

EX-IN, Eksperci przez Doświadczenie

– ROZMOWA Z JOLANTĄ POŹNIAK

Asystent Zdrowienia to jedno z najnowszych odkryć polskiego rynku zawodowego i jednocześnie bardzo mało znana profesja. Kim więc właściwie są Asystenci oraz czym się zajmują i czy można przy ich pomocy zwalczyć kryzys psychiczny lub uporać się z traumą? Zapraszamy do rozmowy z Jolantą Poźniak - certyfikowanym Ekspertem przez Doświadczenie.

Red.: Zaczijmy więc od początku, czy może Pani przybliżyć nam ideę zawodu Ekspertów przez Doświadczenie, wytłumaczyć kim są Asystenci Zdrowienia i na czym polega ich praca?

JP: Oczywiście! Asystent Zdrowienia - albo inaczej Ekspert przez Doświadczenie, lub tzw. „EX-IN” - to osoba, która jest żywym dowodem na przezwycięzenie kryzysu psychicznego i pomaga przejść przez problemy innym osobom. Mianem Asystenta Zdrowienia określa się więc osobę, która aktywnie doświadczyła choroby, niepeł-

nosprawności, problemów ze zdrowiem psychicznym, co w konsekwencji przełożyło się na jej wiedzę i znajomość kontekstów społeczno-kulturowo-instytucjonalnych, w których problemy z ww. zakresu nabierają szczególnego znaczenia. Specjalista ten posiada więc wiedzę o problemach psychoemocjonalnych, która płynie z szeregu jego doświadczeń życiowych, a wykonana praca, czyli poddawanie własnych przeżyć refleksjom zapewnia harmonijne wspieranie procesu zdrowienia innych osób.

Red.: Możemy więc w tym wypadku mówić o zawodzie z zakresu ochrony zdrowia psychicznego, czyli obszar, który tak dramatycznie potrzebuje wsparcia w Polsce. Jakimi metodami pracuje Asystent?

JP: Przede wszystkim pracuje empatią. Otwarty dialog, wspieranie i towarzyszenie w drodze do zdrowienia to swoista forma stawiania pomostu między pacjentem i „światem kryzysu”, a jego rodziną, profesjonalistami i przede wszystkim, światem zewnętrznym, do którego chce się podopiecznego na nowo „wprowadzić”. Czytelnicy na pewno zastanawiają się, dlaczego powinno sięgać się po pomoc takiego Asystenta Zdrowienia skoro wsparcie leczenia psychicznego jest zapewnione przez psychologów czy psychiatrów? Odpowiedź jest prosta - o ile świadomi jesteśmy konieczności zasięgnięcia pomocy u specjalistów, niepodważalnym źródłem pomocy jest potencjał EX-IN, który budzi i buduje zaufanie poprzez podobne doświadczenia, daje nadzieję na wyjście z kryzysu i przede wszystkim, przeciwdziała stygmatyzacji poprzez otwarte mówienie o przeżyciach, które niejednokrotnie jest bardzo trudne. Badania WHO wskazują jasno, że opinia pacjentów na temat efektywności opieki psychiatrycznej nie jest dobrze rokująca. Głównymi zarzutami w stosunku do profesjonalistów był brak współodczuwania, czy świadomości o odczuwanym przez pacjenta bólu. Powstanie tej grupy Ekspertów związane jest z rozwojem idei odchodzenia od hospitalizacji osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego w dużych szpitalnych ośrodkach na rzecz przeprowadzania procesu leczenia w środowisku lokalnym. Asystent ma pełnić rolę opiekuna i mentora, który będzie towarzyszył w procesie zdrowienia.

Red.: W Polsce Asystenci Zdrowienia są stosunkowo nowym zawodem, od kiedy możemy mówić w o wzroście zainteresowania tą profesją w naszym kraju?

JP: Pierwsze zmiany dotyczące pomocy w zdrowieniu w „niekonwencjonalny”, inny sposób rozpoczęły się w Polsce w 2016 roku, kiedy to ruszyły projektowe specjalistyczne kursy przygotowujące do tego zawodu. Reforma opieki psychiatrycznej poprzez uwzględnienie Asystentów Zdrowienia została wpisana w rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia z dnia 27 kwietnia 2018 roku, co świadczy o ogromnym zapotrzebowaniu na tego typu specjalistów. Od kilku lat Polska jest beneficjentem środków Europejskiego Funduszu Społecznego przeznaczonych na deinstytucjonalizację usług psychiatrycznych. Równolegle wprowadzana jest reforma Ministerstwa Zdrowia polegająca na wdrażaniu ogólnodostępnej psychiatrycznej opieki środowiskowej, oferowanej blisko miejsca zamieszkania w formie Centrów Zdrowia Psychicznego (CZP). Powyższe inicjatywy stanowią

idealne podłoże do rozwoju roli Asystenta Zdrowienia, chociażby z tego powodu, że wzajemne wsparcie jest z założenia świetną alternatywą dla standardowej opieki psychiatrycznej i funkcjonuje znacznie lepiej w strukturach środowiskowych, które są mniej zhierarchizowane niż szpitale psychiatryczne. Na świecie każdy bardziej zaawansowany system ochrony zdrowia psychicznego wprowadza już Asystentów Zdrowienia do kadry medycznej i psychologicznej. W Polsce mamy obecnie ok. 300 osób pracujących w tym zawodzie, wciąż zbyt wiele pozostaje jednak bez pracy, pomimo wyraźnego zapotrzebowania taką formę pomocy.

Red.: Przybliżmy czytelnikom, czym konkretnie może zajmować się Ekspert przez Doświadczenie?

JP: Ekspert może uczestniczyć w spotkaniach z lekarzami dostając od nich zadania, prowadzić/współprowadzić warsztaty, zajęcia grupowe i wykłady dla podopiecznych. Ma możliwość realizacji psychoedukacji, a ponadto pomocy w codziennym funkcjonowaniu pacjenta poprzez udzielanie wsparcia w rozwiązywaniu różnych problemów w ramach wizyt środowiskowych, jak np. zakupy, przyrządzanie posiłków, pranie – dotyczy to zespołów mobilnych z MOPR czy MOPS. Co najważniejsze, Asystent ma za zadanie prowadzić działalność antystygmatyzacyjną i antydyskryminującą, może więc pełnić rolę rzecznika praw pacjenta, a także współuczestniczyć w spotkaniach Klubu Pacjenta oraz sesjach Otwartego Dialogu, czyli rodzaju terapii zainicjowanego przez tandem psychiatry i psychoterapeuty w szpitalu w Finlandii - terapia ta stanowi alternatywę długotrwałej hospitalizacji.

Jak pracuje Ekspert przez Doświadczenie? Wartość roli osoby oferującej wsparcie opiera się na kilku filarach. Po pierwsze, na strategicznym wykorzystaniu wiedzy płynącej z własnych doświadczeń kryzysu psychicznego i procesu zdrowienia. Po drugie, na pełnieniu funkcji wzoru do naśladowania. Asystenci Zdrowienia są przykładem na pozytywnie przebiegające zdrowienie i rehabilitację mentalną. Działają oni wbrew stereotypom i dają ludziom w kryzysach nadzieję na możliwość powrotu do pełnego, satysfakcjonującego życia.

Po trzecie działanie na rzecz osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Asystenci Zdrowienia przekazują perspektywę tych osób zespołowi terapeutycznemu, angażując je do aktywnego udziału w procesie zdrowienia i podejmowania decyzji zdrowotnych oraz pomagają przełamywać bariery pomiędzy tymi osobami a personelem specjalistycznym, wspomagając ich komunikację, która z różnych powodów może być utrudniona. Czwarty filar to relacja oparta na szacunku, empatii, bezwarunkowym pozytywnym podejściu, partnerstwie i wzajemności.

Asystenci potrafią empatycznie słuchać, wspierać i motywować osoby, które znalazły się w kryzysie poprzez odwoływanie się do własnych przepracowanych już doświadczeń i historii życiowych. Dają siłę i nadzieję rodzinom i bliskim pokazując, że nawet choroba może stanowić zasób, w oparciu o który w dalszym ciągu można budować życie.

Red.: *Zastanawia mnie, czy przebywanie w otoczeniu osób w kryzysie nie jest zagrożeniem dla samych Asystentów? Jaką mamy gwarancję, że trudne doświadczenia osoby, której się pomaga, albo środowisko, w którym funkcjonuje, nie wpłyną negatywnie na zdrowie psychiczne Asystenta?*

JP: Jest to bardzo dobre pytanie. Rzeczywiście trudne sprawy pacjenta mogą wpłynąć na samopoczucie EX-IN-a, jednak wymaga się od niego profesjonalnego podejścia i samoświadomości. Na przykład, zdaję sobie sprawę, iż podobny problem pacjenta może „naruszyć” moją bliznę, więc jestem przegotowana na to, by w takiej okoliczności zająć się tym tematem samodzielnie lub w asyście psychoterapeuty czy jakiegoś nadzorca. Ponadto w obawie przed powtórny kryzysem i nawrotami choroby członkowie zespołów mobilnych starają się nie korzystać z pomocy Asystentów Zdrowienia w przypadku trudnych i niestabilnych środowisk, natomiast zapraszają ich do współpracy wtedy, gdy osoba w kryzysie jest do tego w pełni gotowa. My – Asystenci – pomagamy wtedy, kiedy jesteśmy świadomi, że jesteśmy w stanie pomóc.

Red.: *Wróć jeszcze na chwilę do wspomnianej przez Panią wcześniej kwestii pracy w zawodzie - wielu Ekspertów, pomimo zdobytych kwalifikacji nie jest w stanie się realizować – dlaczego tak się dzieje i jakie są największe bariery dla tego zawodu?*

JP: Pomimo tak kluczowej roli dla społeczeństwa Eksperci przez Doświadczenie zmagają się z niemałymi trudnościami. Kontrowersyjna dyskusja krążąca wokół roli takiego opiekuna opiera się na stwierdzeniach, że Asystentem może być jedynie osoba, która w swojej historii chorobowej doświadczyła psychozy. Poprowadzi to do traktowania tego zawodu fragmentarycznie, jednocześnie znacznie zawęży spektrum pomocy i skali wsparcia oraz doradztwa. Bogactwo doświadczenia ludzi, którzy przeżyli inne kryzysy niż psychoza, którzy mogą dawać nadzieję na wyzdrowienie i godne życie zawęży się. Ponadto wybiórcze podejście ogranicza liczbę kandydatów do pełnienia tej roli zawodowej, dyskryminuje pacjentów i Asystentów ze względu na przeżycia, stygmatyzuje inne diagnozy, kategoryzuje objawy na lepsze i gorsze, słabsze i silniejsze, a także dyskryminuje wartościowych kandyda-

tów
na
Asystentów
Zdrowienia,
innymi słowy
zarówno zubaża
wachlarz różnorodności
Asystentów, jak i potencjalny zakres ich pozytywnego oddziaływania. Kolejnym problemem jest bardzo niskie wynagrodzenie wynikające pewnie z braku wiedzy i w związku z tym adekwatnego doceniania, kim jest EX-IN. Brak etatów na omawiane stanowisko to prawdopodobnie wynik zbyt małej otwartości do finansowego wsparcia dla opieki psychiatrycznej oraz braku pełnego zrozumienia sensu i jakości wartości, jakie wnosi Ekspert przez Doświadczenie do zespołów medycznych i psychologicznych.

Red.: *Jestem w stanie sobie wyobrazić, że ta praca jest tak samo istotna dla Asystenta Zdrowienia jak i osoby, której pomaga - jest w tym trochę prawdy?*

JP: (...) Każdy z nas dzięki pracy z innymi, może nadać dodatkowy sens cierpieniu, jakie przeszedł. I to jest szalenie istotne, pozwolę sobie powtórzyć: nadawanie sensu cierpieniu, przez jakie się przeszło. Wtedy jest poczucie, że nasza przeszłość przynosi owoce. Z drugiej strony, owoc, który niesiemy ze sobą, zaczyna się udzielać pacjentom. Reasumując: pomimo przeciwności losu Asystenci Zdrowienia mają ogromne pole działania, które stanowi realne zapotrzebowanie społeczeństwa. Osoby objęte kryzysem, rozchwianiem emocjonalnym, zaburzeniem lub chorobą psychiczną przy niewielkiej pomocy będą miały okazję poprawić jakość swojego życia i codziennych relacji międzyludzkich, bez konieczności szukania pomocy w szpitalu psychiatrycznym, tylko z otrzymanym wsparciem ludzkiego i empatycznego Eksperta przez Doświadczenie. Cieszą się, kiedy z moją pomocą ludzie wracają do zdrowia,

Mottem pracy Eksperta jest akronim **NATURE** (z j. ang. „natura”), rozwinięcie tego skrótu jak na dłoni ukazuje wszystkie odnogi działania:

- N** **Nadzieja** – dawanie nadziei na zdrowienie i podejmowanie dalszej drogi życiowej
- A** **Akceptacja** – zauważanie człowieka jako osoby, a nie jednostki chorobowej, respektowanie celów, pragnień, potrzeb
- T** **Towarzystwo** – asystowanie bez wywierania przymusu działania, bez przyspieszania powrotu do zdrowia przy jednoczesnym motywowaniu do aktywności, działań na rzecz własnego zdrowia
- U** **Umacnianie** – wspieranie pacjenta w samostanowieniu i podejmowaniu decyzji, stwarzanie warunków do Zdrowienia, wskazywanie na potencjał i umacnianie go. Wkład własny w postaci historii i przeżyć wspomaga proces Zdrowienia i usamodzielnia
- R** **Reakcja** – szybka reakcja w przypadku pogorszenia stanu
- E** **Empatia** – pełne uważności trwanie obok, aktywne słuchanie

kiedy znowu cieszą się życiem i „rodzą się na nowo”, a ja jestem tego świadkiem.

Red.: *I niech Pani ostatnie zdanie będzie podsumowaniem naszej rozmowy. Bardzo Pani dziękuję.*
KRG