

DŽEPNI VODIČ

za
hrabre
ljude

CMS

CENTAR ZA MIROVNE STUDIJE



Napomena:

Ovaj vodič pisan je u ženskom rodu iako je namijenjen aktivistima i aktivistkinjama te obuhvaća osobna iskustva aktivista i aktivistkinja. S obzirom na to da su sve autorice ovog vodiča žene, kao i većina aktivistkinja koje pružaju podršku izbjeglicama i drugim migrantima, želimo doprinijeti vidljivosti značaja žena za aktivizam u Hrvatskoj.

DŽEPNI VODIČ

za hrabre ljude

UREDнице: Sara Kekuš, Tea Vidović

AUTORICE: Maddalena Avon, Sara Kekuš,
Zdenka Pantić, Tea Vidović

IZDAVAČ: Centar za mirovne studije

LEKTURA: Andrea Rudan

DIZAJN I PRIJELOM: Designlab / www.dlab.hr /

TISAK: ACT Printlab doo

GODINA IZDANJA: 2021.

ISBN: 978-953-7729-67-7

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001106982.

Ovaj materijal nastao je u okviru projekta "STEP-UP, WEcare - you do good when you're good" kojeg financira Dansko vijeće za izbjeglice.

Ovaj vodič sufinanciraju Global Funds for Children
i Hivos Foundation

SADRŽAJ

- 4 Uvodna razmatranja
- 7 Holistički pristup brizi za mentalno zdravlje
- 12 Mentalno zdravlje aktivistkinja za ljudska prava
- 27 Kako prepoznati sagorijevanje i stres?
- 37 Osobna iskustva aktivistkinja
- 49 Kolektivne refleksije za kraj ili kako da preživimo

UVODNA RAZMATRANJA



// autorica: Tea Vidović //

“U kontekstu Hrvatske i postavljenog normativnog okvira, mnogi pojedinci_ke na temelju svojeg definiranja i izražavanja, stavova i vrijednosti kontinuirano dobivaju poruku da su njihove potrebe manje vrijedne od potreba većine. Jedan dio tih pojedinaca_ki prihvatit će i internalizirati stajalište većine, a to je da se aspekti njihova identiteta trebaju promijeniti i da ne odgovaraju normama koje je društvo odredilo. Kod drugog dijela manjine, zakinutost na temelju definiranja, izražavanja, stavova i vrijednosti izazvat će želju za promjenom i potencijalnim aktivnim traženjem te promjene. To nas dovodi do aktivizma.”¹ To znači da ćemo na one fenomene i pojave u društvu koji nisu u skladu s našim vrijednostima - reagirati te iskazati stav da to ne prihvaćamo kao prihvatljivo ponašanje i normu. Pomalo kao dijete koje ima svoje želje i potrebe te ih želi pridobiti određenim otporom. Često ta dječja želja za otporom spram onome što se naziva “društvena norma” biva utišana disciplinom unutar različitih odgojnih krugova (posebice u odgojno-obrazovnim ustanovama), a posebice

1 Tekst psihologinje Ivone Eterović “Aktivizam: Kako viši ciljevi mogu dovesti do sagorijevanja?” Na libela.org - <https://www.libela.org/sa-stavom/10834-aktivizam-kako-visi-ciljevi-mogu-dovoditi-do-sagorijevanja/?fbclid=IwAR3FcPTki8rmEhKoGBFaoMDcZyzY0SEswQgFJ-RozvOWs4cpXzn3oqMVQnQ>

u hrvatskom kontekstu gdje građanski odgoj nije prihvaćen kao dio redovnog obrazovanja. Iako toga još uvijek nema, postoje pojedinke koje su, unatoč tome, očuvale svoje vrijednosti, norme i načine te pronašle kolektive kroz koje djeluju.

Ovaj vodič namijenjen je vama, i nama, koje reagirate, koje reagiramo; vama i nama koje ne šutite, koje ne šutimo; vama i nama koje se aktivirate, koje se aktiviramo u trenucima kada osjetite društvenu nepravdu. Vi, i mi, ste hrabre i ustrajne osobe zbog kojih društvo u kojem živimo ne ostaje slijepo na društvenu nepravdu i kršenje ljudskih prava. S tom hrabrošću i ustrajnošću često dolazi težina koja utječe na naše psihofizičko stanje. Upravo zato da težina ne postane vaše trajno stanje, već da nje budemo svjesne od samih početaka našeg djelovanja - pišemo ovaj vodič.

Osim što je važno i hrabro djelovati i reagirati na društvenu nepravdu, važno je i hrabro govoriti o psihofizičkom stanju u kojem jesi dok djeluješ. To što osjećaš i što te tišti nije loše. Kroz ta osjećanja prošle su mnoge oko tebe. Jesu li to podijelile s tobom? Jesu li ti to podijelila s njima? Jesu li te na radnom mjestu pitali kako se osjećaš? Jesu li ti ponudili podršku? Jesu li pomislila da ako svome poslodavcu kažeš s kojom se težinom nosiš, da bi mogla dobiti otkaz? Koliko nam je kao civilnom društvu trebalo da počnemo otvarati ove teme? Zašto se dovodimo do stanja sagorijevanja u svome radu i djelovanju? Kako da zastanemo, osvrnemo se na sebe i sve oko sebe te djelujemo dalje?

Sve su ovo pitanja na koja želimo pronaći odgovore zajedno. Zato pišemo ovaj vodič i zato ga nazivamo "džepnim" - jer ovo nije njegov kraj, već njegov početak kojim pozivamo tebe da ga kroz suradnju s nama nadograđuješ u vremenu ispred nas. Želimo da ovaj vodič bude vaš i naš pomagač u djelovanjima, vaš i naš alat za nošenje s težinom, **vaše i naše džepno izdanje za psihofizički**

balans. U trenucima kada nas adrenalin pokreće na djelovanje, psihofizička težina nas od tog djelovanja može odmicati. U redu je tako se osjećati i to osjećanje podijeliti s drugima te napraviti odmak; uzeti vrijeme za sebe da bismo bile dobro. Ono što želimo ponuditi u ovom vodiču jesu načini i metode koji mogu pomoći da sebe ne dovedemo do potpunog sagorijevanja i povlačenja iz djelovanja. Iako ima trenutaka kada se možemo osjećati kao “Pale sam na svijetu” - to nije tako. U svojoj borbi nisi sama! I od nje nikada nemoj odustati. Stani i zastani, ali vrati se i ustraj dalje.

Dodatak uvodu

Centar za mirovne studije pripremio je ovaj vodič uz ključan doprinos raznih kolegica i prijateljica iz različitih krugova i konteksta.

Kako bi taj doprinos bio autentičan, Centar za mirovne studije je proveo prvi kratki upitnik za prepoznavanje različitih uloga i izazova u našem radu. Organizacije i kolektivi iz Hrvatske, Italije, Španjolske, svi partneri na [STEP-UP](#) projektu, u svom radu kao volonterke, aktivistice, socijalne radnice, pravne savjetnice, instruktorice i voditeljice projekta djeluju izravno za izbjeglice i s njima u području integracije i poštivanja ljudskih prava.

Drugi upitnik, naziva “Osobna iskustva aktivistkinja”, provele smo među aktivistkinjama aktivnim u području pružanja podrške izbjeglicama i migrantima. Kroz devet otvorenih pitanja htjele smo steći uvid zašto je aktivistkinjama aktivizam u području migracija bitan, kako pristupaju aktivizmu, kako aktivistički angažman utječe na njih te koje su njegove moguće posljedice na mentalno zdravlje.

HOLISTIČKI PRISTUP BRIZI ZA MENTALNO ZDRAVLJE



// autorica: Maddalena Avon //

Centar za mirovne studije je među STEP-UP projektnim partnerima proveo kratki upitnik s ciljem prepoznavanja različitih uloga i izazova u našem radu.

Cilj upitnika bio je mapirati različite pristupe i izazove u našem svakidašnjem radu koji se tiču naše dobrobiti i načina na koji se naši radni kolektivi nose s njom. Rezultati su sljedeći:

Dio naših svakodnevnih aktivnosti koji **negativno utječe** na našu dobrobit prepoznat je u sljedećim oblicima:

- » Frustracija u suočavanju s javnom upravom i institucionalnim rasizmom
- » Stresni i nesigurni radni uvjeti, sa strogim rokovima i najavama u zadnji tren
- » Vanjski čimbenici poput politike i institucionalnih odnosa koji ometaju opseg i značajnost posla koji radimo
- » Briga zbog posljedica našeg posla na živote ljudi, zbog neimanja svih odgovora

S druge strane, dio naših svakodnevnih aktivnosti koji **pozitivno utječe** na našu dobrobit prepoznat je u sljedećim oblicima:

- » Zadovoljstvo koje proizlazi iz korisnog rada za nekoga tko to prepoznaje
- » Spoznaja da pojedinci imaju koristi od našeg rada, iako je teško napraviti promjenu na višoj razini
- » Opipljivi pozitivni rezultati ostvareni u pogledu zaštite prava na azil za migrantice, zahvaljujući kolektivnim naporima
- » Cilj doprinošenja stvarnoj integraciji izbjeglica i drugih migranata u našim zajednicama
- » Spoznaja da je obrazovanje jedan od naših glavnih alata u borbi protiv diskriminacije i učenje od drugih

Temama poput psihičkog zdravlja, dobrobiti i prevencije sagorijevanja pristupa se drugačije na našem radnom mjestu/unutar našeg kolektiva.

Iako je većina ispitanica potvrdila da njihovo radno mjesto/kolektiv ozbiljno vodi računa o psihičkom zdravlju, neke ispitanice su istaknule kako su se tih tema do nedavno tek djelomično doticale u neformalnim razgovorima, te da su njihovi kolektivi tek nedavno počeli o tome govoriti na ozbiljniji i konstruktivniji način. U drugim slučajevima, radna mjesta imaju politiku mentalnog zdravlja koja nije implementirana na odgovarajući način, ili pak nemaju politike mentalnog zdravlja, ali imaju unutarnju koheziju i otvorene rasprave o tim temama.

Većina ispitanica je potvrdila neprovođenje sustavnih mjera skrbi za mentalno zdravlje. U nekim slučajevima radno mjesto/kolektivi nude superviziju (pojedinačnu/grupnu) ili redovite sastanke radi međusobne provjere. Gotovo sve ispitanice izjavile su da, čak i ako ne postoje sustavne mjere skrbi za mentalno zdravlje, postoji brza i suosjećajna reakcija ako je u pitanju krizna situacija.

Ispitanice su imale jasne prijedloge koji su veoma različiti i dolaze iz različitih perspektiva, a koji bi našim kolektivima mogli pomoći da pozitivno utječu na našu dobrobit i spriječe sagorijevanje i iscrpljenost:

- » Pojedinačna i grupna supervizija - ne za rješavanje problema, već kao mjera za sprečavanje sagorijevanja
- » Tehnike, savjeti i naputci, dijeljenje iskustava
- » Kraće radno vrijeme i povećanje osoblja radi učinkovitije podjele rada
- » Više vremena za zajedničko promišljanje ideja i strateško razmišljanje među radnim timovima

- » Bolje planiranje i organizacija - racionalna unutarnja organizacija rada i raspodjele zadataka
- » Timski rad/podjela izazovnih zadataka u parovima, da nitko ne ostane sam
- » Otvoreni i konstruktivni razgovori u slučaju problema i mogućnosti preopterećenja radom

Istraživanje „Prepoznati problemi bavljenja mentalnim zdravljem u Republici Hrvatskoj“ koje je Mreža mladih Hrvatske (MMH) provela 2020. godine² dalo je slične rezultate. Njihovim istraživanjem prepoznati su glavni izazovi u četiri različita područja: društvena percepcija problema mentalnog zdravlja; izazovi na radnim mjestima i unutar kolektiva civilnog društva; preciznije, problemi relevantnih/odgovornih dionika koji se bave tom temom i problemi specifični za mlade.

Nekoliko elemenata pojavilo se i u MMH-ovom i u CMS-ovom istraživanju:

- » sagorijevanje zaposlenica zbog potkapacitiranosti i čestog rada sa zahtjevnim i/ili rizičnim skupinama
- » nesiguran prihod zbog financiranja kroz projekte
- » problem ispunjavanja različitih projektnih zahtjeva i prilagodbe projektnih uvjeta aktivnostima u stvarnom životu
- » nedostatak obuke za vođenje udruga općenito
- » velike fluktuacije ljudi u organizacijama civilnog društva

2 https://www.mmh.hr/uploads/publication/pdf/37/Prepoznati_problemi_bavljenja_mentalnim_zdravlje_u_RH.pdf

Pored toga, istraživanje spomenuto u Guardianu ističe da je 79% osoba koje rade u humanitarnom sektoru doživjelo probleme s mentalnim zdravljem³.

Problemi s mentalnim zdravljem

Jeste li osobno doživjeli ili vam je dijagnosticirano nešto od navedenog u periodu kada ste radili u sektoru?

| | |
|--------------------------------------|----|
| Anksioznost | 51 |
| Depresija | 44 |
| Posttraumatski stresni poremećaj | 29 |
| Napadi panike | 22 |
| Ništa od navedenog | 22 |
| Drugi problemi s mentalnim zdravljem | 11 |
| Alkoholizam | 10 |
| Poremećaj u prehrani | 7 |
| Opsesivno kompulzivni poremećaj | 3 |

3 <https://www.theguardian.com/global-development-professionals-network/2015/nov/23/aid-workers-stories-mental-health>

MENTALNO ZDRAVLJE AKTIVISTKINJA ZA LJUDSKA PRAVA



// iz pera stručnjakinje koja je supervizirala
mnoge aktivistkinje: Zdenka Pantić //

Dok pokušavaš učiniti ovaj svijet najboljim mjestom koliko je to moguće, svjedočiš onome najlošijem u njemu...

(Americas Youth and Human Rights: A Fanzine for activists and volunteers, April 2020.)

Rad s ljudima pripada u skupinu stresnih zanimanja. Upravo usmjerenost na druge ljude kroz blizak kontakt i suosjećanje s ciljem pružanja pomoći u životnim poteškoćama, liječenju, ili borbi za njihova prava - izvor je stresa i može predstavljati rizik za mentalno zdravlje i dobrobit onih koji pomažu (pomagačice).

U zaštiti i borbi za ljudska prava uloga aktivistkinja i pomagačica (i pokreta) posebna je zbog toga što one nastoje značajno utjecati upravo na okolinu koja krši ljudska prava. Njihov je rad, bez obzira je li plaćen ili je volonterski, ispunjen jedinstvenim izazovima. Uz to, usmjerenost na druge ovdje zahtijeva poseban emocionalni napor („emocionalni rad“), stoga su posebno izložene profesionalnom stresu i sagorijevanju.

U literaturi o prevenciji sagorijevanja uglavnom se govori o individualnoj osjetljivosti, motivaciji i organizacijskim okolnostima, a manje o širem kontekstu. Svi ovi utjecaji se prepliću.

O širem kontekstu: Razvijanje dubokog sagledavanja socijalnih i političkih okolnosti povezanih s patnjom i opresijom pojačava razinu stresa kod aktivistkinja i volonterki te vlastiti pritisak na same sebe što je dodatna prijetnja sagorijevanja.

Svjedokinje smo tome da aktivistkinje i volonterke organizacija civilnog društva i inicijativa (CMS, AYS, ID, BVMN, itd.) dugi niz godina djeluju u izrazito nepovoljnim okolnostima: njihov rad na zaštiti izbjeglica, migranata, tražitelja azila odvija se u okolnostima otežavanja i onemogućavanja pristupa ljudima u potrebi za podrškom i zaštitom te kriminalizacije solidarnosti (Godišnji izvještaj CMS za 2019. godinu). Taj rad se odvija u okolnostima kontradiktornog odnosa

EU prema postupcima hrvatske policije (kritizira se grubo kršenje ljudskih prava, a istovremeno se potiče zaustavljanje migracija prema Zapadnoj Europi). Sve to utječe na djelovanje organizacija, rad aktivistkinja, te pojačava rizike za njihovo zdravlje i dobrobit (npr. posjeti pograničnim područjima gdje se nalaze izbjeglice koje pokušavaju ući u RH, nemogućnost neposrednog kontakta s osobama u potrebi za zaštitom i dr.).

Zaštita ranjivih i obespravljenih nerijetko dovodi do povećane ranjivosti i marginaliziranja aktivistkinja u društvu, što se događa i osobama i grupama za koje se zalažu.

O organizacijskom kontekstu: Česta neizvjesnost i napetost projektnog načina rada, radno opterećenje i rokovi, nerijetko nedovoljno suradnica – neke su karakteristike života i rada aktivistkinja u civilnim organizacijama. Ponekad organizacije i aktivističke grupe u području ljudskih prava, unatoč emocionalnim i zdravstvenim posljedicama aktivističkog rada, iz različitih razloga zanemaruju važnost promišljanja o mentalnom zdravlju, nošenju sa stresom i rizicima sagorijevanja aktivista. Do zanemarivanja ponegdje dolazi upravo zbog uvjerenja da je nužno dati sve od sebe kako bismo se zauzele za prava i pomagale ugroženima (u literaturi se navodi izraz „kultura mučeništva“). Nesigurnost u vezi financiranja i kontinuiteta rada organizacije također može rezultirati smanjenom brigom o aktivistkinjama, a ponegdje je riječ o nedovoljnom poznavanju problematike u vezi mentalnog zdravlja. Organizacije za ljudska prava mogu biti izložene velikom pritisku vlasti i djela javnosti (pa i opasnosti za aktivistkinje), što posebno otežava rad i dobrobit aktivistkinja. Također je moguće da unutar jedne organizacije bude teško uskladiti različite aktivnosti i prioritete (npr. više zagovaranja, edukacije ili više direktnog rada na terenu s traumatiziranima) što također može dovesti do porasta napetosti unutar organizacije i kod pojedinke.

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinak ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposobna pridonositi zajednici. Mentalno zdravlje je dio općeg zdravlja, a ne samo odsutnost bolesti, stoga nedostatak brige o mentalnom zdravlju aktivistkinja može voditi u sagorijevanje i druga poboljšavanja aktivistkinja. Važno je istaknuti da se time ne zanemaruje samo zdravlje aktivistkinja, nego se zanemaruju interesi organizacije i pokreta u područja borbe za ljudska prava.

Briga za mentalno zdravlje i dobrobit aktivista, između ostaloga, vidljiva je kroz dobru organizaciju rada te različite preventivne mjere, pri čemu je ključna odgovornost organizacije. Preporučuju se edukacija, grupe podrške, individualna i grupna supervizija i mentorstvo kao redovite aktivnosti u okviru radnog vremena.

Svjedoci smo da danas neke organizacije pokazuju brigu za svoje aktivistkinje kroz superviziju kao oblik podrške i prevencije za mentalno zdravlje svojih aktivistkinja.

Aktivistkinje u borbi za ljudska prava, socijalnu pravdu i zaštitu najranjivijih dijele sudbinu nesigurnih uvjeta rada u civilnom sektoru. Visoko obrazovane osobe, vezano uz vrijednosti u koje vjeruju, odabrale su baviti se ljudskim pravima i to što rade smatraju pozivom, a ne samo poslom; suočene su s nezakonitim i nepravednim postupcima, često se i same osjete ugroženima u svome poslu, ovisno o kretanjima u politici i društvu. Osim toga, danas su među aktivistima većinom (mlade) žene koje se mogu naći u vrlo zahtjevnim situacijama po pitanju kako zdravlja, tako i vlastite sigurnosti, bilo da svjedoče patnji onih kojima pomažu (svjedočenje tuđoj patnji je rizik za vlastito mentalno zdravlje)

ili preprekama i nevoljkosti društva da pruži zaštitu sukladno različitim međunarodnim dokumentima (npr. svijest o nasilnim postupcima prema migrantima i izbjeglicama te nemogućnost ostvarivanja kontakta s osobama u potrebi kao što su tražitelji azila, žrtve mučenja, maloljetnici bez pratnje; aktivisti koji se bave tranzicijskom pravdom i dr.).

Briga o onima koji brinu

Kroz pomagački rad svi se mijenjamo: to može biti u pozitivnom, kao i u negativnom smislu. O ovome se premalo govori, a pri odluci o radu sa žrtvama kršenja ljudskih prava i teško traumatiziranim osobito je važno znati kako trauma ima transformativni učinak na pomagačice i može ugroziti njihovo mentalno zdravlje.

Navodim neka pitanja koja kao supervizorica postavljam u prvim susretima s aktivistkinjama za ljudska prava, profesionalkama i volonterkama u zdravstvu i psihosocijalnom radu, a koja su važna za usmjeravanje pažnje na sebe:

- » Što je motivacija za vaš rad?
- » Koje osjećaje i reakcije imate pri susretu s ljudima s kojima radite?
- » U čemu se osjećate jakima u svom radu? Što vam je teško?
- » Koja su vaša očekivanja? Od vas samih, od ljudi s kojima radite, od članova tima, od okoline (organizacija, obitelj, zajednica...)
- » Imate li briga ili strahova? Postoji li nešto o čemu ne možete govoriti?
- » S kime mislite da ne biste mogli raditi?

Prepoznavanje ključnih signala u brizi za pomagačice

Što je radni ili profesionalni stres? To je nesuglasje između zahtjeva radnog mjesta i okoline u odnosu na naše mogućnosti, između želja i očekivanja da tim zahtjevima udovoljimo.

Radno opterećenje, susret s nepravdom i bolnim pričama izaziva snažne emocije kod aktivistkinja (ljutnja, tjeskoba, tuga, bespomoćnost te moralne i etičke dileme).

Potrebno je upitati se: **Trebam li i ja kao pomagačica podršku?**

- » Imam li priliku razgovarati o svojim iskustvima?
- » Imam li priliku opustiti se nakon rada?
- » Mogu li govoriti o onome što se dogodilo mojoj obitelji bez ljutnje ili plača (aktivistkinja - pomagačica može imati slično iskustvo kao i ljudi s kojima radimo; može biti dio postojeće krize u kojoj pomaže drugima)
- » Mogu li biti ugodna i ljubazna prema članovima svoje obitelji?

Ako je većina odgovora negativna – teško da možeš pomoći drugima u sličnoj situaciji.

Sljedeće pitanje može biti: **Je li mi teško podržati druge?**

- » Je li ljudima neugodno pričati o svojim teškim iskustvima preda mnom?
- » Je li mi teško pružiti punu pažnju kada ljudi s kojima radimo iznose svoje doživljaje?

- » Lutaju li moje misli dok slušam?
- » Je li mi dosadno, postanem li umorna ili nemirna slušajući ljude s kojima radimo?

Ako želiš pomoći drugima, moraš prvo osvijestiti i proraditi vlastite teškoće!

Moguće je organizirati grupu podrške među kolegicama (teme: stres, suočavanje, tehnike opuštanja...) te superviziju kako bi se spriječilo sagorijevanje i osigurala kvaliteta rada s osobama kojima pružamo podršku.

Posljedice stresa su zamor suosjećanja i sagorijevanje.

Zamor suosjećanja

Osobe koje dolaze u bliski kontakt sa žrtvama kršenja ljudskih prava ili traume, s teško bolesnima i dr., mogu doživjeti znatan emocionalni poremećaj i tjelesne smetnje. S vremenom i same mogu postati indirektnom žrtvom traume. Bivanje resursom drugima, pružanje suosjećanja, otvorenosti i empatije koji su nužni u radu s traumatiziranim, nesretnim, obespravljenim ljudima (kako bi se zadobilo povjerenje, pružila podrška, pomoglo u ostvarivanju prava i dr.) - sve to mijenja pomagačicu, mijenja njezin pogled na svijet, utječe na njezine vrijednosti, privatni i profesionalni život. Preplavljujuće iskustvo tuđe patnje može dovesti u pitanje osjećaj kontrole nad vlastitim životom.

Misli, osjećaji i ponašanja pomagačica mogu biti jednaki onima koji se očituju kod traumatiziranih osoba s kojima aktivistkinje rade (npr. ljutnja, tjeskoba, bespomoćnost). Moguća je i pojava PTSP ili sličnih simptoma:

- » smetnje spavanja, koncentracije, depresivnost, povlačenje, tjeskoba, noćne more, namećuća sjećanja
- » promijenjen pogled na sebe, na druge, poljuljan pogled na svijet
- » gubitak interesa za dnevne probleme, poremećen osjećaj bliskosti s bliskim osobama
- » osjećaj krivnje zbog vođenja boljeg života nego ljudi s kojima radimo
- » osjećaj srama kao posljedica indirektnog svjedočenja zlostavljanju koje je osoba s kojom radimo doživjela

U smanjenju stresa pomažu fizička aktivnost, vježbanje, hodanje (s obzirom na dob i zdravstveno stanje), masaža. Nadalje, mogu se naučiti metode opuštanja: vizualizacija, autogeni trening, meditacija i svjesnost, progresivno opuštanje.

Sagorijevanje

Radno opterećenje, vremenski pritisak, uvjeti i okolnosti rada te doživljaj uspješnosti povećavaju rizik od sagorijevanja. Gomilanje tih faktora i drugih izazova može postati iscrpljujuće: od početne faze „vatre“ entuzijazma, posvećenosti i predanosti, može doći do sagorijevanja koje se prepoznaje kao tinjajuća iscrpljenost, cinizam i neučinkovitost...

Simptomi sagorijevanja su multidimenzionalni, a mogu se grupirati u sljedeće kategorije:

1. afektivne manifestacije (promjene raspoloženja, najčešće depresivnost i tjeskoba)
2. kognitivne manifestacije (smetnje pažnje, pamćenja, koncentracije)
3. tjelesne manifestacije (zdravstvene poteškoće poput glavobolja, visokog krvnog tlaka, bolesti)
4. promjene ponašanja (utječu na radni učinak i zdravlje, počevši od odgađanja zadataka do zloupotrebe supstanci)
5. promjene u motivaciji (gubitak motivacije i povećanje osjećaja otuđenosti i malodušnosti)

Kako prepoznati negativne posljedice kroničnog stresa ili sagorijevanja?

FIZIČKI ZNAKOVI

Iscrpljenost, kronični umor, somatski problemi (iritacije kože, probavni problemi, bol u želucu, visoki krvni tlak, ubrzan rad srca, drhtanje, glavobolja, bol u leđima ili neka druga kronična bol, kronična prehlada), problemi sa spavanjem (nesanica ili hipersomnija, noćne more), seksualna disfunkcija, promjene u apetitu, učestale nezgode, nervozno ponašanje (npr. grizenje noktiju)

KOGNITIVNI ZNAKOVI

Problemi s koncentracijom, zbunjenost, zaboravljivost, osjećaj dezorijentiranosti i/ili osjećaj opterećenosti, strah, opsesivne misli, neodlučnost, nefleksibilnost razmišljanja, smanjenje tolerancije na neodređenost u komunikaciji

PRIVATNI ŽIVOT I EMOCIJE

Razdražljivost, osjećaj bivanja „na rubu“, pretjerane reakcije, svadljivost, gubitak smisla za humor, deprimiranost, osjećaj zatočenosti, otuđenost, kronična ljutnja, tuga, prestrašenost, beznađe, čežnja za „utočištem“, promjene raspoloženja, osjećaj napuštenosti, osjećaj bivanja pod pritiskom, negativnost, ciničnost, paranoja, krivnja spram sebi ili drugima

Kako prepoznati negativne posljedice kroničnog stresa ili sagorijevanja?

| | |
|------------------------------|---|
| PONAŠANJE | Rizično ponašanje (zanemarivanje sigurnosnih propisa, prebrza vožnja, promiskuitet, lančano pušenje, zloropora alkohola ili droga), izoliranost, kašnjenje ili izostanak s posla, niska produktivnost, prekomjeran rad, zanemarivanje brige o sebi (nedovoljno jedenje ili spavanje), kaotično ponašanje, verbalni napadi |
| DUHOVNOST | Osjećaj razočaranja, osjećaj besmisla i/ili praznine, sumnja u odluke donesene tijekom života, razočaranje/sumnja u vlastiti sustav vrijednosti ili vjerski stav, propitivanje različitih segmenata vlastitog života (zanimanje, radno mjesto...), prekomjerna okupiranost sobom |
| TIMSKI RAD | Grandiozna uvjerenja o vlastitoj važnosti na radnom mjestu, smanjena učinkovitost, učestala iritabilnost i svaljivanje krivnje na druge, loši timski rezultati, primjećivanje znakova stresa kod drugih, nepovjerenje, formiranje grupa, konflikti, manjak inicijative, visoka fluktuacija radne snage, osjećaj neučinkovitosti bez energije za poduzimanjem koraka da se to promjeni, vrlo malo zadovoljstva od posla ili potpuni izostanak tog zadovoljstva |
| STAV PREMA MIGRANTIMA | Dugoročno je moguće razviti otuđeni, bezlični, neoprezni i cinični stav prema migrantima; upadanje u nevolje, prekomjerno korištenje crnog humora na račun ljudi kojima se pomaže, razočaranje, osjećaj neuspjeha |

Moguće je napraviti **samoprocjenu rizika sagorijevanja** povezanog s radnim uvjetima i načinom organizacije rada odgovorom na pitanja koja pokrivaju gornju podjelu:

- » Istražiti opseg stalnog kontakta, radno opterećenje, broj kontakata
- » Otkriti nejasne zadatke u radu
- » Otkriti nejasne uloge i očekivanja od voditelja i društva
- » Procijeniti kontaminaciju povezanu s pojedinim slučajem
- » Procijeniti mogućnosti za osobni razvoj
- » Negativna spirala iscrpljivanja uzrokovat će gubitak smisla rada
- » Javljanje tipičnih psihosomatskih tegoba: zamor, problemi s probavom, visok tlak
- » Promjena stavova prema ljudima s kojima radimo: udaljšavanje i osjećaj nelagode; sumnjičavost; cinizam
- » Promjene u radu: krutost, otpor prema promjeni, manje kreativnosti; smanjen radni kapacitet; javljanje osjećaja nekompetencije u poslu, tjeskoba da će kolege to primijetiti...

Mjere za prevenciju:

- » Poznavanje znakova sagorijevanja pomaže u povezivanju s uzrocima
- » Liječnička kontrola zdravlja, uredna prehrana i vježbanje
- » Usvajanje vještina suočavanja sa stresom, stjecanje uvida u vlastite snage i slabosti
- » Praćenje osjećaja depresivnosti

- » Dobro upravljanje vremenom, postavljanje realističnih ciljeva
- » Njegovanje bliskih odnosa, povezanost u zajednici
- » Osvještavanje nezadovoljstva na poslu i potrebe za promjenom
- » Održavanje zdrave komunikacije
- » Prihvatanje vođenja i suradnje, dijeljenje iskustva
- » Poštivanje povjerljivosti
- » Izgradnja kulture međusobne podrške, suradnje, podržavajuće okoline

Kod razmatranja problema sagorijevanja važno je poznavati osobne karakteristike pojedinca poput sposobnosti kontejniranja emocija, otpornosti, sposobnosti samorefleksije, znanja o radu s traumatiziranimima i dr. Posebno je važno prepoznavanje vlastitih vrijednosti, motiva i ideala, budući da suočavanje sa teškim temama i malim ili sporim promjenama u borbi za ljudska prava može voditi u razočaranje.

Sagorijevanje kod aktivistkinja, zajedno s nekim faktorima koji tome doprinose (npr. nepodržavajuća radna okolina u organizacijama), smatra se jednim od glavnih uzroka sagorijevanja, pa čak i odustajanja od aktivizma. Važno je istaknuti kako oni koji zanemaruju znakove sagorijevanja često napuštaju aktivizam (barem privremeno), što može poremetiti rad organizacije i sam pokret, a mlađe aktiviste ostaviti bez mentora, modela, bez iskustva i mudrosti starijih.

Ono što razlikuje sagorijevanje kod aktivistkinja za ljudska prava u odnosu na druge tipove aktivizma jest da sagorijevanje, imajući štetan učinak na aktivistkinje i pokret, ostavlja nepravdu i kršenje ljudskih prava što predstavlja dodatnu razinu pritiska na aktivistkinje.

U zaključku

Iako je aktivizam u području ljudskih prava i socijalne pravde zahtjevan i predstavlja određeni rizik za mentalno zdravlje aktivistkinja, nije nam namjera taj rad „patologizirati“. Unatoč rizicima, neće svi osjetiti posljedice na mentalno i tjelesno zdravlje i dobrobit.

Kao što postoji potencijal za razvoj psiholoških i tjelesnih smetnji u odgovoru na traumu i poteškoće, osobe također imaju svoj potencijal da se dobro nose s teškim iskustvima, tzv. „otpornost“. I otporne osobe osjećaju nelagodu, poteškoće, patnju u susretu s traumom, bolesti i nepravdom. Okrenutost drugima i osjećaj odgovornosti za zajednicu karakteristike su osoba koje smatramo otpornima. Pored toga, one obično imaju i grade brižnu i podržavajuću okolinu (kao i odnose unutar i izvan obitelji). Odnosi koji stvaraju ljubav i povjerenje, osiguravaju dobre modele ponašanja, nude ohrabrenje i poticaj, nam pomažu u jačanju otpornosti na neugodne životne događaje.

Razlikujući individualne predispozicije za sagorijevanje od organizacijsko-strukturnih uzroka, moguće je uspješnije odgovoriti na obje razine (imajući na umu različite procese unutar organizacija koji se odražavaju na cjelokupni život i rad organizacije).

U širem sagledavanju ove problematike potrebno je promišljanje o mogućnostima pristupa aktivizmu. Pri tome se ne smije zanemarivati individualne i grupne preventivne aktivnosti kako bi se unaprijedila dobrobit aktivistkinja.

Literatura

1. Sjolund, B., H., (2007) RCT Field Manual on Rehabilitation. RCT Copenhagen
2. Cher Weixia Chen and Paul C. Gorski, Burnout in Social Justice and Human Rights Activists: Symptoms, Causes and Implications. Journal of Human Rights Practice, Volume 7, Issue 3, November 2015, Pages 366–390
3. Ajduković, M. & Cajvert, L. (2004) Supervizija u psihosocijalnom radu. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć
4. Pantić, Z., Istraživanje otpornosti – izlaganje na konferenciji ESTSS [Research on resistance – ESTSS conference lecture], Dubrovnik, 2009
5. Pantić, Z., (2013.) Trauma i posljedice – briga o mentalnom zdravlju aktivista civilnog društva u suočavanju s prošlošću. U Emina Bužinkić, ur. Rad na suočavanju s prošlošću. Zagreb: Documenta – centar za suočavanje s prošlošću (str 186-193)

KAKO PREPOZNATI SAGORIJEVANJE I STRES?



// autorica: Maddalena Avon //

Na brojnim grupnim radionicama i predavanjima, tim Centra za mirovne studije susreo se sa sjajnim psiholozima i stručnjacima koji su nam ponudili savjete i naputke za rad na sebi. Želimo ih podijeliti s vama i podržati vas u razvijanju svijesti, a zatim i u suočavanju sa stresom te prepoznavanju znakova izgaranja.

Prvi korak je - **osviještenost**.

Ključno je razviti svijest o vlastitim znakovima upozorenja i prepoznati potrebu za prilagodbom radnih zadataka i/ili za pravovremenoj brizi za sebe.

To može uključivati prakse dubokog trbušnog disanja i tehnike opuštanja. Neke od njih donosimo u nastavku.



„Ne možete raditi ono što želite dok ne znate što radite.“



Osviještenost⁴

KONTINUUM ZNAKOVA UPOZORENJA

- » Kako izgleda kontinuum mog mentalnog zdravlja? Kako se osjećam, mislim i ponašam kada sam dobro? Kako se osjećam, mislim i ponašam kada se stres počne gomilati? Kako se osjećam, mislim i ponašam pod velikim stresom? Što mi se događa psihički i fizički?
- » Kako znate da ulazite u “opasnu zonu”, koji su prvi znakovi koji vam govore da biste trebali usporiti?

⁴ <https://www.aals.org/wp-content/uploads/2018/04/18ClinicalOteyWarningSignsConcurrent.pdf>



Nošenje sa stresom⁵

Strategije nošenja na stresom općenito dijelimo na one koje su usmjerene na emocije i one koje su usmjerene na probleme.

Ne možemo reći da je jedna strategija bolja od druge jer to ovisi o kontekstu i situaciji.

⁵ Jason M. Satterfield, 2008, A Cognitive-Behavioral Approach to the Beginning of the End of Life, Coping with Stress: Problem-Focused and Emotion-Focused Strategies

Usmjerenost na emocije

- » Razgovor s prijateljima
- » Čitanje, gledanje filmova, igranje igrica, pjevanje
- » Vođenje dnevnika
- » Kreativne aktivnosti, izrada umjetničkih djela
- » Tehnike opuštanja, masaža, spavanje
- » Duhovnost (meditacija, molitva)
- » Introspekcija, rituali
- » Kognitivno restrukturiranje
- » Pozitivno razmišljanje

Usmjerenost na rješenja

- » Identifikacija i rješavanje problema
- » Time management
- » Traženje praktične, instrumentalne pomoći (savjet prijatelja, drugog zaposlenika...)
- » Učenje novih vještina (komunikacijskih itd.)

Tehnike osvještavanja

UZEMLJENJE⁶

- » Udahnite duboko kroz nos i izdahnite kroz usta
- » Polako se osvrnite oko sebe i navedite...
 - » 5 stvari koje možete vidjeti
 - » 4 stvari koje možete dodirnuti
 - » 3 stvari koje možete čuti
 - » 2 stvari koje možete namirisati (ili 2 mirisa koja vam se sviđaju)
 - » 1 osjećaj koji osjećate

Ova vam tehnika može pomoći kada osjetite da ste previše zarobljeni u svojoj glavi i da ste izgubili kontrolu nad okolinom.



6 <https://www.therapistaid.com/therapy-article/grounding-techniques-article>

DUBOKO TRBUŠNO DISANJE⁷

Duboko udahnite. A sada izdahnite. Možda ćete odmah primijetiti razliku u tome kako se osjećate. Vaš dah je moćan alat za ublažavanje stresa i osjećaja tjeskobe. Jednostavne vježbe disanja mogu donijeti veliku promjenu ako postanu dijelom vaše uobičajene rutine.

Prije nego što počnete, imajte na umu sljedeće savjete:

- » Odaberite mjesto za izvođenje vježbi disanja. To može biti u krevetu, na podu dnevne sobe ili u udobnoj stolici.
- » Nemojte se forsirati. To može pojačati stres.
- » Nastojte vježbe raditi u isto vrijeme, jednom ili dva puta dnevno.
- » Nosite udobnu odjeću.
- » Brojne vježbe disanja traju samo nekoliko minuta. Kad imate više vremena, možete ih izvoditi 10 minuta ili duže kako biste imali još veću korist.

Većina ljudi diše prsno, s kratkim i plitkim udasima. Zbog takvog disanja se možete osjećati tjeskobno i ono vam može iscrpiti energiju. Pomoću ove tehnike naučit ćete kako udisati dublje, sve do trbuha.

Zauzmite udoban položaj. Možete ležati na leđima u krevetu ili na podu s jastukom ispod glave i koljena. Možete i sjediti na stolici tako da su vam ramena, glava i vrat naslonjeni na naslon stolice.

⁷ <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-relief-breathing-techniques>

Udahnite kroz nos. Neka vam se trbuh ispuni zrakom.

Izdahnite kroz nos.

Stavite jednu ruku na trbuh. Drugu ruku stavite na prsa.

Dok udišete, osjetite kako vam se trbuh podiže. Dok izdišete, osjetite kako vam se trbuh spušta. Ruka na trbuhu trebala bi se pomicati više od one na prsima.

Duboko udahnite još tri puta. Dišite toliko duboko da vam se trbuh diže i spušta prilikom uzdaha i izdaha.



ZAMIŠLJANJE SIGURNOG MJESTA⁸

Započnite tako da se udobno smjestite na neko mirno mjesto na kojem vas nitko neće ometati i odvojite nekoliko minuta da se usredotočite na svoje disanje, zatvorite oči, osvijestite napetost u svom tijelu i pustite da ta napetost izlazi sa svakim izdahom.

Zamislite mjesto na kojem se osjećate smireno, mirno i sigurno. To može biti mjesto na kojem ste već bili, o kojem ste sanjali, koje ste vidjeli na slici ili jednostavno mirno mjesto koje možete stvoriti u svom umu.

Dobro promotrite to mjesto, primijetite boje i oblike. Što još primjećujete?

Zatim se koncentrirajte na zvukove oko vas, ili pak tišinu. Zvukove iz daljine i one koji su bliže vama. One primjetnije i one suptilnije.

Razmislite o mirisima koji su oko vas.

Zatim se usredotočite na bilo koji kožni osjet - zemlja pod vama ili bilo što drugo o što ste oslonjeni na tom mjestu, temperatura, kretanje zraka, nešto što možete dodirnuti.

Primijetite ugodne fizičke osjećaje koji nastaju u vašem tijelu dok uživate na ovom sigurnom mjestu. Sada kada ste na svom mirnom i sigurnom mjestu, možda odlučite dati mu ime, to može biti riječ ili rečenica koju ćete koristiti za dozivanje te slike, kad god vam to zatreba.

⁸ <https://www.getselfhelp.co.uk/docs/SafePlace.pdf>



Možete se zadržati tamo još neko vrijeme i uživati u miru i spokoju. Možete otići kad god poželite, dovoljno je samo otvoriti oči i osvijestiti gdje se trenutno nalazite, vratiti se u stanje budnosti, u „ovdje i sada“.

Koliko je „moja baterija“ napunjena u zadnjih 30 dana?⁹

Što trenutno crpi moju energiju?
Koji izvori stresa su trenutno
prisutni u mom životu?

Što me trenutno ispunjava
energijom i **opušta**, što činim
za sebe?

9 Grupna vježba koju Liječnici svijeta koriste na radionicama za volontere koji rade s izbjeglicama i drugim migrantima

OSOBNA ISKUSTVA AKTIVISTKINJA



// autorica: Sara Kekuš //

U pripremi ovog priručnika posebno nam je bilo važno čuti aktivistkinje, a nam one same kažu što je za njih aktivizam, zašto se bave aktivizmom u području podrške izbjeglicama i drugim migrantima, kako aktivizam utječe na njihove živote, koji im je tip podrške potreban i smatraju li da je psihološka podrška dostupna aktivistkinjama. Kako bismo to saznale, podijelile smo s njima upitnik *Osobna iskustva aktivistkinja* kojim smo pokušale dobiti odgovore na navedena pitanja. U nastavku donosimo promišljanja aktivistkinja.

Na pripremu ovog upitnika dodatno nas je potaknuo tekst aktivistkinje i psihologinje Ivone Eterović koja je početkom godine za *Libelu* pisala o tome kako viši ciljevi mogu dovesti do sagorijevanja, a koji uključuje citat koji smatramo važnim za podijeliti i u ovom priručniku:

“Dolaskom u Mrežu mladih Hrvatske, ali i upoznavanjem novog kruga ljudi, kroz zadnjih sam godinu dana došla u izravan doticaj s aktivizmom kojeg sam do tada pratila sa strane. Pojavljivala sam se i sudjelovala u različitim inicijativama, ali nikad nisam pretjerano razmišljala o tome da iza tih inicijativa stoje ljudi koji svaki dan ulažu ogromne količine vremena u osmišljavanje

akcija. Doživljavala sam aktiviste_kinje kao aktivne građane_ke koji_e se ne boje ukazati na probleme u društvu koji drugima nisu interesantni ili ih ne žele vidjeti. Djelovanje i traženje promjena na društvenoj razini bilo mi je posebno zanimljivo jer sam se, vjerojatno radi studija koji sam završila, osobno uglavnom fokusirala na individualnu razinu.


Malim ulaskom u taj svijet, iznenadilo me koliko aktivizam često biva isprepleten s mojom idejom pomagačkog rada jer se aktivisti_kinje stavljaju u pozicije marginaliziranih skupina, ali općenito bore za društveni napredak. Ono što čini veliku razliku od većine pomagačkog rada u kojem sam sudjelovala svakodnevno je izlaganje aktivista_kinja javnoj kritici društva, često direktno upućenoj prema njihovim stavovima, vrijednostima i načinima izražavanja. S druge strane, upoznavanjem aktivista_kinja osvijestila sam da se često zaboravlja na to da nas stvari koje nas uvelike ispunjavaju mogu i jako trošiti. Tako to često biva kada postoji veliki osobni motiv i intrinzična želja za promjenom.”¹⁰

Hrvatska enciklopedija definira aktivizam kao raspoloženje, nazor, odnosno pogled na svijet koji naglašuje vrijednost aktivno-svjesne voljne djelatnosti za teorijsko-praktične tvorevine i utjecanje na okoliš, društvo, kulturu. Suprotstavlja ga pasivizmu kao životnom nazoru koji odustaje od svakoga pokušaja aktivnoga djelovanja na životne okolnosti (sudbinu).¹¹ Literatura nudi

10 Libela. Ivona Eterović: Aktivizam: Kako viši ciljevi mogu dovesti do sagorijevanja? 21.3.2021. <https://www.libela.org/sa-stavom/10834-aktivizam-kako-visi-ciljevi-mogu-dovoditi-do-sagorijevanja/>

11 Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 17. 5. 2021. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=1226>, <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=46879>.

brojne definicije, a svatko od nas na vrlo osoban način doživljava aktivizam i drugačije ga definira. Ipak, odgovori aktivistkinja kojima smo se obratile najčešće su uključivali sljedeće termine i sintagme: solidarnost, podrška, društvena promjena, borba protiv nepravde, zaštita ljudskih prava, jednakost. Kako bismo dale nešto puniju sliku izdvojit ćemo nekoliko citata:



“Bilo kakav angažman koji utječe na neku društvenu promjenu, pomoć nekoj ugroženoj skupini, izraz solidarnosti, građanskog neposluha, obrana od nasilja...”

“Aktivizam predlaže rješenje putem nehijerarhijske, feminističke, kolektivne samoorganizacije za višu svrhu i za dobro šire zajednice.”

“Reakcija na nepravdu, jedino smisljeno u besmisleno svijetu.”

“Aktivizam je za mene budnost. Dakle, biti budan i vidjeti stvari koje u društvu ne valjaju i biti spreman na njih odreagirati u borbi za prava, jednakost, slobodu i uvjerenja za koja držim da su fundamentalna za ostvarenje otvorenog društva i države koja poštuje ljudska prava.”

“Aktivizam je za mene način života, aktivna participacija u društvu i solidarnost.”

“Za mene je aktivizam osjećaj u želucu koji pojedinca ili pojedinu tjera na djelovanje kada zbivanja u društvu odskakuju od vrijednosti koje tog pojedinca ili pojedinu čine onime što jest.”



Razlozi aktivističkog angažmana upravo u području migracija, odnosno podrške izbjeglicama i drugim migrantima, ponajviše su potaknuti nepravdama kojima svjedočimo i vlastitom privilegiranom pozicijom da se protiv njih borimo, kao i vrijednostima koje obuhvaćaju jednakost i slobodu, uključujući i slobodu kretanja.



“Zato što su migranti i izbjeglice moji braća i sestre koje ovo društvo čini drugotnima, a u mojem setu vrijednosti oni to nisu. Svojim djelovanjem želim utjecati na društvenu promjenu odnosno na oblikovanje društva u kojem živim - a da ono nije homogeno već heterogeno i da shvati da ga izbjeglice i migranti mogu obogatiti.”

“Od rane mladosti sam smatrao da su države i granice tu samo zato da bi ograničavale ljudsku slobodu i sigurnost i oduvijek sam se pokušavao boriti protiv toga. Kako je gotovo nemoguće ukinuti granice, jedino što možemo je pokušati smanjiti štetu koju one uzrokuju.”

“Jer je nasilje nad izbjeglicama, uključujući i pushbackove, jedno od najbrutalnijih kršenja ljudskih prava ne samo u RH, nego u cijeloj EU. Smatram da nakon toliko godina preraslo u sistematske zločine protiv čovječnosti i osobno ne mogu na to šutjeti niti zatvarati oči jer imam osjećaj da bi time to poduprijela. Micati se s puta i šutjeti za mene svakako nije opcija.”

“To je područje zaštite ljudskih prava koje mi je oduvijek bilo najbliže srcu i stoga najvažnije za aktivan angažman. Posljednjih godina me posebno boli dehumanizacija kojoj su izbjeglice i migranti izloženi te sve izraženija fašizacija Europe.”

“Uključen sam u aktivizam u području pružanja podrške izbjeglicama i drugim migrantima iz više razloga: prošao sam kroz postupak odobranja međunarodne zaštite, vjerujem da većina izbjeglica ima valjan razlog za migriranje i da to nije bio izbor, želim im dati svoju podršku jer sam studirao pravo i politiku, vidim da se u ovom području puno toga treba napraviti za zaštitu ljudskih prava, a to se može učiniti aktivizmom.”

“Zato što snažno vjerujem u načelo slobode kretanja i jednakog pristupa mogućnostima za bolji život.”

“Danas su izbjeglice i drugi migranti osobe koje su podvrgnute nasilju i diskriminaciji na svim instancama. Kroz podršku njima želim direktno pomoći osobama izloženima fizičkom, psihičkom, seksualnom i strukturnom nasilju, ali i solidarno s njima raditi na rastakanju sistema koji to nasilje omogućava i podržava.”



Kako bi upitnik dao što cjelovitiju sliku aktivističkog angažmana u području podrške izbjeglicama i drugim migrantima, pokušale smo u jednakoj mjeri objediniti one aktivistkinje koje se u okviru radnog mjesta bave ovim područjem aktivizma, kao i one kojima je aktivizam isključivo domena privatnog vremena. Uključene aktivistkinje uglavnom se bave podrškom u području pristupa azilu,

zaštite ljudskih prava izbjeglica i drugih migranata te stvaranja uključivog društva u raznim segmentima. Zanimljivo je pak da je većina onih kojima aktivizam ulazi u opis posla ističe da je nemoguće odvojiti aktivizam od privatnog života i da se te dvije realnosti isprepliću.



“Osjećam zbunjenost i ponekad konflikte između tih dviju sfera, dva identiteta s kojima se moram nositi.”

“Kao nezaposlena/samozaposlena osoba nemam radno mjesto i ne odvajam lako radno od privatnog. Aktivizam prožima sve elemente mog života.”

“Velik dio mog aktivističkog djelovanja obuhvaća moje radno mjesto i ljudi s kojima radim, ali istodobno, postoje i mnogi drugi postupci koji mi uzimaju puno privatnog vremena.”

“Mislim da se aktivizmom ne možeš baviti u okviru radnog mjesta jer ono uvjetuje određene segmente djelovanja. Za mene je aktivizam ono što je spajam kroz radno mjesto i privatno - taj spoj ga čini punim. Širok raspon - od razgovora, preko istraživanja, do zagovaranja.”



Na pisanje ovog vodiča smo se odlučile upravo zbog svijesti o kompleksnosti aktivizma i njegovog utjecaja na našu svijest i svakodnevicu, pa smo aktivistkinje pitale i kako im aktivizam utječe na svakodnevni život i s kojim se poteškoćama susreću. Većina ih je opet naglasila kako je aktivizam sastavni dio njihovih života te kao takav i pozitivno i negativno utječe na njihov život. Kao uzroke poteškoća naglasile su vanjske faktore i osjećaj nemoći, a neke su čak istaknule da navedeno pitanje zahtjeva zaseban upitnik.



“Utječe na način da u potpunosti prožima moj život i definira me. Poteškoće s kojima se suočavam su kontinuirana izloženost ljudskoj traumi, preplavljenost temom i osjećaj nemoći.”

“Utječe pozitivno. Poteškoće su isključivo sistemski problemi zbog kojih je teško npr. provesti sustavan jezični tečaj ili uključiti što više ljudi u programe podrške (jer rade, preživljavaju, ustručavaju se, nemaju vremena, pandemija je itd.)”

“Ponekad me ispunjava i puni energijom, ponekad me ljuti, ponekad rastuži, često deprimira... Aktivizam = život.”

“Ja sam aktivno biće i kao takvo samu sebe smatram “aktivizmom” - nema tu nekog odvajanja od svakodnevnog života. Aktivizam je moj svakodnevni život. Poteškoće s kojima se suočavam su svijet u kojem živim i nepravde koje gledam oko sebe, a na koje su mnogi slijepi. Želim ih biti svjesna dok jedem doručak i dok odlazim na spavanje. Naravno da su mi trebale godine iskustva da te misli i osjećanja ne internaliziram duboko u svoje tijelo. Svjesna sam da je nepravda odvojena od mene, ali da je mogu mijenjati. Svijest koju

imam je aktivizam, jer će ona kada tada oblikovati djelovanje - to što to djelovanje nije uvijek u pokretu, ne znači da ono nije aktivno.”

“Aktivizam stvarno jako utječe na moj život jer zahtijeva vrijeme. Uvijek pokušavam uravnotežiti svoje vrijeme, ali ponekad to može biti teško, pogotovo kad je većina događaja u kojima bih želio sudjelovati u moje privatno vrijeme ili kad moram obaviti neke druge stvari. Također, pomaže mi da upoznam nove ljude koji imaju isti interes kao i ja. Što se tiče poteškoća, aktivan sam u svojoj slobodnoj volji, nitko me na to ne prisiljava. To radim jer želim dati podršku. Ne gledam na poteškoće ili se možda još nisam suočio s nečim teškim.”

“Utječe na cjelokupnu ličnost, sliku o sebi i svijetu. Doživljam ga neodvojivim od mog postojanja.”

“Najviše poteškoća mi zadaje frustriranost zbog osjećaja da se borim protiv vjetrenjača. Da u pružanju podrške nailazim na konstantan otpor države i njezinih institucija, te da ni najjednostavnije stvari ne prolaze jednostavno. Ponekad se osjećam kao Sizif, a ponekad kao Don Kihot. To u meni ponekad pokreće neku ludu motivaciju, ali ponekad se pitam ima li smisla i mogu li išta postići. Nastojim se fokusirati i na one najmanje pobjede.”

“Mislim da svaki aspekt svog života vidim kroz drugačiju leću. Poteškoće s kojima se suočavam zbog toga su pritisak koji osjećam zbog vanjskih faktora (institucije, rasizam, nezainteresirano stanovništvo oko mene), ali i unutar aktivističke scene gdje vidim ljude iscrpljene i nemoćne.”



Aktivistkinje koje su ispunjavale ovaj upitnik isto tako imaju i šaroliko vremensko iskustvo bavljenja aktivizmom u području podrške izbjeglicama i drugim migrantima. Neke su u aktivizmu već više od 20 godina, od pojave prvih no border inicijativa i antiratnog pokreta na ovim prostorima, neke su u ovom području bile angažirane krajem 2000-ih pa onda ponovno posljednjih godina, neke u rasponu od posljednjih 6-10 godina, neke od početka humanitarne i političke krize, odnosno krize solidarnosti koja je u EU započela u jesen 2015. godine, dok su se neke aktivizmu u području podrške izbjeglicama i drugim migrantima priključile u posljednje dvije godine.

Priupitale smo aktivistkinje jesu li u nekom trenutku imale potrebu odustati od aktivizma ili uzeti odmak i koji su bili razlozi te odluke. Većina aktivistkinja je u nekom trenutku imala potrebu za odmakom, a neke su čak i razmišljale o odustajanju. Razlozi su uglavnom bili briga za psihičko i fizičko zdravlje te nedostatak podrške.



“Ne poimam aktivizam kao nešto što se pali i gasi i što je nužno definirano određenim tipovima djelovanja (prosvjedima, izradom transparentata ili slično). Mislim da postoje različiti tipovi aktivnog djelovanja te sam ih kao takve koristila u svom životu - ovisno o fazama u kojima sam bila ili jesam. Za mene je aktivizam svako djelovanje koje transformira društvenu svijest - pisanje, razgovor, izlazak na ulicu, zagrljaj, uzvik, podrška, angažirana umjetnost i slično.”

“Da. Netransparentnost i nerazumijevanje između različitih dionika (zaposlene/nezaposlene osobe/volonteri/izbjeglice), izloženost namilju, nedostatak podrške i zajedništva ostalih aktivista.”

“Da, aktivizam je dio mog života od rane mladosti, a sad baš i nisam više mlad tako da to traje... kad osjetim da sam se “potrošio”, ili razočarao onda se malo povučem, pa se vratim kad osjetim da sam bolje i da opet mogu vjerovati da se nešto može mijenjati i da je drugačiji svijet moguć.”

“Imala sam potrebu uzeti pauzu od specifične vrste rada jer sam osjećala apsolutnu bespomoćnost, ali ne od aktivizma generalno.”

“Pa ponekad je znalo biti teško povezati aktivizam i druge obaveze i angažmane jer bi mi sve skupa bilo previše. Razlozi su također ovi sistemski, jer se puno truda i vremena uloži u neki program, ali se on ne uspije zbog nekih sistemskih razloga provesti onako kako se zamislio pa to bude demotivirajuće.”

“Da, jer sam se osjećala nemoćno i iscrpljeno.”

“Jesam. U jednom periodu burnouta sam razmišljala o odustajanju od bavljenja ovom temom, ali sam zaključila da bih na taj način ugasila bitan dio sebe i svojih temeljnih vrijednosti, da to ne bih mogla. Međutim, naučila sam uzimati odmak od nekog tipa angažmana kad osjetim da mi je potreban.”

“Svi smo ljudi i ponekad se umorimo, tako da sam uzimao pauzu da se odmorim od toga, ali nikada ni ne pomišljam o odustajanju. Razlog zašto mi je potreban odmor je zbog osjećaja da promjeni koju želim ponekad treba puno duže da se dogodi, a ponekad me to razočara.”



Pitale smo također smatraju li da je psihološka podrška dostupna aktivistkinjama koje pružaju podršku izbjeglicama i drugim migrantima - zaključak je da psihološka podrška nije dostupna u onoj mjeri u kojoj bi trebala biti. Vide se neki pomaci nabolje u odnosu na ranije, dio aktivistkinja je informiran o psihološkoj podršci koju CMS projektno omogućuje u suradnji s Društvom za psihološku pomoć, ali ne postoji dugoročno, svima dostupno rješenje. Istaknuta je potreba da psihološka pomoć bude dostupnija i normaliziranija te da pristup istoj postane pravilo, a ne iznimka. Većina naših ispitanica je u nekom trenutku išla na superviziju (neke su sudjelovale i na psihološkim radionicama prevencije burnouta), one koje nisu, nisu istakle potrebu za time ili imaju druge načine za nošenje s poteškoćama (npr. razgovori s prijateljima). One koje jesu smatraju da im je pomogla, a neke ističu da bi trebale ići redovitije.

Za kraj smo aktivistkinje pitale što im je potrebno kako bi se nastavile baviti aktivizmom. Kao ključan element navedena je podrška, odnosno različiti oblici podrške.



“Bilo što što bi mi dalo nadu i vjeru da nisam usamljen, tj. da u tu priču nije samo nas par.”

“Financijska, psihološka i društvena podrška. Ne mogu si svi priuštiti volontiranje.”

“Potrebna mi je dostupnost psihološke podrške, solidarnost među aktivistima i u društvu, podrška meni bliskih osoba, zaštita od kriminalizacije solidarnosti.”

“Osjećam da mi je korona poremetila to da je meni najdraži ventil sjesti na cugu s ljudima koji rade iste stvari da malo vičemo, psujemo i budemo politički nekorektni. Te stvari meni puno znače.”

“Stručna supervizija u trenucima gadne krize. Kolektivna podrška. Kolektiv koji djeluje ujedinjeno i zajedno.”

“Zajedničko traženje kreativnih rješenja koja bi omogućila konkretnu promjenu.”



Kompleksnost aktivističkog djelovanja i njegove povezanosti s mentalnim zdravljem odlično je sažela britanska aktivistkinja Kate Bradley:

“Ljudi ne razmišljaju i ne djeluju u “odjeljcima”, s politikom na jednoj strani, a emocijama na drugoj. Naši svjetonazori i politike oblikuju naše misli, koje oblikuju naše emocije, i obratno. Na nas utječu promjenjivi politički konteksti – na načine na koje politika utječe na naš pristup servisima kao što su stanovanje, posao ili zdravstvena skrb, ali i kroz izravnu represiju u obliku nadziranja, državne kontrole i systemske opresije. Kao aktivisti_kinje, interpretiramo svijet na način zbog kojega se možemo osjećati još gore: identificiramo se s nepravdom s kojom se mi i drugi suočavamo bez mogućnosti da to značajnije promijenimo.”¹²

Nadamo se da će ovaj priručnik poslužiti kao skroman, ali značajan korak u ostvarivanju podrške među aktivistkinjama i brige za mentalno zdravlje kako bi borba za solidarnost, jednakost i društvenu promjenu bila zdrava, snažna i održiva.

¹² Libela. Kate Bradley: Živjeti s depresijom u kapitalizmu. 09.10.2017. <https://www.libela.org/sa-stavom/9015-zivjeti-s-depresijom-u-kapitalizmu/>

KOLEKTIVNE REFLEKSIJE ZA KRAJ ILI KAKO DA PREŽIVIMO

// tvoje nadopune su poželjne jer je nadogradnja ideja vječna //

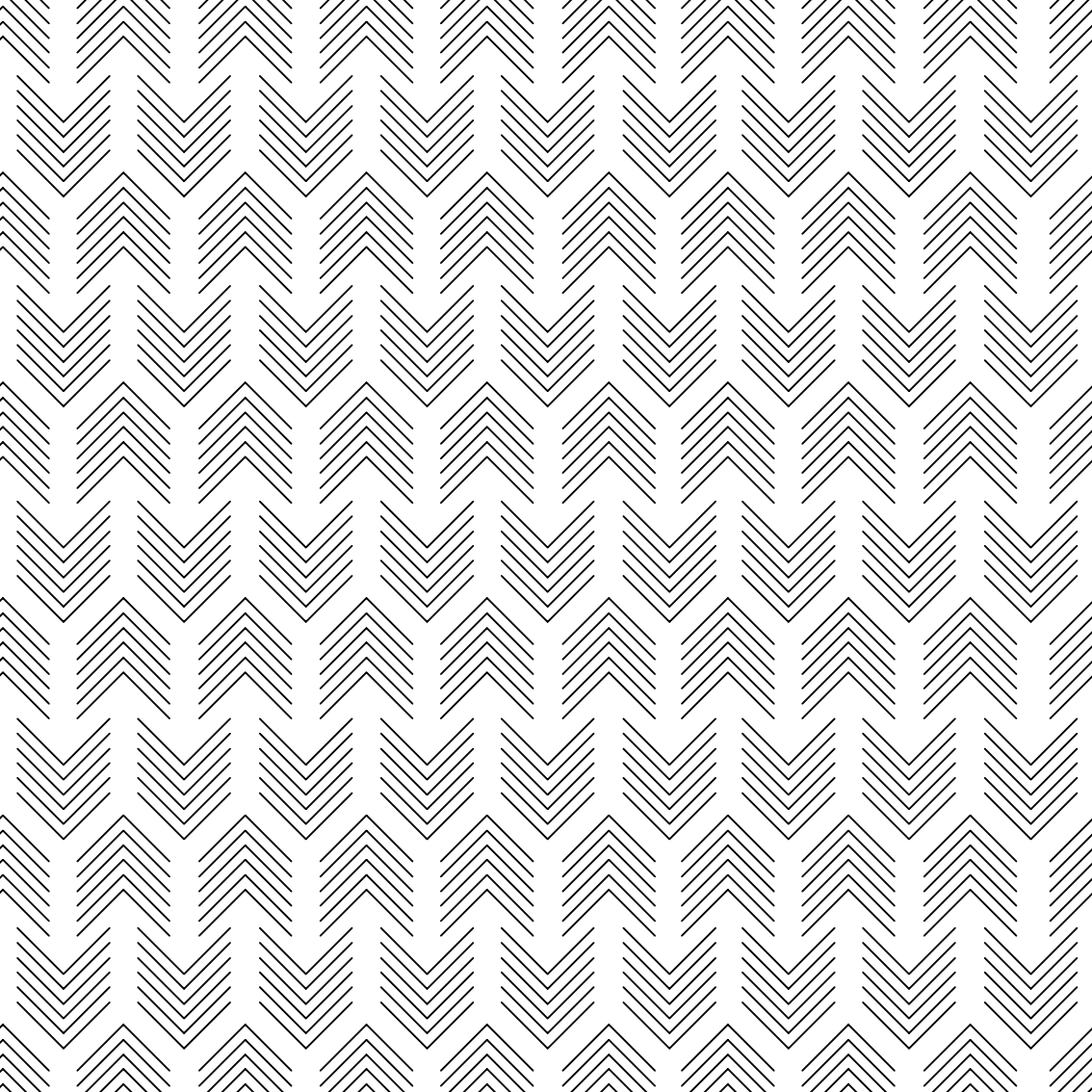
- » Potrebno je osigurati bolje uvjete rada na aktivističkoj sceni te **prepoznati aktivizam kao vrijedan oblik rada i pobrinuti se da takav oblik djelovanja ne vodi u sagorijevanje.**
- » Potrebno je **pružiti podršku** onima koje su u ovom obliku djelovanja na samom početku (prije dolaska adrenalina i sagorijevanja). Time osiguravamo spoznaju kod aktivistkinja o tome što je potrebno učiniti kada dođu da faze sagorijevanja.
- » Potrebno je **stvoriti i njegovati atmosferu u kojoj nema nelagode oko razgovora o sagorijevanju** i psihofizičkom stanju koje vodi do

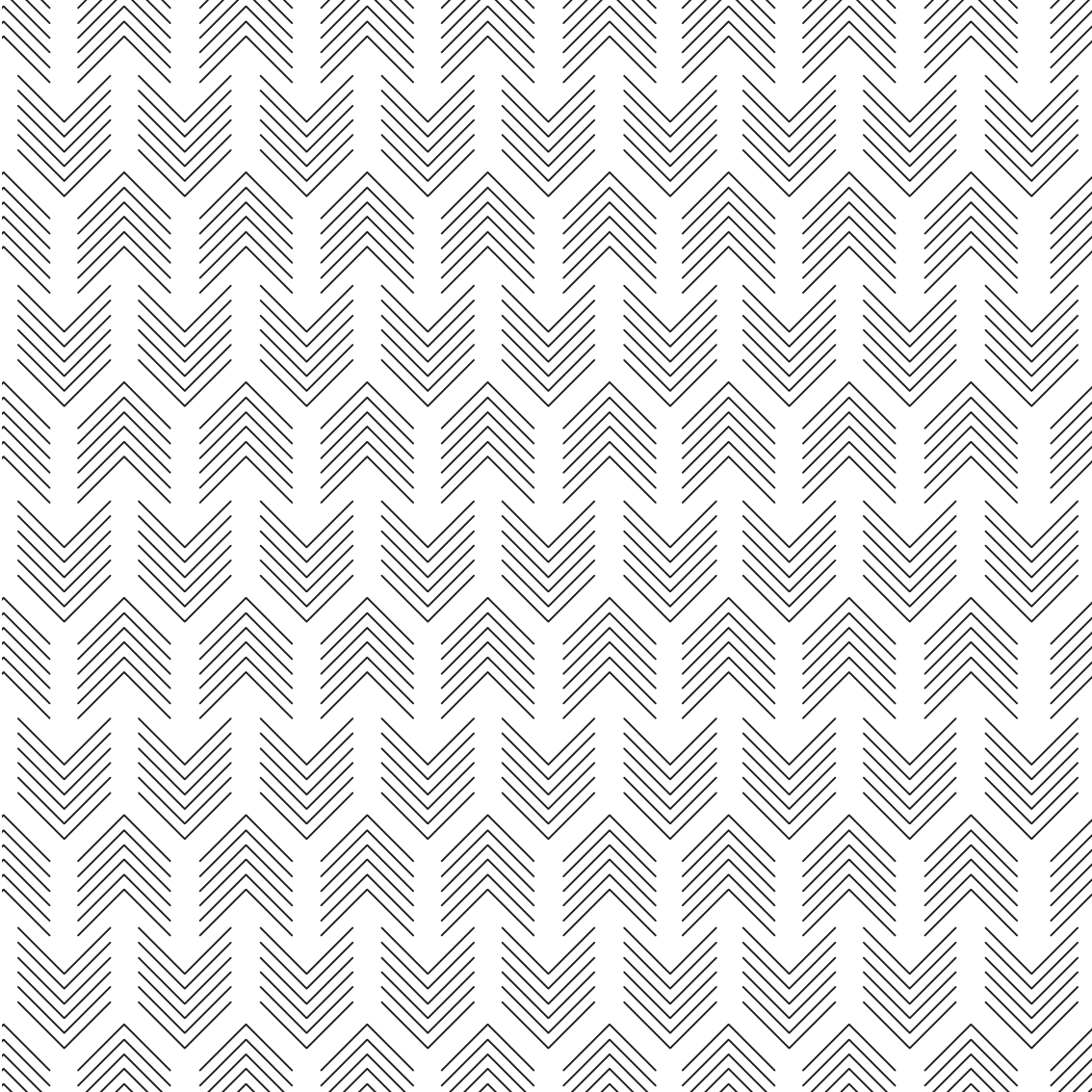
sagorijevanja. Time potičemo podršku unutar grupa koje zajedno djeluju i koje su veoma značajne za prevenciju sagorijevanja.

- » Potrebno je **osigurati dostupnu psihološku podršku**, koja uvelike ovisi o projektnim prijavama pojedinih organizacija civilnog društva (koje tu podršku pružaju).
- » Potrebno je težiti **dugoročnom održivom rješenju** koje će omogućiti zdrav i dugoročan aktivistički angažman koji nije popraćen sagorijevanjem.
- » Moramo **demistificirati mentalno zdravlje kao tabu temu** te poticati razgovore o psihofizičkom stanju unutar kolektiva koji zajedno djeluju ili surađuju. „Ventiliranje“ kroz razgovor je zdravo i može dovesti do novih načina, rješenja i prijedloga.
- » Potrebno je osvijestiti kako moramo **stvoriti vrijeme za bavljenje sobom i svojim mentalnim zdravljem**, te da je to vrijeme vrijedan ulog za naš rad i buduće djelovanje.
- » Kada ti je teško, u redu je da plešeš, pjevaš, vrištiš, pišeš, čitaš... **radiš sve ono što ti pomaže** da se nosiš s tom težinom.
- » Iako se nekada čini da si sama u svojoj borbi - **nisi!**
- » U redu je **uzeti pauzu i odmaknuti se**; važno je da to komuniciraš sa svojim kolektivom.
- » **Pronađi vlastite momente mira** i njeguj ih - jer oni održavaju tvoj duh i energiju.
- » Ako ti je um prepun misli, **pronajdi način kako da ukloniš te misli iz glave i odmoriš se** od njih. Uzmi bilježnicu, zapiši ih, stavi ih sa strane te im se vrati kad se regeneriraš. Važno je da stвориš vezu sa svojim mislima i idejama - na naučiš kako njima upravljati (kao što to činiš s npr. gladi).

- » **Dijeli svoje iskustvo s drugima** - na svojim pogreškama si naučila, pa pomozí drugima da ih ne ponove.

Smatramo da ćemo kroz godine ovaj vodič nadograđivati novim idejama i prijedlozima, zbog čega ti ostavljamo ove prazne retke - i pozivamo da nam dojavaš nove ideje i refleksije do kojih si došla. **Pronađi nas na: cms@cms.hr**







CMS
CENTAR ZA MIROVNE STUDJE