



Socijalna aktivacija za osiguranje zdravog,
sigurnog i pristupačnog pograničnog područja

Čakovec, 18.09.2019.

Doprinos psihologije socijalnoj aktivaciji ranjivih skupina ljudi

Berta Bacinger Klobučarić, prof. psihologije

struktura izlaganja

- uvodno (o projektu, korisnici...)
- socijalno isključeni (ranjivi) i mentalno zdravlje
- psihološki profili ranjivih
- aktiviranje kao terapijsko sredstvo
- Kako motivirati korisnike ?
- prevazići izlike za neuključivanje



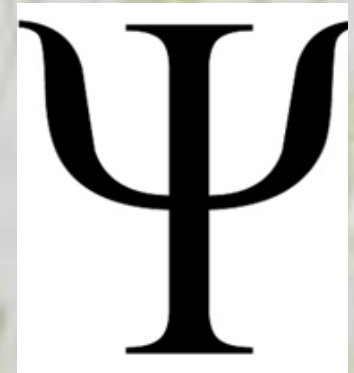
„Socijalna aktivacija za osiguranje zdravog, sigurnog i pristupačnog pograničnog područja“ - 2SoKroG

cilj projekta

- sprečavanje socijalne isključenosti i pomaganje korisnicima socijalne skrbi i dugotrajno nezaposlenim osobama da se aktivno uključe u društvo čime postaju bolje motivirani u životu i unapređuju opće zdravlje
- poboljšanje pravovremenog prepoznavanja građana različitih rizika od poniranja u siromaštvo i soc. isključenost

Kako psiholozi i psihologijske spoznaje mogu pomoći postavljenim ciljevima?

- razumijevanje psiholoških procesa povezanih sa siromaštvom može poboljšati učinkovitost ekonomski usmjerenih aktivnosti
- promjena ili smanjivanje djelovanja činitelja koji ometaju kvalitetan život korisnika
- prevencija mentalnih poremećaja kod korisnika socijalne skrbi
- osvješćivanje javnosti o rizicima za siromaštvo



korisnici

- preplavljeni viševrsnim i kumulativnim problemima, koji nerijetko prelaze granice uobičajenog ljudskog iskustva
- zakazuju u različitim ulogama i životnim situacijama i prilikama zbog hendikepiranosti i bolesti, siromaštva, teških životnih okolnosti, pogrešnih odluka, psihičkih i tjelesnih ograničenja i dr.

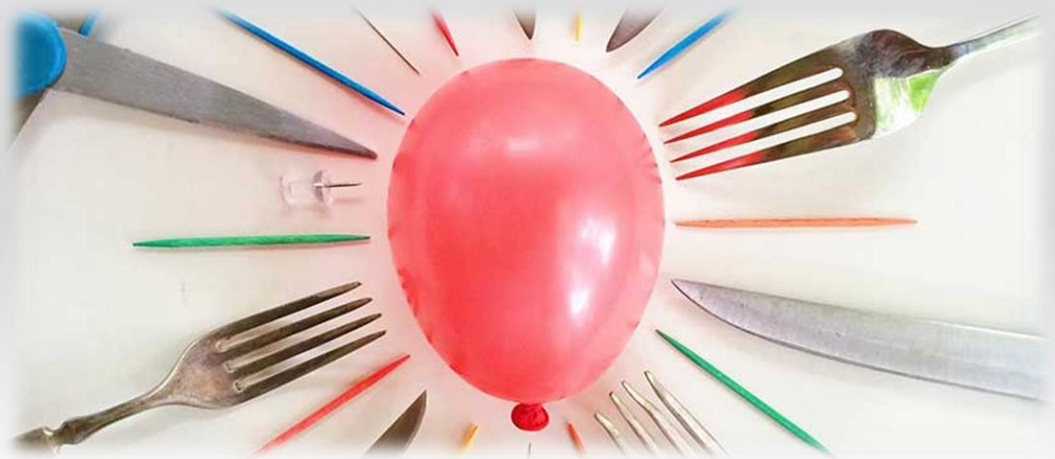


Gotovo svatko je potencijalno u opasnosti od lošeg fizičkog, psihološkog i / ili socijalnog zdravlja. Neki, međutim, mogu biti manje ili više u opasnosti u različito vrijeme i faze života, dok su određeni pojedinci i skupine skloniji tim problemima od drugih u bilo kojem trenutku.



IZVORI RANjIVOSTI

- putanje osobnog razvoja
- društvena i ekonomska iskustva obitelji i zajednice
- međuljudska mreža i podrška
- stresori
- složene interakcije tih čimbenika tijekom životnog tijeka



Socijalno isključene osobe i mentalno zdravlje

- socijalna isključenost je u značajnoj korelaciji sa širokim rasponom psihičkih bolesti
- tri kategorije: 1. psihoze, 2. depresija i tjeskoba, 3. zlouporaba alkohola i drugih PA tvari



Psihološki profili korisnika socijalne skrbi i dugotrajno nezaposlenih

- daju uvide u rizike za narušavanje mentalnog zdravlja korisnika



- pomažu potaknuti proces psihičkog i socijalnog osnaživanja, prilagodbe i promjena ponašanja klijenta kako bi stekao načine da pobudi i razvije vlastite potencijale za prevladavanje krize

stare osobe

- ljudi odrastajući postaju sve više introvertirani – što može i ne mora biti rizični faktor
- aktualno: iseljavanje mladih i bolje obrazovanih rezultira neuravnoteženim raspodjelom dobi, ostavljajući stare osobe više ranjivima i s neadekvatnom podrškom



siromašni



- oni koji žive u siromaštvu pokazuju znatno nižu razinu povjerenja u vlastitu sposobnost da uspiju
- karakterizira ih nesnalaženje u životnim teškoćama, neznanje ili nesposobnost za rješavanje situacija koje ih opterećuju ili ugrožavaju
- nestašica resursa potiče „razmišljanje o oskudici“ => nastavak ciklusa siromaštva: karakterizira povećana usredotočenost na neposredne ciljeve na štetu perifernih zadataka i dugoročnog planiranja
- reperkusije: negativne posljedice za fizičko i psihičko zdravlje, uz smanjenu obrazovnu i profesionalnu dobrobit

dugotrajno nezaposleni

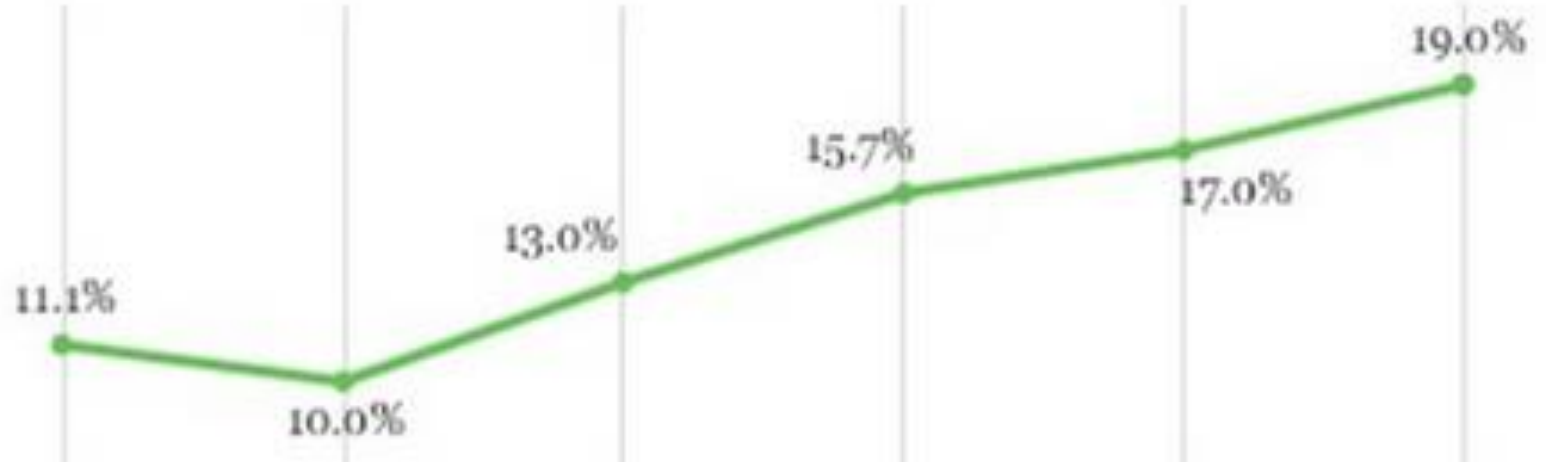
- dugoročni stres povezan s nezaposlenošću dovodi do pada kvalitete života i pogoršanja mentalnog stanja, te nezaposlenost povlači za sobom veći rizik za brojne negativne zdravstvene posljedice i probleme interpers. odnosa
- dugotrajno nezaposleni nezaposlenost napuštaju sporije od kratkotrajno nezaposlenih
- učinci nezaposlenosti - osim ekonomske situacije, **socijalna izolacija, obeshrabrenost, depresija, manjak samopouzdanja, upitan osjećaj radne sposobnosti**



- gubitak posla nije samo gubitak platne liste, već gubitak samopouzdanja, rutine, sigurnosti i povezanosti s drugim ljudima
- "Kod nezaposlenih amerikanaca više je nego dvostruko vjerojatnije naspram zaposlenih da kažu da trenutno imaju ili se liječe od depresije - 12,4 posto u usporedbi s 5,6 posto. " Crabtree, S. 2014.



■ Currently have/being treated for depression



Unemployed 2 weeks or less Unemployed 3 to 5 weeks Unemployed 6 to 11 weeks Unemployed 12 to 26 weeks Unemployed 27 to 51 weeks Unemployed 52 weeks or more

Beskućnici

- oni su često bili ozbiljno zlostavljani ili zanemareni od ljudi u koje su trebali imati povjerenja i na koje se mogu osloniti, posljedično: imaju problema s povjerenjem
- duboki depresivno-anksiozni poremećaj
- uzrok ili posljedica: problemi s drogom ili alkoholom, mentalna i / ili fizička bolest, ljutnja i problemi kontrole impulsa



mentalno zdravstveni problemi kod ovisnika

- ovisnost je već sama po sebi MB
- tjeskoba i depresija
- mnogi ljudi s zloupotrebom supstanci imali su loša iskustva u ranoj životnoj dobi, nasilja i trauma u djetinjstvu
- nesposobnost za rješavanje situacija koje ih opterećuju ili ugrožavaju
- sa psihol. stajališta obilježava ih niska samoučinkovitost i doživljena bespomoćnost
- problemi sa samokontrolom, impulzivnost
- često imaju i druge složene socijalne probleme, poput nezaposlenosti, beskućništva... koji se mogu pojaviti u dužem vremenskom razdoblju



tjelesni invalidi

- stečeni invaliditet: istraživanja odnosa između tjelesnih invalida i ličnosti - visoke hipohondrične tendencije i neurotske tendencije...

- https://www.scotpho.org.uk/media/2010/01/26/0126_diversity_report.pdf
published by ScotPHO in January 2010



- urođeni invaliditet: snažan doprinos zdrave socijalne okoline

intelektualne teškoće i osobnost

Iskustvo odrastanja s intelektualnim teškoćama ima dubok utjecaj na razvoj osobnosti.

Ponovljena iskustva neuspjeha često oblikuju pristup novim izazovima: izbjegavaju nove zadatke, očekuju neuspjeh i traže od drugih pomoć.

Manje su otvoreni za nova iskustva: retardacija na planu motivacije.



romsko stanovništvo, jedna od najvećih manjinskih skupina u Europi

Postoji relativno puno podataka koji pokazuju veću učestalost kroničnih bolesti, smrtnosti novorođenčadi, manje zdravog načina života (koji su povezani s problemima prehrane, većim brojem nezgoda i nedostatkom pristupa zdravstvenim resursima i preventivnim mjerama).

Lopez, A.J, Garcia, R.F, Marti, T.S. Drugs and Drugs and Mental Health Problems among the Roma: Protective Factors Promoted by the Iglesia Evangélica Filadelfia, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2018 Feb; 15(2): 335.

romska djeca

- romska djeca imaju veći teret problema mentalnog zdravlja u usporedbi s neromskom djecom
- ta djeca imaju niz zdravstvenih problema povezanih sa siromaštvom, kao i iskustva stigme i diskriminacije

Lee, E. J. et al. Mental health disparities between Roma and non-Roma children in Romania and Bulgaria, *BMC Psychiatry*, 2014; 14: 297.

- izloženost toksičnom stresu rizični je čimbenik za niz somatskih i mentalnih bolesti

izbjeglice

- često su doživjeli traumu, tragediju, progon, mnogi su bili svjedoci nasilja, mučenja i kriminala, ponekad protiv svojih članova obitelji
- žive u teškim socioekonomskim uvjetima i posljedično doživljavaju emocionalni stres
- veliki osjećaj tuge
- anksioznost
- PTSP
- ...



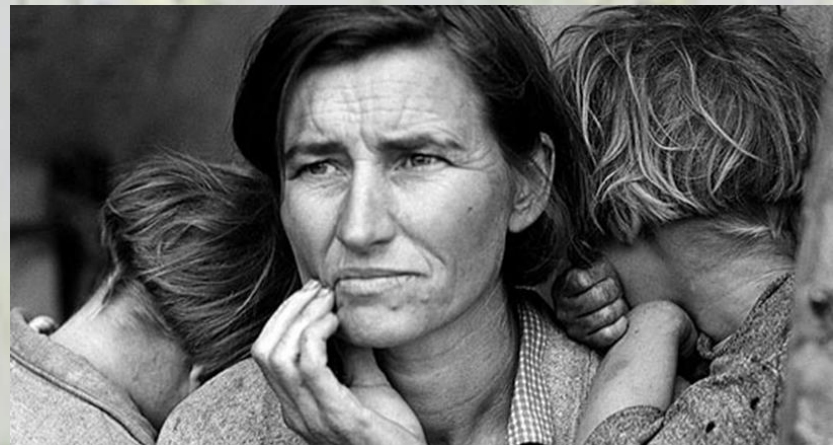
Psihološki profili dugotr. korisnika socijalne pomoći i nezaposlenih, te socijalno isključenih

- narušena samosvijest, negativna slika o sebi i nisko samopoštovanje
- emocionalni problemi, npr. intenzivne, promjenjive emocije, neurotizam
- problemi sa samokontrolom, impulzivnost; iritabilna (izazivajuća) ponašanja npr. verbalna i fizička agresija, razdražljivost
- smanjena savjesnost
- iskrivljeno razmišljanje, npr. crno-bijelo razmišljanje



Psihološki profili dugotr. korisnika socijalne pomoći i nezaposlenih, te socijalno isključenih

- interpersonalne teškoće, npr. teškoće pri održavanju odnosa, pri susretima s drugim pojedincima, stvaranje napetosti, neslaganja
- problemi sa fizičkim zdravljem, npr. loše pridržavanje liječenja; psihosomatske smetnje ili drugi znakovi koji upućuju na problem ili patnju
- komorbidni problemi mentalnog zdravlja, npr. depresija, tjeskoba
- stariji, slabiji i osjetljiviji često olakšanje traže u raznim oblicima ovisnosti



DIMENZIJE SOCIJALNE RANJIVOSTI

Socijalna ranjivost uključuje nekoliko međusobno povezanih dimenzija:

- individualne sposobnosti i kapacitete (osobna ograničenja i nesposobnosti, razvojni problemi, kognitivna oštećenja, urođene mane, trajne bolesti, stil suočavanja...)
- međuljudske odnose (dostupnost ili nedostatak potpore, društvene mreže i podrška)
- akciju i djelovanje
- resursi susjedstva i zajednice koji mogu olakšati ili ometati navedene čimbenike (neadekvatna i degradirana susjedstva i okruženja...)

stav društva / zajednice prema korisnicima: *socijalni stereotipi*

- kada razmišljaju o primatelju socijalne pomoći, ljudi imaju tendenciju zamišljati nekoga tko pripada kategorijama alkoholičara,... koji je lijen i manje kompetentan od nekoga tko ne prima socijalnu pomoć
- osim što su ugroženi često su i marginalizirani, moralno osuđivani te stigmatizirani, jer njihova pozicija se pripisuje nedostatku osobne odgovornosti ili discipline uz uvjerenje da potreba za socijalnim primanjima proizlazi iz osobnih propusta
- odgovor na ovaj stereotip je često prezir, štetna ponašanja prema ovoj skupini

Studije pokazuju efekte "samo-stereotipizacije"

- stereotipna percepcija često utječe na samoprocjenu osoba
- self-stereotipizirajući učinci su posebno problematični za percepciju osobne odgovornosti i samoefikasnosti (vjerovanje u vlastitu sposobnost i sposobnost za uspjeh)
- utječu na stvarnu socio-psihološku funkcionalnost

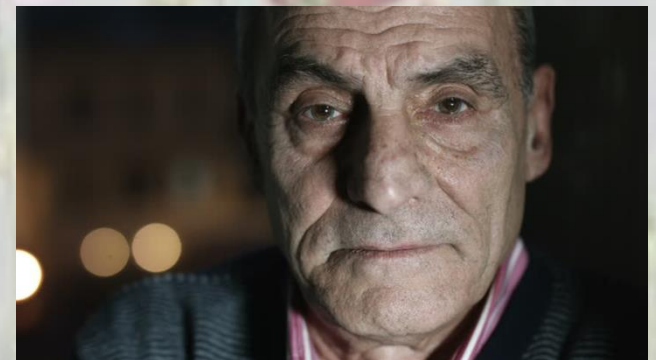


začarani krug

Ranjivost se pogoršava stigmatizacijom, predrasudama i diskriminacijom: negativni stereotipi o ljudima u siromaštvu mogu potencijalno ozbiljno poremetiti pokušaje smanjenja siromaštva.

Psihički život i ponašanja smanjuju im životne šanse: pasiviziraju, narušavaju odnose u obitelji, potiču sukobe, i dr, i tako sve ukруг.

- smanjuje se samoučinkovitost
- povećava izolacija
- smanjuju se mogućnosti
- ugrožava fizičko i psihološko zdravlje
- ugrožava stil življenja



Izlaz iz začaranog kruga?

- Društveni kontakt s negativno promatranim skupinama može pomoći u borbi protiv negativnih stavova i poboljšati odnose, potaknuti pozitivne emocije kao što je empatija i poremetiti negativne stereotipe.
- Npr. kampanje za podizanje javne svijesti kako bi se podržalo prepoznavanje ranjivih skupina, uključiti one koji su u siromaštvu kao ključnu ciljnu skupinu

AKTIVIRANJE kao terapijski proces

- postoji jaka veza između produktivne okupiranosti s jedne strane, te zdravlja i blagostanja s druge

učinci:

- poboljšane motoričke, zdravstvene, mentalne i društvene komponente koje su neophodne za povećanje samostalnosti u svakodnevnom aktivnostima, učinkovitiju prilagodbu, jačanje samopouzdanja, sve u postizanju više kvalitete života



motivirati korisnike

imati na umu prednosti radnog okupiranja

- svrhovito provedeno vrijeme pridonosi kognitivnim sposobnostima
- starenjem dolazi do slabljenja funkcija svih organa, pa tako i mozga: angažiranje poboljšava rad mozga - potiče stvaranje novih neurona i jača sinapse
- ako mozak održavamo u dobrom stanju, on može postati učinkovitiji na svakom planu funkcioniranja (kognitivnom, emocionalnom...)
- poboljšane funkcije kao planiranje, bolje organiziranje vremena...



motivirati korisnike



- **imati na umu prednosti...**
- očuvanje MZ: otvorenost prema iskustvu, usmjeravanje interesa na nešto novo, želja za učenjem, intelektualna znatiželja, potreba za raznolikošću;
- doprinosi stjecanju novih znanja i širenju svoje perspektive,
- izgradnja slike o sebi kao kompetentne osobe - "što više znate, sigurniji ste u sebe"
- potiče afirmiranje i pozitivan utjecaj na sliku o sebi, poboljšava samopouzdanje

motivirati korisnike za radno aktivno angažiranje

- pridonosi mentalnoj i psihičkoj stabilnosti
- doživljaj korisnosti
- potiče pozitivno raspoloženje
- pomaže nositi se sa stresom
- preusmjerava misli od autoruminacija
- pridonosi tjelesnom zdravlju, jača obrambene snage organizma
- socijalno angažiranje (nova poznanstva, susreti razgovori s drugima...)
šire mrežu podrške



moderiranje učinaka mnogih ranjivosti ovisi o kvalitetnoj skrbi i specijaliziranim uslugama

- rano prepoznavanje i intervencija često sprečavaju veću štetu
- potrebno ih je potaknuti i ohrabriti u raznim udruženjima i aktivnostima koje služe njihovim dugoročnim interesima kao i dugoročnim interesima zajednice



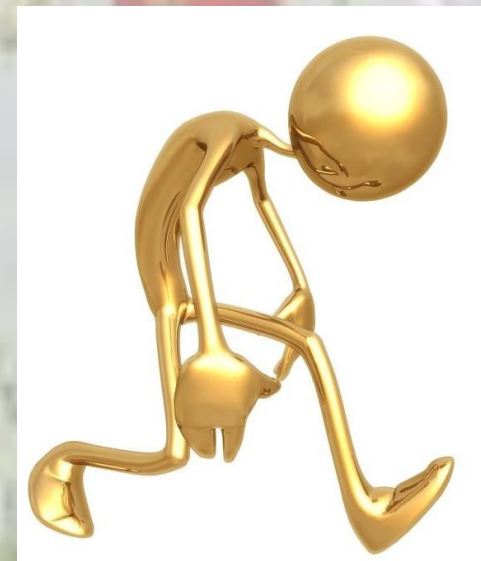
izlike za ne-uključivanje

mogu se prevladati



Bez motivacije

- Ako nedostaje motivacije, potrebno je pronaći poticaj (definirati cilj...), prisjetiti se dugoročnih prednosti, iskoristiti trenutne nedostatke ili nepovoljne čimbenike koji se mogu otkloniti...
- Poznavanje prednosti aktiviranja pruža motivaciju za micanje osobnih prepreka.



"Previše sam umoran..."

- Upravo je suprotno - angažiranje zapravo blagotvorno utječe na umor.
- Ljudi koji su redovito aktivni imaju više energije tijekom dana i bolje spavaju noću.



"Ne mogu zbog moje bolesti / stanja"

Kao što invalidi dokazuju (sportaši...), gotovo svatko može obavljati neku vrstu rada. Samo je pitanje pronalaženja aktivnosti prikladne svakome ponaosob, ovisno o mogućnostima / ograničenjima.



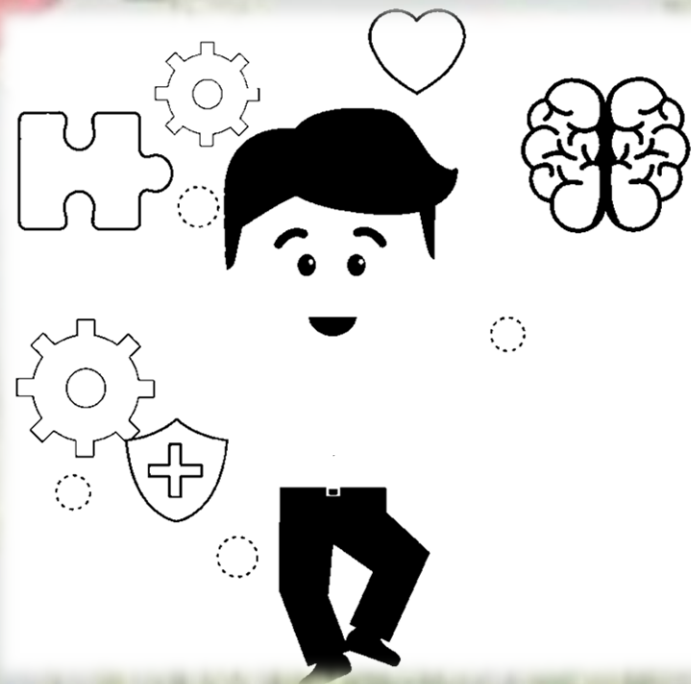
uključenje i drugih članova obitelji (?)

- ne mora se žrtvovati vrijeme za obitelj
- zajedničke aktivnosti grade odnose, spajaju, promiču komunikaciju...



"Ne mogu vidjeti rezultate mojeg uključenja"

- mnoge prednosti su nevidljive
- ako se rezultati ne vide odmah, posredne prednosti su brojne



umjesto zaključka

produktivno uključenje u društvo i u razvoj osobne i socijalne kompetentnosti osiguravaju psihičku dobrobit i promicanja mentalnog zdravlja što doprinosi zdravim kapacitetima pojedinaca i zajednici



Nedostatak mogućnosti za velike segmente naše populacije pogoršava probleme za cijelo društvo i degradira naše zajedničko društveno okruženje.

To rezultira niz socijalnih nepovoljnih pojava i psihozdravstvenih problema.



- **Prioritet koji se daje različitim ranjivostima ili njihovom zanemarivanju odražava društvene vrijednosti.**
- Važan izazov je pomoći javnosti i ključnim ljudima da shvate da pažnja prema ranjivim skupinama općenito doprinosi sigurnosti i kvaliteti života cijele zajednice.

A soft-focus photograph of a field of flowers, primarily red poppies and purple blossoms, under a pale sky. The text is overlaid on the image.

pomagati ranjivima...

znači zajedno s njima raditi na njihovoj dobrobiti i podržati ih na psihičkoj, egzistencijalnoj i socijalnoj razini

ALI

štitite vlastito mentalno zdravlje !

HVALA NA PAŽNJI