

EFOP-2.2.0--2016- 000008

Pszichiátriai és addiktológiai gondozóhálózat fejlesztése

Felépülés, önsegítés, önsegítő csoportok

Orvosi továbbképzés tananyaga

Szerző:

Dr. Harangozó Judit

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A FELÉPÜLÉS I.

Korábban

- a VISSZAILLESZKEDÉS segítése,
- majd az ÉLETMINŐSÉG javítása volt a rehabilitációs gondozás célja.

Ma a helyüket átvette a **FELÉPÜLÉS** fogalma.

A FELÉPÜLÉS eredetileg a radikális beteg-szervezetek, érdekvédők “emancipációs” koncepciója, akik sokszor a pszichiátriai kezelések *ellenére* is el tudják képzelni az önálló életvitelt, a szabadságot és tartalmas életet. Hatalmat akarnak gyakorolni az életük és a döntések felett, jogokat és beleszólást akarnak.



A FELÉPÜLÉSRŐL II.

A **felépülés** kifejezés alatt persze más értelmezések is elterjedtek:

- a medikális megközelítéshez legközelebb áll az az értelmezés, amely a remissziót hangsúlyozza.
- egy másik értelmezés szerint inkább a funkciók visszanyerése a lényeg (rehab. szemlélet)

A FELÉPÜLÉSRŐL III.



Mégis, a radikális értelmezés vált dominánssá, amely a következő értékeket hangsúlyozza:

- *emberi méltóság, önbecsülés, mások tiszteletét élvezni, stigma legyőzése*
- *szabad döntések, tájékozott beleegyezés, jogok - kézbe venni az életünket*
- *remény (mindig van remény a felépülésre)*
- *empowerment, önsegítés, önkontroll, kompetencia*
- *akár a tünetekkel is lehet teljes életet élni*
- *jövőkép és személyes célok*
- *közösségi integráció*

Anthony, W. A. . *Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. Psychosocial Rehabilitation Journal*, 1993.16(4), 11-23..**Farkas M**, *The vision of recovery today: what it is and what it means for services. World Psychiatry*. 2007 Jun; 6(2): 68–74.

A FELÉPÜLÉSRŐL IV.

Érintettek vallomásaiból érthetjük meg:

„Tünettől vagy tünet nélkül történik ez az nagyjából lényegtelen a lényeg az hogy jól érezzem magam. Az örömben és az életben. Nekem ez a felépülés.”

„Örültem mikor megtudtam, hogy van bajom, így legalább tudtam, hogy, hogy kell magamhoz hozzá állni, mi a bajom, és tudom magam kontrollálni. Így tudok változtatni magamon, tudom, mit kell tenni, ahhoz, hogy jobban legyek, felépüljek..”

„Pozitív szemlélet. Van miért csinálni, jól érzem magam, sikerem van.”

„Szerintem ez is a felépülés része lehet, hogy az ember az önstigmatizációt, azt kicsit átlépi... Hát az egy nagy dolog, hogy így elfogadtak barátok és mellettem maradtak.”

Bulyáki Tünde PhD kutatása. Mélyinterjú-részletek.

Kézirat. Idézi a Közösségi pszichiátriai kézikönyve, Megjelenés alatt: 2018.

Ébredések Alapítvány



A FELÉPÜLÉSRŐL V.



- A felépülés hátterében a betegjogok “előretörése” is áll. Az ENSZ Fogyatékosjogi Egyezménye, a CRPD, amelyet Magyarország is ratifikált, teljesen tiltja az erőszak és korlátozás minden formáját a pszichoszociális fogyatékossgal élőkénél is.
- A felépülés-értékek másfajta szervezeti kultúrát is feltételeznek és változik a segítő-beteg kapcsolat is.
- A különböző gondozási kultúrák sajátosságait mutatja be a következő dián szereplő táblázat.



Orvosi- intézményes modell	Hagyományos közösségi rehabilitáció	Felépülés-alapú szolgáltatások
<p>A felhasználó véleménye és választása alig valósul meg</p>	<p>A felhasználóknak van szerepük, de a szakemberé marad a kontroll</p>	<p>Önszabályozott kapcsolat a szakemberekkel</p>
<p>Függés a szakemberektől</p>	<p>Függés a szakemberektől</p>	<p>Autonóm felhasználók vezette szervezetek</p>
<p>„Beteg” szerep</p>	<p>„Kliens” szerep</p>	<p>„Állampolgári” szerep</p>
<p>A szakember a szakértő</p>	<p>A szakember a szakértő</p>	<p>Szakember és tapasztalati szakértő</p>
<p>Szakellátás</p>	<p>Szakmai, paramedikális és önkéntes szolgáltatások</p>	<p>Önsegítő, kölcsönös és informális támogatás</p>
<p>Intézmény-központúság</p>	<p>Közösségi alapú</p>	<p>Közösségi integráció</p>
<p>Stigmatizáló, betegség-szemléletű</p>	<p>Stigmatizáló, pszichoszociális fogyatékoság</p>	<p>Erősségekre alapoz, lehetséges a növekedés és felépülés</p>

AZ ÖNSEGÍTÉS A GONDOZÁSBAN

- A személyes célokra alapozott gondozási terv kialakítása során a beteg személyes életcéljai irányítják a gondozók munkáját, és az előrehaladást ő maga ellenőrzi....

Ezt részletesebben bemutattuk a Kitekintés a közösségi gondozás jó gyakorlataira c. előadásban az “Integrált pszichiátriai ellátást” bemutató diáknál.

- A gondozás és rehabilitáció során minden területen legyen ott az önsegítés. A csoportos foglalkozásokat sokszor vezethetik önsegítők, ill. közreműködhetnek benne.

- Hosszú távon várhatóan a tapasztalati szakértők kollégáink lesznek....



AZ ÖNSEGÍTŐ CSOPORTOKRÓL...

„Valahogy sorstársi közösségben könnyebben megnyílnak az emberek. Azt érzik nincsenek egyedül, mások is hasonló nehézségekkel ...ott az "aha élmény „: „velem is hasonló történt amikor pszichotikus voltam „ - hangzik el sokszor csoporton.

A csoporton elhangzott történetek segítik a szégyentől, vagy a féltve őrzött titkoktól bezárt lelkek újra megnyílását. Ezek a mély beszélgetések adnak teret arra, van remény a felépülésre, mert más nehéz helyzetben levő sorstársunk is kijött már hasonló nehéz helyzetből.”

**Gecse Andrea, a Bipoláris
önsegítők vezetője**



„.....kapaszkodók vagyunk egymás számára, egy idő után jobban megnyílunk a társak előtt és olyan dolgokat elmondunk egymásnak esetleg amiket még szakembereknek sem. A tagok, látván a másik és a tapasztalati szakértők sikereit, rájönnek, hogy nekik is sikerülhet kijönni ebből az állapotból, van kiút. Reményt adunk egymásnak.”

**Gallai István, a Hanghalló önsegítő
csoport egyik vezetője**



HOGYAN SEGÍTHETJÜK AZ ÖNSEGÍTÉST?

- Magunknak és másoknak egyszerre segíteni. Nem különül el a segítő és a segítséget igénybe vevő. Mindenkinek van valamilyen felépülés-útja...
- Bizalom, támogatás, nyitottság
- Önálló döntések, ön-kiválasztódás - ne avatkozzunk bele!
- A szakember feladata a csoport **kívülről** történő támogatása, a bántalmazó hatásoknál kell csak aktívabban belépni..



ÖNSEGÍTŐK A DEBRECENI KENÉZY KÓRHÁZ NAPPALI KÓRHÁZÁBAN

- Önsegítő csoport keretében, a fekvő osztály betegeit szolgáló könyvtárban találkoznak először önsegítőinkkel a Nappali Kórház iránt érdeklődő betegek.
- Saját tapasztalataikon keresztül bemutatják, hogy a Nappali Kórház terápiás közössége hogyan járult hozzá felépülésükhöz.

*Forrás: Dr. Szatmári Éva,
a nappali kórház vezetőjének személyes
közlése*



ÖNSEGÍTŐK A DÉL-BALATONI KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSNÁL, AMELY A PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓ MELLETT MŰKÖDIK...

A szolgáltatásnál
közösségi gondozóként és
szociális asszisztensként
dolgoznak tapasztalati
szakértők...

Vezető: Dr. Grósz Attila pszichiáter

Forrás: a szolgáltatás honlapja



TAPASZTALATI SZAKÉRTŐK VESZPRÉMBEN

A veszprémi Pszichiátriai gondozóban és az ehhez csatlakozó Horgony Alapítvány szociális ellátásainál Oravecz Dániel és Kulcsár Teodóra, az Antistigma-díjas önsegítő kézikönyv szerzői is végeznek tapasztalati és kísérő szakértői munkát.

Forrás: Dr. Balczár Lajos vezető pszichiáter

MENTŐÖV

Önsegítő kézikönyv lelki problémákkal küzdőknek, családtagjaiknak és segítőknek

Nyitnikék
magyar antistigma
kezdemenyezés
Antistigma-díjjal
kitüntetve

Oravecz Dániel és Kulcsár Teodóra



ÖNSEGÍTŐK AZ ÉBREDÉSEK ALAPÍTVÁNYNÁL

A tapasztalati és kísérő szakértők a munkatársaink, akkreditált képzést kapnak.

- sortárs segítők
- önsegítő csoportok vezetői
- oktatók
- kutatásban közreműködnek
- döntéshozásnál delegáljuk őket



A terápiás csoportokban co-vezetők. A szocioterápiás csoportokat önsegítővé alakítottuk. Pl. művészetterápiás csoport helyett alkotókör alakult.



AZ ÖNSEGÍTÉS HATÁSOSSÁGA

- Csökkennek a tünetek, a gyógyszeres kezelés és pszichoterápia gyakorisága, valamint a distressz.
- A szélsőséges eszmékkel bíró csoportoknál előfordul gyógyulás és a tünetek kiújulása egyaránt.

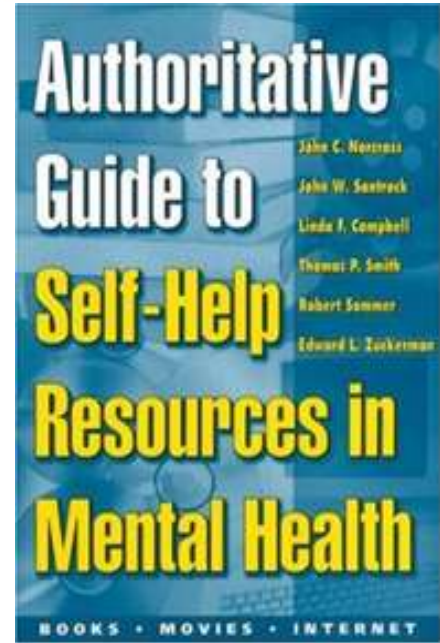
[Galanter M](#): *Zealous self-help groups as adjuncts to psychiatric treatment: a study of Recovery, Inc.* [Am J Psychiatry](#). 1988 Oct;145(10):1248-53.

[Galanter M](#): *Cults and zealous self-help movements: a psychiatric perspective.* [Am J Psychiatry](#). 1990 May;147(5):543-51.

- A családtagok általi tréning sorstársak számára tényeken alapulóan hatékony eljárás.

[Micaela Mercado](#), M.S.W., Ph.D., [Ashley Ann Fuss](#), M.S.W., [Nanaho Sawano](#), [Alexandra Gensemer](#), M.S.W., [Wendy Brennan](#), [Kinsey McManus](#), [Lisa B. Dixon](#), M.D., M.P.H., [Morgan Haselden](#), [Andrew F. Cleek](#), Psy.D. **Generalizability of the NAMI Family-to-Family Education Program: Evidence From an Efficacy Study**

Published online: February 14, 2016 Psych. Serv.



AZ ÖNSEGÍTŐK BEHOZZÁK A SPIRITUALITÁST ÉS MÁS KULTÚRÁKAT A GYÓGYÍTÁS VILÁGÁBA

322 kórházban kezelt beteg nagy többsége szívesen látná az AA megközelítést a kórházi terápiás közösségben.

*[Dermatis H¹](#), [Guschwan MT](#), [Galanter M](#), [Bunt G](#).: *Orientation toward spirituality and self-help approaches in the therapeutic community.* [J Addict Dis.](#) 2004;23(1):39-54.*



A TRANSZKULTÚRÁLIS, VAGY ETNOPSZICHIÁTRIA

A felépülés-szemléletű segítő munka során nyitottnak kell lennünk más megközelítések felé. Pl.

- spiritualitás
- ezotéria
- kultúrális alternatívák
- etnikumhoz kötődő megközelítések.

A pszichiátria is egy szempontot képvisel, de másképp is lehet látni...a szakember elmondja a szakmai álláspontokat, a beteg meg mérlegel...és dönt.

A SEBZETT SEGÍTŐ - CHIRON

A segítők mintegy $\frac{3}{4}$ -e saját, ill. családi traumái miatt választja a segítő szakmát. (Veszélyes, ha a segítő nem tud a traumáiról: a lehasadt, tudattalan traumák rossz hatással lehetnek a kliensre.)

“Minden hatásos kezelés a segítő mély önvizsgálatán alapul... a segítő saját sérülése az, ami a gyógyító erőt adja. Ez a görög „sebzett segítő” mítoszának értelme.” CG Jung

Mary Ann Mattoon, *Personal and Archetypal Dynamics in the Analytical Relationship*(1991) p. 486



ÖSSZEFOGLALÁS

A felépülés-alapú szolgáltatások alapvető tulajdonsága az önsegítés mind az egyén, mind a csoportok és érdekvédő szervezetek szintjén.

A segítőnek sem kell tévedhetetlennek lennie... a “szakértelem” kölcsönös: szakemberek és tapasztalati, valamint kísérő szakértők konzultálnak egymással.

A compliance kölcsönös...



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE