

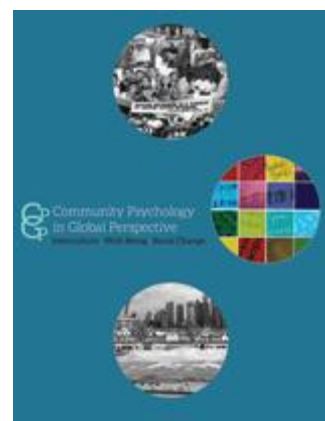
Jak wzmacniać społeczności w czasach kryzysu?

Stanowisko EFPA i ECPA w sprawie koronawirusa

15 maja 2020 r.

1. Jaką rolę pełnią społeczności w radzeniu sobie z kryzysem?
2. Co może zaoferować psychologia społeczności (*community psychology*), aby pomóc społecznościom odzyskać siły po kryzysie?

W jednym z najbardziej przełomowych okresów naszych czasów, nie ma wątpliwości, że „poczucie wspólnoty” w społecznościach oraz zdolność do wzajemnego wspierania się mogą stać się kluczowymi czynnikami, dzięki którym poradzimy sobie z sytuacją, której nigdy wcześniej nie doświadczyliśmy. Dotyczy to szczególnie najstarszych grup w naszych społeczeństwach. Aby jednak wsparcie dla najbardziej wrażliwych grup było skuteczne, należy utrzymywać i pielęgnować silne wspólnoty.



Pragniemy podzielić się kilkoma podstawowymi zaleceniami związanych z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. Psychologia społeczności może zaoferować specjalistyczne kompetencje i narzędzia przydatne w rozwiązywaniu rzeczywistych problemów zarówno na szczeblu lokalnym, jak i globalnym.

Jak wzmocnić nasze społeczności w obliczu wyzwania, którego nigdy wcześniej nie doświadczyliśmy? W dzisiejszych czasach konieczne jest **wzmocnienie więzi między ludźmi** we wspólnotach. Konieczne jest nie tylko zwiększenie **zaangażowania w działania pomocowe**, ale także budowanie poczucia przynależności i wspólnoty pomiędzy instytucjami, lokalnym biznesem, aktywistami kultury, wolontariuszami, samorządami i lokalnymi mediami.

Společności mogą zwiększać zaangażowanie ludzi

Natychmiast po wybuchu epidemii wiele społeczności zareagowało w sposób bardzo kreatywny pomagając osobom najbardziej bezradnym. Motywacja do udzielania pomocy wynikała z przekonania, że ta pomoc jest naprawdę potrzebna i możliwa, co oznacza, że istnieją realne sposoby wpływu na daną sytuację. Zaangażowanie w udzielanie pomocy daje osobom pomagającym większe poczucie kontroli nad sobą i środowiskiem oraz uznanie otoczenia za włożony wysiłek.

Zaangażowanie w pomoc zwiększa także poczucie własnej wartości ponieważ bezinteresowne robienie czegoś dla innych daje poczucie, że się jest potrzebnym. W czasach, kiedy musimy utrzymywać dystans społeczny ważne jest aby wolontariusze przekazywali dalej swoje doświadczenia z pracy z innymi ludźmi. Jedną z opcji ułatwiającej dzielenie się swoim doświadczeniem może być utworzenie listy e-mailowej wolontariuszy i linii telefonicznej oraz organizacja cotygodniowych spotkań, także online, z ludźmi w społecznościach dotkniętych kryzysem.

Společności mogą stymulować współpracę międzysektorową

Współpraca międzysektorowa, tj. współpraca pomiędzy instytucjami, inicjatywami i grupami społecznymi, pomoże w stworzeniu silnego poczucia wspólnoty oraz przekonanie, że „nie tkwimy w tym sami”. Współpraca powinna obejmować sektory, które są wspólne dla społeczności, np. szpitale, przedszkola, kluby lub stowarzyszenia, władze mieszkaniowe, biblioteki, grupy sąsiedzkie, organizacje rodziców i nauczycieli, grupy rekreacyjne, grupy wyznaniowe, stowarzyszenia usługowe, agencje pomocy społecznej i grupy kombatanów. Istnieje więc potrzeba opracowania strategii informacyjnej aby dotrzeć z pomocą do

konkretnych grup. Współpracę międzysektorową mogą stymulować takie organizacje obywatelskie, jak rady szkolne, związki zawodowe, grupy rodziców i nauczycieli, organizacje kościelne, lokalne media, samorządowcy.

Dostępność i integracja społeczności w czasach kryzysu

W wielu społecznościach pracuje się nad poprawieniem komunikacji między pokoleniami, w rodzinach i sieciach osób znanych. Utworzenie telefonów zaufania może być niewielkim początkiem, który przekształci się w dobrowolne, planowe działania o charakterze strategicznym.

W czasach kryzysu nasz kapitał społeczny i kultura społecznej odpowiedzialności centralizują się, tj. skupiają się wokół pewnych instytucji, inicjatyw czy osób. Jakie są sposoby rozwijania wsparcia międzypokoleniowego? Aby pomóc osobom starszym w radzeniu sobie z kryzysem **ważne jest, aby zapewnić im bezpieczeństwo i** jednocześnie kontakt z innymi ludźmi oraz poczucie użyteczności. Może się to przejawiać w różnych formach opieki nad najmłodszymi, czy ustalenie codziennej rutyny, która łączy dziadków z wnukami. Aktywne zaangażowanie się w sieć wsparcia społecznego zarówno w czasie katastrofy, jak i po niej może przynieść osobom zaangażowanym szereg **korzyści psychologicznych, takich jak** wzmocnienie poczucia własnej wartości, wzrost poczucia wsparcia ze strony innych oraz wzrost poczucia własnej i zbiorowej skuteczności.

Przygotowanie się społeczności do przyszłych wyzwań, w tym kolejnej pandemii, powinno być zaplanowane w kierunku budowy zrównoważonych sieci społecznych. W czasach, gdy jednostki służby zdrowia mają mniejsze zasoby, społeczności muszą planować włączenie w swoją sieć społeczną osoby ubogie, starsze, zmarginalizowane i pozbawione władzy.

Społeczności mogą też zachęcać do tworzenia więzi z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami i sąsiadami. Zachęcaj do myślenia o tych więziach jako przełomowych momentach w życiu, inwestuj swój czas i troszcz się o rozwój tych więzi. Więzy społeczne dają wsparcie, komfort, radość i wzbogacają codzienne życie. Solidarność sąsiedzka jest kluczem do stawienia czoła przyszłym wyzwaniom. Psychologia społeczności dzięki swoim narzędziom, może przyczynić się do ożywienia więzi sąsiedzkich, wzmocnienia lokalnej solidarności i rozwinięcia nowych form wspólnoty.

„Duch woli współpracy na rzecz lepszej społeczności”. Dugnad jest przykładem z północnej Europy, który łączy lokalną wiedzę z ukrytą siłą wspólnoty * (https://en.wikipedia.org/wiki/Communal_work#Norway).

Chęć współpracy jest również obecna w spontanicznych działaniach wolontariuszy, które obserwujemy w krajach najbardziej dotkniętych wirusem Covid-19 (Włochy, Hiszpania oraz Wielka Brytania).

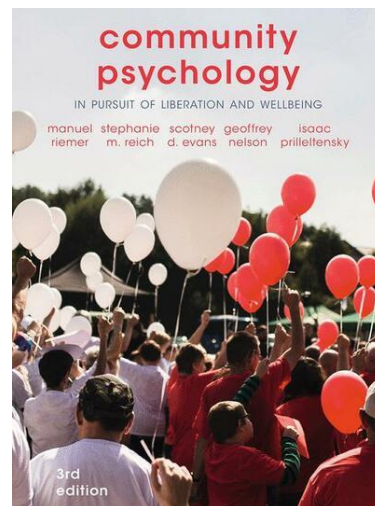
Społeczności mogą wzmocnić „poczucie wspólnoty” w obliczu izolacji i dystansu społecznego

Przykładem tego wzmocnienia jest wypowiedź: *„Wydaje się, że dla innych ma znaczenie to, co robię. Mam kogoś, z kim mogę podzielić się przemyśleniami, a oni wydają się mnie znać i zaopiekują się mną w razie potrzeby. Nie jestem całkowicie sam” (Holte, 2017)*.*

Poczucie wspólnoty to poczucie, że możesz podzielić się z kimś swoimi przemyśleniami, doświadczeniami i uczuciami. Że liczysz się dla innych, że oni się o Ciebie troszczą i zaopiekują się Tobą, kiedy będziesz ich potrzebować. **Poczucie, że nie jesteś sam.**

Doświadczenia te można również odnieść do poczucia tożsamości miejsca/wspólnoty, szacunku do siebie/wzmocnienia pozycji, kapitału społecznego/grupy społecznej, które są zakorzenione w psychologicznych potrzebach ludzi.

Potrzeby te dotyczą poczucia, że jesteś kimś, kto posiada własną wartość. Że czujesz się częścią czegoś większego, że ktoś Cię potrzebuje. Może to być Twoja rodzina, przyjaciele, przedszkole, szkoła, sąsiedztwo, miejsce pracy lub organizacja. Poczucie, że jesteś w czymś dobrym, że możesz coś wnieść, że należysz do kogoś i do miejsca, które wydaje się być Twoim własnym. Uczucie, że możesz myśleć, czuć i działać bez strachu.



Aby wzmocnić poczucie wspólnoty ludzi społeczności muszą tworzyć miejsca spotkań (również wirtualne) w naszym codziennym życiu; przedszkole, szkoła, miejsce pracy, sąsiedztwo, wolontariat, zajęcia kulturalne i rekreacyjne. Silne poczucie wspólnoty odzwierciedla się w zdolności społeczności do zbiorowej pomocy jednostkom, bycia zasobem swojego sąsiedztwa.

Budowanie odporności poprzez praktyki koprodukcyjne i współtworzenie

Poprawa odporności społeczności, zarówno w obliczu bezpośredniego zagrożenia, jak i w odniesieniu do już istniejących form publicznego dobrostanu, zależy od wysokiego poziomu zaufania między władzami a obywatelami. Wzmacnianie poczucia zaufania członków społeczności wiąże się z traktowaniem ich jako **kluczowych interesariuszy** w działaniach publicznych zapobiegających rozprzestrzenianiu się wirusa.

Budowanie zaufania obejmuje niewidoczną wiedzę i umiejętności członków społeczności charakterystyczne dla danego miejsca. Uwzględnienie tych czynników pozwoli na nowe spojrzenie i zrozumienie sieci powiązań społecznych, których jesteśmy częścią. Budowanie zaufania i solidarności to proces długotrwały obejmujący sektor publiczny i prywatny.



W procesie budowania zaufania ważne jest aby sieć społeczna była łatwa do mobilizacji. Społeczności powinny zwrócić szczególną uwagę na istniejące luki (*swoje słabe strony*) w sieciach wsparcia, które zawierają osoby najbardziej podatne na odczuwanie samotności i izolacji.

Odnowa społeczności po kryzysie

Społeczności w wielu krajach są bardzo aktywne we wzmacnianiu poczucia przynależności i budowaniu nowych form społeczności. Jeśli chcemy zachować poczucie wspólnoty i współtworzenia, które pojawia się w naszych społeczeństwach, ważna będzie pomoc w opracowaniu strategii ochrony i pieczy nad kreatywnymi pomysłami generowanymi przez społeczność, w tym wymyślonych spontanicznie.

W sytuacji gdy relacje bezpośrednie mogły zostać pozrywane, kluczowe znaczenie dla rozwoju bardziej spójnych społeczności może mieć długofalowa strategia budowania solidarności. Zaleca się poszerzenie zakresu odbudowy przyszłej struktury społecznej i obszaru działań publicznych. Partnerstwo usług publicznych i społeczności lokalnej, w których syntetyzuje się atuty obu, może być źródłem dobrych relacji i wzajemnego wsparcia w przyszłości.

W procesie odnowy po kryzysie kluczową rolę odgrywają lokalne instytucje. Mogą one wysłuchać głosów odnośnie lęków i obaw społeczności i w raz z nimi ustalić rozwiązania zaistniałych problemów. W ten proces powinni być zaangażowani eksperci. Plan postępowania w przypadku przyszłych pandemii/zagrożeń powinien być przygotowany z udziałem różnych zainteresowanych stron, w tym członków społeczności. Zdolność, jaką wykazały społeczności w czasie kryzysu, powinna stanowić podstawę do ponownego określenia usług publicznych. Należy wspierać i pielęgnować lokalne partnerstwa odnoszące się do zdrowia, w oparciu o dowody zebrane podczas zarządzania pandemią. Psychologowie społeczności mogliby wspierać rozwój i zarządzanie tymi partnerstwami.

Regeneracja po kryzysie polega na przywróceniu połączenia z naszym środowiskiem naturalnym. Ważne jest, aby pomóc ludziom rozpoznać znaczenie środowiska naturalnego dla ich dobrego samopoczucia i rozwinąć świadomość znaczenia i możliwości przyjęcia bardziej zrównoważonego podejścia do naszego lokalnego środowiska. Wielu obywateli doświadczyło nowych sposobów czerpania przyjemności ze swojego otoczenia podczas spacerów i rekreacji podczas pandemii, co było doświadczeniem wzmacniającym.

Włączenie społecznej odpowiedzialności i kompetencji obywatelskich do programów edukacyjnych

Publiczne programy edukacyjne prowadzone w szkołach mogłyby mieć na celu wspieranie dobrostanu psychicznego i społecznego i kreować nowe pomysły na środowisko edukacyjne. Z tej perspektywy ważne byłyby projekty partycypacyjne, umożliwiające dzieciom i młodzieży **poznanie swoich uczuć, lęków i emocji**. Należałoby skorzystać z okazji, aby zastanowić się wspólnie z młodymi ludźmi nad tym, jak przywrócić poczucie wspólnoty w grupach rówieśniczych i we wspólnocie szkolnej i omówić z młodzieżą obowiązki obywatelskie. Sytuacja pokryzysowa mogłaby być też okazją do wzmocnienia kompetencji obywatelskich poprzez uczenie się przez doświadczenie. Tego rodzaju edukacja może być pomocna w szkolnictwie podstawowym, średnim i wyższym, oferując nowy rodzaj edukacji.

W miejscach silnie dotkniętych pandemią, z wysokim wskaźnikiem śmiertelności i cierpienia, jednym z głównych celów interwencji na poziomie szkoły byłoby przywrócenie dzieciom poczucia bezpieczeństwa, stabilności emocjonalnej i stworzenie możliwości pozytywnego rozwoju. Na wszystkich zajęciach można by przeprowadzić interwencje, które umożliwią dzieciom zrozumienie przyczyn pandemii, wyrażenie nieprzyjemnych myśli i uczuć, a także uczyć pozytywnych stylów radzenia sobie w celu rozwinięcia poczucia kontroli. Wiele dzieci z trudnościami w uczeniu się i specjalnymi potrzebami straciło swoje rutynowe wsparcie podczas kryzysu. Społeczności i szkoły muszą zidentyfikować grupy dzieci ze specjalnymi potrzebami, aby wspierać ich rozwój i zdolności uczenia się.

Dbanie o pamięć społeczności wzmocni mocne strony i odporność

Podczas odbudowy społeczeństwa po kryzysie, psychologowie społeczności mogą pomóc w utrwalaniu „pamięci wspólnotowej”. Z tego powodu psychologowie społeczności w Europie wraz z kolegami z USA zbierają pomysły, twórcze momenty, indywidualne i zbiorowe doświadczenia oraz modele dobrych praktyk w „Nowym banku pomysłów i rozwiązań społeczności” z okresu pandemii. Zgromadzone wspomnienia dotyczące działania wspólnot będą wartością, którą można wykorzystać w odbudowie naszych społeczności i społeczeństw w aspektach odporności i większej integracji.

Zobacz ankietę i wyniki pod adresem <http://www.ecpa-online.com/>

Kolejny bank zasobów został utworzony jako „skrzynka odbiorcza” zaistniałych interwencji w zakresie psychologii społeczności i nowych narzędzi radzenia sobie z Covid-19 w Europie; https://docs.google.com/document/d/1kDG-QtUzRklzmtM6ra_IeEz7I4zd1Ch1Waan5-9X_D0/edit

Ten dokument dotyczy *crowdsourcingu* w związku z pandemią koronawirusa. Będzie aktualizowany w miarę dodawania nowych przykładów.

Dbanie o dobro indywidualne i zbiorowe

Podczas kryzysu ludzie mogą odczuwać wiele strachu i złości. Izolacja i obawy o zdrowie niosą ze sobą ryzyko powstania „dystansu społecznego”, jako nowego strukturalnego środowiska relacyjnego. Ważne jest, aby dyskutować o lękach i zmartwieniach, pomagać w negocjacjach odnoszących się do ochrony i potrzeby twórczego i społecznego życia. Społeczności mogą pomóc ludziom w zrozumieniu różnych wymiarów dobrostanu, wspierać ich zdolność do kontroli i nadania znaczenia sytuacji, której doświadczyli.

Można tego dokonać poprzez zbieranie ciekawych narracji indywidualnych oraz zbiorowych, których lektura mogłyby pomóc w radzeniu sobie z przeciwnościami losu. Można także wesprzeć zbiorowe refleksje na temat tego, w jaki sposób wartości społeczne i indywidualne zostały zniszczone przez kryzys. W oparciu o te refleksje **można opracować nowe zestawy wartości wspólnotowych**.



Ważne jest, aby pomóc ludziom, którzy stracili swoich bliskich w znalezieniu sposobów i miejsc, w których mogliby opisać swoją stratę zgodnie z rytuałami danej społeczności.

Włączenie perspektywy płci do programów po pandemii, ponowna ocena „pracy reprodukcyjnej”

Na całym świecie istnieją dowody na to, że pandemie i globalne kryzysy mają tendencję do zwiększania nierówności. Dla kobiet, które w zachodnich społeczeństwach zapewniają większość nieformalnej opieki w rodzinie, może to mieć poważne konsekwencje. Możliwości zawodowe i ekonomiczne kobiet mogły zostać ograniczone poprzez zwiększanie ilości pracy nieodpłatnej i opiekuńczej. Rozważenie tych specyficznych potrzeb związanych z płcią byłoby ważne dla społeczności. Kobiety powinny być włączone w proces podejmowania decyzji dotyczących reakcji po pandemii. Psychologowie społeczności mogliby wnieść znaczący wkład w trzech krytycznych obszarach działań związanych z przyjęciem perspektywy płci:

- Rzecznictwo i aktywizm: współpraca z organizacjami pozarządowymi (NGO), ośrodkami wsparcia i organizacjami działającymi na rzecz równości płci.
- Opracowanie zaangażowanych badań partycypacyjnych, które uwzględniają perspektywę kobiet w okresie pandemii i jej konsekwencje; umożliwianie zabranie przez kobiety głosu; wykorzystanie kompetencji kobiet w zakresie przywództwa i kreatywności do zaprojektowania scenariusza po Covid-19.
- Wsparcie usług opiekuńczych, min. dla ofiar przemocy interpersonalnej i opiekunów.

*Holte, Arne (2017) <https://www.psykologforeningen.no>

Informacje te zostały przygotowane przez Stały Komitet EFPA ds. Psychologii Społeczności, red. przewodniczący, Nicholas Carr, we współpracy z ECPA (Zarząd Stowarzyszenia Europejskiej Psychologii Społeczności)

Europejska Federacja Stowarzyszeń Psychologów (EFPA) reprezentuje stowarzyszenia psychologów z 39 krajów europejskich i około 350,000 psychologów. EFPA skupia europejskich ekspertów w dziedzinie psychologii społeczności w Stałym Komitecie ds. Psychologii Społeczności.

<http://efpa.eu>

<http://covid19forpsychologists.eu>

<http://www.ecpa-online.com/>

Kontakt:

**Siedziba EFPA: Nicholas Carr pod adresem headoffice@efpa.eu
Stały Komitet ds. Psychologii Społecznej**