

Partnerské dôverníctvo ako nástroj naplňania individuálnych životných zámerov

Pětr Nawka, Jana Hurová

Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie Dresden, Integra, o. z. Michalovce

Národný program duševného zdravia SR a Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím

- Dohovor OSN a aktualizovaný NPDZ SR zásadne menia situáciu na Slovensku
- Otvárajú sa tak dvere pre **novú psychiatriu**
- Vzniká možnosť vytvárania multiprofesionálnych tímov za účasti zotavených klientov (peer-support resp. **partnerské dôverníctvo**)
- Takáto pomoc (**empowerment**) k svojpomoci (**recovery**) sa prejavuje v kvalitnejšom napĺňaní individuálnych zámerov/plánov
- Integra, o. z. v Michalovciach sa môže opierať o **skúseností** zo školského preventívneho programu o duševnom zdraví s názvom „*Šialený? No a!*“
- Prebieha **súbežná** destigmatizácia a integrácia klientov
- Tým, že si klienti môžu zvoliť svojho dôverníka nielen z profesionálov (casemanažérov), ale aj zo zotavených klientov (peer-supporterov) aj tí **najzraniteľnejší** medzi nimi sa dokážu zotaviť

Nová psychiatria: ako pomoc k svojpomoci nahrádza inštitucionalizujúcu pomoc

Aspekt	BIOMEDICÍNSKY MODEL	BIOPSYCHOSOCIÁLNY MODEL
Fokus na Fokus na myslenie	diagnózy (ktoré nie sú príčinou, ale skôr dôsledkom preťaženia a stigmy) ekonomicke : čas su peniaze	človeka (súčinnosť podpory a prevencie duševného zdravia) ekologicke : čas je dar života
Človek je	pasívny objekt (napr. konzument liekov)	aktívny subjekt (napr. partner v rámci dôvernictva)
Sloboda a zodpovednosť (zdravie a život) je	u terapeuta s rizikom vzniku závislosti pacienta od terapeuta	u klienta s empowermentom svojpomocných schopností
Peer-support	nedôvera personálu	seba dôvera klienta
Individuálne zámery/plány	neexistujú	usmerňujú vývoj
Výsledok	hierarchicka inštitucionalizácia a burn out personálu	recovery

INŠPIRÁCIA PYRAMÍDOVÝM MODELOM WHO

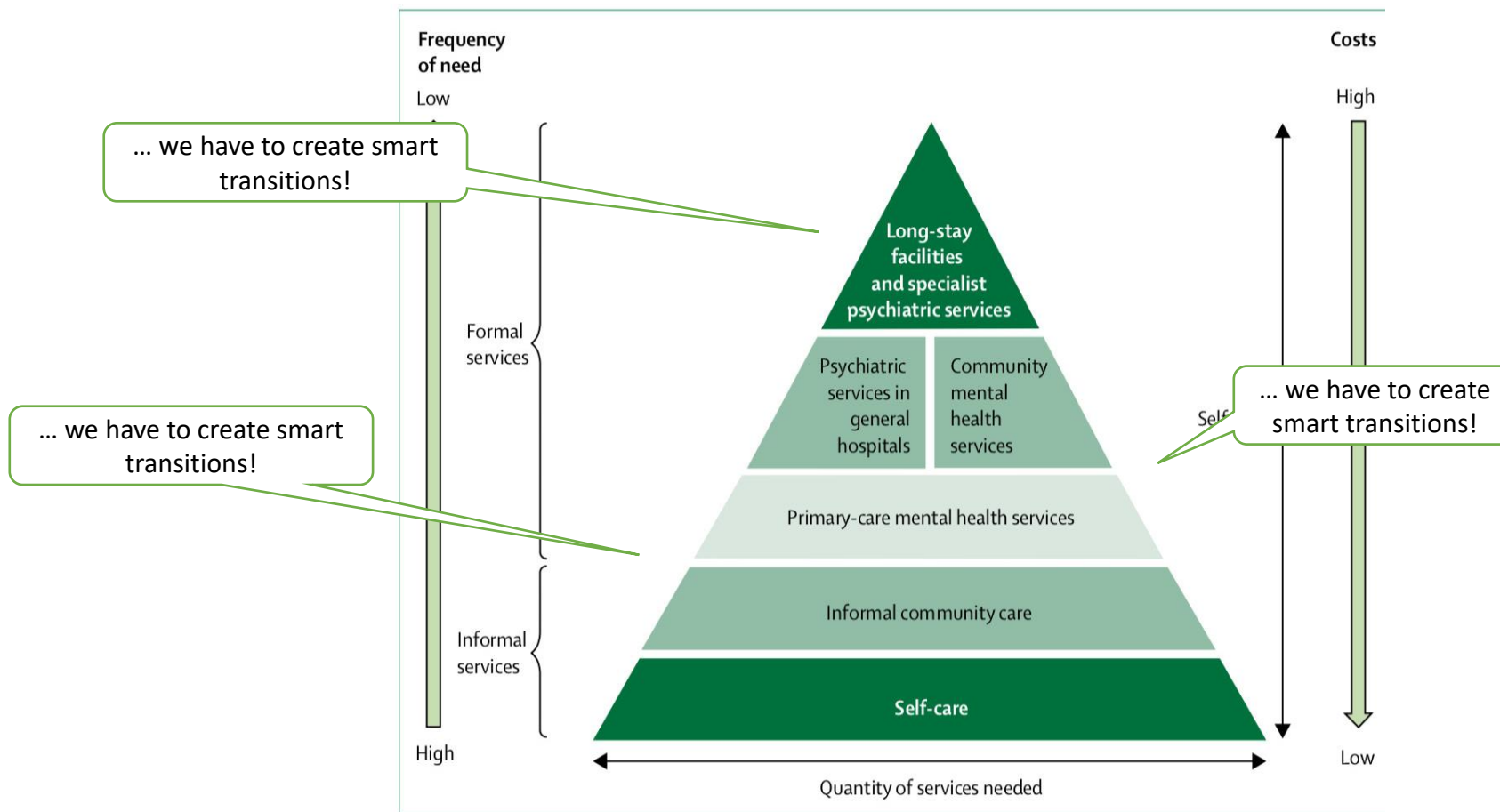


Figure 1: WHO pyramid model

The WHO model is a service organisation pyramid describing an optimal mix of services for mental health. The most costly services are the least frequently needed, whereas the most needed services can be provided at a relatively low cost. Self-care features through all services and all levels of the pyramid. Reproduced from WHO.⁸¹

Bhugra et. Al. 2017: The Lancet Psychiatry Commission, p. 784, nach: World Health Organisation (WHO) 2009: pyramid for optimal mix off mental health services,

Multiprofesionálne tímy komunitnej služby

- Zámer: Tímy vychádzajú z bežných životných **potrieb** klienta z bývania, práce alebo voľného času.
- Umožňujú transformáciu na pomoc k svojpomoci (**empowerment**), ktorá vedie k jeho zotaveniu (**recovery**).
- Klient si volí svojho **partnerského dôverníka** z tímu, súčasťou ktorého sú **zotavení klienti (peer-supporters)**.
- Prekonáva sa **hierarchizácia služby**, rozhoduje expertíza skúseností, schopnosti **počúvať** a potreba **pochopiť**.
- Prebieha školenie a výcvik celého tímu. Členovia tímu si dokážu lepšie uvedomiť svoj **vlastný** potenciál duševného zdravia a rozvíjať tak **súcit** so sebou samým. Uľahčuje im to pochopiť potenciál duševného zdravia klienta (**vnútorný lekár**) a **sebasúcit**.
- Konflikty v tíme sa riešia pomocou supervízie a intervízie (hľadanie **riešenia problémov namiesto obviňovania**).
- Klient v dôsledku **partnerského focusingu** objaví a rozvíja svoj potenciál **sám**. Dôverník mu neradí, čo má robiť, ale ho pri hľadaní odpovede na otázku, o čo mu vlastne ide, podporuje.
- Pravidelnými stretnutiami klienta s partnerským dôverníkom sa sebadôvera ako svojpomocná schopnosť ďalej vyvíja a súčasne sa tvorí resp. upresňuje a plní **individuálny zámer/plán**.

„Šialený? No a!“

- Školský projekt „*Šialený? No a!*“ realizujú zotavení klienti spolu so svojimi dôverníkmi na stredných školách od roku 2005.
- Žiaci sa zoznamujú s otázkami duševného zdravia a duševných chorôb, pričom klienti **otvorene** rozprávajú nielen o svojich zážitkoch a traumách, stigmatizácii a sebastigmatizácii, ale aj o tom, ako sa zotavili.
- Zážitok z empowermentu a recovery klientov vytvorí takú **tvorivú atmosféru**, že žiaci vnímajú klientov ako objaviteľov najcennejšieho pokladu človeka, jeho potenciálu duševného zdravia.
- Otvorenosť klientov **detabuizovať** svoje utrpenie v dôsledku duševného ochorenia a postihnutia a následný rozvoj svojho vnútorného lekára ako svojpomocnej schopnosti, pôsobia na žiakov ako **oslobodzujúca iskra**.
- Žiaci vďaka takýmto **momentom stretnutia** vidia na vlastné oči, ako je možné prekonať hoci aj ťažké životné krízy. **Sú schopní** premietiť tento zážitok na svoj vlastný život v krízovom období dospelovania. Pochopia, že znížená sebadôvera a sebavedomie súvisia značnou mierou s predsudkami, stigmu a diskrimináciou ľudí s duševnou poruchou a nie nevyhnutne s ich vlastnou neschopnosťou a vinou.
- Tento projekt **osmeľuje k trialógu** medzi žiakmi, rodičmi a učiteľmi. **Pomoc k svojpomoci nie je jednosmerka** odborníkov ku klientom, rodičov k svojim deťom alebo učiteľov k žiakom. Vidieť, že **každý človek** je schopný pomáhať sebe i druhým, rozvíjať svoj potenciál duševného zdravia tak, aby žili kvalitnejšie a zmysluplnejšie.
- Podpora duševného zdravia a prevencia duševného ochorenia alebo postihnutia sú **dve strany jednej mince**, podobne ako aj stigmatizácia a sebastigmatizácia.
- Poučenie: klienti dokážu detabuizovať a destigmatizovať otázky duševného zdravia tak, že sú schopní podporiť aj zdravých ľudí pri rozvoji svojho duševného zdravia. Preto **neexistuje problém** (zatiaľ však chýba vôľa), ktorý by sa nedal riešiť tak, aby sa duševné zdravie stalo politickou a spoločenskou prioritou. Tým by sa **odklialo** doteraz prevládajúce **spoločenské dedičstvo** minulosti, podľa ktorého predsudky pred duševným ochorením bránia občanom zvýšiť si svoj záujem o vlastné duševné zdravie.

Destigmatizácia integráciou

Arno Gruen: „*Identifikácia s agresorom ako základ nášho bytia.*“

- Stigmatizácia prebieha počas celého života na **viacerých** úrovniach: v spoločnosti, medzi blízkymi osobami a ako sebastigmatizácia.
- Klient si uvedomuje, že stigmú **zažíva** skôr od konkrétnych ľudí, vrátane personálu, ako od anonymnej verejnosti a v dôsledku identifikácie sa sám stigmatizuje.
- Riešenie takéhoto nepriaznivého stavu sa nájde v uvedomení si, že človek ako biopsychosociálna bytosť prežíva svoj život **súčasne** intra- (psychosomaticky) a interpsychicky (psychosociálne). Psychika totiž **spája** individuálne a kolektívne myslenie.
- Psychoneuroimunológia (nová medicína a v nej nová psychiatria) poukazuje na to, ako sa sociálny život cez psychiku **stáva** biológiou a naopak.
- Uvedomením si, že sme všetci na jednej lodi klient dokáže prekonať delenie na **my a oni**, dobrí a zlí, čím prekoná aj sebastigmatizáciu („som zlý, alebo nie dosť dobrý a tak sa nevedome **identifikujem** s agresorom“).
- Klienta jeho empowerment oslobodzuje od identifikácie s agresorom. Tak je **motivovaný** integrovať sa do svojho životného prostredia.
- Zotavenie klienta preto priamo súvisí s transformáciou spoločnosti na takú, ktorá už nebude zraniteľné skupiny obyvateľstva segregovať, ale **integrovat'**.

Proces vytvárania tímu partnerských dôverníkov v Integre ako nástroj empowermentu obzvlášť zraniteľných klientov k zotaveniu

- Predovšetkým obzvlášť zraniteľní klienti si **potrebujú** voliť svojho partnerského dôverníka z peer-supporterov.
- Tým sa im otvárajú nielen dvere, ale aj možnosť, **otvoriť si svoje srdce**, aby z neho dostali čo najviac na svoj jazyk.
- Pomáha im to nielen lepšie objaviť vlastný svojpomocný potenciál, ale aj znížiť ich potrebu zaoberať sa správaním druhých kvôli **potrebe cítiť sa ako obeť**. Takáto naučená **bezmocnosť bráni empowermentu**.
- Začínajú si uvedomovať, aké **pochybné potreby brániace recovery** mali v dôsledku sebastigmatizácie.
- Snád' prvýkrát majú pocit, že môžu komunikovať na výške očí, slobodne od **hierarchickej podradenosti**.
- Podobné životné skúsenosti zotavených klientov (peer-supporterov) vytvárajú potrebnú dôvernú atmosféru, v ktorej sa klienti cítia vypočutí a pochopení, čím dokážu lepšie rozumieť aj samým sebe (**súcit nahradí sebastigmu**).
- Peer-supporteri môžu pracovať v multidisciplinárnom tíme vďaka tomu, že sa v ňom cítia integrovaní a nie ako konkurenti, ktorí niekomu berú klientov (dôstojné **prekonanie sebastigmatizácie a profesionálnej stigmatizácie**).
- Tím rozšírený o peer-supporterov rieši supervíziou a intervíziou predsudky a nedorozumenia.
- Klienti sa v dôsledku takéhoto procesu dokážu lepšie integrovať do združenia Integra a tým aj do spoločnosti.
- Čím viac skúseností získa tím zo vzájomnej spolupráce a zo spolupráce s klientmi, tým viac sa ozrejmuje, že ide o win-win-situáciu pre všetkých účastníkov takéhoto procesu.

Partnerský focusing

- Človek svoju pozornosť predovšetkým **pri strese** zameriava viac na dianie **okolo seba** a menej na to, čo sa deje v jeho vnútri.
- Vyhýbanie sa problémom vedie k **chronickému stresu**. Naruší sa prežívanie života a svet sa delí na vonkajší a vnútorný.
- Toto delenie sa upevňuje a stále ťažšie sa darí vnímať život a svet vo svojich **intra- a interpsychických** súvislostiach.
- Môže dôjsť až k sluchovým **halucináciám a bludom** s presvedčením, že to, čo človek počuje a čo myslí, nepredstavuje vlastný dej, ale prichádza zvonka.
- Napriek tomu, že človek je biopsychosociálnou bytosťou, nevníma svoje intrapsychické (psychosomatické) prežívanie súvisiace s interpsychickým (psychosociálnym), ale žije priam **autisticky**. Kým zdravé dieťa po zranení dokáže kričať, výkrik človeka trpiaceho schizofréniou je **nemý**: svoju bolesť a utrpenie potláča. Ide o obrátenie agresie voči sebe, o **sebastigmatizáciu**.
- Focusing umožňuje zlepšenie vnímania súčasného diania. Oslobodene od stresujúcich okolností klient **vníma** viac **seba** samého a tým aj rôzne možné telesne signály a symptómy ako nevoľnosť, bolesť, hlasy, vtieravé myšlienky atď.
- Prítomný partnerský **dôverník osmeľuje** klienta pozorne sa venovať svojim vnemom. S časom sa objavujú aj obrazy a slová, ktoré symptómy znázorňujú. Tým, že dôverník **neinterpretuje** symptómy a slová klienta, ale mu ich zrkadlí, prejavuje svoj záujem a snahu o pochopenie. Otvára sa tým klientovi možnosť nájsť v sebe vyjasnenie, čo mu telo svojimi symptómami, ktoré predstavujú určitú formu volania o pomoc (telo nevie komunikovať po slovensky alebo inou rečou, iba symptómami).
- Takáto pomoc k svojpomoci je zásadne odlišná od pomoci, kde namiesto klienta **terapeut vysvetľuje**, čo takéto prežívanie znamená. V takomto prípade preberá terapeut zodpovednosť za liečebný proces. **Podceňuje** rozvoj vnútorného lekára v klientovi.
- Pomoc k svojpomoci je spôsob premeniť dôveru v partnera v **sebadôveru** podobne ako láska posilňuje sebalásku.
- Človek sa tak dostáva zo svojej sociálnej izolácie, pocitu osamelosti (až autizmu) a **vracia sa do života**. Tak prekoná štiepenie medzi vlastným a cudzím/ohrozujúcim svetom.
- Otvorením sa dôverníkovi (psychosociálny vzťah) si klient otvára aj srdce k sebe samému (psychosomatický vzťah). Človek svojim potenciálom duševného zdravia, svojou psychikou, **dokáže nájsť svoj domov** v sociálnom prostredí ako aj v sebe samom.

Záver

- Transformačný proces psychiatrie **otvára** aj príležitosť partnerskému dôvernictvu.
- Z neformálnych služieb sa **vytvára** služba multiprofesionálneho tímu v komunite, do ktorého sa integrujú peer-supporteri, čím sa klientom uľahčí integrácia do spoločnosti (viď obraz 11).
- Integra: školský projekt „*Šialený? No a!*“ poukazuje na **súvislosť** medzi integráciou peer-supporterov a destigmatizáciou spoločnosti.
- Doterajšie skúsenosti Integry dokazujú, že aj **najzraniteľnejší** klient sa individuálnym prístupom dokáže osmeliť a zotaviť, ak má niekoho, s kým sa môže porozprávať, má teda svojho partnerského dôverníka.
- Focusing umožňuje klientovi dať si **otázku**, o čo mu vlastne ide. V priebehu takéhoto procesu prichádzajú z jeho hĺbky (od jeho vnútorného lekára) stále presnejšie **odpovede**.
- Dochádza tak k postupnému **oslobodeniu** sa od názorov, presvedčení a správania sa druhých ľudí. Klient tým preberá za svoj život stále viac **zodpovednosti**.
- **Potreba** vnímať sa ako obeť a vidieť v druhých páchatel'ov vlastného utrpenia (voči ktorým je bezmocný) sa vďaka focusingu **zmenšuje**.
- Nielen zdraví ľudia dokážu žiť kvalitne, zmysluplne a integrovane do spoločnosti. Platí to **rovnako** aj pre ľudí, ktorí trpia duševnou poruchou a zdravotným postihnutím.

TRANSFORMÁCIA PYRAMÍDOVEHO MODELU WHO

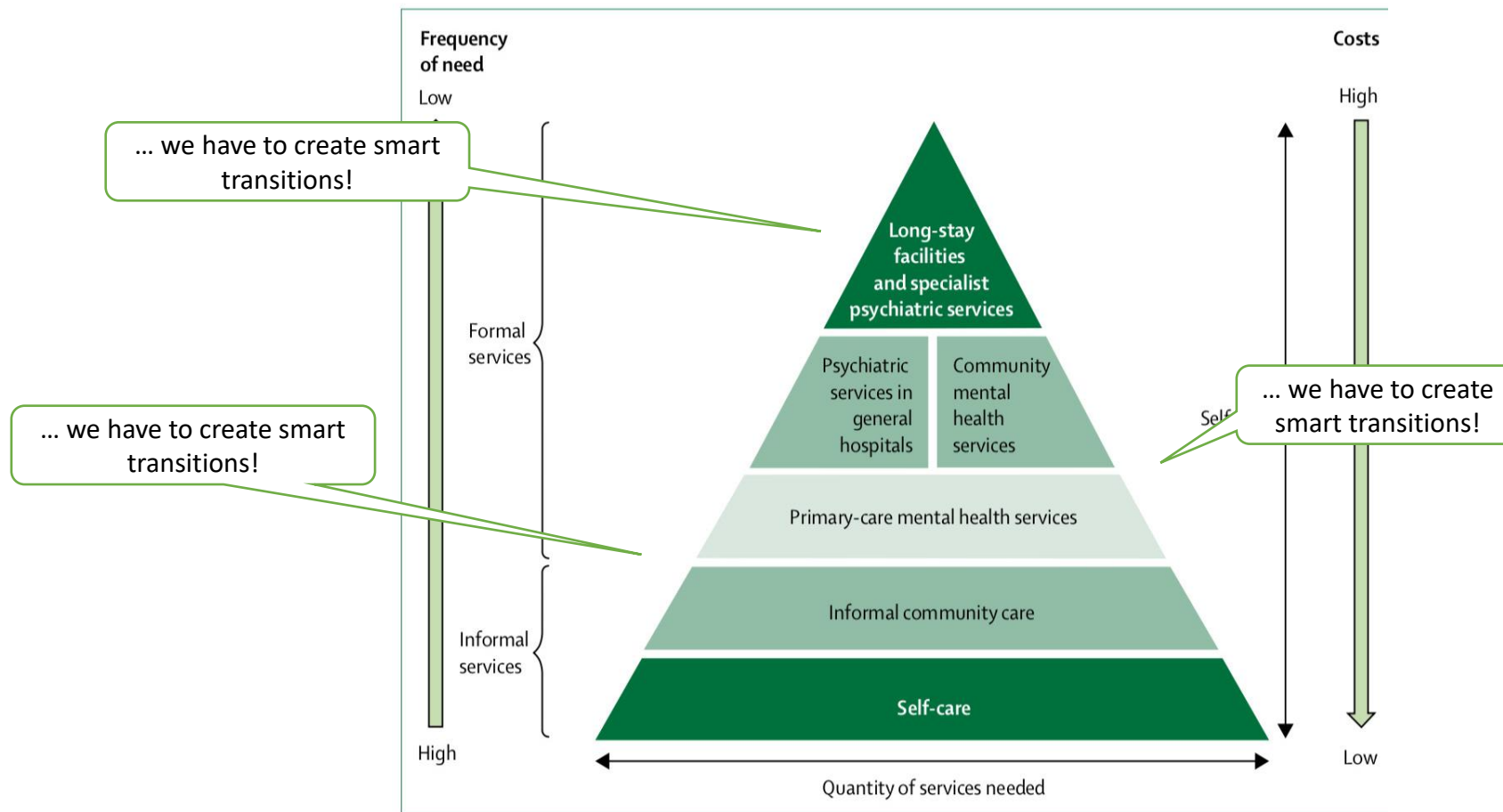


Figure 1: WHO pyramid model

The WHO model is a service organisation pyramid describing an optimal mix of services for mental health. The most costly services are the least frequently needed, whereas the most needed services can be provided at a relatively low cost. Self-care features through all services and all levels of the pyramid. Reproduced from WHO.⁸¹

Bhugra et. Al. 2017: The Lancet Psychiatry Commission, p. 784, nach: World Health Organisation (WHO) 2009: pyramid for optimal mix of mental health services,