

Живот заједно

■ ЈУН 2023 ■ БРОЈ 36

Породични терапеути Саветовалишта за брак и породицу у овом броју пишу:

- Унапређење менталног здравља-отвореност ка психотерапији
 - Важност породице и родитељства
 - Групни рад са младима
- Савремено друштво и превентивни програми



ПСИХОЛОШКА ПОДРШКА УСЛЕД ТРАГЕДИЈА:

011 2752 224

011 2650 093

062 8013 734

„УНАПРЕЂЕЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА – ОТВОРЕНOST КА ПСИХОТЕРАПИЈИ“



У оквиру Саветовалишта за брак и породицу Градског центра за социјални рад у Београду стручни и оспособљени терапеути нуде преко 35 година широк спектар услуга, пре свега из домена системске породичне психотерапије. Радимо са појединцима, паровима и породицама и једна смо од ретких установа која клијентима пружа бесплатну психотерапијску помоћ и подршку, било да су упућени из других установа у оквиру система социјалне заштите или су се самоиницијативно обратили за помоћ.

Ако видите да се нешто мења у начину на који функционишете, да сте напети, нервозни, да вам се мењају животне навике, да не можете да спавате, да вам се смањује или повећава апетит, да вам се смањује концентрација, ако приметите било какву промену у својим уобичајеним начинима функционисања, а коју не можете да објасните никаквим другим разлозима, онда би било корисно консултовати се са неким ко се бави менталним здрављем и проверити шта се дешава.

Нажалост, многи људи повезују одлазак код психолога, терапеута или психијатра са неком слабашћу или поразом. Често мисле да могу сами да се боре и изборе - та мантра о борби кроз трпњу се кроз генерације преноси. Мислим да је у тој ситуацији корисно сетити се да када вас боли стопало, идете код ортопеда. Постоје професионалци који су обучени и стручни да третирају проблеме из области менталног здравља.

Својим клијентима често кажем - психотерапија је исто као када треба да се нашминкуете или обријете. Можете и без огледала, али ћете много боље и прецизније то урадити ако имате огледало. Терапеут је често то огледало. Он не би требало да нуди готова решења, већ би требало да вам помогне да препознате своје друге могућности за реакцију и понашање.

У актуелним, изузетно тешким временима за наше друштво, а која су наступила после незабележених трагедија које су се догодиле почетком маја месеца у којима је жи-

ГРАДСКИ ЦЕНТАР
ЗА СОЦИЈАЛНИ РАД
У БЕОГРАДУ



вот изгубило много деце и младих људи и један човек који је о њима бринуо, Саветовалиште је отворило телефонске линије за психолошку прву помоћ свим грађанима, али и ставило све своје ресурсе на располагање за сваку врсту психотерапијске подршке свима које су ове трагедије на било који начин дестабилизовале, а то смо сви ми – јер је у питању колективна траума.

У тренуцима акутне кризе потребно је да се окренемо ка ближњима и будемо ту једни за друге, то нарочито

важи за децу и младе који немају сазнајних ни емоционалних капацитета да самостално, без подршке одраслих разумеју и обраде овако сложене ситуације. Више него икада деци је потребно да их неко види и чује, да буде отворен за њихова питања и страхове, некада је само слушање и искрено признање да немамо све одговоре, али да смо вољни да заједно са њима трагамо за истим, заправо, од велике помоћи.

Радмила Вулић Бојовић
психолог и породични психотерапеут
Саветовалиште за брак и породицу, ГЦСР у Београду



ПСИХОЛОШКА ПОДРШКА УСЛЕД ТРАГЕДИЈА:

011 2752 224; 011 2650 093; 062 8013 734

Саветовалиште за брак и породицу Градског центра за социјални рад у Београду у циљу подршке породицама страдалих у Основној школи „Владислав Рибникар“ на Врачару, наставницима, ученицима, младима као и свим другим грађанима којима потребна подршка услед трагедије која се десила, омогућило је психолошку подршку позивом на бројеве телефона: 011 2752 224 и 011 2650 093, сваког радног дана у периоду од 7.30 до 15.30 часова као и позивом на број 062 8013 734 након радног времена и викендом.

У наредном периоду, након пружања психолошке подршке, терапијски рад са члановима породица као и свима који су погођени овом трагедијом биће одређен као приоритет у раду Саветовалишта за брак и породицу Градског центра за социјални рад у Београду.

ВАЖНОСТ ПОРОДИЦЕ И РОДИТЕЉСТВА



- Шта можемо да предузмемо да бисмо предупредили даље удаљавање и отуђење људи?
- Саветовалиште за брак и породицу постоји из разлога унапређења вештина сналажења у свакодневном животу и изазовима које носи савремено друштво и његове промене, како би помогло породицама да препозанју обрасце својих лоших понашања, да науче и да покушавају да их мењају, да уче о родитељству и подршци из другачијег угла, а кроз психо-едукативни рад, психотерапијски и саветодавни

Живимо на почетку трећег миленијума када са свакодневним растом и развојем друштва долази и до раста и развоја друштвено патолошког понашања. Трагедија у ОШ „Владислав Рибникар“ у Београду пали црвено светло за упозорење колико смо то упознати и повезани са најближим члановима наше породице, колико смо у реалности шта се то дешава са онима са којима смо у свакодневном контакту у породици, на послу, у комшилуку. Шта можемо да предузмемо да би предупредили даље удаљавање и отуђење људи које нам прети и из виртуелног света.

Свесни смо да савремена породица такође доживљава промене. Она из дана у дан мења своју структуру, мења традиционалне улоге чланова породице, мења начин комуникације међу њима. Један од разлога је и напредовање и достигнуће савремене технике и технологије која умногоме служи како би нам олакшала свакодневни живот и рад. У складу са тиме појавио се индивидуализам и самодовољност у функционисању и задовољењу наших потреба, па делује као да улога породице и њен значај одлази у други план.

Породица остаје место где започињемо своје постојање као рањиво, мало и зависно биће, када смо у потпуности окренути и упућени на „оне“ који брину о нама. Ти „они“ могу бити наши родитељи али могу бити и неки други људи (старатељи) који су у тој улози. Одговорност коју родитељи и старатељи носе за

Одговорност коју родитељи и старатељи носе за одгајање и васпитавање деце мора бити данас више него икада стављена на пиједестал највиших вредности којима тежимо

одгајање и васпитавање деце мора бити данас више него икада стављена на пиједестал највиших вредности којима тежимо.

Родитељима је потребна помоћ и подршка како би се снашли у улогама које носи савремено друштво. Када говоримо о односу традиционалне и савремене породице, оно што каже једна од психотерапеуткиња Естер Перел је да ми данас од својих партнера очекујемо да нам обезбеде ствари које је некада поједincu пружало „цело село“, очекујемо да нам партнер обезбеди и стабилност и сигурност и безбедност, а контрадикторно томе очекујемо да нам обезбеди и слободу и истраживање и откриће. Некада је жена када се посвађа са мужем одлазила код комшинице да се изјада и враћала се кући мужу са утехом да се то уобичајено понекад дешава. Данас су породице све више затворене у своја „четири зида“ и ми не знамо шта се то „њима“ дешава. Када се у партнерском односу који се свакодневно сналази у новим улогама и очекивањима изроде и деца, тада

све постаје додатно компликовано.

Ерих Фром каже: „Мајка не сме бити само добра мајка, већ и срећна особа. А тај циљ многе не постижу. Није потребно ни говорити колико то утиче на дете. Љубав мајке према животу прелазна је као и њена тескоба“

Значај менталног здравља предуслов је „нормалног“ живота. Остварени родитељи су највећи поклон својој деци.



Саветовалиште за брак и породицу постоји из разлога унапређења вештина сналажења у свакодневном животу и изазовима које носи савремено друштво и његове промене, како би помогло породицама да препозанју обрасце својих лоших понашања, да науче и да покушавају да их мењају, да уче о родитељству и подршци из другачијег угла, а кроз психо-едукативни рад, психотерапијски и саветодавни. Уочено је, да је ефикасније са породицама и појединцима који се налазе у сличним животним ситуацијама, радити кроз групни третман из разлога бројних позитивних аспеката групних третмана у односу на индивидуалне.

Уочено је, да је ефикасније са породицама и појединцима који се налазе у сличним животним ситуацијама, радити кроз групни третман из разлога бројних позитивних аспеката групних третмана у односу на индивидуалне

Такође препознали смо потребу да се породицама које су изгубиле своје потомке у трагичном масовном убиству пружи помоћ и подршка у суочавању са губитком кроз организовање групног третмана у Саветовалишту за брак и породицу, уколико са њихове стране буде интересовања и уз поштовање њиховог тренутка спремности за овај вид рада.

Маја Марковић
социјални радник
и породични
психотерапеут
Саветовалиште за брак и
породицу, ГЦСР у Београду



ГРУПНИ РАД СА МЛАДИМА У САВЕТ ОВАЛИШТУ ЗА БРАК И ПОРОДИЦУ

- Овај програм је направљен и како би се поспешила непосредна комуникација међу младима -
- Сматра се да је групна кохезија најважнији фактор промене код чланова групе -
- Безбедна атмосфера, у овим садашњим временима се чини као нешто најважније што треба понудити младима -

Посебан програм подршке младима је проистекао из потребе да се помогне овој осетљивој групи у превазилажењу свакодневних животних тешкоћа у условима пандемије Ковида 19. Као да су у условима пендемије њихове развојне потребе за припадањем, сигурношћу, прихватањем и разумевањем, самоизражавањем, грађном идентитета биле отежане. Два масовна убиства, где један училац има 13 а други 21 годину, те друштвена криза овим изазвана, су додатно отежала одрастање у Србији. Управо млади између 13 и 21 године су наши клијенти. Потреба за подршком младима сада је још израженија.

И мимо ових друштвених нестабилности, последњих година се све више детектује вршњачко насиље, насиље према члановима породице, интернет насиље, самодеструктивност, депресија, појачане развојне кризе, губљење мотивације за школу, изолација.

У исто време, велики број родитеља се жали на понашање своје деце. Говоре да су деца повучена, да су само у својим собама, собе су у неред, само су на телефону по целу ноћ, преко дана спавају, тешко иду у школу, родитељима је тешко да их пробуде. Такође, кажу да деца не излазе да се друже, нико им не долази у кућу, боје се њихових онлајн пријатеља.

Млади су ноћу будни, често до јутра, што значи и да спавају преко дана и да се буде поподне или да су по цео дан поспани и незаинтересовани за стварност која их физички окружује. Телефон као средство комуникације, или компјутер, могу јако помоћи у одржавању везе са људима са којима нисмо у физичком контакту. Ово је начин да се упознамо и са лажним идентитетом других особа, као и да сами учествујемо у односу са својим лажним идентитетом. Заједничко је да је овај однос посредован уређајима. Ово може погодовати нашој потреби да будемо барем делимично



скривени, што је већем броју младих значајно. На овај начин однос између младе особе и свог окружења може бити и остати прилично сиромашан.

Овај програм је направљен и како би се поспешила непосредована комуникација међу младима. У непосредном сусрету ми смо у физички истом простору. Видимо се и можемо пратити телесне реакције једни других. Видимо и оно што се зове фацијална експресија, чујемо како се изговарају речи, како се интонирају, да ли смо тихи, гласни, да ли течно причамо, да ли замуцкујемо итд. Такође, у непосредном, непосредованом сусрету и други све ово могу видети чути што се тиче нас, можда нас могу и додирнути, свакако потпуније доживети. Дакле, интеракција постаје знатно богатија када делимо исти физички простор. Наше опредељење да програм буде групни базира се и на горњим разлозима поред свих оних који и иначе постоје а могли би се сумирати кроз важност групе вршњака за одрастање.

Раст групне кохезије, тј. висок ниво групне подршке, је задатак терапеута и дешава се са временом кад се група довољно уигра, наштимује, када за већину постане безбедна. Сматра се да је групна кохезија најважнији фактор промене код чланова групе. Групни

терапеут због овога има три основна задатка: да саставља и одржава групу, изграђује групну културу и активира и осветљава оно што се дешава у групи. Групни терапеут према младима треба да буде брижан, да их прихвати и да буде искерен и саосећајан. Ништа, а поготово супериорно владање терапијским техникама, нема предност над оваквим приступом. Будући да се ради о младима чији је развој буран терапеути би требало да буду и позитивни модел за идентификацију. Даље, по нашем искуству, стварање пријатне и безбедне атмосфере је јако значајно како би се млади што боље адаптирали на групу.

Безбедна атмосфера, у овим садашњим временима се чини као нешто најважније што треба понудити младима.

Дејан Цветковић
социјални радник и
породични
психотерапеут
Саветовалиште
за брак и породицу
ГЦСР у Београду



САВРЕМЕНО ДРУШТВО И ПРЕВЕНТИВНИ ПРОГРАМИ

У складу са развојем друштва, у највећем делу привредном, економском и технолошком, питамо се шта је са есенцијом човека. Шта се десило са развојем појединца изнутра, на нивоу свесности промена (улога, функција, начина живљења), усклађивања и потреба које модерно друштво намеће. Питамо се да ли умемо да одговоримо на овакве промене, крећући се у правцу напретка, а не на штету личног развоја и развоја друштва.

У савременом начину живљења, често примећујемо површне односе по питању свих релација (родитељ/дете, партнери, родбина, пријатељи, комшије), побркане и неадекватне улоге и мањак емпатије. Деца се најчешће жале да их родитељи не чују, не разумеју, не уважавају и да не проводе довољно заједничког времена. Родитељи, пак да су деца непослушна, затворена, непредвидива, неприступачна, у свом свету. У партнерском односу питамо се шта је са основним људским вредностима као што су љубав, поштовање, толеранција, уважавање, равноправност, заједничко време. Све је мање времена за родбину уколико постоје добри односи, док се са комшијама најчешће и не познајемо. Колико времена посвећујемо себи, најближима и пријатељима и колико је то време квалитетно? Да ли у нашем животу има места за културни, духовни и физички развој који је од кључног значаја за добробит човека? Оно што нам искуство говори је да се најчешће базирамо на познате огољене рутине свакодневице са собом, у односима и начину живљења. Питамо се најчешће како је до тога дошло и зашто нам је толико тешко да то променимо, уведемо нешто ново и другачије, да се реорганизујемо како бисмо ускладили све и да ли је то уопште могуће?

Устаљен начин живота који је ускраћен за нова искуства, сазнања и задовољства најчешће правдамо мањком слободног времена и мањком материјалних могућности, што нас води на пут незадовољења основних људских потреба и генералног незадовољства, нарушавања здравља и личне пропасти (погрешни приступи, поступања према себи и другима, анксиозност, депресија, панични напади, психосоматске болести, болести зависности, затварање у себе, насилна понашања...). Склони смо да та задовољења тражимо код оних који се носе са сличним проблемима, који могу да нас чују, разумеју, саслушају, пруже слична искуства и подршку што углавном буде веома ефикасно. Оно што је у свету одавно познато и доступно, је да се у складу са личним потребама у различитим животним околностима прикључујемо групама подршке (привременог карактера) што има велики бенифит на појединца, његову породицу, најближе и генерално друштво. У нашој култури и даље постоји отпор и срамота на нивоу свести грађана, не увиђајући бенифите оваквог искуства. Као друштво фокусирани смо на санирање само горућих проблема, најчешће када је већ касно, не увиђајући потребу за превентивним деловањем на свест људи и учењем, који би предупредили појаву горућих проблема.

Превентивни програми уче нас, пре свега, да нисмо сами у свом проблему, да постоје различите могућности за решавање, подршку и воде нас предвидивости њеног развоја и припреме да на то одговоримо тј. предупредимо и санирамо у што већој мери. Ова искуства уче нас како да се поставимо и у другим сличним ситуацијама, развијајући притом, наша искуства, вештине, знања јачајући наше самопоуздање и капацитет за самопомоћ.

Ове тенденције требали бисмо да схватимо као хитну потребу друштва (деце, младих, одраслих и старих), у правцу разумевања психотерапије и утицаја групе подршке као културе живљења.

Саветовалиште за брак и породицу, кроз свој дугогодишњи непосредни рад са клијентима прати развој појединца, породице, друштва, њихове потребе и тенденције. Уважавајући потребе грађана, а у складу са ресурсима којима располажемо, годинама се реализују различити бесплатни програми и видови групног рада. Актуено, имамо неколико програма: психодрамске радионице за децу, групни рад са адолесцентима, групни рад на оснаживању жена против насиља, групни третман за починиоце насиља. Потребе које се актуелно намећу тичу се рада на родитељству, родитељским вештинама и подршке родитељима. Саветовалиште ће наставити са трендом развоја групног рада у складу са потребама које произилазе из свакодневног рада са клијентима.

Слађана Ивановић

социјални радник, породични психотерапеут
руководилац Саветовалишта



ГРАДСКИ ЦЕНТАР
ЗА СОЦИЈАЛНИ РАД
У БЕОГРАДУ

В.Д. ДИРЕКТОРА

Силвиа Алавања

Руска 4 • тел: 011/2650-329

ОПШТА СЛУЖБА

Руска 4 • тел: 011/2650-329

САВЕТОВАЛИШТЕ ЗА БРАК И ПОРОДИЦУ

Руска 4 • тел: 011/2650-093

ОДЕЉЕЊЕ ЗА ПОСЛОВЕ ПЛАНИРАЊА И РАЗВОЈА

Руска 4

тел: 011/2650-329

РАЧУНОВОДСТВО

Руска 4 • тел: 011/3061-329

ОПШТИНСКА ОДЕЉЕЊА

БАРАЈЕВО

Светосавска 876 • тел: 011/8300-401

ВОЖДОВАЦ

Адмирала Вуковића 14 • тел: 011/2461-644

ВРАЧАР

Саве Текелије 10 • тел: 011/2456-546 • 2456-649

ГРОЦКА

Булевар ослобођења 51 • тел: 011/8500-655

ЗВЕЗДАРА

Крфска 7 • тел: 011/6410-863

ЗЕМУН

Александра Дубчека 2 • тел: 011/2193-979 • 2193-999

ЛАЗАРЕВАЦ

Јанка Стајчића 21 • тел: 011/8127-755

НОВИ БЕОГРАД

Тошин бунар 148 • тел: 011/3190-191

ОБРЕНОВАЦ

Ул. Шеста 10ц • тел: 011/6305-573 • 3617-258

РАКОВИЦА

Мишка Крањца 12 • тел: 011/7359-241

ПАЛИЛУЛА

Џвијићева 110 • тел: 011/2753-591

СТАРИ ГРАД

Господар Јевремова 17а • тел: 011/2625-593

САВСКИ ВЕНАЦ

Ломина 17 • тел: 011/3614-766

СОПОТ

Космајски трг 13 • тел: 011/8251-289

МЛАДЕНОВАЦ

Краљице Марије 13 • тел: 011/8232-429

СУРЧИН

Војвођанска 80 • тел: 011/8440-015

ЧУКАРИЦА

Михаила Валтровића 36а • тел: 011/2506-105