

Pogovor

Začeti se moramo povezovati

Ksenja Kos

»Oblikovati je treba racionalno družbo,« pravi psihoterapevka Ksenja Kos, ki je povezala različne strokovnjake v skupnosti, v kateri živi. Ustanovili so Inicijativo za duševno zdravje Medvode.

MAJA BERTONCELJ

Medvoščanka Ksenja Kos je certificirana psihoterapevka. Dvajset let je v osnovni šoli delala z otroki s posebnimi potrebami. Bila je pobudnica za ustanovitev Inicijative za duševno zdravje Medvode, ki deluje od začetka lanskega leta. Njihov cilj je povezovanje v skupnost. Sodelujejo s šolami, vrtcem ..., za starše organizirajo sklop srečanj, katerih teme pokrivajo obdobja od dojenčka do začetka odraslosti. Kot pravi, bo pobud za takšno povezovanje strokovnjakov v lokalni skupnosti vse več, saj so potrebe vse večje.

Vaša poklicna pot je vseskozi povezana z otroki, z vzgojo in izobraževanjem.

Študirala sem pedagogiko in sociologijo na Filozofski fakulteti. Hitro sem dobila službo in ugotovila, da z znanjem, ki ga človek dobi samo z izobraževanjem na fakulteti, v praksi ne more prav veliko narediti. Vpisala sem se v nadaljnji študij na Pedagoški fakulteti iz socialne pedagogike, vzporedno pa tudi mednarodni študij psihoterapije. Ves čas sem se na delovnem mestu spravevala, ali res delamo samo z občutkom in nekaj, kar je v nas vgrajeno, ali pa res lahko pristopimo strokovno. Te stroke kljub študiju na delovnem mestu nisem začutila. Zato sem toliko raziskovala. Ogromno sem se ukvarjala z otroki s posebnimi potrebami, kar je bilo tudi moje delovno področje. Izobraževala sem se na mednarodnih seminarjih iz specialne in socialne pedagogike, skozi razumevanje, kaj se dogaja v možganih otroka s posebnimi potrebami in na kakšen način k njim pristopiti. Dobil sem zelo veliko znanja že o sami nevrologiji in o tem, kako pomembno je delo s telesom. V šoli sem imela v pisarni masažno mizo, in ko je otrok prišel na uro dodatne strokovne pomoči neskoncentriran, preveč razburjen ali preveč pasiven, sva naredila taktično integracijo, da sva zbudila telo. S svojo poklicno potjo sem začela v šolskem prostoru, ki sem ga imela izredno rada – in še vedno ga imam. Dvajset let sem bila zaposlena v osnovni šoli, delala z otroki s posebnimi potrebami, vzporedno imela terapevsko ordinacijo, kjer sem izvajala psihoterapijo. Nato sem se odločila za samostojno pot.



Ksenja Kos iz Inicijative za duševno zdravje Medvode / Foto: Maja Bertoncej

V dvajsetih letih se je marsikaj spremenilo, tako na področju otrok s posebnimi potrebami kot glede družine na splošno. Kakšne so vaše ugotovitve?

Ljudje postajajo vedno bolj nervozni, v stresu in ne razumejo, zakaj je tako, kaj se je tako spremenilo. Tudi v šolskem prostoru dostikrat slišimo, da se je včasih od otrok zahtevalo več, kot se danes. Kaj pa se kljub temu dogaja? Največja težava današnjega sveta je prisotnost preveč dražljajev, prehitro tempo življenja, zato naš racionalni del možganov ne deluje več. Otroci in starši poročajo, da ne zmorejo več, učitelji izgorevajo ... Včasih je bilo več časa.

In kakšne so rešitve?

Zelo natančno sem se začela zanimati za stres in za to, kako delovati v okolju, kakršno je. Moja predavanja temeljijo prav na tem. Rešitev je, da se morajo ljudje začeti nazaj povezovati in upočasnjevati tempo življenja. K temu ključno. To je zelo zahtevno. Družba odgovornost nalaga samo na rama posameznika, ki se danes čuti, je prepičan, da je on sam kriv, da živi, kot živi. Ni kriv, ker deluje v takšnem svetu, je pa soodgovoren za to, da išče poti. Naša odločitev je, kaj bomo naredili.

Poudarjate pomen skupnosti in delovati ste začeli v lokalni skupnosti, iz katere prihajate. Ustanovljena je bila Inicijativa za duševno zdravje Medvode, katere pobudnica ste. Je bila to prava odločitev?

Inicijativa je bila ustanovljena v začetku lanskega leta. Vključili smo vse zainteresirane in strokovnjake, ki delujejo v naši občini Medvode z namenom povezovanja. Imamo štiri osnovne šole. Zakaj ne bi združevali moči, zakaj ne bi potekal pretok izkušenj in znanja? V Inicijativo so vključeni strokovni delavci šol, vrtca, policija, Zdravstveni dom Medvode, posamezni psihoterapevti in svetovalci, ki delujejo na tem področju in tukaj živijo. Povezali smo se tudi s strokovnim sodelavcem Javnega zavoda Sotoče, ki je zadolžen za področje mladine. Usmerili smo se v to, da odrasli moramo narediti nekaj, da bo otrokom in mladostnikom ta svet takšen, da bodo v njem lahko delovali. Patologija je med otroki in mladostniki zelo povečana.

Vaš primarni cilj je delo s starši, z odraslimi, čeprav govoriva o otrocih.

Tudi v ordinaciji kot psihoterapevt otrok in mladostnik delam neposredno z otroki in mladostniki in lahko zelo hitro napredujejo. Potem pa se vračajo vedno v iste prostore, v iste odnose in se ta toksični del ponovno nalaga. Zato je zelo velik fokus na delu z odraslimi, ki so tisti, ki pripravijo prostor. Pri tem se vključujem v šolski prostor in družine.

Kako pripraviti ustrezen prostor za otroke in mladostnike?

To je predvsem prostor, kjer otroku stojimo ob strani. Kaj to pomeni? Ne vdirati v njegov prostor, v katerem

lahko ustvarja, raziskuje, dela napake, se lahko zelo rani; in takrat, ko se neprijetno počuti, smo lahko vstik z njim, se lahko nasloni na rame odrasle osebe. Ali pa se veselimo z njim. Vdiranje v otrokov prostor se dogaja dejansko tako v družinskem kot tudi v šolskem prostoru. V zdravem prostoru odrasli poskrbi predvsem zase. Mi transgeneracijsko ne razrešujemo svojih težav in zato nam je tako izrazito težko ta prostor puščati otrokom. Odrasli tega ne delamo nalašč. Gre za zelo nezavedne procese. Gre za nerazrešene stvari, ki preveč zavzemajo ta prostor.

Sodelujete s šolami, začeli pa ste tudi srečanja za starše. Kako ste zadovoljni z odzivom?

Smo na začetku, ljudje nas morajo še spoznati. To je poskus, kako se psihoterapevtska ordinacija odpre v okolje. Psihoterapevti imamo zelo ozko kapaciteto, dotaknemo se peščice ljudi, ker ne zmoremo, imamo terminne polne. Obiski na srečanjih so še obvladljivi. Delamo s skupinami od dvajset do trideset ljudi. Upam, da bodo ljudje prepoznali vrednost, kako lahko skozi naše skupnosti poskrbijo zase in za svoje otroke. V načrtu imamo več takšnih skupin.

Gradite skupnost. Že na prvem srečanju je bilo poudarjeno, da je potrebna cela vas, da vzgoji otroka. Te vasi danes ni več.

To je naš namen. Grejo naprej – organizirati in oblikovati vas, ki sodi v ta sedanjí družbeni prostor. Vprašanje

je, kakšna naj bo ta vas, kako naj se ljudje v današnjem času povezujejo med seboj. Oblikovati je treba prostor, kamor lahko človek pride kadarkoli. Radi bi naredili spontane kottičke, kamor bi ljudje prihajali, se med seboj pogovarjali ...

Naša trenutna vas je bolj digitalna, na spletu ...

Ravno o tem bo govora na srečanju to soboto, 26. novembra, v Klubu Jedro v Medvodah. Tehnologija, kolikor je dobra in zelo pomembna, je poglobila individualizem in prinesla razkroj živega stika. Sodobna vas je, kako živeti s to tehnologijo, da še vedno vzpostavljamo živ kontakt. Razmišljali bomo, kaj nam ekrani naredijo, kako naše telo sodobno tehnologijo dejansko sprejme, procesira in kaj potrebujemo za protitež, če z njo živimo, torej kje je rešitev. Živeti moramo s tem in narediti protitež, da možgane uravnovesimo v svoj biološki ritem. Vsak posameznik naj začne razmišljati o tem in naredi korake k bolj zdravemu načinu življenja. Vsak posameznik lahko najde odgovor zase.

Odgovor je ...

Odgovor je predvsem stik s človekom, živalmi, naravo ... Tehnologija je prinesla tudi nepovezanost, pogoj za zdravo varno življenje pa je življenje v skupnosti. To je razvojno, čim je človek dobil srednje, sesalske možnosti, je tako. Če bi bili na nivoju plazilskih možganov, tega ne bi potrebovali. A mi rineremo prav v plazilске možnosti.

Kaj v Inicijativi načrtujete v letu 2023?

Organizirati nameravamo več sklopov delavnic za mladostnike različnih starosti. Izobraževali bomo strokovni kader v šolah in v vrtcu. Znanje o stresu, samoregulaciji želimo dati v temelje teh institucij. V njih naši otroci živijo. Pomembno je, da ne ponavljamo vzorcev, kot smo jih doslej, ker ne delujejo več. Šolski in vrtčevski prostor je zainteresiran, kako z današnjimi otroki delati. Tenzija, ki nastaja v teh institucijah, je za otroke toksična, prav tako tudi za odrasle. Upam, da bomo skozi ta del začeli oblikovati racionalno družbo. In če želimo to doseči, moramo razmišljati, kako narediti družbo pravično.

»To je poskus, kako se psihoterapevtska ordinacija odpre v okolje. Psihoterapevti imamo zelo ozko kapaciteto, dotaknemo se peščice ljudi, ker ne zmoremo, imamo termine polne.«