

ASYSTENT ZDROWIENIA W ŚRODOWISKU¹

Martyna Pawelec, Asystentka Zdrowienia

Chciałabym przedstawić moją perspektywę zawodu asystenta zdrowienia, który wykonuję odbywając staż w Zespole Leczenia Środowiskowego przy Centrum Psychiatrii w Katowicach.

Asystent zdrowienia to osoba, która doświadczyła kryzysu psychicznego, przetrwała go i pokonała. Posiada wiedzę opartą na doświadczeniu choroby, niepełnosprawności, problemów psychicznych i która nabyła umiejętności radzenia sobie z tymi dolegliwościami. Mówiąc słowami jednego z uczestników spotkań katowickich ex-inów jest to osoba, która „opanowała zasady gry”.

Aby stać się asystentem zdrowienia konieczne jest przemyślenie i poddawanie swoich doświadczeń refleksji oraz dzielenie się nimi z innymi, którzy zmagają się podobnymi trudnościami. W pracy asystenta zdrowienia ważna jest świadomość, że osoba będąca w kryzysie jest w szczególnym momencie swojego życia, bo kryzys może być podstawą do pozytywnej zmiany.

Jak wyglądała moja droga do miejsca, w którym jestem dzisiaj?

Moje doświadczenie chorowania to trzy epizody depresyjne, które miały miejsce na przestrzeni kilkunastu lat. Ich wystąpienie było związane z moim życiem zawodowym (15 lat w korporacji na kierowniczym stanowisku), a mówiąc dokładniej z podejściem do pracy i obowiązków – zbyt ambitnym i nadodpowiedzialnym. Trzykrotnie w związku z chorobą i leczeniem straciłam pracę. Za każdym razem korzystałam z pomocy lekarzy psychiatrów i psychoterapeutów. Ostatni kryzys psychiczny, którego doświadczyłam miał miejsce trzy lata temu i zakończył się kilkumiesięcznym pobytem w szpitalu psychiatrycznym. Dopiero wówczas tak naprawdę zatrzymałam się i przyjrzałam temu, co nie działało i nie służyło mojemu zdrowiu .

Wyjście ze szpitala okupiłam tzw. „stresem okołowypisowym”. Odczuwałam napięcie i niepokój, czy po powrocie do domu dam sobie radę z codziennymi obowiązkami oraz niepewność w związku z utratą pracy zawodowej.

Co sprawiło, że zaczęłam zdrowieć?

Dla mojego zdrowienia duże znaczenie miała terapia grupowa, w której brałam udział w szpitalu. Jej efektem było pozwolenie sobie na przeżywanie emocji, zwłaszcza złości oraz uczenie się dostrzegania swoich potrzeb. Zaczęłam „przypominać” sobie o swoich zasobach i

¹ Wystąpienie wygłoszone podczas seminarium „Wsparcie studenta w kryzysie psychicznym – zdrowienie”, Kraków, 18 kwietnia 2018 r.

mocnych stronach. Powoli odzyskiwałam wiarę w siebie. Uczyłam się słuchać „własnego serca” i podążać za jego głosem. W szpitalu uświadomiłam sobie, że tym co mnie leczy i karmi - jest kontakt z drugim człowiekiem.

Po wyjściu ze szpitala poszukiwałam grupy wsparcia czy samopomocowej, po prostu kontaktu z ludźmi, którzy doświadczyli kryzysu psychicznego i zmagali się z podobnymi do moich przeżyciami.

W ten sposób dotarłam do informacji o projekcie „Nowy zawód: Ekspert przez doświadczenie („EX-IN”)” prowadzonym przez Fundację Wspierania Rozwoju Społecznego „Leonardo” w Krakowie. To, co mnie przyciągnęło i zainspirowało - to była możliwość wykorzystania swojego doświadczenia chorowania i zdrowienia we wspieraniu osób doświadczających kryzysów psychicznych. Wówczas po raz pierwszy spojrzałam na swoje doświadczenie kryzysu jako na zasób, wartość, którą mogę się dzielić z innymi.

Jakie zadania wykonuję jako asystent zdrowienia w Zespole Leczenia Środowiskowego ?

W zeszłym roku ukończyłam specjalistyczny kurs przygotowujący do roli asystenta zdrowienia. Obecnie odbywam półroczny staż w Zespole Leczenia Środowiskowego Centrum Psychiatrii im. dr. Krzysztofa Czumy w Katowicach. W ramach stażu uczestniczę w następujących formach wsparcia:

- w zajęciach Klubu Pacjenta;
- w spotkaniach warsztatowych dla grupy skupionej na zdrowieniu (katowiccy ex-ini);
- w spotkaniach Grupy Rodzin;
- jako osoba reflektująca w spotkaniu z pacjentem i jego rodziną (w ramach wizyt domowych), z którymi Zespół pracuje w podejściu „Otwartego Dialogu”;
- w zajęciach terapii zajęciowej, która odbywa się na oddziale szpitalnym.

Prowadzę również indywidualne rozmowy z pacjentami. Biorę udział w zebraniach zespołu i superwizjach. Na zajęciach grupowych propaguję poznaną na ex-inowskim kursie samopomocową metodę zdrowienia „Wellnes Recovery Action Plan” (WRAP), opracowaną przez Mary Ellen Copeland.

Co mogę zaoferować jako asystent zdrowienia osobom, które doświadczyły kryzysu psychicznego?

Wsparcie, jakie oferuję osobom doświadczającym kryzysu psychicznego opiera się na moim osobistym doświadczeniu związanym z chorowaniem i zdrowieniem. Posiadam praktyczną wiedzę na temat przezwyciężania kryzysu, problemach, z jakimi trzeba się zmierzyć, postawach i działaniach pomocnych w odzyskiwaniu zdrowia.

Tym, co oferuję jako asystent zdrowienia to uważne wysłuchanie, akceptacja drugiej osoby taka jaka jest i rozumienie jej perspektywy. Zawsze szukam w danej osobie jej pozytywnych, mocnych cech, na których mogłaby się oprzeć w odzyskiwaniu równowagi psychicznej. Zachęcam taką osobę do szukania własnych sposobów na powrót do zdrowia i dobrego samopoczucia, do odkrywania tego, co jej pomaga i wzmacnia. Staram się pokazywać, że doświadczenie kryzysu psychicznego nie jest porażką w życiu, tym co nas ogranicza i skreśla, ale może być szansą na dojrzsze i szczęśliwsze życie.

Jeśli chodzi o rodziców osób chorujących, z którymi mam możliwość spotykania się na Grupie Rodzin to wsparcie polegać może na byciu pewnego rodzaju lustrem, tj. przekazaniu im, jak czuje się ich dziecko, które doświadcza choroby psychicznej.

Jaki jest pożytek z włączania asystentów zdrowienia do zespołów prowadzących leczenie i wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi?

Korzyści można dopatrywać się w trzech obszarach: na poziomie indywidualnym, w relacji pacjent – pacjent/współpracownik i w relacji z profesjonalistami.

Dla osoby, która przepracowała własny kryzys psychiczny możliwość pełnienia roli pracownika wspierającego innych w zdrowieniu, przyczynia się do poczucia przydatności, wzmacnia poczucie własnej wartości i jest źródłem satysfakcji osobistej z pomocy innym.

Dla pacjentów obecność asystentów zdrowienia w zespole terapeutycznym jest mocnym przesłaniem, że powrót do zdrowia jest możliwy. Poprzez zmaganie się z podobnymi przeżyciami asystenci zdrowienia pozostają najbliższymi osobami doświadczonymi kryzysem, co pozwala im trafnie odczytywać ich potrzeby i intuicyjnie znajdować rozwiązania.

Dla zespołu terapeutycznego asystenci zdrowienia są źródłem wiedzy i doświadczeń w zmaganiu się z chorobą i są dowodem na skuteczność i sensowność oddziaływań terapeutycznych.

Artykuł ukazał się w czasopiśmie "Dla Nas" nr 38/2018