



Liga za
duševné
zdravie

Ako angažovať ľudí s osobnou skúsenosťou a ich príbuzných do poskytovania služieb v oblasti duševného zdravia a psychosociálnej podpory v praxi

**Odporúčania pre školy zotavenia
a vytvorenie siete peer podpory
na Slovensku**

Tvorivý kolektív:

Michala Bošániová, Alexandra Dzureková, Štefan Karlík, Juraj Marendiak,
Valentína Sedíleková, Světlana Soldánová, Miloš Šviderský, Andrej Vršanský



Nájdisa



psychiatria
NIE JE NA HLAVU



World Health
Organization

chuť žiť



Obsah

Účel dokumentu a tvorivý kolektív	4
Koncept zotavenia	5
Základné členenie a názvoslovie	6
Meranie dopadu a zber dát	6
Školy / akadémie zotavenia	7
Čo je škola zotavenia a prečo má byť súčasťou systému?	7
Navrhovaný model na Slovensku	7
Pre koho je určená?	8
Aký je navrhovaný regulačný rámec?	8
Akým spôsobom má byť podporená verejným sektorom?	9
Odporúčané fázy implementácie na Slovensku	10
Príklady dobrej praxe na Slovensku a v zahraničí	10
Odporúčaná literatúra	12
Peer pracovníci	13
Navrhovaný model na Slovensku	13
Peer pracovník a jeho rola	13
Čo robí peer podporu účinnou?	14
Čo peer podpora poskytuje?	14
Peer pracovník v tíme a jeho rola	14
Náplň práce peer pracovníka	15
Aký je navrhovaný regulačný rámec?	15
Akým spôsobom a z akých zdrojov majú byť peer pracovníci financovaní z verejných zdrojov?	17
Aké odporúčané legislatívne úpravy je potrebné vykonať na Slovensku?	17
Odporúčané fázy implementácie na Slovensku	17
Príklady dobrej praxe na Slovensku	17
Odporúčaná literatúra	19

Účel dokumentu a tvorivý kolektív

Tento dokument bol vytvorený za účelom zosúladenia pohľadov hlavných stakeholderov v oblasti zapojenia ľudí s osobnou skúsenosťou s výzvami v oblasti duševného zdravia ako aj ich rodinných príslušníkov pre poskytovanie optimálnych služieb v oblasti psychosociálnej podpory duševného zdravia na Slovensku. Tvorba dokumentu bola podporená grantom WHO pre Ligu za duševné zdravie SR, o.z. v súvislosti s vojnou na Ukrajine. Vytvorením optimálneho modelu psychosociálnej podpory pre ukrajinskú aj domácu komunitu udržateľným spôsobom na základe najlepších príkladov dobrej praxe zo zahraničia aj na základe skúseností domácich priekopníkov týchto tém, vieme prispieť k riešeniu celkovej zhoršujúcej sa situácie v oblasti duševného zdravia a rozvoju služieb prevencie, pomoci a podpory. Dokument slúži predovšetkým pre vládu Slovenskej Republiky ako návod na zavedenie diskutovaných aktivít a princípov na Slovensku v praxi. Dokument však zároveň slúži aj pre iných poskytovateľov, ktorí majú záujem v diskutovanom rámci prispieť k tvorbe nových služieb v oblasti duševného zdravia na Slovensku.

Tvorivý kolektív na základe princípov spolutvorby (co-production) vytvoril tento dokument za účelom poskytnutia odporúčaní pre všetky ostatné subjekty súkromného, verejného aj tretieho sektora, ktoré majú záujem angažovať sa v oblasti využívania expertízy ľudí so zažitou skúsenosťou a rodinných príslušníkov pri poskytovaní služieb pre kohokoľvek, kto má pocit, že takéto služby potrebuje. Tvorcami dokumentu sú zástupcovia združení Liga za duševné zdravie, o.z., Nájdi sa, o.z., Recovery Prešov, EDI Slovensko, o.z., ODOS o.z., Psychiatria nie je na hlavu o.z. Špeciálne poďakovanie patrí Svätlane Soldánovej, bývalej členke tímu zakladateľov peer podpory v oblasti duševného zdravia v Českej republike, za jej cenné pripomienky, rady a konzultácie. Tvorcovia nevedia o iných subjektoch v čase jeho tvorby na Slovensku, ktoré by mali reálne skúsenosti, programové príspevky alebo by sa dali považovať za hlavných stakeholderov tém diskutovaných v tomto dokumente.

Účelom toho dokumentu je tiež poskytnúť odporúčania pre vládu, Ministerstvo zdravotníctva SR, ale aj pre Radu vlády pre duševné zdravie, akým spôsobom je prakticky najlepšie a najefektívnejšie podľa spoločného názoru tvorcov dokumentu postupovať pri zavedení škôl a akadémií zotavenia, siete peer pracovníkov v oblasti duševného zdravia na Slovensku.

Liga za duševné zdravie SR spoločne s ostatnými tvorcami tohto dokumentu zároveň vyhlasujú, že všetky aspekty tohto dokumentu začali realizovať bez štátneho financovania zo zdrojov súkromných darcov a medzinárodných organizácií. Implementácia tu uvedených princípov a postupov teda už začala. Tento dokument dáva preto odporúčania, akým spôsobom sa štát najefektívnejšie vie napojiť na začatý proces, ako môže zabezpečiť jeho udržateľnosť a ďalší rozvoj pilotných projektov.

Tento dokument je založený na odporúčaníach v oblasti MHPSS (Mental Health Psycho Social Support) pod vedením WHO a ostatných organizácií OSN ako je UNHCR, UNICEF, IOM, UNFPA a iných, združených v IASC MHPSS (Inter Agency Standing Committee) a predovšetkým na odporúčaníach Mental Health Ireland a iných organizácií realizujúcich diskutované témy v Írsku. Prvá verzia tohto dokumentu bola predbežne konzultovaná s Mental Health Europe a inými medzinárodnými organizáciami ako Global Leadership Exchange. Druhá verzia tohto dokumentu bude zohľadňovať pripomienky týchto a ďalších renomovaných organizácií.

Teoretický základ účasti ľudí so skúsenosťou na poskytovaní služieb je založený na predpoklade, že dobrý systém starostlivosti o duševné zdravie je pyramída, na vrchole ktorej sú špecializované služby, ktoré potrebuje od 2% do 6% ľudí. Ostatné služby musia byť poskytované inými subjektami, ako sú poskytovatelia špecializovaných služieb, ktorých je nedostatok v celej Európe, o to viac na Slovensku. Jediný spôsob, akým je možné získať dodatočné kapacity, ktoré vyplnia nižšie časti pyramídy, je angažovanie dodatočných kapacít z radov neprofesionálov. Na základe odporúčaní WHO aj skúseností z iných krajín je angažovanie ľudí so zažitou osobnou alebo sprostredkovanou skúsenosťou s duševnými poruchami alebo inými výzvami v oblasti duševného zdravia, najefektívnejší spôsob, ako vytvoriť systém, ktorý v čo najkratšom čase novými kapacitami zaplní celú pyramídu udržateľným spôsobom.

Tento dokument je v súlade s princípmi predstavenými v pripravovanom Národnom programe duševného zdravia, ktorý je tvorený Radou vlády pre duševné zdravie Slovenskej Republiky.

Všetkým členom tvorivého kolektívu patrí vďaka za osobné nasadenie a angažovanosť v téme v prospech všetkých ľudí, ktorí zažívajú najrôznejšie výzvy v oblasti duševného zdravia a v súčasnosti nemajú žiadnu alebo minimálnu podporu.

Koncept zotavenia

Využívanie osobnej skúsenosti s duševným ochorením alebo inou zraniteľnosťou (ďalej aj „osobná skúsenosť“) je tým, čo majú školy zotavenia a peer podpora spoločné. V oboch prípadoch je to jeden zo základných kameňov, na ktorých sú tieto koncepty postavené. Ich rovnako dôležitým ďalším základným kameňom je účel, na ktorý je v týchto konceptoch využívanie osobnej skúsenosti zamerané. Týmto účelom je podpora zotavenia druhých.

Zotavenie definuje W. Anthony ako „hlboko osobný, jedinečný proces zmeny vlastných postojov, hodnôt, pocitov, cieľov, zručností a rolí“ a ako „spôsob, ako žiť spokojný, nádeje plný a prínosný život, napriek všetkým obmedzeniam spôsobených ochorením“. Zotavenie v jeho definícii „zahŕňa budovanie nového významu a zmyslu života tým, ako človek prekonáva ničivé dôsledky duševného ochorenia“ a upresňuje, že zotavenie nie je len zotavením z ochorenia samotného, ale aj zo „stigmy, dôsledkov liečby, nedostatku príležitostí na sebaurčenie, dôsledkov nezamestnanosti alebo zničených snov“ (Anthony, 1993).

Jedným zo spôsobov, ako lepšie porozumieť pojmu zotavenie a jeho významu v podpore ľudí s osobnou skúsenosťou, môže byť jeho vymedzenie vo vzťahu k pojmu „uzdravenie“. Uzdravenie si spájame so zbavením sa všetkých symptómov ochorenia a s návratom k stavu pred ochorením – tak po stránke zdravotnej (človek je zdravý), ako aj v iných oblastiach (jeho život je ako predtým). Zotavenie je predovšetkým príbeh – individuálny a neopakovateľný príbeh vyrovnávania sa človeka so svojou zraniteľnosťou a budovania zmysluplného a nádeje plného života, napriek príznakom alebo dôsledkom duševného ochorenia.

Koncept zotavenia je tak veľkou príležitosťou pre systém starostlivosti a podpory v oblasti duševného zdravia. Príležitosťou orientovať sa viac na človeka, ako na jeho ochorenie. Príležitosťou orientovať sa na skúsenosti, silné stránky a zdroje človeka viac, ako na jeho zlyhania, nedostatky a neúspechy. Príležitosťou podporovať aktívne role, v ktorých človek predovšetkým prijíma. Škola zotavenia a peer podpora sú príkladmi využitia týchto príležitostí.

Základné členenie a názvoslovie

Koprodukcia – spoluvytváranie, je základným princípom utvárania služieb pre zotavenie (naplne škôl/akadémií zotavenia a peer podpory), v ktorom skúsenosť s duševnými problémami a odborné znalosti v tejto oblasti sú vnímané ako rovnocenné. Odborníci a prijímatelia služieb starostlivosti o duševné zdravie stoja na jednej úrovni, vzájomne sa učia, inšpirujú, podporujú, zdieľajú svoje skúsenosti. Jedným z cieľov koprodukcije je eliminovanie bariér medzi odbornou verejnosťou a ľuďmi s výzvami v oblasti duševného zdravia.

Človek s osobnou skúsenosťou / Človek s výzvami v oblasti duševného zdravia – človek, ktorý v priebehu svojho života zažil zhoršenie duševného zdravia na takej úrovni, že využíval služby systému zdravotnej alebo sociálnej pomoci v oblasti duševného zdravia, tiež človek ktorý žije s duševným ochorením.

Klient služieb - človek, ktorý pre výzvy v oblasti svojho duševného zdravia využíva zdravotné alebo sociálne služby zamerané na starostlivosť o duševné zdravie.

Škola zotavenia /Akadémia zotavenia – je programom vzdelávania, osobného rastu a podpory dospelých ľudí, vzťahujúci sa prevažne k duševnému zdraviu. Akadémie zotavenia by mali byť situované v univerzitnom prostredí a byť súčasťou neformálneho univerzitného vzdelávania, školy zotavenia sú situované v akýchkoľvek priestoroch komunitného charakteru. Ani jeden z týchto modelov by nemal byť situovaný v zdravotníckom prostredí alebo prostredí sociálnej služby.

Discovery College – je programom vzdelávania, osobného rastu a podpory mládeže a mladých dospelých, vzťahujúci sa prevažne k duševnému zdraviu. Je zameraný taktiež na zotavenie.

Peer/peer pracovník/peer konzultant/ peer lektor – v oblasti duševného zdravia rozumieme človeka s osobnou skúsenosťou s duševným ochorením, ktorý využíva túto skúsenosť pre podporu a dodávanie nádeje ľuďom s podobnou skúsenosťou na ceste ich zotavovania. Túto prácu vykonáva v systéme služieb starostlivosti o duševné zdravie. Peer/peer pracovník je širší pojem, peer konzultant/peer lektor užšie vymedzuje zameranie, činnosť a rolu peer pracovníka.

Odborná rada /Expertná rada – tvoria ju zástupcovia profesionálov z oblasti duševného zdravia, zástupcovia ľudí s osobnou skúsenosťou, rodinných príslušníkov a blízkych ľudí s osobnou skúsenosťou. Jej úlohou je dohľadanie na zachovanie a dodržiavanie princípov participácie, koprodukcije, evidence based informácií a prístupu zameraného na zotavenie vo všetkých aktivitách zameraných na podporu zotavenia a peer podporu.

Meranie dopadu a zber dát

Zámerom Lígy za duševné zdravie je realizovať meranie novým indexom duševného zdravia, alebo recovery indexom na Slovensku, ktorý bude harmonizovaný minimálne s Írskom, tzn. rovnaký prieskum sa urobí s rovnakými otázkami aj tam, alebo v rámci celej EÚ v spolupráci s Mental Health Europe .

Harmonizovaná metodika merania umožní meranie stavu zotavenia spoločnosti ako celku a tiež metodiku pre vyhodnocovanie stavu zotavenia ľudí, ktorí sa stretávajú s témou zotavenia či už na školách/akadémiách zotavenia alebo sú podporovaní peer pracovníkmi.

Metodika poskytne rámec pre meranie dopadu a následné investície do systému.

Mapovanie skúseností ľudí so systémom a službami starostlivosti o duševné zdravie na Slovensku realizoval v čase od 1. 7. 2022 do 31. 5. 2023 projekt Spoluvytváranie v koprodukcii Liga za duševné zdravie o.z., Otvorme dvere, otvorme srdcia o.z. a Psychiatria nie je na hlavu o.z. Cieľom projektu bolo v každom kraji Slovenska v rôznych mestách organizovať verejnú, ale aj dôvernú stretnutia. Na tieto stretnutia pozývať ľudí s osobnou skúsenosťou, ich príbuzných, odborníkov, zástupcov lokálnych občianskych iniciatív, ako aj miest a obcí kde v prostredí rovnosti všetkých hlasov a dôležitosti každej skúsenosti sa účastníci vyjadrovali k trom otázkam, týkajúcim sa systému a služieb starostlivosti o duševné zdravie: S čím ste spokojní ?, S čím ste nespokojní, čo vás hnevá? Čo potrebujete a navrhujete, ako by mal systém starostlivosti o duševné zdravie vyzerat?

Po dobu trvania projektu bolo uskutočnených 361 stretnutí na ktorých sa zúčastnilo 2 101 ľudí, z ktorých 1 650 bolo ľudí s osobnou skúsenosťou. Z hľadiska veku bola najpočetnejšie zastúpená skupina ľudí v produktívnom veku. Z odpovedí účastníkov diskusií vyplýva, že **najvýraznejšími potrebami verejnosti v oblasti duševného zdravia sú:**

- destigmatizácia duševných ochorení v spoločnosti, osveta, nutnosť sa o duševnom zdraví bez predsudkov rozprávať
- dostupnosť odbornej pomoci, najmä jej včasná a finančná dostupnosť
- možnosť stretávania sa s ľuďmi s podobnými skúsenosťami, cítiť podporu, porozumenie, láskavýa rešpektujúci prístup odborníkov ako aj rodiny /viac v dokumente Spoluvytváranie/

Školy/akadémie zotavenia

Čo je škola zotavenia a prečo má byť súčasťou systému?

Škola zotavenia je bezpečným miestom pre vzdelávanie, podporu osobného rastu a zotavenia. Ponúka svojim študentom kurzy a programy predovšetkým v oblasti duševného zdravia: zamerané napríklad na zvládanie vlastnej zraniteľnosti, na objavovanie možností ako sa o seba starať, na spoznávanie a podporu vlastných silných stránok, alebo na podporu zvládania každodenných situácií.

Škola zotavenia je miestom, na ktorom sú osobná skúsenosť s duševným ochorením a odborná skúsenosť v oblasti duševného zdravia považované za rovnako hodnotné a rovnako prínosné. Kurzy a programy sú vytvárané a lektorované/facilitované spoločne s ľuďmi s osobnou skúsenosťou (peer lektormi), ktorí sú tiež súčasťou prevádzkového zázemia a procesov školy zotavenia. To významne odlišuje školu zotavenia od ostatných dostupných nástrojov podpory duševného zdravia v ich súčasnej podobe.

Škola zotavenia predstavuje tiež príležitosť prejsť z role pacienta alebo prijímateľa sociálnej služby do role študenta. Zmena, ktorá sa na prvý pohľad môže javiť ako hra so slovami, je v skutočnosti zmenou, ktorá je dôležitou súčasťou príbehov zotavenia študentov škôl zotavenia.

Tieto charakteristiky robia zo školy zotavenia nenahraditeľnú súčasť systému starostlivosti o duševné zdravie. Existujúce zdravotnícke alebo sociálne služby v oblasti duševného zdravia dopĺňa (teda nenahrádza) a rovnako nie je náhradou alebo alternatívou bežných škôl.

Navrhovaný model na Slovensku

V súčasnosti na území Slovenska existujú dve autonómne lokálne školy zotavenia, ako aj ďalšie čiastkové programy, ktoré v sebe nesú princípy podporujúce zotavenie. Všetky sú zriadené, realizované a financované výhradne občianskymi iniciatívami. Liga za duševné zdravie si kladie za cieľ v spolupráci s už existujúcimi iniciatívami vytvoriť do konca roka 2023 v každom samosprávnom kraji Slovenska základy pre akadémiu zotavenia ako pre ukrajinskú, tak aj lokálnu komunitu a do mája 2024 ich uviesť do plnej prevádzky. Rovnako si kladie za cieľ podporu rozvoja už existujúcich aktivít v rôznych mestách, ktoré vznikajú za účelom vytvorenia komunit podporujúcich inklúziu a zotavenie ľudí s osobnou skúsenosťou, ich rodín a blízkych. Úlohou štátu je finančne podporiť aktivity, ktoré efektívne reagujú na potreby formulované samotnými občanmi, a ku ktorých napĺňaniu pristupujú s vlastnou iniciatívou. Liga za duševné zdravie je pripravená tieto aktivity financovať z vlastných zdrojov do mája 2024, kedy bude nevyhnutné, aby sa do ich financovania v plnej miere zapojil štát. V tomto čase nemáme dostatok výskumov a dát nato, aby sme vedeli určiť, koľko škôl/akadémií zotavenia na Slovensku potrebujeme. Sme však presvedčení, najmä z dobrej praxe vo viacerých krajinách EÚ aj zámoria, že zavedenie tejto služby prináša mnohé celospoločenské benefity a riešenia v oblasti starostlivosti o duševné zdravie, preto by mali byť rozšírené a dobre dostupné po celom území krajiny. Rovnako podpora rozvoja lokálnych inkluzívnych komunit zameraných na zotavenie by mala byť súčasťou stratégií reformy starostlivosti o duševné zdravie na Slovensku.

Pre koho je určená?

Kurzy a programy školy zotavenia sú primárne určené pre ľudí s osobnou skúsenosťou s duševným ochorením (prípadne zraniteľnosťou prameniaca z iných okolností alebo životných situácií), pričom nie je dôležité, ako ďaleko sa na svojej ceste k zotaveniu nachádzajú.

Rôznorodosť kurzov a programov školy zotavenia a spôsobov ich realizácie vytvára predpoklady pre rôznorodosť účastníkov týchto aktivít, preto z kurzov a programov školy zotavenia môžu mať prospech aj blízki a príbuzní ľudí s osobnou skúsenosťou, odborníci v oblasti duševného zdravia, ako aj ľudia, ktorých téma duševného zdravia „len“ zaujíma.

Táto rôznorodosť prispieva k tomu, že škola zotavenia je miestom pre vzájomnú inšpiráciu a zdieľanie skúseností, príležitosťou učiť sa spoločne a učiť sa od seba navzájom.

Aký je navrhovaný regulačný rámec?

Školy zotavenia nemajú jednotný regulačný rámec, aby však mohli niesť toto pomenovanie, musia sa držať kľúčových princípov. Spôsob a nástroje ich uplatňovania môžu byť rozličné a aj vďaka tomu školy vznikajú a pôsobia v rôznorodých podobách a rovnako rôznorodý je aj formát, zameranie, rozsah a obsah ponúkaných vzdelávacích kurzov a programov.

Pri definovaní navrhovaného rámca princípov škôl zotavenia na Slovensku sme vychádzali zo skúseností v krajinách, kde sú etablovanou súčasťou systému podpory v oblasti duševného zdravia (Írsko, Anglicko, Česká republika), štruktúra princípov vychádza z publikácie Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví (2021).

Koprodukcia

Princíp koprodukcie znamená, že škola zotavenia systematicky a cielene vytvára a využíva priestor pre proces spoločného vytvárania, rozhodovania a vzájomného učenia sa. Princíp koprodukcie je založený na postoji a prístupe, ktorý uznáva osobnú skúsenosť s duševným ochorením za rovnocennú a rovnako hodnotnú pre podporu zotavenia druhých ako odbornú skúsenosť. Predpokladá, že každý môže prispievať a byť prospešný pre celok a druhých. V praxi to napríklad znamená, že súčasťou procesu prípravy kurzu, tvorby manuálu kurzu a rovnako lektorovania kurzu sú na rovnocennej a partnerskej úrovni tak ľudia s osobnou skúsenosťou, ako aj s odbornou skúsenosťou.

Zameranie na zotavenie, silné stránky a splnomocňovanie

Tento princíp určuje zameranie kurzov a programov školy zotavenia. Vďaka tomuto zameraniu prinášajú kurzy a programy študentom nádej (že zmena k lepšiemu je možná), príležitosti (zručnosti vidieť, vytvárať a využívať možnosti, ktoré sa človeku ponúkajú) a schopnosť preberať kontrolu a mať život vo svojich rukách (spracované podľa CRPDZ, 2021). Toto zameranie predstavuje až paradigmatickú zmenu oproti zameraniu na problémy, deficity a symptómy, ktoré je dominantné prítomné v existujúcich službách a nástrojoch podpory duševného zdravia.

Fungovanie na princípe bežnej školy

Dôležitým princípom školy zotavenia je vytváranie bežného a nestigmatizujúceho prostredia školy ako vzdelávacej inštitúcie, teda miesta prirodzene spájaného s učením, rozvojom zručností a osobným rastom. Konkrétne atribúty a procesy (napríklad zápis, index, certifikáty, semestre...), ktoré toto prostredie pomáhajú vytvárať a rozvíjať, môžu byť prítomné v rôznom rozsahu a skladbe. Minimálnym štandardom však je nastavenie, ktoré vytvára podmienky pre to, aby v nej študenti účastníci zažívali bežné a nestigmatizujúce role, situácie a kontexty (som študent, chodím do školy, prihlásil som sa na kurz, zavolám spolužiakovi...)

S týmto princípom je spojená aj nevyhnutná podmienka fyzického oddelenia školy zotavenia (jej prostredia a s ňou súvisiacich procesov) od akýchkoľvek zdravotníckych alebo sociálnych služieb a prostredí, s cieľom zachovať „civilný“ a vzdelávací charakter školy zotavenia. Možnosťou ako vzdelávací charakter školy zotavenia zvýrazniť, je ukotvenie v prostredí vysokej školy (Akadémie zotavenia).

Otvorenosť pre všetkých

Škola zotavenia je dostupná a otvorená všetkým, bez akejkoľvek formy diskriminácie. Účasť na kurzoch a programoch školy zotavenia nie je možné vymáhať, požadovať alebo predpisovať, rovnako ani podmieňovať odporúčaniami odborníkov. Osobnú skúsenosť nie je potrebné preukazovať lekárskymi správami alebo potvrdeniami o zdravotnom stave. Zacielenie kurzov a programov školy zotavenia sa dosahuje cez cielenú a vedomú prácu na tvorbe kurzov (ich obsahu, zamerania, štruktúry a nástrojov výučby) a cez ich zrozumiteľnú a transparentnú komunikáciu.

Zameranie na rast

Škola zotavenia sa nezameriava primárne na vedomosti, ale predovšetkým na zručnosti a postoje. Kurzy a programy školy zotavenia sú postavené tak, aby inšpirovali a motivovali študentov k objavovaniu možností - kam, ako a akým tempom sa vo svojom živote chcú posunúť dopredu. Toto zameranie môže okrem toho škola zotavenia podporovať aj inými nástrojmi a procesmi (napríklad stavbou vzdelávacích modulov/cyklov, alebo prostredníctvom študijného poradenstva).

Princíp odbornosti

v časti, v ktorej kurzy a programy školy zotavenia prinášajú informácie o odborných poznatkoch alebo postupoch, je záväzkom školy zotavenia voči študentom, aby tieto boli relevantné, odborné a založené na dôkazoch.

Vytváranie priestoru pre zdieľanie a vzájomnú inšpiráciu

kurzy a programy školy zotavenia neposkytujú rady, riešenia alebo návody. Poskytujú predovšetkým priestor pre zdieľanie skúseností lektorov, peer lektorov a študentov a z nich vyplývajúcu vzájomnú inšpiráciu. Kurzy neukazujú správnu cestu, ale poskytujú príležitosť hľadať a objavovať ju študentmi samotnými. Práve tento splnomocňujúci rozmer je ďalším aspektom, ktorý školu zotavenia tak výrazne odlišuje od ostatných služieb a podpory v oblasti duševného zdravia.

Tento dokument nemá ambíciu definovať personálnu štruktúru a spôsob organizácie práce škôl zotavenia a ani to nepovažujeme za účelné. Rôzne školy zotavenia ich majú nastavené odlišne a žiaden z modelov sa nedá považovať za lepší alebo správnejší. Za rozhodujúce vodítko pri tvorbe personálnej štruktúry považujeme okrem funkčnosti a účelnosti predovšetkým to, aby jej nastavenie vytváralo priaznivé podmienky pre uplatňovanie vyššie uvedených princípov v kurzoch, programoch a chode školy zotavenia.

Nápomocnou vo vzťahu k dosiahnutiu a dlhodobej udržateľnosti „vernosti“ princípom školy zotavenia môže byť existencia internej expertnej skupiny, ktorej cieľom je strážiť napĺňanie princípov v praxi školy zotavenia, jej kurzoch a programoch, prevádzke a tiež vo vzťahu k strategickému plánovaniu. Takáto expertná skupina má zahŕňať členov s odbornou skúsenosťou v oblasti duševného zdravia, členov s osobnou skúsenosťou s duševným ochorením, členov z radov príbuzných/blízkyh ľudí s osobnou skúsenosťou.

Akým spôsobom má byť podporená verejným sektorom?

V súlade s aktivitami Rady vlády pre duševné zdravie a strategickkej priority Výboru pre primárnu prevenciu je potrebné zriadiť Fond rozvoja duševného zdravia, ktorý by bol organizovaný striktno zdola nahor, zabezpečoval lokálnu spoluprácu všetkých zainteresovaných subjektov v danom regióne pri napĺňaní potrieb individuálnych klientov a rodín v oblasti duševného zdravia v celej škále – teda od špecializovaných až po komunitné dobrovoľnícke aktivity tak, aby aktivity boli koordinované a aby rôzne organizácie spolupracovali na základe funkčných lokálnych sietí s následnou nadstavbou case managementu.

Fungujúce lokálne siete po vzore iných krajín, ako je napríklad Belgicko, následne identifikujú priority, ktoré je v komplexe služieb najdôležitejšie zabezpečiť pre efektívne fungovanie systému. Lokálne siete sú zároveň v budúcnosti prijímateľom štátnych zdrojov a zabezpečia ich efektívne rozdeľovanie, pretože každý kraj a každý okres potrebuje niečo iné. Pilotné fungovanie lokálnych sietí spúšťa v lete 2023 Liga za duševné zdravie z nešťátnych zdrojov.

Okrem zabezpečenia fungovania lokálnych sietí a aktivovania systému case managementu by mal Fond rozvoja duševného zdravia spúšťať tematické programy zamerané na rozvoj rôznych nástrojov podpory duševného zdravia založených na koncepte zotavenia. Od škôl a akadémií zotavenia až po peer pracovníkov alebo špeciálne programy zamerané na mladých ľudí (Discovery Colleges), sprístupnenie psychoterapií pre mladých ľudí, podporné a svojpomocné skupiny.

Do Fondu rozvoja duševného zdravia nemusí prispievať len štát, ale aj samosprávne kraje, samosprávy a iní donori. Podpora z takto konštruovaného nového zdroja financovania zabezpečí tiež jednotné meranie kvality a nutnú dávku harmonizácie dodržiavania princípov zotavenia popísaných v rôznych častiach tohto dokumentu.

Odporúčané fázy implementácie na Slovensku

Väčšina aktivít popísaných v tomto projekte sa čiastočne v malom rozsahu už realizuje. Nájdi sa o.z., EDI Slovensko o.z., Cesta a život n.o, Recovery Prešov už realizujú lokálne projekty v tejto oblasti. Liga za duševné zdravie SR zabezpečí rozšírenie na územie celého Slovenska pre ukrajinské aj lokálne komunity v každom kraji bez ohľadu na absenciu financovania štátu do konca mája 2024 s tým, že v každom kraji Slovenska by mali akadémie a školy zotavenia pre dospelých aj mládež (Discovery Colleges) fungovať do konca roku 2023.

Počas tejto fázy škálovania konceptu zotavenia na celé územie Slovenska je potrebné pripraviť koncept Fondu rozvoja duševného zdravia ako strategického nového zdroja financovania s alokáciou minimálne 8 miliónov EUR ročne, aby bol po ukončení prvej fázy koncept zotavenia naďalej rozvíjaný po vzore iných krajín Európy a sveta.

Príklady dobrej praxe na Slovensku a v zahraničí

Škola zotavenia Praha (Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví)

Vznikla v roku 2018 v rámci realizácie projektu Komunitného centra pre Zotavenie. Na tvorbe a realizácii kurzov participujú peer lektori (ktorí sa so študentmi delia o svoje osobné skúsenosti so životom s duševným ochorením a o svoju osobnú cestu k zotaveniu), ako aj odborníci na duševné zdravie. Škole zotavenia záleží na pozitívnom, zaujímavom a rešpektujúcom prostredí k vzdelávaniu. Kurzy sú bezplatné a sú dostupné ľuďom so skúsenosťou s duševným ochorením, ako aj ich blízkym a všetkým, ktorí chcú ľuďom so skúsenosťou s duševným ochorením pomôcť a viac im porozumieť. Vzdelávací program zahŕňa 13 kurzov zameraných na podporu zotavenia a ich ústrednou témou je posilňovanie sebadôvery a dôvery vo vlastné schopnosti, kurzy zahŕňajú teoretické bloky, aj praktické cvičenia. Medzi kurzy patria napríklad: Počutie hlasov, Plán bezpečia, Zotavenie, Self-management, Stigma a self-stigma, Duševné zdravie na internete, Ako komunikovať s lekárom o medikácii a iné.

Škola zotavenia Bratislava (OZ Nájdi sa)

Škola zotavenia vznikla v roku 2022 v Bratislave. Na jej vzniku, príprave konceptu a tvorbe kurzov sa v súlade s princípom koprodukcii od začiatku podieľal tím zložený z ľudí s osobnou skúsenosťou s duševným ochorením, ľudí s odbornou skúsenosťou v oblasti duševného zdravia a ľudí s kombináciou týchto skúseností. Škola zotavenia v čase vzniku tohto dokumentu poskytuje bezplatné kurzy, zahrňujúce kurz Zotavenie, sériu kurzov zameraných na oblasť starostlivosti o seba (Rozhýb sa, Vychutnávaj, Dobre spi, Dávaj, Uč sa nové veci a Stíhaj), sériu kurzov zameraných na tému zraniteľnosti a bezpečia (so zameraním na verejné miesta, pracovné prostredie a školské prostredie), sériu zážitkových kurzov s pestrým zameraním. Kurzy sú lektorované vždy dvojicou lektorov, jedným z nich je vždy peer lektor. Kurzy prebiehajú prezenčne v Bratislave (s výnimkou ochutnávacieho online kurzu) a škola zotavenia plánuje s kurzami vycestovať za študentmi do iných častí Slovenska.

Recovery Prešov

Participatívny prístup zameraný na pomoc ľuďom s problémami duševného zdravia. Svojpomocná skupina Recovery (Zotavenie) vznikla na pôde organizácie Cesta a Život n.o., v januári 2019. Ide o skupinu vzájomnej pomoci ľudí, ktorých spája priama (osobná alebo rodinná) skúsenosť s duševným ochorením a zotavením.

Škola zotavenia Prešov

Jej hlavným zámerom je vzdelávanie užívateľov v oblasti duševného zdravia, návrat k študijným schopnostiam, získavanie znalostí ako čeliť výzvam a problémom na ceste zotavenia. Užívateľom služieb poskytuje podporu z pozície toho, kto si tým všetkým prešiel, potrebné informácie o liečbe a živote, o riešení rozličných záťažových situácií, ktoré so sebou duševná tieseň prináša, kto vie, čo sa môže stať a aké riešenia a postoje sú najschodnejšie a životu a rehabilitácii najprínosnejšie. Škola zotavenia je založená na poznaní, že každý môže prispieť svojimi schopnosťami a darmi. Vytvára miesta, ktoré môžu napomáhať liečbe a zotavovaniu ľudí s problémami duševného zdravia v ich prirodzenom prostredí v komunite. Spája profesionálov a bežných ľudí spôsobom spoločného poznania, prežívania ľudskej skúsenosti a vytvárania siete pomoci, siete ktorá pomáha ľuďom pomáhať si navzájom. Jedným zo spôsobov aktivít v rámci Školy zotavenia je spolupráca s Viola centrum pre umenie. Spoluprácou s umelcami, spájaním sa v komunite, prezentovaním sa umeleckými úspechmi ľudí so skúsenosťou s problémami duševného zdravia, poskytovaním podpory a priestoru, vzdelávacími programami, sa snažia podieľať na umení a skúmať ako môže angažovanosť v umení pomôcť predchádzať duševným ochoreniam a tiež spochybňovať stigmdu duševného zdravia. Cieľom je spájať vysokú umeleckú kvalitu so silnou podporou občanov, angažovanosťou komunity a sociálnym aktivizmom, prinášať nové služby, ktoré eliminujú stigmdu a diskrimináciu, ktoré naplňujú potreby participácie a ľudských práv.

Írsky model

Akadémie zotavenia (AZ) sú novou, rýchlo sa rozvíjajúcou sociálnou inováciou v Írsku. Národné oddelenie duševného zdravia HSE vzhľadom na to vytvorilo národnú riadiacu skupinu, ktorá má pomáhať pri koordinácii ich rozvoja a financovaní. AZ sa v krajine rýchlo stávajú určujúcim prvkom moderných služieb duševného zdravia. Zotavovacie vzdelávanie ponúka iný spôsob prístupu k podpore a propagácii duševného zdravia. Je to miesto, kde sa terapeutické prístupy zamerané na zotavenie obohacujú o vzdelávacie skúsenosti a vzdelávanie dospelých. Zakladá sa na vzťahoch, osobných príbehoch, práci zameranej na riešenie a individuálnom úsilí o dosiahnutie cieľov. AZ majú potenciál obnoviť a rozvíjať nádej. V súčasnosti na území krajiny pôsobi 13 takýchto akademií.

Každá z nich je jedinečná a realizuje vlastný učebný plán so základnými princípmi vzdelávania zameraného na zotavenie, formou koprodukcii a kofacilitácie. Kľúčovým pre všetky akadémie je jasné odlíšenie od akejkoľvek identity denných alebo terapeutických služieb a vedenie, ktoré zahŕňa užívateľov sociálnych služieb, rodinných príslušníkov a zdravotníckych pracovníkov.

Prvá Akadémia zotavenia v Írsku **Mayo Recovery College (MRC)** bola otvorená v Mayo Mental Health Services v roku 2013. Sídli v univerzitnom kampuse Technickej univerzity v meste Castlebar, ale tiež poskytuje aj ďalšie terénne programy v komunite a klinických zariadeniach. Orientuje sa na štyri základné ciele, vychádzajúce zo zariadenia štyroch najkritickejších oblastí praxe pre zotavenia. Prvou kľúčovou funkciou AZ je podpora udržania sociálneho začlenenia a občianstva, kladenie dôrazu na inkluzívny a participatívny prístup pre všetkých učiacich sa v komunite. Tento prístup je proti utláčaniu a spochybňuje stigmatizáciu. Druhým cieľom je byť činiteľom zmeny, vzorom dobrej praxe a mechanizmom na pozvanie a zabezpečenie organizačného zapojenia a záväzku v rámci zavedených služieb duševného zdravia. Po tretie, zdôrazňuje význam subjektívnych, osobne opísaných príbehov zotavenia a vzdelávacích priestorov, v ktorých sa takéto opisy rozvíjajú. Napokon, predstavujú novo definované vzťahy medzi užívateľom a poskytovateľom, ktoré sú definované otvorenosťou a akceptáciou.

Nei Skoen Recovery Learning Community (Helmond, Holandsko)

Nei Skoen (v preklade nové topánky) je príkladom komunitného konceptu školy zotavenia a je miestom postaveným na participácii a koprodukcii. Namiesto vytvárania programu a ponuky pre podporu zotavenia účastníkov vytvára príležitosti pre ich iniciatívu a nápady. Miesto je otvorené pre všetkých, no najväčší prospech z neho majú ľudia, ktorí chcú pracovať na svojom zotavení. Namiesto pravidiel, smerníc a domáceho poriadku je fungovanie tejto školy zotavenia založené na desiatich tradíciách.

Odporúčaná literatúra

Použitá literatúra:

ANTHONY, William A. Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s, Psychosocial Rehabilitation Journal, 1993, 16(4), 11–23, 1993

Kolektív autorov, Škola zotavení jako louka plná života, Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, 2021

Odporúčaná literatúra a zdroje:

Kolektív autorov, Škola zotavení jako louka plná života, Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, 2021
https://www.cmhcd.cz/CMHCD/media/Media/Ke%20stazeni/Centrum/SKOLA-ZOTAVENI_web.pdf

ANTHONY, William A. Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s, Psychosocial Rehabilitation Journal, 1993, 16(4), 11–23, 1993
<https://cpr.bu.edu/wp-content/uploads/2011/11/anthony1993c.pdf>

SLADE, Mike. 100 ways to support recovery: A guide for mental health professionals. London, Rethink 2009 https://www.rethink.org/media/704895/100_ways_to_support_recovery_2nd_edition.pdf

RAGINS, Mark: Cesta k zotavení 2018
<https://www.fokus-cr.cz/index.php/knihovna/file/448-cesta-k-zotaveni-sebrane-texty-marka-raginse>

Priscilla Ridgway ... [et al.]: Cesty k zotavení (z ang. originálu Pathways to recovery). University of Kansas School of Social Welfare, 2014. - 407 s.: il.; 28 cm. ISBN 978-1-5031-7191-6

Peer pracovníci

Navrhovaný model na Slovensku

Ak chceme naplniť základné princípy reformy psychiatrickej starostlivosti na Slovensku, budeme musieť začať aj u nás klásť dôraz na zapájanie ľudí so skúsenosťou s duševným ochorením do systému starostlivosti o duševné zdravie. Zo zahraničných skúseností vieme, a potvrdzuje to aj už realizovaná prax u nás, že peer podpora je efektívna intervencia, ktorá prináša benefity nielen človeku, ktorý ju dostáva, ale aj peer konzultantovi, ktorý túto podporu poskytuje. A nakoniec prináša benefity i multidisciplinárnemu tímu, ktorého sú peer konzultanti rovnocennými členmi.

Na Slovensku v súčasnosti chýba regulačný rámec pre profesie využívajúce osobnú skúsenosť (peer pracovník, peer konzultant, peer lektor) ako aj definovanie tejto profesie v slovenskej pracovnej legislatíve. Pre vytvorenie funkčného modelu je nevyhnutné aby sa peer pracovníci stali legislatívne ukotvenou profesiou tak, aby sa následne po absolvovaní stanoveného vzdelávania pre výkon tejto profesie mohli riadne uchádzať o pracovné pozície peer konzultantov v multidisciplinárnych tímoch zdravotníckych aj sociálnych služieb. Taktiež ako peer lektori v školách a akadémiách zotavenia, ako aj v iných službách zameraných na starostlivosť o duševné zdravie. Pracovná pozícia peer pracovníka je efektívna iba vtedy, ak je plnohodnotnou a rovnocennou pracovnou pozíciou v systéme zdravotnej a sociálnej starostlivosti. Z tohoto dôvodu je rovnako dôležité zabezpečiť edukáciu k zapájaniu peerov na pracoviskách aj pre tímy, v ktorých budú pôsobiť.

Peer pracovník a jeho rola

Pojmom peer označujeme osobu, ktorú spájajú s druhou osobou určité charakteristiky v niektorých významných oblastiach. V oblasti duševného zdravia sa jedná o osobu so skúsenosťou s duševným ochorením, ktorá túto svoju životnú skúsenosť využíva v prospech ďalších osôb v podobnej situácii a stáva sa tak zdrojom cennej podpory, zdieľania, obohatenia a nádeje.

Peer pracovníci sú ľudia so zažitou skúsenosťou s duševným ochorením, pracujúci v službách systému starostlivosti o duševné zdravie. Svoju skúsenosť používajú k podpore zotavenia iných ľudí. Sú odborníkmi na konkrétnu oblasť alebo skúsenosť, ktorú majú spoločnú s tými, ktorým poskytujú podporu. Vzhľadom k svojej skúsenosti alebo oblasti v ktorej pôsobia môžu pracovať napríklad ako :

- **Peer konzultant** – človek so zažitou skúsenosťou s duševným ochorením, ktorý zdieľa svoju skúsenosť a dáva podporu iným osobám s podobnými skúsenosťami alebo problémami v oblasti duševného zdravia. Pracuje ako rovnocenný člen profesionálneho tímu v službách starostlivosti o duševné zdravie. V tíme má špecifickú úlohu, pri ktorej ako nástroj pomoci využíva vlastnú skúsenosť so zotavením z duševného ochorenia (porov. Foitová Z. Et al., 2016)
- **Rodinný peer konzultant** – človek, ktorý používa vlastnú skúsenosť s ochorením v rodine a poskytuje podporu rodinným príslušníkom a blízkym, zameriava sa na ich potreby a prania, pomáha im vyrovnávať sa so situáciou, sprevádza ich tým, čo prežívajú a podporuje ich v hľadaní vlastnej cesty k zotaveniu a objavovaniu zdrojov a možností na zvládanie ich situácie.
- **Peer lektor** – človek, ktorý používa svoju skúsenosť so zotavením a skúsenosť so službami systému zdravotnej a sociálnej starostlivosti v rámci pôsobenia v rôznorodých programoch zameraných na podporu zotavenia iných ľudí. Môže ísť o vzdelávacie programy škôl a akadémií zotavenia, profesijnej prípravy peer pracovníkov a odborníkov v oblasti duševného zdravia /lekárov, zdravotných sestier, sociálnych pracovníkov/, vedenie podporných skupín a komunit, voľnočasové programy podporujúce zotavenie a podobne.

Podľa zamerania a formy poskytovanej starostlivosti a podpory zo strany zdravotníckeho zariadenia alebo poskytovateľa sociálnej služby, vstupuje peer pracovník do vzťahu v troch rovinách. Vo vzťahu:

- ku klientovi, alebo skupine klientov,
- k rodine, alebo širšiemu sociálnemu okoliu klienta,
- k jednotlivým členom multidisciplinárneho tímu.

Ďalšími možnosťami pracovnej špecializácie peer pracovníkov, známymi predovšetkým v zahraničí, sú napríklad peer mentori, peer výskumníci, peer terapeuti, peer manažéri tímov. Vytváranie rôznorodých pozícií pre uplatnenie peer pracovníkov nadväzuje na rozvíjajúci sa systém starostlivosti o duševné zdravie, nie je preto vylúčené, že v tomto procese budú vznikať aj ďalšie nové pozície.

Čo robí peer podporu účinnou?

1. Peer pracovníci dokážu podporiť nádej, ktorá je v procese zotavenia základným prvkom. Vedome a cielene pracujú s osobnou skúsenosťou s duševným ochorením a vlastným príbehom zotavenia. Zdieľajú svoju osobnú skúsenosť takým spôsobom, aby bola podporujúca, inšpiratívna, sprostredkovala nádej a motiváciu.
2. Peer pracovníci môžu ponúknuť mnoho zručností a nástrojov na zvládanie zraniteľnosti, ktoré nadobudli cez vlastnú skúsenosť v procese zotavovania. Tieto znalosti sa môžu týkať veľmi špecifických oblastí napr. ako znižovať úzkosť v určitých situáciách, ako pristupovať k hlasom, ako sa vyrovnávať s depresívnymi stavmi, ale tiež to môžu byť praktické rady v rámci bežného života.
3. Peer pracovníci vedia ponúknuť niečo, čo sa nazýva „iný druh spojenia“. (Nepustil P. 2021) Je to nadviazanie empatického vzťahu, ktorý je založený na zdieľanej skúsenosti a na pocite, že máme niečo spoločné. To, čo je spoločné sa odohráva na zážitkovej úrovni, avšak tento druh spojenia býva často takmer okamžitý.

Čo peer podpora poskytuje?

Praktickú podporu pri sprevádzaní klienta praktickými problémami, ktoré prináša život. Napomáha eliminovať stres a obavy zo zvládania každodenných činností. Mala by byť prostriedkom k prehĺbeniu vzťahu peer konzultant - klient, nie byť jedinou alebo hlavnou činnosťou peer konzultanta.

Sociálnu podporu, ktorá spočíva v podpore klienta vo vytváraní vzťahov, kontaktov, väzieb v sociálnom prostredí a rozširovaní jeho sociálneho poľa ako aj získavaní a posilňovaní zručností v tejto oblasti. Jej zmyslom je podpora inklúzie človeka s osobnou skúsenosťou v lokálnej komunite a predchádzanie jeho sociálnej izolácii. Inklúzia zvyšuje kvalitu života človeka s výzvami v oblasti duševného zdravia a zvyšuje aj šancu na jeho zotavenie.

Emocionálnu podporu, ktorá má za cieľ klienta motivovať, dodávať mu nádej a sebedomie, že jeho stav sa zlepší, napriek pochybnostiam, ktoré môže mať. Ide o vzájomné zdieľanie osobných skúseností a vzájomné porozumenie tomu, čo znamená žiť s výzvami v oblasti duševného zdravia. Základom pre emocionálnu podporu je vzťah peer konzultanta a jeho klienta, ktorý je založený na autenticite vychádzajúcej z osobnej skúsenosti s ochorením, liečbou a osobným zotavením. To vytvára predpoklad pre otvorenejšiu a hlbšiu kvalitu vzťahu než je vzťah iného profesionála a klienta.

Podporu v liečbe duševného ochorenia peer konzultantom, posilňovanie motivácie k liečbe aj zotaveniu, aktivizácia klienta a podpora v prebratí zodpovednosti za svoj život a zdravie. Má tiež nezastupiteľné miesto v tíme pri plnení advokačnej úlohy a zlepšenia kvality liečby. Peer konzultant má tú možnosť nasmerovať liečbu tak, ako jeho klient potrebuje (Báľková, M. (1) (2022)), pretože môže sprostredkovať multidisciplinárnemu tímu akými situáciami, okolnosťami a osobnými výzvami si klient prechádza. Multidisciplinárny tím následne môže hľadať iné alternatívy pomoci.

Peer pracovník v tíme a jeho rola

V tíme je peer pracovník ambasádorom princípov zotavenia. Cez svoju zažitú skúsenosť do tímu prináša pohľad z druhej strany, názory a podnety: „out of box“, ktoré inšpirujú k zmene prístupu a k podpore zotavenia klienta. Pridaná hodnota peer pracovníka nespočíva v odbornej intervencii, ale predovšetkým vo vytváraní prostredia ktoré umožňuje zotavenie, preto by jeho rola mala byť viazaná na pôsobenie v tíme. Je rovnocenným členom tímu, zúčastňuje sa porád a supervízií. Pre členov tímu je dôkazom zotavenia a zmysluplnosti práce tímu.

Rola peer konzultanta v tíme je jedinečná v tom, že do tímu prichádza nový kolega a vďaka vlastnej zažitej skúsenosti s duševným ochorením aj odborník. Akceptácia tejto odbornosti peer konzultanta je kľúčovou a je dôležitou súčasťou práce multidisciplinárneho tímu. Z toho vyplýva potreba vyškoliť a pripraviť multidisciplinárny tím na príchod peer konzultanta. Pokiaľ má byť zapojenie peer pracovníka úspešné, príprava tímu, do ktorého má nastúpiť je nevyhnutná. Celý tím musí procesu rozumieť, prijať ho za svoj a brať ho za súčasť širšej premeny služieb smerom k zotaveniu. Rola peer konzultanta v tíme je vymedzená službou akú zariadenie poskytuje.

Náplň práce peer pracovníka

Možnosti pracovného uplatnenia peer pracovníka:

- Terénne služby a programy
- Ambulantné služby a denné programy
- Lôžkové zdravotnícke zariadenia
- Pobytové sociálne služby
- Svojpomocné a podporné programy
- Programy orientované na verejnosť

Samotná jeho práca sa líši podľa charakteru, štruktúry a zamerania organizácie a poskytovanej služby v ktorej peer konzultant pracuje. Peer konzultant môže pracovať na pôde zariadenia alebo organizácie rovnako i v prirodzenom prostredí klienta alebo aj v klinickom prostredí kde pracuje alebo kam za hospitalizovaným klientom len dochádza.

Pracovné kompetencie peer pracovníka:

- **Individuálna práca s klientom** – vedenie motivačných a podporných rozhovorov s klientom, pomáha klientovi na jeho ceste zotavenia cez prácu so svojim osobným príbehom, pomáha mu objaviť a rozvíjať jeho silné stránky, sprevádza ho tam, kde môžu byť situácie pre neho príliš stresujúce a náročné, povzbudzuje klienta pri prekonávaní prekážok a preberaní kompetencií za svoje vlastné zotavenie, podporuje ho v samostatnosti a zodpovednosti a iné,
- **Práca s prostredím klienta** – pracuje s rodinou a blízkymi klienta formou individuálnych rozhovorov, spoločných aktivít, pracuje s klientom a jeho rodinou v teréne, aktivizuje a zapája sociálnu sieť klienta, spoluvytvára a zúčastňuje sa destigmatizačných, edukačných a voľnočasových aktivít podporujúcich zotavenia, podporuje inklúziu v komunite a iné,
- **Práca so skupinou** – vedenie svojpomocnej skupiny, vedenie a mentoring peer tímov, lektorská činnosť v oblasti primárnej prevencie, škôl a akademií zotavenia, vzdelávania ďalších peer pracovníkov a odborníkov a iné.
- **Participácia v rámci multidisciplinárnych tímov** – spolupracuje s kolegami v tíme na rovnocennej úrovni, podporuje v tíme nádej a orientáciu na zotavenie, prináša do tímu pohľad „z druhej strany“, približuje prežívanie klienta, pomáha tímu orientovať sa na potreby a silné stránky klientov, vedie dokumentáciu, zúčastňuje sa konzultácií, porád a supervízií tímu, participuje na tvorbe programov a metodík, podpora proklientského nastavenia kultúry tímu a prostredia služby a iné.

V rámci vymedzenia kompetencií peer pracovníka je dôležité venovať pozornosť vymedzeniu rolí a kompetencií voči iným pomáhajúcim profesiám. Pokiaľ má peer pracovník potrebné vzdelanie aj pre vykonávanie odbornej činnosti ako napr. psychoterapie, psychologického a sociálneho poradenstva, medicínskych úkonov, je potrebné aby tieto jednotlivé role v práci dôkladne oddeľoval a držal sa v hraniciach a kompetenciách zastávanej role.

Aký je navrhovaný regulačný rámec?

1. Základným predpokladom pre prácu na pozícii peer pracovníka je zažitá osobná skúsenosť s duševným ochorením a zotavením sa z neho, alebo starostlivosťou o príbuzného či blízku osobu z jeho okolia.
2. Peer pracovník by mal mať úspešne absolvované základné akreditované vzdelávanie určené pre peer pracovníkov, ktorého súčasťou by malo byť aj absolvovanie praxe. Prax by mala byť v zariadení, alebo organizácii kde už peer pracovníci pracujú a taktiež by mala byť realizovaná pod supervíziou, zabezpečenou počas štúdia zo strany vzdelávateľa. Následne sa môže vzdelávať v doplnkových akreditovaných kvalifikačných kurzoch zameraných na získavanie poznatkov a rozvoj zručností pre jednotlivé pracovné pozície, ako napríklad peer lektor, peer rodinný konzultant, peer pracovník s mladými ľuďmi, alebo pre špecifické pracovné prostredia.
3. V súčasnosti na Slovensku takéto vzdelávanie ponúka len organizácia EDI Slovensko v rámci projektu Chuť žiť, so zameraním na podporu mladých ľudí s poruchami príjmu potravy. Navrhujeme pre tieto účely akceptovať aj akreditované kurzy absolvované v zahraničí, predovšetkým v Českej republike, ktoré sú založené na koncepte podpory zotavenia a boli realizované v relevantných inštitúciách.

4. Sme však toho názoru, že pre normalizáciu profesie peer pracovníka v systéme a v spoločnosti, by sa vzdelávanie peer pracovníkov malo stať súčasťou vzdelávacieho systému vysokých škôl v spolupráci s poskytovateľmi zdravotných a sociálnych služieb. Tie by sa mali podieľať na tvorbe študijného programu na princípoch koprodukcie. Súčasťou tvorby programov, ako aj lektorských tímov musia byť rovnako peer pracovníci, peer lektori ako aj odborníci. Financovanie tohto modelu vzdelávania peer pracovníkov by malo byť zabezpečené zo strany štátu.
5. Dôležité je zdôrazniť, že hlavným kvalifikačným predpokladom pre vstup do študijného programu by nemalo byť dosiahnuté vzdelanie (maturita), ale predpoklady pre túto prácu, ako napríklad empatia, vlastný príbeh zotavenia, alebo skúsenosť v rodine, dobré komunikačné zručnosti, osobné postoje a ďalšie.
6. Vo vzdelávacom programe má študent nadobudnúť okrem práce s vlastnou skúsenosťou a vlastným príbehom zotavenia aj ďalšie kompetencie, metódy a techniky, ktoré môže pri svojej práci využívať. Rovnako tak je dôležité získať zručnosti v komunikácii s klientmi, práci so vzťahom a hranicami, vstupovaním do pomáhania, ako aj získať nástroje pre starostlivosť o seba nevyhnutné pre udržateľné fungovanie v pomáhajúcej profesii.
7. Nakoľko ľudia so skúsenosťou s duševným ochorením tvoria na základe viacerých príčin ekonomicky slabšiu skupinu obyvateľstva, je nevyhnutné, aby možnosť vzdelávania bola štátom finančne podporovaná. Kurzy by mali byť účastníkmi hradené, avšak súčasne by mal existovať funkčný model štipendijnej podpory, ako aj finančnej podpory v rámci rekvalifikačného vzdelávania. Je potrebné zdôrazniť, že sa jedná o formu rekvalifikačného vzdelávania, ktorá vytvorí príležitosti pre uplatnenie sa na trhu práce, pokiaľ budú súbežne prijaté legislatívne opatrenia pre vytvorenie pracovných pozícií pre peer pracovníkov.
8. Súčasťou systému peer podpory musia byť aj vzdelávacie programy pre multidisciplinárne tímy, v rámci ktorých je vytvorená pozícia pre peer konzultanta.
9. Zámerom Ligy je pre urýchlenie procesu v spolupráci s organizáciami tvoriacimi tvorivý kolektív vypracovať modelový vzdelávací program a najneskôr v prvej polovici roka 2024 ho otvoriť pre študentov. Určený bude na preklenutie obdobia, kým univerzity nerozbehnú vlastné vzdelávacie aktivity so zameraním na peer podporu.
10. K úspešnej práci peer konzultanta potrebuje uchádzač okrem vlastných skúseností aj špecifické schopnosti, postoje a vedomosti. Ide o schopnosť vedieť komunikovať, t.j. rozprávať ale aj počúvať, nadviazať kontakt, byť empatický a asertívny. Medzi potrebné postoje patrí aktívny prístup k zvládaniu vlastného ochorenia a liečby, rovnako presvedčenie o možnostiach zotavenia z vážneho duševného ochorenia aj u druhých a otvorenosť ohľadom vlastného príbehu. Peer konzultant musí poznať základné aspekty zotavenia, rozpoznávať možné účinné faktory podpory zotavenia u človeka a v jeho prostredí. Musí vedieť aplikovať individuálny prístup zohľadňujúci individuálne potreby človeka, rešpektujúc jednotlivé fázy procesu zotavenia.
11. Uplatnenie skúseností peer pracovníka na podporu zotavenia druhých nemá žiadne vopred dané obmedzenia vo vzťahu k prostrediu služby, alebo vo vzťahu k aktuálnemu zdravotnému stavu a prežívaniu klienta. Ako sme uviedli vyššie, zapojenie peer pracovníka je účinným faktorom podpory zotavenia klientov v akomkoľvek prostredí.
12. Ako účinný nástroj na vzájomnú podporu, zdieľanie skúseností a sieťovanie peer pracovníkov je odporúčané vytvorenie podmienok pre vznik platformy peer pracovníkov a podpora koprodukcie pri vzniku a udržiavaní takejto platformy.

Akým spôsobom a z akých zdrojov majú byť peer pracovníci financovaní z verejných zdrojov?

Financovanie peer pracovníkov má byť zabezpečená z troch základných zdrojov:

- Fond rozvoja duševného zdravia cez osobitný program, ktorý je potrebné vytvoriť;
- Verejné zdravotné poistenie v prípade peer pracovníkov pracujúcich v zdravotníckych zariadeniach, napriek tomu, že ich práca nemá povahu zdravotníckeho výkonu, je potrebné hľadať cestu, ako by mohla byť hradená tak ako je tomu u iných pracovníkov v zdravotných službách;
- Dotačné nástroje sociálnych služieb a služieb sociálnoprávnej ochrany pre peer pracovníkov pracujúcich v sociálnych službách, rovnako ako je tomu u iných pracovníkov v sociálnych službách.

Aké odporúčané legislatívne úpravy je potrebné vykonať na Slovensku?

Legislatívne odporúčania sú uvedené v samostatnom dokumente, ktorý tvorí prílohu tohto dokumentu.

Odporúčané fázy implementácie na Slovensku

V súčasnosti nemáme na Slovensku regulačný rámec nato, aby pohli peer pracovníci pracovať v zdravotníckych zariadeniach.

Liga do konca roka 2023 zabezpečí aby boli peer pracovníci platení za svoju prácu - UA aj SK v každom kraji a aby v spolupráci s tímami v zariadeniach a podporným tímom vytvorili podmienky pre využívanie ich osobnej skúsenosti na podporu zotavenia druhých a začali to robiť.

Do mája 2024 bude kombináciou rôznych zdrojov rôznych neziskových organizácií v každom kraji zamestnaných niekoľko peer pracovníkov.

Bolo by skvelé, ak by dovtedy bola zrealizovaná legislatívna zmena podľa odporúčaní v prílohe tohto dokumentu.

Príklady dobrej praxe na Slovensku

Štefan Karlík – založil svojpomocnú skupinu **Recovery Prešov** zameranú na zotavenie v oblasti duševného zdravia v januári 2019, potom, čo sa pre prácu rodinného peer konzultanta vyškolil v Centre vzdelávania Fokus Praha, z.ú. V súčasnosti skupina realizuje aj Školu zotavenia. Na základe vlastných skúseností a príkladov zo zahraničia do svojich služieb zaviedli model peer podpory a sprevádzania, ako formu psychosociálnej rehabilitácie. V rámci svojho programu vytvorili pracovnú pozíciu peer konzultanta - rodinného peer konzultanta, ktorý dlhodobo alebo aj prechodne sprevádza jednotlivých prijímateľov služieb v rodine, kvôli ich psychickej limitácii v pre nich náročných a stresujúcich situáciách. Poskytuje im svoj čas, podporu a kontakt s inými ľuďmi, aby mohli aj naďalej žiť vo svojom prirodzenom prostredí. Peer konzultant v rodine predstavuje nový prvok pracovníka sociálnych služieb v starostlivosti o duševné zdravie na Slovensku.

Miloš Šviderský – v decembri 2021 začal svoju osobnú skúsenosť so zotavením zdieľať ako dobrovoľník v psychiatrickom stacionári v Centre pre psychické funkcie vo Vranove nad Topľou.

V r. 2022 úspešne absolvoval akreditované vzdelávanie Základný kurz pre peer konzultantov v starostlivosti o duševné zdravie v Čechách. Od 1.4.2022 je zamestnaný v neštátnom zdravotníckom zariadení Centrum pre psychické funkcie, kde využíva svoje skúsenosti a osobný príbeh zotavenia pre podporu klientov zariadenia. Otvorme dvere, otvorme srdcia o.z. a koordinátorom projektu Spoluvorba v Lige za duševné zdravie SR o.z..

‘Dôvera odborníkov a príležitosť ktorú som dostal ma naplnila nádejou, že môžem byť podporou inému človeku a ukázala mi smer na ceste môjho zotavenia. ‘ /M. Šviderský /

EDI Slovensko, o.z. realizuje celoslovenský projekt Chuť žiť, ktorého cieľom je poskytovať dostupnú odbornú pomoc a prevenciu ľuďom a rodinám s poruchami príjmu potravy. Do svojich programov pomoci aktívne zapájajú peer konzultantov, ktorí poskytujú rovesnícku podporu ako súčasť multidisciplinárnych tímov, facilitujú podporné skupiny, účastnia sa aktivít v komunitnom priestore a pôsobia aj ako lektori prevencie na školách, vzdelávacích aktivitách pre laickú aj odbornú verejnosť a aktívne sa zúčastňujú aj osvetových aktivít. V roku 2022 vytvorili v spolupráci s českou organizáciou Centrum Anabell, z.ú. 50-hodinové vzdelávanie pre peerov, ktorého súčasťou bola aj nadväzná prax v komunitnom centre.

Nájdí sa, o.z.

V Škole zotavenia boli v súlade s princípom koprodukcie peer pracovníci zapojení od úplného začiatku jej prípravy. V prvej fáze bola vytvorená pozícia "pracovník školy zotavenia", na ktorej boli za rovnakých finančných podmienok a s rovnocennými kompetenciami a účasťou na procese a rozhodovaní, zamestnaní ľudia s osobnou skúsenosťou s duševným ochorením a ľudia s odbornou skúsenosťou v oblasti duševného zdravia. Tento tím následne spoločne hľadal a zvolil koncept/model Školy zotavenia a pomenoval základné princípy, na ktorých bola založená.

Nasledoval proces vytvárania kurzov, ktorého nenahraditeľnou a rovnocennou súčasťou boli pracovníci s osobnou skúsenosťou, ktorí sa na ich tvorbe podieľali. Po vytvorení kurzov došlo k diferenciacii zamerania jednotlivých pracovníkov a vznikli pozície lektorov a peer lektorov, ktorí lektorujú kurzy Školy zotavenia.

Kurzy sú lektorované vždy vo dvojici a je pravidlom, že súčasťou dvojice musí vždy byť peer lektor. Rozdelenie na lektora a peer lektora neznamena, že lektor prináša výlučne odborné vedomosti a peer lektor výlučne osobnú skúsenosť. Prax ukazuje, že osobná skúsenosť lektora a odborná skúsenosť peer lektora sú rovnako dôležitým zdrojom inšpirácie a podpory zotavenia pre študentov Školy zotavenia.

Pracovníci s osobnou skúsenosťou s duševným ochorením, ktorých ambíciou nebolo lektorovať kurzy, sú v Škole zotavenia rovnocennou súčasťou ostatných pracovných procesov a tímov (napríklad kontakt so študentmi, propagácia, alebo administratíva).

Občianske združenie Nájdí sa poskytuje aj registrovanú sociálnu službu "podpora samostatného bývania". Zapojenie peer konzultantov do poskytovania tejto sociálnej služby je plánovaná v rámci pripravovaného pilotného projektu.

Použitá literatúra:

Repper, J.& Carter, T. (2011) A review of the literature on peer support in mental health services, Journal of Mental Health 0(4):392-411.

Foitová, Z., Pinkasová, V., Rolenc, V., Růžičková, M., Soldánová, S., Stuchlík, J., Šupa, J., Zajíčková, A. (2016). Manuál Zapojení peer konzultantů do péče o duševní zdraví. Praha: Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, 2016 (pdf 2,3 MB) www.cmhcd.cz/publikace

Sedíleková, V., Meliš-Čuga, N., Takáčová, M. (2022). Peer podpora. Rovesnícká podpora ako forma pomoci mladým ľuďom s poruchami príjmu potravy, EDI Slovensko o.z., Bratislava, ISBN: 978 – 80 – 973764 – 3 -7

Odporúčaná literatúra

Balková, M. (1) (2022). Engaging : peer consultants in mental health services: Narrative reseach - International Journal of Social Psychiatry, 68(2), 411-419.

Vzdelávanie a zamestnávanie peer konzultantov v zahraničí a v ČR.(Dana Chrtková, Marie Součková).

Manuál Zapojení peer konzultantů do komunitní a lůžkové péče o duševní zdraví. Praha: Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, 2016 (pdf 2,3 MB)

Holá, B., Pluhaříková Pomajzlová J., Říčan, P., Kubínová, P.: Manuál Zapojení peer rodinných příslušníků do psychiatrických lůžkových zařízení. Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, Praha 2021. ISBN 978-80-908458-1-7.

Hraba, P., Herna T., Herzán J. a kol.: Sborník bohnických peerů. Příběhy z druhé strany. Praha: Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, 2021. ISBN 978-80-907318-8-2

Peer pečovatelé, proč je to dobrý nápad a jak na to. Manuál pro zapojení peer pečovatelů do komunitních služeb. Praha: Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, 2020.

Inšpirácia na rôzne vstupné vzdelávania: <https://vved.org/leren-en-onderwijs/opleidingen/>



Liga za
duševné
zdravie