

Projekt »Kako si?«

MATEJA ŠUŠTERŠIČ, študentka psihologije

Od leta 1992 je deseti oktober svetovni dan duševnega zdravja, ki ga s projektom Kako si? študentje psihologije obeležujemo že enajsto leto. Projekt Kako si? je enotedenski izobraževalni projekt, namenjen ozaveščanju širše javnosti o duševnem zdravju, ki ga s sodelovanjem z drugimi društvi in organizacijami organizirajo člani Društva študentov psihologije Slovenije.

Ideja za projekt Kako si? se je utrnila leta 2008, ko je nekaj študentov psihologije za študente Filozofske fakultete organiziralo sklop predavanj in delavnic na temo duševno zdravje. Dr. Boštjan Bajec, asistent za psihologijo dela in organizacije na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani in eden izmed začetnikov projekta, je o začetkih povedal: »Začetki projekta Kako si? segajo v leto 2008, ko smo se s študenti psihologije odločili, da v namen promocije psihologije v javnosti pripravimo projekt, ki bo namenjen širši družbi. Odločili smo se za dan duševnega zdravja, ki je po našem mnenju primeren za to, da ga povežemo s predstavljanjem psihologije in njenega doprinosa javnosti. Prva tema je bila namenjena kar duševnemu zdravju med mladimi, saj smo skušali predstaviti pojem duševnega zdravja. Za izhodišče smo vzeli model kolesa dobrega počutja, ki smo ga predstavili v prispevkih, ki so jih pripravili študentje, nanj pa smo naslanjali tudi projekte v naslednjih letih. V predavanjih smo prav tako skušali pokriti čim več elementov tega kolesa. Pomemben doprinos prvega Kako si? se mi je zdel iskalnik po institucijah, ki lahko pomagajo pri težavah v duševnem zdravju, ki je nekaj let kasneje, ko se je spletna stran projekta selila na drugo platformo, žal ugasnil. Poslanstvo projekta še vedno vidim v tem, da skrbi za podobo psihologije v strokovni javnosti in širši družbi, pri čemer sledi svojim načelom, da

Projekt Kako si? je enotedenski izobraževalni projekt, namenjen ozaveščanju širše javnosti o duševnem zdravju, ki ga s sodelovanjem z drugimi društvi in organizacijami organizirajo člani Društva študentov psihologije Slovenije.

psihologijo predstavlja na razumljiv, korekten, strokoven in privlačen način.«

Od takrat se projekt izvaja tradicionalno, letos že enajsto leto zapored. Njegov glavni namen je tekom let ostal enak - ozaveščati o pomenu duševnega zdravja in skrbi zanj. Idejne zasnove projekta slonijo na vprašanjih, kot so: »Kako pogosto se vprašate, kako pomembno je vaše duševno zdravje?« »Kako pogosto se vprašate, kako duševno zdravi ste?« »Kako pogosto poiščete pomoč, ko se soočate s težavami v duševnem zdravju?« Odgovori pa pri marsikom odkrivajo problematiko zapostavljanja duševnega zdravja in skrbi zanj v najširšem pomenu.

Projekt je zastavljen tako, da organizatorji projekta ob svetovnem dnevu duševnega zdravja pripravimo enotedenski strokovni program, ki je v celoti brezplačen in tako dostopen širši javnosti. Program zajema številne aktivnosti, med drugim predavanja, delavnice, okrogle mize, čajanke ter filmski večer s projekcijami filma na temo projekta, ki mu sledi strokovni komentar povabljenega strokovnjaka, ki tematiko filma komentira s psihološkega vidika. Predavajo različni priznani strokovnjaki, predavatelji in predstavniki institucij, ki so dejavni na psihološkem področju ali področjih drugih znanosti (medicine, sociologije, antropologije, pedagogike ipd.), ki jih predstavljamo. Z organizacijo aktivnosti splošni javnosti olajšamo dostop do kakovostnih strokovnih vsebin, ki so vse prevečkrat težje dostopne, hkrati pa se trudimo predstaviti tudi pozitivno stran spektra psiholoških pojavov, saj je javnosti poznan predvsem klinični vidik psihologije. Drugo področje delovanja projekta se nanaša na izvajanje delavnic o duševnem zdravju na zainteresiranih osnovnih in srednjih šolah v Ljubljani, ki jih izvajajo trenerji mehkih veščin skupine Psihomoč, ki deluje v okviru Društva študentov psihologije Slovenije, ki so usposobljeni za ustvarjanje in izvajanje delavnic, ki mladim nudijo prostor za praktično razvijanje veščin za ohranjanje duševnega zdravja in kritičnega mišljenja o temah, povezanih z duševnim zdravjem.

Tema lanskoletnega projekta Kako si? Omrežen! so bila družbena omrežja, in ker so ta v naših življenjih vse bolj prisotna, stiki prek socialnih omrežij pa so začeli nadomeščati stike v živo, sta trenerki mehkih veščin iz skupine Psihomoč na delavnici Speedfriending 101 poskušali izpostaviti podobnosti in predvsem razlike spoznavanja ljudi prek družbenih omrežij v primerjavi s spoznavanjem v resničnem življenju. Na začetku sta z udeleženci razmišljali o stikih v živo in prek družbenih omrežij, glavni del delavnice pa je obsegala vaja. Ker se večina udeležencev med sabo ni poznala, so lahko razlike preizkusili. Udeleženci so se razdelili v pare in imeli po dve minuti, da se čim bolje spoznajo. Na polovici so način komunikacije spremenili v komunikacijo prek družbenih omrežij (Facebooka), pri čemer se udeleženci med sabo niso videli, tako da je bila s tem komunikacija omejena samo na družbena omrežja. Po vaji so skupaj z udeleženci raz-

mišljali, kako so se bolje spoznali v dveh minutah, pri katerem načinu jim je bilo lažje, kakšne so razlike itn. Kljub temu da je bila vaja umetna situacija, smo v povezavi s predhodnimi izkušnjami ugotovili, da obstajajo večje razlike in da ima večina raje komunikacijo v živo, ker so morali udeleženci vaje pri družbenih omrežjih čakati na napisan odgovor, ki ga v živo dobijo takoj, in ker je vaja obsegala tudi neverbalno komunikacijo, ki je prav tako pomemben del komunikacije in igra pomembno vlogo pri oblikovanju prvega vtisa.

Poleg delavnic je v okviru projekta potekalo tudi predavanje Nika Laha z naslovom Jedrca socialne nevroznanosti, čajanka o medosebnih odnosih z Maticem Muncem, Špelo Selak, Manco Košir in Sebastjanom Kristovičem, okrogla miza o vedenju na spletu, ogledali pa smo si tudi dva filma ter ju pospremili s strokovnima komentarjema. Projekt so obiskovalci sprejeli izjemno dobro, o čemer pričajo evalvacije in povratne informacije.



Utrinek s predavanja Jedrca socialne nevroznanosti Nika Laha v okviru projekta Kako si? Omrežen! (2017)

Osrednje dogajanje projekta se je vrsto let odvijalo samo v Ljubljani, vendar pa lahko rečemo, da je projekt v desetih letih dosegel že vseslovensko raven. Društvo študentov psihologije Slovenije se je vztrajno povezovalo z drugimi študentskimi društvi, predvsem z Društvom študentov psihologije v Mariboru ter Društvom študentov biopsihologije v Kopru, ter tako s skupnimi močmi organiziralo aktivnosti tudi v drugih slovenskih mestih, kot so Maribor, Koper, Kranj, Idrija in Novo mesto. Zaradi širjenja je projekt vsako leto bolj medijsko odmeven in posledično doseže vedno več ljudi.

Člani organizacijske ekipe Kako si? vsako leto izberemo osrednjo psihološko temo, ki jo povežemo z duševnim zdravjem in na katero se navezujejo vse aktivnosti projekta. Na duševno zdravje smo opozarjali z vidika glavnih področij psihologije, kot so razvojna psihologija, pozitivna psihologija in psihologija potrošništva, ali z vidika trenutnega stanja v družbi in potreb posameznikov v njej. Teme projekta smo tako naslanjali na aktualne in pozornosti potrebne teme, kot so družina, čustva, drugačnost posameznika, preobremenje-



Promocijski plakati projekta Kako si? (2015, 2016 in 2017)

nost posameznika ter nazadnje vpletenost družbenih omrežij v vsakdanje življenje posameznika ter spol in spolnost.

Neža Javornik, vodja projekta Kako si? Rastem in se razvijam (2014) je strnila svoje občutke o takratnem projektu: »V letu 2014 smo z ekipo Kako si? po intenzivnem razpravljanju, razpotegnjenem čez tri sestanke, končno določili, da bo tema tisto leto razvojna psihologija. Kljub temu da so nekateri člani projekta imeli s predmeti s tega področja psihologije rahlo travmatične izkušnje, smo hitro ugotovili, da je v temi več kot dovolj potenciala za pripravo barvitnega programa. Namen projekta je bil širšo javnost ozavestiti o različnih razvojnih obdobjih, njihovih značilnostih ter razlikah in podobnostih med njimi, preko tega pa spodbuditi razumevanje lastnih procesov in sposobnosti v posameznem razvojnem obdobju. Posebej smo se osredotočili na socialni, nevrokognitivni in čustveno-osebnostni razvoj ter v okviru delavnic, filmskih in knjižnih večerov, predavanj in okroglih miz poskušali javnost informirati o duševnem zdravju ter ponuditi aktivnosti in vsebine, s katerimi smo želeli poučiti, pomagati in vzbuditi zanimanje za razvojno psihologijo kot znanost. Čeprav je Kako si? nedvoumno eden izmed paradnih konjev študentskih projektov Filozofske fakultete, saj je zelo razgiban in lahko v njem prav vsakdo najde nekaj zase, leži njegova prava vrednost zame neke drugje. V treh letih sodelovanja pri projektu sem spoznala in poglobila stike z številnimi čudovitimi ljudmi, si nabrala izkušnje, ki mi koristijo še danes, in si razširila obzorja tako o psihologiji kot vedi kot o psihologiji v javnem prostoru. Projekt Kako si? je tako zagotovo moj najljubši spomin na čas študija, in verjamem, da bo tudi v

Kako si? je več kot samo projekt. Je mreža, povezanost in namen, ki presega meje individualnega. Člani smo enovita celota, ki dela za skupni cilj.

prihodnje uspeval pri ustvarjanju lepih trenutkov tako za organizatorje kot za udeležence projekta.«

Tudi Aljaž Markelj, vodja projekta Potrošnik, kako si? (2015) je zapisal nekaj besed: »V letu 2015 smo se odločili za temo potrošništva in projekt prikladno poimenovali Potrošnik, kako si? Tema se nam je zdela pravi izziv, saj smo bili v času snovanja projekta mnenja, da je potrošništvo izjemno družbeno pereča tema, ki pa javnosti ni dovolj dobro predstavljena. Namen projekta Potrošnik, kako si? je bil predstaviti, kako deluje potrošniška družba in kako se v njej znajde posameznik. Cilj je bil, da bi podrobneje predstavili, kako se potrošniki vedejo in odločajo, kako pri tem sodelujejo mediji, kdo prepričuje potrošnike. Hkrati smo želeli prikazati alternativne oblike oglaševanja, usmerjene v družbeno in posameznikovo dobrobit. Posameznike smo želeli opolnomočiti za spoprijemanje z materialistično družbo in s tem povečati njihovo psihično blagostanje ter sposobnosti za prostovoljno spreminjanje vedenja in reševanja problemov, ki pestijo celotno družbo. Upali smo namreč, da je posameznik, opremljen z znanjem, bolj pozoren na dejavnike, ki nanj vsakodnevno vplivajo in nezavedno usmerjajo njegove življenjske odločitve. Tako smo poskušali posredno vplivati na dvig duševnega zdravja specifično pri posamezniku in splošno v družbi.

Za uspešno izvedbo projekta seveda vsako leto skrbi močna organizacijska ekipa zagnanih in odgovornih študentov psihologije, ki delujejo povsem prostovoljno in že v času študija aktivno pridobivajo izkušnje s strokovnega področja ter stremijo in aktivno delujejo v smeri ozaveščanja ljudi o boljšem duševnem zdravju, hkrati pa izpopolnjujejo svoje organizacijske veš-



Promocijski plakat (2018)

čine ter veččine timskega dela, potrebne za uspešno projektno delo.

Pojmovanje projekta Kako si? zgolj kot projekta, pri katerem se je združilo par študentskih glav in se odločilo za ozaveščanje o duševnem zdravju v povezavi z določeno tematiko, je sicer na mestu in samo po sebi dovolj objektivno, kot narekuje psihološka stroka, pa vendar člani organizacijske ekipe pri definiranju tega ne moremo ostati nepristranski. Kako si? je več kot samo projekt. Je mreža, povezanost in namen, ki presega meje individualnega. Člani smo enovita celota, ki dela za skupni cilj. Svoje razmišljanje je strnila ena izmed članic: »Celotna zasnova projekta je eno samo mreženje s strokovnim kadrom na eni strani in laično javnostjo na drugi. Člani kot posredniki med tema dvema stranema skušamo uglasiti prenos informacij na način, ki je za vse najbolj ugoden. Da zadovoljimo različne okuse in preference udeležencev, v okviru enega tedna ponudimo pestro paleto dogodkov. V projektu Kako si? je zato veliko prostora, namenjenega prav ustvarjalnosti. Nevihta možganov je pogosta spremljevalka naših sestankov, ki ji sledi usklajevanje različnih pogledov in idej. V skupini take vrste spoznavaš psihologijo osebnosti v praksi, saj je vsak član unikatna osebnost. V ozadju izpeljave dogodkov poteka veliko kritičnega mišljenja, pogajanja in dogovarjanja med samimi člani in med člani ter izvajalci dogodkov. Pri tem je bistvenega pomena sposobnost navezovanja

stikov bodisi po elektronski pošti ali prek družbenih omrežij bodisi s pogovorom v živo. Spoznavanje novih ljudi in s tem komunikacija imata veliko prednosti, v naši stroki je to temeljno orodje za doseganje blagostanja pri ljudeh. Poleg širitve socialne mreže in zadovoljive potrebe po pripadnosti kot član znotraj projekta pridobiš veliko organizacijskih sposobnosti, spoznaš, koliko časa, energije in truda je potrebnega za izpeljavo tako obsežnega projekta od začetka do konca. V projektu je zelo pomembna tudi promocija dogodkov, tako da »otroci tehnologije« postajamo še bolj večji v uporabi družbenih omrežij, tokrat zagotovo v koristne namene. Organizacija takega projekta pa nima samo svetlih plati, velikokrat se porušijo načeloma že dogovorjeni načrti, soočiti se je treba z veliko neodzivnosti in prilagajanja, kar ponuja možnosti za konstruktivno spoprijemanje s stresnimi okoliščinami in reševanjem problemov. Akcija - reakcija je moto, ki mu v skupini skušamo čim bolj vestno slediti. Vse težave in dodatno delo, ki ga taka delovna skupina prinaša ob študijskem delu, pa ne odtehtajo dejstva, da vsako leto naredimo večji premik v vplivu na javnost, kar je tudi izhodiščna ideja projekta, in prejmemo neprecenljive pohvale udeležencev. Prav to je naše gonilo, in upam, da bodo tudi prihodnje generacije nadaljevale to tradicijo, da bo projekt tekel in rasel še naprej.«



Organizacijska ekipa projekta Kako si? Omrežen! (2017)



Stojnica Kako si? iZPOLnjeno. ob dnevu duševnega zdravja 10. oktobra 2018



Živa knjižnica v sodelovanju z društvom Legebitra



Čajanka o spolnosti in razmerjih

Oktobra 2018 je potekal projekt Kako si? iZPOLnjeno. Organizacijska ekipa je letos štela kar dvajset članov, od tega jih je polovica v preteklih letih že sodelovala pri organizaciji projekta, polovica pa je novih. Tako veliko zanimanje za projekt Kako si? pripisujemo predvsem dejstvu, da je projekt lansko leto praznoval deseto obletnico in da postaja medijsko (in drugače) vsako leto bolj odmeven. Za letošnji projekt smo izbrali temo, ki je zadnje čase v družbi zelo pereča in aktualna ter na področju

psihologije in duševnega zdravja izjemno pomembna, pa vendar pogosto spregledana. Gre za temo, ki je do neke mere še vedno tabu, zaradi česar smo z njo morali tudi pri projektu Kako si? že nekaj let odlašati, čeprav je zanimiva in je že nekaj let ena izmed priljubljenjših potencialnih tem projekta - to sta spol in spolnost. Zamisel o tej temi je tako v naših glavah zorela že dlje časa, končno pa je dozorela (ali pa smo dozoreli tudi mi) do te mere, da smo jo ponosno predstavili in naslovili kot osrednjo temo projekta Kako si? za leto 2018. Glavni namen letošnjega projekta je bil predvsem ozaveščati javnost o vplivu posameznikove spolne identitete in področja spolnosti na njegovo duševno zdravje in počutje, v prvi vrsti pa tudi razjasniti pojme, kot so transspolnost in cisspolnost, (ne)binarnost spolne identitete, transseksualizem, interspolnost in podobno, saj se nam zdi, da javnost o tem ni dovolj ozaveščena. Ker pa je po navadi tako, da se tega, česar ne poznamo, bojimo oziroma imamo lahko do tega negativen odnos, pogosto prihaja do stigmatiziranja in diskriminiranja oseb, ki so nam v tem pogledu tuji. Stigma pa seveda zgolj potencira stisko teh oseb, ki so pogosto tudi žrtve nasilja - tako fizičnega kot tudi verbalnega, odnosnega, spletnega in prav tako spolnega. Poleg omenjenega razjasnjevanja pojmov smo v tednu med 5. in 12. oktobrom 2018 v Mestni hiši v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana organizirali okroglo mizo o duševnem zdravju LGBT+ oseb. Na predavanjih smo med drugim govorili o pojavu socioseksualnosti, o spolu, polemiki pravnega priznanja spola, transspolnih življenjih v Sloveniji, na čajanki smo se dotaknili vloge spolnosti v razmerjih, v sodelovanju z društvom Legebitra organizirali Živo knjižnico, kjer so knjige ljudje s svojimi življenjskimi zgodbami, ogledali pa smo si tudi zanimiv film na temo procesa potrditve spola, Dansko dekle, ki mu je sledil strokovni komentar psihologa Matica Munca.

Vse, ki jih projekt zanima, vabimo k spremljanju naše spletne strani www.kakosi.si in profilov Kako si? na družbenih omrežjih. <