

Nawka P., Pidkaljuk N.: Rozvoj ukrajinsko-slovenskej spolupráce v oblasti zdravotno-sociálnych komunitných služieb pre duševné zdravie

Naša prednáška bude štyrmi ťažiskovými bodmi prezentovať zámery medzinárodnej spolupráce medzi IPSI a Integrou pri rozvoji komunitných služieb duševného zdravia.

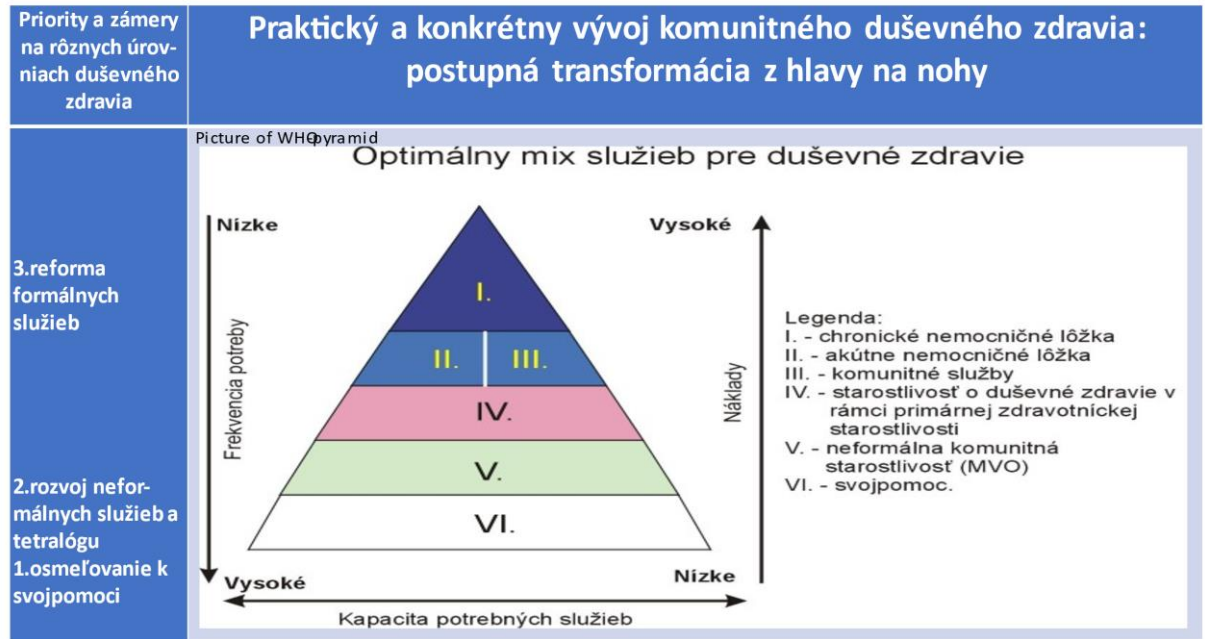
Na rozdiel od národnej úrovne sme na medzinárodnej úrovni vo veľkej výhode. Môžeme sa oprieť o smerodajné dohody a dokumenty a tak našu činnosť rozvíjať bez toho, aby sme museli čakať na národné zákony a smernice.

Napríklad využívame skúsenosti WHO ohľadom optimálneho mixu služieb pre duševné zdravie v komunite. Vytvára sa nám tým spoločný základ pre rozvoj spolupráce na komunitnej úrovni. Pritom používame tetralógový model, ktorý nám pomáha inšpirovať našich klientov k zmysluplnému rozvoju vlastného potenciálu duševného zdravia k účinnejšej svojpomoci. Na to majú na neformálnej úrovni k dispozícii aj podporu a súčinnosť priateľov/rodinných príslušníkov, peerov-dôverníkov, svojpomocných skupín a priaznivcov z komunity. Ďalší stupeň tvorí formálna cieleňá spolupráca s profesionálmi, predovšetkým v rámci komunitných služieb a iba v krajných prípadoch sa obrátíme na nemocničné služby.

V Tab.1 vidíte nasledovné:

1. Svojpomoc tvorí základ všetkých ľudských práv a aktivít duševného zdravia. IPSI a Integra inšpirujú svojich klientov k zmocňovaniu/**empowerment** a tým aj k rozvoju ich vlastného potenciálu duševného zdravia s cieľom zotavenia sa zo strasti života/**recovery**.
2. Rozvoj neformálnych služieb nám umožňuje v našich MVO praktikovať **peer-support**/partnerské dôverníctvo. Tomu sa budeme venovať v druhom ťažisku prednášky. Navyiac slúži tetralóg k tomu, aby sa všetci zainteresovaní ľudia z komunity do neho zapojili. Väčšina ľudí chce žiť zmysluplne a dôstojne bez predsudkov, stigmatizácie klientov, ich diskriminácie alebo dokonca segregácie za múrmi psychiatrických a sociálnych zariadení respektíve ich odstránenia do bezdomovstva.
3. Profesionáli, ako napr. psychiatri, psychoterapeuti, zdravotné sestry a sociálni pracovníci slúžia v rámci formálnych služieb vtedy, keď neformálne nestačia. Nie profesionáli, ale klienti rozhodujú, kedy ich potrebujú a kedy nie. V opačnom prípade pokračujú v starých zvyklostiach, kedy si mysleli, že vedia lepšie, čo klienti potrebujú ako samotní klienti. Tým pádom preberajú zodpovednosť za nich a podnecujú aj ich závislosť od nich. Takéto o nich bez nich, nie je nič iné, ako naďalej liečiť diagnózy namiesto ľudí. Takáto logika je v súlade s biomedicínskym modelom a nie bio-psycho-sociálnym vnímaním ľudských bytostí. Niet divu, že to vedie k burn-outu, vyprahnutiu profesionálov bez riešenia otázok, ako kooperovať s klientmi na výške očí v situáciách, v ktorých klienti potrebujú profesionálnu pomoc tak, aby mohli pokračovať v ich procese zotavenia.

Tab 1. Pyramída WHO a transformácia duš. zdravia v komunite ekologickým a systematickým spôsobom



Partnerské dôvernictvo medzi case-manažermi, peermi a klientmi pritom vytvára taký nový spôsob spolupráce, ktorý umožňuje klientom si uvedomiť, o čo im v ich živote naozaj ide.

Tak, ako je pri pyramíde základom svojpomoc, prvoradým tu je či komunikujeme na výške očí, alebo skôr smerom zhora dole či opačne. Takáto stigmatizácia a/alebo sebastigmatizácia je napríklad známa pod pojmom YAVIS (young, attractive, verbal, intelligent, successful). Či už ide o domnelé alebo skutočné očakávania druhých ľudí, v oboch prípadoch môže dôjsť k posilneniu sklonu k perfekcionizmu. Alebo naopak, k rezignácii. Vždy však dochádza k výraznému podkopávaniu sebadôvery.

Iba pri vzájomne rovnocennom dialógu sa môže podariť rozvíjať zmysluplné a súciteľné venovanie sa tomu, čo klienta ťaží a akou cestou chce kráčať svojim životom ďalej. Môžeme tak povedať, že neraz sa ocitávame v situáciách, ktoré nijako nemôžeme zmeniť. Taký je život a nemusí to byť dôvod na rezignáciu, ale na akceptáciu a prijatie života takého, aký je.

Ak to dokážeme, zistíme, že máme v sebe oveľa dôležitejšiu schopnosť: zmeniť seba samých! Všetci v sebe máme svoj kompas, čo nie je ničím iným, ako našim potenciálom duševného zdravia. Preto vieme nielen, kde je sever, ale aj to, že iba **dôverná komunikácia** vedie k ďalšiemu rozvoju sebadôvery a osobného svojpomocného potenciálu.

Pri partnerskom dôvernictve sa opierame o focusing, ktorý vzišiel z psychoterapie orientovanej na klienta (podľa Carla Rogersa). Pri pohľade na kríž života zistíme, že kríž ma svoj pôvod v jeho strede, v jednote všetkého bytia. Táto jednota má dve osi, horizontálnu a vertikálnu a každá z nich zase dve ramená (časti). Ľavá časť horizontálnej osi predstavuje súčasnosť, v ktorej je všetko tak ako je. Tu ide o mieru schopnosti nás, ľudí, akceptovať a prijať odlišností medzi nami. Keď sa nám to podarí, dostaneme sa na pravú stranu integrujúcej spoluprotvorby. Vedie to k lepšiemu spolunažívaniu, spokojnosti a tak aj k lepšiemu zdraviu. Horná časť vertikálnej osi predstavuje život človeka, ktorý je súčasťou ľudstva vo svete, o ktorý sa opiera. Svet mu dáva domov vrátane predpokladov na zdravý a spokojný rozvoj, a nielen iba na prežívanie. My všetci máme možnosť dostať sa z bodu 1 až po bod 4. Často svoj život prežívame zablokovaní a zostávame v ľavej časti kríža, kde však zostať nemusíme. Zbytočne podľahneme nespravodlivostiam a zraňovaniám od iných, ktorí sa k nám správajú povýšenecky až neľudsky. Môže to zájsť až tak ďaleko, že bitý (či už telesne alebo psychický) nebitého nesie. Každý človek a každé ľudské spoločenstvo (rodina, komunita, národ) s akýmikoľvek kultúrnymi alebo

náboženskými zvyklosťami túži vysporiadať sa s nespravodlivosťami vyplývajúcimi z ich rôznorodosti, čiže z jarma minulosti. Práve tie dokážu vyvolávať strach, závišť a nenávisť. Ak sa nám toto nepodarí, nedostaneme sa vo svojom živote ďalej a naďalej budeme pochybovať o tom, že láskavý súciteľ existuje.

Každý z nás si však môže povedať, možno existuje, ale nie pre mňa, iba pre druhých. Zostávam tak na ľavej strane kríža. Nie som však bezmocný. Ako človek so svojou perspektívou prvej osoby môžem mať na jazyku to, čo mám na srdci. Tak vyjde z môjho vnútra všetko von na povrch, čo umožní môjmu dôverníkovi so svojou perspektívou druhej osoby súciteľne sa do mojej situácie vžiť. Ako hovorí známe porekadlo „podelená bolesť je polovičná bolesť“ (ľavá strana kríža), ktorá prechádza prirodzenou cestou k úľave alebo dokonca k radosti a „podelená radosť sa stáva dvojnásobnou radosťou“ (pravá strana).

Predpokladom je, že dôverník akceptuje zdôverujúceho sa človeka (klienta) takého, aký je. Je zaujímavé, že čím viac vie s ním súciť, tým viac akceptuje aj samého seba takého, aký je. Prejavuje sa tu náš potenciál duševného zdravia, ktorý nám umožňuje oslobodenie sa z tieňa minulosti. Takto sa aj dokážeme postupne zbaviť traumatizujúcich zážitkov a negatívnych skúseností, ktoré nás doteraz ovládali. Aj keď bol osud krutý a nemilosrdný, takýto proces povedie k tomu, že sme schopní lepšie vziať svoj život do vlastných rúk.

Čo je na tom pozoruhodné? Dôverník sa dokáže takémuto sprevádzaniu naučiť bez toho, aby bol profesionálom - psychoterapeutom, zdravotnou sestrou alebo sociálnym pracovníkom. Je osobným expertom (osobou s vlastnou skúsenosťou s psychickými problémami), ktorý má v dôsledku svojho procesu zotavenia potrebné skúsenosti a nadhľad nad situáciou. To mu umožňuje byť počas partnerského dôverníctva s klientom vo vzťahu, aký potrebuje k tomu, aby sa dostal zo svojho bolestného utrpenia von k zdravšiemu a spokojnejšiemu životu.

Obzvlášť je pri tom potešiteľné, že si takto klient stále viac uvedomuje, o čo mu v skutočnosti v živote ide a aké by malo byť jeho ďalšie smerovanie. Zároveň sa môže posunúť takým spôsobom, že nahradí plánovanie svojho ďalšieho života k pochopeniu, že cieľom je celá ďalšia cesta životom, čiže zmysluplný proces zotavenia. Vieme predsa dobre, že si síce môžeme všeličo naplánovať, ale nikdy nemáme záruku, že to aj tak bude. Navyiac sa situácia v našom živote sústavne mení, čím sa menia aj naše túžby a plány.

Ak teda klient dokáže pochopiť, že cieľom je jeho vlastná cesta životom, rastie tak jeho záujem o to, akým osobným smerom bude kráčať a ako sa posunie vo svojom vývoji a zotavení ďalej. Kým na začiatku mal možno nejaké vonkajšie ciele (konkrétne jasne definované), teraz už takéto ciele stále viac nahrádza osobným zámerom nájsť si svoju jedinečnú cestu. To je predsa v súlade s jeho potrebou nájsť odpoveď na to, čo vlastne dáva jeho životu zmysel a čo nie.

Navyiac spejeme všetci spoločne k podstate, že neliečime ani diagnózy, ani pacienta. Naopak, ide o spoluprácu. My vzájomne rozvíjame partnerské dôverníctvo v rámci tetralógu.

Tab. 2 **Križ života a partnerské dôvernictvo** : proces života k stále priateľskejšiemu prijatiu sveta a tým aj k zdravšiemu vzťahu k sebe samému (napr. sebak prijatie, sebadôvera a sebaláska) a k druhým ľuďom

osobný rozvoj	byť (hladný, zvedavý a ochotný podeliť sa o svoju bolesť a svoje pochybnosti)	stáť sa (sýtejší, spokojnejší, životaschopnejší a tak aj vedieť sa podeliť o svoju radosť s ďalšími ľuďmi)	prispôbenie
bio-logický (vnútorný)	1. ja (subjektívne vnímaná perspektíva prvej osoby – klienta s chuťou oslobodiť sa od nespravodlivosti a zaujímať sa viac o svoj život)	každý človek (a jeho recyklujúca časť indivi duali zácia)	súčasť
	prijatie odlišnosti	jednota	
socio-logický (vonkajší)	2. ty/ďalší ľudia (subjektívna perspektíva druhej osoby – dôverníka, ochotného prijať človeka takého, aký je)	(všade sa re-generu-júc) svet	celok
	3. ľudstvo (celistvá perspektíva/objektívizujúci nadhľad – so schopnosťou zbaviť komplexný život jeho komplikovanosti spoznaním, že cesta je cieľ)	(ďalejšmerujúca) integrujúca spolupráca	
uhol pohľadu	psychologický (jednostranný)	proceso-logický (celistvý)	rozsah

3. Pokrytie celého spektra duševného zdravia: namiesto trieštenia do rôznych záujmových skupín (napr. psychiatrov, psychológov, sociálnych pracovníkov, učiteľov, zariadení pre verejné zdravie atď.) potrebujeme kooperáciu so všetkými, ktorí sú ochotní a zodpovední pre prácu v oblasti duševného zdravia. Iba tak sa podarí prekonať, žiaľ, naďalej takmer všade pretrvávajúca fragmentácia a redukcia na biomedicínsky model diagnostiky, liečby a rehabilitácie.

Tab 3. Rozšírenie komunikácie až po teatrolog so zámerom posilniť duševné zdravie komunity na rôznych úrovniach

tetralóg/ duševné zdravie komunity	podpora a primárna prevencia v komunite	sekundárna a terciárna prevencia v komunite	súhrn oboch častí
vnútorný monológ	deti/žiaci	klienti	prekonanie sebastigmatizácie byť minoritou
dialóg	plus rodina a priatelia	plus rodina, priatelia a peeri	neformálna podpora
trialóg	plus učelia, tréneri a iní experti	plus profesionáli a iní experti	rozšírenie na formálnu podporu
tetralóg	vzdelávací, kultúrny a voľnočasový systém	zdravotné a sociálne služby	zapojenie celej komuni- ty (môže byť tiež použi- té v iných prípadoch, napr. u starších ľudí)

V Tab. 3 porovnávame podporu a primárnu prevenciu na jednej strane a sekundárnu a terciárnu prevenciu na druhej strane. Ako príklad nám tu slúži náš školský projekt "Šialený? No a!". Pritom bývalí klienti ako osobní experti komunikujú so žiakmi o svojom procese zotavovania a osmeľujú ich tak, svoj vlastný potenciál duševného zdravia ďalej rozvíjať. Tým sa pravdepodobnejšie stavajú schopní zvládnuť svoju vlastnú kritickú fázu dospievania s perspektívou nielen posilniť si svoje osobné duševné zdravie, ale predísť aj duševnému ochoreniu.

Mnohí rodičia majú deti a žiaci majú aj učiteľov a všetci sú súčasťou komunity, ktorá je zodpovedná za rozvoj vzdelávania a kultúrneho života. Pretože deti sú budúcnosťou nás všetkých, väčšine ľudí záleží na zmene svojho života v zmysle obnoveného duševného zdravia v komunite.

4. prvé lekcie našej spolupráce:

- potenciál duševného zdravia je v každom z nás, nezávisle od toho, či sme zdraví alebo nie
- MVO dokážu sa ľahšie zbaviť neosvedčených praktík, ako vládne organizácie a formálne služby
- integrácia expertízy peerov vytvára možnosť dôverného partnerstva s každým človekom, kto sa chce zotaviť a hľadať si svoju osobnú cestu životom, von zo zajatia minulých traumatických zážitkov do zmysluplnej budúcnosti.
- naša spolupráca predstavuje obojstranný proces, kde sa neustále navzájom učíme praktickým spôsobom to, čo sa dá reálne urobiť a čo je zbytočná strata času.
- sústredenie sa na potreby klientov nekomplikuje prácu profesionálov. Naopak, profesionáli nájdu množstvo zmyslu a inšpirácie zo spolupráce s klientmi, ak komunikujú s nimi na výške očí
- vytvorenie nových služieb v komunite je oveľa lepšie, ako bojovať s vedúcimi pracovníkmi lôžkových zariadení, ktorí vždy nájdu dosť argumentov na to, že profesionáli vedia lepšie ako klienti, čo treba robiť
- predchádzať burn-out alebo dokonca zánik MVO predpokladá akceptáciu skutočnosti, že služba klientom bez potrebnej legislatívy a finančného krytia je možné iba na určitý čas – v závislosti od potrebných projektov a miery zapojenia partnerov v rámci tetralógu, ktorí majú viac ramien a dokážu iniciovať ďalšie aktivity potrebné pre reformný proces.
- medzinárodný rozvoj siete spolupráce nepredstavuje iba podporu MVO, ktoré robia neoceniteľnú konkrétnu prácu na báze, ale takisto pre inštitúcie na národnej a medzinárodnej úrovni, ktoré nie sú zodpovednosť za zavedenie potrebných reforiem.
- otvorilo sa okno príležitostí pre Ukrajinu v dôsledku odhodlanosti jej obyvateľstva obetovať svoje zdravie a životy pre budúcnosť v mieri a slobode ako aj kvôli potrebe ľudí v iných štátoch, dostať sa bližšie ku nim
- niet divu, že vznikol nápad, organizovať medzinárodný kongres “Znovuzrodenie komunitného duševného zdravia” v máji 2024 v Chmelnicki.