Annual Report

2022 - 2023

Sahaj Trust

September 2023

Table of Contents:

प्रस्तावना : 3
2022 -23 मध्ये घेण्यात आलेले कार्यक्रम : 3
1. चला, थोडं मोकळं होऊया : 3
2. विभाव - मानसिक आरोग्य पुरस्कार : 5
3. जागतिक मानसिक आरोग्य दिन कार्यक्रम : 6
4. मानसिक आरोग्याबाबत सक्षमीकरण : 9
आशा कार्यकर्त्या : 9
एलआयसी, सावंतवाडी शाखा : 10
शिक्षक सभा : 11
रोटरी क्लब ऑफ सावंतवाडी : 12
ब्राह्मण मंडळ, वेंगुर्ला : 12
पालक सभा : 13
सायकलिस्ट निरंजन वेलणकर यांच्यासोबत संवाद : 14
गोगटे - वाळके कॉलेज ऑफ आर्ट्स अँड कॉमर्स, पानवळ : 15
iVolunteer : 15
5. लोकोत्सवांमधील सहभाग 16
सिंधु लायन्स महोत्सव : 16
लोकशाही उत्सव : 16
6. Youtube चॅनल : 17
7. लेखमाला : 18
8. भागीदारी : 19
9. निधी उभारणी : 21
10. Domain & Website Development 22

प्रस्तावना :

घरातील एका व्यक्तीच्या स्किझोफ्रेनिया च्या निदानानंतर मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील आजार आणि आजारी व्यक्तीप्रती असलेली दुर्लक्षित आणि कलंकित भावना, जाणीवजागृती आणि समुपदेशन सेवांचा अभाव लक्षात आल्यानंतर नोव्हेंबर २०११ मध्ये सहज ट्रस्ट या संस्थेची स्थापना करण्यात आली. संस्था ऑगस्ट २०१२ पासून महाराष्ट्रातील सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात जाणीवजागृती निर्माण करणे, सेवा सुविधा पुरविणे आणि प्रतिबंधात्मक उपाय या तीन पातळ्यांवर काम करत आहे.

2022-23 या वर्षात आधीचे नियमित कार्यक्रम सुरू ठेवून नवीन कार्यक्रमांची आखणी करण्यात आली. यात प्रामुख्याने मानसिक आरोग्याबाबत विविध विषयांवरील छोटी सत्रे घेणे आणि विभाव मानसिक आरोग्य पुरस्कार यांचा समावेश आहे.

2022 -23 मध्ये घेण्यात आलेले कार्यक्रम :

नोव्हेंबर २०२१ पासून सावंतवाडी येथे संस्थेचे ऑफिस सुरू करण्यात आले आहे. या ठिकाणी स्वतंत्र समुपदेशन कक्ष तसेच मानसिक आरोग्यावरील पुस्तके आणि इतर संसाधनांनी युक्त छोटेखानी वाचनालय आहे. संस्थेच्या विस्ताराच्या दृष्टीने WiFi सेवा घेण्यात आलेली आहे.

२०२२-२३ या वर्षात विविध लोक समुहांपर्यंत पोचणे हे मुख्य उद्दिष्ट समोर ठेवून कार्यक्रम करण्यात आले. संस्थेला सातत्यपूर्ण काम करता यावे या दृष्टीने fundraising साठी proposals लिहिणे, विविध संस्थांसोबत partnership करणे, website development अशा कामांवर भर देण्यात आला.

'चला, थोडं मोकळं होऊया' स्वानुभव लेखन आणि जागतिक मानसिक आरोग्य दिन कार्यक्रम हे दरवर्षीचे संस्थेचे उपक्रम सातत्य राखत यावर्षी सुद्धा करण्यात आले होते. त्याचबरोबर शुभार्थी आणि शुभंकर यांच्यासाठी 'विभाव - मानसिक आरोग्य पुरस्कार' या अनोख्या पुरस्काराची मुहूर्तमेढ यावर्षी रोवण्यात आली. जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोचण्यासाठी लोकोत्सवांमधील सहभाग, लेखमाला आणि मानसिक आरोग्याबाबत च्या जाणीवजागृती सत्रांची जोड देण्यात आली. तसेच संस्थेला अनेकविध पातळ्यांवर सक्षम करण्याच्या दृष्टीने youtube channel सुरू करण्यात आले. त्याचप्रमाणे भागीदारी आणि निधी उभारणीची सुरूवात करण्यात आली आहे. Domain आणि Website development च्या अनुषंगाने संस्थेची धोरणात्मक रचना करून कार्यपद्धतीत बदल करण्याचे ठरविण्यात आले आहे.

1. चला, थोडं मोकळं होऊया - स्वानुभव लेखन स्पर्धा
2. विभाव - मानसिक आरोग्य पुरस्कार
3. जागतिक मानसिक आरोग्य दिन कार्यक्रम
4. मानसिक आरोग्याबाबत जाणीवजागृती सक्षमीकरण
5. लोकोत्सवांमधील सहभाग
6. You Tube चॅनल
7. लेखमाला
8. भागीदारी
9. निधी उभारणी
10. Domain & Website Development

1. चला, थोडं मोकळं होऊया :

उद्देश :

भावनांचं मोकळेपणाने प्रकटीकरण करता येणं ही भावनिक बुद्धिमत्तेमधील एक महत्वाची बाब आहे. मानसिक आरोग्याच्या जोपासनेसाठी भावना व्यक्त करता येतील अशी व्यासपीठं समाजात असली पाहिजेत. या उद्देशाने स्वानुभवांच्या आधारे भावना व्यक्त करण्यासाठी सहज ट्रस्ट ने उपलब्ध करून दिलेलं असंच एक व्यासपीठ म्हणजे "चला, थोडं मोकळं होऊया" ही स्वानुभव लेखन स्पर्धा.

पार्श्वभूमी :

स्पर्धेच्या ८ वर्षांच्या काळात स्पर्धेचे माध्यम, विस्तार, विषय ह्यांत उत्तरोत्तर बदल होत गेले आहेत. दरवर्षी ही स्पर्धा ५ वी ते ७ वी, ८ वी ते १२ वी, १८ ते २५ वर्षे आणि २५ वर्षांवरील खुला अशा ४ गटांमध्ये घेण्यात येते. दरवर्षी स्वानुभव व्यक्त करण्यासाठी केवळ गद्य लेखन हे माध्यम ठेवण्यात येते. मात्र कोरोना काळात गद्य लेखनाच्या जोडीला video च्या माध्यमातून स्वानुभव व्यक्त करण्याची संधी देण्यात आली होती. सुरूवातीला ही स्पर्धा महाराष्ट्रासाठी खुली होती. दरवर्षी या स्पर्धेची माहिती स्थानिक वर्तमानपत्र आणि संस्थेचं facebook page यावरून करून देण्यात येते.

या वर्षीच्या स्पर्धेचे सविस्तर वृत्त :

हे स्पर्धेचं ९ वं वर्ष होतं. यावर्षी ‘आनंदी मी’ असा विषय देण्यात आला होता. दरवर्षीप्रमाणे यावर्षी सुद्धा ही स्पर्धा ४ गटांमध्ये घेण्यात आली. आणखी थोडा अवकाश देत ह्यावर्षी गद्य लेखन आणि video द्वारे सादरीकरण या माध्यमांबरोबरच पद्य लेखन आणि चित्र अशी आणखी दोन माध्यमं वाढवण्यात आली.

अलीकडच्या दोन वर्षांत ही स्पर्धा केवळ सिंधुदुर्ग जिल्हयापुरती मर्यादित करण्यात आली. यावर्षी सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील शाळा आणि महाविद्यालयांपर्यंत पोचण्याच्या उद्देशाने प्राथमिक आणि माध्यमिक शिक्षण विभाग, सिंधुदुर्ग यांच्या शिक्षणाधिकाऱ्यांची भेट घेऊन त्यांना ह्या उपक्रमाची माहिती देण्यात आली. त्यांच्याकडून सर्व शाळांना प्रपत्राद्वारे स्पर्धेची माहिती कळविण्यात आली होती.

विजेते आणि बक्षीस वितरण :

यावर्षी एकूण ८ व्यक्तींनी यात सहभाग दर्शविला. विष्णुप्रसाद सावंत याच्या चित्राला बक्षीस देण्यात आलं. सहभागींना छोटीशी भेट म्हणून मानसिक आरोग्यावरील पुस्तक देण्यात आले.

प्रथम बक्षीस : विष्णुप्रसाद सावंत, सावंतवाडी	सहभागींना छोटीशी भेटवस्तू देताना MSW कॉलेज च्या अध्यापक माया रहाटे

माध्यमांतील वृत्तांकन :

या स्पर्धेविषयीची बातमी तरुण भारत, लोकमत, पुढारी, सकाळ इ. वृत्तपत्रांच्या निवेदन सदरामध्ये जून - जुलै महिन्यात प्रसिद्ध करण्यात आली होती.

पुढील कार्यपद्धती :

यावर्षी सर्व शाळांपर्यंत स्पर्धा पोचवण्यासाठी केलेले प्रयत्न पुढील वर्षीही केले जातील. मात्र त्यापुढे जाऊन सावंतवाडी तालुक्यातील सर्वच्या सर्व शाळांमध्ये जाऊन संस्थेतर्फे ह्या स्पर्धेची माहिती अधिकाधिक मुलांपर्यंत पोचवण्याचा विचार आहे. तसेच इतर तालुक्यातील जास्तीत जास्त शाळांपर्यंत पोचण्याच्या दृष्टीने त्या त्या तालुक्यासाठी एखादा तात्पुरता स्वयंसेवक नेमून हे काम करावे का ह्यावर विचार करून निर्णय घेण्यात येईल.

त्याचप्रमाणे ही स्पर्धा सिंधुदुर्ग जिल्हयापुरती मर्यादित न ठेवता आधीच्या काही वर्षांप्रमाणे महाराष्ट्रासाठी खुली करावी असाही एक विचार आहे. एखाद्या वृत्तपत्रासोबत किंव सिंधुदुर्गातील एखाद्या संस्थेसोबत जोडून ही स्पर्धा घ्यावी का याचाही सकारात्मक विचार केलं जाईल.

2. विभाव - मानसिक आरोग्य पुरस्कार :

उद्देश :

मानसिक आजारांना चिकटलेला कलंक दूर व्हावा तसेच मानसिक आजारातून सावरणाऱ्या व्यक्तींची उदाहरणे ठळकपणे समाजासमोर यावीत आणि मानसिक आजाराचा सामना करणाऱ्या इतर रुग्णांना प्रेरणा मिळावी ह्या उद्देशाने २०२२ सालापासून संस्थेने 'विभाव : मानसिक आरोग्य पुरस्कार' द्यायला सुरूवात केली आहे.

इथून पुढे दरवर्षी मानसिक आजारातून सावरणाऱ्या एका व्यक्तीला आणि मानसिक आजाराने त्रस्त व्यक्तीची काळजी घेणाऱ्या एका व्यक्तीला संस्थेतर्फे हा पुरस्कार देण्यात येणार आहे. रूपये ५००० रोख रक्कम, सन्मानचिन्ह आणि प्रशस्तिपत्रक असं ह्या पुरस्काराचं स्वरूप आहे.

पार्श्वभूमी :

पहिल्याच वर्षी या पुरस्काराची माहिती देणारे बॅनर्स ७ तालुक्यांच्या ठिकाणी एकूण १८ मेडिकल स्टोअर्समध्ये आणि सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील तीन मनोविकार तज्ञांच्या क्लिनिकमध्ये लावण्यात आले होते. तसेच कोकणसाद live या चॅनल द्वारे पुरस्कारांची माहिती प्रसारित करण्यात आली होती. फोनद्वारे मेडिकल स्टोअर्सना वारंवार संपर्क करण्यात आला.

छाननी प्रक्रिया :

ज्या शुभार्थीला फॉर्म मिळाला नव्हता त्यांना whats app वरुण फॉर्म पाठवण्यात आला. जमा झालेल्या ८ फॉर्म्सच्या शुभंकर आणि शुभार्थींना फोनवरून संपर्क करण्यात आला. नंतर त्यांच्यापैकी निवडक व्यक्तींच्या गृहभेटी करून प्रत्यक्ष मुलाखती घेण्यात आल्या. त्यानंतर अंतिम पुरस्कारार्थी निवडण्यात आले.

विजेते आणि बक्षीस वितरण :

शुभंकर पुरस्कार : गौरी सावळ, बांदा	शुभार्थी पुरस्कार : समीर गोसावी, मालवण

समीर गोसावी, मालवण ह्याला शुभार्थी (मानसिक आजाराचा सामना करणारी व्यक्ती) पुरस्कार तर गौरी सावळ, मालवण हिला शुभंकर (मानसिक आजाराने त्रस्त व्यक्तीची काळजी घेणारी व्यक्ती) पुरस्काराने गौरविण्यात आले.

या पुरस्काराचे फॉर्म भरून सहभागी झालेल्या सर्व शुभार्थी आणि शुभंकरांचा मानसिक आरोग्यावरील ३ पुस्तकांचा संच देऊन कौतुक करण्यात आला.

	'विभाव : मानसिक आरोग्य पुरस्कारा'साठी form भरलेल्या सहभागी शुभार्थी आणि शुभंकरांचे भेटवस्तू देऊन कौतुक करण्यात आले. त्यावेळी मनीषा ठाकूर कणकवली (शुभार्थी) आपले अनुभव सांगताना

माध्यमांतील वृत्तांकन :

Konkan Live या चॅनेल द्वारे या पुरस्कारांची माहिती देण्यात आली होती. तसेच पुरस्कार वित्रण कार्यक्रमाचे निमंत्रण सर्व स्थानिक वृत्तपत्रांना देण्यासाठी ८ ऑक्टोबर रोज सावंतवाडी येथील पत्रकार भवनामध्ये पत्रकार परिषद आयोजित करण्यात आली होती.

कार्यक्रम पार पडल्यानंतर कार्यक्रमाचे सविस्तर वृत्त पुढारी, लोकमत आणि तरूण भारत या स्थानिक वृत्तपत्रांमध्ये छापून आले.

पुढील कार्यपद्धती:

पुरस्कारांची माहिती जास्तीत जास्त लोकांना व्हावी म्हणून इथून पुढे बऱ्याच आधी म्हणजे साधारण जून महिन्यापासूनच प्रत्येक तालुक्याच्या ठिकाणी काही medical stores मध्ये पुरस्काराचा banner लावून ठेवण्यात येईल. तसेच मे महिन्यात सिंधुदुर्ग जिल्हा रुग्णालय, शल्य चिकित्सक यांची भेट घेऊन त्यांना ह्या उपक्रमाची माहिती देण्यात येईल. जिल्हा रुग्णालयाच्या मानसोपचार विभागात पुरस्काराचा banner लावण्याची परवानगी घेण्यासाठी त्यांना तशा आशयाचे पत्र देण्यात येईल.

तसेच whatsapp, facebook page, local news channel अशा सर्व माध्यमांतून अधिकाधिक प्रसार केला जाईल.

3. जागतिक मानसिक आरोग्य दिन कार्यक्रम :

उद्देश :

सहज ट्रस्ट तर्फे १० ऑक्टोबर या जागतिक मानसिक आरोग्य दिनाचे औचित्य साधून या दिवशी मानसिक आरोग्याशी संबंधित विषयावर कार्यक्रम आयोजित केला जातो. मानसिक आरोग्याबाबत असलेली उदासीनता कमी व्हावी, लोकांनी मानसिक आरोग्याकडे लक्ष पुरवावे ह्या उद्देशाने कार्यक्रमाची आखणी करण्यात येते.

पार्श्वभूमी :

मानसिक आरोग्य दिनाच्या कार्यक्रमात आत्तापर्यंत पुणे येथील मानसोपचारक चित्र खरे यांचे 'मानसिक स्वास्थ्य-अस्वास्थ्य आणि आजार' या विषयावरील व्याख्यान, पुणे येथील मानसोपचारक आशिष महाजन यांचे 'ताणतणावांची हाताळणी' या विषयावरील प्रात्यक्षिक आणि संवाद, 'कविता मनाच्या' असा कविता अभिवाचन कार्यक्रम, 'माझी गोष्ट' फिल्मचे screening आणि चर्चा, कुमारवयीन मुलांशी 'क -कुमारवयाचा' 'मानसिक आरोग्य म्हणजे काय?' इ. विषयांवर संवाद, पुणे येथील भरतनाट्यम कलाकार सानिया गोडबोले यांच्याशी 'छंद आणि मानसिक आरोग्य' याबाबत चर्चा, जिल्ह्यातील होतकरू कलाकार मकरंद मुणगेकर यांची मुलाखत असे वेगवेगळे कार्यक्रम केले गेले.

याच कार्यक्रमात दरवर्षी 'चला, थोडं मोकळं होऊया' या स्वानुभव लेखन स्पर्धेचे बक्षीस वितरण करण्यात येते.

यावर्षीच्या कार्यक्रमाचे सविस्तर वृत्त :

कार्यक्रम तयारी :

अशा प्रकारच्या कार्यक्रमाचे हे ८ वे वर्ष होते. वेगवेगळ्या पातळ्यांवर जुलै महिन्यापासून कार्यक्रमाची तयारी सुरू केली होती. यावर्षी ७ पैकी ६ विश्वस्त कार्यक्रमाला उपस्थित होते. १) मधुरा गोवंडे २) रश्मी भुसारी - कुलकर्णी ३) स्वप्ना भिडे ४) डॉ. प्रिया मराठे ५) गौरी अष्टेकर ६) मीनाक्षी अळवणी

सर्व विश्वस्तांना विशिष्ट प्रकारच्या साड्यांचा dress code करण्यात आला होता.

८ ऑक्टोबर रोजी झालेली पत्रकार परिषद - सावंतवाडी	कार्यक्रमाच्या ठिकाणी उपस्थित विश्वस्त

भागधारक सल्लामसलत :

MSW आणि सर पंचम खेमराज कॉलेज

यावर्षी कॉलेजच्या विद्यार्थ्यांना सहभागी करून घेण्याच्या दृष्टीने मुंबई युनिवर्सिटीच्या अंतर्गत MSW कॉलेज, सावंतवाडी आणि सर पंचम खेमराज कॉलेज, सावंतवाडी यांना संपर्क करण्यात आला. कॉलेजचे विद्यार्थी 'आजार मनाचो औषधान जातलो बरो' हे पथनाट्य तयार करून सादर करतील का? अशी विचारणा करण्यात आली.

शाळा सहभाग :

सावंतवाडीतील प्रसिद्ध शाळा 'कळसुलकर इंग्लिश स्कूल' या शाळेशी संपर्क करून शाळेचे सभागृह कार्यक्रमासाठी भाडेतत्वावर घेण्यात आले. तसेच त्या शाळेचे शिपाई कार्यक्रमासाठी पूर्ण वेळ उपलब्ध करून दिले. कार्यक्रमाच्या ठिकाणी सर्व व्यवस्था शाळेने करून दिली.

राणी पार्वती देवी शाळेतील दोन मुलांनी प्रत्यक्ष कार्यक्रमाच्या वेळी स्वयंसेवक म्हणून मदत केली.

प्रत्यक्ष कार्यक्रम :

यावर्षी 'मनात डोकावताना' या परिसंवादा चे आयोजन केले होते. परिसंवादात डॉ. श्रद्धा मुखेडकर (मानसोपचार तज्ञ आणि होमिओपॅथी डॉक्टर, मुंबई) प्रमुख पाहुण्या म्हणून लाभल्या. तसेच गौरी अष्टेकर (क्लिनिकल सायकॉलॉजिस्ट, पुणे) आणि मृणालिनी अळवणी (शुभंकर) ह्यांचा सहभाग होता.

परिसंवादाच्या माध्यमातून मानसिक अस्वास्थ्य, आजार, प्राथमिक लक्षणं, औषधं आणि इतर मानसोपचार तसेच आजारी व्यक्तीची (insight) इ. मुद्द्यांवर प्रकाश टाकण्यात आला. तसेच ताण व्यक्त करण्याची गरज, अस्वास्थ्य आणि आजार यातील फरक, मानसिक आजारांवरील सांस्कृतिक उपाय विरुद्ध मानसशास्त्रीय औषधं आणि उपचार यातील फरक, सुधारणेतील स्व-मदत गटाचे महत्व इ. मुद्द्यांवर चर्चा करण्यात आली.

कळसुलकर शाळेच्या हॉलमध्ये जवळपास १०० लोकांच्या उपस्थितीत हा कार्यक्रम पार पडला. कार्यक्रमाला ज्येष्ठ समाजसेविका वंदना करंबेळकर, MSW कॉलेजच्या अध्यापिका माया रहाटे, निवृत्त शिक्षक श्री. गावडे उपस्थित होते.

'मनात डोकावताना' या परिसंवादाच्या माध्यमातून डॉ. श्रद्धा मुखेडकर उपस्थितांशी संवाद साधताना	'मनात डोकावताना' या परिसंवादात मानसोपचार तज्ञ गौरी अष्टेकर उपस्थितांना मार्गदर्शन करताना

‘मनात डोकावताना’ या परिसंवादात उपस्थित ज्येष्ठ व्यक्ती आपलं मत मांडताना	जागतिक मानसिक आरोग्य दिवसाच्या कार्यक्रमात सहभागी झालेले MSW कॉलेजचे विद्यार्थी

माध्यमांतील वृत्तांकन :

कार्यक्रम पार पडल्यानंतर कार्यक्रमाचे सविस्तर वृत्त पुढारी, लोकमत आणि तरूण भारत या स्थानिक वृत्तपत्रांमध्ये छापून आले.

पुढील कार्यपद्धती :

१० ऑक्टोबरच्या कार्यक्रमात ‘चला, थोडं मोकळं होऊया’ या स्पर्धेचे आणि ‘विभाव : मानसिक आरोग्य पुरस्कारांचे वितरण ठेवल्यामुळे मुख्य परिसंवाद किंवा तज्ञ व्यक्तीशी संवाद या कार्यक्रमाला वेळ कमी पडतो. तसेच कार्यक्रमाला येणाऱ्या व्यक्तींचा उद्देश वेगवेगळा असल्याने एकत्रित कार्यक्रमासाठी फार उपस्थिती दिसून येत नाही. म्हणून पुढील वर्षी पासून ‘चला, थोडं मोकळं होऊया’ स्पर्धेचे बक्षीस वितरण जागतिक मानसिक आरोग्य दिनाच्या आठवड्यात वेगळ्या दिवशी एखाद्या शाळेत घ्यावे असा विचार आहे.

शक्य झाल्यास ‘विभाव : मानसिक आरोग्य पुरस्कारा’साठी एखादा प्रायोजक शोधून तो कार्यक्रम स्वतंत्रपणे करायला देखील हरकत नाही. १० ऑक्टोबर चा जागतिक मानसिक आरोग्य दिनाचा कार्यक्रम स्वतंत्रपणे केल्यास आणि त्यासाठी भरपूर वेळ ठेवल्यास उपस्थित लोक अनौपचारिकपणे देखील एकमेकांशी बोलू शकतील, चर्चा करू शकतील, आपापले अनुभव एकमेकांसोबत मांडू शकतील अशा प्रकारे कार्यक्रमाचे नियोजन करता येईल का पहावे असे प्रथम चर्चेतून ठरविण्यात आले आहे.

4. मानसिक आरोग्याबाबत सक्षमीकरण :

आशा कार्यकर्त्या :

उद्देश :

आशा कार्यकर्त्या त्यांच्या कामानिमित्ताने दूरवरच्या गावांत आणि गावातल्या प्रत्येक घरात पोचत असतात. मानसिक स्वास्थ्य - अस्वास्थ्य आणि आजार यांच्यामध्ये पुसट रेषा आहे. आशा कार्यकर्त्यांना मानसिक आरोगयाबद्दल जागरूक केले तर त्यांच्यामार्फत अस्वास्थ्याची प्राथमिक लक्षणं ओळखून गावातल्या लोकांना संदर्भ सेवांची माहिती त्या देऊ शकतील. तसेच आजार समजून वेळेत आणि योग्य उपचार घेण्यासाठी गावातील लोकांना त्या प्रवृत्त करू शकतील. ह्या उद्देशाने तालुका आरोग्य अधिकाऱ्यांशी संपर्क करण्यात आला.

उपलब्धी :

सावंतवाडी तालुका आशा कार्यकर्त्या : 'मानसिक स्वास्थ्य - अस्वास्थ्य आणि आजार' या विषयावर सत्र	मोरगाव प्राथ.आरोग्य केंद्र, आशा कार्यकर्त्या : 'मानसिक स्वास्थ्य - अस्वास्थ्य आणि आजार' या विषयावर सत्र

२४ आणि २५ मे रोजी तळकट, भेडशी आणि मोरगाव प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या आशा वर्कर्स च्या मासिक सभेमध्ये तसेच २१ जून रोजी सावंतवाडी तालुक्याच्या आशा वर्कर्स साठी 'मानसिक स्वास्थ्य - अस्वास्थ्य आणि आजार' या विषयावर दीड तासाचे मार्गदर्शन सत्र घेण्यात आले. एकूण १७७ आशा वर्कर्स नी या सत्राचा लाभ घेतला.

यावेळी आशा वर्कर्स आपापल्या गावात वैयक्तिक पातळीवर मानसिक आरोग्याबद्दल कसा संवाद साधू शकतील आणि एखाद्या रुग्णाची प्राथमिक लक्षणे ओळखून त्यांना संदर्भ सेवा देऊ शकतील याबाबत मार्गदर्शन करण्यात आले. त्यांच्या शंकांचे निरसन करण्यात आले.

एलआयसी, सावंतवाडी शाखा :

उद्देश :

समाजातील सुशिक्षित व्यक्ती सुद्धा मानसिक आरोग्याबाबत बरेचदा अनभिज्ञ असल्याचे दिसून येते. त्यांच्याही मनात अस्वास्थ्य आणि आजार याबाबतचे गैरसमज पसरलेले असतात. त्यामुळे अशा गटांना मानसिक आरोग्याबाबत जागरूक करणे, त्यांच्या प्रश्नांना चर्चात्मक व्यासपीठ मिळवून देणे या उद्देशाने एलआयसी च्या सावंतवाडी शाखेशी संपर्क करण्यात आला होता.

उपलब्धी :

१० जुलै २०२२ रोजी एलआयसी शाखा सावंतवाडी च्या agent आणि अधिकारी वर्गासाठी 'मानसिक स्वास्थ्य - अस्वास्थ्य आणि आजार' या विषयावर दीड तासाचे मार्गदर्शन सत्र घेण्यात आले. अधिकारी वर्ग आणि इतर कर्मचारी मिळून १७ व्यक्तींनी या सत्राचा लाभ घेतला.

ह्या सत्रादरम्यान autism हा मानसिक आजार आहे का, त्यावर उपचार आहेत का, झोप न लागणे हे मानसिक अस्वास्थ्य आहे का इ. प्रश्न विचरण्यात आले.

सावंतवाडी एलआयसी शाखा : agents आणि अधिकारी वर्गासाठी सत्र : 'मानसिक स्वास्थ्य - अस्वास्थ्य आणि आजार'

शिक्षक सभा :

उद्देश :

कुमारवयीन मुलांना स्वतंत्रपणे ओळख सापडत असताना, त्यांचे अनुभव विश्व विस्तारत असताना त्यांच्या व्यक्तिमत्वाला योग्य दिशा देण्यात समाजात महत्वाचे स्थान असलेल्या शिक्षकांचे मोठे योगदान असते. कुमारवयीन मुलांच्या विशिष्ट प्रश्नांबाबत शिक्षकांनी जागरूक असणे आवश्यक ठरते. ते प्रश्न हाताळण्यामध्ये त्याकडे बघण्याचा निकोप दृष्टिकोन आणि काही विशिष्ट कौशल्यं शिक्षकांना ज्ञात असणे ह्या गोष्टी महत्वाच्या असतात. त्यादृष्टीने 'माड्याची वाडी' हायस्कूल मध्ये शिक्षक सभेच्या वेळी शिक्षकांशी संवाद साधण्यात आला.

उपलब्धी :

१५ जुलै रोजी माड्याची वाडी हायस्कूलच्या शिक्षक सभेमध्ये 'कुमारवयीन मुलांचे प्रश्न' या विषयावर शिक्षकांशी संवाद साधण्यात आला. यावेळी १५ शिक्षक - शिक्षिका उपस्थित होत्या. ह्यावेळी कोरोनाच्या काळात लागलेली मोबाइलच्या अतिवापराची सवय कशी घालवता येईल, मुलांच्या अभ्यासवर लक्ष केंद्रित करण्यामध्ये कमी झालेल्या क्षमता कशी सुधारता येईल असे प्रश्न शिक्षकांकडून विचारण्यात आले.

	माड्याची वाडी हायस्कूलमध्ये शिक्षक सभा : 'कुमारवयीन मुलांचे प्रश्न' या विषयावर सत्र

रोटरी क्लब ऑफ सावंतवाडी :

उद्देश :

रोटरी ही एक प्रस्थापित संस्था आहे. रोटरी क्लब च्या माध्यमातून त्या त्या भागांमध्ये विशिष्ट प्रकारचं सामाजिक कार्य सातत्याने सुरू असतं. रोटरी चं काम ज्या ठिकाणी सुरू आहे त्या शाळा - गावांपर्यंत पोचण्याच्या दृष्टीने रोटरी क्लब च्या सदस्यांमध्ये मानसिक आरोग्याच्या पैलूंबाबत जाणीव निर्माण करत संस्थेचे कार्य पोचवावे आणि मानसिक आरोग्याच्या कामाची गरज त्यांच्यापर्यंत ठळकपणे पोचवावी या उद्देशाने रोटरी शी संपर्क करण्यात आला होता.

उपलब्धी :

त्यानंतर रोटरी क्लब ऑफ सावंतवाडी च्या मेंबर्स साठी २९ जुलै रोजी 'प्रौढ वयातील मनो-सामाजिक विकास' आणि ५ फेब्रुवारी रोजी 'ताण तणावांची हाताळणी' या विषयावर संक्षिप्त माहिती (orientation) कार्यक्रम करण्यात आले. १५ व्यक्तींनी दोन्ही कार्यक्रमांचा लाभ घेतला.

रोटरी क्लब ऑफ सावंतवाडी च्या मेंबर्ससाठी 'प्रौढ वयातील मनो-सामाजिक विकास' या विषयावर सत्र	रोटरी क्लब ऑफ सावंतवाडी च्या मेंबर्ससाठी 'ताणतणावांची हाताळणी' या विषयावर सत्र

ब्राह्मण मंडळ, वेंगुर्ला :

उद्देश :

बरेचदा १० वी नंतर पुढील शिक्षणाची निवड करण्यामध्ये पालक किंवा इतर कोणीतरी मोठ्या व्यक्ती म्हणतात म्हणून, मित्र-मैत्रिणींनी विशिष्ट शाखा निवडली म्हणून किंवा सरळपणे विशिष्ट टक्केवारीमुळे विशिष्ट शाखेची निवड केली जाते. ह्या निवड प्रक्रियेच्या दरम्यान विद्यार्थी आणि पालक वर्ग ताणतणावांचा मोठ्या प्रमाणात सामना करत असतात. अशा प्रकारच्या ताणतणावांची हाताळणी करण्यासाठी मार्गदर्शन करण्याच्या उद्देशाने

ब्राह्मण मंडळ, वेंगुर्ला यांच्या गुणवंत विद्यार्थ्यांच्या सत्कार समारंभात संस्थेला मार्गदर्शन करण्याची संधी देण्यात आली होती.

उपलब्धी :

२४ जुलै २०२२ रोजी वेंगुर्ला ब्राह्मण मंडळाच्या वतीने करण्यात आलेल्या गुणवंत विद्यार्थ्यांच्या सत्काराच्या निमित्ताने 'गुणवत्ता, शाखा निवड आणि ताणतणाव' या विषयावर पालकांशी संवाद साधण्यात आला. यावेळी २५ पालक आणि ८ विद्यार्थी उपस्थित होते.

यावेळी विद्यार्थ्यांची आवड, क्षमता आणि कल यांचा एकत्रित विचार करून माहितीपूर्वक निवड केल्याने ह्या ताणाचे प्रमाण कमी होईल. तसेच गुणवत्ता म्हणजे केवळ किती मार्क मिळाले हे नसून काही विशिष्ट क्षेत्र निवडण्यासाठी विशिष्ट कौशल्य गुण गरजेचे असतात. त्यांचाही विचार केला जावा. तसेच खरोखरची बौद्धिक क्षमता लक्षात घ्यावी. आर्थिक परिस्थिती हाताळण्याच्या दृष्टीने योग्य तयारी ठेवावी अन्यथा निर्णय निभावताना अनेक कुटुंबांना ताण घेता येत नाही. अशा मुद्द्यांवर प्रकाश टाकण्यात आला.

वेंगुर्ला ब्राह्मण मंडळ, गुणवंत विद्यार्थी सत्कार : 'गुणवत्ता, शाखा निवड आणि ताणतणाव' या विषयावर सत्र	वेंगुर्ला ब्राह्मण मंडळ, गुणवंत विद्यार्थी सत्कार : 'गुणवत्ता, शाखा निवड आणि ताणतणाव' या विषयावर सत्र

पालक सभा :

उद्देश :

० ते ६ वर्षे हा वयोगट व्यक्तिमत्वाच्या वाढ आणि विकासासाठी अत्यंत महत्वपूर्ण कालावधी असतो. त्यादृष्टीने मुलांच्या वाढ आणि विकासाकडे पालकांनी सजग राहून लक्ष देणे गरजेचे आहे. उत्तम व्यक्तिमत्त्वाची बीजं सुज्ञ पालकत्वामध्ये दडलेली आहेत. म्हणून पालकांना मुलांच्या विकासाचे टप्पे आणि पैलू उलगडून सांगण्याच्या उद्देशाने आनंद शिशुवाटिकेच्या संचालक नम्रता नेवगी यांच्याशी संपर्क करण्यात आला होता.

उपलब्धी :

६ ऑगस्ट २०२२ रोजी आनंद शिशुवाटिका, सावंतवाडीच्या ३ ते ६ वयोगटातील मुलांच्या पालकांसाठी 'पालकत्व : जाण आणि भान' या विषयावर सत्र घेण्यात आले.

मुलांच्या वाढ आणि विकासाचे शारीरिक, मानसिक-भावनिक, बौद्धिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक पैलू, लहान मुलांच्या मानसिक आरोग्याची काळजी, आहार - झोप याबद्दल काय करावे - काय टाळावे, मदत कधी घ्यावी इ. मुद्द्यांवर चर्चा करण्यात आली.

या सत्रादरम्यान पालकांकडून 'मुलं मोबाइल शिवाय जेवत नाहीत', 'रात्री झोपायला किरकिर करतात', 'त्यांना हवी असलेली वस्तू मिळाली नाही की आरडाओरड करतात' इ. तक्रारींवर उपाय विचारण्यात आला.

	आनंद शिशुवाटिका, सावंतवाडी : पालकांसाठी 'पालकत्व : जाण आणि भान' या विषयावरील सत्र

सायकलिस्ट निरंजन वेलणकर यांच्यासोबत संवाद :

उद्देश :

मानसिक आरोग्याबाबत जनजागृतीसाठी पुणे येथील सायकलिस्ट निरंजन वेलणकर यांनी चार राज्यांतून सायकलवरून प्रवास करण्याची मोहीम काढली होती. सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील मानसिक आरोग्यावर काम करणारी एकमेव संस्था म्हणून या मोहिमेला शुभेच्छा देण्याच्या निमित्ताने एक कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता.

उपलब्धी :

व्ही. एन. नाबर इंग्लिश मिडियम स्कूलमध्ये इयत्ता ५ वी ते ९ वी च्या विद्यार्थ्यांसाठी सकाळच्या वेळेत हा कार्यक्रम आयोजित केलं होता. प्रवासाचं उद्दिष्ट, मानसिक आरोग्याच्या जागृतीची गरज का वाटली, प्रवासाचं नियोजन, व्यायामाचं महत्व, तब्येतीची काळजी, सायकलची निवड, घरच्या व्यक्तींचा सुरूवातीचा विरोध, मग पाठिंबा देणं इ. मुद्द्यांना अनुसरून निरंजन यांनी मुलांशी संवाद साधला. मुलांनी त्यांना प्रश्न विचारून आपल्या शंकांचं निरसन करून घेतलं. तसंच उत्सुकतेपोटी मुलांनी वेलणकर यांची without gear सायकल आणि प्रवासाचं सामान प्रत्यक्ष खाली जाऊन बघितलं.

गोगटे - वाळके कॉलेज ऑफ आर्ट्स अँड कॉमर्स, पानवळ :

उद्देश :

कॉलेजमधील तरुण मुला - मुलींना नोकरी-व्यवसाय, नातेसंबंध, आरोग्य, व्यसनं याबाबत मार्गदर्शनाची गरज भासते. समवयस्क गटाबरोबरीने अधिक अनुभवी अशा वयाने थोड्या मोठ्या व्यक्तींसोबत मोकळेपणाने संवाद साधण्याचा त्यांच्या व्यक्तिमत्व जडणघडणीमदये निश्चित मोलाचा वाटा असतो. तसेच त्यांच्या मार्फत गावागावांत पोचणे थोडे सुलभ होऊ शकते. मानसिक आरोग्याच्या जणीवजागृतीमध्ये त्यांना सामावून घेता येणे सहज शक्य आहे. त्यादृष्टीने संस्था वेगवेगळ्या महाविद्यालयांशी संपर्क करते.

उपलब्धी :

गोगटे - वाळके कॉलेज ऑफ आर्ट्स अँड कॉमर्स, पानवळच्या महिला विकास कक्षातर्फे विद्यार्थ्यांसाठी ७ ऑक्टोबर रोजी 'भावनांचे प्रकटीकरण आणि मानसिक आरोग्य' या विषयावर सत्र घेण्यात आले. यावेळी ५० विद्यार्थी आणि ८ प्राध्यापक उपस्थित होते.

गोगटे - वाळके कॉलेज ऑफ आर्ट्स अँड कॉमर्स, पानवळ च्या NSS Camp च्या विद्यार्थ्यांसाठी १७ जानेवारी रोजी 'ताण तणावांची हाताळणी' या विषयावर सत्र घेण्यात आले. प्रथम, द्वितीय आणि तृतीय वर्षाच्या एकूण ३० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

गोगटे-वाळके कॉलेज, पानवळ -बांदा येथे महिला विकास कक्षातर्फे विद्यार्थ्यांसाठी 'भावनांचे प्रकटीकरण आणि मानसिक आरोग्य' या विषयावर सत्र	गोगटे-वाळके कॉलेज, पानवळ -बांदा NSS Camp : 'ताण तणावांची हाताळणी' या विषयावर सत्र

iVolunteer :

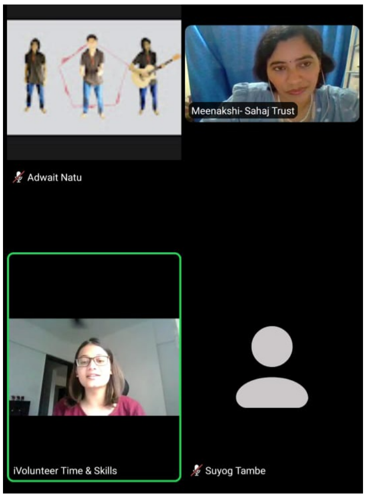
उद्देश :

iVolunteer ही संस्था जागतिक पातळीवर स्वयंसेवकांना आणि संस्थांना जोडून देण्याचे काम करते. या संस्थेबरोबर जोडलं जाणं म्हणजे स्वयंसेवक आणि इतर संस्था यांच्या व्यासपीठावर एकत्र येणं आहे. अशा प्रकारची भागीदारी संस्थेला भविष्यात निश्चित उपयुक्त आणि मोलाची ठरणार आहे. त्या अनुषंगाने संस्थेने iVolunteer सोबत जोडून घेतले आहे.

iVolunteer संस्थेच्या पुणे विभागाच्या प्रमुख प्रतिभा शर्मा यांच्याशी झालेल्या मीटिंगमध्ये ivolunteer च्या सदस्यांसाठी online सत्राबद्दल बोलणे झाले होते.

उपलब्धी :

१० डिसेंबर रोजी Ivolunteer च्या स्वयंसेवकांसाठी ‘Know Your Emotions’ वर online कार्यशाळा घेण्यात आली. यात १६ व्यक्तींनी सहभाग नोंदवला.

	 Session for iVolunteer on International Volunteers’ Day : ‘Know Your Emotions’

पुढील कार्यपद्धती :

यावर्षी सुद्धा मानसिक आरोग्याबाबत सक्षमीकरणाच्या दृष्टीने विविध गट समूहांपर्यंत पोचण्याचे वरील धोरण कायम ठेवण्यात येईल.

5. लोकोत्सवांमधील सहभाग

उद्देश :

अनेकदा संस्थांकडून सुरू असलेल्या कामाची माहिती पुरेशा प्रमाणात लोकांपर्यंत पोचत नाही. मानसिक आरोग्य हा आपल्या समाजात अजूनही बऱ्यापैकी दुर्लक्षित विषय आहे. त्यामुळे थेट लोकांपर्यंत पोचण्यासाठी लोकोत्सवांमध्ये भाग घेऊन बघावा या उद्देशाने संस्थेने सिंधुदुर्गातील सिंधु लायन्स महोत्सव आणि पुणे येथील लोकशाही उत्सव अशा दोन महोत्सवांमध्ये भाग घेतला.

उपलब्धी :

सिंधु लायन्स महोत्सव :

२९ ते ३१ डिसेंबर पर्यंत लायन्स क्लब आयोजित सिंधु लायन्स महोत्सवात संस्थेचा स्टॉल मांडण्यात आला. शेवटच्या दिवशी व्यासपीठावरून लोकांना संस्थेचे कार्य सांगण्यात आले आणि मदतीसाठी आवाहन करण्यात आले. सिंधुदुर्गातील काही दानशूर व्यक्तींनी संस्थेला देणग्या दिल्या.

लोकशाही उत्सव :

२६ ते ३० जानेवारी या काळात पुणे येथे झालेल्या लोकशाही उत्सवातील जीवनोत्सवात संस्थेचा स्टॉल मांडण्यात आला.

सिंधु लायन्स महोत्सव, कुडाळ येथील प्रदर्शनातील स्टॉल	पुणे येथे लोकशाही उत्सवातील जीवनोत्सव प्रदर्शनातील स्टॉल

पुढील कार्यपद्धती :

ज्या उद्देशाने संस्था लोकोत्सवांमध्ये सहभागी झाली त्या अपेक्षेप्रमाणे लोकांचा प्रतिसाद मिळाला नाही. यावर योग्य तो विचार करून यावर्षी अशा प्रकारच्या कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होताना strategic बदल करावे लागतील किंवा अशा उत्सवांमध्ये सहभागी व्हावे किंवा नाही याबद्दल निर्णय घेण्यात येईल.

6. Youtube चॅनल :

उद्देश :

सध्याचा जमाना वाचनापेक्षा दृकश्राव्य माध्यमांचा आहे. संस्थेचे काम कार्यक्षेत्राच्या परिघाबहेर अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोचण्याच्या दृष्टीने youtube सारख्या माध्यमांवर संस्थेची visibility असणे महत्वाचे ठरते. तसेच केवळ संस्थेची माहिती देण्याव्यतिरिक्त मानसिक आरोग्याच्या कामात प्रतिबंधात्मक आणि ठोस काम करण्यावर संस्थेचा पहिल्यापासूनच भर आहे. त्यादृष्टीने कळत नकळत मानसिक आरोग्याला हातभार लावणाऱ्या गोष्टींचे कौतुक करणे आवश्यक आहे. त्यातूनच अशा गोष्टी करणाऱ्या लोकांच्या संख्येत वाढ होईल. म्हणून संस्थेने सर्वसाधारणपणे दुर्लक्षित असलेल्या पण खरोखर महत्वाच्या ८ -१० पैलूनवर भाष्य करण्याचे ठरवून त्यानिमित्ताने youtube चॅनल सुरू केले.

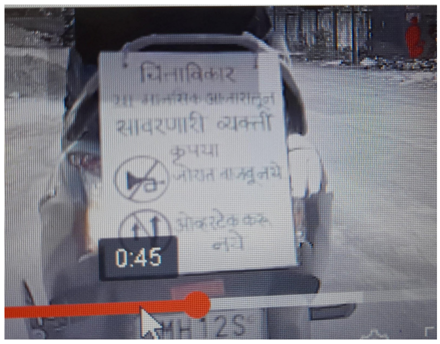
मानसिक आरोग्याप्रती वैयक्तिक सकारात्मक प्रयत्नांचे कौतुक

मानसिक आरोग्यामध्ये सकारात्मक मानसशास्त्राचा ट्रेंड आला असला तरी अगदी सामान्य व्यक्तीचे वैयक्तिक प्रयत्न फारसे वाखाणले जात नाहीत. मात्र वैयक्तिक मानसिक आरोग्याबरोबरच कौटुंबिक आणि सामाजिक मानसिक आरोग्य राखण्यातील त्यांचे योगदान निश्चितपणे मोलाचे आणि सकारात्मक राहिले आहे. असे प्रयत्न दीर्घकाळ सुरू रहावेत आणि इतरांना त्यातून छोटीशी सहज प्रेरणा मिळावी यासाठी त्यांची दखल घेणे आवश्यक आहे.

अशा वैयक्तिक न दिसणाऱ्या गोष्टींचे कौतुक करण्याच्या विशेष उद्देशाने ऑक्टोबर २०२१ ते ऑक्टोबर २०२२ या वर्षभरात १२ videos तयार करण्यात आले. दर महिन्याला एक याप्रमाणे ते youtube वर upload करण्यात आले. त्यामध्ये खालील विषयांवर videos बनवण्यात आले.

- नियमित व्यायाम करणे
- मुलांना न मारणे
- मोकळेपणाने रडणे
- व्यसनाला 'नाही' म्हणणे
- व्यसन सोडण्यासाठी मानसोपचारांची मदत घेणे
- जोडीदारासोबत लैंगिकतेबद्दल मोकळा संवाद
- बाल लैंगिक शोषण झालेल्या पाल्याला योग्य मदत मिळवून देणे
- स्वतःचा मानसिक आजार स्वीकारणे
- आपल्या जवळच्या व्यक्तीच्या मानसिक आजाराचा स्वीकार करणे

तसेच अनेक गोष्टींभोवती असलेली कलंकाची भावना कमी व्हायला याचा निश्चित फायदा होईल.

	
व्यसनातून मुक्त होण्यासाठी मानसोपचार तज्ञांची मदत घेण्यासाठी सुचवणारी मैत्रीण	मानसिक आजाराने त्रस्त व्यक्तीने आपल्या आजाराचा स्वीकार करून घेतलेली मदत

पुढील कार्यपद्धती :

video बनवण्यासाठी लागणाऱ्या संसाधनांचा विचार करता चॅनल वर मुद्दाम एखाद्या विषयाला धरून content upload करायचा असल्यास भरपूर प्रमाणात निधीची आवश्यकता भासणार आहे. तोपर्यंत संस्थेच्या नियमित सुरू असलेल्या कामासंदर्भातील videos या चॅनल वर upload केले जातील.

निधी उपलब्धतेनुसार याबाबतची पुढील कार्यपद्धती ठरविण्यात येईल.

7. लेखमाला :

उद्देश :

मानसिक आरोग्याबाबत सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात काम करत असताना मानसिक आजारातून सावरणाऱ्या व्यक्ती आणि कुटुंबियांचा त्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन, मानसिक आजार आणि उपचारांबद्दलचे अज्ञान आणि अपुरी माहिती, समाजात मिळणारी दुय्यम आणि चेष्टेची वागणूक लक्षात घेऊन एकंदर मानसिक आजार आणि उपचार याबद्दल शास्त्रीय माहिती आणि निकोप दृष्टिकोन तयार करण्यात मदतकारक ठरतील अशी पोस्टर्स संस्थेने तयार केली होती. या पोस्टर्सच्या आधारे चर्चा करून जनजागृतीचे कार्यक्रम संस्थेतर्फे घेण्यात येतात.

ही पोस्टर्स जिथे लावली जातील तिथे लोकांनी येऊन ती समजून घेण्याला मर्यादा आहेत. त्यावर छोटे लेख लिहून ते नियमितपणे मालिकेच्या स्वरूपात छापल्यास अधिक लोकांपर्यंत पोचता येईल असे जाणवले.

उपलब्धी:

त्यानुसार या पोस्टर्सच्या अनुषंगाने जानेवारी २०२२ पासून दर महिन्याला एक याप्रमाणे आत्तापर्यंत खालील १६ लेख 'किरात' या सिंधुदुर्गातील प्रसिद्ध साप्ताहिकात छापून आले.

- खरंच तो / ती मुद्दाम करत नाहीये
- मला त्याबद्दल लाज का वाटावी?
- कुटुंबाची साथ मोलाची; खात्री बरं होण्याची..
- आपल्याला आजारांशी लढायचंय; एकमेकांशी नाही
- नको गंडा मांत्रिकाचा; शहाणा प्रयत्न औषधोपचारांचा
- मुक्या प्राण्यांवर प्रेम - उपचार; मग यांच्यावर का नाही?
- कारण आपण समाज नावाच्या एकाच कुटुंबात राहतो!
- ही माझी शस्त्रं आहेत!
- कलंक नव्हे वेडाचा; आजार हा मनाचा
- मी कोणाची मदत घेऊ?
- आपण काय मदत करू शकतो?
- मला समजून घेण्याचा अधिकार आहे!
- मानसिक आजारांचा सामना एकत्रितपणे करूया
- आत्महत्या? नव्हे .. मदतीची हाक
- तुम्ही मला साथ देणार ना?
- थोडं समजून घेऊया; थोडं समजावून देऊया!

मुक्या प्राण्यांवर प्रेम, उपचार; मग यांच्यावर का नाही?

साप्ताहिक 'किरात' : जून २०२२

कलंक नव्हे वेडाचा; आजार हा मनाचा ...!

साप्ताहिक 'किरात' : सप्टेंबर २०२२

पुढील कार्यपद्धती :

अशा प्रकारच्या लेखनाचा मानसिक आरोग्याबाबत जनजागृतीसाठी किती आणि कसा परिणाम होतो हे लक्षात येणे अवघड बाब आहे. तसेच यासाठी सातत्याने लेखन करणे फार आवश्यक आहे. मानसिक आजाराने त्रस्त व्यक्ती असणाऱ्या घरांपर्यंत हे लेखन पोचविणे जास्त गरजेचे आहे. त्यादृष्टीने या लेखांचे एखादे छोटे पुस्तक छापणे आणि ते पोचविणे याबाबत विचार करायला हरकत नाही.

अशा प्रकारचे लेख सातत्याने आपल्या fb page वर लिहिता येतील. तसेच website publish केल्यावर तिथेही blog च्या स्वरूपात असे जनजागृतीपर लेखन करणे शक्य आहे.

8. भागीदारी :

उद्देश :

एखाद्या सामाजिक कामाचे सातत्य आणि दर्जा टिकून राहण्याच्या दृष्टीने त्या कामातील जास्तीत जास्त भागधारक कामाशी जोडलेले असण्याची अत्यंत महत्वाची भूमिका असते. सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील पायाभूत काम करण्यासाठी विविध संस्था, गटसमूह तसेच उद्योग यांच्याशी भागीदारी करण्याचे संस्थेने ठरविले

आहे. त्यादृष्टीने स्थानिक ते जागतिक स्तरावरील तसेच सरकारी, निम सरकारी आणि खाजगी संस्था - संघटना यांच्याशी पुढील काही वर्षांत औपचारिक करार करून कामाचा विस्तार करण्याचा संस्थेचा मानस आहे.

उपलब्धी :

iVolunteer :

iVolunteer ही जगातल्या अनेक देशांमध्ये स्वयंसेवकांसोबत काम करणारी संस्था आहे. iVolunteer च्या पुणे coordinator प्रतिभा शर्मा यांच्याशी १ डिसेंबर २०२२ रोजी पुण्यात मीटिंग झाली होती. त्यावेळी झालेल्या बोलण्यानुसार iVolunteer संस्थेची registration प्रक्रिया पूर्ण केली. तसेच आपल्या संस्थेमध्ये volunteer opportunities काय असू शकतात याबद्दलचे documents त्यांना सादर करण्यात आले. त्यांनी ते त्यांच्या website वर upload केले आहेत.

स्वयंसेवकांच्या ३ प्रकारच्या कामाचे स्वरूप - ऑनलाइन

१. निधी उभारणी

२. प्रस्ताव लेखन

३. सोशल मीडिया व्यवस्थापक

गोगटे - वाळके कॉलेज ऑफ आर्ट्स अँड कॉमर्स, पानवळ

एखाद्या शाळा किंवा कॉलेजबरोबर सहभागी होऊन सातत्याने काही कार्यक्रम करता यावेत अशी संस्थेची सुरूवातीपासूनची भूमिका राहिलेली आहे. गोगटे- वाळके कॉलेज, पानवळ - बांदा यांच्या मार्फत एका कार्यक्रमाच्या वेळी तसा प्रस्ताव मांडण्यात आला. कॉलेज च्या महिला विकास कक्षामार्फत दरवर्षी ठराविक कार्यक्रम करण्यासंबंधी संस्थेशी करार करण्याची इच्छा प्राचार्यांनी व्यक्त केली. त्यानुसार दिनांक   रोजी गोगटे - वाळके कॉलेज पानवळ - बांदा यांच्यासोबत पुढील ५ वर्षांसाठी रीतसर करार करण्यात आला आहे. संस्थेच्या कामाला गावांमध्ये आणि युवक युवतींसोबतच्या कामाला या कराराच्या माध्यमातून चालना मिळेल असे वाटते.

गोगटे - वाळके कॉलेज ऑफ आर्ट्स अँड कॉमर्स, पानवळ चे प्राचार्य श्री. गोविंद काजरेकर MoU ची प्रत देताना

पुढील कार्यपद्धती :

प्रथमतः संस्थेचे काम अधिकाधिक संस्था - संघटनांपर्यंत पोचविण्यासाठी त्यांच्या पदाधिकाऱ्यांच्या भेटीगाठी घेण्यात येतील. एकत्रित काम करण्याच्या संधी आणि शक्यता पडताळून बघून संस्थेतर्फे अशा संस्थांसोबत

भागीदारीचा प्रस्ताव ठेवण्यात येईल. अशा किमान १० -१५ भेटीगाठी एका वर्षात केल्या जाव्यात असे संस्थेचे धोरण आहे.

9. निधी उभारणी :

उद्देश :

कोणतंही काम व्यवस्थितपणे सुरू राहण्यासाठी आणि त्याच्या मूलभूत उद्दिष्टांपर्यंत पोचण्यासाठी विविध

संसाधनांबरोबरच निधीची आवश्यकता असते. संस्थेचे काम वाढविण्याच्या दृष्टीने निधी उभारणी करण्यासाठी वेगवेगळ्या स्तरांवरील उपक्रमांचे प्रस्ताव लिहिणे महत्वाचे आहे. संस्थेच्या पुढील कामाच्या दिशेने तीन प्रस्ताव तयार करण्यात आले.

उपलब्धी :

शाळा समुपदेशन केंद्र :

कुमारवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याबाबत काम करण्यासाठी एका शाळेत समुपदेशन केंद्र सुरू करण्यासाठी proposal तयार करण्यात आले आहे. यासाठी पुणे येथील Medsynaptic Pvt. Ltd. यांच्याकडून Friends Union for Enriching Life या group मार्फत पहिल्या ६ महिन्यांसाठी Rs. १ लाख एवढी रक्कम मिळाली आहे.

ग्रीन हँड्स : डे केअर वर्क सेंटर

मानसिक आजारातून सावरणाऱ्या व्यक्तींना सुधारणेच्या काळात फारसा ताण नसलेले आणि मोबदला मिळवून देणारे काम मिळाले तर सुधारणेची गती वाढते. तसेच मानसिक आजारातून बाहेर पडण्यासाठी आवश्यक असलेले उपचारांमधील सातत्य टिकवून ठेवायला प्रेरणा मिळते.

मानसिक आजाराने त्रस्त व्यक्तींची काळजी घेत असताना नातेवाईकांना सुद्धा मदतीची तसेच काही काळ आजाराने त्रस्त व्यक्तीची कोणीतरी काळजी घेण्याची गरज असते. सुधारणेसाठी मदतकरक ठरणाऱ्या या सगळ्या घटकांचा विचार करून मानसिक आजारातून सावरणाऱ्या व्यक्ती आणि त्यांचे नातेवाईक यांच्यासाठी संस्थेला नजीकच्या काळात समग्र असे Daycare Work Centre सुरू करायचे आहे. त्यासाठी Green Hands - Daycare Work Centre चे project proposal लिहिण्याचे काम सुरू आहे.

स्वयंसेवक प्रशिक्षण उपक्रम :

विविध पातळ्यांवरील मानसिक आरोग्य सेवकांचा मानसिक आजाराने त्रस्त व्यक्तींशी असलेले व्यस्त प्रमाण लक्षात घेता या क्षेत्रात कौशल्यापूर्ण व्यावसायिकांची गरज आहे. सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात मानसिक आरोग्य अभ्यासक्रम आहेत. तरीही सामुदायिक मानसिक आरोग्य क्षेत्रात फारसे तज्ञ व्यावसायिक काम करताना दिसत नाहीत.

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील सेवा सुविधा पुरविणे आणि समाजापर्यंत पोचणे यातील त्रुटी कमी करण्याच्या दृष्टीने नियोजनबद्ध स्वयंसेवी कार्यक्रम आखण्याचा संस्थेचा मानस आहे. त्या अनुषंगाने स्वयंसेवक कार्यक्रम राबविण्यासाठी project proposal लिहिले जात आहे.

पुढील कार्यपद्धती :

वरील प्रस्ताव लिहून योग्य त्या भागधारकांकडे सादर करण्यात येतील. तसेच आणखी दोन ते तीन प्रस्ताव लिहून ते विविध csr agencies आणि funding agencies समोर मांडण्यात येतील.

10. Domain & Website Development

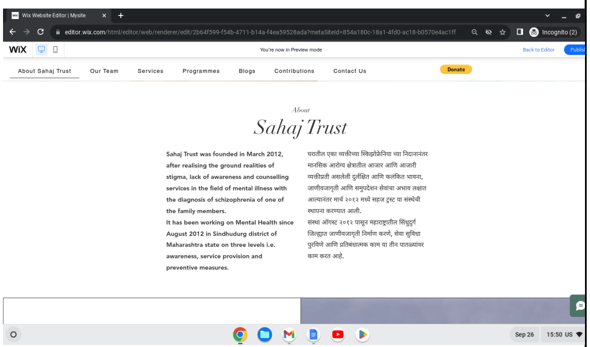
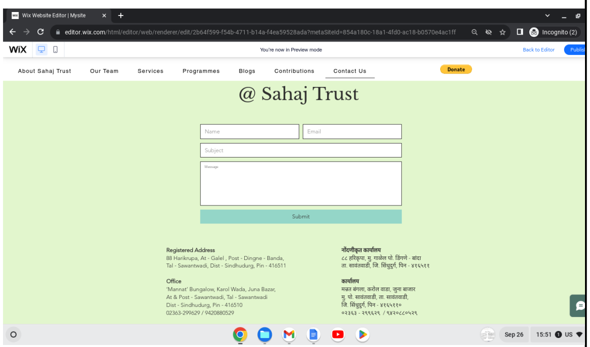
उद्देश :

संस्थेच्या गेल्या १० वर्षांतील कामाचे स्वरूप आणि सुरू असलेले काम जगभर पसरलेल्या मानसिक आरोग्य क्षेत्राशी आस्था असलेल्या विविध क्षेत्रातील लोकांपर्यंत पोचवणे गरजेचे आहे. समाजातील दानशूर व्यक्तींना संस्थेचे आजपर्यंतचे काम सुसूत्रपणे एकत्र समजून घेता यावे. त्यांना त्यांच्या क्षमतेप्रमाणे सहजपणे ह्या कामाशी जोडून घेता यावे. तसेच देणगी रूपात मदत करण्याची इच्छा असणाऱ्यांना एका क्लिकवर थेट देणगी देता येईल.

विविध ठिकाणचे स्वयंसेवक, मानसिक अजरांशी सामना करणाऱ्या व्यक्ती आणि त्यांचे कुटुंबीय यांना संस्थेपर्यंत पोचणे थोडे सुलभ होईल. म्हणून संस्थेची अधिकृत website असणे गरजेचे आहे. ह्या विचारातून संस्थेने sahajtrust.org असे domain नाव register करून घेतले आहे. Website development चे काम सुरू आहे.

उपलब्धी :

Website मराठी आणि इंग्लिश मध्ये केली जाईल. ऑक्टोबर महिन्यात मराठी website publish केली जाईल.

Website in process	
	
Home Page	Contact Page