

Sprawozdanie z Konferencji *Od potrzeb do działań – Ruch Samopomocowy Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego*

Streszczenie

Artykuł jest streszczeniem przebiegu Konferencji *Od potrzeb do działań – Ruch Samopomocowy Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego*. W artykule zawarto opis wystąpień poszczególnych prelegentów. Tematyka wystąpień plenarnych oscylowała głównie wokół funkcjonowania i wzmacniania grup samopomocowych osób chorujących psychicznie. Część warsztatowa dotyczyła destygmatyzacji, efektywnego wspierania, i twórczości literackiej osób chorujących.

Słowa kluczowe: ruch samopomocowy, kryzys psychiczny, grupa wsparcia, schizofrenia, ekspert przez doświadczenie

Report of the Conference From needs to action – Self-Help Movement of People with Mental Disorder Experience

Summary

This article is a summary of the Conference From needs to action – Self-Help Movement of People with Mental Disorders. The article describes the speeches of the speakers. The themes of plenary speeches were mainly focused on the functioning and strengthening of self-help groups of mentally ill people. The workshop focused on the destigmatisation, effective support, and literary creation people with mental problems.

Keywords: self-help movement, mental disorder, support group, schizophrenia, expert by experience

Wprowadzenie

2 grudnia 2016 r. w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie miała miejsce ogólnopolska Konferencja *Od potrzeb do działań – Ruch Samopomocowy Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego*. Organizatorem Konferencji było Porozumienie na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychicznie, które działa pod patronatem Rady Wydziału Stosowanych Nauk Społecznych Akademii Pedagogiki Specjalnej. Wydarzenie poświęcone było tematyce związanej z działaniami podejmowanymi przez ruchy samopomocowe.

Należy zaznaczyć unikatowość opisywanego wydarzenia: Konferencja w całości została przygotowana i poprowadzona przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Były one również wiodącymi prelegentami. To pierwsze w warunkach polskich tego rodzaju przedsięwzięcie, dające okazję do zaprezentowania aktywności tego środowiska w różnych regionach kraju.

W Konferencji uczestniczyły ponadto rodziny i przyjaciele osób chorujących, profesjonalisci z programów wsparcia środowiskowego, psychiatry, psychologowie, studenci oraz wolontariusze.



Zdjęcie 1. Otwarcie Konferencji przez Rektora APS prof. dr. hab. Stefana Kwiatkowskiego

Przebieg Konferencji

Konferencję otworzył Rektor Akademii Pedagogiki Specjalnej, prof. dr. hab. Stefan Kwiatkowski. **W pierwszej części wykładów plenarnych** znalazły się cztery referaty. Sesja ta w całości była poświęcona działaniom Grupy Wsparcia TROP.

Jacek Bednarzak z Warszawy zaprezentował wystąpienie *Od potrzeb do działań: dwa lata działalności Grupy Wsparcia TROP*. Prelegent opisał główne potrzeby i problemy osób chorujących oraz ich rodzin. Podkreślił, iż dla każdego chorego niezbędne jest profesjonalne wsparcie w pierwszym okresie po opuszczeniu szpitala. Przy wypisie chory powinien być szczegółowo poinformowany o dalszych możliwościach leczenia. Chory i jego rodzina przeżywają niepokój w związku z zaistniałą sytuacją i niepewnymi rokowaniami odnośnie do leczenia. Personel powinien pamiętać, że zaplanowanie leczenia i zwalczanie objawów choroby nie gwarantuje pełnego sukcesu terapeutycznego. Dotkliwie brakuje dostępu do informacji o możliwościach uzyskania wsparcia po opuszczeniu szpitala. Jacek Bednarzak zaznaczył, iż z jego perspektywy istotne jest, aby chory opuszczający szpital, oprócz leków, otrzymywał także informacje ułatwiające mu powrót do codziennego życia. Ważne są dane o funkcjonujących placówkach wsparcia, opieka psychologa oraz informacje o sposobie zdobywania uprawnień rentowych, uzyskania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Prelegent mówił również o konieczności zmiany świadomości społecznej dotyczącej chorób psychicznych. Obecnie w Polsce schizofrenia to temat tabu, a jednocześnie traktuje się ją jako powód do wstydu dla osób chorujących i ich rodzin. Chorzy mogą

wydajnie pracować w otoczeniu gwarantującym im spokój i właściwie ustalone wymogi, lecz często pracodawcy o tym nie wiedzą. Prelegent zaznaczył, iż widzi potrzebę opracowania programów edukacyjno-informacyjnych dla pracodawców, mówiących o korzyściach wynikających z zatrudnienia osób ze schizofrenią. Podsumowując swoje wystąpienie, Jacek Bednarzak podkreślił, iż osoby chorujące chciałyby, aby ich głos był brany pod uwagę w czasie podejmowania decyzji w sprawach, które ich dotyczą.

Drugie wystąpienie dotyczyło programu *Doradcy Telefoniczni*. Zostało zaprezentowane przez Beatę Sambor i Krzysztofa Pawłowskiego. Prowadzony przez TROP program *Doradcy Telefoniczni* oferuje telefoniczne wsparcie dla osób chorujących psychicznie, ich rodzin, przyjaciół i znajomych. Pomoc ta jest skierowana do osób, które potrzebują informacji, wsparcia i porady. Doradcy udzielają wsparcia emocjonalnego i informacyjnego. Funkcję Doradców Telefonicznych sprawują osoby, które pokonały kryzys psychiczny, czyli eksperci przez doświadczenie. Obecnie w programie pracuje 4. doradców, którzy pełnią regularne dyżury. Osoby te, na podstawie swoich doświadczeń, są w stanie polecić odpowiednią formę pomocy. Doradcy odbyli szkolenia przygotowujące do pracy. Regularnie uczestniczą w superwizjach, szkoleniach i, w razie potrzeby, korzystają ze wsparcia profesjonalistów. Linia telefoniczna Doradców działa od lutego 2015 r., od poniedziałku do czwartku w godz. 17.00–19.00, pod numerem (22) 614 16 49. Do doradców dzwonią głównie osoby chorujące psychicznie oraz członkowie ich rodzin, osoby samotne, a także zainteresowane współpracą z Grupą Wsparcia TROP. Rozmowy dotyczą możliwości uzyskania pomocy, uczestniczenia w grupach wsparcia dla osób chorujących psychicznie i ich rodzin, funkcjonowania środowiskowych programów wsparcia. Dzwoniący pytają również o sposoby radzenia sobie z objawami i działanie leków, a także o procedury pozyskania uprawnień w zakresie rent i niepełnosprawności. Doradcy dzielą się swoimi doświadczeniami, proponują sposoby radzenia sobie z problemami związanymi z chorobą. Motywują do podejmowania aktywności, podając adresy placówek pomocowych i organizacji pozarządowych. Program jest dotowany przez Biuro Pomocy i Projektów Społecznych w Warszawie. Jest to jedyne tego rodzaju przedsięwzięcie w Polsce.

Wykład o prelekcjach destygmatyzacyjnych poprowadziła Agnieszka Ejsmont. Grupa Wsparcia TROP od ponad dwóch lat prowadzi regularne prelekcje dla uczniów, studentów i organizacji. Ich celem jest przekazanie rzetelnej wiedzy o chorobach psychicznych oraz kształtowanie prawdziwego obrazu osoby chorej w społeczeństwie. Spotkania te cieszą się dużym zainteresowaniem, gdyż osoby z doświadczeniem kryzysu są wiarygodne w roli prelegentów, dzielą się własnym doświadczeniem z perspektywy użytkownika psychiatrii. Dla członków Grupy Wsparcia TROP jest to też doskonała forma terapii w walce z lękiem przed wystąpieniami publicznymi. W przeprowadzaniu prelekcji wsparciem są także studentki z Koła Psychologii Klinicznej i Psychoterapii APS.

Każda prelekcja ma dwie części. W pierwszej osoby po kryzysie dzielą się swoim doświadczeniem z radzenia sobie z chorobą, w drugiej trwa dyskusja między słuchaczami a prowadzącymi. Osoby chorujące mówią m.in. o historii choroby, specyfice objawów, leczeniu, o tym, jak wygląda życie codzienne oraz o wsparciu i roli otoczenia. W prelekcjach dotychczas wzięło udział 320. uczniów, 210. studentów, 40. pracowników Ośrodków Pomocy Społecznej oraz około 45. pracowników i wolontariuszy z różnych organizacji pozarządowych. Prowadzenie prelekcji pomaga w walce ze stygmatyzacją, daje nadzieję, że osoba chora będzie postrzegana pozytywnie, pomaga zdystansować się do choroby. Zmniejsza to lęk przed wystąpieniami publicznymi, uczy panować nad stresem i daje satysfakcję prowadzącym. Prelegentka podkreśliła, iż uważa, że zarówno dla osób prowadzących, jak i odbiorców prelekcje destygmatyzacyjne są bardzo cennym doświadczeniem. Podczas prelekcji osoby chorujące samodzielnie przekazują wiedzę o własnej chorobie, odpowiadają wyczerpująco na zadawane pytania oraz pokazują, że mogą normalnie funkcjonować i wypełniać role społeczne. Na koniec prelegentka wyraziła nadzieję, że dzięki działalności Grupy Wsparcia TROP wzrośnie w społeczeństwie świadomość o chorobach psychicznych, co przełoży się na zmianę postaw wobec osób chorujących.

Następne wystąpienie zostało zaprezentowane przez Jacka Bednarzaka i dotyczyło szkoleń motywujących do działań samopomocowych. Prelegent mówił o tym, że Grupa Wsparcia TROP prowadzi liczne inicjatywy, które wymagają włączenia w ich realizację kolejnych osób gotowych do działań samopomocowych. Również w związku z tym opracowano program szkolenia, które szczegółowo wprowadza słuchaczy w działania samopomocowe z uwzględnieniem korzyści, jakie wynikają z takich działań. Prace w TROP-ie sprawiły, że członkowie grupy znacznie lepiej radzą sobie z trudnościami wynikającymi z choroby. Członkowie Grupy Wsparcia TROP w ostatnich miesiącach przeprowadzili 6 cykli szkoleń przygotowujących do działań samopomocowych. Szkoleniami objęto ok. 80 osób po kryzysie psychicznym z 5. warszawskich lokalnych placówek wsparcia. Każdy cykl zaczynało od zaprezentowania historii walki z chorobą, doświadczeniami w próbach podejmowania pracy. Mówiono też o powstaniu Grupy, jej działaniach i satysfakcji z pomagania innym. W trakcie szkolenia dyskutowano o tym, kiedy i gdzie słuchacze otrzymali wsparcie po opuszczeniu szpitala i co pomogło im wychodzić z choroby. Po dyskusji przeprowadzano ćwiczenia, wspólnie odpowiadano także na pytania od uczestników szkolenia, takie jak: Jak zmotywujesz do aktywności?, Jak zachęcisz do wyjścia z domu?, Jak przekonasz do kontynuowania leczenia?. W ramach szkolenia zwracano też uwagę na ważną sprawę higieny psychicznej (w tym właściwy wypoczynek, potrzeba aktywności, optymizm, wsparcie ze strony otoczenia poprzez kontakty towarzyskie i relacje rodzinne), tj. jaki jest jej wpływ na zdrowie psychiczne człowieka. Mimo stosunkowo złożonej i obszernej tematyki szkoleń i dodatkowych trudności wynikających

z przeżywania choroby psychicznej, uczestnicy wykazywali duże zainteresowanie ich tematyką. Większość aktywnie uczestniczyła w wykładach, dyskusjach i ćwiczeniach. Po każdym cyklu zgłaszały się osoby zainteresowane pracami TROP-u. Niektórzy już biorą udział w comiesięcznych spotkaniach Grupy, piszą artykuły do biuletynu TROP-u i zgłaszają gotowość do włączenia się w inne inicjatywy. Realizacja programu szkoleniowego była dofinansowana przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Wystąpienie pt. *Ruch samopomocowy – perspektywa psychologiczna* wygłosił Przewodniczący Rady Programowej Porozumienia, dr hab. prof. APS Paweł Bronowski. Rozpoczynając wystąpienie, prelegent podkreślił konieczność zmiany postrzegania osób chorujących jako wiecznych pacjentów. Konieczna jest zmiana roli od biernego pacjenta do udzielającego pomocy i wypowiadającego się w ważnych dla niego sprawach eksperta. W odniesieniu do osób chorujących psychicznie szczególnie potrzebny jest rozwój idei autonomii, partnerstwa i samopomocy. Psychiatryczna opieka zdrowotna powinna być uzupełniana przez działanie grup wsparcia i inne aktywności oparte bezpośrednio na potrzebach użytkowników. Prelegent podkreślił, że nowe role osób chorujących to role partnerów w planowaniu leczenia, partnerów dla psychiatrii, ekspertów w gremiach podejmujących decyzje na poziomie lokalnym i centralnym, konsultantów dla zespołów planujących projekty naukowe. Fundamentem działania grup samopomocowych jest założenie, że osoby z tymi samymi problemami mogą skutecznie udzielać sobie wsparcia emocjonalnego, informacyjnego oraz dawać nadzieję. Udział w ruchu samopomocowym ma wiele pozytywnych skutków, np. spadek liczby rehospitalizacji, wyższy poziom funkcjonowania społecznego, redukcja odczuwanej stygmatyzacji i wzrost poczucia nadziei. Niezwykle istotne jest też zatrudnianie w ośrodkach leczniczych użytkowników psychiatrii przeszkolonych do pracy z innymi chorymi. Zwykle mają oni lepszy społeczny i emocjonalny kontakt z chorymi niż profesjonalisci. Obecność użytkowników w zespołach terapeutycznych poprawia relacje między pacjentem a lekarzem. W perspektywie indywidualnej zaangażowanie użytkowników przekłada się na lepszą samoocenę, wiarę w siebie, bogatsze relacje interpersonalne, poprawę jakości życia i poczucia własnej wartości. Następnie prelegent przytoczył wypowiedzi członków Grupy Wsparcia TROP, dotyczące głównie korzyści z pracy w grupie samopomocowej. Podsumowując wystąpienie, profesor Bronowski zaznaczył, iż ruch samopomocowy przyczynia się do modyfikacji systemu leczenia i wsparcia, a także wpływa na zmiany postaw społecznych wobec osób chorujących.

Podczas drugiej części wykładów plenarnych przedstawiciele inicjatywy związanych z ruchem samopomocowym z Gdyni, Warszawy i Krakowa zaprezentowali pięć wystąpień.

Przedstawiciele Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni – Wojciech Malinowski, Tomasz Ferenc i Tomasz Szmit podczas wykładu *Kurs na zmianę*

w Gdyni Projekt „Ekspert przez doświadczenie” zaprezentowali inicjatywę Zespołu do Spraw Doradztwa i Aktywizacji Osób Niepełnosprawnych w Gdyni. Projekt ten ma na celu aktywizację społeczną oraz zawodową osób po kryzysach psychicznych. W ramach projektu podjęto działania w różnych obszarach oddziaływań edukacyjnych i wspierających. Do działań tych należą: indywidualne doradztwo, wsparcie grupowe przy obecności psychologa, indywidualne wsparcie psychologiczne oraz doradztwo zawodowe i pomoc trenera pracy. Najważniejszym elementem projektu jest kurs EX-IN, kierowany do osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego, który prowadzą certyfikowani trenerzy, profesjonalista i osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Po przebyciu szkolenia można pełnić dwie role: edukatora i instruktora zdrowienia, a także towarzysza w zdrowieniu. Kurs EX-IN jest realizowany w wielu krajach, a rozwijany w Polsce. Przeprowadzono go już we Wrocławiu, kolejne edycje planowane są w innych miastach.

Prelegenci podzielili się własnymi przemyśleniami odnośnie do motywacji, jaka kierowała nimi podczas włączania się w tę inicjatywę. Jedną z ważniejszych motywacji są własne doświadczenia związane z przebyta chorobą. Pokonanie trudności sprawia, że nabywa się wiedzę, którą można przekazywać innym potrzebującym. Doświadczenie choroby wyzwala proces refleksji nad udoskonaleniem sposobu leczenia i wspomagania innych. Zaznaczono, że jedną z możliwych dróg prowadzących do zdrowienia jest swoiste odwrócenie proporcji w relacjach ekspert przez doświadczenie-profesjonalista, gdzie chorujący ma mieć aktywny wpływ na swoje leczenie, a zespół terapeutyczny mu w tym pomagać. Prelegenci podkreślili, że ekspert przez doświadczenie ma umiejętności pozwalające na jakościowo inny kontakt z osobą aktualnie przebywającą w kryzysie, różniący się znacznie od profesjonalnych relacji. Kontakt ten będzie szybszy, łatwiejszy i pełniejszy. Relacja chory-ekspert przez doświadczenie jest korzystna dla obu stron, daje poczucie zrozumienia, sprawczości i bycia pomocnym, nadaje sens życiu, pozwala zapełnić braki, które są skutkiem choroby.

Wojciech Malinowski podzielił się doświadczeniem własnej choroby fizycznej, która stała się inspiracją do pomocy innym osobom. Trudne doświadczenia spowodowały depresję, jednak te ciężkie chwile skutkują wzrostem wiedzy o sobie i uzyskaniem innego sposobu patrzenia na świat. Wysunięto wniosek, że ogromnym wsparciem może być pomoc ze strony lekarza prowadzącego, który umacnia chorego w procesie zdrowienia, rozumienia choroby i samouzdrawiania. Postulowano także, że określenie „choroba”, należące do przestarzałego systemu pojęciowego, kojarzy się z czymś, co spadło na człowieka z zewnątrz i tak też jest leczone. „Kryzys” zaś wskazuje, że zarówno źródło, jak i rozwiązanie znajduje się wewnątrz osoby. Zwrócono uwagę, że każdy kryzys jest także szansą na rozwój jednostki i może wzmagać wrażliwość i chęć dzielenia się swoją wiedzą i doświadczeniami.

Następnie kolejny użytkownik programu EX-IN, Tomasz Szmit, podzielił się swoim doświadczeniem trudności i zrelacjonował, co daje mu udział w projekcie. Przebyte doświadczenia pozwoliły uwierzyć, że nie ma osób niepotrzebnych, wszyscy mogą zaangażować się w udzielanie wsparcia. Wspólnotowe działania w kierunku zdrowienia mogą pomóc w odkrywaniu siebie, zrozumieniu trudności i znaczenia wsparcia innych osób oraz organizacji.

Joanna Obiegalka z Warszawy, członkini Grupy „Wolni Razem”, przedstawiła prezentację *Co gwarantuje wolność Wolnym Razem?*. Podkreśliła unikatowość Konferencji, która powstała z inicjatywy Grupy Wsparcia TROP i była tworzona w pełni przez osoby doświadczające kryzysu psychicznego. Inspiracją do wystąpienia było pytanie o rozumienie terminu „wolność”. Prelegentka podzieliła się swoimi przemyśleniami i dążeniem do zrozumienia, czym jest wolność i co ją gwarantuje. Podczas wystąpienia włączono wszystkich odbiorców Konferencji w aktywne myślenie nad tematem, prowokując rozmowę i wymianę opinii. Prezentowano tezę, że nic nie gwarantuje wolności i że trzeba o nią nieustannie walczyć. Może ona być utożsamiana z mocą sprawczą i bezpieczeństwem lub uwolnieniem od cierpienia i osaczenia przez inne osoby. Wolność, jako podstawowe prawo każdego człowieka, niezależnie od jego sytuacji i stanu zdrowia, jest wewnętrznym bogactwem każdego i możliwością ekspresji. Pozwala na wyrażanie swojego zdania i stanowienie o sobie. Prelegentka podkreśliła, że osiągnięcie wolności nie jest w pełni możliwe w obecnym systemie pomocowym, gdzie każdy uzależniany jest, przynajmniej pośrednio, od rodziny lub profesjonalistów. Wolność ograniczana jest przez przepisy prawne, system biurokracji utrudniający osobom chorującym psychicznie podstawowe aktywności w życiu. Analizowano również, czy gwarantem wolności mogą być leki psychotropowe. Z jednej strony zwalczają one objawy, z drugiej zaś mogą jednak utrudniać pełne funkcjonowanie. Konkluzją wystąpienia było stwierdzenie, że wolność jest niezbywalnym atrybutem człowieka, darem doświadczania wyboru.

Jacek Małek, reprezentant Spółdzielni Socjalnej „Równość” w Krakowie, podczas prelekcji zatytułowanej *Traktat o spółdzielczej robocie* podzielił się swoimi przemyśleniami dotyczącymi ograniczeń wskutek choroby, które jednak dzięki podjęciu wartościowej aktywności mogą zostać przezwyciężone. Drogą do zdrowienia może być podjęcie pracy. Zatrudnienie można uzyskać w warunkach pracy chronionej, przy pomocy aktywizacji zawodowej lub poprzez spółdzielnię socjalną zatrudniającą osoby niepełnosprawne. Podkreślano, że praca jest wolnością, drogą do powrotu do społeczeństwa i pełnosprawnego funkcjonowania. Spółdzielnia Socjalna w Krakowie, powołana w 2014 r., zatrudnia obecnie 20 osób oraz 2 stażystów. Prowadzi kawiarnię oraz bistro na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie. Pracownicy realizują usługi cateringowe oraz organizują spotkania studyjne o tematyce ekonomii społecznej i zdrowienia po kryzysie psychicznym. Innymi zajęciami w Spółdzielni, jakie można podjąć, są usługi

porządkowe i dekoratorskie. Podczas wystąpienia podkreślano, że praca pozwala na bezpieczny rozwój, poczucie samowystarczalności, pełnowartościowości, pozwala na powrót do środowiska. Uczestnicy Konferencji wyrazili swoje poparcie i uznanie dla spółdzielni i jej projektów.

Paweł Podgórski w wystąpieniu *Choroba – perspektywa subiektywna. Wystawa „Uważaj na głowę”*. Archipelagi kultury przedstawił ideę wystawy prezentowanej w Szpitalu Psychiatrycznym im. Babińskiego w Krakowie. Pośpiech, brak higieny psychicznej sprzyjają zapadaniu na choroby psychiczne. Podejście specjalistów, nadal ukorzenione w medycznym modelu psychiatrii, nie sprzyja procesowi aktywnego działania na rzecz własnego zdrowienia. Kryzysów doświadcza coraz większa liczba ludzi, dlatego warto zajmować się tą tematyką wieloaspektowo i docierać do społeczeństwa także poprzez sztukę i kulturę. Interaktywna wystawa *Uważaj na głowę* ma 3 części: *Objawy, Chorowanie, Zdrowienie*. Stworzona została na podstawie wywiadów z osobami doświadczającymi kryzysu. Prelegent podzielił się swoim doświadczeniem kryzysu psychicznego i opisał idee projektu. Wystawa ma pokazać chorobę z niemedycznego punktu widzenia, przybliżając ją odbiorcom poprzez subiektywne spojrzenie osoby chorującej. Wystawa ma uwrażliwiać i pomagać w zrozumieniu osób chorych, promować akceptację i pokazywać metody adekwatnej pomocy. W nawiązaniu do innych wystąpień na Konferencji zaznaczono ogromną rolę doświadczenia osoby chorującej, która sama wypracowuje własne sposoby radzenia sobie zarówno podczas chwil kryzysu, jak i pełnej sprawności. Zaznaczono także, że wsparcia mogą potrzebować członkowie rodzin osób doświadczających kryzysu, jednak w obecnie dominującym modelu pomocowym zwykle nie jest to brane pod uwagę. Podkreślono wagę samopomocy, której częścią mogą być różne aktywności pozwalające na pełnowartościowy powrót do społeczeństwa, np. odpowiednio dobrana praca, podjęcie nauki, które pozwalają na spełnienie i satysfakcję. Ważne jest jednostkowe podejście do osoby chorującej, jej motywacji, stanu zdrowia i warunków do działania w procesie samopomocowym. Prelegent podsumował swoje wystąpienie konkluzją, że kolejnym elementem wystawy powinna być część czwarta: *Wyzdrowienie* i zamknięcie w ten sposób pewnego rozdziału z życia osoby chorującej.

Drugą część sesji plenarnej zakończył dr hab. Hubert Kaszyński z Instytutu Socjologii Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, przedstawiając wystąpienie *Wokół praktyki*. Prelegent podsumował wartość Konferencji, mówiąc, iż stanowi ona wspaniałą okazję do rozwoju, a także ogromną wartość dla uczelni, która jest jej współtwórcą. Dzięki Konferencji zmienione zostały obowiązujące w przeszłości proporcje. Podkreślił zauważalność zmiany, umożliwiającej oddanie głosu osobom, które najlepiej wiedzą, czym jest choroba psychiczna, co może pomóc, a co może zaszkodzić w radzeniu sobie z nią. Profesjonaliści stali się nie tylko kompetentnymi terapeutami, ale także odbiorcami wiedzy płynącej od osób doświadczających kryzysu. Relacja między profesjonalistą a osobą z kryzysem

musi być dwustronna, szczerą i otwartą. Nigdy nie powinna być opresyjna. Pomocna relacja powinna być związana z empatią, troskliwym słuchaniem i prawdziwym kontaktem dwóch osób. Gwarantuje to wspólnotowość i podmiotowość obydwu stron. Praktyka społeczna w procesie zdrowienia, oparta na otwartości, aktualizuje poczucie sensu i wartości, którymi profesjonalista kieruje się w swoim życiu zawodowym.

Podczas trzeciej części Konferencji uczestnicy mogli wziąć udział w jednej z czterech odbywających się równolegle grup warsztatowych. Były one poświęcone: destygmatyzacji, czynnikiem warunkującym efektywne doradztwo, publikacjom wydawanym przez grupy samopomocowe oraz metodom wspierania rozwoju tych grup.

Pierwsza grupa warsztatowa – *Skuteczna Destygmatyzacja* – moderowana była przez Annę Ocimek z Instytutu Socjologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, Liliannę Borycką z Fundacji Instytutu Otwartego Dialogu z Wrocławia oraz Annę Morawską i Macieja Matraszka – przedstawiciele Fundacji eF kropka z Warszawy.

Jako przykład skutecznej destygmatyzacji zaprezentowano działania w krakowskim środowisku akademickim. Omówiono doświadczenia z prowadzenia szkoleń *Zdrowie a choroba psychiczna*, organizowanych na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie. Zaprezentowano także wyniki badań mających na celu określenie motywacji uczestników zajęć.

Następnie omówiono inicjatywę *Żywa Biblioteka* (projekt organizowany przez Miejską Bibliotekę Publiczną we Wrocławiu – *Mediateka*). Prelegentka, czerpiąc wiedzę z przeżycia własnego kryzysu psychicznego, opowiedziała o swojej pracy, która polega na dzieleniu się swoimi doświadczeniami związanymi z radzeniem sobie z chorobą.

Trzecim przykładem skutecznej destygmatyzacji było wystąpienie *Jak pacjenci lekarzy szkolili* Anny Morawskiej i Macieja Matraszka. Fundacja eF kropka, z którą współpracują, organizuje warsztaty przeciwdziałające dyskryminacji i stygmatyzacji osób po kryzysie psychicznym. Przedstawiono działania Fundacji, którymi są m.in. szkolenia kierowane do różnych grup zawodowych, a także instytucji, w których można mieć kontakt z osobą z doświadczeniem choroby.

Podczas drugiej części warsztatu odbyła się dyskusja. Poruszano tematy dotyczące strony organizacyjnej działań destygmatyzacyjnych. Rozważono również, do kogo powinny być one w pierwszej kolejności kierowane. Ustalono, że najważniejszymi odbiorcami działań destygmatyzacyjnych są osoby, które mają największą moc oddziaływania społecznego. Postulowano, że realną siłą sprawczą w procesie przeciwdziałania stygmatyzacji mają wszelkiego rodzaju media ogólnopolskie, a także nauczyciele, którzy kształtują kolejne pokolenia. Zauważono, że w sferze edukacji warto zwiększać świadomość studentów różnych kierunków, szczególnie tych, których przyszła droga zawodowa może wiązać się z częstymi kontaktami z osobami doświadczającymi kryzysu psychicznego.

Warsztat drugi, *Jak efektywnie wspierać*, był moderowany przez przedstawicieli Grupy Wsparcia TROP: Renatę Kosińską i Krzysztofa Pawłowskiego, dr Beatę Hintze z Instytutu Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, a także przedstawicieli Projektu *Ekspert przez Doświadczenie* – Wojciecha Malinowskiego, Tomasza Ferenca, Tomasza Szmita z Gdyni.

Podczas warsztatu omówiono dokładnie specyfikę działania doradców telefonicznych z Grupy Wsparcia TROP. Są oni ekspertami przez doświadczenie i dzięki swojej wiedzy mogą w unikalny sposób wspierać osoby w kryzysie dzwoniące po pomoc. Uczestników zapoznano ze sposobami rozmawiania z osobami w kryzysie potrzebującymi wsparcia. Wśród najważniejszych wyzwań dla telefonistów przedstawiono: sugerowanie rozmówcom dalsze zasięgnięcie porad i zgłaszanie się po pomoc do specjalisty. Do zadań telefonistów należy także szybkie znajdowanie sedna zgłaszanego problemu i koncentrowanie się na nim podczas rozmowy. Ważne są również: dawanie konkretnych rad, które poparte są własnymi doświadczeniami, podtrzymywanie rozmowy i kreowanie bezpiecznej atmosfery. Zaznaczono, że jednym z dużych wyzwań jest podejmowanie prób odbudowania poczucia własnej wartości rozmówcy poprzez odnoszenie się do jego możliwości w przyszłości, mocnych stron, sukcesów i pozytywnych cech.

Dyskutowano także o kwestii efektywności pomocy psychologicznej w zależności od problemu i trudności, jakie mogą prezentować osoby przeżywające chorobę psychiczną. Zastanawiano się, jakie właściwości i cechy mają osoby potrzebujące wsparcia i osoby udzielające jej. Poruszano także ważną kwestię w procesie zdrowienia, czyli farmakoterapię, jej skuteczność, negatywne i pozytywne konsekwencje.

Tematem trzeciej grupy warsztatowej *Biuletynu, poradniki, książki – piszę więc jestem* była kwestia szeroko rozumianej twórczości osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Skoncentrowano się na pozytywnych elementach, jakie się z nią wiążą. Warsztat prowadzony był przez Katarzynę Chotkowską z Instytutu Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie oraz przez przedstawicielki Grupy Wsparcia TROP – Agnieszkę Ejsmont, Annę Kowalewską i Beatę Sambor. Warsztat współprowadziła także przedstawicielka Koła Psychologii Klinicznej i Psychoterapii APSI, Aleksandra Zadrożna.

Zaprezentowano autorski Biuletyn Grupy Wsparcia TROP – „TROPiciel”, który tworzony jest w całości przez ekspertów przez doświadczenie. Ideą Biuletynu jest wypowiedanie się na gruncie bezpiecznej platformy przekazu na wszystkie ważne tematy, które dotyczą osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. W Biuletynie zamieszczane są wszystkie teksty dotyczące aktualnych spraw, przemyślenia, cenne porady i wskazówki wynikające z doświadczenia, jak również przydatne kontakty. Agnieszka Ejsmont, opowiadając o „TROPicielu”, wspomniała o innych działaniach Grupy Wsparcia TROP, których celem jest samopomoc i destygmatyzacja. Podkreślono, że „TROPiciel” pozwolił poszerzyć

działalność Grupy, przedstawić jej cele szerszemu gronu odbiorców. Pozwala realizować marzenia, dzielić się swoimi cennymi przemyśleniami, rozwijać potencjał i wzmacniać rozwój osobisty. Odbiorcami „TROPiciela” są osoby doświadczające kryzysu psychicznego, ich rodziny i bliscy, a także profesjonalści, studenci, czyli osoby zainteresowane kwestiami realnego obrazu choroby. Osoby biorące udział w tworzeniu publikacji podzieliły się swoimi doświadczeniami z pracy. Podkreślono, że Biuletyn pozwala aktywizować się, wzmocnić poczucie własnej wartości, umożliwia podzielenie się emocjami. Pozwala także na przejęcie odpowiedzialności za własne działania, odczuwanie satysfakcji i radości z publikacji. Uczestnicy warsztatu podkreślali wagę wspólnej pracy przy Biuletynie i możliwość zdystansowania się do choroby. Następnie omówiono publikację ekspertów przez doświadczenie i profesjonalistów ze środowiskowego systemu wsparcia, czyli „Poradnik-Informator”. Jest on zbiorem cennych rad wynikających z doświadczania swojej choroby, a także lat praktyki klinicznej i terapeutycznej. Uczestników warsztatu zapoznano z treściami, jakie znajdują się w tej publikacji. Zawiera ona materiały odnoszące się do podstawowych aspektów radzenia sobie z chorobą, szukania wsparcia i dążenia ku zdrowieniu.

Czwarta grupa warsztatowa, *Wzmacnianie Ruchu Samopomocowego*, składająca się z dwóch części (teoretycznej i dyskusyjnej), prowadzona była przez dr. hab. prof. APS Pawła Bronowskiego i Jacka Bednarzaka, przedstawiciela Grupy Wsparcia TROP. Warsztat rozpoczęto od przedstawienia specyfiki działania ruchów samopomocowych funkcjonujących na świecie i w Polsce. Profesor Bronowski zarysował sposób ich działania w Europie Zachodniej i Stanach Zjednoczonych. Organizacje takie są bardzo popularne, stale rozwijają się i dziś już są swoistym standardem niezależnych działań osób z doświadczeniem choroby. Podkreślono, że w najnowszych modelach leczenia fundamentalna jest obecność ekspertów przez doświadczenie. Funkcjonowanie ruchów, oparte na zaangażowaniu osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego, jest najlepszym sposobem na destygmatyzację. Pozytywnie wpływa na rozwój psychiatrii i oddziaływań terapeutycznych. Ruchem samopomocowym, który osiągnął sukces na całym świecie, są Anonimowi Alkoholicy, których struktura oparta jest na osobach doświadczających tego problemu. Zaznaczono, że w Polsce ruchy samopomocowe nie funkcjonują efektywnie i należy zastanowić się, jak można je wzmocnić i usprawnić ich aktywność.

Następnie Jacek Bednarzak przedstawił prezentację *Coaching dla TROP-u*. Opisał on efekt regularnych sesji coachingowych dla uczestników Grupy Wsparcia TROP, przeprowadzonych przez Stowarzyszenie BORIS. W ich trakcie opracowywano rozwiązania mające przyczynić się do ulepszenia działalności TROP-u. Skutkiem spotkań było wskazanie mocnych stron i ograniczeń Grupy Wsparcia, a także wyznaczenie nowych celów i propozycji działań sprzyjających rozwojowi. Podkreślono nastawienie na niezależność i autonomię. Wśród swoich mocnych

stron TROP ma przede wszystkim uczestników – ekspertów przez doświadczenie przygotowanych do działań samopomocowych i destygmatyzacyjnych, wypracowane dobre relacje z sojusznikami (stowarzyszenie POMOST i Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie). Kolejną mocną stroną TROP-u jest możliwość korzystania z pomieszczeń sojuszników. Po trzech latach aktywnego działania, TROP może pochwalić się rozpoznawalnością w środowisku dzięki swojemu zaangażowaniu i pomysłowości w realizacji nowych aktywności.

Następnie uczestnikom warsztatu zaproponowano pracę w grupach nad różnymi problemami związanymi z rozwojem ruchów samopomocowych. Część uczestników zastanawiała się nad przeszkodami w ich działaniu w Polsce. Pozostali tworzyli plan zorganizowania skutecznego ruchu samopomocowego dla osób chorujących w Warszawie. Określono bariery w funkcjonowaniu tych ruchów. Najczęściej wymieniano: brak liderów, którzy wyznaczaliby drogi rozwoju, brak szkoleń zwiększających umiejętności obecnych liderów, małą liczbę uczestników ruchów samopomocowych. Zwracano również uwagę na brak wsparcia ze strony instytucji oraz niedostatek porozumienia, otwartej komunikacji i wymiany doświadczeń między instytucjami zajmującymi się pomocą i wsparciem. Zaznaczono, że dobrą platformą do produktywnej współpracy są uczelnie wyższe i ich studenci. Uczestnicy wśród przeszkód dla rozwoju grup samopomocowych wymienili także niską świadomość społeczną dotyczącą specyfiki chorób psychicznych, idącą za tym stygmatyzację i wykluczanie.

Konferencję zakończyło plenarne podsumowanie. Uczestnicy zgodzili się co do tego, iż istnieje wyraźna potrzeba organizowania podobnych, przygotowywanych przez osoby z doświadczeniem choroby psychicznej spotkań. Pozwalają one na promowanie partnerstwa i samodzielności. Umożliwiają zaprezentowanie się osobom chorującym jako równoprawnym uczestnikom życia społecznego, którzy mają wiele do powiedzenia i zaoferowania. Promowanie i prezentowanie ruchów samopomocowych i niezależnych działań osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego daje szansę na skuteczne odzyskanie podmiotowości, destygmatyzację i realną poprawę ich sytuacji.