

Viktorija Kos, Tjaša Kosar, Lucija Hrovat¹

Poročilo o projektu Poglavje: Potni list - biblioterapija za osebe z begunsko izkušnjo

Report on the project Chapter: Passport - bibliotherapy for people with a refugee experience

Povzetek

Dve nevladni organizaciji s področja globalnega učenja - Humanitas iz Slovenije in Anthropolis iz Madžarske skupaj z Univerzo Sigmunda Freuda v Ljubljani - sta združili moči in pričeli z izvajanjem leto in pol dolgega projekta *Poglavje: Potni list*, ki je financiran s strani Evropske unije in se zaključi marca 2024. Projektne aktivnosti smo zasnovali z mislijo na dobro počutje in krepitev duševnega zdravja oseb z begunsko izkušnjo in na to skušamo vplivati na dva medsebojno povezana načina:

- z zagotavljanjem vključujočih prostorov tako v Ljubljani kot Budimpešti in z razvijanjem pilotne skupine neformalne biblioterapije (t.i. bralnih skupin);
- s krepitevijo zmogljivosti organizacij za vključevanje in povezovanje duševnega zdravja ter socialne vključenosti. V sklopu te aktivnosti smo pripravili interno raziskavo (desk research) in študijo primera (case study) ter mednarodno usposabljanje o duševnem zdravju, travmah in biblioterapiji skozi prizmo medkulturnosti. Zagotovili smo tudi ponudbo psihoterapevtske pomoči ženskam, ki so izrazile željo po tovrstni podpori.

Poleg socialne varnosti, nediskriminacije, empatije in čustvene podpore smo skozi projekt naslavljali nekaj, kar je izjemno spregledano ter od nas zahteva dodatne strokovne in osebne napore - zagovorništvo za zmanjševanje socialnih stisk.

¹ Viktorija Kos, prof. ped. in andrag., edukantka psihodinamske psihoterapije, viktorija.kos@gmail.com
Tjaša Kosar, novinarka, tyashak@gmail.com, soavtorica mednarodnega dokumentarnega filma o globalnih razsežnostih duševnih motenj, Show Me the Pain of the World: <https://ftpoi.com/smtpotw/>
Lucija Hrovat, zakonska in družinska psihoterapevtka, Univerza Sigmunda Freuda Dunaj – podružnica Ljubljana, lucija.hrovat@sfu-ljubljana.si

Uvod

Revščina, socialna izključenost in neenakosti v družbi dokazano povečujejo tveganje za slabo duševno zdravje. To potrjuje več kot 50 let zbranih dokazov raziskav, da imajo družbe z večjimi razlikami v dohodkih med bogatimi in revnimi slabše zdravje in višje stopnje umorov. Bolj neenake družbe nimajo samo višje stopnje slabega zdravja in nasilja, ampak imajo tisti, ki so nižje na družbeni lestvici, tudi več najstniških rojstev, nižjo pismenost, več debelosti in več zaporniških kazni. Nedvomno pa je tudi, da bolj kot je družba neenaka, večja je prevalenca vseh oblik duševnih motenj. Višja kot je neenakost, večji je odstotek depresije in anksioznosti, se je npr. potrdilo v več državah na svetu in več ameriških zveznih državah (Wilkinson idr., 2010).

V letu 2020 so raziskovalci z univerz MIT in Harvard združili izsledke o vplivu revščine na duševno zdravje (Ridley idr., 2020). Našli so več študij, ki kažejo na povezavo med izgubo dela ter zmanjšanjem dohodka in epizodami duševnih motenj. Raziskave o posledicah finančne krize na duševno zdravje poročajo o povečani pojavnosti psihopatologij, vključno z anksioznimi motnjami, motnjami razpoloženja, poskusi samomora in psihološkimi stiskami. Obdobja gospodarske recesije so povezana z večjo razširjenostjo težav z duševnim zdravjem, vključno s pogostimi duševnimi motnjami, motnjami odvisnosti od substanc in s samomorilnim vedenjem (Frasquilho idr., 2015).

Poleg socioekonomskega razreda na duševno zdravje močno vplivajo tudi raznolike identitete, od spola, barve polti, starosti, religije, vidnih in nevidnih telesnih ter duševnih ovir, spolne usmerjenosti, etnične pripadnosti, do življenjskih izkušenj in stresnih faktorjev, ki spremljajo le-te. Ženske imajo npr. skoraj dvakrat večjo verjetnost, da bodo zbolele za duševnimi motnjami kot moški. Ta razlika med spoloma je pri depresivnih motnjah lahko povezana s socialnimi neenakostmi in življenjskim standardom države. (Yu, 2018). Tudi negativni vpliv diskriminacije na duševno zdravje je očiten. Visoke stopnje duševnih motenj, zlasti shizofrenije, motenj razpoloženja in psiholoških stisk, so odkrili pri različnih etničnih manjšinskih skupinah po vsem svetu. Številne metaanalize so odkrile močne povezave med rasno diskriminacijo in slabim duševnim zdravjem pri odraslih in mladostnikih. Poleg dobro dokumentiranih povezav s psihotičnimi motnjami, je rasna diskriminacija povezana z motnjami razpoloženja in anksioznostjo. Medtem ko je bil velik del raziskave opravljen v ZDA in je proučeval zdravstvene rezultate pri Američanih afriškega porekla, so bili podobni rezultati ugotovljeni za Američane azijskega porekla, avstralske staroselce in etnične manjšine v Veliki Britaniji (Berger in Sarnyai, 2015).

Vse te identitete se med sabo prepletajo, tako ena skupina ali oseba hkrati doživlja več vrst diskriminacije. Na splošno je doživljanje več vrst diskriminacije povezano z večjimi simptomi depresije (Vargas idr., 2020). Mnogokrat so povezane z neenakostjo, diskriminacijo ter odkritim ter prikritim nasiljem, ki so ga deležni ljudje s t.i. marginaliziranimi identitetami, kamor največkrat spadajo tudi begunci. Raziskovalci poudarjajo, da so begunci v družbi gostiteljici pogosto diskriminirani tudi v smislu neenake obravnave v zdravstvenem varstvu. Zato je veliko manj verjetno, da bodo uporabljali storitve duševnega zdravja v takšni meri, kot jih denimo lokalno prebivalstvo (Te Lindert idr., 2008).

“Število prisilno izseljenih je v letu 2014 prvič po drugi svetovni vojni preseglo 50 milijonov, zdi pa se, da številne države in regije ne vedo, kako se spopadati s tem in hkrati pomagati ljudem, ki iščejo boljši jutri,” nas je leta 2015 izobraževala infografika o begunski krizi na MMC RTV SLO. Po zadnjih ocenah je leta 2020 število mednarodnih migrantov po vsem svetu doseglo 281 milijonov, med njimi je 48 odstotkov žensk. Evropa ima poleg Azije največ mednarodnih migrantov (IOM, 2022) Ocenjuje se, da je leta 2020 v Evropi živelo 86,7 milijona mednarodnih migrantov. Njihovo število po podatkih IOM od leta 2005 stalno narašča. Slovenijo je leta 2015 po t.i. Balkanski poti prečkalo okrog milijon ljudi (Videmšek idr., 2019), število prošenj za mednarodno zaščito (azil) pa je od takrat do leta 2021 strmo naraslo, medtem ko se strmo zmanjšujejo tudi odobrene zahteve - 2015: 277 prošenj s 46 ugodenimi, 2021: 5.301 prošenj s 17 ugodenimi (SiStat, 2021).

Ko ljudje pribežijo v varnejše kraje, jih lokalno prebivalstvo največkrat vidi ne le kot tujek, temveč celo kot nevarnost. To se kaže v prevladujočih družbenih diskurzih, saj medije zapolnjujejo naslovi, ki krepijo sekurizacijski diskurz, ki migrante vidi kot grožnjo za varnost prebivalstva in ki nenazadnje negativno vpliva na oblikovanje predsodkov in stereotipnih predstav o beguncih (Lipovec Čebtron idr., 2017). Negativne posledice diskriminacije, katere podlaga so predsodki, ki jih netijo ravno sovražni diskurzi politik, pa se zrcalijo skozi duševne stiske, kot smo orisali že v uvodu. Če vemo, da lokalno prebivalstvo v Sloveniji na obravnavo pri psihiatru čaka tudi leto in pol, si lahko samo mislimo, koliko in kako hitro do kakršnekoli strokovne pomoči s kulturnimi kompetencami pridejo ljudje, ki so ena izmed najranljivejših skupin ljudi, kar pomeni vidno in nevidno diskriminiranih, v Evropi in Sloveniji.

Vse to nas je nagovorilo, da oblikujemo projektne aktivnosti, kjer bi lahko skupaj z osebami z begunskim ozadjem, četudi v omejenem obsegu, naslavljali in raziskovali zgoraj omenjene teme. Dve nevladni organizaciji s področja globalnega učenja - Humanitas iz Slovenije in Anthropolis iz Madžarske skupaj z

Univerzo Sigmunda Freuda v Ljubljani - sta združili moči in pričeli z izvajanjem leto in pol dolgega projekta *Poglavje: potni list*, ki ga financira Evropska unija in se zaključí marca 2024.

Projekt Poglavje: Potni list

Z zavedanjem, da z mehkimi pristopi in projektnimi aktivnostmi ne moremo premikati in spreminjati realnosti na strukturnih ravneh, si želimo na tem mestu izpostaviti nekaj pozitivnih učinkov projekta. Projektne aktivnosti smo zasnovali z mislijo na dobro počutje in krepitev duševnega zdravja oseb z begunsko izkušnjo in na to skušamo vplivati na dva medsebojno povezana načina. Z zagotavljanjem vključujočih prostorov tako v Ljubljani kot Budimpešti in z razvijanjem pilotne skupine neformalne biblioterapije (t.i. bralnih skupin).

Za eno izmed osrednjih aktivnosti, za vzpostavitev bralnih skupin v Ljubljani in Budimpešti, so nas navdahnile bralne skupine za osebe z begunsko izkušnjo v angleškem Leedsu. Tam se je izkazalo, da imajo bralne skupine terapevtsko vrednost, saj se med člani in članicami skupine krepi zaupanje, podpora, prav tako poglobljajo svoja raznolika znanja. Poleg tega takšna oblika druženja osebam z migrantsko in begunsko izkušnjo ponuja priložnost, da raziščejo druge potencialno koristne storitve (npr. knjižnične in druge skupnostne dejavnosti).

Druga osrednja projektna aktivnost pa je krepitev zmogljivosti organizacij za vključevanje in povezovanje duševnega zdravja ter socialne vključenosti. V Ljubljani tako skušamo krepiti aktivnosti Humanitasove Hiše svetov v Mestni knjižnici Ljubljana, v Budimpešti pa Anthropolis krepi sodelovanje z mednarodnimi študenti na Univerzi v Miskolcu in s knjižnico na Fakulteti za psihologijo in pedagogiko v Budimpešti. V sklopu te aktivnosti smo pripravili interno raziskavo (desk research) in študijo primera (case study) ter usposabljanje iz biblioterapije.

V nadaljevanju bomo na kratko prikazali teoretične temelje, na katere smo se v pripravi, izvedbi in evalvaciji projekta oprli in ki so nas usmerjali. El Baba in Colucci (2018) pravita, da stopnja in količina čustvene podpore, prejete po preselitvi, prav tako kot toplota države gostiteljice, napovedujejo potek depresivnih simptomov, posttravmatskih stresnih simptomov in stopnjo anksioznosti. Znotraj države gostiteljice pa so temelji vseh intervencij za begunce s strani strokovnjakov empatija, čustvena podpora in zagovornišstvo za zmanjševanje socialnih stisk. Nadalje Bäärnhielm idr. (2017) poudarjajo, da je potrebno z ukrepi najprej zagotoviti takojšnjo varnost in osnovne fizične potrebe. Druga raven ukrepanja je namenjena povečanju podpore skupnosti in družine. Tretja raven predstavlja usmerjeno, vendar nespecializirano podporo (na primer podporne skupine v

skupnosti za ženske). In četrta raven - za manjši delež oseb, ki to potrebujejo - daje poudarek na specializiranih storitvah na področju duševnega zdravja.

V projektu smo se osredotočili na drugo, tretjo in četrto raven ukrepov. Podpore skupnosti in usmerjeno podporo zagotavljamo tako s krepitvijo aktivnosti v Hiši svetov in njeno večjo jezikovno dostopnostjo in promocijo kot tudi z izvedbo izobraževanja na temo biblioterapije in z izvedbo bralnih skupin. Bralne skupine imajo namen zagotoviti varno okolje pogovora in se soustvarjajo na podlagi želja udeleženk.

Izobraževanje namenjeno strokovnjakinjam in strokovnjakom v sklopu projekta je nosilo naslov: Mednarodno usposabljanje o duševnem zdravju, travmah in biblioterapiji skozi prizmo medkulturnosti. Tekom treh dni izobraževanja smo s pomočjo psihoterapevtov in psihoterapevtk na SFU Ljubljana in ostalih institucij, kot sta ZRS SAZU in Mestna knjižnica Ljubljana, udeležencem in udeleženkam iz Slovenije in Madžarske približali teme, ki smo jih razdelili na tri sklope: v prvem sklopu smo spoznavali travmo, prepoznavali krizne situacije in izvajanje primernih intervencij ter naslovili pomembnost skrbi zase pri delu z ljudmi. Drugi sklop je bil posvečen elementom neformalne biblioterapije. V tretjem sklopu pa smo reflektirali lastne stereotipe in predsodke, skozi igre vlog premlevali družbeno-strukturne neenakosti in razvijali potencial bralnih skupin.

Bäärnhielm idr. (2014) trdijo, da usposabljanje lokalnega prebivalstva in nadaljnje izobraževanje lahko spodbujata razvoj kulturnih kompetenc, ki dekonstruirajo nekatere prevladujoče predsodke o beguncih, da bi spodbudili bolj empatično razumevanje. Prav tako Kirmayer (2012) spodbuja razvoj kulturnih kompetenc na ravni organizacije sistemov in institucij, usposabljanja in sestave zdravstvenih in strokovnih delavcev ter posebnih modelov oskrbe ali vrst intervencij. Prav tako Sue idr. (2009) poudarjajo, da so kulturne kompetence vse bolj priznane kot bistvene spretnosti za vse strokovnjake za duševno zdravje, zlasti tiste, ki delajo v večkulturnem okolju ali z etnokulturnimi manjšinami.

Četrto raven pa smo zagotovili s ponudbo psihoterapevtske pomoči ženskam, ki so izrazile željo po tovrstni podpori. Individualna podpora je tudi eden izmed ključnih korakov, saj je po Anibal Torresu in Milletovi (2011) vpliv travme močan na vse razsežnosti vedenja ter psiholoških odzivov na telesne in psihološke poškodbe. Učinki travme lahko ogrozijo tudi naše sisteme prepričanj o smislu, veri in pričakovanjih glede človeštva ter življenja. V teh delih projekta smo se držali osnovnih in socialno-kulturnih vrednot. Te so ključnega pomena tudi po mnenju Popovića (2013), da lahko pride do preobrazbe travmatičnih izkušenj v posttravmatsko rast.

Zaključek

Intervjuji, ki smo jih v projektu izpeljali z namenom pridobivanja informacij o dejanskih potrebah žensk iz arabske skupnosti v Sloveniji, so seveda potrdili, da ima vsaka individualno zgodbo, z individualnimi okoliščinami odraščanja, kulturnimi in družbenimi vplivi, svojo zgodbo potovanja do Slovenije, kot tudi svojo zgodbo prilagajanja na nove okoliščine življenja. Vse intervjuvane osebe, razen ene od osmih, se v Sloveniji počutijo diskriminirano, bodisi na avtobusu bodisi na okencih uradov ali pri zdravniku. Toliko bolj so na udaru tiste, ki nosijo hijab. Vse so v Slovenijo prišle zaradi varnosti, stabilnosti, možnosti načrtovati prihodnost, večinoma iz Palestine. Nekatere so poročale o težavah z duševnim zdravjem, kot so depresija in anksioznost, napadi panike in nočne more. Mnoge pravijo, da so se naučile, da ne smejo gledati nazaj, temveč iti naprej, ko se nekaj zgodi. Zato ne vemo, ali in kako jim bodo projektne aktivnosti in bralne skupine sploh v pomoč, v sedanjosti ali prihodnosti.

Biblioterapija, poleg skupinske podpore, prinaša tudi učenje tujega jezika, tkanje prijateljskih vezi, lajšanje občutkov osamljenosti in spoznavanje tuje kulture, dediščine (McNicol in Brewster, 2018). Lahko izboljša osebni vpogled, zagotovi specifične informacije, predlaga alternative, zmanjša izolacijo, razjasni nastajajoče vrednote, spodbudi razpravo in razširi proces svetovanja zunaj tradicionalnih okolij, ki so velikokrat tabuizirana. Okoliščine vsakdanjega življenja pa bodo tudi udeleženi v projektu to morda preprečile. Zato se tukaj terapevtska podpora ne zaključi, temveč šele začne. Poleg socialne varnosti, nediskriminacije, empatije in čustvene podpore se je skozi intervjuje, kot eden izmed zelo pomembnih ukrepov, potrdila tudi naša začetna teorija El Babe in Coluccijsve, torej nekaj, kar je izjemno spregledano ter od nas zahteva dodatne strokovne in osebne napore - zagovornišvo za zmanjševanje socialnih stisk.

Viri

- Bäärnhielm, S., Edlund, A. S., Ioannou, M. in Dahlin, M. (2014). Approaching the vulnerability of refugees: evaluation of cross-cultural psychiatric training of staff in mental health care and refugee reception in Sweden. *BMC medical education*, 14, 207.
- Bäärnhielm, S., Laban, K., Schouler-Ocak, M., Rousseau, C. in Kirmayer, L. J. (2017). Mental health for refugees, asylum seekers and displaced persons: A call for a humanitarian agenda. *Transcultural psychiatry*, 54(5-6), 565-574.
- Berger, M. in Sarnyai, Z. (2015). More than skin deep": stress neurobiology and mental health consequences of racial discrimination. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, 18(1), 1-10. 10.3109/10253890.2014.989204
- El Baba, R. in Colucci, E. (2018). Post-traumatic stress disorders, depression, and anxiety in unaccompanied refugee minors exposed to war-related trauma: a systematic review. *Int J Culture Mental Health*, 11(2), 194-207.
- Frasquilho, D., Matos, M. G., Salonna, F., Guerreiro, D., Storti, C. C., Gaspar, T. in Caldas de Almeida, J. M. (2015). Mental health outcomes in times of economic recession: a systematic literature review. *BMC Public Health*, 16(115). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2720-y>
- International Organisation for Migration (IOM). (2022). *World migration report 2022*. <https://worldmigrationreport.iom.int/wmr-2022-interactive/>
- Jerič P. A. (2015, 12. junij). Infografika: Število beguncev danes večje kot med drugo svetovno vojno. MMC RTV SLO. <https://www.rtvlo.si/svet/infografika-stevilo-beguncev-danes-vecje-kot-med-drugo-svetovno-vojno/367363>
- Kirmayer, L. (2012). Editorial: Rethinking cultural competence. *Transcultural Psychiatry*, 49(2), 149-164.
- Lipovec Čebren, U. (2016). *Kulturne kompetence in zdravstvena oskrba. Priročnik za razvijanje kulturnih kompetenc zdravstvenih delavcev*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- McNicol, S. in Brewster, L. (2018). *Bibliotherapy*. Facet.
- Popović, B. (2013). Epistemologija psihotravme: potratvamski stres in/ali potratvamski uspeh. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 7(1-2), 96-113.
- Ridley, M., Rao, G., Schilbach, F. in Patel, V. (2020). Poverty, depression, and anxiety: Causal evidence and mechanisms. *Science*, 370 (6522). 10.1126/science.aay0214
- SiStat. (2021). Kazalniki 10. cilja trajnostnega razvoja (SDG): Zmanjšanje neenakosti, Slovenija, letno. [https://www.stat.si/Pages/cilji/cilj-10.-zmanj%C5%A1ati-neeakosti-znotraj-dr%C5%BEav-in-med-njimi/10.6-%C5%A1tevilu-prvih-pro%C5%A1enj-za-azil-\(skupaj-in-sprejetih\)-na-prebivalca](https://www.stat.si/Pages/cilji/cilj-10.-zmanj%C5%A1ati-neeakosti-znotraj-dr%C5%BEav-in-med-njimi/10.6-%C5%A1tevilu-prvih-pro%C5%A1enj-za-azil-(skupaj-in-sprejetih)-na-prebivalca)
- Sue, S., Zane, N., Nagayama Hall, G. C. in Berger, L. K. (2009). The case for cultural competency in psychotherapeutic interventions. *Annual Review of Psychology*, 60, 525-548.
- Te Lindert, A., Korzilius, H., Van de Vijver, F. J. R., Kroon, S. in Arends-Tóth, J. (2008). Perceived discrimination and acculturation among Iranian refugees in the Netherlands. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(6), 578-588.
- Torres Bernal, A. in Mille, D. (2011). Zdravljenje travm: Uporaba učinkovitih strategij za oceno travme in za razvoj dostopnih in inkluzivnih ciljev. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 5(1-2), 25-39.
- Vargas, S. M., Huey, S. J. in Miranda, J. (2020). A critical review of current evidence on multiple types of discrimination and mental health. *The American journal of orthopsychiatry*, 90(3), 374-390.
- Videmšek, B., Bačić, M., Emrić, N., Čakarić, M. in Škrinjar, K. (2019, 29. julij). Na balkanski begunski poti sistematične kršitve človekovih pravic. Oštro. <https://www.ostro.si/si/zgodbe/pushback-migranti-na-balkanski-begunski-poti-sistematicne-krstve-clovekovih-pravic>
- Wilkinson, R. G., Pickett, K. (2010). *The Spirit Level: Why Equality is Better for Everyone*. Penguin.
- Yu, S. (2018). Uncovering the hidden impacts of inequality on mental health: a global study. *Translational Psychiatry*, 8(98). <https://doi.org/10.1038/s41398-018-0148-0>