

Kaip komunikuoti apie Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvą (naudojantis Žvelk giliau ženklu)?

I. Balso tonas

AUTENTIŠKAS

Ką tai reiškia?

Kiekvienas esate Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos dalis, todėl siekiame, kad visi priklausantys šiam judėjimui žmonės naudotų panašų žodyną.

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvoje kalbame su žmonėmis apie realias situacijas darbe, mokykloje, namuose, kitose bendruomenės vietose. Kalbame ne apie sistemas ar konkrečias institucijas, įstaigas, o žmones, šeimas ir draugus, kolegas ir bendraklasius, kaimynus ir pan.

Akcentuojame tikrus žmones ir jų žodžiais perteikiame pasaulį. Patirties dalijimosi galia slypi tame, kad parodome kasdienius dalykus, kuriuos žmonės sako ir daro, dėl kurių gyvenimas patiriant psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų yra sudėtingesnis.

Kartais tai, ką turime pasakyti, gali būti sunku. Nereikia aiškintis ar ieškoti kaltų, bet aiškiai ir nedviprasmiškai išdėstyti, kada elgesys turi pasekmių žmonėms, patiriantiems psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų, kokios jos yra.

Ko reikėtų nedaryti?

Apie Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvą reikėtų vengti kalbėti kaip apie subjektą ar organizaciją – tai yra judėjimas, turintis savo bendruomenę.

Reikėtų nevartoti profesinio žargono, kurio galėtų nesuprasti žmonės, niekada nesusidūrę su psichikos sveikatos tema, taip pat atsisakyti ilgų frazių ar terminų. Savo komunikacijoje geriausia vartoti kasdienę kalbą, pasitelkti realias situacijas ir vengti dirbtinių scenarijų.

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos metu visuomenė neturi būti skirstoma į „mes“ ir „jie“. Skatinama neskirstyti žmonių į patiriančius ir nepatiriančius psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų arba į tuos, kurie diskriminuoja, ir tuos, kurie to nedaro. Iniciatyva siekia įtraukti visus ir komunikacijoje tai turi atspindėti.

Žinutės pavyzdys

Netinkama

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva siekiama sumažinti žmonių, turinčių psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų, stigmatizaciją ir diskriminaciją Lietuvoje.

Tinkama

Esame psichikos sveikatos ambasadoriai – augantis žmonių judėjimas, keičiantis visų požiūrį į psichikos sveikatos sunkumus ir į tai, ką galime daryti su jais susidūrę

PRIMYG TINIS

Ką tai reiškia?

Kalbėdami turime būti tvirtai įsitikinę, kad pokyčiai visuomenėje turi įvykti dabar, nes stigmos ir diskriminacijos pasekmės yra pražūtingos daugeliui žmonių kasdien mokantis ar dirbant skirtingose aplinkose, gaunant paslaugas, bendraujant su kitais žmonėmis.

Psichikos sveikatos iniciatyva siekiame keisti visuomenės požiūrį ir elgseną, kurie užkerta kelią kreiptis pagalbos. Psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų atpažinimas ir kreipimasis pagalbos laiku gali būti lemtingas: vietoje sugriauto gali būti išgelbėtas kokio nors žmogaus gyvenimas.

Kalbame apie poveikį žmonėms, nesvarbu, ar jie patiria psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų, kurie yra diagnozuoti – kalbant apie poveikį tai neturi jokios reikšmės. Jei kieno nors elgesys ar požiūris yra žalingas, apie tai reikia kalbėti garsiai, pasisakantieji ar netinkamai besielgiantys turi tai žinoti.

Ko reikėtų nedaryti?

Neprivalome kiekvieną kartą kalbantis su žmonėmis skubėti pasakoti visos Psichikos sveikatos iniciatyvos atsiradimo istorijos ar stigmos sampratos, jos skirstymo ir pan. Svarbiausia – būti atidiems, stengtis užmegzti kontaktą, išgirsti ir pasidalyti savo įžvalgomis pagal kontekstą.

Reikėtų vartoti žodžius, skatinančius veikti, perteikiančius ryžtą: „privalome“, „galime“, „darysime“, o abejones parodančių – „galėtume“, „turbūt“, „galbūt“ – atsisakyti.

Žinutės pavyzdys

Netinkama

Dalyvaudami Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvoje įsipareigojame imtis veiksmų diskriminacijai mažinti.

Tinkama

Pakeiskime savo požiūrį į psichikos sveikatos sunkumus ir elgesį susidūrus su jais.

ĮKVEPIANTIS

Ką tai reiškia?

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva buriame žmonių bendruomenę – nuo ambasadorių iki rėmėjų ar partnerių. Turime stengtis, kad visiems būtų lengviau kalbėti apie psichikos sveikatą.

Turime siekti, kad visi mus palaikantys įsitrauktų, dalyvautų veiklose ir turėtų galimybę imtis veiksmų, kad ir mažiausių. Turime užtikrinti, kad prisidedantys žmonės jaustųsi vertinami ir priimti.

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos dalyviai turi pasakoti apie savo sėkmes bei patirtis ir taip palaikyti bendruomenės energingumą bei motyvaciją. Veikdami kartu galime džiaugtis ir mokytis vieni iš kitų.

Ko reikėtų nedaryti?

Reikėtų nevartoti ilgų sakinių, neveikiamosios rūšies (pvz., padaryta, pasiekta, įvykdyta) ar profesinio žargono, susijusio su sveikatos, socialine, švietimo ar kita sritimi.

Reikėtų stengtis nekalbėti globėjiškai, Psichikos sveikatos iniciatyvoje esate ne tam, kad „dalytume patarimus“, o tam, kad pasidalytume tuo, kas, jūsų žiniomis ir patirtimi, gali paskatinti pokyčius.

Žinutės pavyzdys

Netinkama

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvoje dirbama tiek su suaugusiais, tiek su vaikais ir jaunimu, veikiama ir nacionaliniu lygmeniu, ir bendruomenėse, siekiant įgalinti žmones kovoti su stigma ir diskriminacija, atvirai kalbėti apie savo psichikos sveikatos patirtį ir taip keisti visuomenės požiūrį ir elgesį.

Tinkama

Žinome, kad gali būti sunku kalbėti apie savo psichikos sveikatą, todėl kalbame apie tai ir padedame žmonėms atpažinti, atvirai pasidalyti apie psichikos sveikatos sunkumus, skatiname kalbėtis ir klausytis vieniems kitų.

II. Pagrindinės žinutės

Ką mes darome?

Žinome, kad gali būti sunku kalbėti apie psichikos sveikatą.

(trumpiau)

Todėl remiame žmones, skatindami juos atsiverti, kalbėti apie psichikos sveikatą, kalbėtis ir klausytis vieniems kitų.

(išsamiau)

Todėl remiame bendruomenes, mokyklas ir darbovietes, skatindami atvirai kalbėti apie psichikos sveikatą bei ragindami kalbėtis ir klausytis vieniems kitų.

Kodėl mes esame?

- Dėl kitų žmonių požiūrio psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų patiriantys asmenys nesulaukia pagalbos ir paramos, kurios jiems reikia.
- Per daug psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų patiriančių žmonių jaučiasi izoliuoti, beverčiai ir gėdijasi būti tarp kitų.
- Norime, kad nė vienas psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų patiriantis žmogus nebijotų kreiptis pagalbos ir turėtų vienodas galimybes visose gyvenimo srityse.
- Tikime, kad visuomenė gali būti atviresnė nei anksčiau ir ryžtis kalbėti apie psichikos sveikatos sunkumus, jų sprendimą.
- Norime, kad požiūris į psichikos sveikatos problemas kistų, ji būtų tokia pat svarbi kaip ir fizinė sveikata, teikiant skirtingas paslaugas, bendruomenių gyvenime būtų elgiamasi atsakingai ir jautriai visų žmonių atžvilgiu.

Ką žinome stigmatos poveikį?

- Jaustis vertinamam, teisiaram ar izoliuotam nuo kitų gali būti sunkiau, nei patirti patį psichikos sveikatos sunkumą ar sutrikimą.
- Tinkama aplinkinių parama psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų patiriantiems žmonėms gali padėti jiems jaustis geriau, daugiau pasiekti ir turėti lygias galimybes visose gyvenimo srityse.
- Be aplinkinių paramos psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų patiriantys žmonės gali blogiau jaustis ir prarasti tai, kas jiems labiausiai rūpi: darbą, šeimą ir draugus, namus.
- Kiekvienam žmogui svarbu, kaip jis priimamas aplinkinių ir jų požiūris tiesiogiai susijęs su tuo, kaip psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų patiriantis žmogus yra patenkintas gyvenimu, save realizuoja.
- Kiekvieno žmogaus požiūris yra svarbus. Tavo požiūris yra svarbus.

Ką galime pasakyti visuomenei?

- Pernelyg dažnai atmetama psichikos sveikatos problemų tema, manant, kad jų kyla tik kitiems žmonėms.
- Psichikos sveikatos sunkumą ar sutrikimą gali patirti bet kuris iš mūsų – jūs, jūsų šeimos narys, draugas, bendradarbis, kaimynas.
- Gali būti, kad kuris nors iš jūsų pažįstamų ar net artimų žmonių patiria psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų, tik nežino, kaip jums apie tai pasakyti.
- Patiriant psichikos sveikatos sunkumą ar sutrikimą, labiau nei bet kada, reikia draugų ir šeimos narių paramos.

Kaip galime prisistatyti?

Ilgas tekstas

Esame Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva – augantis žmonių judėjimas, kuris siekia keisti požiūrį į psichikos sveikatos problemas ir į tai, ką galime daryti su jomis susidūrę.

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvą vykdo psichikos sveikata besirūpinančios nevyriausybinės organizacijos ir valstybės, savivaldybės įstaigos skirtinguose Lietuvos miestuose. Jos buria savanorius, turinčius psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų patirties ar esančius šalia jų, kurie sutiko dalytis savo istorijomis.

Mes manome, kad per daug psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų patiriančių žmonių jaučiasi izoliuoti, beverčiai ir gėdijasi būti tarp kitų.

Mes žinome, kad sulaukę tinkamos aplinkinių paramos, žmonės gali jaustis geriau, daugiau pasiekti ir turėti lygias galimybes visose gyvenimo srityse.

Todėl remiame bendruomenes, mokyklas ir darbovietes, skatindami žvelgti giliau – atvirai kalbėtis apie psichikos sveikatą ir klausytis vieniems kitų.

Kiekvieno požiūris yra svarbus. Tavo požiūris yra svarbus.

Vidutinio ilgio tekstas

Esame Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva – augantis žmonių judėjimas, kuris siekia keisti požiūrį į psichikos sveikatos problemas ir į tai, ką galime daryti su jomis susidūrę.

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvą vykdo psichikos sveikata besirūpinančios nevyriausybinės organizacijos ir valstybės, savivaldybės įstaigos skirtinguose Lietuvos miestuose.

Žinome, kad kalbėti apie psichikos sveikatą gali būti sunku. Todėl remiame bendruomenes, mokyklas ir darbovietes, skatindami žvelgti giliau – atvirai kalbėtis apie psichikos sveikatą ir klausytis vieniems kitų.

Kiekvieno požiūris svarbus. Tavo požiūris yra svarbus.

Trumpas tekstas

Esame Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva – augantis žmonių judėjimas, kuris siekia keisti požiūrį į psichikos sveikatos problemas ir į tai, ką galime daryti su jomis susidūrę.

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvą vykdo psichikos sveikata besirūpinančios nevyriausybinės organizacijos ir valstybės, savivaldybės įstaigos.

Žinome, kad kalbėti apie psichikos sveikatą gali būti sunku. Todėl remiame žmones, skatindami juos atsiverti, kalbėti apie psichikos sveikatą, kalbėtis ir klausytis vieniems kitų.

III. Patarimai, kaip rašyti

Būkite įtraukūs

Naudokite statistinius duomenis, jie gali būti paveikūs kai kurioms auditorijoms. Kai juos naudosite, įtraukite skaitančius vartodami sąvokas „visi mes“, „kiekvienas“, „žmonės“. Pavyzdžiui, „vienas iš keturių iš mūsų patiria psichikos sveikatos sunkumų per gyvenimą“.

Būkite tikri

Rašykite apie stigos poveikį žmonių gyvenimui, o ne abstrakčias sąvokas. Esame tikrų – realių – žmonių judėjimas su realia patirtimi, todėl rašykime apie tikras situacijas darbe, mokykloje, namuose, bare. Rašydami naudokite konteksto apibūdinimą, detales, galite cituoti sakinius ar aprašyti elgesį, kuris atskleidžia, kaip stigma reiškiasi skirtingose gyvenimo srityse.

Būkite dinamiški

Pokyčiams visuomenėje reikia energijos ir dinamiškumo, tai turi atsispindėti ambasadorių rašymo, bendravimo stiliuje. Rašydami galite skatinti žmones prisijungti prie judėjimo, padėti draugui, pakeisti darbo vietos politiką, kreiptis pagalbos, išklaudyti ir pasikalbėti. Rinkitės veikti skatinančią kalbą „darysime“, „galime“, „privalome“, „pasieksime“.

Neišsiplėskite

Ne visada turite pasakoti visą Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos istoriją. Rašydami sakinį ar pastraipą papildomai apie tai, galite nutolti nuo pradinės minties. Jums reikia ne ugdyti, kas yra stigma, o pasakoti, kaip ji veikia. Rinkitės trumpesnius sakinius, įtikinamus teiginius, pagrįstus patirtimi ar tyrimais.

Būkite drąsūs

Atstovaujate Lietuvos žmonių istorijoms ir patirtims. Suteikite šioms istorijoms balsą ir taip keiskite gyvenimus. Jūs žinote, kad stigos poveikis gali būti pražūtingas, todėl nebijokite drąsiai apie tai rašyti. Vartokite tiesioginę kalbą „jūsų požiūris“, „jūsų draugai“, „jūsų šeima“. Tiems, kas netiki stigos neigiamu poveikiu, galite parašyti istoriją, kviesdami „pasimatuoti“ stigmą patiriančio žmogaus situaciją.

IV. Daryti vs nedaryti

Kokius pavadinimus vartoti ir kokių ne?

Vartoti

žvelk giliau / ŽVELK GILIAU

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva

Psichikos sveikatos ambasadoriai

Psichikos sveikatos koordinatoriai

Nevartoti

ŽVelk GiLiau / žvelK giLiau

Ambasadorių iniciatyva

Ambasadoriai

Koordinatoriai

Kaip kalbėti apie psichikos sveikatą ir ko vengti?

Kalbėti

Psichikos sveikatos sunkumai / sutrikimai

Psichikos sveikatos sunkumą ar sutrikimą patiriantis žmogus

Psichikos sveikatos sunkumų patirties neturintis žmogus

Patiria sunkumą, sutrikimą / turi sunkumų patirtį

Nekalbėti

Psichiniai defektai / ligos

Psichinis ligonis / psichas / nesveikas / kenčiantis nuo psichinės ligos/ nelaimėlis

Sveikas / normalus / standartinis / nepaveiktos psichikos žmogus

Turi psichikos ligą, serga / kovoja su negalia

Kaip psichikos sveikatos ambasadoriui pasakyti nuomonę ir nuo ko susilaikyti?

Sakyti

Atėjau pasidalyti ...

Noriu pakalbėti ...

Rūpi jums papasakoti ...

Atvirai pasisakysiu ...

Manau, kad svarbu kalbėti ...

Nesakyti

Prisipažinsiu, kad ...

Reikia pripažinti jums, jog ...

Būsiu sąžiningas ir atskleisiu ...

Kad ir kaip gėda, bet atsiversiu

Atskleisiu paslaptį ...