

Kaj je stigma, na koga jo lepimo, kako nastane samostigma, zakaj se je težko znebimo, pa tudi, kako obravnavamo drugače, v zadnjem času tudi bolne in okužene – o tem smo se pogovarjali z antropologinjo dr. Duško Kneževič Hočevarjem, izredno profesorico in višo znanstveno sodelavko Družbenomedicinskega inštituta Znanstvenoraziskovalnega centra Slovenske akademije znanosti in umetnosti.

Trenutno zelo aktualna je stigma obolelih za koronavirusno boleznijo. Svetovna zdravstvena organizacija opozarja na družbeno stigmo. Stigme se napajajo s strahom pred neznanim, pred nevarnostjo. »Stigme, tudi tiste na področju duševnega in telesnega zdravja, se zgledujejo po stigmi na drugih področjih, kot je etničnost, rasna pripadnost in tako naprej. Vse te javne kampanje, ki atakirajo struktурno stigmo, se na neki način inspirirajo pri znižanju stigme istospolno usmerjenih, na tem področju je bilo ogromno narejenega,« pravi naša so-governica **Duška Kneževič Hočevar.**

Poznamo osnovne definicije stigme ...

... ja, poznamo. Sociologi in medicinski antropologi, ki sem jih študirala, pa skušajo stigmo na neki način drugače zagledati. Ne osredotočajo se več le na žrtve stigme, ampak tudi na tistega, ki stigmatizira. Perspektiva se obrne. Tako kot bi recimo, ko govorimo o človeku z izkušnjo nasilja, skušali pogledati tudi tistega, ki nasilje izvaja. Govorimo o različnih poudarkih. Antropologji so poudarili zlasti moralno razsežnost stigmatiziranja in stigmatizacije, kajti ta vidik naj bi razložil, zakaj nekdo stigmatizira oziroma zakaj je nekdo stigmatiziran. Gre za stigmatiziranje česar-koli, ali zaradi bolezni ali neke neželene lastnosti, ki je seveda kulturno, družbeno pogojena – stigmatiziranje je univerzalno, na kak način se stigmatizira, pa ni univerzalno; tudi to, kaj je neželena lastnost, ni univerzalno, ampak kulturno-družbeno pogojeno. Ko poudarjajo moralno razsežnost, dajo v središče tisto vrednoto, ki je »najbolj na kocki«. Se pravi, da se prestrašimo, da je ta naša vrednota ogrožena.

Torej bi pri covidu lahko šlo za vrednoto varnosti?

Na primer. Na ta način lahko obravnavamo in ne odobravamo tudi ksenofobne odzive stigmatizirajočih. Oni si v okviru svojih norm na neki način razlagajo in si osmišljajo, da je nekaj ogroženo. Seveda lahko razpravljamo,

Stigma zoži človeka na eno samo lastnost

ali je res ali ni, če nekdo recimo reče: migranti ogrožajo naša delovna mesta. To je lahko čisto zavajanje na podlagi nekih predsodkov, stereotipov o migrantih, ki jih niti ne poznamo, vsega je kriv neki abstraktni migrant, ko vstopa v naš kulturni prostor in ogroža naše kulturne vrednote, kar tako radi poudarjajo. Po drugi strani stroka to preverja in raziskave kažejo nasprotno. S tem poskušamo zniževati stigmo, pro et contra.

Zmanjšujejo stigmo tudi bolj celovite informacije? Verjetno pa je pomembno, kako te prave informacije pridejo do nas?

To je odlično vprašanje. Kaj pa so prave informacije? Pri psihopedagoških programih gre za razbijanje mitov ali pa zavajajočih informacij in za zagotavljanje bolj preverjene informacije. Ne bomo rekli prave, ker potem spet ideologiziramo. Skušamo preverjati informacije, ki so v nekem prostoru o nekem pojavu, ali je to zdravje, bolezen, covid ali istospolna usmerjenost ali kaj drugega. Teh nepreverjenih informacij je polno, vedno več v socialnih medijih, v

medijih. So dostopne, ljudje pa običajno nimajo filtra, kaj je preverjeno. Ljudje vedno iščemo tiste informacije, ki potrjujejo naša prepričanja, in pri tem nas nič ne zanima, ali so preverjene ali ne. Pri raziskavah kadilcev, ko so mislili, da z ozaveščanjem in s slikami nagovarjajo tiste, ki kadijo, se je izkazalo, da to ni učinkovito.

Vrniva se k moralni razsežnosti stigme.

Kaj ta kaže?

Pokaže obe razsežnosti stigme in antropologji pravimo, da kaže na ogrožanje nekih lokalnih vrednot prostora. Tu ne gre za lokalno skupnost v smislu vasi, ampak kaj je lokalnoskupnostno z vidika posameznika, ki ga opazujemo. Katera skupnost njemu največ pomeni, je to delovno mesto, je to družina ali šola, so to vrstniki ali je skupnost, v kateri živi, ali virtualna skupnost. Skratka, gre za skupnost, ki ji on podeljuje velik pomen. Zato govorimo o moralni razsežnosti.

Ampak vrednote posameznikov tudi niso primerljive; vi imate svoje, na nekaterih

Kako se spopasti stigmo v zvezi s covidom-19?

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je že spomladi objavila smernice za preprečevanje in zmanjševanje družbene stigme, povezane z novo virusno boleznjijo covid-19 (dokument najdete na njihovi spletni strani). V teh smernicah podrobno pojasnijo, kaj je družbena stigma, zakaj jo covid-19 povzroča (strah pred neznanim v povezavi s »tistimi drugimi«) in kakšen družbeni vpliv ima to (prikrivanje bolezni, opustitev iskanja strokovne pomoči in opustitev zaščitnih ukrepov za varovanje bližnjih). Ob tem pojasnjujejo, kako pomembno je besedišče v zvezi s to boleznjijo, in poudarjajo, da je treba uporabljati spoštljiv in razumevajoč jezik, ki ljudi opolnomoči. »Uporaba izrazov, ki ljudi kriminalizirajo in dehumanizirajo, vzbuja v javnosti vtis, da so bolniki in njihovi bližnji storili nekaj narobe, da nosijo krivdo za izbruh bolezni, da so manj človeški od svoje zdrave okolice, da so škodljivi. To naravnost podžiga stigmatizacijo, ubija empatijo, pri tistih, ki so stigmatizirani, pa vzbuja negotovost in strah ter odpor do tega, da bi poiskali zdravniško pomoč, se podvrgli zdravstveni obravnavi ali karanteni,« opozarja WHO, kjer so prepričani, da lahko vsak posameznik pomembno prispeva k zmanjševanju škodljivih vplivov stigmatizacije.

»V zvezi s covidom-19 je treba načrtno paziti, da ustvarjamo dober družbeni prostor sodelovanja, medsebojne podpore, solidarnosti, vključevanja, empatije in sodelovanja. Nikogar ne smemo izključevati ali omalovaževati,« še pravijo pri WHO in med drugim opozarjajo na pomen širjenja le preverjenih informacij.



točkah prav gotovo lahko najdeva skupne imenovalce, na nekaterih pa se razlikujeva. Pri stigmi je pomembno to, da vi mislite, da so ogrožene tiste vrednote vašega moralnega sveta, ki so za vas pomembne. Ni nujno, da so tudi zame. In če stigma, nekaj, kar se prepozna kot neželena lastnost z vidika drugih, ogroža to vašo vrednoto, ali če recimo covid ogroža moralno vrednoto vašega lokalnega sveta, se vi začnete počasi samostigmatizirati.

Za samostigmatizacijo je pogoj, da ste poučeni o javni stigmi. Mi nikoli sami sebe ne stigmatiziramo, če nismo poučeni, kaj je moralna norma našega lokalnega sveta, recimo delovnega okolja: da si zanesljiv, da prideš pravočasno v službo, da si ustvaren, timski sodelavec. Neke vrednote obstajajo na delovnem mestu, neke doma.

O javni stigmi se poučimo skozi socializacijo, medije, šole, družine. Poučijo nas, kaj je moralno sporno, kaj ni v redu. In kaj se zgodi recimo v primeru bolezni? Pridemo do točke, ko imamo izkušnjo obolenja, za katero vemo, da je stigmatizirano, ker je javna stigma tega obolenja - v neki točki smo lahko celo sami stigmatizirali take ljudi - potem pa nenadoma ugotovimo, da imamo to bolezen, to stigmatizirano težavo. Ker se s to javno stigmo sicer strinjam, se samostigmatiziramo.

Samostigma ni univerzalna, to imenujemo paradoks samostigme. Če recimo družba stigmatizira shizofrenike, ti pa dobiš diagnozo shizofrenije, pomisliš: shizofreniki so nevarni, jaz sem nevaren. Formulo torej preneseš nase, pade ti samozavest, samozaupanje. Začneš živeti s strahom. Veš, kaj sledi, ker si poučen o javni stigmi. Veš, da bo tak človek viden z vidika drugih kot nevaren, nezanesljiv, nepredvidljiv in tako naprej. Ker si tudi sam nekoč stigmatiziral take ljudi, veš, da je najbolje, da se zapreš vase, da se skriješ.

A ljudje vedno okoli sebe zgradimo zid?

V prvi fazi. Če pa si poučen o javni stigmi in postaneš sam njen del, imaš pa močno podporno skupino, ki zavrača javno stigmo, potem se ne boš sam stigmatiziral. Na tem temelju programi za zniževanje samostigme. Z njimi skušamo tako opolnomočiti človeka, tako okrepliti njegov pogum, samozavest njegove pozitivne stvari, tiste, ki jih on vidi kot pozitivne, da bo tudi, če naleti na opravljanje, šikaniranje ... znali iti čez to.

Na poti razkrivanja moramo vedno pretehtati, kdaj, komu in na kakšen način razkriti svojo težavo.

V svojih predavanjih poudarjate, da se razkrivanje ne sme zgoditi nikoli na silo.

Absolutno. To mora biti odločitev tega, ki se poda na to pot. In nekateri se nanjo nikoli ne podajo. Če ga v to sili nekdo drug, se odloči namesto njega. Temu rečemo, da ga dodatno stigmatiziramo. To pomeni, da poudarimo, da on tega ni zmožen in se boš ti odločil namesto njega. Temu pravimo dobrohotna stigma. Smo pokroviteljski in tega človeka zreduciramo na nesposobnega otroka; to je pretirana skrb kot nasilje. Njemu sugeriraš, kar bi ti želel, on pa še ni pripravljen. V bistvu človeku odvzameš moč, namesto da bi mu pomagal.

Pretirano poudarjanje razlik med nami, t. i. Normalnimi, in tistim s stigmo je stigmatizirajoče. Pri programih pomoči torej ne poudarjamo neželenih lastnosti nekoga, ampak njegove vrline. Po svetu je recimo velika stopnja samomorilnosti med kmeti, zaradi bankrotov, vremenskih sprememb itd., zlasti med moškimi, ženske prej poštejo pomoč. Med kmeti pa sploh kroži mit, da so močni in avtonomni. Kolega v Kanadi, ki je delal programe pomoči zanju, je povedal, da so pristopali tako, da so se »obesili« na kmetove vire moči. Prišli so k njemu, že to je bil velik uspeh, si ogledali kmetijo in poudarjali, da je ta kmet tudi oče, mož, da obvlada mehanizacijo, da je obdržal, celo povečal kmetijo in podobno. Skratka, naslavljali so celotno osebo. Ne, ti nisi oseba-shizofrenik, zato je to politično nekorektno, da govorimo o nekom, da je shizofrenik. Ne, to je človek, ki ima diagnosticirano shizofrenijo, ali pa, da ima izkušnjo shizofrenije.

Antropologi skušamo kategorije zrelativizirati. Ti imaš izkušnjo neke bolezni, sama kategorija bolezni je stigmatizirana.

» Predavanju o stigmi dr. Duške Knežević Hočevare lahko prisluhnete na spletni strani projekta Omra, v okviru katerega poteka ozaveščanje o motnjah, povezanih s stresom, in motnjah razpoloženja, v rubriki, ki so jo vzpostavili ob letošnjem dnevu duševnega zdravja. Njihove izobraževalne vsebine in pripomočki so namenjeni tako strokovni kot širši zainteresirani javnosti. Foto M. M.

Zdi se, da v družini najdemo podporne osebe, kaj se dogaja v delovnem okolju?

V družini, da boste vedeli, je še več stigmatiziranja kot v delovnem okolju. Učiteljice večkrat razlagajo, da starši v strahu, da ne bo njihov otrok stigmatiziran, vedoč, da ima neko težavo, ga ali nočejo peljati na neki pregled ali se bojijo pojava, ki mu pravimo »nalezljivost stigme«. To pomeni, da četudi ti nimaš nekih težav, ima pa jih tvoj bližnji, se ti samostigmatiziraš, ker se družiš z njim. Starši tako naredijo pogosto napako, zlasti na podeželju, da ne gredo z depresivnim otrokom k zdravniku, »joj, bodo mislili, da je nor«, in to skrivajo do te faze, da ima otrok potem res hude težave.

Delovno okolje pa ima neko drugo resničnost, na katero se pogosto pozabi. Sami tehtamo, komu zaupamo, ali povemo o težavi sodelavcu ali delodajalcu, navsezadnje šefu moramo povedati, da imamo pregled. Ali mu toliko zaupamo? Problem današnjega delovnega okolja je zlasti ta, da se strahovito poudarja storilnost, hitrost, sodelovalnost, tudi timska skupina ne bo z lahkoto sprejela nekoga, ki ne bo tako učinkovit kot oni in so tudi od njega odvisni. Pri ljudeh z duševnimi težavami se priporoča zmanjšanje storilnostne naravnosti, to pa delodajalca ne zanima.

» Na poti razkrivanja moramo vedno pretehtati, kdaj, komu in na kakšen način razkriti svojo težavo.

Ljudje nabiramo v življenju različne izkušnje. Tudi bolezen je lahko ena med njimi.

Tako je. To je en del tega, kar te sestavlja, tvojih lastnosti. Če pa se obesiš le na eno lastnost in skušaš celotno osebo zožiti nanjo, ti naenkrat nisi inženir, umetnik, učiteljica, mama, gospodinja ..., ampak si samo shizofrenik. Stigma celotno tvojo osebo zoži na en majhen sklop lastnosti, na eno komponento, ki je družbeno neželena. S tem se identificiraš in pozabiš, da si oseba, vreden zaupanja, ljubeč, delaven ...

Navsezadnje smo lahko manj storilni tudi zaradi starosti, menopavze, tudi zaradi tega, če si mlad starš, ki ni spal ponoči ... Kako spremeniti ravnanje delodajalcev, sodelavcev?

Pri programih ozaveščanja smo bolj na teoretični kot na praktični ravni. Ko prevezameš naloge sodelavca, ki jih ne more opraviti, to obremeniti tebe. Kako tu ne stigmatizirati? Ti programi predlagajo, da se pogovoriš s tem človekom in mu začasno daš tiste naloge, ki zanj niso tako problematične, intenzivne, naloge v ekipi pa se prerazporedijo.

Kaj pa, ko so te ekipe tako majhne, da ni več kam prerazporediti dela? Poglejmo zdravstvene delavce, premalo jih je, vse več jih je okuženih in v karanteni. Kaj je s tistimi, ki ostajajo?

Izgrevajo. To pa je problem. Gre za organizacijo dela, iskanje rešitev z dodatnim zaposlovanjem, študentskim delom ... Teoretično vemo, da je potrebno prestrukturiranje, v praksi pa je to problem. Kjer so timi majhni, je to težje, recimo antropolog ne more nadomestiti ekonomista in obratno.

V tovarnah so delavci na manj zahtevnih delih lažje nadomestljivi in delajo pod strašnim pritiskom, ko ne zmorejo izpolniti norme, svoje ali skupinske. Kaj se dogaja tam?

Stiske so velike tam, kjer obstaja t. i. dolg seznam tistih, ki lahko nekoga nadomestijo. To točno pojasnjuje moralno razsežnost stigme. Če vprašaš takega delavca, kaj se boji izgubiti, je to v prvi vrsti to, da ne izpolni norme. Ti si normiran človek, nisi več osebnost, prijazna in komunikativna, ampak si številka, ki ti visi nad glavo. Ko ne zmoreš, se bojiš nadzora šefa, da si nadomestljiv, posledično, da boš izgubil svojo vrednost v domačem okolju, ker lahko izgubiš službo, bojiš se težav s partnerjem, ali se bodo lahko otroci šolali ipd., tudi v lokalnem okolju me bodo gledali kot »lutzerja«. Se pravi, v mojem lokalnem okolju so vrednote ogrožene, zato je pritisak name toliko večji, s tem tudi samostigma.

Človeka je treba preprosto vprašati, česa se boji, kaj vse to ogroža. Treba je videti celotno sliko. O tem je treba ozavestiti tudi zdravstveno osebje, ki dobronamerno svetuje. Recimo, kaj nasvet zdravnika, da naj nekdo dela le dve uri dnevno ali pa da naj ne dela ponoči, pomeni za tistega, ki je šoper? Potrebne bi bile tudi druge možnosti. On zna samo voziti, kakšna je sploh možnost prekvalifikacije. Na naših delavni-

cah so nam ljudje z zavoda za zaposlovanje povedali, da je prekvalifikacija zaradi dela nezmožnosti bolj teorija kot praksa, da je veliko več slabih kot dobrih izidov.

Poznam primer poklicnega voznika, ki je imel sladkorno bolezen, ni pa do upokojitve o tem v službi nikomur nič povedal. S tem je zaradi slabe prehrane, motenj spanja in ritma na poti svoje zdravje le še bolj ogrožal.

S tem ni rešil nič, a tudi zdravnik ti ne more dati dobrega nasveta s tem, ko reče: zamenjajte poklic, ali: ne biti pod stresom. In če si že star blizu 60 let in imaš še nekaj let do upokojitve, v kaj se boš prekvalificiral? Saj ne boš dobil zaposlitve, ko boš prišel z novo kvalifikacijo pri šestdesetih, kdo te bo pa vzel v službo.

te ne veseli, ne bo v redu. Neki motiv mora biti, če ne drugega, je to lahko prihodek, plača.

Vse tudi v službi ni vedno »fajn«?

Ja seveda, in ena od dobrih strategij je recimo humor. Vedno najdeš podporno skupino iz množice ljudi, ki te sicer zavračajo ali etiketirajo, vedno najdeš tiste, ki pa te podpirajo. In s temi potem vzpostaviš svoj moralni svet, svoje okolje, kjer se počutiš v redu. Če je delovno mesto še tako zoprno in v njem najdeš sodelavca, s katerim se lahko hecaš, je čisto drugače hoditi v službo, kot če imaš okoli sebe takšne, ki samo tekmujejo.

Vsi ne moremo biti zmagovalci, ali pač?

Stigma ima tak mehanizem, ki ves čas pada, kaj ti manjka, kar nisi, in ne to, kar si, to nas ne zanima. Celo tvojo kompleksno osebnost zreducira na lastnosti, ki niso družbeno želene in jih družba ne odobrava. To se poudari. In to lahko premesti v katerokoli okolje za katerikoli pojav, ali je to bolezen, ali istospolnost itn. Kaj sledi? Diskriminacija.

Če je stigma na ravni razmišljanja, je naslednji korak v vedenju, zavračanju, izogibanju, izolirjanju takšne osebe, da je ne vzameš v službo ...

Strukturna stigma na neki način to reproducira. Tu so pravila, pravilniki, zakonodaja, ki je že napisana diskriminatorno. Se pravi, da je že vgravirana v sistem, kot je recimo v sistem vgravirana korupcija. Ne glede na to, da ne bi želel biti stigmatizirajoč, te praksa lahko sili v to. Primer je recimo financiranje psihiatrije v Sloveniji, ki je točkovano glede na obravnavo. Če predpisujejo psihofarmake dobjijo storitev refundirano, če pa bi želeli izvajati psihoterapijo, ki jo obvladajo, pa ne dobijo dovolj točk za povrnitev stroškov. Poleg tega je čas za uporabnika odmerjen. Ker psihoterapija ni prepoznana kot potrebna javno dostopna praksa, se je ne lotevajo, zato je

Bi po vaše t. i. socialna država morala najti kakšno rešitev?

Eni bodo seveda rekli, da socialna država ne more obstajati, če ni močne ekonomije. Dejansko je treba tukaj iskati rešitve z vsemi skupaj, z institucijami, socialnimi službami, nevladniki, ki se ukvarjajo z ljudmi s težavami. In to skupaj z uporabnikom. Treba je videti, kaj je zanj realno, kaj lahko dela, kakšne so njegove prednosti. Ne samo, da se mu reče, naj se gre prekvalificirat, potem pa spet ne bo dobil službe in bo še v večji stiski. Potrebni so realni, ne pa teoretični scenariji. To pa brez multidisciplinarnega tima ne gre, saj je treba analizirati vse vire, ki so na voljo, in okrepliti vire moči in talentov posameznika, da se aktivira.

Tudi če nimaš osmišljenega dela, dela, ki

Stigma se napaja iz raznih virov

Še nekaj misli naše sogovornice: Tudi ljudi z izkušnjo covid-a se mnogi izogibajo, kot da imajo kolero ali pa aids. Prisotna je potencirana nevarnost in negotovost, naša domišljija dela marsikaj, kaj pa če ... Smo vrhunski avtorji možnih scenarijev, vsak nekaj prebere iz nekega vira. In tu se napaja vsa ta stigma. Zaradi tega se marsikdo ne želi o tem odkrito pogovarjati.

Že če prideš do koraka, da se razkriješ izbranim osebam, si že zmagal. Tako nisi več v socialni izolaciji. Potem pa sledi še faza razkrivanja komurkoli in temu angažirano razkrivanje, ko se že javno boriš proti javni stigmi. To se pa gre le še promil.

dostopnost slaba. In kaj zdaj? Običajno še bolj ranljivi ljudje, revni, alkoholiki, brezdomni ..., bi potrebovali nekaj ur obravnav na teden, a si tega ne morejo privoščiti, ker stane ura od 50 do 300 evrov. Kako si jo bo lahko privoščil? In če mu psihiater reče, da potrebuje pet ur terapije na teden, ga s tem še dodatno stigmatizira, ker nima denarja. To je tako, kot če bi nekomu z rakom javno zdravstvo še omogočilo operacijo, eno leto ali več terapij pa bi si moral sam plačati.

Potrebne so torej spremembe. Te so v družbi stalnica?

Saj na dolgi rok se spreminja marsikaj, z javnimi kampanjami, preko izobraževanja, tudi moralne razsežnosti stigme. Včasih so recimo otroke tepli, danes to več ni družbeno sprejemljivo. Sigurno se bodo tudi sedanje prakse slej ko prej morale spremeniti, vprašanje pa je, s kakšnimi programi in akcijami. Ozaveščanje je pre malo, če zadev tudi sistemsko ne začenjaš spremenjati. Z metaforo hidre smo tudi na naši spletni strani ponazorili, da eno glavo odsekša, zraste pa deset novih. Akcijo je potrebno začeti na več ravneh, ne le na eni; na zakonodajni - pregledati, katera je diskriminirajoča, podpreti delodajalce, da zaposlijo duševno ali telesno hendikepirane osebe, mame z otroki ali potencialne matere ...

Bi bile vsaj za začetek lahko primeren ukrep kvote?

Seveda, čeprav visoka teorija pravi, da te niso dovolj. Neki korak mora biti, da se začnejo spremembe. Ali pa da se delodajalcem da spodbude za to. To je korenček palica, a v neoliberalizmu, v tej tekmovalnosti mora biti tudi to, saj ne moreš nekoga prisiliti, da v času zapovedane storilnosti zaposli nekoga, ki nima teh zmožnosti in ga bodo šikanirali sodelavci.

» Če je delovno mesto še tako zoprno in v njem najdeš sodelavca, s katerim se lahko hecas, je čisto drugače hoditi v službo, kot če imaš okoli sebe takšne, ki samo tekmujejo.

V delovnih okoljih je zapovedano urejanje področja mobinga, treba je imeti dogovore, pravilnike in zaupanja vredne osebe. Kako je podpora drugih pomembna?

Zelo. Mnogi v podpornih skupinah srečujejo ljudi s podobnimi težavami in dobijo nove prijatelje. Eni pa nočejo tega in jih to spravi še v večjo stisko. Takšni potrebujejo individualno obravnavo. Imate ljudi, ki stisko lažje procesirajo, in takšne, ki jih stiska ubije.

Te skupine se pogosto oblikujejo na spletu. Digitalnost ima pozitivne plati, seveda če si ti digitalno opremljen in pismen. Vsi pa pravijo, da je osebni stik vendarle nekaj drugega. Očesni stik je zelo pomemben. Čisto drugače te aktivira, kot če recimo govorиш ekranu.

Na naši spletni strani (projekt Omra, op. a.) objavljamo osebne zgodbe in te lahko delujejo terapevtsko. Najraje imajo take, ki so doživljali podobno in so okrevali.

Za mehanizmi stigme je treba tudi analizirati moč in se vedno vprašati, kdo ima korist in kakšno ima korist s stigmatiziranjem. Ni nepomembno niti vprašanje, kako spletni strani služijo z zgodbami ljudi, ki so v stiski. Dobiček gre v neki žep, pa ne žep tega, ki je v stiski in je svojo zgodbo zastonj povedal. To je še ena negativna plat digitalnosti.

Še pik na i?

Treba se je pogovoriti tudi s samim seboj in opaziti, kdaj in na katerih področjih pa sami izvajamo stigmatizirajoče prakse. Če naredimo ta korak, se bomo znali s tem v praksi spopadati. Ne delajmo si utvar, da ne stigmatiziramo. Če si senzibilen na enem področju, ne pomeni, da si tudi na drugem. Postavimo si ogledalo in se vprašajmo, a zmoremo nestigmatizirati?

Mojca Matoz



VABIMO VAS NA BREZPLAČNO SPLETNO DELAVNICO »STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČ!!«



Kjer priznani strokovnjaki na razumljiv in praktičen način predstavljajo kako je stres povezan z duševnimi motnjami, kaj so motnje razpoloženja, kako se razvijejo, kako jih prepoznati, kam in h komu po pomoč v duševni stiski ter kaj lahko naredi človek sam?

**Delavnice bodo potekale v mesecu decembru: 4.12., 10.12., 17.12. in 21.12.
od 9.30 do 15.00 ure.**

Da bodo delavnice v trenutnih okoliščinah nemoteno potekale, smo jih do nadaljnjega preselili na splet.

Udeležite se jih lahko, brez da bi morali zapustiti udobje domačega naslanjača.

Na delavnice se prijavite na spletni strani www.omra.si

V naši spletni delavnici so dobrodošli vsi, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, njihovi bližnji, pa tudi strokovni delavci ter predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju, in nenazadnje vsi ostali, ki jih tematika zanima. Udeležencem bomo po zaključeni delavnici po pošti posredovali potrdilo o udeležbi in promocijsko gradivo OMRA.

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE