



6. UČNA URA



6. UČNA URA

SAMOUPRAVLJANJE IN SKRB ZASE

UVOD

Cilj te učne ure je, da udeleženci razmislijo o vlogi socialnih interakcij in povezav pri duševnem zdravju in čustvenem dobrem počutju.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Razumeli pomembnost socialnih interakcij in povezav pri okrevanju.
- Poznali načine za ohranjanje pozitivnih socialnih interakcij in povezav.
- Oblikovali zemljevid pomembnih socialnih interakcij ali povezav v njihovem življenju.



SUGGESTED LESSON PLAN

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja Kdo je pomemben v mojem življenju?	
Sem.....	Individualna in skupinska vaja	Delovni list
Moja podporna mreža	Individualna ali skupinska vaja	Delovni list
Davidova zgodba	Skupinska vaja	Videoposnetek
Ohranjanje pozitivnih povezav	Vaja za manjše skupine	Izroček
Refleksija		

INFORMACIJE

V projektu Živeti čustva se zavedamo, da socialna stigma, povezana s težavami v duševnem zdravju, ostaja velika ovira na poti do okrevanja. Okvir PUIISO izpostavlja pomembnost povezav oz. socialnih interakcij pri podpiranju okrevanja, a izkušnja s težavami v duševnem zdravju in vpliv stigmatizacije s strani samega posameznika in družbe, lahko vodi do tega, da so povezave včasih ogrožene prav takrat, ko jih oseba najbolj potrebuje.



Izobraževanje Živeti čustva je bilo zasnovano kot skupinska učna izkušnja, kjer se udeleženci ne samo učijo, ampak prispevajo tudi svoje znanje in izkušnje. Upamo, da bo na ta način izobraževanje udeležencem ponudilo priložnost za spoznavanje novih ljudi in upravljanje s številnimi in raznolikimi socialnimi interakcijami ter da bodo udeleženci boljše razumeli, kako lahko upravljajo pozitivne interakcije in odnose z drugimi.

SOCIALNI DEJAVNIKI IN OKREVANJE

Obstajajo številne študije, ki se osredotočajo na to, kaj pomaga pri okrevanju, nekatere izmed njih pa so prav tako identificirale dejavnike, ki prispevajo k težavam v duševnem zdravju. V študiji Tewa in sodelavcev (2012) so ugotovili, da so osebe s težavami v duševnem zdravju pogosto izkusile občutek nemoči, nepravilnosti, zlorabe ali »socialnega poraza«, pogosto v kombinaciji z mankom pozitivnih odnosov. Raziskava, ki je vključevala osebe z depresijo, je izpostavila občutek odtujenosti in osamljenosti ter strah pred stigmatizacijo (Brijnath, 2015). Socialni dejavniki so prav tako pomembni pri stigmi, saj nizek dohodek, nezaposlenost in slabe bivalne razmere predstavljajo ovire pri vključevanju v družbo (Van Weeghel in sodelavci, 2019). Druga raziskava pa je šla še korak dlje in izpostavila, da socialni dejavniki kot so stigma, socialno pomanjkanje, manko priložnosti, zloraba prepovedanih snovi in negativni učinki storitev na področju duševnega zdravja in zdravlil, vplivajo na inkluzijo teh oseb (Wood in Alsawy, 2018).

Različne raziskave izpostavljajo stigmo in stigmatizacijo kot osrednji dejavnik, ki vpliva na proces okrevanja. Glede na predhodne raziskave (glej pregled v Tew idr., 2012), kjer je stigma ključni del samoopredelitve posameznika (identitete), ta vpliva na njegovo samospoštovanje, aspiracije, samoučinkovitost in učinkovitost v socialnih interakcijah.

Po izsledkih raziskave Tewa in sodelavcev (2012) lahko izpostavimo, da so tri kategorije okvira PUIISO - povezave, identiteta in opolnomočenje - še posebej povezane z našimi socialnimi interakcijami. Glede na pregled socialnih dejavnikov pri okrevanju ob pojavu težav v duševnem zdravju, vsaka izmed teh kategorij naslavlja posebne teme ali procese v procesu okrevanja:

- **Povezave** se navezujejo na medosebne odnose, družinske/sistemske pristope, socialno inkluzijo, delo in zaposlitev ter razvoj skupnosti.



- **Identiteta** se nanaša na socialne identitete, diskriminacijo (rasa, spol itd.), duševne bolezni, stigmo ter preprečevanje stigmatizacije in diskriminacije.
- **Opolnomočenje** se nanaša na samoučinkovitost, moč, ki nam jo daje sodelovanje z drugimi, pristop na podlagi vrlin, samopodpora in storitve, ki jih organizirajo vrstniki.

Skupaj nam ti procesi okrevanja nudijo idejo o razponu načinov, s katerimi lahko naslovimo potrebo po socialno usmerjenih strategijah in strategijah, usmerjenih v posameznika za samoupravljanje in okrevanje.

Pri pregledu različnih intervencij za okrevanje so Tew in sodelavci (2012) izpostavili spodbujanje razvoja vrstniških odnosov, samostojno vodenih storitev in dejavnosti za samopomoč ter nudenje medsebojne podpore. Ta okolja in posledične dejavnosti ustvarjajo bolj egalitarno in pozitivno klimo, krepijo uporabnike z občutkom solidarnosti in prispevajo k bolj pozitivno naravnani identiteti. Podaljšek teh dejavnosti pa je usposabljanje uporabnikov, da nudijo podporo svojim vrstnikom. Za projekt Živeti čustva je posebno zanimiv primer socialne intervencije v povezavi s ponotranjeno stigmo (Kondrat in Teater, 2009). Ta združuje vse prej omenjene kategorije okvirja PUIISO in uporablja narativni pristop za opolnomočenje uporabnikov, da ponovno oblikujejo svojo identiteto in odnose z drugimi (pomembnimi) osebami v njihovem življenju.

OHRANJANJE POVEZAV

Mnoge študije so pokazale, da iskanje podpore drugih lahko pomaga pri spoprijemanju s težavami (Soundy idr., 2015). Zaradi strahu pred socialno stigmo ali simptomov, povezanih z nekaterimi težavami v duševnem zdravju, se posamezniki lahko umaknejo iz socialnih interakcij. Toda odnos, ki temelji na zaupanju, oprijemljiva podpora in razumevanje so ključnega pomena med procesom okrevanja. Posameznike je zato potrebno spodbuditi, da razmislijo o svojih »podpornih stebrih« in aktivno prosijo za pomoč in razumevanje.



Uporabite lahko »tehniko oblikovanja hierarhičnega zemljevida«, kjer posamezniki pripravijo zemljevid svoje socialne podporne mreže (Antonucci, 1986). Tako se bodo morda bolj začeli zavedati oseb, na katere se lahko zanesejo. Pri tem pa ni dovolj, da prepoznajo osebe, ki jih podpirajo, ampak morajo razmisliti tudi o ravni in vrsti podpore, ki jo od njih lahko pričakujejo. Socialni odnosi so pogosto obojestranski – oba udeleženca v odnosu nudita in prejmeta podporo. To še posebej velja, če gre za odnos med vrstnikoma.

Številni izmed nas smo bili naučeni, da pomagati osebi pomeni, da za njo narediš čim več. Ironično je prav to ena izmed ovir, ne samo pri skrbi zase, ampak tudi za vzpostavljanje pozitivnih in trajnostnih socialnih odnosov. Zato je pri prepoznavanju ključnih oseb v naši podporni mreži pomembno, da pozornost namenimo tudi odnosu, ne samo podpori, ki si jo želimo. Na ta način odkrijemo, da ne samo potrebujemo podporo, ampak jo lahko tudi nudimo in to naredimo na način, ki nam in drugi osebi ne povzroča nepotrebnega stresa ali občutka preobremenjenosti oz. »izčrpanosti«.

