

ΔΙΚΤΥΟ ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΦΩΝΕΣ

- ♦ Το Δίκτυο Ακούγοντας Φωνές (Hearing Voices Network, HVN) ασκεί κριτική στην κατεστημένη ψυχιατρική σχέση μεταξύ του κυρίαρχου, ειδικού κλινικού επαγγελματία και του παθητικού, ασθενούς λήπτη.
- ♦ Οργανωμένοι εκτός του ψυχιατρικού συστήματος αναζητούν και επεξεργάζονται τρόπους να αλληλοϋποστηρίζονται, να ενδυναμώνονται και να δουλεύουν προς την ανάρρωση με τους δικούς τους τρόπους.
- ♦ Το να ακούει κάποιος φωνές, αντί για αποκλίνον σύμπτωμα χωρίς νόημα που χρήζει εξάλειψης και «ίασης», θεωρείται σημαντικό. Επιδέχεται αποκωδικοποίησης και συμπλέκεται στενά με την ιστορία της ζωής ενός ατόμου.
- ♦ Το να αντεπεξέρχεται κάποιος είναι μια κρίσιμη έννοια, γιατί εάν ο εξοστρακισμός των φωνών είναι η «ιαματική» απάντηση της ψυχιατρικής, η κατανόηση, η αποδοχή και αφομοίωση του συναισθηματικού τους νοήματος θεωρείται αναπόσπαστο στοιχείο της ανάρρωσης.
- ♦ Σημαντικός στη διαμόρφωση της θέσης του HVN είναι ο Ολλανδός ψυχίατρος Marius Romme και η συνεργάτιδά του Sandra Escher.
- ♦ Η πορεία του HVN ξεκίνησε το 1987 στην Ολλανδία. Σήμερα υπάρχουν ομάδες και δίκτυα σε 21 χώρες συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας. Το διεθνές δίκτυο συντονίζεται μέσω του *Intervoice: Διεθνές Δίκτυο Εκπαίδευσης, Μόρφωσης και Έρευνας για τις Φωνές*.
- ♦ Η ίδρυση τέτοιων δικτύων έχει δημιουργήσει προοπτικές για την αναγνώριση και την υποστήριξη των ανθρώπων που ακούνε φωνές. Η αποδοχή και κατανόηση των φωνών αποτελεί ένα νέο μοντέλο που δημιουργεί με τρόπο εποικοδομητικό νέους δρόμους ανάρρωσης.

ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ ΜΕ ΤΗ ΦΩΝΗ – μέρος 1ο

*Αποσπάσματα από τη διάλεξη του Marius Romme,
«Η ανάρρωση στην ψύχωση» (Αθήνα: Καλειδοσκόπιο, 2010)*

- ♦ Σκοπός δεν είναι να απαλλαγούμε από τις Φωνές. Σκοπός είναι να μάθουμε πώς θα γνωρίσουμε τη Φωνή καλύτερα. Ν' ακούμε τη Φωνή και να ερμηνεύουμε, αργότερα, τον λόγο για τον οποίο αυτές οι Φωνές είναι με τον Ακροατή Φωνών.
- ♦ Να καταλάβει δηλαδή ο Ακροατής τι θέλει η Φωνή απ' αυτόν και γιατί. Η εμπειρία μάς δείχνει ότι συχνά οι Φωνές θέλουν να τον βοηθήσουν, αλλά αυτή η βοήθεια συχνά δεν γίνεται αντιληπτή, ιδίως όταν εκείνος ακούει Φωνές που είναι επιθετικές.
- ♦ Ο σκοπός του Διαλόγου με τη Φωνή [...] είναι να μάθουμε να μιλάμε μαζί τους και να κατανοούμε καλύτερα το μήνυμά τους.
- ♦ Οι θεραπευτές πρέπει να είναι ανοιχτοί. Να δείχνουν ενδιαφέρον για τις Φωνές, όχι ν' ασκούν κριτική. Αν αρχίσεις να κρίνεις τη Φωνή, μπορεί να εξαφανιστεί. Αυτό είναι εναντίον του Διαλόγου.
- ♦ Οι Φωνές θέλουν να εξηγούν τη θέση τους, αλλά δεν τους αρέσει να τις ελέγχουν ή να τις κρίνουν.
- ♦ Η μέθοδος δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν ο Θεραπευτής θέλει να ελέγξει τις Φωνές. Να μην πιστεύει ότι η εξάλειψη των Φωνών είναι ο μόνος σκοπός της θεραπείας.
- ♦ Ο Θεραπευτής πρέπει να αποδεχθεί τις Φωνές ως μια ψυχολογική πραγματικότητα, αλλιώς δεν είναι δυνατή μια πραγματική συνομιλία.
- ♦ Ο Ακροατής συμφωνεί οικειοθελώς για τον διάλογο με τη Φωνή. Έχει το ελεύθερο να σταματήσει το Διάλογο ανά πάσα στιγμή.
- ♦ Ο Ακροατής πρέπει να σου δώσει άδεια για να μιλήσεις στη Φωνή.
- ♦ Γι' αυτό πρέπει να υπάρχει μια σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον Ακροατή Φωνών και στον Θεραπευτή.
- ♦ Σκοπός: να μάθει ο Ακροατής πώς να γνωρίσει καλύτερα τη Φωνή.

ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ ΜΕ ΤΗ ΦΩΝΗ – μέρος 2ο

*Αποσπάσματα από τη διάλεξη του Marius Romme,
«Η ανάρρωση στην ψύχωση» (Αθήνα: Καλειδοσκόπιο, 2010)*

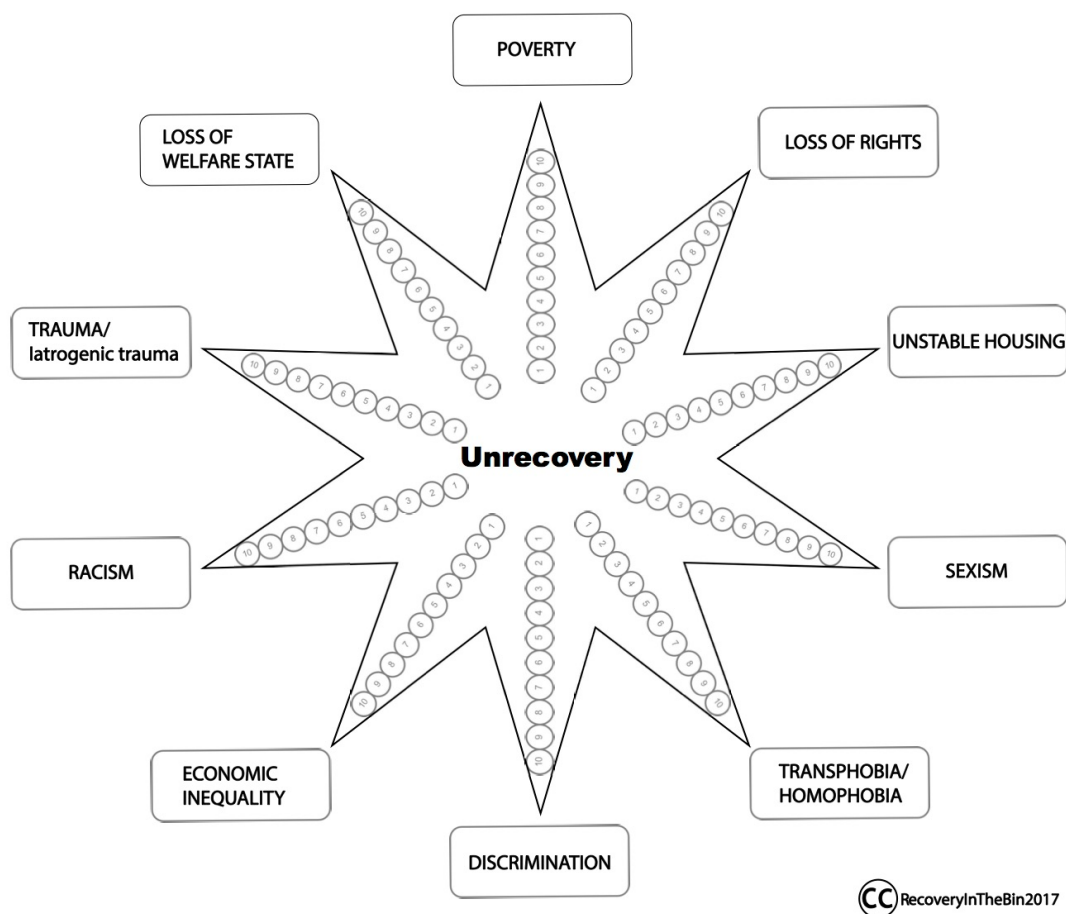
- ♦ Πριν ξεκινήσει ο διάλογος: Ρωτάτε τον Ακροατή ποια Φωνή θέλει να σας μιλήσει πρώτα και σε ποιες Φωνές θέλει ο Ακροατής να μιλήσετε.
- ♦ Κλείσιμο συνεδρίας: Όταν απαντώνται οι ερωτήσεις, ευχαριστείς ευγενικά τη Φωνή για τις εξηγήσεις που έδωσε.
- ♦ Όταν ο θεραπευτής θέλει να σταματήσει το Διάλογο, ρωτάει τη Φωνή μήπως εκείνη δεν θέλει να σταματήσει. Αφού η Φωνή δώσει την άδεια, ο Θεραπευτής την αποχαιρετά ευγενικά.
- ♦ Μπορεί να επαναλάβει ότι ήταν ωραίο που μίλησαν και κατέστη σαφής ο σκοπός της Φωνής.
- ♦ Ο Θεραπευτής λέει στον Ακροατή να επιστρέψει στη θέση του και συζητά μαζί του πώς νιώθει και ποια είναι η άποψή του γι' αυτά που είπε η Φωνή.
- ♦ Καλό είναι να ηχογραφείτε τη συνεδρία, διότι συχνά ο Ακροατής Φωνών δεν ξέρει τι είπε η Φωνή. Επειδή η Φωνή αποσπά όλη την προσοχή του, ο Ακροατής δεν είναι συγκεντρωμένος, δεν είναι αρκετά εκεί. Αυτό αποτελεί μέρος του φαινομένου «ψυχικής αποσύνδεσης».
- ♦ Αν υπάρχει η κασέτα, μπορείς να συζητήσεις ό,τι ηχογραφήθηκε. Κάποιες φορές, το κάνουμε πολύ γρήγορα και δεν συζητάμε τη στάση και τα πιστεύω του Ακροατή, διότι ο Ακροατής δεν πιστεύει αυτόματα όσα λέει η Φωνή. Η Φωνή τον παρεμποδίζει και δεν μπορεί να δει το σκοπό της. Υπάρχει ένα είδος ασυμφωνίας.
- ♦ Ο Ακροατής ίσως δεν ξέρει ακόμη πώς ν' αντιμετωπίσει τη Φωνή, γι' αυτό πρέπει να του ζητήσεις να προετοιμάσει ερωτήσεις για μια νέα συνεδρία, για μια νέα συζήτηση με τη Φωνή.
- ♦ Ο σκοπός είναι να μάθει ο Ακροατής πώς να γνωρίσει τη Φωνή και να μάθουν να τα βγάζουν πέρα μεταξύ τους.
- ♦ Το ζητούμενο είναι πώς ο Ακροατής και η Φωνή θα επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά για τη σχέση τους.

ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΣΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ – μέρος 1ο

(Recovery in the bin)

- ♦ Ανάρρωση στα σκουπίδια είναι μια συλλογικότητα από επιζώντες ψυχικών ασθενειών, θεωρητικούς και υποστηρικτές τους. Είναι ενάντια στη χρήση της «ανάρρωσης» ως μέσου ελέγχου αυτών που προσπαθούν να ζήσουν όπως επιθυμούν ενώ ταυτόχρονα αντιμετωπίζουν καθημερινά έντονη ψυχική οδύνη.
- ♦ Διεκδικούν ένα δυνατό «Κοινωνικό Μοντέλο Τρέλας, Οδύνης και Σύγχυσης» το οποίο θέτει την ψυχική υγεία στο πλαίσιο της κοινωνικής δικαιοσύνης και του ευρύτερου ταξικού αγώνα. Πιστεύουν στα ανθρώπινα δικαιώματα και την κοινωνική δικαιοσύνη.
- ♦ Απορρίπτουν τη διείσδυση του νεοφιλελευθερισμού στην έννοια της «ανάρρωσης» η οποία έχει επαναπροσδιοριστεί μέσα από τη λογική, τη γλώσσα και τις τεχνικές της αγοράς.
- ♦ Υποστηρίζουν ότι την τελευταία δεκαετία η εξέλιξη της «ανάρρωσης» στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας (ΗΒ, ΗΠΑ) έχει αλλοιωθεί από τον νεοφιλελευθερισμό και ότι η κρίση είναι ο ίδιος ο καπιταλισμός.
- ♦ Είναι αντίθετοι στον τρόπο με τον οποίο οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας χρησιμοποιούν την ιδεολογία της «ανάρρωσης» ως μέσο συγκάλυψης ενός μεγαλύτερου εξαναγκασμού.
- ♦ Πιστεύουν ότι μια ουσιαστική «ανάρρωση» είναι αδύνατη όταν κάποιος βιώνει αβάσταχτες και απάνθρωπες κοινωνικές συνθήκες, όπως κακές συνθήκες στέγασης, φτώχεια, στίγμα, ρατσισμός και σεξισμός.
- ♦ Τονίζουν το γεγονός ότι η υποχρηματοδότηση και η έλλειψη πόρων των υπηρεσιών ψυχικής υγείας πιέζει τους χρήστες αυτών των υπηρεσιών να συμμορφωθούν με μια στενή έννοια της «ανάρρωσης».

ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΣΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ – μέρος 2ο



unrecovery = μη ανάρρωση

poverty = φτώχεια

loss of welfare state = απώλεια κράτους πρόνοιας

trauma / iatrogenic trauma = τραύμα / ιατρογενές τραύμα

racism = ρατσισμός

economic inequality = οικονομική ανισότητα

discrimination = διάκριση, προκατάληψη

transphobia / homophobia = τρανσφοβία / ομοφοβία

sexism = σεξισμός

unstable housing = επισφαλής στέγη

loss of rights = απώλεια δικαιωμάτων

Πηγή: <https://recoveryinthebin.org/>

ΣΠΟΥΔΕΣ ΤΡΕΛΑΣ (MAD STUDIES)

- ♦ Οι Σπουδές Τρέλας (Mad Studies) είναι ένα ανερχόμενο ακαδημαϊκό πεδίο που διερευνά κυρίαρχες αντιλήψεις περί «τρέλας» και εξετάζει ατομικές και συλλογικές εμπειρίες, δίνοντας την ευκαιρία σε άτομα τα οποία προέρχονται από αυτό το κίνημα να δημιουργήσουν τη δική τους συζήτηση γύρω από το θέμα.
- ♦ Το πεδίο ασκεί κριτική στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και τις πολιτισμικές και κοινωνικοπολιτικές αντιδράσεις που βιώνει η κοινότητα των «τρελών».
- ♦ Πρωτοπόροι σε αυτό το πεδίο υπήρξαν διανοούμενοι, καθώς και επιζώντες ψυχικής υγείας, ακτιβιστές και παιδαγωγοί στο Τορόντο, Καναδά.
- ♦ Προγράμματα σπουδών (Καναδάς): Πανεπιστήμιο του York, Πανεπιστήμιο του Ryerson, Πανεπιστήμιο Simon Fraser (Τμήμα Κοινωνιολογίας και Ανθρωπολογίας), Πανεπιστήμιο Memorial (Σχολή Κοινωνικής Εργασίας), Πανεπιστήμιο Queen's, Πανεπιστήμιο του Trent (Τμήμα Ιστορίας) και Πανεπιστήμιο του Winnipeg (Τμήμα Ιστορίας).
- ♦ Πρόσφατα πανεπιστήμια στην Αγγλία, Σκωτία και Ολλανδία ακολούθησαν το παράδειγμα των καναδικών πανεπιστημίων.
- ♦ Τα προγράμματα αυτά απευθύνονται σε άτομα που είτε έχουν βιώσει ζητήματα ψυχικής υγείας είτε έχουν εμπλακεί με το κίνημα της «τρέλας» ή με οργανώσεις ψυχικής υγείας.
- ♦ **3 Μαΐου 2008** Ο ερευνητής Richard A. Ingram (Σχολή Σπουδών Αναπηρίας, Πανεπιστήμιο του Ryerson) χρησιμοποιεί για πρώτη φορά τον όρο σπουδές τρέλας στο Πρώτο Συνέδριο Μεταπτυχιακών και Προπτυχιακών Σπουδών Αναπηρίας στο Πανεπιστήμιο των Συρακουσών, ΗΠΑ.
- ♦ **7 Οκτωβρίου 2014** Άρθρο του Peter Beresford στην εφημερίδα *The Guardian* με τίτλο «Mad Studies Brings a Voice of Sanity to Psychiatry».
- ♦ **3 Νοεμβρίου 2015** Άρθρο του Alex Gillis με τίτλο «The Rise of Mad Studies» στο περιοδικό *University Affairs*.