



UDELEŽENKE_CI DELAVNIC O PROGRAMU OMRA

dr. Duška Knežević Hočevar, ZRC SAZU

Partnerji projekta



Sofinancer projekta:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Zakaj ocenjevati učinkovitost programa OMRA?

Da ugotovimo **spremembo vedenjske namere** ... (samo)pomoč

Kvalitativna evalvacija OMRA:

- **po zgledu kvalitativne evalvacijske raziskave**
- psihoedukacijskega programa ***The Mental Health First Aid*** (MHFA) (Jorm in Kitchener 2000)
- Cilj MHFA: Zagotavljanje pomoči nekemu, ki oboleva ali pa je v duševni stiski **preden poišče primerno strokovno pomoč**: kako prepoznati skupino simptomov duševnih motenj in akutnih stanj, zagotoviti začetno pomoč in nekoga usmeriti v primerno obravnavo razpoložljive pomoči.
- Do 2019 MHFA vsebinsko prilagodi 25 + 1 držav (11 evropskih + SI) – udeležba 2,7 milijona ljudi.
- Pomemben dejavnik **mednarodnega razširjanja in financiranja** programov MHFA je prav njihova **evalvacija** in **objave** v znanstvenih revijah.



Metodologija izvedbe

Kvalitativna evalvacija =

2 evalvacijska skupinska pogovora (10 + 8) + **20** osebnih intervjujev; **N = 38**;

Izvajalki: Duška Knežević Hočever in Jana Šimenc

med 18. 2. 2019 in 12. 6. 2019 (v 4 mesecih)

Pogoji izbora: večina vsaj **3M PO delavnici**

Zbiranje stikov → pristranost

Metoda: **tematska analiza** prepisanih pogovorov



Kdo so bili udeleženke_ci evalvacijskih pogovorov?

13 žensk in **7 moških**, med 26 in 68 let; **pop. starost 44,3 let.**

Skupina:

Izhodiščno 10 A in 10 B → **15 A in 5 B.**

Lokacija:

Koroška 4, Podravska 7, Pomurje 5 in Savinjska 4.

Zaključena šola:

10 univerzitetno višjo ali visoko šolo, 7 srednjo šolo, 3 OŠ.

Zaposlitev: 10 je polno zaposlenih, 5 je iskalk_cev zaposlitve, 2 polovično zaradi težav, 1 invalidsko upokojena, 1 upokojenka, 1 je nezaposlen, a ne išče zaposlitve zaradi težav.



Vsebine pogovorov

Obe različici vprašanj **A / B** nagovarjata **vsebine** o:

1. **Vzrokih** udeležbe in **virih** obveščanja o delavnicah OMRA
2. **Novostih** in **uporabnosti** izobraževanj
3. **Pridobljenih veščinah, sposobnostih** in **kompetencah** za soočenje s težavami
4. Spremenjenem **odnosu** do ljudi s težavami
5. **Otipljivih konkretnih usmeritvah in dejanjih** (spremenjeno vedenje) po delavnici
6. Spremenjenih **občutkih** do sebe oz. oseb, ki imajo motnje razpoloženja
7. **Uporabnosti** OMRA **gradiv** za spremenjeno vedenjsko namero
8. Pomembnih a **nenagovorjenih vsebinah**



Vzroki za udeležbo in viri obvestil o delavnici OMRA

1. sklop vprašanj: V1 A in V1-2 B

Zakaj ste se udeležili delavnice OMRA in
kako ste izvedeli zanjo?



ZAKAJ?

Potreba po razumevanju in obvladovanju:

lastnih težav, težav bližnjih, ljudi s težavami v DZ, ki jih srečujejo na delovnem mestu...

Dodatno znanje: ker se vsebina delavnice navezuje na njihovo delo (OŠ, CSD, NVO, Društva)

Splošno zanimanje za take vsebine

Ker je predavala dr. Dernovškova – znana in priznana psihiatrinja

Primeri – zakaj so se je udeležili?

U#7: *Kaj naj rečem, jaz se marsičesa udeležim. Zdaj trenutno pa skušam vse narediti, da zlezem iz te depresije, ker se mi to že nekaj časa vleče brez nekih pozitivnih znakov.*

U#18: *O motnjah razpoloženja in pomoči se veliko govori... tudi sam pri sebi opaziš [da razpoloženje niha], sploh če ostaneš brez službe ... te teme so vedno dobrodošle.*

U#15: *Zdelo se mi je, da je v redu iz tega vidika, ker mi delamo s tolikimi različnimi učenci in ne poznamo njihovih zgodb... da se zavedamo, da ni nujno zmeraj [neka sitnoba, lenoba], da je mogoče kaj drugega v ozadju.*

U#4: *Kdo ve, kdaj boš sam kaj takega potreboval.*



Obvestilo o delavnici ...

Samoiskalci_ke vs. posredno obveščeni

Večini je bilo obvestilo o delavnici OMRA **posredovano** bodisi preko znancev, društev (npr. Zveza kmetič) ali delovnega mesta (CSD, NVO, OŠ), preko lokalnega soorganizatorja delavnice (npr. Socialne aktivacije – NOVUS, NVO).

Manjšina samoiskalk_cev na spletu oz. FB

U#20: *Brskala sem po spletnih straneh, ker sem bila od novembra lani doma... Prav iskala sem nekaj na to temo [stres, anksioznost, depresija].*



Novosti in uporabnost izobraževanj

2. sklop vprašanj: V2-4 A in V2 B

Česa se **najbolj spominjate** (A), **novi** (glede na prejšnje znanje B), **najbolj uporabno** (oboji)?

Najbolj se spominjajo (zlasti A):

Strukture predstavitve (način, vsebinska strnjenost, dolžina trajanja, razlaga s primeri, preveč informacij)

Prijetnega vzdušja (odnos predavateljic) in dostopnosti (brezplačnost)

Sporočilnosti-destigmatizacije.



Primeri - česa se najbolj spominjajo (A)

U#5: Zanimiv je bil način podajanja snovi... ne preveč profesionalen pa tudi ne zelo poljudno osiromašen ampak ravno prav user-friendly.

U#16: Mogoče tega, da smo delali na primerih ... Če je samo gola teorija, težko povežeš z vsakdanjim življenjem. Če pa se to prikazuje oziroma razlaga na primerih, pa je veliko lažje povezati.

U#18: Delavnica je bila izjemno dobra izkušnja, a za mene je bilo absolutno preveč informacij naenkrat, ... vsega ne moreš vsrkati, kolikor bi si želel... ne moreš si vsega zapomniti.

U#12: Všeč mi je, ker je bilo vse brezplačno, ker po navadi mi s težavami nimamo denarja... psihoterapije pa so večinoma plačljive ... in za nas nedostopne.

U#20: Bila je zelo kvalitetna. Da ti res neke osnove, je kot nek vodič ... In sporočilo: »Ne sebe gristi, nisi kriv«. To je bolezen kot gripa.

Novost (obojim)

Generično: novega je bilo vsega po malem... U#12: Te informacije ... značilnosti teh motenj, depresije, potem bipolarne, anksioznih motenj, stresa, ... Da ni to samo za te osebe, ki imajo težke duševne motnje, ampak da se s stresom, s kakšnimi anksioznimi lažjimi motnjami v bistvu večina ljudi vsak dan srečuje.

Poglobljeno o določenih motnjah:

U#16: Anksiozne motnje sem poznala, ampak ne tako podrobno.

Mehanizem za refleksijo:

U#13: Nekaj sem že vedel... ampak z malo drugačnim besednjakom... Jaz sem dobil nek teoretični aparat, ki ga zdaj pač lahko pri sebi ali pa tudi pri drugih uporabljam za neko refleksijo.

U#16 : Res nam je dala ta delavnica neke odgovore, v bistvu pa še bolj izziv za razmišljanje.



Najbolj uporabno (obojim)

Prepoznava, poimenovanje in razločevanje motenj

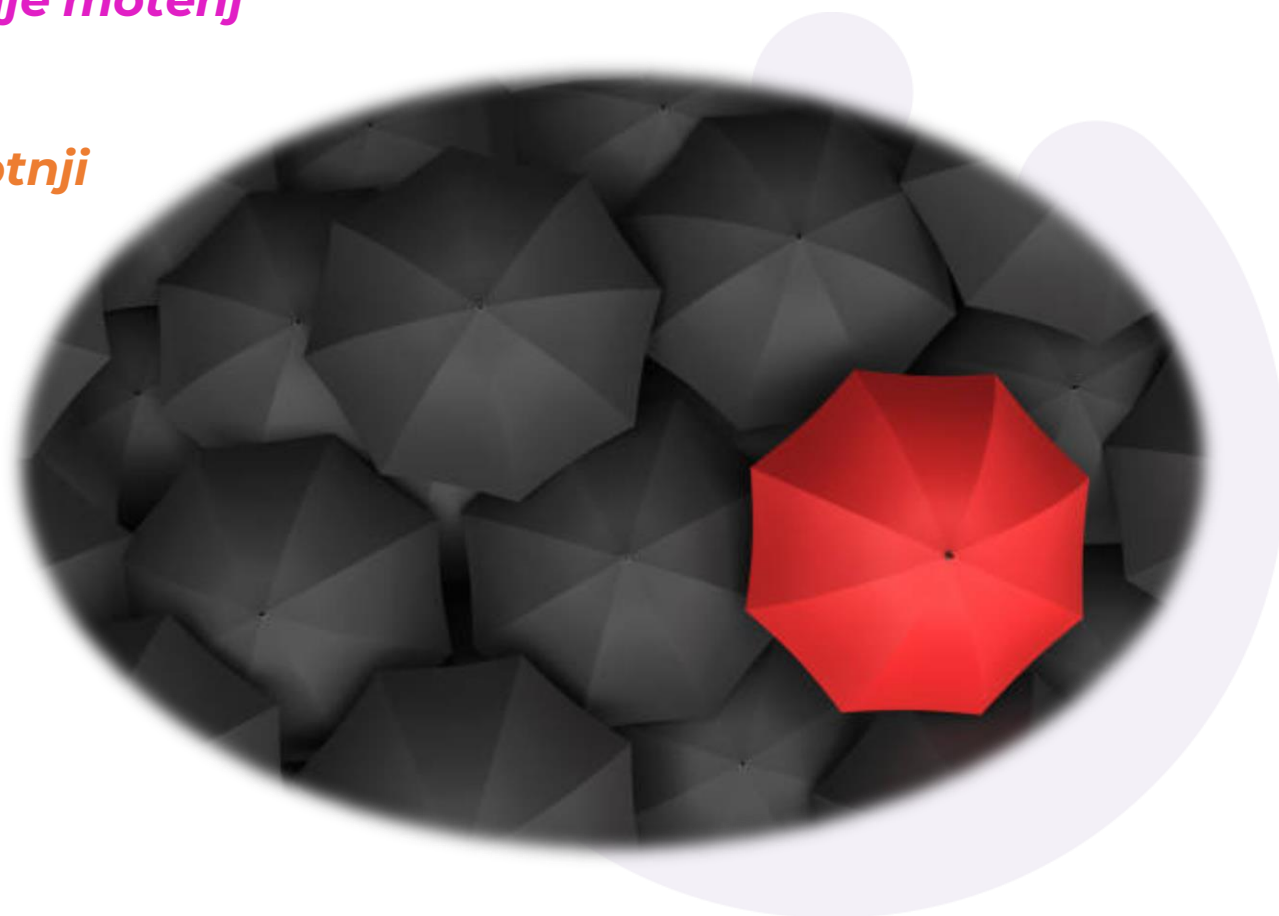
Znanje o samoobvladovanju motenj

Lažja komunikacija z drugimi o lastni motnji

Regionalna dostopnost

Uporabna tudi za moške:

U#8: Sem si pač mislil, da je to [delavnica] bolj kot ne za ženske ... Sem pa potem tudi sam sebe nekje našel, ko sem tiste vprašalnike reševal.



Primeri – najbolj uporabnega

U#17: *[Ko sem poslušala konkretne primere] sem si rekla, halo, to je točno to. Tako da zdaj vem, kaj sem imela.*

U#19: *Na vaši delavnici sem ugotovila, da imam tudi napade tesnobe. Tako da ja, prej sploh nisem vedela, da jih imam... Pač to zraven depresije spada, ampak sem ugotovila, da je to [anksiozna motnja] ločena motnja.*

išU#7: *Zaradi teh predavanj nekomu dejansko lahko razložiš, kaj je s tabo. Prej, recimo, brez tega znanja samo veš, da se slabo počutiš, da si neskoncentriran, da si tak kot jaz, ko se včasih z mano ne da zdržati.*

U#12: *To je pomembno, da se OMRA zavzema za lokalno in regionalno raven, dostopnost na lokalni in regionalni ravni... medtem ko so recimo zakoni samo na nacionalni ravni.*

Pridobljene veščine, sposobnosti in kompetence

3. sklop vprašanj: V5 A / V4 B: Se PO delavnici počutite ***bolj sposobni za soočenje*** s tem, kar doživljate vi ali vaši bližnji? / Se zdaj PO izobraževanju čutite ***bolj kompetentni...*** ?

Bolj so samozavestni pri prepoznavi in svetovanju

Potrditev dozrajšnje prave poti odzivanja na težave

Znižanje samostigme – izginejo občutki sramu in krivde



Primeri – sposobnost soočenja

U#6: *Da bi rekla, da zdaj bistveno drugače delam ali karkoli, to mogoče ne, ampak v meni pa je mogoče kaj manj, absolutno manj dvomov, lažje prepoznavam zadeve.*

U#13: *[Te delavnice] ti dajo nek miselni aparat, ki pomaga k tej identifikaciji, premišljevanju, kaj se trenutno s človekom dogaja.*

U#14: *Daleč od tega, da bi jaz bila zdaj strokovnjakinja ... ampak razmišljaš, kaj pa, če so kakšne težave v ozadju.*

U#12: *Ma ni me več sram... In ko vidim koga na cesti, zdaj prepoznam, da ima duševno motnjo, ker se skriva, mu je nerodno, ga je sram in v bistvu vem, da ni on sam kriv tako, kot jaz nisem sama kriva, da imam to motnjo.*



Spremenjen odnos in otipljiva delovalnost

4. sklop vprašanj: V6 A / V5 in V6 B - NAMERA 1

Se je po izobraževanju kaj **spremenilo**, npr. vaše **razumevanje in odnos** do oseb, ki imajo MR? Do sebe? Se spomnite **konkretne situacije**, v kateri ste se znašli, in na katero so vplivale informacije z delavnic? /

Ste PO izobraževanju OMRA srečali osebo z MR? Če JA: Bi nam lahko opisali to srečanje in težave, ki jih po vašem ta oseba doživlja in **kaj ste storili**?



Model otipljive delovalnosti 20 pripovedi

Pripovedi pokažejo, da PO delavnici

A: bolj razumejo in prepoznajo lastne (in od bližnjih) pretekle in aktualne težave, da se **dejavno odzivajo** – iskanje pomoči,

B: nadgradijo znanja, ki jih vodijo do »**malih zmag**«: večja potrpežljivost, primernejši odzivi, privzemanje malih, pozitivnih korakov, ki koristijo uporabniku.

Model (namera):

Opis situacije ...

Kaj ste storili?

Kako se je vaš odnos do ... spremenil?

Dolgoročnejši učinek na osebo ...

Kako je vas delavnica spremenila?

U#1	U#2	U#3	U#4
U#5	U#6	U#7	U#8
U#9	U#10	U#11	U#12
U#13	U#14	U#15	U#16
U#17	U#18	U#19	U#20

U#7 = A, **1M** po delavnici

Situacija: Diagnosticirano ima hudo depresijo. Kljub zdravljenju ni bolje. Izbrani psihiater mu je celo ukinil jemanje antidepressivov.

Kaj je storil: Po delavnici sumi, da ima BMR. Pripoveduje o morebitnih manijah, o počutju, ki ga ni nikoli opisal zdravniku psihiatru.

Kako se je razumevanje/odnos spremenil - namera: Povedal bo izbranemu psihiatru o izkušnji manije, o lastnem sumu, da ima BMR, o čemer je največ izvedel na delavnici OMRA.

Dolgoročnejši učinek na osebo: /

Kako ga je delavnica spremenila: Delavnica mu je dala misliti – prepoznal je epizodo manije. Poleg pogovora s psihiatrom bo obiskal psihoterapevtko. Obenem potrdi, da pridobljeno znanje lahko dejansko uporabi - *svetuje: Naučiš se, da lahko sam svetuješ ali pa skušaš človeka pregovoriti, da si čim prej poišče pomoč.*

Drugo: Predlaga krajše delavnice zgolj o posamičnih motnjah, ker ljudje s hudo depresijo ne zmorejo peturne osredotočenosti. Že prej se je udeleževal podobnih delavnic v ZD (vendar nič na temo BMR) in podpira ponavljajoče (utrjevanje znanja) in ne enkratnih delavnic.

U#12 = A, **3M** po delavnici

Situacija: Ima diagnosticirano dvojno MR in je že nekaj let invalidsko upokojena. Imela je težko otroštvo. MR imajo tudi njeni sorojenci.

Kaj je storila: Po delavnici je natančno prelistala OMRA publikacije (dala jih je tudi sorojencu) in natančno je pregledala tudi spletno stran OMRA. Verjetno se bo prijavila na še eno OMRA delavnico. Dobila je občutek, da je predavateljicam mar zanjo, da jo razumejo.

Kako se je razumevanje/odnos spremenil - namera: Postala je bolj samozavestna in ne počuti se več krive, ker ima diagnozo. Ni je več sram. Prepozna druge s težavami v DZ, ki so samostigmatizirani. Angažirano se bori proti stigmati.

Dolgoročnejši učinek na osebo: /

Kako jo je delavnica spremenila: Dala ji je zagon za naprej - zlasti v boju za znižanje samostigme. Ne počuti se več osamljene, nerazumljene.

Drugo: /

U#1 = B-A, **4 M** po delavnici

Situacija: sumi, da ima najstarejši odrasli sin BMR. Ob rojstvu je utrpel možganske poškodbe. Njegovo nihanje razpoloženja in napade agresije mati opaža od njegovega 17. leta starosti. Ugotovi, da se v družini niso pravilno odzivali na njegovo obnašanje, o čemer je bila poučena na delavnici.

Kaj je storila: Po delavnici ugotovi, da se niso primerno odzivali na sinove težave. Da so ga z obravnavo, kot da je zdrav, pustili samega s stiskami in da mu zato ni bolje.

Kako se je razumevanje/odnos spremenil - namera: Zdaj razume izrazita nihanja razpoloženja pri sinu in je skorajda prepričana, da gre za BMR. Ocenjuje, da bi bila dr. Dernovškova prava psihiatrinja zanj.

Dolgoročnejši učinek na osebo: /

Kako jo je delavnica spremenila: Takoj po delavnici ji je odleglo, a kmalu je zapadla v vsakodnevno rutino s sinom in se še vedno počuti nemočno. Meni, da sama potrebuje strokovno pomoč. Namerava jo poiskati.

Drugo: /

Otipljiva delovalnost 20 pripovedi

*Več znanja in izboljšano razumevanje →
 izboljšana (samo)prepoznavna,
 večja empatija,
 svetovanje bližnjim in uporabnikom,
 znižanje samostigme,
 večja potrpežljivost – primernejše odzivanje,
 suvereno usmerjanje na pomoč,
 suvereno iskanje razpoložljive pomoči.*



Spremenjeni občutki

5. sklop vprašanj: V7 A / V7-10 B – NAMERA 2

*So se PO delavnici spremenili vaši **občutki** do oseb, ki imajo motnje razpoloženja?*

Večina je bila že pred delavnico razumevajoča in ni gojila predsodkov do ljudi z MR zato je odgovorila, da se **občutki in čustva niso bistveno spremenili** (pristranost).

*Več znanja in razumevanja **stopnjujeta empatijo, potrpežljivost ter občutljivost** za težave bližjih in drugih.*

Potrditev, da si na pravi poti (bolj suvereno in samozavestno svetuješ in usmerjaš).

Ni več občutkov krivde in sramu / ni strahu.

Občutek nemoči takoj **po delavnici izgine**, nato pa se v vsakodnevni rutini **povrne**.

Manj je obsojanja, vendar **oklevanje pri neposrednem svetovanju** (kmečka okolja – “policajska baba”).



Primeri spremenjenih občutkov

U#13: *[Delavnica] je predvsem pripomogla h gojenju empatije. K temu, da v neki problematični fazi skušam prepoznavati, kaj se s človekom dogaja, da se sprašujem, kaj čuti, ne samo, kaj misli.*

U#1: *[Še vedno občutim] strah pa nemoč, kaj naj zdaj naredim... Takoj po delavnici je bilo malo bolje, potem pa se strah povrne.*

U#3: *[Razmišljaš], glej, saj to nič ni takega, to se lahko meni, tebi, njemu zgodi, treba je pač pomagati. Je že dovolj da rečeš, saj ni nor, ima samo take težave. Pa ne direktno...*

U#5: *Na terenu ... marsikaj doživiš, se zaveš, da si lahko izpostavljen potencialnim nevarnostim, čeprav veš, da sama grožnja še ni nevarnost ... Nekako sprejmeš, da je to bolezen. Da je to en del njih [uporabnic_kov] in da se po svojih lastnih močeh pač trudijo, kolikor zmorejo.*

U#6: *Je pa res, da če imaš ti neko znanje, teorijo, si veliko bolj suveren. Mogoče tudi kdaj malo bolj odločno nastopiš, predstaviš, pojasniš zadevo. Tudi uporabniku, zakaj se mu to dogaja.*

Uporabnost OMRA gradiv

6. sklop vprašanj: V8 in 9 A/ 0 B – NAMERA 3

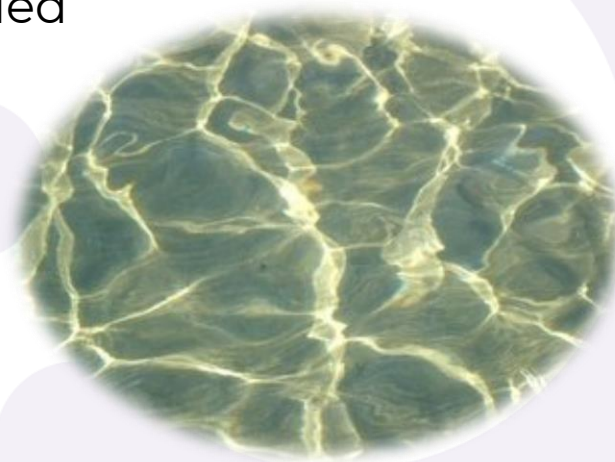
*Ste obiskali **spletno stran** www.omra.si? **Mnenje**? Prejeli ste **3 knjižice**? Ste jih kaj pogledali, prebrali? Kakšno **mnenje** imate o gradivu? (V8 in 9 A)/ 0 B)*

Splet OMRA: obiskovalci vs. neobiskovalci

Obiskovalci: površinski ogled, posamične rubrike, poglobljen ogled

Publikacije OMRA: površinsko med, podrobneje po delavnici

Uporabno, pregledno, slogovno dostopno
usmeritev na (samo)pomoč



Primeri mnenj o gradivu

U#10 je publikacije doma pokazala kritični hčeri, ki verjame samo v alternativo. Ta jih pohvali:

Mama bila si na dobrem predavanju.

U#12 je izjema, ki je prebrala vse tri knjižice. Zelo ji je všeč vizualna podoba in pripovedni slog:

V bistvu te kar vleče, da bereš naprej te zgodbe, ... to te samo vleče, da bereš pa v enem dnevu vse prebereš.

Da so dostopne na spletu je povedala bratu pa kolegici, ki tudi imata težave v duševnem zdravju.

U#13 natančno prebere poglavje, drugo prelista:

Rekel bi, knjižica, ki je shematična, in želi delovati zabavno. Mi je pa bilo tako ... podobno kot švinglci za obnovitev, neka spodbuda za razmislek... In to je poleg nekih obširnih bukev s težjim besednjakom tako zelo zaželeno.

U#6 predstavi priročnike svojim uporabnikom in spletno možnost, kjer si jih lahko snamejo:

Vaša spletna stran je že tako taka zelo prijazna, lahko se znajdejo tudi osebe, ki mogoče drugače niso najbolj vešče. Pa zajeto je zelo celostno.

Pomembne a nenagovorjene vsebine

7. sklop vprašanj: V10-11 A / V10-11 B

Kaj bi bilo za vas še **koristno** izvedeti **pa nismo omenili**? Je še kaj, kar bi radi povedali o izobraževanju in je **za vas pomembno**?

Dodatne vsebine v skladu z njihovimi potrebami in stanji

Prostor za izboljšave

Deljenje obvestila o delavnici in zavzemanje za **redne ponovitve**



Primeri – zanje pomembnih vsebin

Vsebine, ki se nanašajo na njihove potrebe in stanja:

*kako čim prej okrevati, če imaš diagnosticirano hudo depresijo (U#7),
več o učinkovitih zdravilih (U#11),
še o kakšni težji duševni motnji – o psihozah in shizofreniji (U#12).*

Kako uporabiti teorijo v praksi:

Soočenje z zelo zagrenjenim človekom... kaj mu lahko v taki situaciji rečeš, da se lažje spoprime ali da se pomiri ali da vidi neko svetlobo v teh hudih naporih. Recimo, kako se soočiti s tem, da te huda jeza drugega ne razjezi (U#13)?

Kako ravnati, ko gre za kombinacijo težav – dvojne diagnoze, slabe socialne okoliščine, alkoholizem itd.

Primeri – prostor za izboljšave in širjenje

Spremeniti časovnico - skrajšati peturno izobraževanje, ker:

začneš mešati (U#17), vsega ne moreš vsrkati (U#18)

Predlogi: posamični **vsebinski sklopi po dnevih**, uvesti **osebno svetovanje**, utrjevati slišano s **ponavljajočimi** delavnicami, **prilagoditi vsebino** za določene udeležence:

- Za moške, ki se zelo samostigmatizirajo;
- Za učitelje_ice, ki so vsakodnevno z otroki in mladostniki;
- Za svojce – kako jih vključiti...
- Za podeželane_ke, kjer še vedno prevladuje stigma, da si »nor«, če priznaš, da se slabo počutiš.

Brez izjeme **VSI POHVALIJO DELAVNICO** kot **izjemno uporabno in koristno** tako zasebno kot na delovnem mestu:

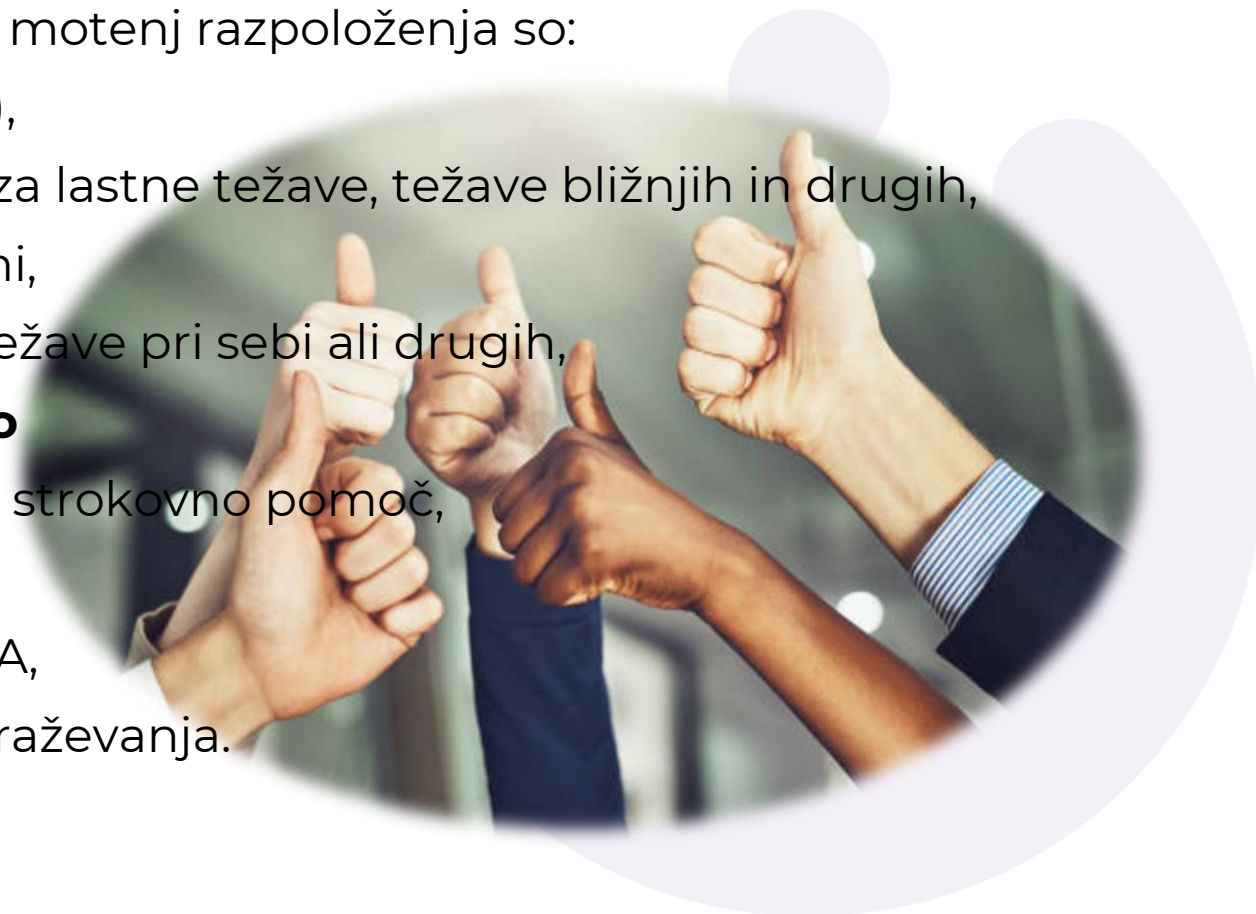
Mislím, da je bilo zelo, zelo koristno in menim, kot sem že povedal, da bi moralo biti to skoraj obvezno za vse, ki delajo z ljudmi. To je bila ena najbolj koristnih in uporabnih delavnic v moji karieri (U#15).

ZAKLJUČEK – Vidne in otipljive izboljšave

Program OMRA je učinkovit in uporaben za udeleženske_ce delavnic.

Zaradi **več znanja** in **boljšega razumevanja** motenj razpoloženja so:

- **bolj samozavestni** (znižanje samostigme),
- **bolj empatični, občutljivi in potrpežljivi** za lastne težave, težave bližnjih in drugih,
- **primerneje se odzivajo** na ljudi s težavami,
- **bolje prepoznavajo** pretekle in zdajšnje težave pri sebi ali drugih,
- **bolj suvereno in samozavestno svetujejo**
in (se) **usmerjajo** na konkretno razpoložljivo strokovno pomoč,
- **več se udeležujejo podobnih delavnic**,
- **delijo in širijo** obvestila o programu OMRA,
- zavzemajo se za redna, **ponavljajoča** izobraževanja.





Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE