

Iwona Florianowicz

Grupa Wsparcia w Gdyni

EKSPERCI PRZEZ DOŚWIADCZENIE W GDYNI

Abstract

Experts through Experience in Gdynia

“There is potential for recovery in each of us and even the most difficult experiences can be used positively to help others”. This article, like the sentence quoted above, is a common story of people who participated in the implementation of the Expert by Experience project in Gdynia.

Key words: expert through experience, mental health, education, social work

Zamiast wstępu

Leczenie osób, które doświadczyły lub doświadczają kryzysów psychicznych, to wieloczynnikowy i długotrwały proces. Na obecnym etapie wiedzy medycznej, leków drugiej generacji, często udaje się zlikwidować lub znacząco zmniejszyć objawy kryzysów psychicznych. Bardzo ważne w zdrowieniu są: spotkania z lekarzem, farmakoterapia, psychoterapia indywidualna i grupowa, społeczność terapeutyczna, terapia zajęciowa, psychoedukacja. Ale to czasami za mało. Nie wszystkie osoby po kryzysach psychicznych, mimo stosowania tych wszystkich oddziaływań, będą zdrowiały i dobrze funkcjonowały w społeczeństwie.

W procesie zdrowienia istotnym elementem jest wiara w możliwość powrotu do zdrowia, powrotu do pełnienia ról społecznych. To bardzo trudne zadanie, ponieważ nasze społeczeństwo kieruje się stereotypami w postrzeganiu osób po kryzysach psychicznych, często widząc je jako niezdolne do samodzielnej egzystencji, nauki, pracy, miłości, wychowywania dzieci. Zdarza się, że nikt nie wierzy w możliwość wyzdrowienia osoby w kryzysie psychicznym, zatem w końcu sam doświadczający kryzysu przestaje w to wierzyć. Taka sytuacja powoduje marazm, zniechęcenie, izolację, zamykanie się w domu, niepodjęcie prób zmiany swojej sytuacji.

Kurs „Ekspert przez Doświadczenie” został przygotowany w ramach europejskiego projektu w latach 2005–2006 dzięki współpracy specjalistów i ośrodków uniwersyteckich oraz klinicznych z Niemiec, Szwajcarii, Wielkiej Brytanii, Szwecji, Norwegii, Holandii i Słowenii. Jego celem jest przygotowanie osoby z doświadczeniem kryzysu zdrowia psychicznego do pełnienia ról edukatora oraz towarzysza w zdrowieniu. Równie ważne

jest wspieranie rozwoju wiedzy naukowej oraz przygotowanie do udziału w Kursie Otwartego Dialogu.

Pilotażowy projekt EX-IN (ang. *experienced involvement*), finansowany ze środków UE, został zainicjowany, aby osoby z doświadczeniami psychiatrycznymi miały możliwość refleksji nad swoimi doświadczeniami oraz zdobycia podstawowej wiedzy i poznania metod niezbędnych do wniesienia innowacyjnego wkładu, jako pracownicy, w usługi świadczone w zakresie zdrowia psychicznego i/lub jako trenerzy w dalszą profesjonalną edukację. Metoda ta obecnie jest stosowana z powodzeniem w Niemczech, Wielkiej Brytanii, Finlandii, Szwajcarii, Norwegii, Szwecji, Holandii, Słowacji, Austrii, Bułgarii, Polsce (we Wrocławiu). Doświadczenia tych krajów pokazują, że wspieranie osób po kryzysie psychicznym jest dla nich motywacją do podejmowania prób powrotu do życia społecznego.

Ekspert przez Doświadczenie to zatem ktoś, kto przeszedł kryzys psychiczny, kto przeżył bardzo trudne doświadczenia, dał radę – podjął przerwana wcześniej naukę, pracę, założył rodzinę. Jest zadowolony ze swojego życia, dobrze funkcjonuje w życiu społecznym, a teraz chce pomagać innym, którzy potrzebują wsparcia.

Doświadczenie kryzysu psychicznego wiąże się z odczuwaniem izolacji, niemocy, braku zrozumienia, cierpienia psychicznego, wyśmiewania. Łączy się też często z wykluczeniem społecznym, którego przyczyną jest życie w odmienny niż przyjęte normy sposób. Dla wielu osób doświadczenie kryzysu psychicznego jest powiązane z uzależnieniem od innych, niemożnością podejmowania samodzielnych decyzji, samostanowienia oraz funkcjonowania społecznego.

Bardzo istotne we wspieraniu innych jest włączanie osób doświadczonych kryzysem psychicznym – ma ono na celu wykorzystanie wiedzy zdobytej poprzez doświadczenie w badaniach, nauczaniu i w praktyce. Włączanie osób z doświadczeniem psychiatrycznym we wspieranie innych to podejście, które może być korzystne dla osób doświadczonych kryzysem psychicznym, profesjonalistów oraz klientów. Jednakże włączanie takich osób nie powoduje automatycznego wzmocnienia uczestników lub tematów będących celem ich usług. Status, autonomia, zasoby, wpływ, władza decyzyjna oraz rekompensata, porównywalne do tych pochodzących od pracowników niedoświadczonych chorobą psychiczną, to czynniki krytyczne w określaniu, czy zajdą pozytywne zmiany w tym zakresie. Jeśli osoby z doświadczeniami psychiatrycznymi zostaną zatrudnione w charakterze Ekspertów przez Doświadczenie na podstawie ich możliwości, spostrzeżeń i doświadczeń – a nie w charakterze przedstawicieli chorób lub zaburzeń – i zagwarantowane zostaną możliwości refleksji oraz kwalifikacji, podejście to ma potencjał, aby wygenerować nowe zrozumienie samego siebie w zakresie usług zdrowia psychicznego oraz ułatwić pojawienie się usług skoncentrowanych na potrzebach użytkowników.

Podstawę wiedzy zdobytej poprzez doświadczenie można opisać jako reflektujące doświadczenie i wiedzę niezbędną w działaniu, czyli:

- decyzję czynnego wykorzystania własnych (burzliwych) doświadczeń jako zasobów;
- umiejętność reflektowania na temat swoich doświadczeń i radzenia sobie z nimi;

- umiejętność i chęć mówienia o swoich własnych doświadczeniach i procesie reflektowania;
- konstruktywne podejście do stygmatyzacji przez społeczeństwo, dekonspirującą ją w jej funkcjach;
- decyzję ujawnienia swoich własnych doświadczeń i krytycznej dyskusji o nich;
- umiejętność pozostawienia własnych przekonań i wartości otwartych dla dyskusji,
- świadome wykorzystanie doświadczeń w celu zmniejszenia barier lub zakwestionowania opinii oraz uprzedzeń;
- chęć nieustannego rozwijania się;
- konstruktywne podejście do stygmatyzacji przez społeczeństwo, dekonspirującą ją w jej funkcjach;
- krytyczną analizę warunków społecznych¹.

Wiele badań wskazuje, że włączanie wiedzy osób doświadczonych kryzysem psychicznym w usługi w zakresie zdrowia psychicznego oraz udzielanie przez nie porad wpływa na wzmocnienie klientów, wspiera rozwój sieci społecznych, zwiększa uczestnictwo w działaniach społecznych oraz poczucie odpowiedzialności i nadziei klientów, rozszerzając jednocześnie ich potencjał radzenia sobie i rozwiązywania problemów. Badania nad wpływem włączania Ekspertów przez Doświadczenie w szkolenia pokazują, że jest on w przeważającej mierze korzystny dla uczestników. W porównaniu z wykładami prowadzonymi przez nauczycieli niedoświadczonych kryzysem psychicznym, uczestnicy zgłaszali lepszą zdolność akceptowania klientów oraz większe zrozumienie indywidualnych praw i potrzeb. Uczestnicy lepiej rozumieli, jak istotna jest praca z klientem, zamiast dla klienta, a znaczenie wzmocnienia pozycji stało się bardziej oczywiste. Studenci uznali nowe aspekty pomocnych interwencji i zyskali większą świadomość koniecznej wiedzy oraz umiejętności. Zgłoszono również, że w połączeniu z wiedzą opartą na doświadczeniu, wiedza teoretyczna stała się bardziej zrozumiała. Istotną cechą wkładu Ekspertów przez Doświadczenie wydaje się ich znaczenie w procesie przemiany wiedzy w zrozumienie (Scheyett, Diehl 2004; Utschakowski 2007).

Ekspertci przez Doświadczenie w działaniu

Chciałabym w tym miejscu opowiedzieć, jak wyglądało przygotowanie Ekspertów przez Doświadczenie w Gdyni. Chciałabym również, by ten artykuł stał się wspólną opowieścią osób, które wzięły udział w realizacji projektu.

„W każdym tkwi potencjał zdrowienia i nawet najbardziej trudne przeżycia można wykorzystać pozytywnie, pomagając innym”. To słowa, które przyświecały nam przez cały okres realizacji projektu „Ekspert przez Doświadczenie” .

¹ <http://otwartydialog.pl/dzialalnosc-fundacji/kursy/ekspert-przez-doswiadczenie/> (dostęp: 1.01.2018).

Pomysł realizacji projektu „Ekspert przez Doświadczenie” w Gdyni pojawił się w 2015 roku. Wszystko zaczęło się od konferencji „Obudźmy nadzieję i szukajmy rozwiązań. Nowi Eksperci, Nowe Podejścia, Nowe Doświadczenia”, która odbyła się w Warszawie. Szeroko omawiano tam ideę Eksperta przez Doświadczenie. Słuchając wykładów, zrozumiałam, że w mojej pracy są osoby, które chcą wykorzystać swoje doświadczenie kryzysu psychicznego do pomocy innym. Jedynym problemem był brak odpowiedniego przygotowania. Potem sprawy potoczyły się szybko: spotkanie z Dyrekcją Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni, zielone światło do działania. Ważne były: poszukiwanie odpowiedniego szkolenia i napisanie projektu (tu nie obyło się bez komplikacji), a dzięki zaangażowaniu wielu osób pracujących w MOPS Gdynia udało się złożyć wnioski i otrzymaliśmy środki na realizację z Europejskiego Funduszu Społecznego już w 2016 roku! „To, co wydawało się niemożliwe, dzięki wierze kilku osób zostało zrealizowane” (Donata Wróbel – doradca ds. osób niepełnosprawnych).

Ekspert przez Doświadczenie, nazywany często EX-IN, jest osobą, której zadanie polega na wspieraniu osoby zarówno w kryzysie psychicznym, jak i po nim. Każdy EX-IN doświadczył kryzysu, zatem kto, jak nie on lub ona, wie lepiej, co przeżywa się podczas takiego stanu.

Inicjatywa EX-IN spodobała się ludziom pracującym w gdyńskim MOPS-ie i dzięki ich zaangażowaniu oraz ciężkiej pracy powstał Projekt „Ekspert przez Doświadczenie”, którego jestem uczestnikiem. Dzięki temu projektowi w listopadzie roku 2016 rozpoczął się profesjonalny kurs prowadzony przez certyfikowane trenerki z Wrocławia na Eksperta przez Doświadczenie.

Projekt był współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego na lata 2014–2020. Wnioskodawcą projektu jest Urząd Miasta Gdyni, realizatorem zaś Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni. Projekt był realizowany od 1 czerwca 2016 do 28 lutego 2018 roku.

Celem projektu było zwiększenie zatrudnienia osób dotkniętych i zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym. Grupą docelową było 33 mieszkańek/mieszkańców Gdyni, osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Do kursu „Ekspert przez Doświadczenie” zostało zakwalifikowanych 20 osób. Wybrane zostały ze względu na swoją motywację, historię choroby i zdrowienia, podejmowane aktywności, radzenie sobie ze stresem.

Kurs składał się z dwóch poziomów: poziomu podstawowego – 5 modułów – 100 godzin zajęć teoretyczno-praktycznych, oraz poziomu zaawansowanego – 7 modułów – 140 godzin zajęć.

W trakcie trwania modułu podstawowego uczestnicy zapoznali się z następującymi tematami.

Moduł 1: ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE. Jego celem było odkrycie i zrozumienie, czym jest zdrowie, poznanie, czym jest zdrowy tryb życia, sformułowanie osobistych strategii służących poprawie zdrowia psychicznego oraz poprawie relacji z rodziną i siecią społeczną.

Moduł 2: UMACNIANIE (*empowerment*). Jego cel to poznanie i umocnienie wewnętrznego poczucia siły, odnalezienie się w codziennych sytuacjach życiowych, nabycie oraz ćwiczenie umiejętności podejmowania decyzji, a także uzgadniania i dotrzymywania umów w relacjach z innym ludźmi.

Moduł 3: DOŚWIADCZENIE I UCZESTNICTWO. Skupiony był na wspieraniu procesu uświadamiania sobie myśli i zachowań związanych z przeżyciami w czasie choroby psychicznej; nabywaniu umiejętności reflektowania i uzyskiwania tzw. wglądu poprzez mówienie o sobie w grupie i słuchanie przeżyć innych osób.

Moduł 4: ZDROWIENIE. Skoncentrowany na poszerzeniu świadomości i refleksji nad własną historią chorowania i zdrowienia, pozyskaniu wiedzy o procesach wspierających zdrowienie oraz o ludziach, którzy wyzdrowieli, podjęcie decyzji i aktywne wejście w proces planowania własnego zdrowienia.

Moduł 5: TRIALOG. Jego celem było zrozumienie wartości trialogu, tj. współpracy osoby z doświadczeniem choroby psychicznej, jej rodziny i sieci społecznej oraz profesjonalistów (lekarza, terapeuty). Współpraca ta daje możliwość poznania różnych perspektyw i spojrzeń na te same wydarzenia, a w rezultacie możliwość uzyskania bardziej efektywnego wsparcia na drodze do zdrowia.

Pani Ewa Milkamanowicz – uczestniczka kursu – tak opowiada o swoich przemysłeniach dotyczących zmian zachodzących w niej pod wpływem zdobywanej wiedzy.

Moje wrażenia po zakończeniu cyklu podstawowego szkolenia „Ekspert przez Doświadczenie (EX-IN)”. Szkolenia bardzo dużo wnoszą w moje życie. Każdego dnia doświadczam wdzięczności za to, że się do nich zakwalifikowałam. Cykl podstawowy (5 modułów) uświadomił mi, że jestem na drodze *recovery*, zdrowienia. W Animusie kadra specjalistów mówiła mi o tym, ale ja dopiero uczęszczając na szkolenia, a zwłaszcza na piąty moduł, poczułam to dogłębnie, doświadczyłam całą sobą podczas różnorodnych, unikatowych ćwiczeń indywidualnych i grupowych.

Czuję cztery emocje: radość, wdzięczność, wzruszenie i spokój wewnętrzny. Radość, że odkrywam siebie, poznaję emocje swoje i innych, że mogę się do nich ustosunkować, spojrzeć na siebie z dystansem. Radość, że aktywizuję się społecznie. Wdzięczność, że biorę udział w tych szkoleniach. Tak naprawdę ludzie po kryzysach, po pobycie w szpitalach, na oddziałach, nie mają szans poznać innych ludzi w podobnej sytuacji celem zawarcia znajomości i wymiany doświadczeń. Szkolenie to umożliwiło mi spotkanie właśnie z takimi ludźmi, zaprzyjaźnienie się z nimi, czerpanie ogromnej satysfakcji i radości z przebywania wśród nich. Radość zatem i jednocześnie wdzięczność, że moi przyjaciele, uczestnicy projektu, otwierając się nie tylko na szkoleniach, ale także poza nimi przede mną, pozwalają mi poznać ich doświadczenia, byśmy wspólnie doszli do wniosku, jak wiele mamy ze sobą wspólnego.

Szkolenie to dało mi nadzieję i pozwoliło spojrzeć na własne doświadczenie konstruktywnie, czyli jako na dar, na mój atut, który może mi pomóc w znalezieniu pracy w roli Eksperta, pracy z żywym człowiekiem, a nie jak na zbędny balast, który dotąd obciążał, wprowadzał w kompleksy i stygmatyzował. Na szkoleniach poczułam dumę z tego, kim jestem, i uświadomiłam sobie, że mam potencjał do przekazania tego uczucia innym.

Kolejną emocją, trzecią, którą odczuwam po zakończeniu cyklu podstawowego, jest wzruszenie, że podczas szkolenia odkryłam m.in. przekaz Eleanor Longden, „żywego” Eksperta przez Doświadczenie, z którym to przekazem utożsamiam się w stu procentach. Kiedy po raz pierwszy na wrześnieowych warsztatach podczas Dni Solidarności z Chorymi na Schizofrenię w 2016 roku usłyszałam z ust doktora Wernera Schütze, że „w życiu potrzebny jest kryzys, żeby się rozwijać” oraz że „kryzys może być znakiem, że w życiu potrzebna jest zmiana”, poczułam zaskoczenie, ale jednocześnie jakby olśnienie. Zapamiętałam te zdania i od tego czasu przez te osiem miesięcy aż do końca kwietnia tego roku pracowałam nad sobą pod tym kątem, dokonywałam rozrachunku, reflektowałam. Był to więc pewien proces, bardziej wewnętrzny, toczący się we mnie samej.

Gdy na piątym majowym module szkolenia zatytułowanym „Recovery – Zdrowienie” usłyszałam po raz pierwszy przekaz Eleanor Longden „Głosy w mojej głowie”, która z charyzmą głosiła, że wyzdrowienie jest możliwe, jeśli spojrzymy na to, co nam się przytrafia w życiu baczniej, zatrzymamy się na chwilę, by zastanowić się nad sobą i swoimi emocjami, będziemy nasze głosy, lęki traktować jak „zdrową reakcję na niezdrową sytuację”, gdy zaprzyjaźnimy się z nimi, a nie będziemy traktować ich jak wrogów, doznałam wzruszenia, ponieważ świadoma byłam, że sama zaczynam dochodzić do takich wniosków, ale nie miałam odwagi ani się do tego przed sobą samą przyznać, ani nie miałam odwagi zastosować tego w praktyce. Przyjęłam więc postawę bierną. Gdy zakończyła się projekcja tego przekazu, poczułam tak silne wzruszenie, że pojawiły się u mnie łzy. Były to łzy szczęścia, łzy oczyszczające. Odniosłam wrażenie, jakbym dopłynęła do lądu, że moje poszukiwania dobiegły końca, ponieważ poczułam w sobie moc sprawczą, poczułam siłę, poczułam, że jestem w posiadaniu narzędzi, które mają moc odczarowania mojej niepewności i bierności w kroczeniu drogą *recovery*. Poczułam siłę, poczułam, że ta kobieta przemówiła do mnie, poczułam w tej żywej kobiecie z doświadczeniem schizofrenii praktyczne zastosowanie słów doktora Wernera, które usłyszane przeze mnie we wrześniu na warsztatach stanowiły źródło moich przemyśleń, transformacji wewnętrznej. Ta transformacja uświadomiła mi, że to ja mam moc sprawczą, że ode mnie zależy, jak wyglądać będzie moje życie, że to ja jestem kreatorem swojego życia i że jedynie i wyłącznie to ja mogę odpowiadać za swoje emocje.

Oglądając ten film, poczułam w sobie siłę i uświadomiłam sobie, że na szkoleniach otrzymuję narzędzia, wiedzę, która pozwala poczuć się silnym wewnątrz, dlatego kolejną, czwartą emocją, którą czuję po zakończeniu cyklu podstawowego, jest spokój wewnętrzny. Spokój – bo wiem i czuję, że idę w końcu właściwą drogą ku zdrowieniu, że odkrywam w sobie potencjał *recovery*, a swoje doświadczenie kryzysu zamierzam spożytkować konstruktywnie w przyszłej pracy Eksperta.

Poziom zaawansowany obejmował następujące moduły.

Moduł 6: SAMOPOZNANIE. Terapeuci zazwyczaj nie rozmawiają z klientem bezpośrednio o jego objawach psychotycznych, gdyż uważa się, że może to na nowo przywołać treści psychotyczne. W związku z tym próbuje się tak traktować chorego, aby nie dotykać bezpośrednio ani tych bolesnych doświadczeń, ani konsekwencji choroby. Większość ludzi, którzy przeżyli psychiczny wstrząs, ma poczucie, że tradycyjna psychiatria nie dostrzegła i nie zrozumiała ich przeżyć, a wręcz bardziej przyczyniła się do ich wyobcowania, niż rzeczywiście im pomogła. Doświadczenie objawów ma jednak swoje znaczenie. Tradycyjne zabiegi psychiatryczne skoncentrowane są na ograniczeniach wynikających z choroby, zamiast na tym, aby wspierać pacjenta, by

miał jak największy wpływ na proces swojego zdrowienia. Na końcu modułu uczestnicy będą potrafili w sposób spójny, zrozumiały i ustrukturyzowany opowiadać o swoich doświadczeniach oraz je spisywać; zostaną zapoznani z różnymi podejściami i modelami wyjaśniającymi zaburzenia psychiczne; poznają podstawowe zasady przeprowadzania wywiadu eksplorującego własne doświadczenie; będą lepiej rozumieć swoje przeżycia związane z chorobą (zwłaszcza tzw. przeżycia psychotyczne, w szczególności słyszenie głosów).

Moduł 7: PEŁNOMOCNIK OSÓB DOTKNIĘTYCH CHOROBA. Jego celem było wyposażenie osób z doświadczeniem w niezbędną wiedzę, umiejętności i kompetencje potrzebne do pełnienia roli pełnomocników osób dotkniętych chorobą (np. poprzez zakładanie stowarzyszeń, prowadzenie działań edukacyjnych i in.), tak aby mogli oni mieć swój realny wpływ na wprowadzanie i kształtowanie zmian w systemie opieki zdrowotnej, a głos beneficjentów mógł zostać usłyszany, kiedy zapadają decyzje – po to, aby działania terapeutyczne były jak najlepiej dostosowane do potrzeb pacjentów.

Moduł 8: OCENA PROCESU ZDROWIENIA – który umożliwiał uczestnikom kursu rozwinięcie wiedzy i umiejętności potrzebnych do tego, aby potrafili oni towarzyszyć innym ludziom będącym w kryzysie, lepiej rozumieli ich sytuację i potrafili wspierać ich w tworzeniu planów na przyszłość oraz poddawać ocenie proces zdrowienia (swoją oraz innych). Moduł miał także pomóc osobom z doświadczeniem choroby w uporządkowaniu myśli, uczuć i nadaniu znaczenia doświadczeniom wynikającym z choroby. Miał nauczyć, jakie przyjąć najlepsze, dostosowane do danej osoby strategie planowania, aby zbudować relacje z innymi ludźmi, które następnie będą jej pomocne w dalszym samorozwoju.

Moduł 9: TOWARZYSZENIE I WSPIERANIE. Na Zachodzie już od dłuższego czasu osoby z doświadczeniem choroby psychicznej (będące w remisji) są aktywne zarówno w instytucjach zdrowia psychicznego, doradztwie, jak i wpływają na jakość usług psychiatrycznych. Aktywność ta opiera się na przekonaniu, że osoba, która sama przeszła chorobę psychiczną, najlepiej zna potrzeby i oczekiwania innych osób dotkniętych tą chorobą. Osoba wspierająca, która opiera się na własnych doświadczeniach, może służyć jako pozytywny model. Osoby te są niezależne i spełniają funkcję eksperta, który jest niejako pośrednikiem pomiędzy profesjonalistami (lekarzami, terapeutami) a chorym. Osoba w remisji objaśnia i dzieli się wiedzą o metodach i zachowaniach, które były pomocne w procesie zdrowienia. Na zakończenie modułu uczestnicy będą znać zasady wspierania osób chorujących psychicznie, będą posiadać zróżnicowaną wiedzę i znaczenie jej zastosowania w procesie wspierania, poprzez komunikację i pracę wkładaną w budowanie relacji. Będą potrafili poddać refleksji własny styl wspierania innych.

Moduł 10: INTERWENCJA W KRYZYSIE. Celem modułu było dostarczenie uczestnikom umiejętności bezpiecznego radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, rozwój empatii, rozumienie, czym jest kryzys, dostarczenie strategii pokonywania kryzysów i przechodzenia przez trudne sytuacje życiowe. Dodatkowo celem jest nauka wspierania innych osób przeżywających różnego rodzaju kryzysy.

Moduł 11: UCZENIE SIĘ I NAUCZANIE. Bardzo ważne jest, aby osoby z doświadczeniem choroby psychicznej brały aktywny udział w procesach kształcenia i edukacji

profesjonalistów (lekarzy, terapeutów). Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia: „Zostało udowodnione, że aktywny udział osób z doświadczeniem choroby psychicznej i ich rodzin poprawia jakość opieki oraz usług psychiatrycznych. Powinni oni mieć swój jednakowy wkład w rozwój edukacji i w proces kształcenia, tak aby umożliwić profesjonalistom lepsze zrozumienie ich potrzeb” (WHO 2005:108).

Zasoby wiedzy eksperckiej osób z doświadczeniem choroby mogą służyć zarówno pacjentom psychiatrycznym, jak i ich rodzinom oraz profesjonalistom poprzez wzbogacenie ich wiedzy i umiejętności, a także jak najlepsze dopasowanie ich do potrzeb pacjentów. Aby „wiedza dzięki własnemu doświadczeniu” była korzystna i przydatna w procesach kształcenia innych, ważne jest dobre przygotowanie do tej roli Edukatora przez Doświadczenie. Powinien nauczyć się, jak mówić o swoim doświadczeniu i jak wykorzystać swoją wiedzę w całym procesie edukowania oraz towarzyszenia innym, nie naruszając przy tym własnych granic.

Celem modułu było zatem:

- nauczenie uczestników zachowań i metod oraz dostarczenie wiedzy związanej z procesem nauczania i kształcenia;
- nauczenie mówienia o własnym doświadczeniu, chroniąc własne granice;
- posługiwanie się w sposób elastyczny technikami i metodami prezentacji;
- przygotowanie dobrej prezentacji i przedstawienie jej;
- nabycie umiejętności zaprezentowania w sposób ciekawy i praktyczny swojej wiedzy eksperckiej.

Moduł 12: PODSUMOWANIE WARSZTATÓW. Jego celem było podsumowanie cyklu warsztatów, refleksja nad zdobytą wiedzą i umiejętnościami oraz wypracowanie indywidualnego planu działania na przyszłość.

Pani Ania Tomaszewska tak opowiada o swoich doświadczeniach związanych z uczestnictwem w kursie.

Sam kurs składa się z dziesięciu modułów. Każdy moduł trwa trzy dni (w sumie 20 godzin) i jest poświęcony konkretnym zagadnieniom, takim jak umocnienie, zdrowienie, dialog czy samopoznanie. Zawsze jest jakiś wstęp teoretyczny do danego tematu, jednak istotą tych spotkań są wnioski, do jakich wspólnie dochodzimy, pracując w parach, małych grupach lub dyskutując ze wszystkimi obecnymi, włącznie z trenerkami. Cała ta wiedza wynika z naszych trudności, ale i sukcesów, jakich doświadczyliśmy w kryzysie. Dzięki temu wiemy już, gdzie pokierować pacjenta po pobycie w szpitalu, by nie został pozostawiony sam sobie. Znamy zasoby, z których można skorzystać, gdy jest naprawdę źle. Mamy narzędzia, dzięki którym lepiej poznamy naszego podopiecznego i dobierzemy sposób, w jaki postanowimy mu pomóc.

Chcę, by było jasne, iż Ekspert NIE JEST psychologiem ani lekarzem psychiatrii czy terapeutą. Jest natomiast osobą towarzyszącą w cierpieniu i pewnego rodzaju pomostem pomiędzy pacjentem a profesjonalistami. Nie jest kimś, kto wyleczy człowieka doświadczającego kryzysu, a jedynie kimś, kto wskaże drogę w kierunku zdrowienia.

Uczestnicy projektu są bardzo różni. Jedni kryzys mają już dawno za sobą i są nawet wdzięczni za takie doświadczenie, gdyż wiele się dzięki niemu nauczyli. Inni ciągle trwają w trudnym stanie,

ale nauczyli się z tym ciężarem funkcjonować. Jeszcze inni miewają kryzys cyklicznie bądź po prostu od czasu do czasu, natomiast na co dzień żyją jak ludzie zdrowi. Myślę natomiast, że istnieje element, który łączy nas wszystkich. Jest nim empatia. Jestem przekonana, iż właśnie dzięki tej cesze będziemy w stanie pomóc niejednej cierpiącej osobie.

Warunkiem otrzymania certyfikatu było, oprócz ukończenia kursu, odbycie 120 godzin praktyk podstawowych i zaawansowanych. Na praktyki te można było uczęszczać do zespołu ds. Doradztwa i Aktywizacji Osób Niepełnosprawnych, Klubu 1, 2, 3, Środowiskowego Domu Samopomocy, Centrum Integracji Społecznej, Wojewódzkiego Szpitala Psychiatrycznego. Aby zakończyć z pozytywnym skutkiem kurs, uczestnicy musieli przygotować prezentację i portfolio. Poziom podstawowy kursu „Ekspert przez Doświadczenie” ukończyło 20 osób, a zaawansowany – 14. Na zakończenie osoby te otrzymały certyfikaty.

A tak o roli Eksperta przez Doświadczenie mówi Katarzyna Szczepaniak – psycholog pracująca w projekcie.

W „Ekspercie przez Doświadczenie” chodzi o coś innego. O świadectwo. O nadzieję. O zrozumienie. Wydaje mi się, iż najpełniej mogą je dać osoby, które same doświadczyły kryzysu, przeżyły go i znalazły sposoby na poradzenie sobie z nim. Myślę, że wielu z nas ma takie doświadczenie, że w pewnym momencie życie postawiło przed nami przeszkody wydające się nie do pokonania. Wtedy to właśnie odnalezienie nadziei dawało siły do tego, by stawiać czoła wyzwaniom. Szkoląc Ekspertów przez Doświadczenie, chcemy, aby osoby doświadczające kryzysu psychicznego miały możliwość usłyszenia o nadziei na bardziej satysfakcjonujące życie.

(...) pracując z drugim człowiekiem, rozwijamy się. W mojej pracy klienci są dla mnie źródłem nieustannych inspiracji, poszukiwania, prowokują do refleksji. Dzięki spotkaniom poznaję nowe, czasem bardzo odległe dla mnie światy. Następuje wymiana doświadczeń, z której obie strony czerpią.

Chcemy, aby osoby, które doświadczyły kryzysu psychicznego, miały także możliwość rozwoju, poprawiania jakości swojego życia. Pełniąc rolę Eksperta przez Doświadczenie, mogą wzrastać, jednocześnie niosąc nadzieję osobom, które bardzo jej potrzebują.

Chcemy, aby uczestnicy projektu, dzięki udziałowi w kursie „Ekspert przez Doświadczenie”:

- ukształtowali w sobie postawy i zachowania sprzyjające wzmocnieniu zdrowia psychicznego;
- podnieśli poziom swojej wiedzy dotyczącej ochrony zdrowia psychicznego;
- wzmocnili motywację do aktywnego udziału w procesie zdrowienia;
- lepiej poznali siebie i rozwinęli swoje możliwości radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu;
- rozwinęli nowe umiejętności interpersonalne i społeczne;
- zdobyli przygotowanie do pełnienia roli osób towarzyszących innym pacjentom – osobom będącym w procesie zdrowienia;

- rozwinęli kompetencje zawodowe, przygotowując się do przyszłej roli Ekspertów przez Doświadczenie będących partnerami w pracy zespołów terapeutycznych, edukacyjnych i innych podmiotów opieki psychiatrycznej.

Oprócz kursu „Ekspert przez Doświadczenie” uczestnicy mieli możliwość udziału w wielu rodzajach wsparcia zespołu specjalistów w zależności od bieżących potrzeb:

- a) wsparcie pracownika socjalnego – prowadzenie, opracowywanie i ocena indywidualnej ścieżki reintegracji, inicjowanie nowych form wsparcia dla klientów, poszukiwanie dodatkowych źródeł finansowania istotnych potrzeb życiowych klientów;
- b) wsparcie doradcy ds. osoby niepełnosprawnej, którego zadaniem było ustalanie planu działania, wspieranie w jego realizacji, motywowanie do dalszych wyzwań, wspieranie w realizacji zaplanowanych działań;
- c) wsparcie psychologiczne, obejmujące grupy wsparcia – nauka korzystania z własnych doświadczeń i dzielenia się nimi oraz konsultacje indywidualne ukierunkowane na wsparcie w rozwiązywaniu bieżących trudności, psychoedukacja;
- d) doradztwo zawodowe – zdobycie przez uczestników projektu wiedzy o możliwościach szkolenia i kształcenia zawodowego, możliwości uczestnictwa w kursie zawodowym;
- e) wsparcie na rynku pracy – trener pracy – wsparcie uczestników na *różnych* etapach aktywizacji zawodowej, poszukiwania zatrudnienia, przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej, pomocy w podjęciu i utrzymaniu zatrudnienia.

Dodatkowo uczestnicy projektu „Ekspert przez Doświadczenie” brali udział w bardzo wielu działaniach edukacyjnych i informacyjnych typu:

- spotkania ze studentami – prelekcje: na Uniwersytecie Gdańskim, Gdańskim Uniwersytecie Medycznym, Akademii Marynarki Wojennej, Uniwersytecie SWPS;
- przygotowanie, przeprowadzenie i udział w warsztatach: „Ekspert przez Doświadczenie od kuchni”, „Moc bajkowych słów”, „Świat oczami innego”;
- szkolenia dla pracowników socjalnych – szkolenia „Siła doświadczeń drogą do sukcesu”, między innymi w ramach zadania „Razem dookoła zdrowia”, finansowanego z Ministerstwa Rodziny Pracy i Pomocy Społecznej (MRPiPS), dla pracowników socjalnych MOPS;
- warsztaty rozwijające lub przywracające umiejętności i zainteresowania – warsztat „palemkowy”, relaksacyjny, papierowej wikliny, wyszywania, robienia przypinek, tańca spontanicznego, malowania;
- akcje informacyjne i promocyjne: Dni Solidarności z Osobami Chorującymi Psychiczenie, Dni Otwarte Funduszy Europejskich, Odmień Swoją Głowę; spoty kręcone w związku z I Pomorskim Forum Osób po Kryzysach Psychiczych;
- dyskusje na temat zdrowia psychicznego w ramach: I Ogólnopolskiego Kongresu Praw Obywatelskich (8–9 grudnia 2017 roku), I Kongresu Zdrowia Psychicznego (8 maja 2017 roku) czy I Pomorskiego Forum Samopomocy Osób po Kryzysach Psychiczych;

- akcje na rzecz społeczności lokalnej: Dzień Dziecka na oddziale dziecięco-młodzieżowym Wojewódzkiego Szpitala Psychiatrycznego (czerwiec 2017 roku) oraz Róża od św. Walentego w Gdyni, Gdańsku i Sopocie;
- wizyta studyjna w Warszawie oraz w Berlinie w ramach zadania „Razem dookoła zdrowia”, finansowanego z MRPiPS (Fundacja PINEL) (wrzesień 2017 roku).

Zamiast zakończenia

Dzięki tym szkoleniom każdy z nas mógł zweryfikować, czy jest stabilny, refleksyjny i gotowy do podjęcia pracy asystenta po szkoleniu EX-IN. Ja przynajmniej kolejny raz utwierdziłam się w przekonaniu, że jest to zawód dla mnie i potwierdzam słuszność sentencji dra hab. Huberta Kaszyńskiego, że „najlepszą inwestycją w życiu jest inwestycja w człowieka”. Zainwestowany we mnie czas zapocentował – przyniósł owoce. Dziękuję.

Ewa Milkamanowicz

Bibliografia

- Scheyett A., Diehl M.J. (2004). *Walking our talk in social work education: Partnering with consumers of mental health services*. „Social Work Education”, 23 (4): 435–450.
- Utschakowski J. (2007). *Involvement of experienced people in mental health*. „WAPR Bulletin”, 19: 14–16; http://www.ex-in.info/data/files/188/WAPR_BULL_19_feb2007.pdf (dostęp: 10.02.2018).