

Autori: Goran Aurer, Petra Bekavac, Stela Božiček, Lucija Eterović, Patricia Gale, Elma Garibović, Maja Golešić, Matea Gugo, Ivana Jerčić, Paula Kovačić, Lidija Krznar, Nikol Leskovar, Marita Mesić, Marta Meštrović, Dora Novak, Lara Petković, Filip Petrina, Jana Petroci, Marija Salopek, Karmen Sertić, Anita Stanić, Tanja Stokanović, Kristina Škrlec, Monika Štrok, Nela Trninić, Helena Vučković, Petra Zdenković, Nina Žuvanić

Naslov: empaTiJa (ti i ja)

Empatija je projekt studenata pete godine psihologije Filozofskog fakulteta u Zagrebu pokrenut pod mentorstvom izv. prof. dr. sc. Anite Lauri Korajlija u veljači 2021. godine, koji se u potpunosti održava online putem preko društvenih mreža. Naš projekt prvi je ovakvog tipa u Hrvatskoj jer se zasniva na dijeljenju anonimnih iskustava i priča osoba koje su bile uključene u psihoterapiju ili psihološko savjetovanje, a čija iskustva pomažu osobama koje traže psihološku pomoć i/ili podršku, onima koje su je iskusile ili su još uvijek u procesu, svima znatizeljnim, ali i struci da osvijesti probleme na tom putu.

Na pokretanje Empatije potaknuli su nas nedovoljna informiranost o načinima i oblicima dostupne pomoći za unapređenje psihičkog zdravlja, problemi s kojima se suočavaju osobe koje koriste psihoterapijske usluge ili usluge psihološkog savjetovanja, kao i općenito društveno stanje koje ove skupine stigmatizira i marginalizira. Dodatno su nas motivirali nalazi istraživanja koja potvrđuju negativne učinke života u pandemiji na psihičko zdravlje čovjeka, naročito ranjivih skupina koje su i prethodno patile od psihičkih smetnji. Osnovna ideja projekta jest da osobnim iskustvima možemo dovesti teškoće sa psihičkim zdravljem s globalne na osobnu razinu i tako osvijestiti ovu problematiku. Smatramo kako smo se dotaknuli i zadovoljili jednu od osnovnih vizija Sveučilišta u Zagrebu koja nalaže važnost angažiranja Sveučilišta u javnom djelovanju kao generator ponajviše društvenog razvitka, u skladu sa strateškim potrebama Republike Hrvatske. Izlaganjem anonimnih iskustava potaknuli smo normalizaciju i razgovor o mnogim teškim i vrijednim temama te započeli jednu dugotrajnu, ali pozitivnu, promjenu u društvu. Ciljevi projekta su: promicanje brige o vlastitom psihičkom zdravlju, destigmatizacija psihičkih poteškoća i bolesti, promocija traženja pouzdane psihološke pomoći, psioedukacija temeljena na pouzdanoj znanstvenoj literaturi, unapređenje znanja i stjecanje iskustva kod studenata praktičnim putem te jačanje imidža Sveučilišta i naše struke.

Organizirani smo kao zajednica koja obuhvaća nekoliko timova studenata koji na tjednoj i/ili dnevnoj bazi osmišljaju, izrađuju i objavljuju sadržaj na društvenim mrežama (Facebook - Empatija i Instagram - @empatija.ffzg). Priče koje smo podijelili potpuno su anonimne, a prikupljene su putem Google obrasca u koji je svaka osoba imala priliku opisati vlastite poteškoće psihičkog zdravlja, iskustvo terapije i karakteristike pravca kojem psihoterapeut pripada, odnosno psihološkog savjetovanja, te na kraju kakva je bila reakcija okoline i osobni dojam čitavog iskustva. Priče su prikupljene pozivanjem preko društvenih mreža, ali i kontaktiranjem psihoterapeuta i savjetovatelja koji su poveznicu i opis projekta prosljeđivali svojim klijentima. Na taj način ostvarili smo suradnju s brojnim stručnjacima koji su prepoznali vrijednost našeg projekta. Ovim putem prikupili smo 34 priče te nam one i dalje pristižu. Projekt se sastoji od triju osnovnih aktivnosti, odnosno tipova objava na našim stranicama. To su dijeljenja iskustava osoba koje su polazile neki oblik psihoterapije ili savjetovanja (Slika 1. i Tekst 1.), zatim psioedukacija o psihičkoj teškoći spomenutoj u priči

ili o karakteristikama usluge koja je osobi pružena (Slika 2.) te završna aktivnost/objava o savjetima, tehnikama i vještinama koji pridonose osobama sa spomenutim teškoćama i/ili su karakteristični za spomenuti psihoterapijski pravac ili savjetovanje (Slika 3.). S obzirom na popularnost društvenih stranica, ovim putem dopiremo do velikog broja ljudi te na razumljiv i pristupačan način iz osobne perspektive, poštujući integritet struke, progovaramo o problematici vezanoj za psihičko zdravlje svih skupina ljudi. Osim spomenutih aktivnosti, kreirali smo i psihoedukativne animirane video sadržaje kroz koje razjašnjavamo neki od problema ili zablude o psihoterapijskom procesu te pojašnjavamo psihičke poteškoće. Kako bismo olakšali traženje pomoći osobama kojima je ona potrebna, kreirali smo infografike kojima smo obuhvatili dostupnu psihološku pomoć u Hrvatskoj s obzirom na plaćanje usluga, dostupnost studentskoj populaciji te bilo da se radi o uslugama uživo ili online putem.

Svaki generirani sadržaj prije objave recenziraju članovi tima i mentorica projekta te je svaka objava isključivo proizvod kreativnosti i stručnih provjerenih izvora – od obrađenog teorijskog dijela objave, sve do dizajna i ilustracija objava te prepoznatljive palete boja koje koristimo i koje nam služe kao vizualni identitet za svaku vrstu aktivnosti (primjerice, najtamnijom bojom u tjednu označavamo priču te se svaka tri tjedna ponavlja ista paleta kojom stvaramo obrazac). Sukladno sadržaju, na tjednoj bazi razvijamo kratke pitalice na Instagramu, kojima unaprjeđujemo znanje i promičemo ispravne informacije o pojedinoj temi te potičemo interes o važnim socijalnim problemima, a služe nam i kao kontinuirana povratna informacija o našem radu.

U suradnji sa studentskom pravobraniteljicom FFZG-a, urednicom emisije 'Studentski grad' Normom Trkovnik, predstavili smo Empatiju na Mreža TV-u, a naše objave o dostupnoj pomoći pregledalo je 35 tisuća ljudi te su podijeljene ukupno preko 200 puta na Facebooku i Instagramu. Ovoga trenutka naša Instagram platforma broji 676 pratitelja, a na Facebooku nas prati 2185 osoba. Budući da je naš sadržaj javno dostupan, svakodnevno komuniciramo s brojnim osobama te informiramo javnost o koracima u traženju pomoći i konkretnim dostupnim izvorima. Osobama koje nam podijele svoje iskustvo omogućujemo sigurnu i povjerljivu okolinu te se maksimalno pridržavamo principa anonimnosti kako ih ni na koji način ne bismo identificirajućim informacijama izložili javnosti. U posljednjem evaluativnom upitniku-pitalici na Instagramu, koju tjedno redovito ispunjava stotinjak ljudi, namijenjenoj stjecanju povratnih informacija za naš razvoj i napredak, 99% sudionika izjasnilo se da smatra kako smo ovim projektom potaknuli destigmatizaciju poteškoća sa psihičkim zdravljem, 98% ih smatra da smo potaknuli razgovor o teškim temama, 99% da smo pokrenuli pozitivnu socijalnu promjenu, a čak 100% korisnika smatra da smo potaknuli traženje psihološke pomoći, što je za nas veliki korak i ispunjava očekivanja prema zacrtanim ciljevima projekta. Osim kvantitativnih pokazatelja, dobili smo i mnoštvo komentara usmjerenih na kvalitetu sadržaja i trud uložen u edukaciju o temama psihičkog zdravlja, na osjećaj zajedništva i empatije koji smo razvili kod naših pratitelja te na kreativnost i dizajn koji su prepoznati u našem načinu objavljivanja. Kao studenti i budući stručnjaci, dodatno smo razvili vještine komuniciranja i praktičnu primjenu znanja, upoznali se sa savjetovanjem u praksi i svojom dostupnošću, a opet diskretnošću, pomogli značajnom broju ljudi da se informiraju i potraže konkretnu, provjerenu i pouzdanu psihološku pomoć.

U budućnosti planiramo obogatiti naš sadržaj anonimnim pričama psihoterapeuta kako bismo javnost osvijestili o specifičnostima i izazovima svakog psihoterapijskog pravca te

educirali širu zajednicu o samoj struci i procesu iz perspektive terapeuta. Nadalje, planiramo širiti postojeću bazu kontakata koje smo obuhvatili u prijašnjim objavama, a koju ćemo upotpuniti novim stručnjacima i kontaktima iz manjih sredina. Naposljetku, s obzirom na pozitivni odjek okoline te na naše subjektivno iskustvo, sukladno s povećanjem opsega posla ćemo i proširiti postojeće timove s novim studentima volonterima te postupno dodavati još više sadržaja i objava kojima bismo otvorili prostor za češće vanjske suradnje, kao i vlastito usavršavanje.

Prilozi

Slika 1. Primjer slike objavljene uz osobnu priču sa psihoterapije



Tekst 1. Osobna priča sa psihoterapije objavljena uz Sliku 1.

U travnju 2018. godine moj je 17-godišnji sin izgubio bitku s osteosarkomom (rakom kostiju) nakon višemjesečne borbe. Mjesec i pola nakon postavljanja dijagnoze umro je njegov otac, moj suprug, čije srce nije moglo izdržati tu situaciju.

Sin i ja ostali smo sami i borili se do samog kraja. Moje je dijete s ovog svijeta otišlo s toliko hrabrosti i dostojanstva... Suočen sa smrću, 40 dana prije odlaska liječnik mu je rekao da će umrijeti, tako da se on uspio pozdraviti sa svojim prijateljima, košarkaškim klubom i trenerom, sa svojom djevojkom koja je uz njega bila do kraja...i sa mnom.

Osam mjeseci nakon njegovog odlaska sasvim sam slučajno pročitala da u našem gradu postoji besplatno psihološko savjetovanje i odlučila sam javiti se te sam tako upoznala svoju psihologinju. Razlog zbog kojeg sam se odlučila na to je da sam ja cijelo vrijeme mislila da se dobro nosim s gubitkom, zapravo predobro. Ja sam svaki dan ustala, družila se s ljudima, smijala se, odlazila na frizuru, nosila crveni ruž i to me je mučilo. Kako je moguće da ja nastavljam živjeti, možda ja svoje dijete nisam dovoljno voljela...

Psihologinja me je slušala, ustvari, čula me je. Čula je moju tugu i moju bol. To je nešto što mi je trebalo - da me netko sluša dok ja pričam o svom djetetu, bez da mi kaže: "Razumijem te i znam kako ti je." Na terapiju sam odlazila pune dvije godine i psihologinja je bila uz mene u svim mojim fazama. Prvi susreti prolazili su u mojim suzama i jecajima. Kasnije smo

razgovarale o svemu. Najkorisniji savjet koji mi je dala, odnosno rečenica koja mi je tada puno značila, je: "Sve što osjećate je normalno. Vi imate pravo na sve što osjećate."

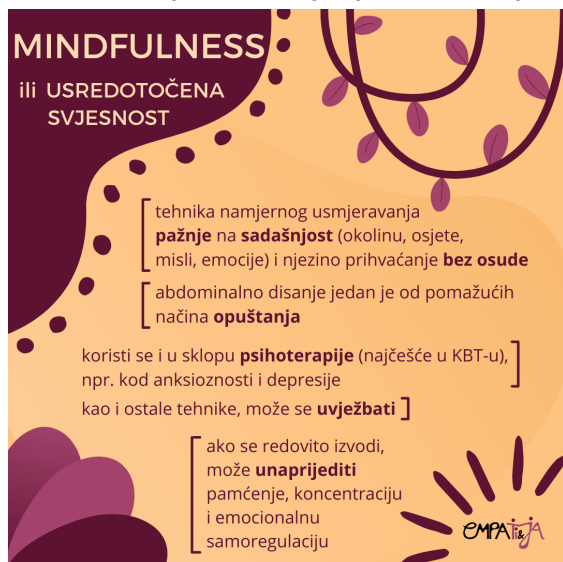
Puno o svom gubitku progovaram i pričam, tako da je moja okolina upoznata i odobrava moj odlazak na savjetovanje. I sama često kažem da nije sramota potražiti pomoć i predlažem svakome tko ima bilo kakvih nedoumica da potraži psihološku pomoć.

U svemu tome je potrebno i malo sreće, pronaći osobu koja će vas slušati, čuti vas i ne očekivati da će netko umjesto vas riješiti problem.

Ja sam sa svojom psihologinjom imala sreće.

S poštovanjem,
jedna mama

Slika 2. Primjer slike objavljene uz teorijski sadržaj vezan za tjednu priču



Slika 3. Primjer slike objavljene uz savjetodavni sadržaj vezan za tjednu priču

