

Vanja GAJŠT*

Knappenhof – inovativni pristop k obravnavi duševnih motenj (izkušnja s prakso v Avstriji)

Poročilo o praksi

Minil je že skoraj mesec in pol, odkar sem se vrnila iz Avstrije, kjer sem opravljala prakso. Pred enim letom sem razmišljala, načrtovala, se posvetovala, zbirala informacije in se na koncu odločila, da pojdem za tri mesece na prakso v univerzitetno ambulanto Univerze Sigmunda Freuda na Dunaju. Iz načrtovanih treh mesecev jih je nastalo devet, pot pa me je iz Dunaja peljala še na psihiatrično kliniko v Gradcu in hotel Knappenhof, ki leži sredi neokrnjene narave, ob vznožju gorske skupine Rax, v bližini zdraviliškega mesta Reichenau an der Rax.

Hotel ima dolgoletno tradicijo, saj je bil zgrajen že leta 1907, takrat kot ekskluziven alpski hotel. Zgradil ga je Camillo Kronich, ki je bil zakupnik planinske kočice z imenom Otthaus, do katere vodi planinska pot mimo hotela Knappenhof. Prav tako ima hotel tudi terapevtsko tradicijo, saj sta v te kraje zahajala Sigmund Freud in Viktor Frankl. Sigmund Freud je med svojimi bivanji v teh krajih zdravil sestro Camilla Kronicha, kar je opisal v znamenitem "primeru K" [Fall K.]. Viktor Frankl je bil reden gost vse do visoke starosti. Cenil je zdravilen učinek gora in narave ter čudovito okolico hotela Knappenhof.



Slika 1: Hotel Knappenhof z gorsko skupino Rax v ozadju (levo)

Pred nekaj leti so hotel skrbno obnovili, tako da ustreza zahtevam današnjega časa. Odprli so zdraviliški in zdravstveni center Knappenhof, ki sta ga ustanovila dr. Brigitte Klenner-Kaindl in dr. Thomas Legl.

Terapevtski koncept

Filozofija zdravljenja izhaja iz teorije, da je bolezen smiselna, saj pozove človeka k spremembi usmeritve ter ponovnemu premisleku življenjskega koncepta. Za zdravljenje sta načrtovana dva programa: dolgoročni in kratkotrajni program. Namenjena sta ljudem z duševnimi in s psihosomatskimi motnjami.

*VANJA GAJŠT: ABSOLVENTKA ŠTUDIJA PROPEDEVTIKE SKZP. ✉ MOSTEČNO 21, 2321 MAKOLE; VG1176@GMAIL.COM

Dolgoročni program je osnovan po principu terapevtske skupnosti, v kateri pacient ob profesionalnem spremstvu prevzame odgovornost za svoj proces zdravljenja. V središču pozornosti je socialna dinamika znotraj skupine, posebna pozornost pa je namenjena motenim odnosom, ki so v ozadju. Dolgoročni program traja od 8 do 18 mesecev.

Kratkotrajni program v prvi vrsti nudi z različnih vidikov zasnovan intenziven vedenjski trening. V središču pozornosti so strategije reševanja problemov, *coaching* in odkrivanje samega sebe, prav tako pa ima tudi tukaj poseben pomen skupina, ki služi kot zrcalo. Kratkotrajni program traja od 10 dni do 3 mesece.

Terapevtsko ponudbo sestavljajo naslednja področja obravnave pacientov:

- Psihološko-psihoterapevtsko zdravljenje: individualna, skupinska, družinska in zakonska psihoterapija, psihološko svetovanje in diagnostika, krizne intervencije, coaching, tematsko usmerjeno in specifično skupinsko delo: slikarska in kreativna terapija [*Mal- und Gestaltungs-therapie*].
- Medicinsko svetovanje: posvetovalno psihiatrično zdravljenje in svetovanje, zdravljenje s homeopatijo in z Bachovimi cvetličnimi zdravili, masaže (npr. shiatsu, reiki, limfna drenaža, refleksna masaža stopal), akupresura, kneippova terapija, *bio-feedback*, prehrabeno svetovanje, alternativne zdravilne metode.
- Doživljajsko-izkustvene in pustolovske pedagoške terapevtske aktivnosti [*Erlebnis- und Abenteuerpädagogische Aktivierungstherapie*]: pustolovsko pedagoško telesno terapevtsko področje [*Abenteuerpädagogischer-körpertherapeutischer Bereich*] (pohodi, plezalni in smučarski izleti ter ture, smučanje, *Cross-Country*, gorsko kolesarjenje, veslanje po divjih vodah [*Wildwasserpaddeln*], meditativni tek, nordijska hoja); športno področje (različni športi z žogo (odbojka, namizni tenis, nogomet idr.), gimnastika, jahanje, sankanje).
- Delovna terapija: kreativne dejavnosti (npr. slikanje, keramika), delo na vrtu, gospodinjstva dela, izobraževalni tečaji (npr. jeziki, računalništvo).
- Alternativne zdravilne in terapevtske metode: joga, gledališka terapija, meditacija in energetske vaje.



Slika 2: Skupina z dr. Thomasom Legl na terasi hotela

V hotel Knappenhof prihajajo ljudje različnih starosti in poklicev, saj je njihov terapevtski koncept zastavljen široko in zajema naslednje skupine duševnih motenj:

- Stresne motnje, stres, izgorelost pri delu [*Burn Out*]
- Zasvojenost z nikotinom

- Anksiozne motnje in panični napadi
- Posttravmatska stresna motnja
- Bolezni odvisnosti (odvisnost od dovoljenih in nedovoljenih substanc ter odvisnosti, ki niso povezane z uživanjem substanc, npr. odvisnost od dela, interneta)
- Somatoformne motnje
- Depresije (tudi bipolarne motnje)

Moja izkušnja in doživetje prakse

Za hotel Knappenhof sem prvič slišala nekje marca letos, ko mi je gospa mag. Eva Pritz poslala elektronsko pošto. Takrat sem tudi izvedela, da imajo v hotelu Knappenhof prosto mesto in da bi lahko zadnji del prakse opravljala pri njih.

Moj dan se je začel okrog pol devete ure zjutraj, ko sem skupaj s pacienti zajtrkovala. Ob devetih se je začel program, ki je ponavadi trajal do devete ali desete ure zvečer. Moja glavna naloga je bila kontakt s pacienti, prisostvovala sem lahko različnim oblikam skupinskega dela in se skupaj s pacienti udeleževala različnih aktivnosti. Podnevi so bile na programu naslednje aktivnosti: tek, nordijska hoja, joga, različne meditativne gibalne vaje [npr. *Four Directions, Shake to Relax*], vaje za ohranjanje vitalnosti [*Fünf Tibeter*], jutranje vaje, sprehodi, slikarska in kreativna terapija, skupina za sproščanje, dihalne vaje, namizni tenis, plavanje, odbojka, delovna terapija. Ob večerih so bile različne skupinske terapije, skupina za samopomoč, gledališka terapija [*Streaming Theatre*], terapevtsko bobnanje (oz. muziciranje), večerni sprehodi, obisk kina, pacienti so lahko šli v savno ali infrardečo kabino, imeli pa smo tudi predavanje o nikotinu in kajenju. Individualne obravnave pacientov (kot so masaže, psihoterapije, akupresura itd.) so bile razporejene čez ves dan, včasih tudi ob večerih. Prav tako so potekale še razne druge aktivnosti, kot npr. smučarske ture (kjer so se pacienti skupaj s terapevti povzpeli na hrib s smučmi na ramenih), veslanje na divjih vodah, izleti, pohodi.

Sama zelo rada hodim v hribe, zato sem bila pohodov vedno vesela. V prvem tednu moje prakse smo si na takšnem pohodu ogledali kapelico, ki je pravzaprav skalna votlina, malo niže pa še jamo, v katero smo samo pokukali, saj smo bili brez svetilk. Med drugim smo se povzpeli na Rax, se po t. i. vodovodni poti [*Wasserleitungsweg*] sprehajali ob reki Schwarza, spet drugič smo se na Rax peljali z žičnico in ves dopoldan hodili po planoti, obiskali smo tudi gorsko skupino Schneeberg, šli na kosilo ali večerjo v katero izmed planinskih koč.

Všeč mi je bilo tudi, ko smo se peljali v kraj Wildalpen, kjer sva se z eno izmed pacientk sprehodili do čudovitega jezera z imenom Hartlsee, medtem ko so ostali veslali po reki Salza. Skupaj sva šli tudi na kosilo, nato pa sva sredi gozdička, ob gorskem potočku in visokih skalnatih vrhovih počakali ostale. Na tem idiličnem kraju so namreč različno velike hiške za savno in pokrit bazen, tako da so pacienti po veslanju odšli v savno, se ohladili v mrzlem (14 °C) potočku in se predali še masaži shiatsu. Prav tako je ta kraj izhodišče za gorske ture in ima lepo urejeno kneippovo pot, kjer lahko delamo različne vaje in kopeli.

Navdušil me je tudi izlet v živalski vrt Herberstein [*Tierwelt Herberstein*] v bližini Gradca, kjer smo se sprehajali po parku ter si ogledali živali, grad Herberstein in vrtove okoli gradu. Na koncu pa je bila še slikarska in kreativna terapija, ki je bila tokrat povezana z živalskim svetom, kot tehniko pa je terapevtka izbrala kreativno pisanje. Nastale so čudovite in nadvse zanimive zgodbe: vesele, igrive pa tudi ganljive in žalostne. Osupnilo me je, koliko neka zgodba pove o človeku, ki jo je napisal, in kako zelo so uporabne kreativne tehnike za terapevtsko delo z ljudmi.

Slikarske in kreativne terapije, ki sta lahko skupinski ali individualni, sem se vedno z veseljem udeležila. Navdušena sem bila nad kreativnostjo pacientov, vedno znova pa me je tudi presenetila izrazna moč izdelkov, pa naj je šlo za slike, risbe, zgodbe, plakate. Večkrat sem razmišljala o tem, kako neposredno in nadvse zanimivo pot do človeka, njegovih strahov, bolečin, radosti,

veselja, želja, upov omogočajo te tehnike in koliko dragocenih vsebin lahko dobi terapevt za nadaljnje, bolj poglobljeno delo s človekom.

Še eno takšno zanimivo področje je bil t. i. *Streaming Theatre*, kjer smo na začetku vsi hodili po sobi in se skušali vživeti v različne vloge (npr. hodili smo hitro, zelo počasi, čisto po tiho in previdno, napeto, zamišljeno, kot določena žival, s povešenimi rameni, poskakovali, bili veseli, nesramni, žalostni; ko smo srečali drugega, smo si pogledali v oči, se pozdravili, pogledali stran, se namrdnili, bili nevljudni, spuščali glasove, se prestrašili, skušali ustrašiti drugega itd.). Ta del je bil večinoma zelo zabaven in poln smeha ter je bil namenjen ogrevanju. Nato so sledili kratki nastopi dveh ali treh oseb v različnih vlogah, na koncu pa je pred publiko stal vsak sam. Pomembno je bilo ohranjati očesni kontakt s publiko, ostati pozoren, pri sebi, pri svojih občutkih in na koncu sprejeti aplavz (in ne takoj pobegniti iz odra). Ugotavljala sem, da tudi ta oblika dela zelo neposredno sooča človeka s samim seboj. Že v začetnem delu sem lahko opazila, v katere vloge sem se lahko hitro vživela in so mi bile zabavne ter sem v njih uživala in katere so mi bile zoprne, neprijetne in so mi povzročale preglavice.

Praksa, ki sem jo opravljala v hotelu Knappenhof, je vsekakor svojevrstna izkušnja in nepozabno doživetje. Seznanila sem se s številnimi zelo zanimivimi in z inovativnimi oblikami dela z ljudmi, pridobila sem nova znanja in veščine. Spoznala sem zelo dobre psihoterapevte, psihologe in ljudi drugih poklicev ter dobila vpogled v njihov način dela z ljudmi. Bila sem del terapevtske skupnosti, kjer sem srečevala ljudi različnih starosti in poklicev, ki so se svojstveno spopadali s problemi in jih je življenjska pot pripeljala v Knappenhof. Njihove življenjske zgodbe so bile pisane in raznolike, kot je življenje samo, in hvaležna sem vsem, ki so mi jih zaupali. Bolje sem spoznala samo sebe, ugotovila, kaj me navdušuje, zanima, veseli in osrečuje pa tudi česa se bojim, kaj me odbija in dolgočasi ter katera so moja šibka področja, na katerih bom morala še delati. Očarala me je prekrasna okolica hotela, mir in tišina.

Hotel Knappenhof ponuja za vsakogar nekaj, je inovativen pristop k obravnavi duševnih motenj. Brez pomislekov bi ga priporočila ljudem, ki se srečujejo s katero od zgoraj navedenih težav, pa tudi tistim, ki si želijo mir, oddih ali iščejo stik sami s sabo ter razumejo nemški ali angleški jezik. Je tudi dober zgled, kako zapolniti tržno nišo, saj so s projektom izvirno posegli na področje, ki je sicer domena psihiatričnih bolnišnic. □

(VIR: SPLETNA STRAN HOTELA KNAPPENHOF: WWW.KNAPPENHOF.AT)