



FELÉPÜLÉS, ÖNSEGÍTÉS,
ÖNSEGÍTŐ CSOPORTOK



Dr. Harangozó Judit

Pszichiáter

Az Ébredések Alapítvány szakmai vezetője



ÉBREDÉSEK ALAPÍTVÁNY

1089 BUDAPEST, KÁLVÁRIA TÉR 5.

06-1-334-1550

EBREDESEKALAPITVANY@GMAIL.COM , EBREDESEK.HU

KONNYEBBKOZOSEN.HU , KOZOSEN.EBREDESEK.HU

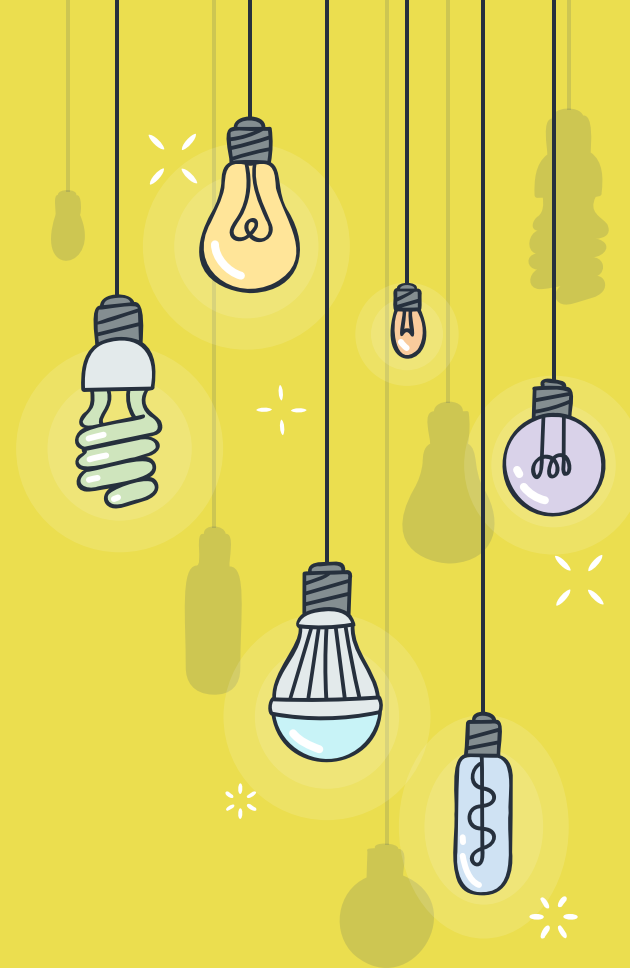




Az Alapítvány 1991-ben alakult, 1995 óta innovációs misszióval működő bölcsőszervezet, amely partnereivel **létrehozta a közösségi pszichiátriát Magyarországon** és számos civil szervezetet, köztük a a beteg-érdekvédelem első országos szervezetét, a Pszichiátriai Érdekvédelmi Fórumot bocsájtotta útjára az elmúlt két évtizedben.



Egyik fő célja az érintettek diszkriminációja és **megbélyegzése elleni küzdelem** és a társadalmi befogadás. Alapítványunknál sokszor egyazon pácienssel és hozzátartozóival pszichiáter, pszichológus, szociális munkás is foglalkozik, valamint az érdeklődők többféle önssegítő csoporthoz is csatlakozhatnak. Misszióink az **érintettek felépülésének segítése**, amelynek révén kezükbe vehetik az életük irányítását. Szabad, felelős és egyenrangú közreműködőknek tekintjük őket. A felépülés útját szakemberek és önssegítő csoportok egyaránt kísérik. Szervezeti kultúránk is a felépülés köré szerveződik. Nem engedjük, hogy az intézmény uralkodjon a felhasználókon, azt akarjuk, hogy az ő szükségleteik határozzák meg a mi működésünket. Ettől jó itt dolgozni.



* A FELÉPÜLÉS

Korábban

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

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

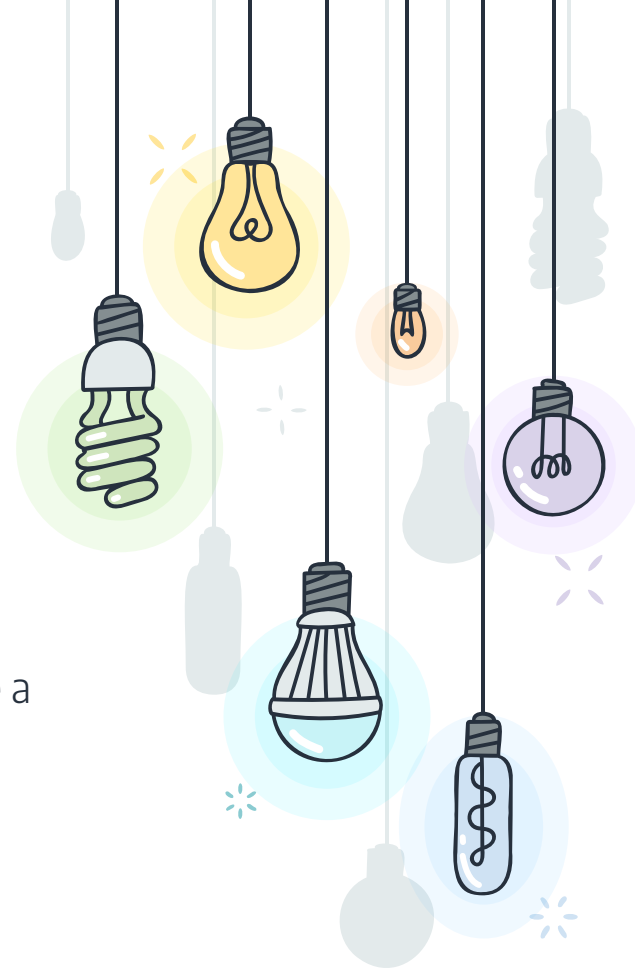
A FELÉPÜLÉS eredetileg a radikális beteg-szervezetek, érdekvédők “emancipációs” koncepciója, akik sokszor a pszichiátriai kezelések *ellenére* is el tudják képzelni az önálló életvitelt, a szabadságot és tartalmas életet. Hatalmat akarnak gyakorolni az életük és a döntések felett, jogokat és beleszólást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



* A FELÉPÜLÉS

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)

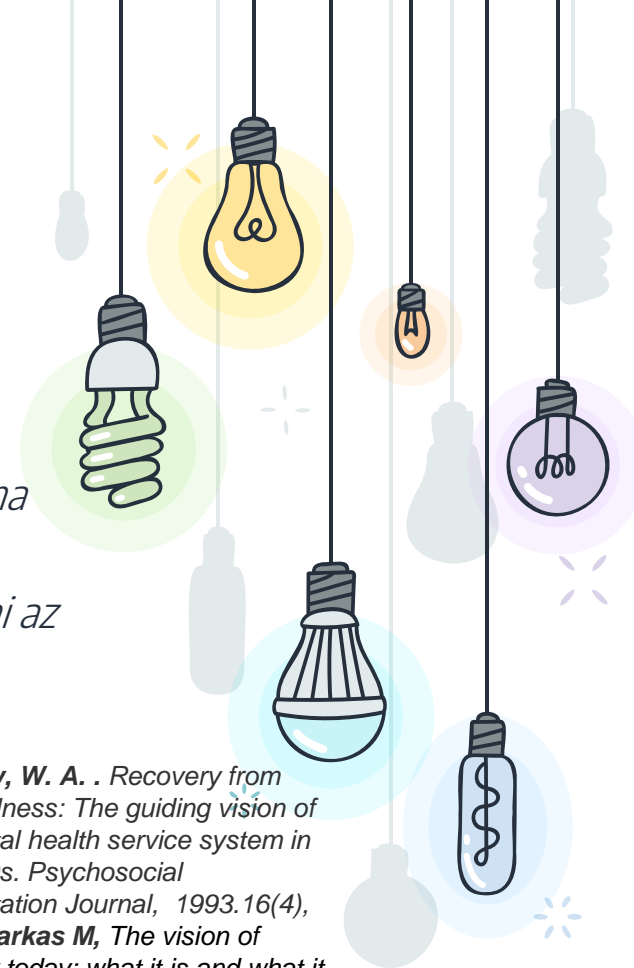


* A FELÉPÜLÉS

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 FELÉPÜLÉS

Érintettek vallomásaiból érthetjük meg:

„Tünettel vagy tünet nélkül történik ez az nagyjából lényegtelen a lényeg az hogy jól érezzem magam. Az örömben és az életemben. 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,
2018.*

Ébredések Alapítvány

* A FELÉPÜLÉS

- A felépülés háttérében a betegjogok “előre törése” is áll. Az ENSZ Fogyatékosjogi Egyezménye, a CRPD, amelyet Magyarország is ratifikált, teljesen tiltja az erőszak és korlátozás minden formáját a pszichoszociális fogyatékossgal élőknél 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



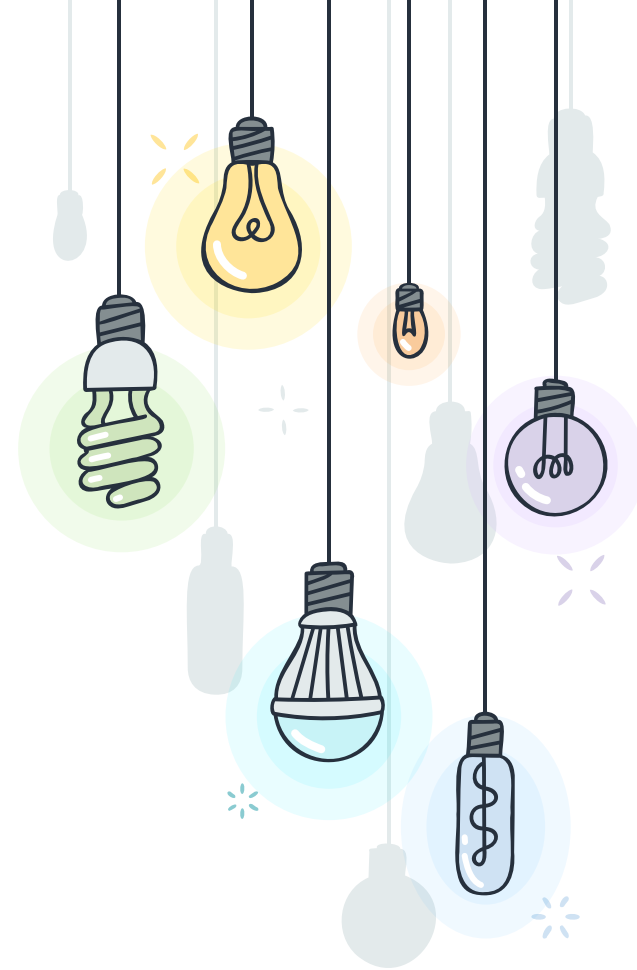
* AZ ÖNSEGÍTŐ CSOPORTOKRÓL

„Valahogy sorstársi közösségben könnyebben megnyílnak az emberek.

Azt érzik nincsenek egyedül, mások is hasonló nehézségekkelott az "aha élmény „: „velem is hasonló történt amikor pszichotikus voltam „ - hangzik el sokszor csoporton.

A csoporton elhangzott történetek segítik a szegénytől, 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.”

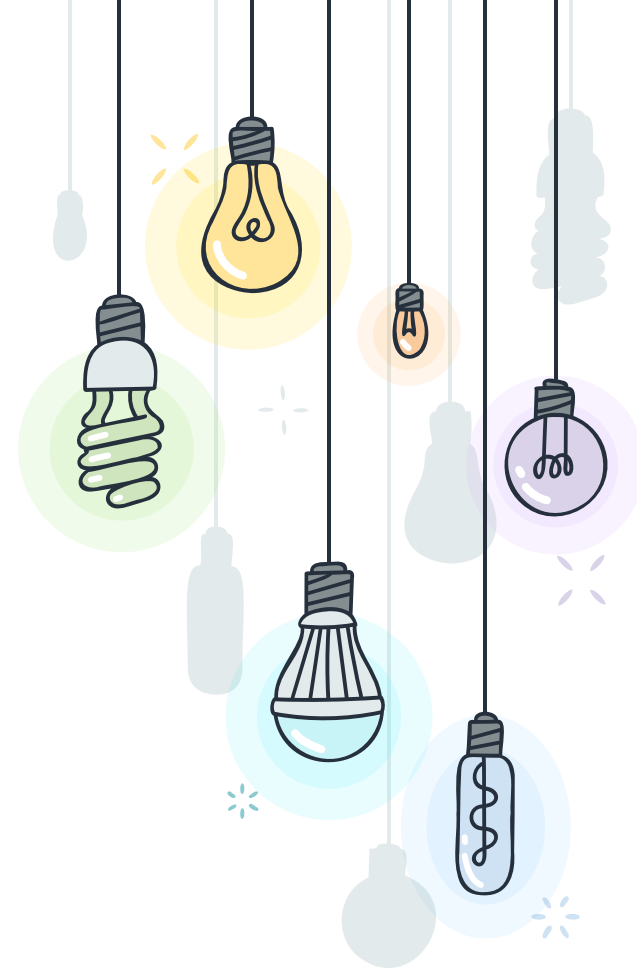
G. Andrea



* AZ ÖNSEGÍTŐ CSOPORTOKRÓL

„.....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.”

G. István



* 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.

*Edward L. Knight: **Self-Help and Serious Mental Illness.** MedGenMed. 2006; 8(1): 68. 2006 Mar 15.*

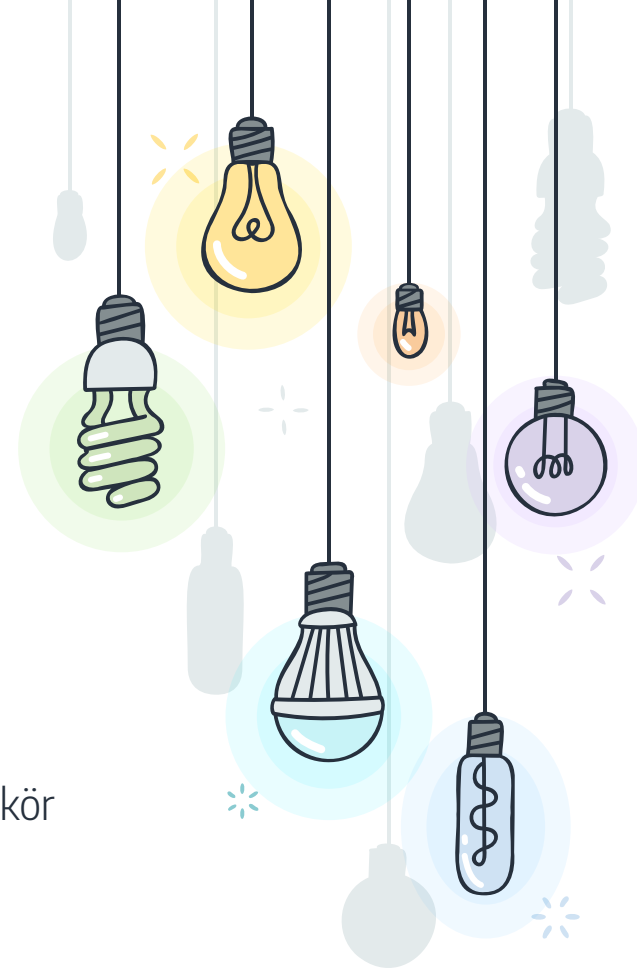


* ÖNSEGÍTŐK AZ ÉBREDÉSEK ALAPÍTVÁNYNÁL

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

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

A terápiás csoportokban co-vezetők. A szocioterápiás csoportokat önszolgáltatóvá 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.

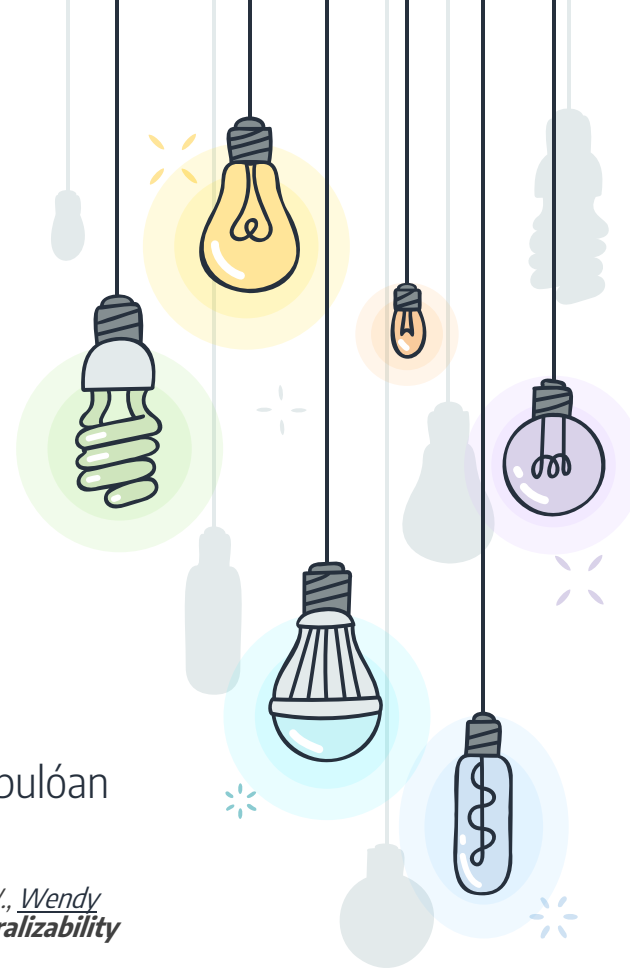
Galanter M: **Zealous self-help groups as adjuncts to psychiatric treatment: a study of Recovery, Inc.** *Am J Psychiatry.* 1988 Oct;145(10):1248-53.

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.



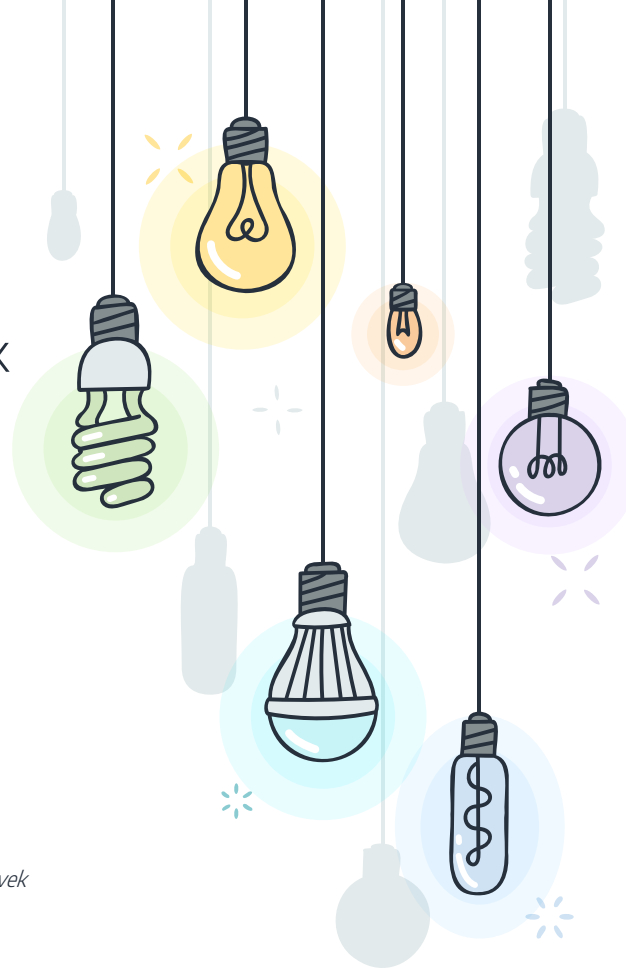
✿ A TRANSZKULTURÁLIS, VAGY ETNOPSZICHIÁTRIA

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

- spiritualitás
- ezotéria
- kulturális 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.

Forrás: NICE irányelvek



* 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

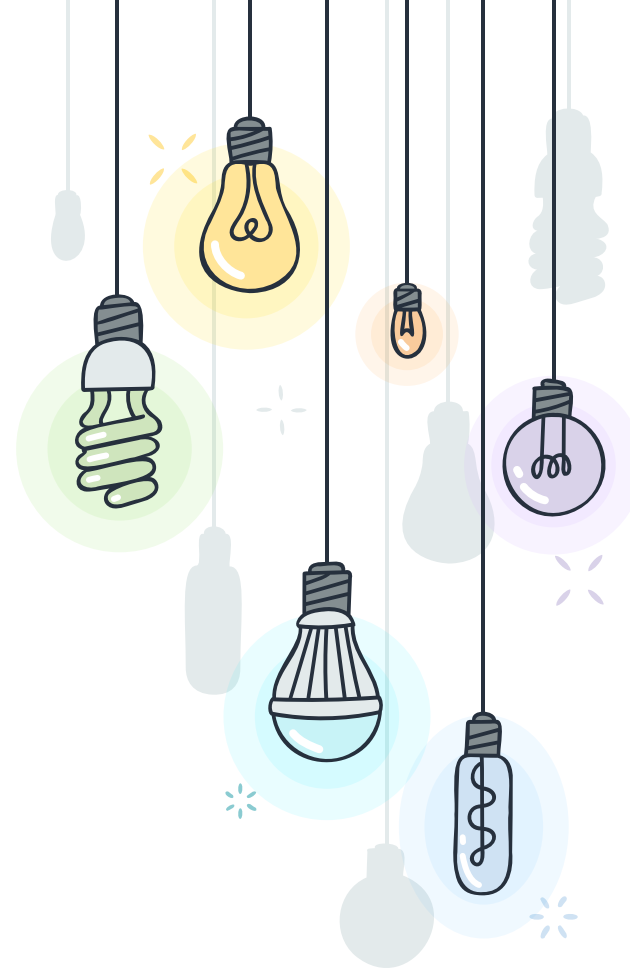
Forrás: NICE irányelvek



* 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.



FELÉPÜLÉS!
FÉNY AZ ALAGÚT VÉGÉN.



KÖSZÖNÖM FIGYELMÉT

Kérdése van?

+ ebredesekalapitvany@gmail.com

