

Lidija Maričič

## Deklica iz Litostrojskih blokov



## **Deklica iz Litostrojskih blokov**

Avtorica: Lidija Maričič

Računalniška obdelava in oblikovanje: Daša Štrbenc

Lektura: Helena Kozina

Fotografije: Iz zbirke galerije Baričeva hiša

Založba: Društvo ŠENT, Ljubljana

Elektronska knjiga: [https://www.sent.si/fck\\_files/lidijamaricic\\_deklicaizlitostrojskihblokov.pdf](https://www.sent.si/fck_files/lidijamaricic_deklicaizlitostrojskihblokov.pdf)

Letnica izdaje: 2024

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 192393475

ISBN 978-961-96628-0-9 (PDF)

**Te zapiske posvečam škratu Šentu, ki mu ni vseeno, če smo žalostni in sami.**

## **Predgovor**

Lidija Maričič je bila moja učenka od petega do osmega razreda na Osnovni šoli Hinka Smrekarja v Ljubljani. Bila je prisrčna, prijazna, bistra, nasmejana deklica, vzorna učenka – mali sonček. Vedno je bila pripravljena pomagati – tovarišstvo pa je bila vrednota, ki smo jo učitelji v tistih časih najbolj cenili.

Minevala so leta in nekega dne me je Lidija nadvse razveselila, ko mi je telefonirala, da je diplomirala na Pedagoški fakulteti. Bravo, bravo, Lidija! Sedaj sva kolegici! Krasna učiteljica boš!

Spet je minilo nekaj let in od Lidijine sošolke sem izvedela, da ima Lidija težave z duševnim zdravjem, da se zdravi v bolnici. Vedela sem, da bo Lidija zmagala v bitki z boleznijo. Njen življenjski optimizem je močnejši kot bolezen.

Od tedaj je minilo 40 let. Marsikaj težkega je Lidija v tem času doživela, a nič ni izbrisalo nasmeha z njenega obraza. Skupaj z Valterjem veselo in skladno hodita po poti življenja – včasih v Ljubljani, včasih v njunem prelestno lepem Prelesju v Beli krajini.

Knjiga, ki jo je napisala – **DEKLICA IZ LITOSTROJSKIH BLOKOV** – je dragocena osebna izpoved, inteligentno, stvarno zapisana povest zrele osebe, ki se zna soočati z življenjem in sprejeti sebe in okolico tako, kot je. Ta knjiga bo marsikomu, zdravemu ali bolnemu, dragocena spodbuda na poti premagovanja življenjskih izzivov.

Dušica Kunaver

Moje ime je Lidija in sem članica ŠENT-a Ljubljana, kjer nam popestrim dneve z umetnostjo, ki zelo dobro dene duši. To delam dve leti, kar me zelo osrečuje. ŠENT je v lepi zgradbi na Belokranjski 2, sredi majhnega parka, z enim samim drevesom, kjer radi posedamo. V teh dveh letih sem ugotovila, da ŠENT niso programi, delavnice, poročila, ampak smo ljudje.



Pri svojih odločitvah smo suvereni in samostojni (udeležba na delavnicah je prostovoljna), torej lahko rečemo, da smo svobodni in da počasi postajamo ena srečna družina.

Za razliko od institucionalnih ustanov, kjer nas z istimi stvarmi posiljujejo in zato nimajo velikega učinka. To lahko mirno izjavim, ker imam vpogled v zdravljenje duševne bolezni že štirideset let.

Zahvaljujem se vsem svojim zdravnikom, ki so poskrbeli, da sem se pozdravila. Danes sem srečna in vesela oseba.

Lidija

## Nostalgija

Kadar sem "tužna", se rada potopim v svoje spomine. Najrajši se spominjam časov, ko smo z očetom in mamo hodili na litostrojske vrtove. Mama je po navadi doma kuhala, mi trije pa smo šli s kolesom na vrt. Kako? Jaz sem sedela na balanci, Čive na prtljažniku, oče pa je vozil kolo. Peljali smo se mimo Litostroja (Titovi zavodi Litostroj - s celim imenom), oče nama je vedno ponosno povedal, da on tam dela turbine. Pripovedoval nama je, kako težko je, pa vendar so vsi neizmerno srečni, ko so turbine začele delovati. Poganjale so hidroelektrarne v svetovnih veletokih; nekatere stojijo še danes in iz vodne energije črpajo elektriko.

Vsi njegovi prijatelji so delali v Litostroju in imeli zelo radi tovarno, saj je dajala kruh za njihove družine. Njihovi otroci smo hodili na osnovno šolo Hinka Smrekarja. To so bili drugi časi, dokazal si se lahko edino z dobrim znanjem in pridnostjo. Vendar je po nas plala kri, ki so jo poganjale litostrojske turbine, delo rok naših staršev. Bili smo »luckasti« in »nestašni« otroci, vendar z veliko željo ugajati staršem in izpolniti njihove želje.

Tudi sama sem hodila na šolo Hinka Smrekarja in nekaj let kasneje tam tudi učila četrti razred. Na to sem bila zelo ponosna, ko sem tekala po šolskem stopnišču kot učiteljica. Stvari so se precej spremenile, Litostroj ni bil več stari veliki in močni Litostroj, počasi je začel razpadati tako kot vse. Začele so se čislati druge vrednote. Ne smemo pa pozabiti, da so litostrojski delavci postavili temelj Slovenski pomladi, z velikim štrajkom v Cankarjevem domu.

Danes se spet vozim na vrt, mimo velikega Litostroja, ampak ostala je le skromna stavba in tabla z napisom Litostroj, ki je kot nagrobna plošča lepim časom.

## Svetovni dan duševnega zdravja

Življenje je kot peščena ura. Pretakajo se kamenčki ljubezni, modrosti, strpnosti... Pretakajo se in se brusijo. Zbiramo jih in jih hranimo, pa vendar se nam vedno izmuznejo. Hočemo jih zadržati in si domišljamo, da to že znamo. Življenje nam obrača uro in nihče ne ve, kdaj se bo ustavila. Imamo pa eno prednost; dalj, ko se ura obrača, žlahtnejši so kamenčki.

Svetovni dan duševnega zdravja 10. oktobra meni pomeni, da nisem sama na svetu in da je tu kar nekaj ljudi, ki jim je iskreno mar za nas ljudi s težavami v duševnem zdravju. Praznujem ga kot moj drugi rojstni dan, saj je moje življenje tako kot je. Nenehno imam potrebo, da dokazujem, da je moje bivanje enakovredno bivanju ljudem brez težav in da tudi jaz štejem.

Nisem hiperproduktivna, nisem dodana vrednost za to družbo, ne plačujem v državno kaso, vendar bi bil ta svet drugačen, če me ne bi bilo. Jaz sem dragocen doprinos za to družbo že s tem, kar sem – čisto preprosto član človeškega občestva in ne potrebujem potrdila za to, da sem živa. Mnogokrat sem se spraševala, kaj je v življenju najbolj pomembno. Morda nori Ferrari, morda hiška na vasi, morda je največ mož, ki te crklja, kariera? Danes vem, da je največji presežnik življenje samo. Življenje, ki pluje po tvojih žilah. Nič nisi plačal zanj pa vendar ti razum tvojih možganov, srce, ki trepeče ob tragedijah in komedijah življenja, povzroča neopisljivo srečo. DOLŽNI smo velikemu duhu, ki nam je vdihnil življenje, da smo odgovorni do sebe, da smo odgovorni do svojega telesa, da smo odgovorni do naših solza, ki jih spuščamo, kadar smo žalostni. Ne smemo se vdati, saj porazi in zmage so le del življenja samega. Ni več vašega in našega sveta, ampak počasi sobivamo. Živimo na bregovih življenja, ki teče mimo in nas združuje, kjer je reka najplitvejša, kjer diši po ljubezni ne pa po usmiljenju. Sicer imamo res privide, smo pa globoko razočarani, če nam kdo prodaja iluzije življenja. Če pa te kdo udari v imenu ljubezni, ne nastavi še drugega lica, ampak ponosno dvigni glavo in odidi v svojo smer. Smer spoštovanja in razumevanja!

## Članki o meni v časopisu Suzi in spomin na film

Z Baričevo hišo sem postala javna oseba. Posneli smo film *Moje ime je Lidija*, o meni so pisali po časopisih, vse, da bi dokazala, da shizofreniki niso skriti v kot, da so shizofreniki ravno tako sposobni in uspešni kot ostali ljudje. Hotela sem premakniti javno mnenje. Žal mi ni uspelo, še vedno me gledajo po strani. Koliko so ti dosežki vredni pa presodite sami.

Lastna hvala, vrednost mala.

O meni je **Anita Križmanič** (belokranjske gore list) zapisala:

Rada reče, da ima shizofrenijo.

Edinstvena ženska me je že ob prvem snidenju razorožila s svojo energijo, iskrivimi očmi in nalezljivim smehom. V svoji knjigi "Shizofrenija ni norost ali Ljubezen na preizkušnji" je zapisala, da »bi bila čisto navadna Lidija, če ne bi zbolela za shizofrenijo«. A čeprav je njen svet drugačen, je topla, domača, boleče iskrena in preprosto čudovita. Spoznali sva se prek skupne prijateljice, Lidija pa je začutila, da sem prav jaz tista, ki bo njeno zgodbo spravila v te vrstice in ljudi ob 10. oktobru, svetovnem dnevu duševnega zdravja opomnila, da so duševni bolniki ljudje kot vsi drugi, da si zaslužijo svoj prostor pod soncem, predvsem pa je želela spregovoriti o stigmatizaciji ljudi, kakršna je sama.

**Intervju sva opravili v njenem stanovanju, v katerem živi z življenjskim sopotnikom Valterjem Purgerjem.** Valter je visok, tih moški, poln življenjskih modrosti. Lidijino srce je omrežil pred leti, ko se je nekega dne pojavil na njenih vratih s prijateljem. »Oči so se mi zasvetile, nabrusila sem kremplje in se odločila, da bo moj!« se na ves glas zasmehi **Lidija**. »Shizofreniki čutimo ljubezen drugače. Jaz sem jo čutila kot Tihi ocean ugodja. Tesno sem se ga oklenila. Privezal me je na varovalno vrv in skupaj premagujeva čeri življenja. Varuje moje vzpone. Nisva



par, sva tim. Zatrdil mi je, da bo storil vse zame, a nič namesto mene. In kaj jaz dajem njemu? Ves neizmerni svet domišljije v mavričnih barvah, ki polni njegovo razumsko življenje,« je zapisala v svoji knjigi, v kateri se je pred osmimi leti razgalila ter iskreno spregovorila o bolezni, ki jo je v nekem življenjskem obdobju hudo zaznamovala, a je vendarle našla odrešitev.

## **Zanjo ni bilo meja**

Z Valterjem mi skuhata kavo. Vse počneta skupaj. On namesto nje ne bo počel ničesar, saj se oba zavedata, kako pomembno je, da je samostojna. Odprem knjigo in se zazrem v besede, da ima vsakdo svojo zgodbo in da je to njena. Začela se je, zdi se, že zdavnaj nazaj. Pred 35 leti, ko so ji postavili diagnozo paranoidna shizofrenija. Kljub bolezni ji je uspelo doštudirati na Pedagoški akademiji in potem nadaljevati študij na Filozofski fakulteti. Postala je razredna učiteljica in višja knjižničarka. V šoli je bila sedemnajst let zaposlena kot učiteljica razrednega pouka in knjižničarka. »V času komunizma je bilo služb na pretek. Nisem povedala, da sem bolna. Bila sem mlada, zame ni bilo meja in vse je bilo dovoljeno. Mero so mi vzeli kar otroci. Pravični sodniki so in nekateri velike hudobe. Če začutijo slabost, te izpljunejo. Prepričana sem bila, da bodo oni razumeli otroka v meni. Niso hoteli takih igrice. Bila sem nemočna, v razredu izgubljena,« se v knjigi spominja časov, ko se ji je zdelo, da je bolezen ne more zlomiti. Ker so verjeli vanjo, so jo premestili v knjižnico. »Oholo sem ponavljala stare napake. Nato se je zgodilo neizogibno, kar je prišlo skupaj s kapitalizmom. Zbrcali so me iz udobnega stolčka v knjižnici. Nikomur ni bilo mar, kako bom živela. Dobila sem skromno pokojnino.«

## Stopila je iz sivine

To je le delček njene zgodbe, ki človeka pretrese, pusti odprtih ust, hkrati pa mu odpre oči, da je življenje lahko hudo neizprosno, a tudi milostno. Avtorica petih knjig in prejemnica Župančičeve nagrade za oživljanje kulture v Poljanski dolini kot ambasadorica duševnega zdravja projekta NIJZ opozarja na stigmatizacijo duševnih bolnikov na različnih področjih. »Zavedati se moramo, da lahko takšni ljudje delujejo samo z našo podporo. Če so prepuščeni sami sebi in osamljenosti, lahko pride do hudih posledic, tudi samomorov. Bolečina teh ljudi velikokrat ni vidna na zunaj, a v prsih zelo boli,« pove in malce pomolči. »Takšni ljudje velikokrat izgubijo stik z realnostjo. Takrat počnejo velike neumnosti. Tega se ne zavedajo,« še doda. Lidija prizna, da neposredne stigmatizacije ni več mogoče zaznati. »A službe človek s takšno diagnozo skoraj ne more dobiti. Zelo pomembno je, da se takšni ljudje počutijo koristne,« se nasmehne in išče rešitve. »Takšne ljudi bi lahko zaposlili za polovični delovni čas, jim naložili lažja opravila,« se ji oči kar zasvetijo. Pravi, da sicer duševnim bolnikom pomagajo, organizacije in društva, kot so Šent, Šentprima, Novi paradoks, Ozara, Svizci in Altra. Država med drugim v zdravstvenih domovih ustanavlja centre za pomoč duševnim bolnikom, a to velikokrat ni dovolj. »Kaj ti pomaga, če te nekdo psihično podpira, ko pa nimaš za golo preživetje? Zato sem se odločila stopiti iz sivine in spregovoriti o stigmatizaciji, ki nas še vedno spremlja. To so ljudje, ki živijo pod pragom revščine, ker so invalidsko upokojeni,« pove.

## Življenjska dejstva

Pretrese me spoznanje, da ljudi resnično sodimo po njihovi preteklosti, diagnozi in še čem, pozabljamo pa, da je najpomembnejše človeku dati priložnost, mu prisluhniti. »Jaz verjamem v to, da ti bog na pot pošlje ljudi. Meni je poslal mojo **Tatjano**,« omeni najino skupno prijateljico in obe se zasmeyiva. Med pogovorom

z enim očesom kukam v njeno knjigo, prsti me srbijo. »Shizofrenija ni norost. Tako me zaboli srce, ko mi pravijo: Ti si pa nora,« piše v njej. Je mogoče, da ji takšne stvari pravijo še danes? »Veš, da bi ti nekdo leta 2021 rekel, da se ne bo s tabo družil, ker si bolnik, tega ni več. No, čeprav je tudi Valter rekel ne, ko sem ga vprašala, ali bi se poročil z mano!« se zasmеji Lidija in kmalu se smejimo vsi trije. Med pogovorom skačeva z ene teme na drugo, vse me zanima, vse mi pove. Med drugim tudi to, da je bilo doma kar hudo, takšna bolezen je bila pred leti namreč prava sramota. »Moji niso sprejeli, da sem bolna,« je priznala že v svoji knjigi. Tudi v tem vidi težavo. Da ljudje svoje stiske skrivajo, molčijo, da ne bi dobili pečata norosti. »Rada rečem, da imam shizofrenijo. Na glas, ker je to moje življenjsko dejstvo. In tako si želim, da bi se ljudje na oni strani normalno obnašali,« pravi.

## **Valter in loterija**

Z Valterjem sta se pred kratkim vrnila iz Bele krajine, kjer sta oživila Lidijino zapuščino, Baričevo hišo v Prelesju. Tam sta dolga leta živela, ustvarjala, hišo odprla za različne dogodke in slikarske razstave, v njej imata celo etnografski muzej, a je začutila, da mora zapustiti podeželje, kjer je bila osamljena, in se vrniti v prestolnico. Pravi, da je pogrešala Ljubljano, zvok Ljubljanice, pogled na visoke stolpnice, avtobus. »Narava je lepa, a lahko ubija,« pravi in doda, da se bosta vrnila v Belo krajino, a jima trenutno življenje v velikem mestu ustreza. Lidija se pošali, da ima rada življenje v svojem golobnjaku, kot pravi svojemu stanovanju. »Vstopa vanj pa golobi nimajo, saj ne izpolnjujejo pogoja PCT!« se na ves glas krohota, jaz pa z njo. Zresniva se, nato pa mi pove, da je samostojnost zanjo največje zdravilo. Poleg Valterja, ki mu je predana z dušo in srcem. »Ko sem ga spoznala, mi ni bilo več treba hoditi naokrog in iskati pozornosti, doma sem imela življenje. Sicer to ni zakonsko življenje, je pa življenje dveh zelo dobrih prijateljev, ki imata iste cilje in želje,« ga ljubeče pogleda. »Rada se pošalim, da

je on moj asistent. Kadar vidi, da plujem proti čudnim vodam, me zna ustaviti. Če ne morem pospraviti, pospraviva skupaj, če ne morem sama kuhati, kuhava skupaj. Za ljudi, kot sem jaz, je izjemno pomembno, da ne živijo sami,« poudari in se zasmеji, da je z Valterjem zadela na loteriji. Ker jo sprejema takšno, kot je. Oglasi se Valter, ki naju pozorno posluša. »Človek mora imeti veliko sočutja. Ne razmišljam o tem, kako bi se jaz odzval, temveč kako bi se na določeno situacijo odzvala Lidija,« jo pogleda. »Zdaj sem v nekem obdobju, ko veliko ležim, on pa me spodbuja, naj kam grem,« se namuzne Lidija, ki verjame, da se ji je bog oddolžil z Valterjem. »Ne verjamem v to, da mi bo bog poslal kilogram soli, verjamem pa v to, da mi bo na pot poslal ljudi. Tudi tebe mi je poslal,« me globoko gane.

### **Glasba, klopca, telovadba**

Zaupam ti, da redno jemlje zdravila, da brez njih ne bi zmogla, rada sedi na klopci v parku za stolpnico, kjer živi, tudi na telovadbo hodi. »Čutim, da tukaj v Ljubljani okrevam,« se nasmehne. A zdravila so le začetek zdravljenja, pripomni. »Človek mora veliko delati na sebi, da lahko normalno živi. Bistvo bolezni je namreč, da ne deluješ več. Sediš in gledaš v zrak, hodiš po cesti in vpiješ ali imaš privide. Jaz sem imela v preteklosti občutek, da me preganja mafija. Zdravila imajo sicer stranske učinke, ki so grozno moteči, jaz sem denimo brez energije. No, v takih trenutkih sem najbolj vesela, ko na moja vrata potrka Tatjana, skupaj spijeva kavo in se nasmejiva do solz,« se nasmeji in doda, da se zna tudi sama motivirati. Rada posluša glasbo, gleda televizijo, bere. »Z Valterjem živiva vzporedno življenje. On živi svoje, jaz svoje, a se vedno kje srečava. Zelo dober partner je, ker me ne obremenjuje 24 ur na dan. Ni mi ga treba zabavati, ker se zabava sam,« se zasmеji, z njo pa tudi midva. Opomni me, da bi rada pohvalila osebje v Psihiatrični kliniki Ljubljana, kjer je bila večkrat hospitalizirana. »Tam so me skrili pred svetom, mi nudili zatočišče. Če je treba, človeka privežejo na

posteljo, tudi mene so. A poudariti moram, da zelo lepo delajo s pacienti« pomežikne. Z občudovanjem gledam to žensko in kar ne morem verjeti, da sta minili več kot dve uri. V čast mi je bilo sedeti z njo in klepetati, se ji ob koncu zahvalim, ona pa me tesno objame in me povabi na razstavo **Željka Vertlja, Branimire Sever in Gordane Draško** v Knjižnico Šiška, ki jo organizira. Ob tem pa lahko dodam le še majhen delček iz njene knjige, ki se mi je tako kot ona globoko vtisnila v srce. »Pobotala sem se s preteklostjo. Ne rečem, da ne bom več pretakala solz, ampak zagotovo bom vstala, si otresla krilo in šla naprej. V življenju so skrivnosti najlepše. Kar predstavljajte si, da bi že vnaprej vedeli, kaj boste dobili za dedka Mraza. Ne pričakujem velikih daril, le da bi zjutraj vstala in zvečer šla zadovoljna spat. Vmes pa bi sejala srečo in smeh.«

Anita Križmanič

## Moje korenine

Segajo v Dolenjsko in Belo krajino. Nekje v Novem mestu sta se moja starša srečala na vlaku in se zaljubila. S trebuhom za kruhom sta odšla v Ljubljano. Oče je delal kot mizar v Litostroju, mati pa je bila poslovodkinja v butiku kruha. Morda imam zato do kruha čisto poseben odnos. Pomeni mi ljubezen. Je spomin na mamo.

Bila sta čisto navaden realsocialističen par z družbenim stanovanjem, z dvema otrokoma. In seveda kot vsi v tistem času, sta si zgradila vikend, v Beli krajini. Nista bila ne bogata ne revna, imela pa sta največji zaklad, imela sta se rada. Mama je podpirala tri vogale v hiši, oče pa jo je pri tem podpiral.



To je bil čuden in vesel čas. Vsi smo vse imeli, nobeden ni izstopal. Moja mama si je vedno želela pridne otroke in lepo stanovanje (kar se ji je uresničilo), Ivan in Lidija pa sva rastla. Vzgajala sta naju skrbno in ljubeče. Je pa že bil tak čas, da se ni izkazovalo ljubezni. Ker sem jaz živela v knjižnem svetu, sem jima dala izmišljena imena. Železna lady in ministrski predsednik Metternich.

Vedno smo se šalili, da smo »ipak jedna fina familija«. In res smo bili. Uživali smo v skupnih kosilih in klepetih po njih. Uživali smo v skupnih poteh v Belo krajino, skupnem gledanju televizije, uživali smo v redkih skupnih izletih. Z očetom sva brala partizanske knjige in v najinem skupnem konjičku – popravljanju starih stvari v bunkerju, ki ga je imel v kleti.

Nihče pa ni opazil Lidije, ki se je vse bolj zapirala in da so njeni koraki na svetu majavi in negotovi.

Bili pa so nadvse presenečeni, ko so jo zaprli v Polje.

To je bil »smak« sveta, kaj pa bodo ljudje rekli. Oče pa je kot glava družine mirno izjavil: «Otročički, življenje teče dalje«. Res je teklo in danes mi je bolje.

Danes oba že počivata. Pogrešam ju in včasih slišim smeh za mizo.

Pogrešam mojo družino. Vendar je mojem srcu spravljeno – vse. Oprostila sem, saj sem prepričana, da sta me globoko ljubila, le da si nismo tega izpovedali, ko smo bili še vsi skupaj. Nismo znali.

Predvsem sem jima hvaležna za dom. Takrat se nisem zavedala, kakšna vrednota je to. Mislila sem, da je to samoumevno.

Vem, da me čuvata z onega sveta. Obiščeta me v sanjah in kadar veter tiho zašelesti, se dotakne moje duše mir in tiha sreča.

Včasih se mi zdi, da sva jima z Valterjem vse bolj podobna.

## Moj veliki brat Čive

Seveda so si starši želeli parček in sem petnajst mesecev po njegovem rojstvu na svet priokala tudi jaz, Lidija. Bilo nama je lepo, saj sva bila dva in nisem bila nikoli sama. Ivči je vedno pazil name in me zabaval, saj sem bila njegova mlajša sestra.

Prišel je čas, ko sva šla v šolo, Čive je bil odličnjak, jaz pa malo manj uspešna, prav dobra. V tem času so se najine poti ločile, on se je zanimal za šport. Bil je dober gimnastičar v »Šercerju«; mene pa je zanimala umetnost. Najini interesi pa so se pokrivali v glasbi in lepih knjigah. Čive jih je nosil domov, jaz pa sem vse prebrala. Najina soba je bila na eni strani polna športnih rekvizitov, na drugi strani pa knjig in slik. To so bili časi rock'n'rolla in kasneje punka. Ivči je zrasel v Čiveta in postala sva rokerja in pankerja.





To so bili zelo hudi časi za najina starša, saj je bilo dva otroka z močnim karakterjem zelo težko usmerjati in krotiti. Maturirala sva in se oba odločila za prosveto. On je postal učitelj športne vzgoje jaz pa razredna učiteljica. Diplomirala sva, jaz malo kasneje zaradi bolezni. In potem sva se začela spopadati z življenjem, ki ni bilo vedno prijazno. Čive je počasi postal Ivan. Bil je krasen deček, ki si je našel čudovito deklico, mojo drago svakinjo Leo. Odpeljala ga je na Dolenjsko, pa saj veste, da zemljepis ni nikoli ovira za prijateljstva. Danes sva oba upokojena in se imava preprosto lepo.

## Moč volje

Ko sem zbolela so me zaprli v Polje. Psihiatri, zdravila, vera so postali temeljni kamen mojega življenja.

V mojem življenju so najpomembnejši, saj povedo, ali sem dobro. Ne pogledam jih v oči, komunikacija pa je zmanjšana na »hvala, dobro«. Morda zato, ker jih enačim s strašno boleznijo...

Psihiatri – a izjeme so – so gospoda v belem, ki jim je vse jasno. Ti ubogi bolnik moraš biti pohleven, saj imajo orodja, ki te prisilijo, da pridno ješ tablete, živiš na ukaz. Seveda, da si ne bi drznil imeti svoje mnenje, so pasovi, s katerimi te privežejo na posteljo. Sama sem to doživela trikrat. Zlomili so mi osebnost. Iz samozavestne ženske sem postala prestrašena «tutka».

Pa sem v Polju našla tudi košček prijaznosti, ki mi je pomagal najti nadzor nad sabo. Oddelek A6 mi je vrnil vero v veselo življenje in v rešitev v zdravila, ki so dejansko prijela.

Pojesti sem morala veliko tablet vseh okusov, da danes približno funkcioniram in če je narobe, vem, da je narobe in poskušam to popraviti. Kljub 21. letom so v mojem življenju še vedno psihiatri. Še vedno smo na »hvala, dobro«. Kot kura zobam zdravila.

Verjamem, da pomagajo »čirule čarule«, vseeno pa mislim, da je najbolj učinkovita znanost.

Klicala sem boga v vseh možnih jezikih in nisem bila srečnejša. Nisem si mogla pomagati s tem. Nekaj sem se igrala s prenašanjem pozornosti pa ni bilo uspeha.

Ljubezen, prijateljstvo in prijetno toplo vzdušje, seveda tudi možnost primerne zaposlitve ali invalidske pomoči, da bi lažje živeli. Morda bi bilo manj bolzni. To je seveda znanstvena fantastika za psihiatrične bolnišnice, vendar ob pomoči socialne države in dobrih asistentov bi bili ljudje z motnjami v duševnem zdravju

bolj enakopravni ostalim.

Seveda pa tudi olajšanje travme pred psihiatrično bolnišnico in prenašanja zdravljenja lažjih bolezni v domačem okolju, ki je lahko smrtno nevarno.

Vedno iščeš odgovore, zakaj si neuspešen... zakaj se ravno tebi dogajajo najbolj odtrgane stvari na robu »science fiction«. Ti si želiš le mirno, lepo življenje. Za to ni odgovora, vsaj realnega ne, stisneš zobe in življenje teče, ne da bi ti kaj naredil.

Pravijo da so odgovori v preteklosti, jaz sem svojo pokopala globoko pod zemljo, sicer kako pa naj živim z njo. Pa vendar kdaj kaj pricurlja iz podzavesti, kjer je baje vse spravljeno...

## Ali mi bo kdaj odpuščeno da sem drugačna?

Tisti droben, cinični nasmeh sogovornika na koncu pogovora in seveda neupoštevanje mojih idej me tako prizadene, da bi kričala od neznosne bolečine, ki kot električni šok ohromi moje možgane. Sploh me razjezi šepetanje pred mano ali za mano.

In kdaj se je to začelo ?

Že davno, davno nazaj.

Če ne že kar v vrtcu.

Spomnim se šole, kjer ni nihče hotel sedeti z mano, kjer me ni niso izbrali pri telovadbi, kjer sem obsedela na plesih brez soplesalca... Posedala sem kje na robu in sanjala o tem, da bi tudi jaz uživala biti ta glavna in bi mi ploskali... Druge so imele fante, mene ni nikoli nihče izbral.

Nič ni pomagalo, če sem posojala zvezke in jih kupovala s sladkarijami (to počnem podzavestno še danes), če sem jim suflirala, bila sem in ostala grda račka. Socialnih stikov še danes ne obvladam in ta vloga mi je najbrž dodeljena do konca življenja. Kar ti je položeno v zibelko, s tem moraš živeti.

Da je to res, sem se prepričala na srečanju sošolcev, kjer sem se zelo trudila dokazati, da sem bila tudi jaz uspešna, bila pa sem deležna ciničnih pripomb in »ja, saj vemo, kakšna si«. Od takrat ne hodim na obletnice, čeprav bi jim rada dokazala, da sem tudi jaz uspešna, vendar oni že vedo ....

Kaj se je res dogajalo, še danes ne vem. V meni se je kopičila jeza in gnev, da sem se zatekala v svoj sanjski svet. Začela sem se pogovarjati z ogledalom. Punčka v zrcalni sliki se mi je zdela prijazna in zaupanja vredna. Pripovedovala sem ji zgodbe in dogodivščine, ki se seveda niso zgodile, ampak jaz sem vedela. Vse sem premagala in seveda bila sem najlepša, čeprav sem bila debela štorasta deklica. Moja najljubša popevka je bila »Ko bom miss sveta, bom imela kup zlata in pa sto in sto oblek, sanjala je deklica...«

Res sem nagnjena h kopičenju oblek, zlata res nimam, si pa lahko izpolnujem

drobne želje.

Ti dve podobi sta se vse bolj mešali, jaz pa sem bila »Palle sam na svetu«. Ogromno sem brala, tudi televizija je bila moj dober prijatelj. Moja domišljija je bila neizmerna. Pa vendar sem živela na planetu Zemlja in vse, kar sem si želela, je, da bi imel nekdo rad, da bi se igral z menoj in me cenil tako kot sem.

Kako to doseči, nisem prav dobro vedela. Toda v letih šolanja sem spoznala gospe učiteljice z moje osnovne šole Hinka Smrekarja. Tovarišice, kot so se takrat imenovale, so se mi zdele lepe in pametne. Zdele so se mi prijazne, ker so mi naklonile vsaj kako besedo. Tudi jaz sem si želela biti tako popolna, da sem se odločila, da bom postala učiteljica, kajti v mojem času so bile učiteljice zelo čislane.

Vendar sem se motila. Diploma Pedagoške akademije ti še ne da vozovnico do

priljubljenosti in sreče. Malo pa že.....

Hvala bogu sem odrasla in se nisem več vznemirjala za ostalo ljudstvo. Zaprla sem se v svoje sobane. Namesto medvedka imam Valterja. Kadar mi je težko, se še vedno spogledujem s hladilnikom in ogledali.

Drugi pomemben mejnik v mojem življenju je bil prihod Valterja. S krpo je pobrisal vse, kar je bilo težko in bila sem srečna, kajti če te eden sprejme, te



sprejme cel svet.

Debate znotraj mene pa so bile vseeno še prisotne, le da so bile vse manj kontrolirane in me je odneslo v ocean shizofrenije.

Le stežka se obvladovala krmilo mojo barčice. Nasedla sem na spolzkem terenu duševne bolezni.

Enostavno nisem funkcionirala. Spraševala sem se, zakaj ravno jaz. Odgovora na to ne pozna nihče.

Svet je postal neprehodna puščava in jaz sem si gradila svet po svoji meri.

**LidijaValter@gmail.com**

Bila sem kot Robinson Crusoe na svojem otoku.

Iskala sem ljubezen, ki je prišla v obliki Petka, ki sem ga čuvala kot malo vode v dlani. Valter je človek, ki ima zelo rad malo rabljene predmete, da jih popravi. Ustvarila sva si nov otok v 13. nadstropju ljubljanske stolpnice z razgledom.



Ali sva srečna? Ja. Sva. Preteklost ne obstaja. Le jutri. S soncem ali brez.

Napila sem se ljubezni in zopet funkcioniram in ustvarjam..



Iz te zveze je nastalo veliko prijateljstvo. **Ljubezen je gledati v isto smer, je zapisal veliki Tagore.**

Ne živiva drug namesto drugega, ampak vsak svoje življenje. Presečna množica pa je najina družina. Tudi družina dveh ljudi je družina. Pa vendar je moja nekoliko drugačna, kajti mene niso vzgajali ljudje, ampak knjige pravljic, s katerimi so me zalagali v knjižnici, in RTV Slovenija.

## **Jaz in moj ŠENT**

Moj največji sovražnik je dolgčas. Vendar me včasih prisili, da kaj naredim, da mi ni več tako neznosno in se iz tega izcimi kaj dobrega.

Spominjam se, ko sem nekega dne sedela v Polju, neskončno žalostna, in sem na oglasni tabli zagledala neugleden listek, ki je obveščal o ustanovitvi Šenta – društva za ljudi z motnjami v duševnem zdravju. Poleg listka je pisalo, da omogočajo tudi pomoč pri iskanju zaposlitve. Prepisala sem številko in jo spravila v svojo boršo. Bo že prišlo prav. Vedela pa sem tudi, da bom s shizofrenijo težko našla delo, čeprav sem se zavedala, da bom od dolgčasa in posedanja pred televizijo znorela.

To je bilo pred davnimi časi, ko sem bila lepa in mlada, pripravljena poskusiti nove stvari.

Ko sem prišla domov, sem boršo obrnila na glavo in ven je padel listek z napisom ŠENT. Nova službica mi ne bi škodila, saj sem bila tako zelo utrujena od zdravljenja v Polju.

Poklicala sem ... In povedali so mi, da službic ni na razpolago, da pa lahko pridem na kavo.

Bilo je poletje ob pravljичni hiški, kjer je takrat bival škrat ŠENT. Tako so mi povedali, kaj pomeni ta beseda. Hišica je bila ob železniški progi, na vrtu je raslo veliko drevo. Pod drevesom pa je stala velika miza. Tam smo sedeli enaki med enakimi. Ni bilo stigmatizacije – samo podpirali smo se. Kako sem se privalila do tja, po tisti dolgi cesti ... Ne vem ... nekaj me je samo gnalo. Popili smo ogromno kave – obvezne pijače duševnih bolnikov in pokadili ogromno cigaret. Ki smo si jih delili.

Strah me je bilo iti v mesto, ker sem mislila, da se mi na obrazu pozna, da sem duševni bolnik. Šli smo skupaj in sčasoma sem se lahko usedla v kavarno in spila kavo s smetano.

Prijateljcev nisem imela. Dobila sem jih na ŠENT-u. Nisem bila več sama – bila

sem del nečesa. Moje duševno zdravje se je izboljšalo. Moja samopodoba se je popravila in spet sem se lahko smejala pa tudi prividov ni bilo več.

Potem se je moje življenje obrnilo na glavo. Včasih je potreben nov začetek in jaz sem ga dobila v Beli krajini, v Baričevi hiši. Ta bolezen je že tako narejena, da se na vsake toliko časa ponovi. Je taka kot v spiralo zvita kača. Spet sem se obrnila na Šent. Živel sem na koncu sveta in brez avtomobila, sem pa zato imela telefon. Prizadevne delavke Šenta iz Kočevja in Trbovelj so mi kar z «viledo» obrisale solze in bolečino, spet narisale nasmeh na moj obraz in mi vrnilo voljo do življenja (hvala vam, Rebeka, Mateja in Eva).

Naveličala sem se življenja sredi zelenih travnikov in gozdov in spet me je odneslo v Ljubljano. Ena prvih poti je bila pot na ljubljanski Šent. To je bila pot ljubezni in hvaležnosti – do mentorjev in uporabnikov. Nisem iskala zdravja. Iskala sem azil.

In če škrat ŠENT kaj obljubi, škrat ŠENT to tudi stori. Našla sem delo. Svoje znanje in izkušnje delim s člani Šenta.

Tudi na ŠENT-u jemljemo zdravila, kadar zgubimo stik z realnim okoljem in jih jemljemo tako dolgo, dokler so prisotni simptomi. To pa storimo tako, da opazujemo, kako zdravila delujejo na našo psiho in o tem vestno poročamo osebnemu psihiatru in svetovalcem na Šentu.

Pošljejo nas k psihiatru, ki tehta, ali so bolj pomembni stranski učinki, ali gre zdravljenje v pravo smer – dobro počutje v okolju in pozitivna osebnost, ki jo razvijamo tudi s pomočjo zdravil.

Če pomislim nazaj, so mi stranski učinki zdravil zmanjšali samozavest in voljo do življenja. Bila sem kot zombi in seveda so to ljudje opazili. Okolica se me je ustrašila, na videz so bili zelo prijazni, vendar nihče ni želel kasnejših kontaktov z mano. A izjeme so in to je lepo. Zatočišče se našla na Šentu.

Zelo težko se vključim v delovno okolje, ker me nenehno moti vprašanje, kako me ljudje sprejemajo. Jaz nimam drugih stikov, kot z ljudmi iz šenta in Valterjem.

Kljub socialnem varstvu, ki ga imamo na Šentu, se težko prebijamo skozi življenje. Če imaš za mamo Rezko, to ni problem. Naučila me je skrbnega gospodinjstva in dejstva, da seveda ne morem imeti vsega na tem svetu. Imam pa stvari, ki so zastoj oziroma meni dosegljive.

Najpogostejši stereotip je, da se ti ljudje smehljajo in ti kimajo, za hrbtom pa grdo govorijo o tebi. Nihče se nikoli s tabo ne dobi, ampak ti namenijo nekaj trenutkov po telefonu.

V knjigah in v življenju sem ugotovila, da zdravi edino ljubezen in sprejetost v zdravem okolju, česar je malo na tem svetu, razen na Šentu. Tam sem se zaradi moje izobrazbe (razredna učiteljica) vključila v oblikovanje programov, to me zelo osrečuje. Delam pro-bono, vsak konec meseca pa me mentorice razveselijo z drobnimi darilnim paketom.

Danes je ŠENT drugačen, kot je bil takrat. Čeprav sem mislila, da se to ne bo nikoli zgodilo pa se ljudje zamenjajo, prinesejo razdor in slabo voljo. In tega ne morem sprejeti, zato sem se začasno umaknila.

## **Mi si naredimo, da nam je lepo**

Preselila sem se iz Prelesja v Ljubljano. Čeprav sem tu rojena, mi je bilo vse tuje. Edino, kar sem poznala, je bil Šent – še tu je brezciljno postopalo nekaj ljudi. Vedela sem, da tu lahko nekaj naredim, da lahko nekaj dam. Nekaj svojega.

Sprehodila sem se po dnevnem centru. Z liftom sem se spustila v klet. Tu je bil ogromen prostor, lepo urejen, vendar prazen. Prešinilo me je. To bi bil idealen prostor za razstave in še kaj. Slikarjev kar nekaj poznam. Žurka, ki bi jo iz tega naredili, je pa itak dobrodošla. Zaposleni so bili sprva malce skeptični nad veliko organizacijo dogodka, a kasneje prijetno presenečeni nad angažiranostjo in izvedbo vseh sodelujočih.

Poklicala sem mojo dobro prijateljico slikarko Lauro Ličer, ki razume, da mora umetnost itak v vsako poro družbe. Prinesla je svoje slike na razstavo, zdaj je bilo potrebno organizirati samo še žurko in dogodek se je lahko pričel...

Pripravili smo plakat, ki je vabil na »Ta veseli dan kulture«. 3.12.2022 smo imeli uvodno prireditev. Bila je pravi uspeh. Zbralo se je ogromno ljudi. Bila je čisto prava imitacija likovnih otvoritev. Ljudje so gledali in uživali v literarnem programu in pogostitvi, ploskali ter vidno uživali. Zelo sem bila hvaležna mojemu partnerju Valterju, ki mi je kril hrbet povsod, kjer je bilo potrebno. Najbolj sem bila vesela, ko sem videla člane, ko so se še enkrat sprehodili ob slikah in uživali ob videnem.

Ta uspeh nas je tako navdušil, da smo vsak mesec sklenili praznovati praznike v tekočem mesecu - vse od 8. februarja, valentinovega in gregorjevega do dneva svobode, praznika poletja in jeseni in seveda dan duševnega zdravja in miklavževanja. Težko je naštetih vse, so pa vsi po podobnem konceptu: razstava, literarni in glasbeni program, pogostitev ter ples.

Po inspiraciji začetnih kulturnih dni se je glasbeno združilo par naših članov in nastal je Hišni bend. Sestavljali so ga fantje, ki obvladajo kitare in druge instrumente ter seveda zabavno glasbo. Pa vendar je zmanjkalo ustvarjalnega

zagona in trenutno imajo kreativno pavzo. Poleg njih pa je blestelo drobno dekle s prečudovitim sopranom, ki še vedno odmeva po hodnikih Šenta.

Tako uživamo vsak mesec vsaj enkrat v kulturnem dogodku. Veseli in zadovoljni smo, ker stara prireditev pokliče novo. In nastane ciklus ustvarjalnosti in dobre volje na Šentu. Novi in novi izzivi nas notranje napolnjujejo. Obiskovalci in njihovi bližnji pa iz prireditev odhajajo z zadovoljnimi nasmeški in polni energije za nadaljnje življenje.

In koliko časa bodo na sporedu ti dnevi? Toliko časa, dokler bodo tako dobro obiskani in bodo člani radi sodelovali, tako nastopajoči kot publika. V zadnjem času prinašajo drobne posladke za pogostitev, ki nas povezujejo in širijo našo energijo po Šentu.

Zakaj vsak mesec organiziramo ta druženje? Predvsem, da se člani povežemo in seveda zato, da nam je lepo.

Kulturne dogodke organizirava Lidija in Valter s pomočjo zaposlenih na Šentu v Ljubljani, za kar se jim lepo zahvaljujem, kajti brez sodelovanja je težko organizirati tako velike projekte. Le-ti so prinesli novo kvaliteto bivanja na Šent in nas še dodatno povezali v skupnem soustvarjanju.

## **Nekaj misli, na katere naj bodo pozorni psihiatrični bolniki**

Imam štirideset let izkušenj z duševno boleznijo in lahko rečem, kaj je dobro in kaj ni. Bila sem hospitalizirana v bolnišnici Polje, ki je bila v tistih časih še zelo stigmatizirana, vendar je v njej delalo kar nekaj odličnih zdravnikov in sester, tako da nisem občutila hude travme ob bivanju tam. Dvajset let že nisem bila hospitalizirana, tako da ne vem, v kakšnem stanju so sedaj psihiatrične bolnišnice. Po mojem bi morale biti azil, v katerega bi se umaknil, ko je bolezen prehuda. Bolezen je take narave, da je moteča ne samo za nas bolnike, ampak tudi za okolico. Zato mislim, da je bivanje v bolnišnici lahko tudi dobra rešitev, da si ne naredimo preveč škode v okolju, v katerem živimo. Žal pa je bivanje v bolnišnici mnogokrat huda travma zaradi odvzema svobode, ki je lahko zelo boleča.

V bolnišnici so včasih zdravili zgolj s tabletami. Danes pa je dejstvo, da je poleg tablet v veliki meri potrebno še marsikaj drugega (društva na področju duševnega zdravja). Na primer – bogato socialno življenje in veliko ljubezni.

S tabletami se da marsikaj storiti, lahko jih zmanjšamo, lahko jih ukinemo in lahko jih zamenjamo. Nenehno se moramo samo opazovati, kajti naše telo je edini pokazatelj delovanja zdravil. Imeti moramo stalne stike s psihiatrom, da bo vedel kaj storiti ob morebitnih stranskih učinkih zdravil. Vedno pa moramo biti pozorni, kaj naredi večjo škodo. Stranski učinki ali zdravljenje.

Pomanjkanje koncentracije in naša aktivnost.

To lahko izboljšamo, če si uvedemo tak urnik, da vadimo koncentracijo z dnevno rutino in delovno terapijo. To je zelo težko, zato na pomoč pokličemo svojce in društva, ki se s tem ukvarjajo. Lahko si pomagamo s tedenskim urnikom. **NAGRADIMO SVOJO USPEŠNOST**, predvsem pa moramo biti vztrajni in potrpežljivi do sebe.

Ne obsojajmo se zaradi naših težav, ker je za našo bolezen to povsem normalno. Mi in naš psihiater imamo v rokah platno in škarje. Rutina je zelo zdravilna, saj si s tem lahko preusmerimo tok življenja. Ob hudih krizah pa je to težko izvedljivo. Moj oče je imel navado reči, da je jutri še en dan.

Plačano delo je kraljevska pot do ozdravitve. Zaradi stigmatizacije bolezni in tržnega gospodarstva je to, žal, dostikrat skoraj nemogoče. Ob fleksibilnosti delodajalcev pa je to izvedljivo. Na primer, delo na domu, delo za štiri ure, dva zaposlena na istem delovnem mestu....

Socializacija duševnih bolnikov se je že izboljšala zaradi boljšega odnosa družbe. Zelo priporočljivo je druženje z zdravimi osebami – asistenti, ki morajo biti skrbno izbrani in izobraženi za to delo. Vključevanje v razna amaterska društva je zelo priporočljivo, saj bolniki lahko tam izrazijo svoje talente in so pozitivno stimulirani. Vključenost v družbo, sprejetost in prijaznost je blagodejna in pomembna za slehernega človeka. Zelo zaželena je telesna vadba v teh društvih, saj vemo, da biva zdrav duh v zdravem telesu (joga, oranžkoti...). Telesna vadba zlasti blagodejno vpliva na koncentracijo, gibljivost in še na marsikaj. Tudi krepko telo je bolj odporno pred stranskimi učinki tablet.

Telesna teža pri bolnih ljudeh (vsaj pri nekaterih) se močno poveča zaradi slabše aktivnosti, tolaženja žalosti s hrano in povečanega apetita, ki ga povzročijo zdravila. Proti temu se borimo s kontroliranim hranjenjem in če se le da, s povečano aktivnostjo. Debelo telo je težko pokazati pa vendar ga s primerno obleko lahko skrijemo. Sedaj so v modi suhice, vendar v časih Rembrandta so bile moderne obilnejše gospe. To je sicer slaba tolažba, vendar včasih drugače ne gre. Nenehno kontrolirajmo težo in poskusimo, da se ta ne poveča.



Pri vseh teh dejavnostih pomagajo društva za pomoč psihiatričnim bolnikom. Teh je kar nekaj, tako da lahko izbiramo. V teh društvih se predvsem družimo enaki z enakimi. Svetovalke pa krepijo našo samozavest in zdravje z raznoraznimi tehnikami in dejavnostmi, da bi se čim lažje vključili v družbo in zaživel polnokrvno življenje.

Red v življenju je pomemben, tako v našem bivalnem prostoru kot osebno. Duševni bolniki tega največkrat ne obvladajo najbolje. Zaradi tega se ne obsojajte, temveč spremembe uvajate počasi. Ne morete vsega narediti na enkrat, ampak vsak dan malo.

Mnogokrat nas zajamejo hude zdravstvene psihiatrične krize. Takrat je dobro preusmeriti pozornost na karkoli, kar ni v zvezi s težavo. To je gledanje televizije, slikanje, pogovor s prijateljem. Prav ti so naš najboljši psihiater, dokler niso potrebna zdravila. Če nas boli, moramo povedati nekemu, ki mu zaupamo, da ne bo zlorabil naše »skrivnosti«. Ljudje z boleznijo so še vedno stigmatizirani, zato je prav, da tega ne govorimo kar povprek.

Bistvena lastnost duševnega zdravja je, da funkcioniramo v družini in zunaj nje. Zato potrebujemo ogromno potrpežljivosti naših prijateljev in svojcev, saj se morajo zavedati, da mi delujemo drugače, mislimo drugače in ljubimo drugače. Vsaj to nam morajo dovoliti.

Spanje je najboljši pokazatelj našega duševnega zdravja. Jaz osebno jemljem uspavala, da zaspim, ker noč ima svojo moč.

Psihiatri tehtajo, katero zdravilo naj nam predpišejo, saj imajo zdravila hude stranske učinke (zbudiš se kot bi imel mačka, ki traja celo dopoldne ali cel dan).

Tudi zapravljanje je na črni listi. Nosite s seboj le toliko denarja kot ga potrebujete za en dan.

Bila sta Co in Vid. Ljubila sta se in vse sta počela skupaj. Ljubila sta vlago in zatohlost. Najrajši sta igrala gunitvist na oblakih toplogrednih plinov – samo da je bilo umazano pa sta bila srečna. Ljudje so se jima zdeli hecni s svojo grabežljivostjo.

Pravi fosili. Kar naprej so hiteli in niso imeli časa za ljubezen, po kateri so hrepeneli.

In nekega dne sta se Co in Vid odločila, da bosta imela otroke.

Šla sta na Kitajsko, ker tam baje delajo najlepše viruse. Naredili so jima prekrasen virus. Poimenovala sta ga Covid.

Toda ti milenijski otroci imajo vedno kako napako. Ko je Covid kihnil, se je rodilo še tisoče majhnih virusov, ki so lahko preživeli edino v človeških dihalih. To ni bilo nič prijazno za ljudi.

In ko jih je Covid napadel, so ljudje svojega sovražnika prenašali dalje, začaran krog je napadel celo zemljo.

Ubogi ljudje so začenjali umirati in zbolevati.

Kar pa je mogoče najbolj tragično, je, da so se ljudje razdelili – eni trdijo, da je ta bolezen gripa, drugi pa verjamejo, da je to covid bolezen.

Nujno se je potrebno upreti. Vsi naj bi po svojih močeh prispevali, da ne bi ogrožali drugih.

Peščica ljudi si je mela roke, končno bomo mi gospodar zemlje, druga pa se je uprla covidu. Je pa še tretja skupina ljudi. To so farmacevti. To so ljudje, ki so izdelali umetni virus, ki baje uniči Covid. In fino zaslužili. Vendar je morda cepivo edini izhod. Z deko se ne moremo pokriti po glavi in biti prepričani, da tega ni.

In kot je pri ljudeh navada, se vse vrti okoli denarja. Revni bodo izgubili svobodo, ker so jim bogati mastno zaračunali za pomoč, ki jo tako velikodušno ponujajo.

In ko pogledamo v svet, je pred cesto znak slepa ulica.

Ko dvignem pokrovko talilnega lonca sveta, vidim ljudi z maskami, ki se ozirajo čez ramo, kdaj jih bo kaj hudega doletelo.

Co in Vid ne moreta disciplinirati svojih otrok. Duh virusa jima je ušel iz svetilke. Eno pa zagotovo vem. Da bo svet po koncu covida drugačen. Kakšen pa bo, je odvisno od nas.

Srčno upam, da to ne bo novi svetovni red elit, ampak bo zmagalo srce in razum človeštva.

In res je posvetilo sonce in Co in Vid sta postala le spomin na čas, ko smo končno imeli nekaj časa zase. Vsaj jaz. Zame se ni spremenilo nič. Uživala sem v svojem fotelju in sanjala.

V tistem času se je družba prvič zavedela, da je osamljenost in pomanjkanje socialnih stikov hudo škodljivo za ljudi in družbo kot tako. Naredili so nekaj simpozijev, ki niso bili posebno odmevni in koristni za duševne bolnike. NIJZ je vsaj poizkusil globalno reševati probleme. Vendar je premalo psihiatrov, socialne službe pa so žal neučinkovite, tako da je situacija kar zapletena

Zaprla sem se v svoje sobane. Namesto medvedka imam Valterja, ki je bolj mehek in prijazen kot mehka trava na robu gozda.

Knjig ne nosim več v posteljo, ker Valterja žulijo, pač pa mi on pripoveduje čudovito pravljico življenja. Kadar mi je težko, se še vedno spogledujem s hladilnikom in ogledali.

Boga pa ne kličem več na pomoč. Midva že veva, zakaj.

Sem v spirali življenja in ko bo najožja, bom onkraj mavrice zaspala.

Drugače pa se največ družim s filmski junaki. Ti so tako prijazni. Z ekrana pridejo in odidejo, ko ugasnem TV. Socialne stike opravi kar po telefonu (moj zvoni bolj poredko).

Ko pa se srečam z ljudmi, jih s kotički oči preverim, ali se pogovarjajo z menoj, ker so prijazni z menoj, ali zato ker bi se res radi družili – saj veste, nekoga moraš imeti rad. Jaz imam svoj azil »vi za vi« Alp.

In če me vprašate, ali sem srečna. Sem.

In če me vprašate, ali zamerim ljudem za mojo samoto. Ne, ker znanost predvidi mesto za črne ovce in tam mi je čisto lušno.

Ob Valterju korakam in lepo mi je, ker se lahko oprem na njegovo roko.

Morda se vprašate, zakaj sem napisala te vrstice.

Zato, ker je po šolah veliko otrok, ki imajo težave s socialnimi stiki kot jaz v osnovni. Šole imajo kup strokovnih delavcev in učiteljic, ki naj jim nujno pomagajo, da zadeve ne eskalirajo do duševne bolezni v odrasli dobi. Toda kako, ker ljubezni ne moreš zaukazati, saj ljubezen se ne prodaje in ne kupuje.

Ko govorim o ljubezni, govorim o destigmatizaciji bolezni.

Socialna država naj v svojo reformo vključi skrb za duševne bolnike. Predvsem mislim, da naj poveča finančna sredstva za pomoč ljudem s težavami v duševnem zdravju. Dvigne cenzus za dodeljevanje socialnih pomoči posamezniku, kajti z enim bolnikom se vse začne.

Ogromno je društev, ki se ukvarjajo z duševnim zdravjem. Naj pridejo iz pisarn in delujejo na terenu, naj iz svojih piedestalov urejanju načrtov začnejo s konkretnim delom, ne leporečenjem kako je treba.

Samo s pohlevnostjo in ritolizništvom jih prisiliš, da kaj storijo zate. Tako pa trpi tvoj ponos in človeško dostojanstvo.

Jaz že vem iz lastnih izkušenj.

Tudi bolniki se moramo bolj samoorganizirati. Le mi vemo, kako boli duša, ko smo bolni. Mislim na vrstniško pomoč in skupine za samopomoč.

Včasih se spomnim lepih med sosedskih odnosov iz časa socializma.

Poizkusimo jih obuditi, predvsem ne pojdite mimo nekoga, ki ga boli.

Jaz ne grem.

Te besede sem zapisala zaradi besa, ker socialna družba ne deluje. Sveto pismo pravi: Trkajte in se vam se bo odprlo – mi pa lahko kričimo, ampak Ljudje in Država so včasih gluhi.

Dve moji prijateljici, Alenka in Daniela, sta umrli zaradi nedelovanja socialne družbe. Upam, da v nebesih deluje.

## **Embričica Zorana**

Ko sem se preselila na ulico Komandanta Staneta, sem si oddahnila, kajti vedela sem, da so stanovanja nedotakljiva in ne mora nihče kar tako vstopiti vanje.

Neko mrzlo noč pa je pozvonilo... pred vrati sta stala dva policajca in dva »bodi-bilderja«, pred njimi pa majhna zdravnica. Pojasnila mi je, da so prišli pome, saj je moja mama oddala prijavo, da sem psihično zmedena. Rekla sem jim, da so stanovanja v državi Sloveniji nedotakljiva in da jih ne želim sprejeti. Veliki »bajs« me je odrinil, vstopil in odločil: "Kar z nami boš šla".

Slekla sem se do nagega in rekla, da ne grem nikamor, on pa me je prijel pod pazduho in me odvedel do lifta, kar tako, golo, nato pa me je naložil v rešilca.

Vedela sem, pri čem smo in se popolnoma zaprla vase. Prispeli smo v Polje, kjer sem proti lastni volji morala čez celo vrsto krvnih preiskav. Med njimi je bil tudi GRAV indeks – nosečniški test.

Drugo jutro je gospa psihiatrinja oznanila pred celotnim oddelkom, da sem noseča, medicinska sestra pa je nekaj godrnjala o mačkah. Objela sem svoj trebuh in se ulegla v posteljo, se pokrila čez glavo, droben glasek pa mi je začel govoriti, da me ima rad in da sem njegova mamica. Objela sem trebušček in ji rekla, da sem je zelo vesela, tudi ime sem ji izbrala po lepem črnem Zoranu bi dobila ime Zorana.

Naslednji dan je prišel sodni izvedenec, gospa Staničeva, moja psihiatrinja, je nekaj krilila z rokami, on pa je na koncu obrnil prst navzdol. Zorana bo morala stran. Objela sem trebuh, odšli sva v sobo, jokali sva, vendar ni nič pomagalo. Drugi dan sem morala oditi v Leonišče. Ne spomnim se ničesar, saj sem bila v globoki komi.

Ko sem se končno spet zdramila, sem bila na stopnišču v Polju, kjer sem se plazila v kopalnico, saj se solze najlepše pomešajo z vodo. Legla sem v posteljo in premišljevala, kako je žalosten ta svet.

Na pragu se je prikazala Helena s torticami in dejala, da sladkor pomaga pri žalosti. Od tistega trenutka sva neločljivi prijateljici. Zorana je šla v nebesa, k meni pa je prišla moja Helena.

To sem želela zadržati zase, nikoli nikomur povedati, ker je preveč grozljivo. Zorana pa me pozdravi za vsak rojstni dan, čeprav je 24. decembra že huda zima, vedno zagledam trobentico med listjem. Spomniva se druga druge.

Morda je Zorana le droben doprinos mojemu dozorevanju.

Seveda, pa se včasih zgodijo tudi grozno grozne stvari. Pa vendar življenje gre dalje, oprostiš in poiščeš kompromis.

### **Nekaj misli o destigmatizaciji bolnišnice Polje**

O Polju imam mešane občutke. Zaradi odvzema svobode me duši. Zaradi izboljšanja mojega zdravja pa čutim nekakšno hvaležnost.

Beseda polje ima več pomenov. Npr. pomeni njivo na katero posejemo Žito in si pridelamo kruh, ali pa je krajevno ime kar nekaj slovenskih vasic, če ti pa kdo reče »ti si za v Polje«, je tisti drug hudo užaljen. Kajti Polje pomeni ljudsko ime ljubljanske psihiatrične bolnišnice, s katero si prav nihče ne želi imeti opravka.

Na koncu avtobusne proge mestnega prometa št. 20, so Fužine. Na levo stolpnice in bloki naselja Fužine, na drugo stran, sredi polja, pa je gruča stavb, kot jata vran, ki s svojo rahlo zloveščostjo, spominjajo na bolečino ljudi, ki živijo tam notri. Stavba zglada kot nekakšen grad, postavljen na rob mesta.

Kot bi se ga mesto nekoliko sramovalo, je od naselja ločen z ogromnim travnikom in kljub temu, da smo v 21. stoletju ta travnik lahko prečkaš po ozki blatni stezici (ki je danes ni več). Včasih se mi zdi ta travnik kot razkuževalni bazenček, da se očistiš, ko stopiš vanj in zopet, ko greš ven.

Ko pa prideš v grajski kompleks, se zgodi nekaj zelo zanimivega. Velika drevesa, muce, ki te pozdravijo z visoko dvignjenim repom in zelenice, ti odvzemajo bolečino, ki si jo čutil, preden si vstopil.

Moji spomini sežejo v drugačno Polje kot je danes.

(Mimogrede - bolnišnica deluje na tem mestu Že od 1890.)

V 23 letih, kar ga obiskujem, se je Polje zelo spremenilo - od sob s 100 ležišč v eni sobi do moderne bolnišnice.

Bivalni pogoji so se spremenili na bolje. Del bolnišnice se je zelo moderniziral. Direktorji Psihiatrične bolnice so uporabili vse svoje diplomatske sposobnosti in nam pacientom zagotovili solidne materialne pogoje za zdravljenje. Kadar prideš tja, se vedno nekaj gradi. Prav pri materialni plati bolnišnice lahko opazimo, da družbi ni vseeno, kako je z nami psihiatričnimi bolniki. Lahko rečem, da se je posrečila zanimiva kombinacija starodavnega z modernim.

Pa dobro vemo, da so stavbe le ena stranica trikotnika, ki ga potrebuje bolnišnica, da deluje.

O osebjem bom dejala, da imam sama zelo pozitivne izkušnje z izjemami. Včasih so me znali zelo prizadeti, pa vendar čas izbriše bolečino.

Ne morem reči, da so bili prav vsi odlični in popolni, samo te sem ob odhodu hitro pozabila. Mnogo obrazov, ki sem jih srečevala ni več (Jaz jih imam še vedno shranjene v svojem srcu.).

To je zelo naporno delo in ljudje odhajajo drugam.

Dve leti je dolgo obdobje. Povem lahko, da so zelo profesionalni. Lahko tudi trdim, da imajo visoko strokoven odnos do nas pacientov. Včasih sicer ne bi škodovalo malo več srca, ampak tako najbrž mora biti. Če so nam opora pri zdravljenju, morajo biti zelo trdni.

Številne žalostne zgodbe pacientov, ki prihajajo v bolnišnico, jih ne smejo iztiriti, pač so jim spodbuda k še kvalitetnejšemu delu.

Programi po katerih delajo so žal malce zastareli, predvsem vključevanje bolnikov v tako imenovano normalno okolje (socializacija duševnih bolnikov).



V Polje prihaja novi mladi val psihiatrov in verjamem, do bodo to popravili.

O pacientih ne bom rekla nič. Pač pa vas vabim, da sedete no dvajsetico in se nas odpeljete obiskat. Na svoje oči preverite, ali res veljajo resnice iz slabih vicev o norcih.

Morda vas bo zajel isti zanos kot zajame mene. Visoka drevesa mi šepetajo kako je življenje lepo in rože, ki jih je v Polju vedno polno, mi barvajo življenje rožnato.

Res ni prijetno, če si tam dlje časa, ampak ko se vračaš na kontrole, ti prav ta pozitivna energija, ki jo izžareva bolnišnica s svojo starodavnostjo, prav ta grad sredi polja, da moč, da se boriš za življenje zunaj.

Seveda ne bi bil ta zapis popoln, če ne bi omenila Brunarice - bifeja v Polju. Gospa Zvonka in njena prijateljica sta naši rezervni mami. Vse vesta o naših diagnozah in naših drobnih težavah in nas hrabrita. Pri njima dobiš najboljši kapučino na svetu in si potešiš lakoto po dobrinah iz zunanjega sveta.

Malo ljudi ima Polje res rado. Naprtijo mu krivdo za svojo nesrečo. Včasih se mi zdi, da je postalo sinonim za grozno bolezen, ki jo zdravijo tu - v Polju.

Ko se vračam domov, vseeno ali po treh mesecih (toliko približno traja hospitalizacija - vsaj včasih) ali še isti dan s kontrole, po blatni stezici, si kljub vsemu vedno zapojem: Polje, kdo bo tebe ljubil...

Po enaindvajsetih letih sem se s sklonjeno glavo vrnila v Polje, zopet sem namreč zbolela. Spremenilo se ni čisto nič, pacienti šimfajo zdravnike, zdravniki predpisujejo zdravila, ki jih mi potrebujemo ali ne, vse je sterilno čisto... Nenehno zidajo nove stavbe, blatne ceste pa ni več, ker jo je nadomestila moderna cesta s pločnikom in drevoredom.

Kljub hudim in težkim stvarim, ki sem jih preživela v Polju se mi milo stori, ko zagledam te stavbe, kajti v njih je kos mojega življenja. Zlobne sestre sem pozabila in jih nadomestila s prijaznimi, saj jih je bilo kar nekaj.

Pacienti smo se dobivali v Brunarici in si šepetali, kaj se nam je groznega

zgodilo in kaj bi storili drugače, če bi bili na poziciji moči. Tako smo le sklonili glave in se veselili časa, ko se bomo za vikend ali za vedno, vrnil domov.

Je pa velik problem, ko doma izgubimo oporo Polja in smo sami, iščemo službe in cepetamo na mestu. Nevladne organizacije nam nudijo pomoč, ki je včasih tudi ne moremo sprejeti, ker smo utrujeni od nenehnih neuspehov. Tako, da Polje kljub vsemu ostaja tisto primarno zavetišče za nas, duševne bolnike.

Pomaga nam, da pozabimo krivice, ki so se nam dogajale in pomeni azil pred nesprejemanjem zunanjega sveta.

Vzpenjamo se in padamo, tako je pač življenje.

In še nekaj bi pripomnila, zelo jim zamerimše eno stvar, tej gospodi v Polju. Da so me navlekli na uspavala. Po večerji so nas postavili v vrsto in nam razdelili bombončke za lepše spanje, tako so jih imenovali. Jaz ne morem zaspati ob desetih zvečer, nikoli več ne bom normalno spala – nad mano je bilo izvedeno nasilje.

Pred kratkim sem hudo zbolela in poklicala pomoč 112. Zaradi kartoteke v kateri imam zapisano, da imam duševno bolezen, so me dostavili v Polje in ne na urgenco ali kakšno drugo kliniko.

NE MOREM VERJETI, DA JE BOLEZEN ŠE VEDNO TAKO STIGMATIZIRANA!

**In na koncu vpogled v moje knjižne izpiske.**

Enajsta Marxova teza o Feuerbachu: Svet so si filozofi različno razlagali, na nas pa je, da ga spremenimo.



## Želja...

Gospo Natašo, našo mamo naroda pa prosim, da uredi to problematiko. Priporočam, da se je ne loti globalno, ker to počnejo od pamtiveka. Ampak od primera do primera, kajti mi smo živi ljudje, ne zdravniške kartoteke.

Naj bo država Slovenija zgodba o uspehu na psihiatričnem področju.

Naj ne bodo zmage le produkt Hollywooda.

Ta apel pišem v imenu psihiatričnih bolnikov. Mi ne moremo, ne nočemo. Zato prosim za pomoč.

Prav je imeti sanje.

Zelo pa moramo biti pazljivi, kaj si želimo. Zelo sem si želela psa in potem mi je življenje namenilo dva golobčka, saj domača žival je domača žival. Odrasla sta in odletela iz gnezda. Sedaj se usedeta na ograjo in mi pokažeta, kako znata leteti. Delata lupinge po celem trgu Komandanta Staneta. In potem, ko ju ne pričakujem več, se nenadoma pojavita in potrkata na okno: tu sva.

Lidija Maričič, Dnevni center ŠENT, Ljubljana