

DESTIGMATIZACIJA DUŠEVNIH TEŽAV IN PSIHOSOCIALNE POMOČI

**Iniciative v okviru predmeta Vodenje participacije in
pomoči v skupnosti**

Magistrski študijski program Psihosocialno svetovanje

Fakulteta za uporabne družbene študije v Novi Gorici

Avtorica brošure: doc. dr. Janja Mikulan Kildi, nosilka predmeta Vodenje
participacije in pomoči v skupnosti

Nova Gorica, julij 2021

*»In every community, there is work to be done. In every nation, there are wounds to heal. In every heart, there is the power to do it.«
(Marianne Williamson)*

Dobro duševno zdravje je temelj zdravja in kakovosti življenja posameznikov kot tudi socioekonomske in politične stabilnosti držav. A v zadnjih letih opažamo izrazito povečanje težav duševnega zdravja, ki izvirajo tako iz individualnih kot tudi okoljskih dejavnikov. Pomemben dejavnik, ki vpliva na duševno zdravje posameznikov in ima zaviralen vpliv na pravočasno iskanje (psihosocialne) pomoči, pa je tudi stigma. Stigma oseb z duševnimi težavami se manifestira na številnih področjih življenja (samospoštovanje, socialna izključenost, diskriminacija itd.) ter predstavlja veliko breme tako za osebe z duševnimi težavami kot tudi njihove bližnje in družbo kot celoto. Zato smo se pri predmetu Vodenje participacije in pomoči v skupnosti, ki se izvaja na magistrskem programu Psihosocialno svetovanje na Fakulteti za uporabne družbene študije (FUDŠ), odločili, da študentje razvijejo manjše iniciative, s pomočjo katerih bi lahko prispevali k destigmatizaciji duševnih težav in pomoči v svojih skupnostih.

Delo študentov, ki so sodelovali v manjših skupinah, je potekalo s pomočjo metodološkega pristopa k vedenju in učenju Skupnost prakse (Community of Practice). Skupnost prakse tvorijo posamezniki, ki aktivno sodelujejo v procesu kolektivnega učenja na določenem skupnem področju. Skupnosti praks se pogosto osredotočajo na izmenjavo najboljših praks in ustvarjanje novega znanja. Pri tem je ključnega pomena tudi redna interakcija.

Študentje so se v tem okviru redno srečevali, ukvarjali z raznolikimi vsebinami in razvijali aktivnosti, s katerimi so ciljali na zmanjševanje stigme določenih duševnih težav, motenj in izbranih ciljnih skupin. Aktivnosti so vključevale pripravo in izvedbo različnih delavnic na področju opismenjevanja učencev in opolnomočenja študentov, pripravo krajših raziskav in videa ter pripravo (potencialne) projektne prijave. Vsebine pa so obsegale percepcije učencev in študentov o drugačnosti, stiskah ter duševnem zdravju in pomoči; doživljanje samskih žensk in mater; stigmatizacijo dislektičnih otrok; različne načine za destigmatizacijo duševnih bolezni, vključno z izobraževanji in srečanji za duhovno podporo.

V pričujoči brošuri predstavljamo osnovne informacije o študentskih iniciativah, ključnih dosežkih in refleksijah, ki so nastajale tekom dela v okviru predmeta v študijskem letu 2020/2021.

1 PRIPRAVA IN IZVEDBA DELAVNIC

(I) Delavnice »Ne stigmatiziraj, normaliziraj!«

Sodelujoči: Vida Kezele, Jaka Kovačič, Nežka Močivnik, Barbara Muhič, Lorena Pahovic, Staša Urlep

Z interaktivnimi delavnicami »Ne stigmatiziraj, normaliziraj!« so se študentje fokusirali na pomen pismenosti osnovnošolskih otrok in mladostnikov o duševnem zdravju. Študentje so tako pripravili dve ločeni delavnici na temo duševnega zdravja, ki sta bili prilagojeni dvema starostnima skupinama (1. in 2. triada) v treh osnovnih šolah (Brezovica pri Ljubljani, Ljubljana in Vrhnika). Mlajša skupina učencev je s pomočjo videa »Bunny New Girl« (»Deklica zajčica«) obravnavala sprejemanje drugačnosti in duševne stiske. Starejši otroci pa so na podlagi videa "We all have mental health" (»Vsi potrebujemo duševno zdravje«) razmišljali o razumevanju duševnega zdravja, posledicah težav v duševnem zdravju za posameznika in okolico, iskanju pomoči in stigmi duševnega zdravja. Študentje FUDŠ so ugotovili, da so otroci in najstniki, ki so sodelovali na delavnicah, sposobni razumevanja osnovnih psiholoških pojmov ter so naklonjeni pogovoru o različnosti in pomenu medosebnih odnosov za nastanek čustvenih stisk.

Refleksija člana skupine: »Ideja in snovanje postopka za iskanje koncepta, formulacije in kasnejšega izvajanja intervjujev z informiranjem mladostnikov je bila v skupini dinamična, vsi smo sodelovali pri ustvarjanju idej in vprašanj z lastnimi predlogi, tako da sem se počutil kot del skupine. Brez skupnih moči ne bi našli toliko ciljnih skupin v osnovnih šolah, ki smo jim nalogo predstavili.«

(II) Delavnica »Si upaš spregovoriti o stiski?«

Sodelujoče: Kosjenka Jenej, Nina Jovanovič, Tadeja Kolander, Alma Pašanovič, Valerija Pristovnik, Romana Zupan, Tina Fratina Žagar

V okviru delavnice »Si upaš spregovoriti o stiski?« so študentje svoje kolege opolnomočili z znanjem o stresu in duševnih motnjah ter načinih soočanja s stiskami. Udeleženci so tako tekom delavnice spoznali številne vidike stresa in duševnih motenj, slišali osebno izkušnjo mlade ženske z depresijo ter pridobili koristne informacije o načinih soočanja s stisko. Ob koncu delavnice pa so bili deležni še sprostitve s pomočjo t. i. vizualizacije.

Refleksija člana skupine: »Obveznost v sklopu predmeta je bila priprava lastne iniciative, v čemer sem videla velik izziv in priložnost za sodelovanje. Dana nam je bila velika širina in s tem možnost za prispevek vsakega člana skupine z upoštevanjem njihovih izkušenj in znanja. Priprava iniciative nas je tesno povezala in dala izkušnjo, ki jo v okviru klasičnega izpita ne bi bile deležne.«

2 PRIPRAVA KRAJŠIH RAZISKAV IN VIDEOA

(I) »Ločene, samske in zaznamovane?«

Sodelujoče: Ajda Bezenšek, Tanja Gobec, Daria Miroshnikova (pri pripravi iniciative sta sodelovali še dve študentki, ki sta želeli ostati anonimni)

Skupina študentk se je odločila, da razišče doživljanja samskih žensk in mater ter se fokusira na morebitna doživljanja stigme in diskriminacije. Po opredelitvi ključnih pojmov ter pregledu relevantne literature in podatkov so za svojo ciljno skupino pripravile tudi krajši vprašalnik. Študentke so ugotovile, da stigma samskih žensk sicer obstaja, a da je precej nevidna oz. neočitna ter da se je večina anketirank niti ne zaveda. Za še nazornejšo predstavitev zgodb in opozoritev, da je tudi skupina samskih žensk in mater močno povezana s (pogosto nezavedno) stigmatizacijo in samostigmatizacijo, so študentke pripravile tudi video.

Refleksija člana skupine: »O predmetu Vodenje in participacije ter pomoči v skupnosti menim, da je pomemben del našega študija, saj odpira širša družbena vprašanja, kot so (družbena) odgovornost, aktivno državljanstvo, vloga človekovega delovanja znotraj družbe ter koncept državljanstva, ki je zaradi kulturne in geografske determinante pomembna komponenta psihosocialnih svetovanj. Prepričana sem, da nam bo to pomagalo razumeti širši družbeni kontekst in potencialne stiske, ki jih znotraj družbe in dela z ljudmi zaznavamo.«

(II) »Stigma otrok z disleksijo«

Sodelujoče: Tamara Bon, Neja Gantar, Veronika Humar, Ernada Kovačević, Vilma Planinc

Skupina študentk se je odločila, da nekoliko bolje razišče stigmatizacijo otrok z disleksijo, in sicer v drugi triadi osnovne šole. Prisotnost stigme pri dislektičnih otrocih so najprej raziskale s pomočjo že obstoječih teorij in spoznanj, v drugi fazi pa so izvedle še lastno empirično raziskavo. Na podlagi pogovorov in izpolnjenih vprašalnikov učiteljev ter staršev dislektičnih otrok so ugotovljale, da je disleksija dejansko zaznana kot motnja in zaznale določeno stopnjo stigme.

Refleksija člana skupine: »Predmet Vodenje participacije in pomoči v skupnosti sem v začetku sprejela z velikim začudenjem. Ideja se mi je zdela plemenita, vendar utopična, saj sem vajena, da gre v naši družbi vsaka aktivnost skozi nek upravni aparat in da je dolžnost odločanja za spremembe in izboljšave na strani nosilcev moči in odgovornih položajev. Skozi razlago predavateljice sem kasneje ponotranjila idejo, da je pobudnik iniciative lahko kateri koli posameznik in da je to tudi njegova dolžnost.«

3 PRIPRAVA (POTENCIALNE) PROJEKTNE PRIJAVE

Sodelujoči: Luka Dobovičnik, Tanja Kos Uršič, Lara Plajh, Barbara Pribožič Leka, Anita Regula, Anja Rogan

Skupina študentov je pripravila projektno prijavo na področju destigmatizacije pomoči z naslovom »Skupnost stigmatiziranih«. Pripravljene vsebine zasledujejo dva osrednja cilja, in sicer (I) destigmatizacijo duševnih bolezni in izobraževanje širše javnosti ter (II) organizacijo srečanj kot duhovne podpore duševnim bolnikom in njihovim svojcem ter prijateljem, ki so dnevno izpostavljeni realnosti in predsodkom življenja z (bivšim) duševnim bolnikom. V okviru iniciative so študentje tako pripravili razdelan koncept srečanj t. i. skupnosti stigmatiziranih in načrt delavnic, ki bi naslavljal stigmatizacijo duševnih bolezni v Sloveniji pri različnih ciljnih skupinah.

Refleksija člana skupine: »V skupini sem se počutila sprejeto, videno in slišano. To mi je pomenilo veliko, saj je našo skupino sestavljalo šest članov, pri čemer je vsak od nas prihajal iz svojega primarnega področja. Ker smo že v izhodišču dorekli naše okvirje in področje našega nadaljnjega dela, so vse naše razprave potekale dokaj konstruktivno.«

DOSEŽENI REZULTATI IN ZAKLJUČKI

Študentje so v okviru predmeta Vodenje participacije in pomoči v skupnosti dokazali, da so aktivni državljani, saj so z razvojem različnih iniciativ na področju destigmatizacije duševnih težav in psihosocialne pomoči strmeli k ohranjanju pomembnih dobrin in storitev v skupnosti, ustvarjanju družbenega kapitala in spodbujanju socialne kohezije.

Študentje, ki so pripravljali delavnice, so s svojimi vsebinami pritegnili pozornost različnih ciljnih skupin (otroci, mladostniki, študentje) in jih opolnomočili na področju duševnega zdravja. Na podlagi bogatih vsebin in interakcij so sodelujoči v okviru delavnic okrepili svoje razumevanje duševnih stisk in spoznali, kam se lahko obrnejo po pomoč.

S svojimi raziskavami so študentje odprali že obstoječa znanja o singilizmu in ambivalentnih predstavah samskosti, ki imajo negativen vpliv na osebno identiteto in povzročajo stiske ter pogosto neprimernem odnosu učiteljev do otrok z disleksijo, ki pogosto slabša njihovo samopodobo ter vodi v tesnobo in depresivnost. Z lastnimi krajšimi empiričnimi raziskavami so študentje prišli do zanimivih spoznanj in tako še dodatno osvetlili določene aspekte o stigmi samskih žensk ter dislektičnih otrok.

Študentje FUDŠ-ja so pripravili tudi konkretno projektno prijavo za javni razpis za sofinanciranje programov neposredne pomoči, svetovanja in oskrbe ranljivih, ogroženih oseb ter bolnikov z redkimi boleznimi, ki jih izvajajo humanitarne organizacije. Osnutek projektne prijave vsebuje tako dobro razdelan vsebinski del, ki predvideva tudi sodelovanje številnih strokovnjakov, kot tudi finančno konstrukcijo in terminski načrt projekta.

Odlične iniciative so rezultat dejstva, da so študentje prevzeli vloge aktivnih in odgovornih članov skupnosti prakse. Kljub številnim izzivom, ki jih je seboj prinesla tudi epidemija Covid-19, so študentje sodelovali v skupnih razpravah in dejavnostih, si izmenjevali informacije, znanja in izkušnje ter gradili in negovali medsebojne odnose. Z veliko mero predanosti, angažmaja in kreativnosti so dokazali, da lahko že v relativno kratkem času podajo pomemben prispevek k razumevanju in sprejemljivosti duševnih težav in pomoči.