

Skupnostno izobraževanje za zdravje

Kaj lahko naredimo po epidemiji?

■ **Nives Ličen**, izr. prof. dr., je zaposlena na *Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani*. Raziskuje učenje v vsakdanjem življenju, ukvarja se predvsem z biografskim učenjem v odraslosti, izobraževanjem starejših in skupnostnim izobraževanjem.

Ob epidemiji, onesnaženosti, naraščanju stresa in kronične utrujenosti se sprašujemo, kako lahko poskrbimo drug za drugega. Kaj lahko naredijo šole v svojem okolju? Kako lahko s sodelovanjem pomagamo ljudem, ki so bolni, in vsem drugim, da ne bi zboleli, da bi ohranjali zdravje? Ob mnogih izzivih se vedno bolj kristalizira pomen skupnosti in različnih dejavnosti v skupnosti za razvoj zdravja, kar navadno poimenujemo skupnostni pristop k zdravju.

Skupnostni pristop k zdravju

Skupnostni pristop k zdravju sloni na sistemu mnogih akterjev v skupnosti (posameznikov, organizacij, skupin), njihovega znanja, medsebojnih odnosov in komunikacije, pravne in finančne ureditve, upravljanja in drugih povezav, ki ljudem omogočajo pogoje za zdravo življenje. V tem dinamičnem sistemu se šole, vrtci, društva, zdravstvene organizacije povezujejo z mediji, gospodarskimi organizacijami, in sicer zato, da ustvarjajo pogoje za zdravje ljudi v skupnosti.¹ Če hočemo zdravje ohranjati, razvijati (ali vračati, ko zbolimo), potrebujemo znanje, navade in vrednote, podpirne medsebojne odnose, ki jih vzgajamo.

Medgeneracijsko povezovanje in vzgoja za zdravje

Primer povezovanja za razvoj zdravja, znanja o zdravju in veččin sta osnovna šola in/ali vrtec, ki spleteta odnose z lokalnimi društvi pri pripravi dejavnosti za ozaveščanje o zdravem načinu življenja. To so lahko delavnice o nevarnih odpadkih ali o pomenu gibanja. Kaj je boljšega, kot če se vnuki in stari starši povežejo pri gibanju in organizirajo peš prihajanje v šolo? Ali lahko naredimo še kaj boljšega, kot povežemo aktivne starejše, ki z osnovnošolci

kolesarijo in odkrivajo kulturno dediščino v šolskem okolju? S takimi strategijami, ki jih že izvajajo nekatere šole in vrtci (npr. 'pešbus' in 'bicivlak'), spodbujamo socialno povezovanje, gibanje in medgeneracijsko

sodelovanje ter razvoj medsebojnega zaupanja. V tujini so tovrstne dejavnosti znane kot *walking bus* in *bike train* in jih krepijo prav zato, da se mladi in starejši več gibljejo. Mnoge šole in tudi univerze, npr. Univerza Illinois, College of Agricultural, Consumer & Environmental Sciences; Michigan State University (Growing the next Generation, 2021), organizirajo medgeneracijsko vrtnarjenje, kjer preko medgeneracijskega povezovanja promovirajo zdravje in blagostanje s pomočjo pridobivanja vrtnarskih spretnosti. S tem širijo poznavanje zdravega prehranjevanja in tudi znanje



Foto: Metod Pezdir



o pridelavi hrane. Hrana najde svojo pot v šolsko kuhinjo, kjer jo uporabijo za malice. Skupno obdelovanje vrta ne prispeva le k spoznavanju zdrave hrane in gibanja, temveč želijo preko teh dejavnosti zmanjšati prepad med generacijami in spodbuditi pozitivno prepoznavanje odnosov izven družine ter zdrav način življenja.

Primer vpliva na ozaveščanje o zdravju je tudi dejavnost aktiva podeželskih žensk, ki organizira razstave zdrave hrane ali zdrave pridelave zelenjave in sadja. Pri skupnostnem izobraževanju za zdravje je zelo pomembno, da posamezni primeri ne ostanejo le na ravni enkratnih projektov, temveč se razvijejo v kontinuirano prakso. Skupnostni pristop k zdravju vključuje tako dejavnosti za ljudi, ki so bolni (npr. povezovanje bolnikov v društva, povezovanje pri ozaveščanju o prehrani in dietah bolnih), kot tudi dejavnosti, ki delujejo kot preventiva oz. spodbuda za zdravo življenje. Šole imajo s svojo vzgojo otrok veliko vlogo pri razvoju prepričanij in navad zdravega načina življenja. Hkrati preko otrok vplivajo tudi na družine. Več kot ljudje vedo o zdravem spanju, počitku, zraku, zelenjavi ipd., večja je možnost, da se bodo bolj zdravo prehranjevali. V naslednjem koraku pa je tudi večja možnost, da bodo kot aktivni državljani zahtevali, da umaknejo iz prodaje nezdrave pijače za otroke in nezdravo hrano, da odločevalci sprejmejo zakone, ki vplivajo na zdravo življenje.

Ranljivost in rezilientnost

Človek je ranljiv in doživlja mnoge stiske; zdi se, da je v sodobnem svetu stisk vse več. Francoski psihiater Boris Cyrulnik je oblikoval pojem rezilientnost (odpornost, trdoživost), s katerim poimenuje moč posameznika (in skupnosti), da težave premaga. Kako lahko skupnostno izobraževanje prispeva k razvoju rezilientnosti in preko tega tudi k duševnemu zdravju? Preprost odgovor je v besedah, da »pomagamo nositi bremena drug drugemu«. Z besedami vzgoje in izobraževanja to imenujemo tudi podpiranje in usmerjanje (ang. *coaching*), informiranje, svetovanje, formalno in neformalno mentorstvo, soodločanje. Mogoče se ravno pri rezilientnosti najbolj opazi, da je

skupnostno izobraževanje usmerjeno v ohranjanje zdravja in oporo vsem bolnim ter ranljivim skupinam. Skupnostni pristop namreč ne zanika boleznim, ampak se usmerja predvsem v zmožnosti, ki jih imajo ljudje, četudi so bolni, usmerja se v preventivo za zdravje. Skupnostno izobraževanje za zdravje si postavlja vprašanja, kot so npr.: Kako lahko z izobraževanjem izboljšamo zdravje? Kako lahko skupaj delujemo, da pomagamo najšibkejšim? Pri tem zdravja ne razumemo le kot odsotnost boleznim, temveč predvsem kot sposobnost, da človek usmerja svoje življenje, da deluje v povezavi z drugimi. Človek potrebuje oporo, da razvije opolnomočenje in rezilientnost. Opora pa je lahko strokovna (profesionalna) ali/in podpora skupin. Papež Frančišek je v svojem nagovoru strokovnjakom na konferenci o mentalnem zdravju (*Messaggio del Santo Padre Francesco ...*, 2021) dejal, da je pomembno vključiti v zdravljenje celoten »kontekst«, v katerem bolni živi, poskrbeti je treba za »občutek skupnosti«, saj zdravljenje ni le naloga medicinskih strokovnjakov, temveč je naloga vseh, da povezujejo znanstvena spoznanja s humanostjo skupnosti in razvijejo vključujočo skupnost. Razmišljanje, da je treba bolj skrbeti za zdravje tistih, ki so v vlogi proizvajalcev, ker več prispevajo družbi, kot za zdravje in dobro počutje krhkih, bolnih, nemočnih, je razmišljanje, ki pozablja na dostojanstvo trpečih. Prav skupnostna skrb za zdravje je vključujoča.

Zgodbe za skupnostno izobraževanje za zdravje

Za skupnostno izobraževanje za zdravje so se razvile mnoge strategije. Omenili smo medgeneracijsko povezovanje, mentorstvo, svetovanje. Med novejšimi strategijami so skupna ustvarjanja novih praks, ki se lahko gradijo tudi z uporabo narativnih metod z raziskovalnimi delavnicami, z uporabo sodobne digitalne tehnologije ali pa s klasičnimi pripovedmi 'v živo'. Narativne metode delujejo povezovalno in hkrati dekonstruirajo predsodke o boleznim in nemoči. Uporabimo jih lahko za učence vseh starosti, od vrtca do univerze za tretje

življenjsko obdobje. Uporaba narativnega gradiva je ena od metod v skupnostnem izobraževanju za zdravje, ki spodbuja medsebojno razumevanje in sprejemanje (*A Tale of Tales*, 2021). Pojavljajo se projekti z naslovi, ki vključujejo besedne zveze »zgodbe kot most«, »digitalne zgodbe za zdravje«; so del promoviranja zdravja ali pa sprejemanja ljudi, ki so zboleli. Učenci lahko zgodbe zbirajo, zapisujejo, pripravijo intervjuje ali videoposnetke. Po zaključku epidemije je veliko možnosti, da v skupnosti z učenci zberemo zgodbe in preko tega ponovno vzpostavljamo povezave, odnose, ki so se v času epidemije razrahljali. Začnemo lahko z delovnim naslovom »Veš, kaj se mi je zgodilo?« ali »To ti moram povedati«. Epidemija je prizadela vse ljudi, nekatere s smrtjo svojcev, druge s težkim potekom boleznim, tretje z brezposelnostjo ali prenatrpanim urnikom dela od doma. Izkušnje je treba premisliti, da bi jih lahko preoblikovali v spoznanja in iz njih izšli z večjo odpornostjo. Prve korake lahko naredimo prav s pripovedovanjem, ki ga doživimo kot osvobajajočo prakso iz strahu, naslednje pa z uporabo drugih participatornih metod, kot je npr. metoda fotografiranja (*photovoice*), snemanje filmov, ustvarjanje gledaliških dogodkov. Skupnostno izobraževanje za zdravje se v t. i. ekologiji znanja prepleta s skupnostno psihologijo, zdravstvenimi vedami, medicino, umetnostjo idr., vse z namenom, da prispeva k družbenim, kulturnim in psihičnim dejavnikom, ki vplivajo na zdravje, dobrobit in odpornost ljudi v nekem okolju. ◀

Literatura

- *Growing the next Generation: Grandfriends and gardens* (30. 6. 2021). Pridobljeno 28. 4. 2022 s spletne strani: <https://www.canr.msu.edu/resources/growing-the-next-generation-grandfriends-and-gardens>.
- *Messaggio del Santo Padre Francesco alla conferenza nazionale della salute mentale* (14. 6. 2021). Pridobljeno 28. 4. 2022 s spletne strani: <https://www.vatican.va/content/francesco/it/messages/pont-messages/2021/documents/20210625-messaggio-salutementale.html>.
- *A Tale of Tales: Using Story-Based Techniques for Health Education. An Interview with Dr. Tapati Dutta* (2021). Pridobljeno 28. 4. 2022 s spletne strani: <https://www.nchec.org/news/posts/a-tale-of-tales-using-story-based-techniques-for-health-education>.

Opomba

¹ Več o skupnostnem izobraževanju gl. v tematski številki revije *Andragoška spoznanja*, št. 2(2021): Izobraževanje odraslih na področju zdravja: pomen družbenokulturnih dimenzij in interdisciplinarnosti. Pridobljeno 28. 4. 2022 s spletne strani: <https://revije.ff.uni-lj.si/AndragoskaSpoznanja/issue/view/741>.