Kako lahko povečamo občutek pripadnosti med mladimi, ki se soočajo z duševnimi težavami?

Povečanje občutka pripadnosti med mladimi z duševnimi težavami zahteva večplastni pristop, ki ustvarja podporna okolja, spodbuja povezovanje in razumevanje. Pripadnost je nekaj, kar vsi potrebujemo. To je občutek, da se nekam uvrščamo in smo del nečesa večjega. Biti del skupine ali skupnosti je zelo koristno za našo srečo in dobro počutje.

Ko tega nimamo, se lahko počutimo izgubljene, osamljene in kot da življenje nima smisla. Občutek pripadnosti je kot močna osnova za srečno in zdravo življenje. Žal pa ta močna osnova postaja nestabilna zaradi nenehne neenakosti, rasnih predsodkov ter težkih časov, ki jih povzročajo pandemija in vojne. To otežuje mnogim ljudem, da bi se počutili zadovoljni, srečni in celo fizično in duševno zdravi.

Načini za povečanje občutka pripadnosti med mladimi, ki se soočajo z duševnimi težavami?

Mladinski delavci igrajo ključno vlogo pri podpori mladih, ki se soočajo z duševnimi težavami. Z enostavnimi pristopi in osredotočanjem na gradnjo povezav, zaupanja in pozitivnih okolij lahko mladinski delavci bistveno pripomorejo k temu, da se mladi počutijo pripadne, tudi ko se soočajo z duševnimi težavami.

Tukaj je nekaj prilagojenih načinov, kako lahko mladinski delavci povečajo občutek pripadnosti:

- **Bodi dober poslušalec:** Poslušaj kaj povedo in jim pokaži, da ti je mar za njihove misli in občutke.
- **Gradi zaupanje:** Preživi čas za gradnjo zaupanja, da bodo drugi vedeli, da se lahko zanesejo nate.
- **Poveži se s prijatelji:** Poskušaj najti prijatelje, ki razumejo tvoje izkušnje, da se ne boste počutili osamljeno.
- **Išči pozitivne primere:** Išči primere o ljudeh, ki so takšne težave že premagali in so postali močnejši.
- **Bodi odprt:** Obnašaj se spoštljivo do vseh, ne glede na njihove okoliščine.
- **Ostani povezan na spletu:** Uporabljaj spletne platforme za povezovanje, ko osebna srečanja niso mogoča.
- **Načrtuj za težke čase:** Pripravi načrte za težke trenutke, da bodo vedeli, da obstaja rešitev.

Sofinancira
Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Seveda je spodbujanje občutka pripadnosti lahko ključno za posameznike, ki se soočajo z duševnimi težavami. Zapomni si, da je vsaka pot edinstvena in ustvarjanje občutka pripadnosti je postopno. Majhne, podporne dejavnosti lahko pomembno prispevajo k izboljšanju dobrega počutja in povezovanja, tako zate kot tudi s tvojim prijateljem.

Viri

- *Is having a sense of belonging important?* T. Angela, 2021, Mayo Clinic health system, dostopno na:

https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/is-having-a-sense-of-belonging-important

- *Belonging, Inclusion and Mental Health*, YIPA, The professional Youth Worker, dostopno na:

https://training.yipa.org/blog/belonging-inclusion-mental-health/

- *Zdrava meja med potrebo po pripadnosti in avtentičnostjo?* Arzenšek N.R., 2023 Vizita, dostopno na:

https://vizita.si/tok/psiha/potreba-po-pripadnosti.html

Sofinancira
Evropska unija