

## **Poročilo športno psihološkega vikenda z delavnicami Pokljuka 1.3.2019 – 3.3.2019**

Sabina Kocijan

### PSIHOLOŠKA PLAT KRONIČNE VNETE ČREVESNE BOLEZNI IN SPOPADANJE Z NJO

Med 1.3. in 3.3. 2019 je na Pokljuki v Šport hotelu v okviru prvega posebnega socialnega programa društva KVČB potekal športno psihološki vikend.

V petek, 1.3. smo se med 16. in 17. uro z nasmeškom na obrazu in polni želje po novih spoznanjih, zbrali v predverju Šport hotela, se prijavi na recepciji in odložili prtljago v svoje sobe. Po namestitvi smo se vrnili v predverje hotela, se posedli v udobne sedeže – to pa je bil šele začetek prijetnega druženja, klepeta, izmenjave izkušenj, obujanja starih spominov in tkanja novih prijateljstev, ki je trajal skozi vse dni, ki smo jih preživeli skupaj na Pokljuki.

V sejni sobi hotela je Mateja Saje uradno predstavila delovanje društva KVČB in dejavnosti, ki se bodo še izvajala tekom leta 2019 ter povzela program športno-psihološkega vikenda. Sledilo je spoznavanje vseh udeležencev, in sicer ga je Mira zasnovala tako, da je vsak udeleženec izžrebal kartonček z imenom drugega udeleženca, ga odnesel do njega, nato pa se je udeleženec na kratko predstavil ostalim sodelujočim. Na šopek iz vejic smo obesili lepe kartončke z motivom slončka, naučili smo se zapeti novo himno društva, bili smo deležni tudi nekaj zelo lepih in življenjskih misli ter se nasmejali dobrim šalām.

Okoli 19. ure smo se odpravili na samopostrežno večerjo. Po večerji smo imeli čas namenjen druženju in različnim športno-družabnim aktivnostim, in sicer smo se pomerili v igranju namiznega nogometa, ping ponga in badmintona. Ker so nas vse omenjene aktivnosti dodobra utrudile, smo se od 22. ure dalje odpravili v svoje sobe na zaslužen počitek.

V soboto, 2.3. smo se ob 8. uri vsi čili in spočiti dobili v jedilnici na zajtrku, se dobro okrepcali in nato odšli v sejno sobo hotela, kjer se je pričela prva delavnica z naslovom »Psihološka plat kronične vnetne črevesne bolezni in spopadanje z njo.«, ki jo je vodila doktorandka psihoterapije Ingrid Plankar. Najprej nas je podučila o teoretičnem delu psihoanalize. Govorila je o tem, da je človekovo ravnanje večinoma odvisno od nezavednih procesov, da nas zaznamujejo tri sile (ono, superego, ego), katere vplivajo na vso dogajanje. Ono je popolnoma nezaveden proces, pripisuje se mu predvsem osnovne biološke potrebe (hrana, pijača, seksualnost) in deluje po načelu ugodja. Supergo ali nadjaz je deloma zaveden, deloma nezaveden proces, ki se oblikuje počasi, takrat, ko starši in ostala okolica prične otroka učiti kaj je prav in kaj narobe, le-ta to občuti kot nekakšno siljenje/prepoved, zato popusti zahtevam odraščanja in sprejme dolžnost, pri tem pa doživlja občutek krivde in socialne ocene. Ego ali jaz je večinoma zaveden proces, ki je posrednik med onim in superegom, se oblikuje celo življenje ter postavlja ravnovesje med človekovimi željami, nagoni in okoljem, zakoni in pravicam drugih. Ingrid nas je podučila tudi o tem, da gre vsak človek v življenju skozi različne razvojne faze, v katerih si gradi svoj psihični aparat, zato je pomembno, da v začetnih razvojnih fazah postavimo trdne temelje. V prvem letu po rojstvu otroka se razvije upanje, v drugem letu življenja volja, od 4. do 5. leta se razvije namen, od 6. do 12. leta se utrdi kompetentnost, v začetku adolescence zvestoba, v zgodnji odraslosti

ljubezen, v odrasli dobi in obdobju srednjih let je izražena skrb, v obdobju staranja pa modrost. V kolikor pride v zgodnjih fazah razvoja do manka/nepravilnosti je večja verjetnost, da bo manko v naslednji fazi razvoja večji. Spoznali smo tudi, da se ob travmi človek odzove z otroškimi obrambami, kot sta šok in zanikanje. Zaradi občutka nemoči nastopi obup (ne vodi v rezultate) ali jeza. Slednja človeka privede do pogajanj, faze žalosti, šele nato nastopi sprejem nastale situacije in njena adaptacija.

Po teoretičnem delu, smo vsak zase pisno odgovorili na 4 zastavljena vprašanja. Nato smo naredili nekakšno okroglo mizo ter skupinsko prediskutirali vprašanja, si izmenjali izkušnje iz svoje preteklosti in na primerih pogledali, kako lahko določen manko v razvojni fazi privede do iniciacije bolezni. Ugotovili smo tudi, da je zelo pomembna naša notranja moč, to pomeni, kako znamo zdržati z določenim občutkom nemoči oziroma našim prepričanjem (na primer: prepričanje, da ljudje pričakujejo preveč od nas, da nas ne slišijo, itd.).

Ob 13. uri smo si vzeli eno urni odmor, da smo nekoliko pretegnili noge ter nekaj malega prigriznili (sadje, rogljički, krofi) in se odžejali.

Nadaljevali smo z drugo delavnico, ki je nosila naslov »Kako lahko izobraževanje z lastnimi močmi pomaga za boljše življenje ob kronični vnetni črevesni bolezni.«, ki jo je ravno tako kot prvo delavnico, vodila Ingrid. Spoznali smo, da je ključnega pomena naše doživljanje bolezni, ali jo doživljamo kot nekakšno onemogočanje, ali pa kot priložnost za izboljšavo. Zato je dobro, da se soočamo z boleznijo z manj izogibanja in zanikanja, ki lahko privedeta do otopelosti. Slednjo lahko zmanjšamo s kontrolo zastrašujočih misli, s soočanjem svoje preteklosti, s povečanjem stika z drugimi ljudmi, z učenjem tehnik pomirjanja ter iskanjem pomena življenja in lastnih potencialov. Zavedati se je potrebno tudi, da izgorelost ne nastane od pretiranega dela, temveč od odnosov, ki so velikokrat naše notranje potlačitve. Ključno je, da ohranimo optimizem, smisel za humor, dobro socialno mrežo in pridobimo občutek zaupanja, varnosti in avtonomnosti.

Med 16. in 19. uro smo imeli na voljo prosti čas, ki ga je vsak izmed nas lahko izkoristil kakor je želel. Nekateri so šli na sprehod, spet drugi v savno, na pijačo in klepet ali se preprosto malo odpočiti v sobo.

Ob 19. uri smo se zbrali v jedilnici hotela in povečerali. Po večerji je sledil večerni pohod z baklami, zato smo se toplo oblekli in obuli pohodno obutev. Pred hotelom nas je pričakal vodič, ki nam je prižgal bakle. Pohod v bližini hotela je trajal približno eno uro. Z baklami smo ustvarjali prijetni ambient, katerega je še polepšalo zvezdnato nebo in našo petje pesmi, pripovedovanje šal in vsesplošna dobra volja. Ker je večina izmed nas po pohodu bila še željna druženja z ostalimi, smo se v predverju hotela posedli v udobne naslonjače in si čas preživeli skupaj popestrili s podajanjem balonov, iskrenim smehom in vso sproščenostjo, ki je privrela na plano. Sledil je čas za spanje.

V nedeljo, 3.3. smo se od 8. ure dalje družili ob zajtrku. Ob 10. uri pa smo se v telovadnici aktivno udeležili iger brez meja, ki jih je organiziralo osebje hotela. Razdelili smo se v dve skupini, pod imeni Jelka in Smreka. Skupini sta se pomerili v treh igrah, in sicer v vodenju žoge skozi ovire in metanju na koš, čim hitrejši hoji z lesenima pripomočkoma, ki smo si jih naredili na noge ter vleki vrvi. Po zelo tesnem in napetem dvoboju, za katerega je bila odločilna zadnja igra, je zmagala skupina Smreka.

Po igrah brez meja smo odšli v sobe spakirati svoje stvari in na recepciji poravnali vse obveznosti. Nato smo se zbrali v sejni sobi hotela, kjer smo izvedli evalvacijo športno psihološkega vikenda in izpolnili anketo. Ker je bilo lepo sončno dopoldan, smo se odločili, da na terasi hotela ob kavi/čaju še malo podaljšamo naše druženje in hkrati vsrkamo še nekaj sončnih žarkov. Naposled pa je vseeno prišel čas za slovo.

Preživeli smo prekrasen vikend, ki nam je dal novega znanja, novih iztočnic za nadgradijo samega sebe, predvsem pa novih, lepih in nikoli pozabljenih spominov. Seveda brez dobre organizacije ne bi pridobili vsega naštetega, zato se iskreno zahvaljujemo Mateji, Miri, Ingrid in vsem ostalim, ki so kakor koli pripomogli k temu, da nam je bilo to omogočeno. Kljub bolezni in vsakodnevnim oviram, ki pestijo vsakega izmed nas, pa v tako pozitivnih trenutkih, ki smo jih preživeli v času športno psihološkega vikenda, lahko rečemo, da enostavno nebi želeli drugače.