

11^η Συνάντηση ΣΤ' κύκλου ΠΜΣ στην «Κοινωνική Ψυχιατρική»

27/2/2021

Το Μοντέλο Recovery (μέρος Α)

**Η έννοια της ανάρρωσης στην ψυχική υγεία
και οι εφαρμογές της στην ψυχοκοινωνική αποκατάσταση
ατόμων με σοβαρές ψυχικές διαταραχές**

**Αγγελική Γιαντσελίδου
Ψυχολόγος MSc**

Ο όρος Recovery

✓ στην αγγλική γλώσσα περιγράφει τη διαδικασία επανάκτησης κάποιου αγαθού που έχει χαθεί, κυρίως υγεία, ικανότητες, κατακτήσεις.

Ορίζεται ως

α. δράση, πράξη, ενέργεια επιστροφής στο φυσιολογικό,

β. διαδικασία επανάκτησης της υγείας,

γ. ενέργεια επανάκτησης κεκτημένων υλικών και πνευματικών αγαθών

✓ στην ελληνική γλώσσα ο όρος αποδίδεται ως **ανάρρωση, ανάκαμψη, ανάκτηση, ανάνηψη***

* με τη σειρά που εμφανίζονται οι αποδόσεις στα αγγλο-ελληνικά λεξικά

Ο όρος Recovery

Στη χώρα μας έχει επικρατήσει ο όρος «ανάρρωση», που αρχικά χρησιμοποιήθηκε από τα άτομα με διάγνωση ψυχικών διαταραχών,

προκειμένου να περιγράψουν την προσωπική τους διαδικασία ανάκαμψης από τα συμπτώματα και τις συνέπειες της διαταραχής τους.

Στον χώρο των υπηρεσιών και των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, ο όρος υιοθετήθηκε σταδιακά και με σχετικό δισταγμό, που έχει εκφραστεί σε αρκετές περιπτώσεις

- με την παράλληλη χρήση εναλλακτικών όρων (ανάκαμψη, ανάκτηση δυνάμεων, λειτουργικότητας κ.α.)
- ή περιφραστικά (π.χ. ανάρρωση-ίαση).

Ο όρος Recovery

Η διστακτικότητα σχετίζεται με το περιεχόμενο των όρων «**ανάρρωση**» και «**αναρρώνω**», που και στη γλώσσα μας αποδίδουν

*το δυνάμωμα από αρρώστια,
την επιστροφή στην υγεία*

και συνδέονται κυρίως με αποκατάσταση σωματικής ασθένειας/ προβλήματος σωματικής υγείας, όπως ανάρρωση από εγχείρηση, ατύχημα, κρυολόγημα κλπ και όχι με τη χρονιότητα.

Αντίστοιχες επιφυλάξεις έχουν διατυπωθεί στη διεθνή βιβλιογραφία για την επιλογή του αγγλικού όρου σε σχέση με το περιεχόμενο που του αποδίδεται

Ιστορικό πλαίσιο

Τα κινήματα και οι οργανώσεις των ατόμων με διάγνωση ψυχικής διαταραχής δημιουργήθηκαν μέσα από:

- την έννοια της αυτοβοήθειας (self-help) και τις ομάδες αυτοβοήθειας
 - Κινητοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού για την επίλυση κάποιου προβλήματος
 - Συσπειρώσεις ατόμων με κοινό πρόβλημα για αλληλοϋποστήριξη και ενδυνάμωση
- τα ευρύτερα κοινωνικά κινήματα των δεκαετιών '60, '70
- τις κακές συνθήκες διαβίωσης στα ψυχιατρεία/ άσυλα
- το κίνημα Αποασυλοποίησης και Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης
- το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο
- τις αρχές του καταναλωτισμού
- την ανάδειξη του κινήματος «Αντιψυχιατρική»

2 ρεύματα στα κινήματα/ συλλογικότητες

- Αυτό που επιδιώκει να καταργήσει την Ψυχιατρική πρώην χρήστες, πρώην ασθενείς,* επιζώντες/ επιβιώσαντες της ψυχιατρικής**
- Αυτό που αναζητά να μεταρρυθμίσει την Ψυχιατρική χρήστες/ λήπτες/ καταναλωτές/ πελάτες

* Πρώην ασθενείς:

ο όρος υποδηλώνει τη διακοπή λήψης θεραπείας μέσα στα συστήματα ψυχικής υγείας και την απόρριψη του ρόλου του ασθενή

* * Επιζώντες/ επιβιώσαντες:

ο όρος υποδηλώνει τα άτομα που δέχτηκαν τις αρνητικές επιπτώσεις ενός συστήματος με τραγικές ανισότητες στην αντιμετώπιση των ασθενών

Εννοιολογικό περιεχόμενο

Έννοιες

- ενέχουν ιστορικότητα, είναι αποτέλεσμα κοινωνικής και πολιτισμικής διαμεσολάβησης

Έννοιες της Υγείας και της Ασθένειας

- μέσα από ιστορικές και κοινωνικές διαφοροποιήσεις, παρουσιάζουν ουσιαστικές αλλαγές και μετασχηματισμούς στο περιεχόμενό τους

Έννοια της Ανάρρωσης

Το περιεχόμενό της στις τελευταίες δεκαετίες έχει διαμορφωθεί σε μια νέα αντίληψη, που εξετάζει την έννοια ως:

- ✓ προσωπική ανάκαμψη από τις ψυχικές διαταραχές και τις συνέπειές τους
- ✓ εξατομικευμένη διαδικασία για την ανάκτηση μιας νέας ζωής με προσωπικό νόημα και ενδιαφέρον για το ίδιο το άτομο

Η νέα αντίληψη της ανάρρωσης

Αντιπαρατίθεται στην κλινική ανάρρωση του βιοϊατρικού μοντέλου και εξετάζεται μέσα στο πλαίσιο που αναπτύχθηκε, δηλαδή στα κινήματα/ συλλογικότητες των χρηστών/ πρώην χρηστών των υπηρεσιών ψυχικής υγείας

- ✓ Το παραδοσιακό μοντέλο φροντίδας αντικρούεται από
 - μια κινητοποιημένη ομάδα ατόμων με προσωπική εμπειρία ψυχικής διαταραχής*
 - και έναν διαρκώς αυξανόμενο αριθμό επαγγελματιών
 - με την υποστήριξη επίσημων πολιτικών

* Αυτή η ομάδα έχει εισάγει εκ νέου τον όρο «ανάρρωση» με ένα νέο περιεχόμενο, διαφορετικό από την έννοια της ανάρρωσης στη γενική ιατρική και ψυχιατρική, όπου κυρίως έχει χρησιμοποιηθεί, για να περιγραφεί το τέλος μιας μεμονωμένης εμπειρίας ή επεισοδίου αρρώστιας.

Ορισμοί

η ανάρρωση

- δεν αναφέρεται πάντα στη διαδικασία της πλήρους ανάκαμψης από ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας με τον τρόπο που είναι δυνατή η ανάρρωση από ένα πρόβλημα σωματικής υγείας
- δεν ταυτίζεται με την έννοια της αποθεραπείας, με το περιεχόμενο του όρου «κλινική ανάρρωση»
- ενδεχομένως να αποδίδεται καλύτερα από το περιεχόμενο της έννοιας «κοινωνική ανάρρωση».

Shepherd και συν., 2008

Ορισμοί

Ο ευρύτερα χρησιμοποιημένος μέχρι σήμερα ορισμός είναι ο εξής:

Πρόκειται για μια βαθιά προσωπική, μοναδική διαδικασία αλλαγής στάσεων, αξιών, συναισθημάτων, στόχων, δεξιοτήτων και ρόλων.

Είναι ένας τρόπος ζωής ικανοποιητικής, ελπιδοφόρας, χρήσιμης, ακόμη και με τους περιορισμούς που προκλήθηκαν από τη νόσο.

Περιλαμβάνει την ανάπτυξη νέου νοήματος και σκοπού στη ζωή ενός ατόμου, καθώς αυτό αναπτύσσεται πέρα από τις καταστροφικές επιπτώσεις της ψυχικής διαταραχής.

Anthony, 1993

Ορισμοί

Ένας ορισμός, που έχει σχηματιστεί από αφηγήσεις σε πρώτο πρόσωπο ή αυτοβιογραφικές καταγραφές, ορίζει την ανάρρωση ως ένα συνεχές ταξίδι ίασης και μεταμόρφωσης που συμπεριλαμβάνει

- α. την ανάκτηση νέου νοήματος, ελπίδας και μιας θετικής αντίληψης εαυτού
- β. τη διαχείριση της ψυχικής υγείας με τέτοιο τρόπο, ώστε να μειώνεται η επίπτωση των δυσάρεστων και στενάχωρων συμπτωμάτων ή εμπειριών και να επιτυγχάνεται ένα υψηλότερο επίπεδο ποιότητας ζωής και καλής συνολικής υγείας/ ευεξίας
- γ. την υιοθέτηση ρόλων πέρα από την ιδιότητα του χρήστη υπηρεσιών σε ένα σύστημα ψυχικής υγείας.

Ridgway, 2001

Ορισμοί

Η ανάρρωση από την οπτική των χρηστών αναφέρεται σε μια εξατομικευμένη διαδικασία, που αφορά τόσο σε **εσωτερικές διεργασίες του ατόμου**, όσο και σε **εξωτερικές συνθήκες, καταστάσεις και διαδικασίες**, που πλαισιώνουν το άτομο και την προσωπική του προσπάθεια.

Συνδέεται με την καλλιέργεια ελπίδας για το μέλλον, την ανακάλυψη νέου νοήματος στη ζωή, την ενδυνάμωση, την ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων και στρατηγικών, **μια ασφαλή οικονομική και κοινωνική βάση, υποστηρικτικές σχέσεις και κοινωνική ενσωμάτωση.**

Repper & Perkins, 2006

Ορισμοί

Ο όρος **μοντέλο ανάρρωσης** αναφέρεται σε ένα συγκεκριμένο πρότυπο εφαρμογής των παραμέτρων της ανάρρωσης στα συστήματα ψυχικής υγείας, το οποίο

- ✓ περιλαμβάνει συνεργατικές θεραπευτικές προσεγγίσεις
- ✓ στηρίζει την υιοθέτηση ουσιαστικών κοινωνικών ρόλων και την επίτευξη των προσωπικών στόχων του ατόμου
- ✓ μειώνει το στίγμα
- ✓ εστιάζει στις υποκειμενικές εμπειρίες αισιοδοξίας, στη διαπροσωπική υποστήριξη και στην αυτοβοήθεια.

Το **μοντέλο ανάρρωσης** στηρίζεται σε μια κοινή αντίληψη για τη θεραπεία και την κλινική πρακτική, σύμφωνα με την οποία το πλαίσιο μιας υπηρεσίας σχεδιάζεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε οι χρήστες της να έχουν ουσιαστική συμμετοχή και έλεγχο στις αποφάσεις για τη θεραπεία και τη φροντίδα τους.

Διαστάσεις της Ανάρρωσης

Ενοποιητικό Μοντέλο Whitley & Drake

- **Κλινική Ανάρρωση**
αποδρομή, ύφεση, βελτιώσεις στη συμπτωματολογία
- **Ψυχολογική Ανάρρωση**
αίσθημα ελπίδας, ενδυνάμωση, αυτοδιαχείριση, πνευματική ευεξία
- **Λειτουργική Ανάρρωση**
απόκτηση και διατήρηση κοινωνικών ρόλων και ευθυνών, που συμπεριλαμβάνουν την εργασιακή απασχόληση, την εκπαίδευση και καλές συνθήκες διαβίωσης
- **Σωματική Ανάρρωση**
καλύτερη υγεία, υγιής τρόπος ζωής
- **Κοινωνική Ανάρρωση**
ουσιαστικές και σημαντικές σχέσεις, ενσωμάτωση στην οικογένεια, στο φιλικό περιβάλλον, στην ευρύτερη κοινότητα

Whitley & Drake 2010

Συνιστώσες της ανάρρωσης

κατά Andresen και συν.

- ανακάλυψη και διατήρηση της ελπίδας
πίστη στον εαυτό, ενεργητικότητα, αυτενέργεια, αισιοδοξία για το μέλλον
- επανάκτηση θετικής ταυτότητας
απόκτηση νέας ταυτότητας που ενσωματώνει την αρρώστια σε μια ουσιαστική, θετική αίσθηση εαυτού
- οικοδόμηση μιας ζωής με νόημα
νοηματοδότηση της αρρώστιας, ανακάλυψη νοήματος στη ζωή παρά την αρρώστια, σύνδεση με τη ζωή
- ανάληψη ευθύνης και ελέγχου
αίσθηση ελέγχου της αρρώστιας και ελέγχου της ζωής

2003

Στάδια της ανάρρωσης

National Institute of Mental Health
in England (NIMHE)

Andresen και συν., 2006

- ✓ **Εξάρτηση και άγνοια**
- ✓ **Εξάρτηση και γνώση**
- ✓ **Ανεξαρτησία και γνώση**
- ✓ **Αλληλεξάρτηση και γνώση**

Schrank & Slade, 2007

- ✓ **Αναστολή**
απόσυρση, έντονη αίσθηση απώλειας και έλλειψης ελπίδας
- ✓ **Ευαισθητοποίηση/ ενημέρωση/ γνώση**
συνειδητοποίηση ότι δεν χάθηκαν όλα και ότι μπορεί να είναι πιθανή μια ζωή όπου μπορούν να εκπληρωθούν στόχοι και όνειρα
- ✓ **Προετοιμασία**
αποτίμηση των δυνατών σημείων και των αδυναμιών που συνδέονται με την ανάρρωση, προσπάθεια για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ανάρρωσης
- ✓ **Επανοικοδόμηση**
ενεργητική στάση και συστηματική εργασία προς μια θετική ταυτότητα, στοχοθεσία και απόκτηση ελέγχου της ζωής
- ✓ **Ανάπτυξη**
πορεία προς μια ζωή με νόημα, αυτοδιαχείριση της αρρώστιας, ανθεκτικότητα, προσαρμοστικότητα, θετική αίσθηση εαυτού

Σχέση επαγγελματία ψυχικής υγείας και χρήστη υπηρεσιών

Άξονες: θέματα εξουσίας, ελέγχου, δύναμης, ανάληψης ευθύνης

- 1^η θεώρηση
σχέση συναινετική και συμπληρωματική παρά την ασυμμετρία στη σχέση
- 2^η θεώρηση
σχέση συγκρουσιακή με προκλήσεις

Στην καθημερινή κλινική πρακτική συναντώνται:

- ✓ Πατερναλιστικό πρότυπο
- ✓ Πρότυπο συνεργασίας - συγκατάθεσης
- ✓ Πρότυπο επιμεριζόμενης ευθύνης (shared decision making model)

Thornicroft & Tansella, 2010

Πρότυπο επιμεριζόμενης ευθύνης

Για την εδραίωση της θεραπευτικής σχέσης απαιτείται συνεργασία, κατά την οποία και τα δύο μέρη θα εργαστούν από κοινού για:

- την αναγνώριση προβλημάτων
- τον καθορισμό ενός σχεδίου φροντίδας

Οι επαγγελματίες προσφέρουν έναν τύπο φροντίδας που θα ήθελαν και οι ίδιοι να έχουν, αν ποτέ οι ρόλοι αντιστραφούν

Η μετάβαση προς το πρότυπο της επιμεριζόμενης ευθύνης θα είναι ίσως η πιο σημαντική αλλαγή στην ιατρική για την επόμενη δεκαετία

Smith, εκδότης British Medical Journal, 1999

Πρότυπο επιμεριζόμενης ευθύνης

Ο επαγγελματίας θα πρέπει να συνεργαστεί προς την κατεύθυνση της υλοποίησης των προσωπικών στόχων του ατόμου για ανάρρωση, ακόμη κι αν έχει διαφορετική εκτίμηση, **γιατί:**

- Οι απόψεις ενός ατόμου για τις ανάγκες του και οι απόψεις ενός επαγγελματία για τις ανάγκες του ίδιου ατόμου μπορεί να διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό
- Οι ανάγκες που έχουν εκτιμηθεί από τους χρήστες των υπηρεσιών είναι πολύ καλύτεροι δείκτες για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής σε σύγκριση με εκείνες που αναφέρουν οι επαγγελματίες

Πρότυπο επιμεριζόμενης ευθύνης

Επιπλέον, το μοντέλο της επιμεριζόμενης ευθύνης στηρίζει:

- το δικαίωμα για προσωπικές αποφάσεις, ακόμη και σε περιπτώσεις λανθασμένης επιλογής ή επιζήμιων και παρακινδυνευμένων αποφάσεων
- τη μετάθεση των επιλογών και μέρους της ευθύνης στον χρήστη, διαδικασία, που πέρα των άλλων αποτελεί άσκηση απαραίτητη για την ενδυνάμωση και την ωρίμανση του ατόμου

- Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας δεν είναι μόνο φορέας κλινικής πρακτικής αλλά και εκπαιδευτής ζωής
- Η στάση του ενισχύει:
 - την αυτονόμηση
 - την προσωπική επιλογή
 - την ανάληψη ευθύνης
 - την επιλογή κατάλληλων επιπέδων φροντίδας ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου

Ανάρρωση και φαρμακοθεραπεία

Επίμαχο θέμα στη συνεργασία επαγγελματία ψυχικής υγείας και χρήστη

Φαρμακοθεραπεία:

Αποτελεί τεκμηριωμένα καλή πρακτική στην αντιμετώπιση της ψύχωσης

Ωστόσο:

Παραμένει πεδίο αντιπαράθεσης και συγκρούσεων στον χώρο της ανάρρωσης.

Απορρίπτεται από σημαντικό αριθμό ατόμων με διάγνωση ψυχικής διαταραχής (μέλη ομάδων/ οργανώσεων που αυτοπροσδιορίζονται ως επιζώντες/ επιβιώσαντες από την ψυχιατρική, πρώην χρήστες/ πρώην ασθενείς)

Στις τελευταίες δεκαετίες ολοένα και περισσότερο εξετάζεται η διαχείριση της φαρμακοθεραπείας στο πλαίσιο του μοντέλου της επιμεριζόμενης ευθύνης.

Ανάρρωση και φαρμακοθεραπεία

Διαδικασία λήψης περίπλοκων αποφάσεων, συχνά μέσα από αντιπαραθέσεις, όπου κάθε πλευρά συμβάλλει με διαφορετική γνώση και εμπειρία και όλες οι πηγές γνώσης εκπροσωπούνται και αξιολογούνται

Για τη λήψη αποφάσεων απαιτείται:

- Ισότιμη συνεργασία
- Επιμεριζόμενη λήψη αποφάσεων
- Προσωπική ευθύνη από την πλευρά του χρήστη

Ως βασικές συνιστώσες της συνεργατικής σχέσης χρήστη και επαγγελματία υποδεικνύονται:

- η ουσιαστική /ενεργητική ακρόαση
- η επαρκής πληροφόρηση (αποτελέσματα της προτεινόμενης αγωγής και ανεπιθύμητες ενέργειες)
- η διαπραγμάτευση
- η προσφορά επιλογών
- ο έλεγχος των αποτελεσμάτων της αγωγής

Ανάρρωση και φαρμακοθεραπεία

- Χρήστες, φροντιστές και επαγγελματίες ψυχικής υγείας φαίνεται να αναγνωρίζουν το ρόλο του φαρμάκου
 - ✓ στη διαχείριση της κρίσης
 - ✓ στη δημιουργία σταθερότητας
 - ✓ στον έλεγχο των δυσκολιών του ατόμου
- Ωστόσο, εκτιμούν ότι απαιτούνται και
 - ✓ άλλες μακροπρόθεσμες στρατηγικές
 - ✓ ουσιαστική ακρόαση, επαρκής πληροφόρηση, ισότιμη επικοινωνία *

* συχνά αναφέρονται αρνητικές εμπειρίες στην επικοινωνία με τους επαγγελματίες –αδιαφορία, απόδοση των παραπόνων στην ψυχοπαθολογία κ.α.

Ανάρρωση και φαρμακοθεραπεία

Τι επιθυμούν οι χρήστες των υπηρεσιών στις καταστάσεις κρίσης και αποσταθεροποίησης;

- σχέδια κρίσης (joint crisis plans), ζωντανές διαθήκες
- συνεχή πληροφόρηση για τη θεραπεία
- δυνατότητα έκφρασης ανησυχιών
- επιλογή ανάμεσα σε πιθανές φαρμακευτικές θεραπείες και χώρους νοσηλείας μέσα στο περιοριστικό πλαίσιο της συγκεκριμένης κατάστασης

R&IL PEG, 2010· Rethink, 2009

Από τους επαγγελματίες ζητούνται:

- ✓ Μετατόπιση από τη θέση του ειδικού, που κατέχει την τεχνογνωσία και την αυθεντία σε ένα νέο ρόλο.
- ✓ Διαμόρφωση μιας νέας σχέσης που βασίζεται στην:
 - ειλικρίνεια
 - εμπιστοσύνη
 - εντιμότητα
 - ισότιμη συνεργασία
 - επικέντρωση στις εσωτερικές δυνάμεις του ατόμου
 - αμοιβαιότητα
 - προθυμία να 'γίνει από κοινού το επόμενο βήμα'.

Roberts & Wolfson, 2004

Από τους επαγγελματίες ζητούνται:

- ✓ Υψηλού επιπέδου διαπροσωπικές ικανότητες

ενσυναίσθηση, ενδιαφέρον, αποδοχή, ενθάρρυνση για την υπεύθυνη ανάληψη κινδύνων και ευθύνης, θετικές προσδοκίες για το μέλλον

Borg & Kristiansen, 2004

- ✓ Διασφάλιση αισθήματος ελπίδας, ενός θετικού κλίματος αναφορικά με την ατμόσφαιρα της υπηρεσίας/ του οργανισμού

Shepherd και συν., 2008

Από την επιστημονική κοινότητα ζητείται:

- ✓ μεγαλύτερη επιστημολογική αναγνώριση της υποκειμενικότητας των χρηστών ως κατάλληλης να οικοδομήσει γνώση
- ✓ μεγαλύτερη ευελιξία και δεκτικότητα απέναντι στις εμπειρίες των χρηστών ως πηγή περισσότερης γνώσης στην εφαρμογή προγραμμάτων που οδηγούν στην ανάρρωση

Kogstad και συν., 2011

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά μιας υπηρεσίας με προσανατολισμό την ανάρρωση (recovery oriented service);

Το εθνικό Ινστιτούτο
Ψυχικής Υγείας της Αγγλίας
έχει προτείνει:

- επίδειξη ελπίδας και αισιοδοξίας
- προσφορά υπηρεσιών ενδυνάμωσης
- παροχή πληροφόρησης για την ψυχική διαταραχή και τις διαθέσιμες θεραπείες
- λήψη αποφάσεων από κοινού με τους χρήστες
- σύνδεση με τις οικογένειες, τους φροντιστές
- διευκόλυνση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των χρηστών
- υποστήριξη κοινωνικών, πολιτισμικών, πνευματικών δραστηριοτήτων

NIMHE, 2004

Δεσμεύσεις που απορρέουν από το μοντέλο recovery

Για τον επαγγελματία

- ✓ Αξία στην προσωπική ιστορία του ατόμου μέσα από τη δική του αφήγηση και εμπειρία / σεβασμός στη γλώσσα που χρησιμοποιεί το ίδιο και ανάπτυξη γνήσιου ενδιαφέροντος για την ιστορία του
- ✓ Αλλαγή ρόλων ειδικού και εκπαιδευόμενου (ειδικός μέσα από τη γνώση και ειδικός μέσα από την εμπειρία)
- ✓ Κατασκευή του επόμενου βήματος από κοινού (επιμεριζόμενη ευθύνη)
- ✓ Διάθεση επαρκούς χρόνου και φροντίδας / ειλικρίνεια και αμεσότητα στις σχέσεις
- ✓ Συνειδητοποίηση ότι υπάρχει πάντα η δυνατότητα για ανάπτυξη και βελτιώσεις μέσα από τις αποφάσεις του ατόμου παρά τις σταθερές και αναπόφευκτες αλλαγές που επιφέρει η ψυχική διαταραχή (αισιοδοξία, ελπίδα, προσδοκίες)

Δεσμεύσεις που απορρέουν από το μοντέλο recovery

Για τον Οργανισμό

- ✓ Αξιοποίηση καλών πρακτικών από εφαρμογές ανάρρωσης
- ✓ Εκπαίδευση του προσωπικού στο μοντέλο recovery
- ✓ Συνηγορία και προστασία δικαιωμάτων
- ✓ Ενεργητική συμπερίληψη των χρηστών (ουσιαστική /θεσμική), η οποία μεταξύ άλλων περιλαμβάνει τον σχεδιασμό, την παροχή και την αξιολόγηση των παρεχόμενων υπηρεσιών από τους ίδιους
- ✓ Ενδυνάμωσή τους κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορούν να διασφαλίσουν μια ικανοποιητική και με ποιότητα ζωή ακόμη κι έξω από τις υπηρεσίες.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Anthony, W.A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990's. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16, 11-23.
- Bellack, A.S. (2006). Scientific and consumer models of recovery in schizophrenia: Concordance, contrasts, and implications. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), 432-442.
- Borg, M., & Kristiansen, K. (2004). Recovery-oriented professionals: Helping relationships in mental health services. *Journal of Mental Health* 13, 493-505.
- Deegan, P.E. (1988). Recovery: The lived experience of rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11(4), 11-19.
- Kogstad, R.E., Ekeland, T.J., & Hummelvoll, J.K. (2011). In defense of a humanistic approach to mental healthcare: Recovery processes investigated with the help of clients' narratives on turning points and processes of gradual change. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18, 479-486.
- National Institute for Mental Health in England. (2004). *Emerging best practice in mental health recovery*. London: NIMHE.
- Recovery and Independent Living Professional Expert Group (R&IL PEG) (2010). *Recovery orientated prescribing and medicines management*. Retrieved from http://www.recoverydevon.co.uk/download/prescribing_project_report_FINAL_PEG_Advisory_Paper_8.pdf
- Repper, J. & Perkins, R. (2006). *Social inclusion and recovery: A model for mental health practice*. Edinburgh: Bailliere Tindall.
- Rethink (2009). *Getting back into the world: Reflections on lived experiences of recovery*. London: Rethink.
- Ridgway, P. (2001). Restorying psychiatric disability: Learning from first person recovery narratives. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 24, 335-343.
- Ridgway, P. & Press, A. (2004). Assessing the recovery-commitment of your mental health service: A user's guide for the Developing Recovery Enhancing Environments Measure (DREEM).
- Schrank, B., & Slade, M. (2007). Recovery in Psychiatry. *The Psychiatrist*, 31, 321-325.
- Shepherd, G., Boardman, J., & Slade, M. (2008). *Making Recovery a Reality*. London: Sainsbury Centre for Mental Health.
- Slade, M. (2009). *100 ways to support recovery*. London: Rethink.
- Thornicroft, G., & Tansella, M. (2010). *Για μια καλύτερη φροντίδα της ψυχικής υγείας*. Αθήνα: Τόπος.
- Whitley, R., & Drake, R.E. (2010). Recovery: A dimensional approach. *Psychiatric Services*, 61(12), 1248-1250.