

Pomoč pri ohranjanju duševnega zdravja in psihosocialna podpora za begunce, prosilce za azil in migrante na poti v Evropi

VEČAGENCIJSKE SMERNICE



Pomoč pri ohranjanju duševnega zdravja in psihosocialna podpora za begunce, prosilce za azil in migrante na poti v Evropi

VEČAGENCIJSKE SMERNICE, DECEMBER 2015



Besedilo in koordinacija:

Peter Ventevogel (UNHCR); Peter Ventevogel (UNHCR); Guglielmo Schinina (IOM); Alison Strang (mhps.net); Marcio Gagliato (mhps.net), Louise Juul Hansen (IFRC Psychosocial Centre)

Prevedla:

Iva Antončič (IOM)

Fotografije na naslovnici:

Stephen Ryan, IFRC; Francesco Malavolta, IOM; Maria De Laiglesia Noriega, Spanish Red Cross; Amanda Nero, IOM

Pomoč pri ohranjanju duševnega zdravja in psihosocialna podpora za begunce, prosilce za azil in migrante na poti v Evropi

VEČAGENCIJSKE SMERNICE

Namen kratkih smernic je svetovati o varovanju in podpori duševnega zdravja in psihosocialne dobrobiti beguncev, prosilcev za azil in migrantov v Evropi. Smernice opisujejo ključna načela in ustrezne intervencije, ki naj vodijo vse tiste, ki oblikujejo in organizirajo nujne storitve in / ali nudijo neposredno pomoč prizadetim osebam.

Neprimerljivo število posameznikov in družin, vključno z naraščajočim številom otrok, je iz Bližnjega vzhoda, Afrike in osrednje Azije prešlo Sredozemsko in Egejsko morje, da bi v Evropi našli varno zavetje¹. V letu 2015 je na tej poti utonilo ali izginilo več kot 3.500 oseb. Trenutno je na poti v ciljne države čez evropsko ozemlje več sto tisoč žensk, moških, deklic in dečkov, ki jih pravno opredeljujemo kot begunce, prosilce za azil in migrante. Med številnimi potrebami te populacije moramo zadostno pozornost nameniti varstvu njihovega duševnega zdravja in psihosocialne dobrobiti^{2 3}.

Izzivi za duševno zdravje in psihosocialno dobrobit

Begunci in migranti, ki prispejo v Evropo, so pogosto izkusili vojno, preganjanje in izjemne stiske v njihovih državah izvora. Mnogi so bili razseljeni in doživljali stiske v tranzitnih državah ter se podali na nevarna potovanja. Pomanjkanje informacij, negotovost glede pravnega statusa, morebitne sovražnosti, spreminjajoče se politike, nedostojanstven in dolgotrajen pripor so vir dodatnega stresa za te osebe. Prisilne migracije spodkopavajo podporo in zaščito, ki sta bili na voljo pred samo migracijo – npr. tisto, ki je nudena v okviru razširjene družine – in so lahko izziv kulturnim, verskim in spolnim identitetam.

Prisilne migracije zahtevajo številne prilagoditve v kratkih časovnih obdobjih. Ljudje – posebej otroci, vendar ne le oni – postanejo bolj ranljivi za zlorabo in zanemarjanje. Predhodno obstoječi družbeni problemi in težave na področju duševnega zdravja se lahko še poslabšajo. Pomembno je zavedanje, da lahko načini sprejema in nudenja zaščite ter podpore povzročijo ali še poslabšajo težave, npr. kadar je spodkopano človekovo dostojanstvo, kadar se ne spodbuja medsebojne pomoči in kadar se ustvarja odvisnost. Akuten občutek nujnosti med ljudmi na poti v Evropi lahko te osebe spodbudi, da sprejmejo izjemna zdravstvena in psihosocialna tveganja, medtem pa njihovo hitro gibanje skozi številne države omogoča le malo časa za nudenje storitev.

Pogosti duševni in psihosocialni odzivi

Begunci in migranti se lahko počutijo preobremenjeni, zmedeni ali pretreseni, pestijo jih izjemen strah ter skrbi, doživljajo izbruhe močnih čustev, kot sta jeza in žalost, nočne more ter druge motnje spanca. Sprva lahko nekateri ob prihodu v Evropo občutijo vznesenost. Številni so prizadeti zaradi več izgub in žalujejo za osebami, kraji in življenjem, ki so ga zapustili. Lahko se počutijo prestrašeno, anksiozno, otopelo ali odtujeno. Pri nekaterih ljudeh se lahko pojavijo reakcije, ki vplivajo na njihovo delovanje in zmožnost razmišljanja ter posledično zmanjšujejo njihovo zmožnost za skrb zase ter za svoje družine ob hkratnem soočanju z nevarnostmi in tveganji na poti.

Pomembno se je zavedati, da je veliko odzivov na stres naraven način odzivanja telesa in duševnosti na stresorje ter jih ne gre označiti za nenormalne v zelo zahtevnih okoliščinah. Učinke stresa lahko blažimo z nudenjem osnovnih storitev, varnosti in socialne podpore. Število motenj, povezanih z ekstremnim stresom, kot je posttravmatska stresna motnja (PTSM), je višje v populaciji beguncev kot pri ljudeh, ki niso bili prisilno razseljeni. Vendar pa za večino beguncev in migrantov potencialno travmatični dogodki iz preteklosti niso edini, niti najpomembnejši viri psihološke stiske. Večina čustvenega trpljenja je neposredno povezana s trenutnimi stresi in skrbmi ter negotovostjo glede prihodnosti. Biti begunec ali migrant torej samo po sebi posameznikov ne naredi bolj ranljivih za duševne motnje, vendar pa so lahko begunci in migranti podvrženi številnim dejavnikom stresa, ki vplivajo na njihovo duševno dobrobit.⁴

Ključna načela za spodbujanje duševnega zdravja in psihosocialne dobrobiti

Enoten način ali model za nudenje podpore na področju duševnega zdravja in psihosocialne pomoči beguncem in migrantom na poti v Evropi ne obstaja, vendar so se organizacije, ki delujejo na tem področju, poenotile glede naslednjih načel dobre prakse, ki naj vodijo odziv in preprečujejo nenamerno povzročanje škode:

1. Vse ljudi obravnavajte z dostojanstvom in spoštovanjem ter podpirajte samozaupanje

V kaotičnih in težkih okoliščinah se pomagajoči lahko osredotočijo izključno na to, kar mislijo, da je potrebno storiti, ne posvečajo pa zadostne pozornosti temu, kako njihove aktivnosti izkušajo begunci in migranti. Pomembno je, da se storitve nudijo na dostojanstven način ter s spoštovanjem avtonomnosti in zasebnosti osebe. Vsi, vključno z otroki, osebami s posebnimi potrebami in manjšinskimi skupinami, imajo pravico biti obravnavani enako in brez diskriminacije. Da se posameznikom zagotovi občutek nadzora nad dogajanjem, morajo podporni mehanizmi osebam omogočiti, kadarkoli je to mogoče, da se same odločijo, kako bi želele delovati. Pomembno je, da se posvetujemo z begunci in migranti, identificiramo njihove potrebe in zmožnosti ter oblikujemo pomoč v skladu z njihovimi predlogi. Čeprav je to osnova za učinkovito psihosocialno pomoč, je težko izvedljivo, kadar se osebe ne nahajajo dolgo na enem mestu.

- IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings - (IASC, 2007). Dokument je podprlo več kot 35 organizacij, ki delujejo na področju humanitarne pomoči. Nudi temeljne smernice za več-sektorski odziv na področju varstva in izboljšanja duševnega zdravja ter psihosocialne dobrobiti v izrednih razmerah.

2. Na ljudi v stiski se odzovimo humano in na podporen način

Vsi, ki delujejo na področju podpore beguncem in migrantom, bi morali vedeti, kako pomagati ljudem v hudih stiskah in omiliti njihov stres, kolikor je to mogoče. Psihosocialna prva pomoč je sklop enostavnih pravil in tehnik, ki jih lahko uporabi vsak (tako laiki kot strokovnjaki) pri odzivu na ljudi v stiski. Izvajanje trenerskih delavnic na področju psihosocialne prve pomoči v trajanju dveh dni in pol je lahko učinkovit način za spodbujanje medosebnih veščin pri osebah, ki sodelujejo pri odzivu, vključno s prostovoljci, vladnimi uradniki, policisti in mejno policijo.

- Psychological First Aid. Guide for Field Workers (WHO, World Vision in War Trauma Foundation, 2011) – Vodič z osnovnimi navodili, kako nuditi humano, podporno in praktično pomoč odraslim in otrokom, ki so jih prizadeli hudi krizni dogodki. Na spletnih straneh avtorskih organizacij so na voljo številni prevodi dokumenta.
- Psychological First Aid. Pocket Guide – ključna načela povzeta na eni strani.
- Psychological First Aid for Children – (Save the Children, 2013) stremi k razvijanju veščin in kompetenc za zmanjševanje prvotne stiske pri otrocih, ki so bili pred kratkim izpostavljeni izjemno stresnim dogodkom.

3. Nudite informacije o storitvah, podpori in pravicah ter obveznostih

Za osebe na poti je pomanjkanje informacij velik vir stresa. Nudenje ažurnih in praktičnih informacij o tem, kje in kako je mogoče dostopati do pomoči, lahko pomembno zmanjša stisko v

stalno spreminjajočih se okoliščinah. Informacije se lahko nudi na fizičnih točkah, letakih, radiu, televiziji, telefonski liniji in internetu. Osebe, ki pomagajo, morajo biti zmožne nuditi zadostne podatke in znati napotiti ljudi tja, kjer lahko pridobijo informacije. Dostop do informacijskih tehnologij, telefonov in točk za napajanje telefonov je ključni predpogoj za to, da lahko ljudje poiščejo informacije sami in stopijo v stik z drugimi. Informacije morajo biti razumljive različnim skupinam ljudi na poti, kot so otroci, ljudje z oviranostjo, osebe, ki ne znajo brati, in starejše osebe.

- [UNHCR Mediterranean Portal](#) – za ažurne informacije o kriznih odzivih na begunsko in migrantsko krizo v Evropi
- [MHPSS.net Mediterranean Migration Crisis On-line group](#) – spletna stran za povezovanje z ljudmi in viri.
- [ACAPS Briefing #MIGRATIONCRISIS](#) – pregled krize
- [REACH](#) – spletni pripomoček za mapiranje krize
- [Inter-agency Information Sharing Portal](#) for the Syria Regional Refugee Response – za ažurne informacije o sirski begunski krizi

4. Nudite ustrezno psihološko izobraževanje in uporabite primeren jezik

Pomembno je, da beguncem in migrantom pomagamo razumeti pogosto preobremenjujoče občutke, ki nastanejo naravno zaradi številnih stresorjev, s katerimi se soočajo. Osebe lahko npr. doživljajo spremembe v spalnih in prehranjevalnih navadah, so jokavi ali razdraženi. Pomaga lahko že, da ljudi pomirimo in jim razložimo, da so takšne reakcije normalne, in ponudimo enostavne načine za soočanje s stisko in negativnimi občutki.

Glede na visoko mobilnost obravnavane populacije je v pomoč lahko nudenje kratkih in praktičnih informacij v razumljivih jezikih. Informacije naj bodo v vsakdanjem jeziku. Izogibajmo se kliničnim izrazom izven kliničnega okolja. Pomembno je, da se izogibamo besedam, kot so »travmatiziran«, »psihološka travma«, »PTSM« za označevanje celotne populacije.

- [Self-help book for men facing crisis and displacement \(IOM, 2015\)](#) (IOM, 2015) – brošura za pomoč sirskim moškim pri razumevanju ter spopadanju z mislimi, občutki in čustvi v času krize. ([v arabskem jeziku](#))

5. Prednostno zaščitite in nudite psihosocialno podporo otrokom, posebno tistim otrokom, ki so ločeni od družin, brez spremstva in tistim s posebnimi potrebami

Otroci brez spremstva, tisti, ki so bili med potjo ločeni od svojih družin ali skrbnikov, otroci, ki so s potovanjem pričeli brez spremstva, a trenutno potujejo v spremstvu drugih ljudi, ter otroci s posebnimi potrebami, npr. z gibalno oviranostjo, so lahko podvrženi zlorabam, nasilju in izkoriščanju. Identifikacija in registracija otrok lahko omogoči njihovo zaščito in reši življenje. Nudenje pomoči, ki je prilagojena posebnim potrebam otrok, kot je pomoč pri kontaktiranju družine, svetovanje o različnih možnostih, pravna pomoč in ustrezna namestitev, bo spodbudilo otroke brez spremstva ali ločene otroke, da se registrirajo. Takšno pomoč, vključno z zagotavljanjem ustrezne prehrane, varne pitne vode, prostora za počitek in igro ter toplih oblačil se lahko nudi na posebnih točkah za podporo otrokom in družinam.

- [Inter-agency guiding principles on unaccompanied and separated children \(2004\)](#)
- [Working with the unaccompanied child.](#) (CONNECT Project, 2014) - pripomoček za skrbnike in druge akterje, ki delujejo na področju največje koristi otroka
- [Alternative Care in Emergencies Toolkit](#) (Interagency Working Group on Unaccompanied and Separated Children, 2013)

6. Okrepite družinsko podporo

Pomagajte ohraniti družine skupaj. Če so se družine ločile, jih povežite s storitvami na področju združevanja družin. Pomembno je, da otroci ostanejo s svojimi starši v vseh možnih okoliščinah. Proces migracij lahko oslabi podpirne mreže med družinami in skupnostmi. Družina in podpora skupnosti so najboljša zaščita v odzivanju na stiske; navezanost otroka na odraslega skrbnika je ključni zaščitni faktor za otroke. Kadar združitev z družino ni mogoča, se morajo vzpostaviti

alternativne rešitve v skladu z največjo koristijo otroka in omogočiti čim hitrejšo vrnitev k družini ali razširjeni družini.

Če družina med potjo doživi smrt bližnjega, omogočite dostojanstven pogreb in mobilizirajte družine z enakim verskim ozadjem za udeležbo na pogrebu in v podporo družini.

- Trace the face – Migrants in Europe. Restoring family links ICRC – storitev za združevanje družin za osebe, izginule v konfliktih, naravnih nesrečah ali v sklopu migracij
- Broken Links: Psychosocial support for people separated from family members, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2014

7. Identificirajte in zaščitite osebe s posebnimi potrebami

Tudi med kratkim zadrževanjem na določenem kraju je potrebno osebe, ki so izpostavljene večjim tveganjem, identificirati in jim ponuditi napotitev k storitvam zaščite in socialnim storitvam. Slednje lahko v nekaterih primerih rešuje življenje. Osebe, ki so lahko posebej ranljive, so otroci, ki potujejo sami, starejši ljudje, osebe z ovirami, nosečnice, žrtve mučenja, žrtve trgovine z ljudmi, žrtve spolnega nasilja (SGBV) in osebe z različnimi spolnimi usmeritvami ter spolnimi identitetami. Iščite povratne informacije udeležencev in posebno pozornost namenajte omogočanju izražanja mnenj ranljivih skupin.

- Rapid Assessment Guide for Psychosocial Support and Violence Prevention in Emergencies and Recovery (IFRC 2015)
- Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: 10 myths (WHO, UNFPA, UNICEF, UNAction, & UNHCR 2012)

8. Intervencije prilagodite kulturi in omogočite ustrezno interpretacijo

Zagotavljanje podpore na področju duševnega zdravja in psihosocialna pomoč morata biti prilagojeni ljudem, katerim naj koristita. Delavci mreže za pomoč pri ohranjanju duševnega zdravja in psihosocialno podporo (Mental Health and Psychosocial Support Network - MHPSS) se morajo seznaniti z ozadjem ljudi, s katerimi delajo. Kadar je to mogoče, morajo biti intervencije načrtovane, tako da upoštevajo mnenja ljudi, ki jih je določena situacija neposredno prizadela.

Pri tolmačenju se je bolje izogniti sodelovanju članov skupnosti in družinskih članov ter raje uporabiti izučene tolmače, ki prihajajo iz držav izvora migrantov. Z udeležbo na usposabljanjih in supervizijo imajo lahko nekateri tolmači tudi bolj celovito vlogo kot kulturni mediatorji. Kulturni mediator ima vlogo posrednika med osebo in ponudnikom storitve s tem, ko uporablja svoje znanje o vrednotah, prepričanjih in praksah znotraj lastne kulturne skupine hkrati z znanjem o različnih skrbstvenih sistemih v gostiteljskih okoljih. Storitve kulturnih mediatorjev se uspešno uporablja za nudenje oskrbe beguncem in migrantom v evropskih državah; do njih se lahko dostopa prek obstoječih profesionalnih združenj in mrež.

- 'Culture, context and the mental health and psychosocial wellbeing of Syrians' (UNHCR, 2015)
– pregled za osebe, ki deluje na področju pomoči pri ohranjanju duševnega zdravja in psihosocialne podpore Sircem, prizadetih v oboroženem spopadu

9. Nudite zdravljenje osebam z resnimi duševnimi motnjami

Zdravljenje lahko izvajajo le certificirani klinični specialisti v skladu z nacionalno zakonodajo. Osebe z resnimi duševnimi motnjami napotite na ustrezne sekundarne storitve, kadar je to mogoče. To lahko vključuje ljudi, katerim se je ponovila predhodno obstoječa motnja ali so v krizi, osebe s psihotičnimi simptomi, ljudi, ki niso zmožni samostojnega delovanja, tiste, za katere obstaja tveganje, da bodo poškodovali sebe ali druge, in tudi uporabnike substanc v abstinenčni krizi. Ko napotitev ni mogoča in je potrebno nuditi nujno zdravljenje, je smotrno predpisati tista zdravila, za katera je verjetno, da so na voljo tudi v drugih državah, kot so npr. zdravila na seznamu osnovnih zdravil WHO. Pomembno je, da je seznam osnovnih zdravil na voljo v zdravstvenih točkah na lokacijah prihoda in tranzita. Recept za zdravila naj ne vsebuje le imena zdravila, ampak tudi njegovo učinkovino, s čimer se olajša njegovo prepoznavo. Vsem pacientom izdajte pisno besedilo o receptu, ki ga lahko pokažejo na mejnih kontrolah. Uporabite enostavne zdravstvene potovalne kartoteke, s katerimi boste omogočili, da bodo begunci in migranti

opremljeni z informacijami o zdravstvenih težavah in potrebnem zdravljenju.

- mhGAP Humanitarian Intervention Guide - Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies (WHO& UNHCR, 2015)
- WHO Model List of Essential Medicines (WHO, 2015)
- Personal Health Record Handbook - za dokumentiranje informacij, ki bodo v pomoč zdravstvenim delavcem pri pridobivanju celovitega pogleda na migrantovo zdravstveno stanje, potrebe in anamnezo (IOM & EU).

10. Ne pričnite z psihoterapevtskim zdravljenjem, ki zahteva nadaljne spremljanje stanja, kadar bo to težko izvedljivo

Velika ovira za večino običajnih psihoterapevtskih intervencij za migrante je, da te pogosto zahtevajo večje število posvetov. Zato morajo biti terapevtske tehnike prilagojene dejstvu, da je prvo srečanje z osebo lahko tudi zadnje. Osebi ne smemo nehote škodovati s tem, ko jo spodbujamo, da spregovori o težkih izkušnjah izven stabilnega, kliničnega konteksta. Ne poslužujte se intervencij, pri katerih bi med enkratnim posvetom uporabljali kognitivno vedenjsko terapijo, usmerjeno na travmatično izkušnjo, vključno z vendar ne omejeno le na tehniko obvladovanja stresa zaradi kritičnih dogodkov.⁵ Na splošno pride psihološka terapija z večjim številom posvetov v poštev le, kadar je oseba v stabilni situaciji.

11. Spremljanje in upravljanje dobrobiti osebja in prostovoljcev

Osebe in prostovoljci, ki nudijo pomoč beguncem in migrantom, bodo nenehno izpostavljeni grozovitim pričevanjem in osebnim tragedijam. Lahko živijo in delajo v fizično zahtevnih in neprijetnih delovnih pogojih, za katere so značilni velik obseg dela, dolgi delovniki, pomanjkanje zasebnosti in osebnega prostora. Pomagajoči lahko izkušajo moralno tesnobo ob sprejemanju odločitev. Ti stresorji imajo lahko škodljive posledice, kot so anksioznost, depresivni občutki, psihosomatski fizični odzivi, pretirana osebna vpletenost, brezčutnost, apatičnost, samouničujoče vedenje (kot je zloraba alkohola ali substanc) in medosebni konflikti.

Humanitarni delavci morajo biti pozorni na znake stresa pri sebi in sodelavcih. Vodje ekip morajo spremljati svoje osebje prek neformalnega opazovanja in periodičnih rutinskih pogovorov ali z organizacijo neformalnih ali formalnih skupin za ovrednotenje stresa. Podporna, vključujoča in transparentna organizacijska klima varuje osebje in prostovoljce.

- Managing stress in humanitarian workers (Antares Foundation, 2012) – smernice za dobro prakso
- Psychological First Aid for Children – (Save the Children, 2013) Section C – Enodnevno usposabljanje za spopadanje s stresom za osebje

12. Ne delujte v izolaciji: usklajujete se in sodelujete z drugimi

V proces zagotavljanja pomoči beguncem in migrantom na poti je vključenih veliko ljudi. Nekateri so del velikih organizacij, drugi pa delujejo sami ali v majhnih neformalnih mrežah. Pomembno je, da se tisti, ki nudijo pomoč, povežejo med seboj in se učijo eden od drugega, da se njihovo delo ne prekriva ali ne pušča večjih vrzeli. Strokovnjaki na področju duševnega zdravja, kot so psihologi, psihiatri in svetovalci, ki pomagajo beguncem in migrantom na poti v Evropi, naj se povežejo z obstoječimi organizacijami in strokovne psihološke podpore ne nudijo izven podpornega organizacijskega okolja in s strani vlade potrjenih struktur.

- MHPSS.net - Mental Health and Psychosocial Support Network – za povezovanje z ljudmi in viri

Opombe:

1: <http://data.unhcr.org/mediterranean/regional.php>. (Accessed 22 Nov 2015). 2015.

2: IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: Inter-Agency Standing Committee. 2007

3: Child Protection Working Group. Minimum standards for child protection in humanitarian action: CPWG, 2012.

4: World Health Organisation Regional Bureau for Europe. Policy brief on migration and health: mental health care for refugees. Copenhagen: WHO-EURO, 2015.

5: Rose, S., Bisson, J., & Wessely, S. Psychological debriefing for preventing post-traumatic stress disorder (PTSD). 2002