

## Onesnažene skodelice

Na povprečni pisarniški delovni mizi je tudi do 400-krat več bakterij kot na WC-školjki. V največji nevarnosti, če lahko tako zapišemo, so tisti uslužbenci, ki jedo za delovno mizo, sledijo tisti, ki žvečijo svinčnike, in oni, ki si grizejo nohte. In še: vsaka peta skodelica v pisarni je onesnažena z delci fekalij in bakterij.



Ljudje se za terapijo večinoma odločijo, ko so težave že globoke.  
FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

# Psihoterapija še vedno tabu

Ko v odnosu zaškriplje, lahko pomaga psihoterapija; temu bo posvečen letošnji kongres Združenja zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije



Če se zasebni ali poslovni odnos kljub našemu trudu ne izboljšuje, je smiselno obiskati terapevta.

Kdor hodi k terapevtu, nima nujno duševnih motenj.  
FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije šteje 128 članov, ki ponujajo terapevtsko pomoč posameznikom, parom in družinam po vsej Sloveniji. Ker so dobro podkovani tako v teoriji kot praksi, so za vse, ki imajo težave (v družini, partnerstvu in šoli ali osebne), pravi naslov za psihoterapevtsko pomoč. Terapevt najprej prepozna, kaj otežuje ali onemogoča odnose, nato pa stranki pomaga, da se zna lažje spoprijeti s preteklimi bolečimi izkušnjami. Ljudje se za terapijo odločajo pogosteje kot v preteklosti, ugotavlja predsednica zdru-

ženja **Urška Kranjc Jakša**, največkrat, ko so težave že zelo kompleksne in vplivajo na več področij življenja, na primer po razpadu zakona, otrokovi bolezni, prekinitvi šolanja, izgubi službe. »Obiskovanje terapevta je za marsikoga še vedno tabu, verjetno zato, ker kroži veliko predsodkov, recimo, da imajo tisti, ki obiskujejo psihoterapijo, duševne motnje. Poleg tega je psihoterapija med ljudmi slabo znana. Marsikdo ne loči med psihoterapevtom, psihologom, kliničnim psihologom in psihiatrom, čeprav je med nami precejšnja razlika. Za nepoznavanje psihoterapije je delno kriva tudi zakon-

ska neurejenost tega področja. Če bi bilo urejeno, bi v prvi vrsti zaščitili ljudi pred tistimi, ki niso ustrezno usposobljeni.«

**Pomen odraščanja**  
Člani združenja delajo po modelu relacijske zakonske in družinske terapije, ki jo je utemeljil dr. **Christian Gostečnik**. Ta predpostavlja, da nas močno oblikujejo odnosi, čustvene vsebine in izkušnje, ki jih doživimo v zgodnjih letih življenja, zgodnja doživetja pa so pomembna pri oblikovanju naše psihične strukture. Zelo občutljivo je tudi obdobje mladostništva, zato bodo na kongresu imeli predava-

nje o duševnih motnjah pri otrocih in mladostnikih. Če so mladostniki ob soočanju s pomembnimi razvojnimi nalogami (čustveno osamosvajanje od staršev, odločitev za poklicno pot ...) negotovi, zmedeni in prestrašeni, je v določeni meri težavno obnašanje naraven odziv. V primeru velike apatije, nizke motivacije, bega od sprejemanja odločitev, težav s čustveno regulacijo pa je prav, da imajo ob sebi podporo odraslih, ki jim zaupajo – staršev oziroma skrbnikov, strokovnih delavcev v šolah, dijaških domovih, športnih trenerjev ... Terapevti združenja se srečujejo s pari, ki imajo težave v odnosu, posamezniki, ki se

## Za zdrave odnose

Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije 29. in 30. marca na teološki fakulteti v Ljubljani organizira 10. kongres zakonskih in družinskih terapevtov, ki je odprt tudi za širšo javnost. Letošnje srečanje nosi naslov **S psihoterapijo do zdravih odnosov**, posebej pa omenjajo predavanji o ADHD – motnja pozornosti in hiperaktivnosti (dr. Vesna Hercigonja Novković iz Hrvaške) in o duševnih motnjah pri otrocih in mladostnikih (Gašper Grobelšek, specialist otroške in mladostniške psihiatrije).

soočajo s stresom, tesnobo, depresijo, nizko samopodobo, samomorilnimi mislimi, nezvestobo, različnimi zasvojenostmi, izgorelostjo, motnjami hranjenja, samopoškodovanjem, ki so preživeli travmatično izkušnjo (zlorabo, nasilje), starši, ki so nemočni ob stiskah svojih otrok ... V terapevtskem ciklu je običajno 12 srečanj, a večina ljudi s terapijo nadaljuje. Če terapevt presodi, da kdo potrebuje psihiatrično pomoč, ga napoti k psihiatru; zelo dobro se obnese kombinacija psihoterapije in psihiatrične obravnave, saj človeku pomaga, da s svojo težavo lažje funkcioni- ra v vsakdanjem življenju. **Natalija Mljač**

**Urška Kranjc Jakša:** »Za pridobitev naziva zakonski in družinski terapevt sta potrebni večletno izobraževanje in usposabljanje.«  
FOTO: OSEBNI ARHIV



Poleg teoretične izobrazbe morajo bodoči terapevti opraviti še najmanj tri leta praktičnega usposabljanja. FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

