AĦNA PAJJIŻ MGĦERREQ FIS-SOLITUDNI:
100 IDEA TA' KIF NISTGĦU NIBDEW NEGĦLBU DIN L-EPIDEMIJA

Prof. Andrew Azzopardi
Dekan, Fakultà għat-Tisħiħ tas-Soċjetà

Is-solitudni, fost oħrajn, iġġib żieda fil-problemi ta' saħħa fil-bniedem, fosthom problemi ta' saħħa mentali, problemi ta' mard relatat mal-qalb, diffikultajiet fil-pressjoni, ansjetà u użu aktar frekwenti ta' sustanzi b'mod illegali. Id-definizzjoni tas-solitudni li hija l-aktar rappreżentattiva għal ma' dawn il-proposti: **'a subjective, unwelcome feeling of lack or loss of companionship. It happens when we have a mismatch between the quantity and quality of social relationships that we have, and those that we want.'**

> *(Ispirata minn Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981) Toward a Social Psychology of Loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder (pp. 31-56). London: Academic Press)*

Nirringrazzja lil ħafna li għenu fl-abbozz ta' dan id-dokument fosthom il-lettur, Dr Natalie Kenely, l-esperta tas-sahha mentali Prof. Paulann Grech, il-Psikologa u Family Therapist Roberta Farrugia Debono, l-attivista Rachel Tedesco Triccas, il-Youth Workers Nikita Cassar u Andrew Pisani, l-ekonomista u riċerkatriċi Maria Giulia Borg, persuni li jesperjenzaw is-solitudni, xandara, kandidati tal-Ph.D. u oħrajn li xtaqu jibqgħu anonimi gejjin mis-settur tal-edukazzjoni, tal-UM, tal-psikjatrija, tal-pulizija u tal-NGOs.

Dawn il-100 idea huma anke l-frott ta' żewġ biċċiet ta' riċerka li seħħew fl-2019 u l-istudju xjentifiku ġie replikat fl-2022 u żewġ dokumentarji studjati li ġew imnedija fl-2018 u l-2023. F' dawn l-erba' proċessi kienu hemm involuti diversi akkademiċi, riċerkaturi, persuni affettwati b' din id-diffikulta' u anke operaturi soċjali.

Links Dokumentarji:
https://youtu.be/gt4WTuimT-g?si=JBDf7bjS7fwnh3Qv
https://youtu.be/yTjxuLLrL1I?si=zkDHXTYFIwjZT7EA

Links Studji:
https://www.um.edu.mt/socialwellbeing/ourresearch/researchprojects/

INDIĊI

A. **Ideat politiċi:** **1-10**
B. **Ideat t'azzjoni soċjali:** **11-62**
C. **Ideat ta' riċerka:** **63-84**
D. **Ideat leġistlattivi:** **85-94**
E. **Ideat ta' titjib fil-komunità:** **95-100**

A. IDEAT POLITIĊI

1. Issir preżentazzjoni lill-grupp parlamentari tal-PL u grupp parlamentari tal-PN bħala rappreżentanti fil-Kamra dwar dak li ħareġ mill-istħarriġ tal-Fakultà.

2. Issir preżentazzjoni lill-entitajiet tal-Gvern ikkonċernati, bħal Ministeri tas-saħħa, tal-familja, tal-affarijiet soċjali, fost oħrajn. Issir diskussjoni fuq din it-tema fil-Kumitati Parlamentari ffukati fuq il-qasam soċjali, tal-familja, l-ekonomija, u Għawdex. Tiġi studjata u analizzata d-data li ħarġet mill-istudji li għamlet il-Fakultà għat-Tisħiħ tas-Soċjetà fl-2019 u l-2022, fi ħdan l-istituzzjonjiet/awtoritajiet relevanti tal-iStat.

3. Id-dipartiment tas-Saħħa Pubblika jassumi rwol ta' tmexxija biex jattwa ideat u soluzzjonijiet f'dan ir-rigward.

4. Jinħatar Segretarju Parlamentari b'responsabilità diretta biex tiġi indirizzata s-solitudni.

5. Tinħoloq task force tas-solitudni magħmula minn politici, nies li jesperjenzaw/esperjenzaw is-solitudni, service providers, akkademiċi u policy makers biex jiġu diskussi l-kawżi u l-impatti tas-solitudni fuq is-soċjetà tagħna, u flimkien ifasslu soluzzjonijiet.

6. Titfassal strateġija nazzjonali biex tiġi indirizzata din l-'epidemija moderna' fuq il-mudell Ingliż, *'A connected society - A strategy for tackling loneliness, laying the foundations for change' (Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2018).*

7. Partiti Politiċi għandhom jindirrizaw din ir-realtà soċjali, billi jikkomettu ruħhom li jipproponu miżuri tanġibbli fil-programm elettorali tal-elezzjonijiet ewropej, nazzjonali u tal-gvernijiet lokali.

8. Il-Kummissarju tal-Volontarjat għandu jinbidel ismu u r-raison d'être u jsir il-Kummissarju tal- Volontarjat u s-Solitudni ħalli jkun hemm attenzjoni trasversali u cross-cutting għal din l-issue. Il-Kummissarjati tal-VOs u l-MCVS għandhom ikunu aktar iffukati fuq kif jistimulaw il-ħolqien t'aktar għaqdiet u strutturi milli jiffukaw iżżejjed fuq l-operat amministrattiv. Gibna l-VOs wisq taħt lenti l-ħin kollu.

9. Tiġi reveduta s-sistema tal-welfare preżenti, fejn nimxu lil hinn mill-mentalità ta' 'hand-outs' u dipendenza fuq l-istituzzjonijiet u iktar lejn soluzzjoniijiet reali u dejjiema li jgħinu lill-individwu jibni lilu nnifsu u jwasslu għall-indipendenza. Il-kunċett ta' tapering ta' benefiċċji u ta' benefiċċji għal żmien temporanju għandhom isiru aktar mainstream ħalli persuna tiġi mgħejuna tirrintegra.

10. Għandu jinħoloq il-benefiċċju għas-solitudni imma flok flus biss jingħataw pakkett ta' għajnuna marbuta mal-għoti ta' dak il-benefiċċju jrid jibda jidħol b'mod mandatorju il-co-production ta' servizzi.

B. IDEAT T'AZZJONI SOĊJALI

11. F'kull reġjun (li jiġbor numru ta' kunsilli) ikun hemm tim ta' Community Workers li xogħolhom ikun li flimkien mal-voluntiera jiġu identifikati l-bżonnijiet ta' min jinsab jgħix waħdu jew għaddej minn żmien ta' solitudni u jsir pjan t'azzjoni. Jiġi organizzat, f'kollaborazzjoni mal-Kunsilli Lokali, il-kunċett ta' street leaders fuq il-mudell li kien jiġi mħaddem mill-partiti politiċi biex jiġu identifikati nies li qegħdin jgħixu waħedom jew għaddejjin minn proċess ta' bereavement u jiġu referuti ċentralment għall-azzjoni minn tim speċjalizzat.

12. Servizz ta' bereavement support ipprovdut mill-iStat biex jgħin speċjalment f'mewtiet traġiċi jew inkella ta' membri tal-familja jew persuni qrib.

13. Jiġi kkreat task force ta' ekonomisti biex jesploraw mudelli ekonomiċi li huma effettivi u alternattivi għall-mudell li qed jiġi utilizzat fil-pajjiż, u li huwa fattur li qed iwassal għal aljenazzjoni u aktar solitudni.

14. Jiġu kkreati proġetti mill-Kunsill/Reġjun, fejn żgħażagħ tal-lokalità jivvolontarjaw ħin biex jgħinu jew iżuru nies waħedhom, li forsi jsibuha diffiċli joħorġu minn darhom ħabba raġuniijiet ta' saħħa, eċċ.

15. Jiżdiedu s-servizzi t'integrazzjoni u t'appoġġ għall-istudenti u ħaddiema Għawdxin li jaħdmu jew jistudjaw f'Malta u anke barra minn xtutna.

16. Għandhom jinħolqu aktar libreriji f'forma ta' kafetteriji ħalli n-nies ikollha raġuni għalfejn tmur ġo kafetterija u l-librerija u jkun hemm l-ambjent adegwat biex in-nies jiltaqgħu u jaqsmu l-ideat. Il-kunċett ta' human library għandu jiġi żviluppat.

17. L-Università u l-istituzzjonijiet kollha post-sekondarji u terzjarji għandhom ikunu qed joffru mentorship individwali b'mod tassattiv ma' kull student.

18. Irridu ninvestu f'paid parental leave li jkun marbut mhux biss mal-aspett finanzjarju imma wkoll biex il-ġenituri jqattgħu aktar ħin mat-tfal u qraba. Jiġu dedikati nofs miljun ewro rikorrenti għal 3 snin biex fuq il-mudell tal-programm Positive Parenting ikun hemm kampanja t'għarfien dwar is-solitudni, fuq il-midja imma anke ideat ta' kif tista' tiġi indirizzata din ir-realtà.

19. Isir pjan strateġiku biex ikun hemm de-institutionalisation fuq medda ta' 10 snin u allura nies f'homes kbar jitnaqqsu b'mod drastiku ħlief għal dawk biss li verament għandhom bżonn jgħixu f'istituzzjoni. Jiġu kreati b'mod aktar ċar kriterji, programmi u pathways għal nies li jkollhom bżonn jidħlu f'istituzzjonijiet, kif ukoll għal meta jiġu biex joħorġu u jerġgħu jiġu integrati fis-soċjetà. Isiru studji mal-aġenziji tal-iStat, VOs u tal-privat ta' kif tista' tiġi żviluppata evidence-based intervention u mhux nibqgħu noffru servizzi li jista' jkun m'għadhomx relevanti għar-realtajiet tal-lum il-ġurnata. Tkompli tiżdied il-ħidma b'aktar urġenza biex tfal li qegħdin fil-homes jiġu ssistemati mal-familji ħlief għal xi eċċezjonijiet.

20. Jinfetħu aktar reception centers għan-nies li m'għandhomx saqaf fuq rashom fuq il-mudell li għandha l-YMCA, imma li jitħaddmu f'diversi postijiet fil-pajjiż u miftuħin 24 siegħa kuljum b'counsellors mħarrġa apparti l-għotja ta' għajnuna prattika.

21. Il-psikoterapija, counselling u t-terapija tal-kelma fil-forom l-oħra jsiru disponibbli b'aktar intensità, mingħajr lista ta' stennija u b'xejn għal kulħadd.

22. Tiġi indirizzata l-problema tal-għoli tal-ħajja ħalli n-nies ikunu jistgħu jaħdmu biex jgħixu minflok jaħdmu b'mod sfrenat biex ilaħħqu mal-ħajja, tant li ma jkollhomx ħin għall-familja u l-bqija ta' ħajjithom. Jiġi żgurat li l-pagi jkunu adegwati għall-ispejjeż bażiċi ta' kuljum, b'hekk il-ħaddiema jkunu jistgħu jlaħħqu mingħajr il-bżonn li jkollhom jaħdmu għadd ta' xogħlijiet oħra.

23. Is-sigħat ta' xogħol jitnaqqsu għal 35 siegħa fil-ġimgħa u mbagħad dawk il-5 sigħat l-oħrajn iridu jkunu mogħtija lil NGO jew xi forma t'azzjoni soċjali konkreta u tal-għażla tal-persuna.

24. Jinħoloq mudell ġdid ta' neighbourhood watch biex il-ġirien ikunu ta' għajnuna għal xulxin.

25. Jinbeda programm nazzjonali ta' taħriġ għat-tfal fuq mindfulness (għal min japplika), ħsieb kritiku, life skills u benesseri mentali, kif ukoll tagħlim ta' kif jistgħu jħobbu lilhom infushom, minn età żgħira. Fl-istess ħin isir tagħlim fuq il-kunċett ta' civic responsibility u nirriflettu fuq kif nistgħu nerġgħu nsiru konoxxenti mal-kunċett ta' primordial debt kif spjegat minn David Graeber.

26. Jiġu kreati spazji fejn adulti jkollhom aktar ċans jiddedikaw ħin għall-prattiċi bħal yoga, mindfulness, meditazzjoni u modi oħra ta' riflessjoni fuqhom infushom. B'dan il-mod l-individwi jibdew jifhmu aktar lilhom infushom u jiddistingwu bejn meta jkunu jħossuhom waħedhom u meta jkunu jridu ħin għalihom infsuhom.

27. Jiġu mħarrġa t-tobba tal-familja biex ikunu jafu jindirizzaw u jirreferu persuni li l-problemi ta' saħħa tagħhom huma marbuta mas-solitudni u/jew l-istress. It-tobba għandhom jibdew jassumu wkoll rwol ta' screening għas-solitudni kif jagħmlu pereżempju għad-dipressjoni. Għandhom ukoll jitħarrġu fuq social prescribing.

28. Jissaħħaħ is-servizz tal-179 u jsir l-uniku numru t'appoġġ biex jgħin lin-nies. L-għadd ta' support lines preżenti jista' jkun li qed ifixkel lin-nies. Dan naturalment għandu jkun ikkumplimentat b'servizzi oħra t'appoġġ bħal informazzjoni pprintjatha, użu ta' servizzi on-line u użu ta' chat bots, fost oħrajn.

29. Jitħarrġu t-tfal u studenti biex jitgħallmu jikkomunikaw l-arti tal-konversazzjoni u ta' kif jisimgħu lil ħaddieħor, bl-għajnuna tal-PSCD, l-għalliema tal-guidance, counsellors u esperti oħrajn fl-iskejjel.

30. Tiġi enfasizzata l-importanza li fit-trobbija t-tfal hemm bżonn li jkollhom ħafna ħin mal-ġenituri/kuraturi u ħin ta' kwalità. L-idea ta' 'quality time' biss bejn il-ġenitur/kuraturi u t-tfal trid tinbidel fi 'quality *and* quantity time'.

31. Servizzi bħal dawk offruti mill-Gvern mill-FES għandhom ikunu marbuta biss mal-ħin fejn il-ġenituri/kuraturi jkunu fuq il-post tax-xogħol jew qed ikomplu l-istudji tagħhom bħal pereżempju l-ħin tal-lectures. Ġenituri/kuraturi m'għandhomx jingħataw servizzi ta' child minding wara l-ħin tax-xogħol u l-ħin tal-lectures a skapitu ta' ħin li għandu jitqatta' mat-tfal li jeħtieġu l-istimolu ta' dar tajba biex jikbru sagħni.

32. Jiġi offruti servizzi speċjalizzati t'appoġġ għall-artisti u l-performers minħabba li jidher li hemm indikazzjoni li dan grupp ta' nies, li minħabba li jagħtu ħafna minnhom infushom, aħna ma nirrealizzawx minn xiex jgħaddu. Irridu wkoll, b'mod simili, nipprovdu aktar għajnuna psikoloġika għall-atleti elite li jkun hemm mumenti li jkunu iżolati ħafna minħabba l-intensità tat-taħriġ, fosthom dawk li jkunu qegħdin barra mill-pajjiż.

33. Jinħolqu aktar clubs b'nies imħarrġa kif jgħinu fl-integrazzjoni u l-konversazzjoni.

34. Tintuża t-teknologija bħala għodda ta' konnessjoni u mhux ta' aljenazzjoni. Issir kampanja nazzjonali, immirata lejn nies ta' età żgħira (imma mhux biss), biex it-teknoloġija tiġi użata fl-aħjar mod possibbli, u biex l-użu tagħha ma jwassalx għal aktar iżolament tal-persuna.

35. Jiġi użat l-AI u s-cyberspace biex tgħinna nidentifikaw nies li qed jitolbu l-għajnuna tramite dak li qed jiktbu fil-midja soċjali f'kuntest etiku u li jipproteġi u jissalvagwardja l-ħajja privata.

36. Tissokta l-ġlieda kontra l-bullying fuq kull livell għax nafu l-impatt ta' dan fuq is-solitudni. Għandna naħdmu aktar biex jiġi eliminat il-hate speech u l-imġiba ta' ġudizzju speċjalment fuq il-minoritajiet li jista' jwassal għal aktar solitudni f'dawn il-gruppi.

37. Ninkoraġġixxu l-użu ta' arti kreattiva biex wieħed isir jaf lilu nnifsu, kif ukoll bħala għodda ta' integrazzjoni.

38. Jitħeġġu ġenituri/kuraturi biex ma jesaġerawx fl-attivitajiet extra-kurrikulari (għat-tfal tagħhom) u jużaw il-ħin aktar biex ikunu mat-tfal. Għandhom jintużaw u jiġu inċentivati li jintużaw attivitajiet/ċentri fiż-żona fejn toqgħod il-familja ħalli jonqos l-iskariġġ u l-istress fuq il-ġenituri u t-tfal biex ilaħħqu u dak iwassal għal anqas għeja u sens t'iżolament.

39. Nindirizzaw b'mod konkret il-problema tad-droga li qed tikber. L-użu tad-droga huwa wieħed mill-aljenazzjonijiet li n-nies jagħmlu jew inkella l-frott ta' din il-ħarba li tkun waħdek hija li tieħu d-droga. Għandna nieħdu din il-problema b'aktar serjetà u mhux b'sens ta' rassenjazzjoni li ma tistax tiġi solvuta.

40. Jiżdiedu s-servizzi fil-komunità b'mod sinifikanti fejn l-anzjani jistgħu jibqgħu jgħixu ġol-komunità u ġo darhom, kemm jista' jkun, u ma jkollhomx bżonn jitqiegħdu ġo homes meta m'hemmx għalfejn.

41. Jiġu kkreati proġetti inter-ġenerazzjonali bejn skejjel/istituzzjonijiet edukattivi u djar tal-anzjani, fejn studenti jżuru u jidjalogaw mal-anzjani. Dan jista' jsir f'forma ta' inċentiv għall-istudenti ta' kull livell biex jassistu lill-anzjani u jmorru jarawhom. F'kelma waħda għandu jidħol 'compulsory social responsibility/social engagement activities' kif skejjel bħal SAC u anke ċerta dipartimenti fl-UM diġà jagħmlu.

42. Jiżdied l-għarfien u preparament ta' ħaddiema li jkunu qegħdin iqarrbu l-età tal-irtirar. It-tibdil drastiku fir-rutina jħalli impatt enormi fuq l-individwu. Id-day care centers, l-Università tat-tielet u r-raba' età u inizjattivi bħal 'Każin 60+' tat-Teatru Malta huma inizjattivi li għandhom ikunu mifruxa u aktar aċċessibbli.

43. Għandhom jiġu koordinati ċentralment shelters u ċentri li jakkomodaw nies li qed jesperjenzaw homelessness kif ukoll s-soup kitchens ħalli jingħata servizz aktar ħolistiku.

44. Jinħoloq fond ring fenced imħaddem mill-FSWS biex jinħolqu inizjattivi u proġetti speċifikament relatati mas-solitudni fuq il-pariri u l-esperjenza tal-operaturi socjali.

45. Is-servizz ta' bereavement għal telf ta' familjari, ħbieb jew annimali jsir aktar aċċessibbli. Il-funeral għandu wkoll isir ritwal li ninvestu aktar fih milli kemm neħilsu minn dik il-gurnata.

46. Isir xogħol mas-santwarji tal-annimali biex jew joffru servizz ta' klieb u l-handlers tagħhom li jżuru nies waħedhom jew inkella jkun hemm pjan biex klieb jiġu pperjati ma' nies li jinsabu waħedhom.

47. Irridu wkoll nesploraw u nintroduċu l-kunċett t'Emotional Support Animals (ESAs) biex jgħinu fil-problemi psikoloġiċi. Jiddaħħlu klieb bħala service dogs aktar ta' spiss u b'mod aktar strutturat fl-istituzzjonijiet kif ukoll fi sptarijiet.

48. Ikun hemm aktar servizzi mifruxa u flessibbli ta' taħriġ fil-lingwa mitkellma speċjalment tal-Ingliż u tal-Malti għal min huwa barrani u qed jgħix fit-tul hawn Malta.

49. Jiżdiedu l-international cafes jew international meet-ups fejn barranin f'Malta jkollhom iktar ċans jiltaqgħu u jagħmlu konoxxenza.

50. Jiġi msaħħaħ il-progamm 'I belong', u jiżdiedu r-riżorsi dedikati għalih, biex jitnaqqsu l-listi ta' stennija, biex barranin li jixtiequ jintegraw fis-soċjetà Maltija, jingħataw l-għodod biex jagħmlu dan.

51. Tissaħħaħ il-kampanja nazzjonali kontra r-razziżmu u tigi implimentata l-istrateġija għall-integrazzjoni, biex barranin li jinsabu waħedhom Malta, għal ragunijiet ta' xogħol jew sigurtà, iħossuhom milqugħa u mismugħa.

52. Jinħoloq programm ta' 'Loneliness First Aid' immudellat fuq 'Mental Health First Aid' li jista' jingħata lil kull ċittadin. Il-ħaddiema b'mod obligatorju jingħataw il-kors ta' mental health first aid.

53. F'kull Reġjun tal-Kunsilli għandu jkun hemm Cultural Mediator biex jgħin lill-barranin jissetiljaw fil-komunità, jingħataw għarfien fuq servizzi u anke jgħinu fil-proċess t'integrazzjoni.

54. Jinħoloq aktar għarfien dwar il-benefiċċji ta' sports u sports estrem fuq is-saħħa mentali u jinħolqu aktar parks għal dawn l-attivitajiet, biex jistimolaw l-endorfini u jgħinu lill-individwu jħossu tajjeb, b'hekk jitnaqqas il-bżonn ta' użu ta' sustanzi ħalli wieħed jħossu 'high'.

55. Jissaħħu s-servizzi ta' detached youth work fil-komunità u f'postijiet fejn hemm iż-żgħażagħ. Iż-żgħażagħ għandhom jiġu offruti aktar sapport u programmi waqt il-varji transizzjonijiet tagħhom bis-sapport tal-Youth Workers. Il-Youth Work irridu nassiguraw ruħna li jkun qed isir mal-grassroots, ma' min għandu l-aktar bżonn. Irridu nassiguraw li l-Youth Workers jibqgħu jaħdmu mal-Gvern. Il-binjiet tal-Aġenzija Żgħażagħ jibqgħu miftuħa sa tard bil-lejl biex ikollhom rwol ta' reception areas kif ukoll għal dawk li għandhom bżonnijiet partikolari, pereżempju post fejn jistudjaw (kif jagħmlu l-KSU). Għandu jsir l-istess fl-iskejjel tal-istat kollha.

56. Jiġu inċentivati u ppremjati għaqdiet volontarji u NGOs għax-xogħol tagħhom mal-komunità, kif ukoll mal-volontiera stess. Għandu jingħata aktar sapport u jiġi ffaċilitat l-operat ta' dawn l-għaqdiet minflok jiġu mgħobbija b'talbiet burokratiċi li jidisinċentivaw dawn l-għaqdiet milli joperaw.

57. Issir ħidma biex tinbidel l-mentalità li wieħed huwa relevanti proporzjonalment għal kemm għandu flus, status u assi.

58. Irridu nikkumbattu l-individwaliżmu u l-egoiżmu billi nerġgħu ndaħħlu l-valuri u l-etika fil-ħsieb, fil-prattika u fl-atteġjament tagħna.

59. Ritwali reliġjużi għandhom jiġu msaħħa għal kull min jippratika. Rappreżentanti tad-diversi reliġjonijiet u twemmin f'Malta, għandhom jiġu mgħarrfa aktar dwar din ir-realtà f'pajjiżna u kemm b'mod individwali, kif ukoll fi djalogu bejn id-diversi twemmin (inter-faith dialogue) jitfasslu aktar programmi adegwati biex jindirizzaw is-solitudni.

60. Il-kunċett tal-paroċċa, jew komunità reliġjuża qed tmut mewta naturali, però għandha tiġi maħsuba mill-ġdid u aġġornata biex tibqa' valida fid-dinja tal-lum. Għandha tisahhaħ d-diskussjoni dwar il-ħajja ċelebi fi ħdan il-Knisja Kattolika minħabba l-impatt tas-solitudni.

61. Għandha tinħoloq konversazzjoni nazzjonali fuq is-solitduni u mhux tibqa' taboo. Din il-konversazzjoni għandha tkun bejn kulħadd, speċjalment waħda kontinwa mat-tfal u ż-żgħażagħ. Irid ikollhom ċans u spazju sigur fejn jitkellmu u jispjegaw lilhom infushom.

62. L-arti għandha tiġi użata bħala lingwa universali bejn Maltin u barranin biex jesprimu ruħhom fis-socjetà multikulturali li qed ngħixu. Għandhom jinħolqu postijiet fiżiċi fil-komunità fejn isir xogħol t'artiġjanat u arti. Dan jista' jsir f'kollaborazzjoni, fost oħrajn, mal-għaqdiet tal-armar tal-festi.

C. IDEAT TA' RIĊERKA

63. L-istudju li għamlet il-Fakultà għat-Tisħiħ tas-Soċjetà dwar is-solitudni jibqa' jsir kull 3 snin u jiġi preżentat u diskuss fil-Parlament.

64. Jiġi estiż dan l-istudju mal-barranin li jgħixu f'Malta, nies li qed jesperjenzaw homelessness, kif ukoll nies istituzzjonalizzati, bħal nies fil-ħabs, detention centres, care homes u djar tal-anzjani.

65. Studju iktar profond fuq x'inhuma l-fatturi li qed iwasslu għal din is-solitudni. Studju kwalitattiv bbażat fuq l-istudji li saru mill-Fakultà għat-Tisħiħ tas-Soċjetà għalfejn in-nies iħossuhom waħedhom.

66. Studju fuq il-kwalità tal-ħajja tan-nies li jinsabu istituzzjonalizzati u kemm dawn l-individwi qed jiġu ppreparati għall-ħajja ġos-soċjetà meta jiġu biex jitilqu mill-istituzzjoni.

67. Studju fuq il-fenomenu li qed jidher li qed jiżdied fit-tfal u ż-żgħażagħ ta' self-harm, eating disorders u attentati ta' suwiċidju.

68. Studju ta' prevalenza mal-popolazzjoni sħiħa t'attentati ta' suwiċidji u suwiċidji li rnexxew.

69. Studju fuq kif it-teknoloġija u l-bniedem isiru aktar qrib ta' xulxin, filwaqt li ninvestu f'kultura fejn li tkun connected huwa lil hinn mit-teknoloġija.

70. Il-Fakultà għat-Tisħiħ tas-Soċjetà għandha tagħmel studji komparattivi dwar is-solitudni ma' pajjiżi barra minn Malta.

71. Studju fuq kif impattat l-Covid-19 fuq is-saħħa mentali u bħala konsegwenza kif din impattat fuq il-ħajja tagħhom illum il-ġurnata. Il-Gvern kien ikkummissjona post-COVID strategy li ma smajna xejn fuq l-outcomes tagħha. Ta' min dak ix-xoghol li ġie suġġerit jiġi implimentat.

72. Studju fuq il-fenomenu li persuni li m'għandhomx raġuni għalfejn ikunu f'ċentri ta' hospice jew sptar għandhom ikollhom l-opportunità jmutu d-dar. Dan it-tali studju empiriku għandu jwassal għal policy u kampanji t'għarfien.

73. Għandu jinħoloq MA speċjalizzat fuq is-solitudni u kandidati għall-Ph.D. għandhom jiġu inkoraġġuti jesploraw din ir-realtà.

74. Jinħoloq osservatorju bejn l-UM u entitajiet tal-Gvern li jistudja data differenti u jinforma lill-Parlament b'dak li qed jiġi osservat.

75. Jinħolqu gruppi ta' sapport on-line biex jibdew il-proċess t'inkontru, tip ta' 'dating apps' imma maħsuba fuq livell ta' ħbiberija.

76. Studji profondi fuq il-bidliet demografiċi u r-rwol tal-familja immedjata u estiża, kif ukoll forom ġodda ta' familja bħal 'blended families'.

77. Studju dwar l-impatt taż-żieda fil-popolazzjoni fuq il-komunità u studju fuq il-'carrying capacity' ta' Malta.

78. Studju u aktar ippjanar dwar town planning u spazji ambjentali meħtieġa.

79. Studji fuq l-impatt tal-bini esaġerat, traffiku u konfużjoni fuq il-benesseri tal-individwi. Titjib fil-konnessjoni bejn lokalità u oħra permezz ta' trasport pubbliku aktar effiċenti u modi ta' trasport alternattivi, għal nies li ma jużawx il-karozza, ħalli ma jiġux iżolati.

80. Studju kif l-AI tista' tgħin biex nirriċerkaw l-uċuh fil-bżonn, użu eċċessiv tal-midja soċjali fost oħrajn. Jidher li Amazon qed jagħmlu kollaborazzjoni biex tinħoloq kuxjenza kif it-teknoloġija tista' tnaqqas is-sentiment ta' solitudni u iżolament.

81. Jiġu inklużi 'data points' dwar is-solitudni meta qed tingħabar id-data nazzjonali speċjalment fiċ-ċensiment mill-Uffiċċju Nazzjonali tal-istatistika (NSO).

82. Il-Gvern jiddedika fondi speċifiċi għar-riċerka f'dan is-settur lill-Università.

83. Jinbena sptar ġdid tas-saħħa mentali li jikkumplimenta titjib u firxa aktar wiesgħa tas-servizzi fil-komunità. Intejbu s-servizz ta' saħħa mentali ħolistikament. Irridu wkoll nedukaw lin-nies kif jużaw il-mediċini u li nneħħu l-istigma mill-użu tal-mediċini preskritti mill-professjonisti f'kollaborazzjoni mal-pazjenti.

84. Professjonijiet bħal Psikologi, Family Therapists, Counsellors, Psikoterapisti, Social Workers, Youth Workers u oħrajn li jaħdmu mal-iStat ikollhom agreements u kundizzjonijiet ta' xogħol aħjar biex jitħajru jibqgħu jaħdmu mas-servizzi tal-iStat u tal-VOs flok imorru jaħdmu fil-maġġoranza tagħhom fil-privat.

D. IDEAT LEĠISTLATTIVI

85. Titneħħa mil-liġi l-piena ta' solitary confinement (ir-reklużjoni) u fil-ħabs titneħħa wkoll bħala metodu ta' dixxiplina.

86. Jintużaw metodi ta' dixxiplina alternattivi għall-ħabs fejn possibbli: użu aktar frekwenti ta' parole, probation, community services, tagging, night prison, house arrest, restorative justice programmes, minimum security prisons, fost oħrajn. L-użu tal-'arrest' jintuża aktar sparingly.

87. Tiddaħħal liġi ta' disconnection fejn ta' fuqek ma jistgħux jikkomunikaw miegħek barra mill-ħin tax-xogħol fuq affarijiet relatati max-xogħol.

88. Tiġi inċentivata NGO li tgħin biex jinbet u jsaħħaħ il-kunċett (maħluq minn Peppi Azzopardi) t'adozzjoni ta' priġunier, immigrant, anzjan jew persuni oħrajn li jinsabu waħedhom.

89. Jinħolqu inċentivi biex postijiet tax-xogħol jagħmlu attivitajiet soċjali tul is-sena kollha.

90. Isir obligatorju li ħaddiema ġodda fil-post tax-xogħol jingħataw work orientation li tinkludi kif jgħinu lil sħabhom.

91. Il-ħaddiema jkollhom l-opportunità jmorru għand terapista tal-għażla tagħhom b'xejn bħala parti mil-perkaċċi tax-xogħol.

92. Il-ħaddiema li qed jaħdmu d-dar għandu jkollhom servizzi t'appoġġ minħabba s-sigħat twal ta' ħidma li jkunu qed jagħmlu waħedhom. Jiġu mħarrġa l-Managers f'ażjendi u uffiċċji kif jitrattaw u jirreferu persuni fejn qed jidentifikaw problemi marbuta mas-solitudni u/jew l-istress.

93. Il-Qrati jkollhom żmien determinat kemm idumu biex jagħlqu każ. It-torment li tkun allegat vittma jew allegat akkużat joħolqu pressjoni psikoloġika enormi. Sakemm il-każ idum għaddej fil-Qrati għandhom jipprovdu għajnuna psikoloġika.

94. Tisħiħ fil-liġijiet ta' żoni barra l-iżvilupp u protezzjoni ta' wirt naturali u żoni ħodor fejn familji, individwi u ħbieb jistgħu jgawdu ħin liberu flimkien u lil hinn minn ħsejjes ta' kostruzzjoni u dħaħen.

E. IDEAT TA' TITJIB FIL-KOMUNITÀ

95. Jiġu pedonalizzati aktar spazji fiċ-ċentri tal-ibliet u rħula tagħna li jippermettu residenti biex jimxu u jinteraġixxu bejniethom, u li jippermettu l-inkontri. Isir pjan nazzjonali biex jitranġaw il-bankini li huma mezz importanti ħafna t'aċċess (kif ilha ssostni il-Prof. Marie Briguglio).

96. Jiġu kkreati spazji fejn residenti tal-lokalità jkunu jistgħu jinteraġixxu flimkien u jsiru jafu lil xulxin, spazji bħal community gardens, repair cafes u community centres.

97. Issir kampanja fuq l-importanza ta' sens ċiviku u komunitarju, fuq ħiliet u imġiba bażika bħal insellmu lil xulxin, inċedu postna fuq tal-linja, ngħinu l-anzjani jaqsmu t-triq, u nġibu ruħna b'mod tajjeb ma' xulxin bħala parti mir-rutina tagħna. F'kelma waħda ninvestu fl-etikett.

98. Il-Community Police għandha tkun aktar preżenti fil-pjazez u fit-toroq, u minn xogħolha fil-kommunità tidentifika nies li jinsabu waħedhom u tirreferihom.

99. Taħriġ lill-Kunsilliera u l-Membri Parlamentari kif jagħmlu home visits, kif jidentifikaw bżonnijiet u kif jiġu indirizzati. Il-politiċi għandhom jinżlu fost in-nies mhux biss fi żmien tal-elezzjonijiet imma matul is-sena kollha għax in-nies jafuhom.

100. Inħeġġu l-ħolqien ta' social enterprise u ta' kooperattivi biex jinċentivaw b'mod innovattiv u kreattiv prodotti u servizzi li jikkumbattu s-solitudni.