



Немачка
сарадња

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by:

giz

Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



ISTRAŽIVAČKI IZVEŠTAJ

ISKUSTVA SA PROGRAMIMA
PSIHOSOCIJALNE PODRŠKE ZA
MLADE, STARIJE OSOBE,
OSOBE U KRIZI
I PREPORUKE ZA PRAKSU

Autorke

Jelena Jašović

Psychosocial Innovation Network i Laboratorija za istraživanje individualnih razlika, Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu

Irena Stojadinović

Odeljenje za psihologiju, Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu i Psychosocial Innovation Network

Maša Vukčević Marković

Odeljenje za psihologiju i i Laboratorija za istraživanje individualnih razlika, Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu i Psychosocial Innovation Network

Pomoć u prikupljanju podataka

Andrej Bjelogrić

Dizajin

Dušan Antonijević i Aleksandra Filipović

Istraživanje je deo PIN-ovog projekta koji je realizovan uz podršku Vlade Savezne Republike Nemačke, kroz projekat Nemačko-srpske razvojne saradnje "Usluge socijalne zaštite za osetljive grupe", koji sprovodi GIZ.



Implemented by:

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

SADRŽAJ

I. UVOD

2. METODOLOGIJA

2.1. Metodologija

2.2. Opis programa

3. REZULTATI

3.1. Program psihosocijalne podrške za mlade

3.1.1. Iskustva učesnika programa za mlade

3.1.2. Iskustva osoba koje su sprovodile program za mlade

3.1.3. Preporuke za unapređenje programa za mlade

3.2. Program psihosocijalne podrške za starije osobe

3.2.1. Iskustva učesnika programa za starije osobe

3.2.2. Iskustva osoba koje su sprovodile program za starije osobe

3.2.3. Preporuke za unapređenje programa za starije osobe

3.3. Program psihosocijalne podrške za osobe u krizi

3.3.1. Iskustva učesnika programa za osobe u krizi

3.3.2. Iskustva osoba koje su sprovodile program za osobe u krizi

3.3.3. Preporuke za unapređenje programa za osobe u krizi

Uvod

UVOD

Na osnovu rezultata istraživanja o mentalnom zdravlju u Srbiji (Živanović, Vukčević Marković, Dimoski, & Gvozden, 2022), kao i o potrebama građana i građanki Srbije za dostupnim uslugama usmerenim na mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku u 15 jedinica lokalne samouprave (Bjekić, Stojadinović, Stanković, & Tanasković, 2022), kreirana su tri programa psihosocijalne podrške – za mlade, za starije osobe i za osobe u situaciji krize (Programi).

Sa ciljem sprovođenja navedenih Programa, tokom pripremne faze uspostavljena je saradnja sa jedinicama lokalnih samouprava, centrima za socijalni rad i pružanje usluga, i pružaocima usluga u 8 opština i gradova u Srbiji (Užice, Prijepolje, Sjenica, Sremska Mitrovica, Loznica, Šid, Ruma i Kosjerić). Dodatno, 8 psihološkinja i jedna defektološkinja iz navedenih opština prošle su kroz obuku za sprovođenje Programa.

Sprovođenje Programa je trajalo od 4. aprila do 14. avgusta 2022. godine i obuhvatilo je preko 100 grupnih i 360 individualnih sesija u kojima je ukupno učestvovalo preko 210 osoba uzrasta od 13 do 91 godine.

Superviziju primene Programa sprovodili su psiholozi i psihoterapeuti iz PIN-a, dok je urađena i empirijska provera efektivnosti Programa, sprovođenjem: 1) kvantitativnog istraživanja usmerenog na merenje efektivnosti Programa, primenom pre-test post-test metodologije, i 2) kvalitativnog istraživanja koje je za cilj imalo sticanje dubinskih uvida u iskustva učesnika Programa i pružalaca usluga koji su Programe sprovodili.

U ovom izveštaju biće prikazani rezultati kvalitativnog istraživanja o iskustvima učesnika sva tri Programa – za mlade, za starije osobe i za osobe u krizi, kao i iskustvima osoba koje su Programe sprovodile. Prvo će biti dat prikaz primenjene metodologije i opis Programa, nakon čega će biti odvojeno prikazani rezultati istraživanja za Program za mlade, Program za starije osobe i Program za osobe u krizi, dok će u okviru svakog prikaza prvo biti predstavljena iskustva učesnika Programa, zatim iskustva osoba koje su Program sprovodile, nakon čega će biti date preporuke za unapređenje Programa koje su dali sami učesnici Programa.

Ovaj izveštaj namenjen je praktičarima koji pružaju usluge mentalnog zdravlja, istraživačima koji su aktivni u ovoj oblasti, donosiocima odluka koji su zainteresovani za unapređenje praksi i politika zaštite mentalnog zdravlja u Srbiji, kao i svima koji su zainteresovani za temu mentalnog zdravlja, iz ličnog ili profesionalnog ugla.

Metodologija

METODOLOGIJA

Istraživanje je imalo za cilj da odgovori na sledeća pitanja:

1. Kakva su iskustva učesnika Programa i pružalaca usluga? Da li je program doprineo unapređenju mentalnog zdravlja i koje su ključne komponente programa kojima se to unapređenje pripisuje?
2. Da li se iskustva sa Programima pružalaca usluga i učesnika međusobno razlikuju i, ako da, po čemu?
3. Koji su pozitivni, a koji negativni aspekti Programa? U kojim aspektima se program može poboljšati i na koji način?

Istraživanje je sprovedeno u periodu od 2. juna do 4. avgusta 2022. godine. Sprovedeni su intervjui sa 23 učesnika Programa iz svih jedinica lokalne samouprave u kojima su se sprovodili Programi i sa svih 9 lokalnih pružalaca usluga koji su sprovodili Programe. Intervjue je sprovodila psihološkinja na master studijama u oblasti mentalnog zdravlja, svi učesnici su pre učešća dobili detaljne informacije o svrsi i cilju istraživanja i potpisali su informisani pristanak, dok je istraživanje odobreno od strane etičke komisije Filozofskog fakulteta, Univerziteta u Beogradu (broj protokola: #2022-020, #2022-021, #2022-022).



OPIS PROGRAMA

Program usmeren na mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku za mlade sproveden je u Prijepolju, Sjenici i Užicu, sa mladima od 13 do 24 godine. U Programu je učestvovalo 61 mlada osoba.

Osnovni cilj Programa je destigmatizacija pitanja mentalnog zdravlja kod mladih, kao i edukacija mladih o tome kako da prepoznaju svoje emocije i emocije njima bliskih ljudi, i da pomognu sebi i drugima u očuvanju mentalnog zdravlja. Program se sastoji iz dva dela – 6 iskustvenih grupa u trajanju od dva meseca i individualnog psihološkog savetovanja po potrebi.

Program usmeren na mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku za starije osobe sproveden je u Loznici, Sremskoj Mitrovici i Šidu, a učesnici su bile osobe preko 55 godina starosti. U Programu je učestvovalo 99 starijih osoba.

Osnovni cilj Programa je poboljšanje mentalnog zdravlja i dobrobiti učesnika, socijalizacija, kao i unapređenje veština rešavanja problema sa kojima se učesnici suočavaju. Program se sastoji iz dva dela – 10 grupnih radionica u trajanju od dva i po meseca i individualnog psihološkog savetovanja po potrebi.

Program usmeren na mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku u krizi sproveden je u Kosjeriću i Rumi. U Programu je učestvovala 51 osoba.

Osnovni cilj Programa je pružanje psihosocijalne podrške osobama u akutnim kriznim stanjima, specifičnije onim koja su povezana sa pandemijom koronavirusa, i to putem razvijanja veština nošenja sa stresom i anksioznošću, i unapređenja veština rešavanja problema.

Program je kreiran tako da može da se prilagodi potrebama različitih grupa, tako je, na primer, u Kosjeriću bio namenjen opštoj populaciji, dok je u Rumi organizovan za potrebe roditelja dece sa teškoćama u razvoju i sprovodile su ga zajedno psihološkinja i defektološkinja.

Program se sastoji iz dva dela – 8 grupnih radionica u trajanju od dva meseca i individualnog psihološkog savetovanja po potrebi.

Rezultati

PROGRAM PSIHOSOCIJALNE PODRŠKE ZA MLADE

ISKUSTVA UČESNIKA PROGRAMA ZA MLADE

Kao glavne razloge za prijavu za učešće u Programu, mladi navode **priliku da prisustvuju jednoj od retkih aktivnosti** koje se organizuju u njihovim lokalnim zajednicama, kao i želju da saznaju nešto novo o tome **kako mogu pomoći sebi i drugima**. Takođe, važan razlog za učestvovanje u Programu je bila i **želja i potreba da ih neko sasluša i razume**.

Nekako, šta god se dešava u gradu vidim da idem na to. Zato što se retko dešava i onda, hajde, da isprobam što više stvari. Ne ostanem na svemu, ali ovo mi je bilo interesantno baš jer nikad ranije nismo imali ništa slično. (I, 15, Prijepolje)

Meni je trebao neko ko će mene da sasluša, neko ko će moje probleme da proba da reši, tako da kažem. Uglavnom sam ja taj koji je slušao druge. (H, 18, Sjenica)

Pa, nekako, meni je falio neko kome mogu da ispričam neke stvari, ko će se truditi da me razume, možda čak iako ne razume u potpunosti, trudiće se da daljim razgovorom razume. To mi je bilo vrlo važno. Nekako, ranije nisam imala nikoga kome mogu svašta da ispričam. Odgovaralo mi je to što sam znala da se to neće dalje prenositi. Ono, jednostavno, to nije svakodnevno u mom životu. (I, 15, Prijepolje)

Većina mladih nije imala nikakva oklevanja kada je u pitanju bilo pohađanje Programa, ali neki su imali nedoumice i strahove kada je u pitanju **stigmatizacija od strane njihove okoline**. Takođe, svi su bili podržani od strane porodice kada je u pitanju pohađanje Programa. Međutim, iako su ih i prijatelji podržali, ostali vršnjaci su povremeno reagovali negativnim komentarima.

...U početku mi je bilo - šta ako neko sazna da ja idem na te individualne... ali kasnije mi je to postalo nebitno, jer bitne su mi moje misli i bitna sam sama sebi. (A, 17, Sjenica)

Mladi su izdvojili da im je najviše koristilo gledanje video snimaka o **iskustvima osoba koje prolaze kroz probleme sa mentalnim zdravljem**, kao i pitanja koja se tiču reagovanja u svakodnevnim situacijama.

Super mi je bilo to što nije više samo teoretski da pričamo o nekom poremećaju, nego jednostavno vidimo kako ta osoba funkcioniše, kako joj izgleda dan, kakvo je njeno okruženje i to sve. Kako se ona nosi sa tim. Baš je to nekako, ne mogu da kažem u praksi, ali eto, video nam je pokazao kako je toj osobi. (K, 17, Užice)

Pozitivne utiske su ostavili i **učenje o simptomima svakog mentalnog poremećaja** pojedinačno, saznavanje o tome kako ih prepoznati i kako ih lečiti; zatim o okidačima mentalnih poremećaja (pre svega saznanje o marihuani kao o okidaču), svedenost sadržaja i objašnjavanje na jednostavan način, **tema destigmatizacije i podizanje svesti mladih da nisu sami na svetu**, da ima ko da ih sasluša, davanje motivacije učesnicima da krenu aktivno da rešavaju svoje probleme, i na kraju tehnike prevladavanja stresa. Kao posebno korisna u pružanju sigurnosti mladima se pokazala **lista kontakata kojima se učesnici mogu obratiti ukoliko za to osele potrebu**.

Meni su najviše ostale u sećanju radionice o mentalnim poremećajima. Uglavnom, razgovarali smo o njima, a onda smo čak jednom imali da napišemo sastav, esej - kako bi naš život izgledao da imamo neki mentalni poremećaj. Tako, pa pronašla sam se u nekim stvarima. Imala sam ranije poremećaj ishrane, pa mi je bilo drago što se drugi ljudi informišu o tome, bilo mi je baš, baš drago da i drugi ljudi čuju o tome iako ne znaju da sam i ja imala poremećaj. (I, 15, Prijepolje)



Za mlade je veoma značajan bio **odnos psihološkinje prema njima**, odnosno to što je ona bila zainteresovana za ono što imaju da kažu.

Sve sasluša do kraja, i sve je nekako smireno, i svi smo opušteni, i svi smo super, i slažemo se svi. Jednostavno, smatram da način na koji je ona postupila sa nama... treba i oni u školi tako da se ponašaju. Da, ona se baš fokusirala da svi zajedno, onako, da svi skontamo to, i mnogo mi se sviđa to što je pitala na kraju svake radionice da li treba neko da ostane ako ima neko pitanje vezano za samu radionicu, kako se mi osećamo... (K, 17, Užice)

Isto tako važnim smatraju i **osećaj da jedni druge razumeju i ne osuđuju**, to što su osećali da imaju slobodu da podele svoja iskustva sa drugima, opuštenu atmosferu i smeh.

Evo, polazim od sebe prvo. Mislim da je ovo pre postojalo, da sam pre znala za ovo, da su mi ljudi pre pričali kao što sam ja sad sve saznala, mislim, verovatno bih prevladala svoje strahove pre, i bila bih opuštenija. A ne sa 18 godina da se ustručavam, tresem i slično. Mislim, ja sad pokušavam svoju sestru, ona ima 12 godina, da je nekako oslobodim svega već, i da nema takav strah kroz život i slično, zato što to može da preraste u veliki problem. (Z, 18, Sjenica)

Prijatan je osećaj da je tu pet ljudi oko mene koji isto žele da pričaju o tome, da mogu da kažem šta god želim, da mogu da pitam šta god želim, da na pitanje koje postavim uvek može da mi se odgovori i da možemo da razgovaramo o tome, da ja naučim nešto o tome i ljudi oko mene. (I, 17, Užice)

Prema rečima mladih, Program je najviše doprineo tome da **osobe prepoznaju kod sebe i drugih da imaju problem**, kao i da češće razgovaraju sa bližnjima o svojim svakodnevnim problemima, da češće razgovaraju sa vršnjacima o mentalnom zdravlju i problemima mentalnog zdravlja.

Naravno, ja sam rekla da želim da pričam o tome, ali bilo mi je jako neprijatno i želela sam samo da pređem preko toga. Mislim da sam plakala tad. Sumnjala sam da imam neki mentalni poremećaj, onda smo malo razgovarale o tome, ona mi je rekla - trebalo je možda i ranije da mi kažeš, ali ako se nisi osećala prijatno, bolje je što si mi ikako rekla, nego nikako. Sad idem kod psihologa zbog toga. To je nešto što me muči svakodnevno, ali prevazilazim. Uputila me je na pravo mesto, to je važno. (I, 15, Prijepolje)

Bitan doprinos Programa je i u tome da se **mladi više zauzimaju za sebe** i ono što oni žele, stiču više samopouzdanja, prevladaju socijalnu anksioznost, oslobode se stidljivosti i lakše se nose sa izazovima u školi i porodici.

Meni je ta komunikacija baš loše išla. Do toga da na postavljeno pitanje ćutim samo, iako znam odgovor. Pa me je to nekako, da se malo oslobodim, da mi nije neprijatno da govorim to što mislim. Mislim, nisam glupa, znam šta mislim, ali imala sam ranije baš taj strah da će me ljudi doživeti glupom, i onda sam krenula tiho da pričam. Ako nešto kažem tiho, manje će ljudi čuti ako je tiho. Sad radim na tome da malo glasnije pričam. Ovo je poboljšana verzija. Da ste me čuli pre jedno mesec dana... Odnosno, ne biste me čuli. (I, 15, Prijepolje)

Pa nekako, mislim da je taj individualan rad baš dobar, jer nekako imamo jednu osobu kojoj možemo sve da kažemo i koja će da nas sasluša u potpunosti, što je nama mladima baš potrebno sad, jer nailazimo na ta neka nerazumevanja i na te situacije za koje mislimo da loše utiču na nas. Ne znam kako sad to lepo da objasnim, ali treba nam to, treba nam neka osoba koja će da nas sasluša do kraja. Naravno da imamo drugih osoba, ali je to neka koju ne poznajemo dovoljno. (A, 18, Sjenica)



ISKUSTVA OSOBA KOJE SU SPROVODILE PROGRAM ZA MLADE

Najistaknutiji prepoznati izazov u sprovođenju Programa je **neinformisanost mladih i njihovih roditelja o mentalnom zdravlju i mentalnim poremećajima**, kao i to što Program ne privlači osobe koje imaju predrasude, već one koji su od samog početka otvoreni za ovakve teme.

Ja sam im na onom prvom susretu stavila do znanja da nije program samo za one koji imaju problem, nego prosto da saznaju nešto o mentalnom zdravlju, ali nekako se kod te dece svelo na to da oni kao normalni nemaju razloga da dolaze ovde gde očito dolaze nenormalni. Vidim da svi imaju taj strah prema psiholozima, prema našem kliničkom psihologu. Čak i roditelji, prvo što su pitali - može li to negde drugde, da to ne bude ovde, da to ne prođe negde kroz karton. Čak i po cenu toga da neko ima problem s detetom, dete razmišlja o suicidu, a tebi je prvo na pameti da li to može da se obavi negde drugde, da se ne ide tu na psihijatriju, nego ako može negde drugde.

Ističu i da je od ključne važnosti **održivost projekta i nepostojanje podrške mladima nakon što se projekat završi**. U skladu sa tim, psihološkinje takođe ističu i izazov u intersektorskoj saradnji koja se u nekim mestima ogledala u teškoćama u komunikaciji sa školama, kao i potrebu za dodatnom podrškom opštine u realizaciji Programa.

Mislim, ovo će proći, projekat će proći i oni opet ostaju na istom na čemu su bili pre. Mislim, ne, nema efekta, oni su sad naučili samo da treba da postoji neko kome mogu da se obrate, a taj neko i dalje ne postoji. Tako da, nije to problem programa, to je prosto problem ovog grada, ove sredine, ne znam.

PREPORUKE ZA UNAPREĐENJE PROGRAMA ZA MLADE

- Kao jedan od ključnih faktora za dobar odziv mladih i spremnost da se priključe Programu, mladi navode način predstavljanja Programa. Preporuka mladih je da psiholog koji će da sprovodi Program dođe u školu i putem interaktivnog sadržaja približi mladima šta Program predstavlja i motiviše ih da se prijave. Takođe, mladima bi značilo da postoji jedan uvodni susret pre početka sprovođenja Programa tokom kog bi se upoznali sa psihologom i grupom, i stekli poverenje u neformalnoj atmosferi.
- Predlog mladih je da se osmisli kraći uvodni Program, koji bi se sprovodio u školama kao obavezna aktivnost.
- Mladi, bez izuzetka, smatraju da bi Program trebalo kontinuirano da bude dostupan mladima i da bi to doprinelo blagovremenom prepoznavanju problema i pružanju adekvatne pomoći sebi i svojim bližnjima koji imaju problem, kao i destigmatizaciji kada je reč razgovaranju o problemima i traženju pomoći.
- U vezi sa samim sadržajem Programa, preporuke za unapređenje od strane mladih su:
 - ❖ Uključiti više ličnih iskustava osoba koje se bore ili su se izborile sa nekim mentalnim teškoćama u sadržaj Programa – u vidu video sadržaja ili uživo razgovora sa osobama sa mentalnim teškoćama.
 - ❖ U sadržaj Programa uključiti više sadržaja vezanog za teme kao što su veštine komunikacije, bolesti zavisnosti, suicidalnost i nošenje sa svakodnevnim životnim problemima.
 - ❖ Uključiti mlade u samo sprovođenje i promovisanje Programa. Naime, mladi su istakli kako im znači da mogu da primene ono što su naučili u nekim konkretnim situacijama - kod sebe, nekog bližnjeg ili sa nepoznatom osobom, ali i da imaju potrebu da pokažu da su korisni i da mogu da doprinesu poboljšanju nečijeg mentalnog zdravlja.

PROGRAM PSIHOSOCIJALNE PODRŠKE ZA STARIJE OSOBE

ISKUSTVA UČESNIKA PROGRAMA ZA STARIJE OSOBE

Starije osobe ističu da je razlog za pohađanje Programa, u najvećem broju slučajeva, bio **druženje**, provođenje vremena sa svojim vršnjacima i razgovor.

Tome doprinosi i to što učesnici uglavnom nisu razgovarali sa svojom porodicom o učešću u Programu. Navode da njihova porodica ili nije zainteresovana, ili nemaju osobu kojoj bi to rekli. Ipak, često vole da podelu to sa svojim vršnjacima u domu penzionera, sa komšijama koje takođe zovu da se priključe Programu, gde su neki rado prihvatili, a neki odbijali učešće.

Pa znate šta, malo i druženje. Ja sam nju pitala hoće li biti tu nekog druženja, kaže biće druženja. Mada se mi vidamo često, ali dobro, druženje je uvek dobrodošlo. (B, 70, Šid)

Kao najznačajniju prednost Programa, starije osobe uglavnom **ističu to što Program uopšte postoji, što se neko i njih setio.**

I da se neko uopšte setio da pita stare, niko nas do sad nije ni pitao. To je ipak obraćanje pažnje na stariju populaciju. (A, 83, Šid)



Ističu i da im je bilo zanimljivo da **čuju nešto o tome kako njihovi vršnjaci žive**, sa kojim problemima se suočavaju kako mlađi, tako i stariji od njih.

Pa, meni je bilo zabavno. Ove su žene puno mlađe od mene, i one su možda desetak godina mlađe od mene, ali mi je bilo interesantno da pričaju o sebi, svako se predstavljao i sve. Kad je neko komunikativan, mlad, ali sve mi je bilo interesantno, šta god da smo pričali. (M, 83, Sremska Mitrovica)

Posebno značajno im je bilo **da podele svoje probleme sa nekim** i da se prisete nekih lepih uspomena.

Pa znate kako, podsetila sam se na neke lepe stvari iz svog života. Uglavnom, kad ostanem sama uvek se setim nekih ružnih stvari iz svog života, pa onda me to malo, onako, padnem u neku, ne depresiju, nego neku apatiju više, ali ovde sam sad shvatila da to sve što je bilo ružno, da to treba zaboraviti, pa hajmo se setiti lepih stvari. (B, 70, Šid)

Pa vidite, ima dosta starijih koji su odbačeni ili nemaju s nekim da razgovaraju. Ima svega tu. Vi to ne znate, ali kad dođete u godine, onda ćete da vidite kako to izgleda. Ali ja znam, prošla sam to, izdržala sam. Pa da izraze ono što im je najteže, pa dobiju savet. Ja mislim da to puno znači. Mislim uopšte. (A, 83, Šid)



Starije osobe uopšteno smatraju **grupni deo korisnijim** zbog toga što kao jedan od glavnih ciljeva ovog Programa vide povezivanje sa ostalim učesnicima.

Ipak je drugačije kad smo ovako u grupi, pa ovaj kaže ono, onaj kaže ono, pa predavač kad kaže, je li, kad budu ona pitanja, sve to dobro dođe. Grupu volim, ne volim individualno. Interesantno mi je u grupi, dosta mi je samoće. (A, 83, Šid)

Potrebno je i obratiti pažnju na to da je u populaciji starijih osoba više prisutna **potreba za zaštitom privatnosti** pa su tako neka pitanja smatrana zadiranjem u privatnost. Ističu i kako bi im bilo važno da postoji **fleksibilnost termina** zato što tokom nekih delova dana njihovi zdravstveni problemi bivaju više izraženi.

Pa da vam kažem, samo kad bi mi zdravstveno stanje dozvolilo. Ja nisam u stanju da ostajem nekoliko sati, da dolazim iz Kamenjara, ipak je 4km dovde. To mi je. Ja bih češće dolazila, zašto ne bih, imam ja vremena. (M, 83, Sremska Mitrovica)



ISKUSTVA OSOBA KOJE SU SPROVODILE PROGRAM ZA STARIJE

Psihološkinje ističu da se Program pokazao veoma značajnim u **strukturisanju vremena i svakodnevnice starijih osoba**. Takođe, ističu i to što je Program pružao razlog učesnicima priliku da izađu iz kuće, da se doteraju.

Pa da oni znaju da, ne znam, tog i tog dana, od toliko i toliko sati, ja učestvujem negde gde sam korisna i gde se osećam kao član zajednice mojih vršnjaka. Neki od njih čak i kažu - idemo tamo gde se okupljaju ljudi mojih godina. Tako da, oni su se osetili kao član zajednice koji je nekome važan, jer su bili skrajnuti. I prijalo im je da neko prepozna da je važno šta misli starija osoba i kako se oseća starija osoba. Došao je program koji je namenjen njima.

Kao važan aspekt Programa, psihološkinje ističu i spremnost učesnika da **usvoje i primene ono što se predlaže u Programu**.

Mislila sam da će biti malo krući, malo rigidniji u tome da su to neke navike koje ne žele da menjaju. Evo recimo, jedna korisnica, učesnica, rekla je da ima problem oko porodice, da dolazi. Ona je jako spremna bila da usvoji ovo što smo mi negde na grupi govorili, o veštinama komunikacije, o asertivnoj komunikaciji, to kako se izboriti za svoja prava, neku zdravu agresivnost. Ona je recimo usvojila to i primenila.

Neke psihološkinje dodaju i **šetnju** kao aktivnost kojoj su se učesnici veoma radovali. Sa druge strane, ova aktivnost nije bila prihvatljiva osobama koje se teže kreću i koje imaju značajnije zdravstvene probleme.

Šetnja. Ja sam rekla njima da ja to planiram da bude kej, pored reke. I onda su stalno pitali - a kad dolazi na red ta radionica, a kada ćemo se mi šetati. Mislim da je to onako, to druženje, mislim oni se druže i ovde, ali nekako je slobodnije nego onako direktno, kroz korake šta radimo, nego pričamo o svemu, šetamo i to je to.

PREPORUKE ZA UNAPREĐENJE PROGRAMA ZA STARIJE OSOBE

- Potrebe starijih osoba se primarno odnose na njihovu izolovanost, usamljenost, otuđenost, pad raspoloženja. Posebno bitno je i razrešavanje problema u odnosima sa bližnjima, problemi sa komunikacijom i pomoć u rešavanju problema koje imaju. To su pre svega suočavanje sa starenjem, sa opadanjem fizičkih i psihičkih funkcija, sa promenom porodičnih odnosa, suočavanje sa gubicima.
- Ono što je starijim osobama bilo posebno bitno je da su na Programu mogli da podele svoja iskustva sa vršnjacima i da čuju njihova, pa tako i da dobiju i da daju savet, što se pokazalo kao veoma korisno za njih. Oni ističu da im je pre svega potrebno da provode vreme na način koji će omogućiti da se povežu jedni sa drugima i da smanje usamljenost koju često osećaju.
- Kao važno je prepoznato i da se Program adaptira na način koji bi omogućio da i starije osobe koje imaju značajnije zdravstvene ili finansijske probleme mogu da mu pristupe što, u ovom slučaju, nažalost nije bilo moguće.
- Kao prostor za unapređenje sadržaja Programa prepoznato je da se u sadržaj uključi učenje i vežbanje praktičnih veština koje starijim osobama mogu pomoći u svakodnevnom životu, poput tehnika samoregulacije ili onih koje im mogu pomoći u planiranju i strukturisanju svoje svakodnevnice.
- Konačno, prepoznato je da bi starijim osobama bilo od posebne koristi da Program obuhvata grupne aktivnosti koje daju dovoljno prostora za relaksaciju i smeh, razgovor, neformalnu atmosferu i provođenje prijatnog vremena sa vršnjacima, dok bi potencijalno bolna, stresna ili traumatska iskustva rađe prorađivali kroz individualne sesije koje bi obezbedile privatnost.

PROGRAM PSIHOSOCIJALNE PODRŠKE ZA OSOBE U KRIZI

ISKUSTVA UČESNIKA PROGRAMA ZA OSOBE U KRIZI

Učesnice ističu da su se prijavile na Program zato što su ga videle kao nešto što je **pravljeno baš za njih i posvećeno njima.**

Pa mislim da mi je pre svega bilo potrebno zbog mene. Ja sam negde prepoznala kod sebe neku vrstu pa... Da li je depresija ili ne... Posle kovida jesam drugačijeg mentalnog stanja, nije to nešto što me još uvek brine, ali negde prepoznajem da u svemu tome ima nekih promena. (M, 51, Kosjerić)

Pa eto, mislim da svima treba pre svega razgovor i da bi svima bilo lakše da, eto, samo ispričaju, da taj neko uzvratu nekim svojim stručnim znanjem. Mislim da bi svima pomoglo i bilo im lakše, bar ako ništa, da izbace to iz sebe, nekoj osobi koju ne poznaju. Jer članovi porodice mogu i da te osude, mogu i prijatelji isto, ljudi koje znaš. To je osoba koja će da te sasluša i nema osuđivanja, nema ničega. Mislim da bi svima prijalo i svima bih preporučila. (M, 19, Kosjerić)



Ruma je specifična po tome što su svi učesnici bili **roditelji dece sa teškoćama u razvoju**, pa im je značilo da postoji nešto što je posvećeno baš njima, jer je, kako navode, ceo njihov život podređen potrebama njihove dece, dok se mnogi od njih i dalje suočavaju sa problemom prihvatanja situacije u kojoj se nalaze od strane članova porodice ili bliskih drugih.

Zato što je bilo za mene, mislim, ne bukvalno za mene, vezano za moj problem koji imam ceo život - da se uklopim u društvo, da se uklopim sa mojim detetom. Ja u suštini nisam stidljiva, ali se večitio povlačim. (Lj, 46, Ruma)

Pa mislim da bi trebalo i muževi da idu. Možda je potrebnije više muževima nego ženama. Pa jednostavno, da prihvate taj problem. Neki se nisu čak ni posle deset godina pomirili sa tim da imaju bolesno dete, dete sa smetnjama u razvoju. (N, 30, Ruma)

Učesnice uglavnom nisu imale specifične ciljeve ili očekivanja od Programa, ili navode da im je iskustvo sa Programom bilo takvo da je daleko **prevazišlo sva očekivanja koja su mogle da imaju**.

Nisam, mislila sam da će da bude onako, nešto, čisto forme radi, tako nešto... Da se, kao predavanja... Nisam uopšte shvatila da će biti toliko interaktivno i da će imati smisla. (D, 37, Kosjerić)

Prijalo mi je što tako nešto postoji, da možeš da kažeš nešto što te muči. Mislim, ne verujem da bi nam možda neki drugi način... Ne verujem da bih se na neki drugi način odlučila da samo ispričam... ispričam ovako nešto. (G, 36, Ruma)

Učesnice su delile informaciju o tome da idu na Program sa svojom porodicom i prijateljima, i skoro svi navode **pozitivne reakcije od strane svojih bližnjih**, iako su neki od njih zazirali od toga kako će njihova okolina reagovati.

Jesam, odmah sam rekla, pogotovo mužu sam rekla. Kaže – e, konačno nešto za sebe da uradiš. Rekoh, hajde da probam nešto i za sebe da uradim. Znači, većito trčim po lekarima, za detetom, tako da... Na poslu sam uglavnom rekla da idem i svi su imali pozitivne komentare - da se malo opustim, da probam malo da okrenem misli na drugu stranu, da ostavim sve po strani i malo za sebe da nađem neki mir. (Ž, 43, Ruma)

Takođe, ono što se ističe kao pozitivno je to da su voditeljke Programa, pored toga što su svima grupno ponudile da dođu na individualne razgovore, razgovarale o tome i nasamo sa pojedinim učesnicama za koje su smatrale da bi im to bilo korisno.

Opet me je bilo nekako sramota. Mislim, šta ja sad imam njoj da kažem – e, možemo nas dve da popričamo. Nije to to. Treba neko da te oseti da bi ti imao slobodnu volju da se otvoriš. I ona je rekla - da li bi ti želela sa mnom... I ja sam rekla da. Znači, pojavio se program tačno kada mi je trebao. (Lj, 46, Ruma)



ISKUSTVA OSOBA KOJE SU SPROVODILE PROGRAM ZA OSOBE U KRIZI

Voditeljke Programa ističu da je od posebnog značaja to što je Program bio **besplatan**, pa je na taj način bio dostupan svima.

Takođe, ističe se i značaj toga što su ovom prilikom u Programu koji se sprovodio u Rumi učešće uzele mahom žene, što je prepoznato kao oslobađajuće za pokretanje razgovora o određenim senzitivnim temama.

Dosta drugačije to izgleda kada su muškarci prisutni, zato što u našoj kulturi, nekako, kada su muškarci prisutni onda žene dosta ćute. Oni vode nekako glavnu reč. Tako da mislim da je bilo dobro što su mame bile same.



PREPORUKE ZA UNAPREĐENJE PROGRAMA ZA OSOBE U KRIZI

- Preporuke za unapređenje Programa odnose se pre svega na posvećivanje više pažnje edukativnim sadržajima koji bi razjasnili osnovne pojmove vezane za mentalno zdravlje, uticaj različitih stresora na mentalno zdravlje, kao i specifičnije teme kao što su depresivnost, anksioznost i druge psihološke tegobe.
- Dodatno, bilo bi značajno da fokus Programa bude i na detaljnijem učenju i vežbanju primene različitih tehnika koje bi učesnici mogli da primenjuju u svakodnevnom životu, posebno u stresnim situacijama, i koje bi, kao jedan od ciljeva, imale i povezivanje sa drugima, kao i preuzimanje kontrole nad svojim životom.
- Korisnice Programa dale su preporuku da se Program proširi na način da bude u većoj meri namenjen i prilagođen za odrasle muškarce, kao i da kao jedan od glavnih ciljeva bude senzitivizacija učesnika za probleme u domenu mentalnog zdravlja, kako bi učesnici bili spremniji da problem sa kojim se oni ili njihovi bližnji suočavaju prihvate i rešavaju.
- Konačno, učesnici Programa predložili su i izradu priručnika koji bi predstavljao sažetak svih važnih tema pomenutih tokom trajanja Programa, uz detaljan opis tehnika koje su polaznici učili i koje prepoznaju kao posebno značajne, kako bi ova znanja i uvidi mogli da dođu do što većeg broja osoba koje su svakodnevno izložene različitim stresnim iskustvima.

Želeli bismo da se zahvalimo gradovima i opštinama, lokalnim pružaocima usluga, centrima za socijalni rad, centrima za pružanje usluga i organizacijama civilnog društva koje su omogućili sprovođenje Programa psihosocijalne podrške.

