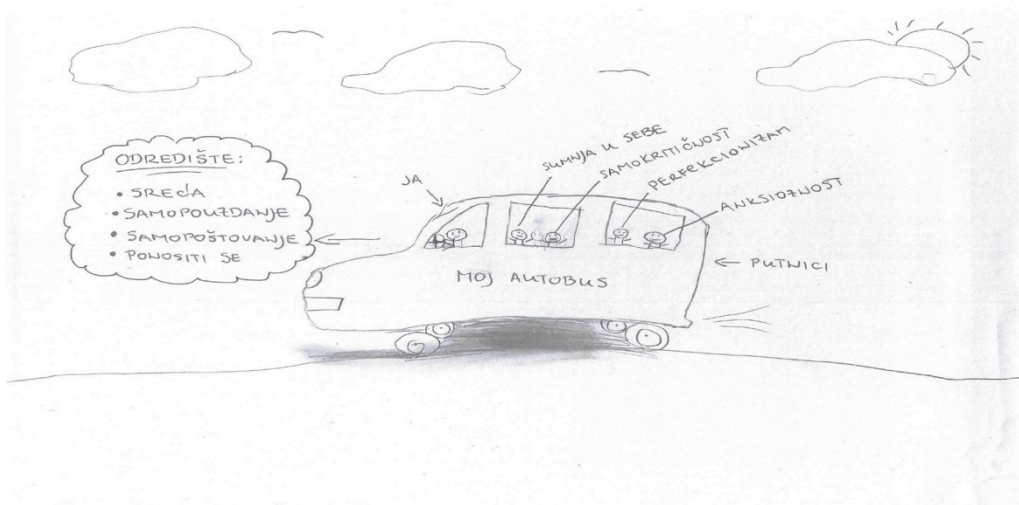


ZLATNA PRAVILA

MALI PRIRUČNIK ZA FACILITATORE PEER GRUPE PODRŠKE



STICHTING KOALICIJA ZA PSIHOTRAUMU
VUKOVAR

Projekt „Mentalno zdravlje u zajednici“ je podržan kroz Fond za aktivno građanstvo, sredstvima Islanda, Lihtenštajna i Norveške u okviru EGP grantova. Projekt sufinancira Fond za obnovu i razvoj Grada Vukovara.

Tiskanje ove publikacije omogućena je financijskom podrškom Fonda za obnovu i razvoj Grada Vukovara. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Stichting Koalicije za rad s psihotraumom i mir Vukovar i ne odražava nužno stavove država donatorica, Upravitelja Fonda i Fonda za razvoj i obnovu Grada Vukovara.

Zlatna pravila-mali priručnik za facilitatore
grupa peer podrške

Vukovar, 2023.

Izdavač:

Stichting Koalicija za psihotraumu i mir
Vukovar

Autori/ice:

Sandra Marić, Aleksandra Terzić, Charles
Tauber

Tisak:

Tiskara Soldo

Naklada: 100 komada

Sadržaj :

UVOD:	1
ZLATNO PRAVILO 1 : Kako probiti led i započeti razgovor?	2
ZLATNO PRAVILO 2 : Pokažite da vam je stalo.....	5
ZLATNO PRAVILO 3: Naučite biti dobar slušatelj i uravnotežiti razgovor	7
ZLATNO PRAVILO 4: Postavite granice kako biste zaštitili svoje mentalno zdravlje.....	10
ZLATNO PRAVILO 5: Potražite pomoć	18

UVOD:

Priručnik koji upravo čitate nastao je kao rezultat potrebe tima Koalicije za psihotraumu i mir Vukovar da na jednom mjestu, koristeći svoja iskustva sastavimo mali priručnik za facilitiranje grupa peer podrške osobama s iskustvom mentalnih poteškoća. Stoga je ovaj priručnik namijenjen osim stručnjacima po iskustvu, i svima (organizacijama civilnog društva, institucijama, itd.) ostalima, koji planiraju, ili provode slične programe. Tijekom programa najviše smo učile kontinuiranom refleksijom iskustva provedbe programa. Priručnik smo kreirale na temelju vlastitih iskustava rada, u grupi podrške, kao i putem konzultacija za facilitatore grupa peer podrške iz partnerskih udruga Vrapčići i Feniks, a u organizaciji partnerske udruge Ludruga. Upravo ovdje leži i naša glavna motivacija za izradu ovog priručnika, želimo na jedno mjesto staviti sve lekcije koje smo same naučile, te tako dati inspiraciju drugima da se odluče na provedbu sličnih programa, ili neke ideje i uvide onima, koji su se na to već sami odlučili.

ZLATNO PRAVILO 1 : Kako probiti led i započeti razgovor?

Ako ste primijetili da netko možda ima poteškoća sa svojim mentalnim zdravljem, važno je nešto reći. Ali, kako znati jesmo li u pravu?

Svi ponekad doživljavamo strah, tugu, stres, zbunjenost ili neku drugu vrstu psihičkog bola. Općenito, netko se može boriti sa svojim mentalnim zdravljem ako primijetite promjenu u njegovim mislima, osjećajima ili ponašanju koja je:

- Intenzivna (jača i upornija od uobičajenih uspona i padova)
- Dugotrajna (obično dva tjedna, ili više)
- Negativno utječu na njihovu dnevnu rutinu, odnose, ili odgovornosti

NEKA PITANJA IZ PRAKSE?

- Što ako osobu ne poznajem dobro?

Sasvim je u redu da ako primijetite promjenu koja vas zabrinjava, nešto i kažete. Budite ležerni, držite se činjenica i izbjegavajte bilo kakve prosudbe ili pretpostavke. Dovoljno je dati do znanja da ste primijetili promjenu i da vam je stalo. Ako osoba želi razgovarati, saslušajte ju! Ako ne želi razgovarati, obavijestite ju da ste tu za razgovor ako se predomisli.

- Kako mogu razlikovati promjene raspoloženja, od simptoma problema mentalnog zdravlja?

Svatko ima svoje uspone i padove, pa je normalno i doživjeti promjene u raspoloženju, razinama stresa, itd. Svatko od nas drugačije reagira na velike životne događaje i promjene okolnosti. Sasvim je normalno da ti osjećaji dolaze i odlaze, te ih obično i možemo prebroditi i vratiti se uobičajenom osjećaju.

Ipak, ponekad postoji razlog za zabrinutost. Kada primijetite promjenu kod nekoga koja postaje jako intenzivna, traje dugo i/ili ima veliki utjecaj na njegov svakodnevni život.

Promjene u raspoloženju, stresu, itd. mogu biti simptomi problema s mentalnim zdravljem ako: Intenzitet promjene je nerazmjerni okolnostima koje su je uzrokovale. Promjena traje nekoliko tjedana (npr. osjećaj neuspjeha i odbijanje izlaska ili druženja.) Promjena značajno utječe na dnevne rutine, odgovornosti i odnose (npr. odbijanje napuštanja kuće, ignoriranje svih poziva i poruka od obitelji/prijatelja, odustajanje od školskih obveza itd.) Ove vrste promjena mogu značiti da se netko nosi s više od uobičajenih životnih uspona i padova, te mu je potrebna pomoć.

- Borim se sa svojim mentalnim zdravljem, mogu li pružiti podršku nekom drugom?

Vlastito iskustvo, s mentalnim zdravljem može pomoći u izgradnji povjerenja i empatije prema nekom drugom s problemom mentalnog zdravlja. Ipak, svi imamo svoje obaveze koje ograničavaju naše vrijeme, energiju, otpornost i emocionalni kapacitet. Važno je postaviti granice kako biste se brinuli o vlastitom mentalnom zdravlju i svom odnosu s onim kome pružate podršku.

ZLATNO PRAVILO 2 : Pokažite da vam je stalo

Život je užurban. Svi smo s vremena na vrijeme preopterećeni, čak i pod najboljim okolnostima. Pronalaženje načina kako pomoći prijatelju, koji se bori da prebrodi svakodnevicu, može biti najbolji način da pokažete da vam je stalo. Ponekad samo saznanje da je netko tu za vas, može biti važno. Pružanje podrške može stvoriti sigurno okruženje za tu osobu, dopuštajući joj da se otvori, i osjeća dovoljno ugodno da razgovara o svojim poteškoćama. Biti tu za nekoga dio je pronalaženja načina da mu se pomogne da se lakše nosi sa izazovima svakodnevnog života.

Stvorite sigurno okruženje

Sve što kažete, pokazuje, koliko ste pristupačni i pouzdani. Uključivanje, suosjećanje, i aktivno slušanje u interakcijama signalizira drugima da vam je stalo do ljudi, i da ste sigurna osoba kojoj se može obratiti. Biti kritičan prema nekome (primjerice prema njegovom izgledu

/odjeći /naglasku itd.) može značiti da ćete osuđivati i nečije mentalno zdravlje.

Djela govore više od riječi

Reći nekome da ste tu za njega dobar je prvi korak. Čak i ako ne znate što biste rekli, samo im pošaljite poruku da znaju da mislite na njih. Također je korisno pokazati da vam je stalo svojim tonom glasa, govorom tijela i svojim postupcima. Kad se družite, odložite mobitel i gledajte ih u oči . Ne požurujte razgovor, pobrinite se da imate dovoljno vremena da ih čujete i uvažavate.

Shvatite koja im je podrška potrebna

Svatko je drugačiji, pa je važno pitati kako možete pomoći. Provjerite jesu li načini na koje nudite pomoć, ono što im je potrebno, a ne ono što vi mislite da im je potrebno, ili ono što biste željeli da netko učini za vas. Lako je pretpostaviti da znate što im treba, ali ključno je da pitate.

ZLATNO PRAVILO 3: Naučite biti dobar slušatelj i uravnotežiti razgovor

Biti dobar slušatelj znači pronaći ravnotežu između slušanja, postavljanja pitanja i dijeljenja svojih iskustava.

Naučite slušati

Slušanje je najvažnija vještina kada ste tu za nekoga. Nemojte propovijedati, zabavljati se, ili se pretvarati da imate sve odgovore, samo pokušajte razumjeti odakle oni dolaze i podržite ih koliko god možete.

Uravnotežite razgovor

Većina razgovora je mješavina slušanja, postavljanja pitanja i dijeljenja vaših misli ili iskustava. Biti tu za nekoga znači dati prioritet tim elementima razgovora, upravo tim redoslijedom.

Slušajte .To je najvažnija stvar, i ako je to sve što radite, učinili ste sasvim dobro.

Budite znatiželjni. Neka vaša pitanja budu otvorena, ne sugerirajte odgovore.

Vlastita iskustva dijelite oprezno.

Većinu vremena nije potrebno (ili korisno) dati savjet. Slušanje je prilično jednostavno, ali svi ponekad pogriješimo. Često pokušavamo ispuniti "neugodnu tišinu", ili riješiti tuđe probleme davanjem savjeta. To nije stvarno slušanje. Zapamtite da razgovor koji vodite nije o vama. Ako ste nekad i bili u sličnoj situaciji, otvoreno govorenje o sličnom iskustvu koje ste doživjeli, može pomoći u izgradnji povjerenja, ali vlastito iskustvo dijelite s oprezom, i priznajte da postoje razlike, jer iako je vama nešto uspjelo, njima možda neće uspjeti. Cilj je suosjećati, a ne popraviti, ponuditi im nadu, a ne nametnuti rješenje.

Evo nekoliko savjeta kako biti bolji slušatelj :

Obratite pažnju, ostvarite kontakt očima, odložite mobitel, oslobodite ruke. Zatražite jasnoću, parafrazirajte, potvrdite da čujete kako se osjećaju. Ne prekidajte ih, ostavite im vremena za tišinu.

NEKA PITANJA IZ PRAKSE?

- Kako da pokažem zabrinutost, a da ne budem nametljiv?

Saslušajte ih. Postavljajte otvorena pitanja, umjesto da tražite određene detalje. Svrha postavljanja pitanja nije shvatiti sve, već slušati, učiti i osigurati da se čuju. Zato ih ne forsirajte. Ako im je potreban prostor, dajte im prostora.

- Kako da spriječim da njihova situacija eskalira tijekom razgovora?

Usredotočite se na stvari koje možete kontrolirati, kao što su vlastite emocije i reakcije. Pazite da ih emocije koje pokazujete ne uzburkaju još više. Ako se uzrujaju, poslušajte, potvrdite njihove emocije, zastanite, družite se i ostanite tamo dok ne budu spremni nastaviti t. Slično tome, ako je netko uzrujan, samo slušaj, pokaži da ti je stalo i znaj granice svoje uloge prijatelja.

ZLATNO PRAVILO 4: Postavite granice kako biste zaštitili svoje mentalno zdravlje.

Postavljanje jasnih granica pomoći će vam da održite zdrav odnos, a da pritom pružite podršku članovima grupe. Nemojte osuđivati, samo slušajte, i pomozite im da dobiju pomoć koja im je potrebna.

Koja je uloga facilitatora?

Ponekad, unatoč našim najboljim namjerama, prekoračimo svoju ulogu podrške i ponudimo savjete koji uzrokuju više štete nego koristi. Nismo ovdje da sudimo, propovijedamo, ili popravljamo bilo koga. Obično nije od pomoći uljepšavati stvari, ili uspoređivati tuđa iskustva sa svojim. Znajte svoju ulogu. Vi niste terapeut, ni liječnik. Tu ste da bi slušali. Dakle, nemojte popravljati, ne propovijedajte. Samo budite prisutni.

- Naučite kontrolirati vlastita mišljenja i predrasude.

Zapamtite, ne radi se o vama. Ovo nije vrijeme za razgovor o problemima koje ste imali, ili kako ste ih prevladali. Vrijeme je za slušanje.

- Ne osuđujte.

Osjećaji i iskustva članova grupe vrijede i jednako su važna, bez obzira na to razumijete li ih ili ne. Vaša je uloga učiniti da se članovi osjećaju saslušanima i na taj način podržanima.

- Nemojte propovijedati.

Davanje savjeta može ispasti kao odbacivanje ili podcjenjivanje njihovih problema. Osim ako vas izravno ne pitaju za mišljenje, oduprite se porivu da savjetujete ili pokušate popraviti stvari.

Nemojte umanjivati situaciju ili biti vječni optimist. Ponekad pokušaj da se oni osjećaju bolje može izgledati kao da mislite da pretjerano reagiraju.

Postavljanje granica važno je za održavanje zdravih odnosa, posebno kada podržavate nekoga tko se bori sa svojim mentalnim zdravljem. Svi trebamo prijatelje s kojima

možemo razgovarati (i zabaviti se!), ali biti uz nekoga ne znači da postajete njihov terapeut, osobni asistent ili primarni skrbnik.

Postoji nekoliko različitih vrsta granica koje možete postaviti, i niz različitih načina da ih postavite. Vrste granica:

Vaša uloga.

Vi niste terapeut ili njegovatelj. Vi ste član grupe podrške jednako kao i svi ostali u grupi, to što ste tu za njih ne mijenja to.

Vaš kapacitet.

Vaše vrijeme, energija i emocije su ograničene. Ne možete im biti jedina podrška, trebati će vam pojačanja. Tu dolazi stručna pomoć.

Vaše mentalno zdravlje.

Možete postaviti granice oko svega za što smatrate da će pomoći u zaštiti vašeg i njihovog mentalnog zdravlja (npr. teme koje su zabranjene, načini komunikacije itd.)

NEKA PITANJA IZ PRAKSE?

Neispavani? Gladni? Usred super stresnih događaja? Ponekad jednostavno nismo najbolje raspoloženi, ili nismo baš najbolje raspoloženi za velike i teške razgovore. Ako ne mislite da ste na pravom mjestu za razgovor od pomoći, to je u redu; možda bi bilo najbolje vratiti se razgovoru u nekom boljem trenutku.

Ali što ako već vodim razgovor?

Ako se trenutno osjećate frustrirano, nestrpljivo, iznervirano ili jednostavno niste u pravom raspoloženju podržati nekoga:

Napravite stanku. Udahnite. Odmaknite se, i razmislite prije nego što progovorite. Provjerite kod sebe. O čemu su zapravo tiosjećaji? Jeste li frustrirani osobom, samim sobom, okolnostima? Je li to nešto pod vašom kontrolom ili izvan onoga na što možete utjecati?

Postavite granicu. Budite iskreni, ako osjećate da nemate snage biti prisutni na pozitivan način u tom trenutku, povežite tu osobu s drugim facilitatorom. Razgovarajte s prijateljem od povjerenja ili terapeutom ili, ako će to biti

produktivno, a ne štetno, razgovarajte s uključenim osobama.

Postavljanje granica može pomoći da svi ostanu u ispravnom raspoloženju, ali ponekad su stvari izvan vaše kontrole i jednostavno se morate povući iz razgovora. Ako nije krizna situacija, objasnite što smeta dobrom razgovoru, podsjetite ih da vam je doista stalo i isplanirajte vrijeme da započnete razgovor kada svi budu spremni za to. Nije sramota brinuti se o sebi.

Kako kontrolirati vlastite emocije tijekom razgovora?

Sasvim je u redu pokazati vlastite emocije, pogotovo ako je toj osobi teško. Tuga, ljutnja, briga, strah, šok, frustracija... možda vas čeka emocionalna vožnja toboganom. Važan je način na koji se nosite s tim emocijama. Često se događa u takvim situacijama kada pokažete kako se osjećate, da možda čak i produbite povjerenje ili dopustite nekome da se više otvori, kad vidi da ste i vi iskreni.

Ali ako jake emocije stanu na put sigurnom i otvorenom razgovoru, morat ćete malo

usporiti. Duboko udahnite, idite u šetnju; ako osjećate da ste dosegli svoju granicu, napravite pauzu. Još bolje, pokušajte predvidjeti kada bi vaše emocije mogle postati previše intenzivne. Samosvjesnost onoga što bi vas moglo pokrenuti pomoći će vam da uočite rane znakove (stisnuta čeljust, znoj, nemogućnost jasnog razmišljanja).

Zaključak: emocije su normalne. U redu je dopustiti im da se povremeno pokažu - sve dok ne diskreditiraju kako se netko drugi osjeća, ili ne smetaju sigurnom i otvorenom razgovoru.

Što ako je u igri dinamika moći (npr. on je moj šef, stariji je od mene, ili ona se ugleda na mene, itd.)?

Razgovore s ljudima na položaju, ili ljudima nad kojima imate autoritet može biti teško procijeniti. Ako primijetite promjenu koja vas zabrinjava, recite što vidite, ali neka to bude ležerno, i nemojte stvarati nikakve pretpostavke. Ako žele razgovarati s vama, saslušajte ih. Ako osjetite otpor, zapitajte se jeste li vi prava osoba za nastavak razgovora. Mogli biste reći nešto poput:

“Možda nisam najbolja osoba za ovo, ali primijetio sam da si u posljednje vrijeme u problemu, ako trebate nekoga za razgovor, moja su vrata otvorena.” Možete im ponuditi pomoć, ili se samo pobrinite da znaju kako pronaći prave usluge i resurse za sebe.

Što ako mislim da se netko samo pretvara, ili radi nešto da privuče pozornost?

Ako netko pokazuje znakove poteškoća sa svojim mentalnim zdravljem, važno je pratiti, bez obzira na to mislite li da glumi, ili ne. Nije na vama da prosuđujete zašto se tako ponaša, ili je li ono što rade valjan izraz onoga što im je potrebno. Bez obzira na razlog iza ovih znakova upozorenja, vaš odgovor uvijek treba biti da pokažete da vam je stalo i da ih saslušate. Čak i ako netko samo traži pozornost, iza takvog ponašanja postoji razlog i nešto se događa. Postavljajte pitanja kako biste pokušali bolje razumjeti problem, a zatim ih možete uputiti na pomoć koja im odgovara.

Jesam li najbolja osoba koja može biti uz njih?

Može biti, a možda i ne. Nemoguće je reći, ali evo nekoliko činjenica koje treba uzeti u obzir: Većini ljudi koji se bore sa svojim mentalnim zdravljem doista je teško doći do nekoga i razgovarati s njim. Iz ovog ili onog razloga, ili su skupili hrabrosti razgovarati s vama, ili ih poznajete dovoljno dobro da ste primijetili promjenu koja vas brine.

Dakle, jeste li vi "najbolja" osoba? Najbolja osoba za što? Ne morate imati odgovore, samo budite tamo i slušajte. Zapamtite da morate postaviti odgovarajuće granice i da nije sve na vama. A ako iz bilo kojeg razloga ne mislite da ste prava osoba koja će biti uz njih, to je u redu. Pomozite im pronaći nekoga u svojoj zajednici, prijatelja, voljenu osobu, ili stručnjaka za mentalno zdravlje koji će im pružiti podršku.

ZLATNO PRAVILO 5: Potražite pomoć

Naučite pristupiti profesionalnim uslugama, i što možete očekivati od njih. Biti tu za nekoga, važan je dio podrške, međutim ne možete (i ne biste trebali) prisiliti ih da traže pomoć stručnjaka, ali im možete pomoći, na način da osobe znaju kamo ići i što očekivati. Kao facilitator, vaša je uloga podržati ih u dobivanju pomoći.

Gdje ići?

Ponekad može biti teško otkriti gdje pronaći pomoć, a ako u vašem području nema odgovarajućih usluga (ili ako je vrijeme čekanja predugo), potražite mrežne resurse ili telefonske linije za pomoć. Ako usluge u vašem području možda nisu tako dostupne koliko bi trebale biti, važno je da ljudi razmotre sve opcije i isprobaju različite pristupe kako bi pronašli ono što najbolje odgovara njihovim potrebama. Saznajte o razlikama između razne usluge.

Kada potražiti pomoć?

Što prije to bolje. Ako vidite da se netko bori s problemom, trebali biste mu predložiti da potraži stručnu pomoć. Dajte im do znanja da postoje ljudi s kojima mogu razgovarati i koji im mogu pomoći, i da ne moraju prolaziti kroz ovo sami. Ohrabrujući i podržavajući nekoga da dobije pomoć koja mu je potrebna, normaliziramo ponašanje traženja pomoći.

Možete reći: "Zvuči kao da ste se stvarno mučili; jeste li razmišljali o razgovoru s stručnjakom?"

Ponudite im da idete s njima do savjetnika ili sjedite s njima dok nazovu liniju za pomoć.

Pronađite načine za uklanjanje prepreka za pristup uslugama kao što su udaljenost, vrijeme i cijena.

Ako odbijaju pomoć, ali nisu u krizi, povremeno ih pratite i potaknite ih da traže pomoć. To je ravnoteža; prejako guranje samo će ih još više odgurnuti, ali ako ste zabrinuti za njih, vjerojatno bi im dobro došla podrška.

Dajte im prostora, ali s vremena na vrijeme provjerite i pazite na znakove upozorenja. Ako vidite nešto što vas brine, recite što vidite, i saslušajte ih. Slično tome, upoznajte znakove krize i, ako su prisutni, odmah ih uputite da potražite stručnu pomoć.

Što očekivati od terapije?

Iskustvo svake osobe s uslugama zaštite mentalnog zdravlja biti će različito. Postoje deseci vrsta terapija i svaki terapeut ima vlastitu osobnost i vlastiti stil rada, stoga je važno pronaći pravu opciju. Ako netko i ne 'klikne' s prvim terapeutom kod kojeg dođe, to je ok. Sasvim normalno. Potaknite ih da nastave pokušavati pronaći nekoga s kim im je ugodno.

- Terapija zahtijeva puno ranjivosti i često je nečija prva (ili svaka!) terapija zaista teška. Što ako netko oklijeva potražiti pomoć jer mu je stručna pomoć u prošlosti bila beskorisna ili štetna?

Brojni su razlozi zašto bi netko mogao izbjeći traženje stručne pomoći, stoga budite osjetljivi kada pitate o tome, i nemojte stvarati pretpostavke. Postavljajte otvorena pitanja, kako biste istražili prepreke traženju pomoći. Saslušajte ih. Ponekad postoje praktični razlozi poput nedostatka usluge u blizini, cijene usluge, ili nedostatak vremena. Također mogu postojati razlozi povezani s prošlim negativnim iskustvima poput diskriminacije, stigmatizacije, uvrijeđenosti ili nešto drugo. Ne osuđujte ih, ne umanjujte njihove brige.

Često osobe isprobavaju nekoliko različitih resursa, od stručnjaka pa do resursa kao što su online chatovi, grupno savjetovanje, ili linije za pomoć, prije nego što pronađu ono što im odgovara. Razgovarajte o različitim opcijama, i vrstama terapije. Važno je ne odustati.

- Mislim da su u ozbiljnoj nevolji, ali odbijaju dobiti stručnu pomoć, što da radim?

Ako je osoba u krizi, nazovite hitnu službu i ostanite s njom dok pomoć ne stigne. Ako nije, budite tu za njih. Pokažite da vam je

stalo, i saslušajte ih, možda postoji dobar razlog zašto ne žele pomoć. Nemojte ih previše gurati jer to često čini suprotno od onoga čemu se nadate, i umjesto toga ljudi se povlače.

Sve dok ne shvatite razlog njihovog otpora, ne možete krenuti naprijed, i zajedno pronaći rješenje. Npr. Netko je u prošlosti doživio zlostavljanje ili diskriminaciju od strane medicinskog sustava. Možda će trebati puno vremena da se osjeća dovoljno sigurno i ugodno da ponovno vjeruju medicinskom stručnjaku. Pitajte ih što bi im moglo pomoći. Preporuka prijatelja od povjerenja? Npr. to je mali grad i oni ne žele da ljudi znaju za njihove probleme. Pozivanje anonimne linije za pomoć, mogao bi biti dobar prvi korak.

- Što ako mi kažu da se osjećaju bolje i ne izgledaju kao da su u krizi?

Dajte im do znanja da ste sretni što im je bolje. Recite da ono što vidite može uključivati i dobre stvari!

Npr. „Tako je lijepo vidjeti te ponovno. Nedostajao si mi.“

Npr. "Stvarno sam primijetio razliku kod tebe u posljednje vrijeme. Tako mi je drago da ti se vratila energija!"

Zatim, pokažite da vam je stalo. Ostanite blizu, podsjetite ih da uvijek mogu doći k vama ako im ne ide baš najbolje. Saslušajte ih. Pitajte ih kako ih možete nastaviti podržavati i zajedno napravite plan u slučaju da ponovno zatraže pomoć. Razgovarajte o različitim vrstama samopomoći koje smatrate korisnima i pitajte ih što rade za brigu o sebi. Ako je odgovor "ne baš puno", provjerite žele li zajedno istražiti brigu o sebi kako bi započeli. Znajte svoju ulogu. Važno je da oni vjeruju vama, ali važno je da i vi vjerujete njima. To je ravnoteža između davanja prostora, poznavanja znakova i pokazivanja brige. Moraju znati da uvijek mogu doći do vas ako im netko treba, a vi uvijek možete reći što vidite ako ste zabrinuti.

- Što ako su stavovi njihove obitelji, ili zajednice stigmatizirajući i negativno utječu na njihovo mentalno zdravlje?

Mreža podrške je važna u bilo kojoj situaciji u kojoj se netko bori sa svojim mentalnim zdravljem, te je bitno, ako je ikako moguće,

uključiti druge osobe od povjerenja, kako bi se stvorila mreža podrške. Mreža podrške trebala bi uključivati članove obitelji, bliske osobe, prijatelje, učitelje i/ili stručnjake za mentalno zdravlje. Ponekad je uspostaviti te odnose povjerenja lakše reći, nego učiniti.

Stigmatizirajući stavovi i osjećaj srama ili krivnje, kao i nestabilno/zlostavljajuće okruženje mogu isključiti mnoge, ako ne i sve, potencijalne oblike potpore. Saslušajte ih. Poslušajte što im stvarno treba. Možda postoje neke praktične stvari u kojima ih grupa podrške, može podržati bez izravnih razgovora o mentalnom zdravlju (poput podučavanja ili prijevoza negdje). Znajte svoju ulogu. Nemojte pretpostavljati da će im iste vrste podrške pomoći kao i vama. Budite suosjećajni s njihovom situacijom, pomozite im da izađu iz nesigurnog okruženja i nemojte forsirati podršku koja bi mogla biti beskorisna.

- Što kad osoba dobije dijagnozu? Što to dugoročno znači za nju i kako je podržati?

Dijagnoza svake bolesti, pa tako i mentalne bolesti, može izazvati razne vrste emocija. To

bi moglo biti olakšanje, uzrujavanje, osnaživanje, te ponekad sve zajedno. To može biti privremena stvar, ili doživotno stanje. Saslušajte ih. Poslušajte što oni misle o tome, pitajte ih kako možete pomoći, i budite otvoreni prema tome da se vrste pomoći koje možete pružiti mijenjaju s vremenom. Znajte svoju ulogu. Ne osuđujte. Dijagnoza ne mijenja osobu, ona može pomoći u objašnjenju simptoma koje imaju, kako bi mogli naučiti upravljati njima na zdrav način. Pokažite da vam je stalo i uvjerite ih da ste tu za njih i da to ni na koji način ne mijenja prirodu vašeg prijateljstva. Ako se stvari pogoršaju, recite što vidite i pomozite im da potraže stručnu pomoć. Imajte na umu da je život s mentalnom bolešću putovanje, a različite vrste resursa bit će od pomoći u različitim točkama na tom putu.

Ova brošura tiskana je u sklopu projekta „Mentalno zdravlje u zajednici“, financiranog sredstvima Islanda, Lihtenštajna i Norveške u okviru EGP grantova, te sufinanciran sredstvima Fonda za obnovu i razvoj Grada Vukovara.

Stichting Koalicija za rad s psihotraumom i mir Vukovar.



Partneri na projektu: Udruga Ludruga, Udruga Vrapčići, Udruga Feniks Split

