

Škola zotavenia a jej význam pre ľudí s duševným ochorením



Lea Martoňáková

ABSTRAKT

Zotavenie hrá v živote ľudí s duševným ochorením veľký význam. Dodáva im silu a nádej, že kvalitný život sa dá žiť aj napriek prítomnosti duševného ochorenia. Zotavenie je vnímané ako cesta, a jednou z možností, ktorá ľuďom pomáha vydať sa touto cestou, je Škola zotavenia.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ

Zotavenie, Škola zotavenia, ľudia s duševným ochorením, peer lektori.

ÚVOD

Školu zotavenia, ako jeden z najmodernejších prístupov, charakterizujeme ako model vzdelávacích služieb, zameraných na oblasť starostlivosti o duševné zdravie. Je to miesto, ktoré poskytuje ľuďom možnosť zotaviť sa, a funguje na princípoch nádeje, kontroly a príležitosti. Vytvára bezpečné prostredie, založené na ko-produkcii a otvorenosti.

Vybočuje z klasického vzťahu medzi profesionálom (sociálny pracovník, psychológ, psychiater) a klientom (pacientom), a poskytuje možnosť vstúpiť do nového vzťahu lektora (učiteľa) a študenta. Lektorov aj študentov Školy zotavenia tvoria primárne ľudia s osobnou skúsenosťou s duševným ochorením, ktorí sa vydali vlastnou cestou zotavenia. Zapájajú sa do širokej škály kurzov, podľa vlastných preferencií, kde sa vzájomne vzdelávajú v oblasti zotavovania sa z duševného ochorenia. Poskytujú si rady, odovzdávajú skúsenosti z ich vlastnej cesty zotavenia, prípadne ako sa na túto cestu vydať.

Ľudia sa v Škole zotavenia zo študentov môžu stať aj peer lektormi. Peer lektor je človek, ktorý má osobnú skúsenosť s duševným ochorením a s vlastným procesom zotavenia. Musí najprv prejsť vzdelávacím kurzom, aby nadobudol teoretické a lektorské znalosti a vedomosti. V oblasti duševného zdravia, slovo “peer” označuje človeka, ktorého s ostatnými spája jeho vlastná skúsenosť s duševným ochorením. Lektor je človek, ktorý vzdeláva ďalších dospelých ľudí v určitej oblasti. Stretáva sa so svojimi študentmi v priestoroch Školy zotavenia na prezenčnej výuke, a predáva im celú škálu vedomostí a znalostí. Dôležité je, že peer lektori v Škole zotavenia pracujú s vlastným príbehom zotavenia, ktorý predávajú ďalej, svojim študentom na jednotlivých kurzoch.

A ako v tomto prostredí ponímame zdravie? Ide o: *“Hlboko osobný, jedinečný proces zmeny prístupov, hodnôt, pocitov, cieľov, schopností a rolí. Je to spôsob prežívania uspokojujúceho, nádejného a prínosného života aj s obmedzeniami spôsobenými ochorením. Zotavenie buduje nový význam a zmysel života tým, že človek prekoná katastrofálne dôsledky spôsobené s duševným ochorením”* (Anthony, 1993, s. 527).



VÝSKUM

Výskum, v rámci diplomovej práce, sa z veľkej časti zameriaval na prínosy Školy zotavenia. Konkrétne skúmal **ako peer lektori a pracovníci Školy zotavenia vnímajú prínosy a rozdiely medzi Školou zotavenia a ostatnými prístupmi** (metódami a službami), **v starostlivosti o ich duševné zdravie**. Ostatné služby ako napríklad case management, psychosociálna rehabilitácia, individuálne či skupinové terapie, ktoré ľudia so skúsenosťou s duševným ochorením využívajú.

METODOLÓGIA

Výskum bol kvalitatívne zameraný, a na získanie dát boli zvolené hĺbkové pološtrukturované rozhovory s otvorenými otázkami. Nenáhodným zámerným výberom, respondentov tvorili peer lektori a pracovníci Školy zotavenia. Kritériom pre výber respondentov bola aktívna rola v Škole zotavenia, osobná skúsenosť s duševným ochorením v prípade peer lektorov, a skúsenosť s tradičnejšími službami v oblasti duševného zdravia.

Výskumnú vzorku tvorilo 10 ľudí, 7 žien a 3 muži, z toho 6 peer lektorov a 4 pracovníci Školy zotavenia. Rozhovory s respondentmi prebiehali online formou, cez platformu Zoom. Trvali približne 60 minút s peer lektormi, a 30 minút v prípade pracovníkov.

Získané dáta, v prepísanej podobe, boli spracované technikou otvoreného kódovania, a následne prevedené do 7-mich hlavných kategórií:

1. Rola študenta znie lepšie, ako rola pacienta či klienta
2. Zmysluplná práca
3. Moje zotavenie
4. Miesto, kde dosiahnete rovnocenný vzťah so zdravými ľuďmi
5. Ostatné prístupy Vám pomôžu najmä v praktických záležitostiach a základných životných potrebách
6. Čo mi pomohlo
7. Od hospitalizácie do Školy zotavenia

VÝSLEDKY

1. Rola študenta znie lepšie ako rola pacienta či klienta

Byť študentom, ľuďom so skúsenosťou s duševným ochorením poskytuje možnosť vystúpiť z role pacienta, či klienta, čo so sebou prináša určitú stigmu. Zároveň im rola študenta umožňuje nadobudnúť prestížnejšiu rolu v spoločnosti, kde ako študenti navštevujú školu, kde sa chodia dobrovoľne vzdelávať na rôzne kurzy, ktoré si sami vyberú. Byť študentom im zvyšuje sebavedomie, prináša im nové znalosti a vedomosti, zlepšuje to ich komunikáciu, posilňuje ich vzťahy. Skrátka vidia zlepšenie jednak v osobnom živote, ale aj v oblasti práce.

Čo na to pracovníci?

Názor z „druhej strany“ je podobný. Škola zotavenia poskytuje ľuďom obyčajné ľudské prostredie, kde vystupujú ako študenti a nie pacienti či klienti, pasívni prijímatelia služieb, ale ako aktívni účastníci, ktorí sa spolupodieľajú na chode Školy zotavenia a disponujú rolou partnera, lektora, študenta.

2. Zmysluplná práca

Byť peer lektorom znamená mať prácu, mať zmysluplnú prácu, kde majú možnosť seberealizácie, participácie, kreativity, spätnej väzby a hlavne je to činnosť, ktorá im prináša pravidelné finančné ohodnotenie. Je to práca, kde je osobná skúsenosť s duševným ochorením dôležitá, žiadaná a akceptovaná. Vďaka peer lektorovaniu, sa týmto ľuďom zlepšil ekonomický, sociálny aj kultúrny kapitál. Vystupujú v Škole zotavenia ako partneri, kolegovia a majú možnosť sa spolupodieľať na tvorbe kurzov, ich názor je tu žiadaný a potrebný.

Čo na to pracovníci?

Škola zotavenia prepája peerov a odborníkov dohromady, kde sú obe strany na rovnakej úrovni a navzájom sa od seba učia a podporujú sa. Byť peer lektorom poskytuje možnosť využiť svoju skúsenosť s duševným ochorením v prospech iných ľudí. Ako peeri rastú posúvajú sa, pracujú na svojom zotavení, učia sa a zároveň učia ostatných. Lektorovanie im prináša nádej, možnosť seberealizácie, zvyšuje to ich sebavedomie a zároveň znižuje stigma.

3. Moje zotavenie

Zotavenie poskytuje ľuďom s duševným ochorením nádej. Túto nádej pre nich symbolizujú samotní peeri, u ktorých vidia, že zotavenie je možné. Zotavenie pre nich znamená žiť svoj život kvalitne, nemať veľa problémov a prináša im to zlepšenie zdravotného stavu. Znamená to aj prijať a akceptovať svoje ochorenie. V zotavení im pomáha samotná Škola zotavenia, ktorá so sebou nesie nádej, podporu, rešpekt, edukáciu, bezpečie, spoluprácu, vyrovnanosť.

Čo na to pracovníci?

Zotavenie je niečo, čo je tu pre každého bez ohľadu na prítomnosť duševného ochorenia. Napriek všetkému to znamená žiť svoj život čo najlepšie, aj napriek existujúcim symptómom ochorenia. Školu zotavenia zas vnímajú ako možnosť prepojiť zdravých ľudí a ľudí s určitou diagnózou, aby spolupracovali a spolutvorili. Škola zotavenia je priestor nádeje, bezpečia, dôstojnosti, zdieľania a participácie.

4. Miesto, kde dosiahnete rovnocenný vzťah so zdravými ľuďmi

Škola zotavenia je miesto rovnocenných vyrovnaných vzťahov, kde sú všetci na jednej lodi. Poskytuje im to voľnosť a slobodu v tom čo robia, nikto ich do ničoho netlačí a nikto im nehovorí čo majú robiť, robia len to, čo chcú. Cítia sa tu rovnocenne vo vzťahu k zdravým ľuďom a ich názor je rovnako dôležitý. Dostávajú a poskytujú spätnú väzbu a ich osobná skúsenosť je tu žiadaná a významná. Zatiaľ čo v ostatných prístupoch pociťujú rolu podriadeného (pacienta, klienta), kde na druhej strane stojí odborník, ktorý je v roli autority.





Čo na to pracovníci?

Pohľad z druhej strany je rovnaký. V Škole zotavenia neexistuje hierarchia rolí, na rozdiel od služieb so vzťahmi odborník-klient, ktorý vnímajú ako istý limit. V Škole zotavenia je to o spolupráci a spoltvorení profesionálov s ľuďmi s duševným ochorením, ktorí tu disponujú rolou partnera.

5. Ostatné prístupy Vám pomôžu najmä v praktických záležitostiach a základných životných potrebách

Peer lektori vidia najväčší prínos ostatných služieb (najmä sociálnych) v tom, že im poskytujú pomoc a podporu so základnými životnými a sociálnymi potrebami. Teda sociálne služby, sociálny pracovník — case manager, im v prípade potreby pomôže nájsť vhodné bývanie, prácu, zabezpečí im dávky a dôchodok, na ktorý majú nárok. To je niečo čo Škola zotavenia neponúka a načo sa vôbec nezameriava.

Čo na to pracovníci?

Prínosy ostatných prístupov spočívajú najmä v individuálnom prístupe a práci s klientom, možnosti práce v teréne a prirodzenom prostredí klienta, či práce s klientom v kríze, traume, či akútnej psychóze. Smerujú do hĺbky, detailov a poskytujú individuálnu a praktickú podporu.

6. Čo mi pomohlo

Ak nepočítame len Školu zotavenia, je tu mnoho iných služieb, terapií, metód, ktoré ľuďom s duševným ochorením pomáhajú a zlepšujú tak kvalitu ich života. Peerom najviac pomohol case management, ktorý je veľmi komplexný a sprostredkúva ostatné služby, rôzne druhy terapií, svojpomocné skupiny a psychosociálna rehabilitácia najmä v oblasti chráneného bývania a chránenej práce.

Čo na to pracovníci?

Odporučili by sociálnu, či terénnu službu, ktorá by zmapovala ich potreby a prania. Zároveň je dôležité, aby mali vo svojom živote človeka, ktorý ich bude podporovať a sprevádzať, a na ktorého sa budú vedieť kedykoľvek obrátiť, dôležitá je aj podpora ich rodín.

7. Od hospitalizácie do Školy zotavenia

Podľa peerov je v poriadku ak sa do Školy zotavenia zapojí aj „nováčik“, kľudne aj po svojej prvej hospitalizácii. Je však potrebná istá miera stabilizácie a najdôležitejšie je dobrovoľné rozhodnutie daného človeka zapojiť sa do kurzov. Je úplne v poriadku, ak to naňho bude veľa a odíde, peeri sú radi, ak sa títo ľudia potom vrátia, súdiť ho určite nikto nebude.

Čo na to pracovníci?

Odborníci majú rovnaký názor a nevidia v tom žiaden problém. Rovnako ako peeri zdôraznili, že je dôležité, aby to človek sám chcel a sám sa tak rozhodol a zvolil si Školu zotavenia. Tiež zdôraznili, že je v poriadku, ak kedykoľvek odídu a vrátia sa neskôr.

ZÁVER

Škola zotavenia je v českých podmienkach stále vo svojich začiatkoch. Medzi ľuďmi so skúsenosťou s duševným ochorením má veľký úspech a pozitívne ohlasy. Neznamená to však, že je tento prístup najlepší a najvhodnejší pre každého. Dôležité je, aby si ľudia mali možnosť vybrať z bohatého repertoáru kvalitných služieb, programov, či metód v oblasti duševného zdravia, podľa svojich vlastných potrieb a prianí.

Ďalším významným faktorom je, aby pracovníci v službách duševného zdravia boli oboznámení s konceptom zotavenia, a existenciou samotnej Školy zotavenia a jej možnosťí, ktoré ponúka. Je dôležité a žiadúce, aby ľudia s duševným ochorením mali možnosť zoznámiť sa s týmto konceptom, či už v roli pacienta, klienta, občana, a v akomkoľvek štádiu svojho ochorenia. Každý z nás má právo samostatne rozhodovať o svojom zotavení.

POUŽITÁ LITERATÚRA

MARTOŇÁKOVÁ, L. 2021. *Škola zotavenia ako jeden z prístupov v starostlivosti o ľudí s duševným ochorením. Rôzne modely škôl*

zotavenia. Praha: Magisterská diplomová práca. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra sociálnej práce.

Lea Martoňáková

Lea.martonakova@gmail.com

