

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

21/3/2021

Το Μοντέλο Recovery (μέρος Β)

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

Αγγελική Γιαντσελίδου
Ψυχολόγος MSc

Με λίγα λόγια (1)

Ο όρος recovery (ή recovery model) στην ελληνική γλώσσα αποδίδεται ως ανάρρωση, ανάκαμψη ή μοντέλο recovery.

Η έννοια της ανάρρωσης στον χώρο της ψυχικής υγείας έχει αναπτυχθεί από τα κινήματα των ληπτών/ πρώην ληπτών των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και έχει σταδιακά υιοθετηθεί από πολλά συστήματα ψυχικής υγείας με την υποστήριξη μέρους της επιστημονικής κοινότητας.

Το μοντέλο recovery μεταφέρει την έμφαση από την κλινική ανάρρωση (αποδρομή/ υποχώρηση της συμπτωματολογίας) σε ένα νέο μοντέλο «κοινωνικής» ή «προσωπικής» ανάρρωσης, με προτεραιότητες που τα ίδια τα άτομα θέτουν για τη ζωή τους.

Ουσιαστικά αναφέρεται στην παροχή υποστήριξης και θεραπείας με τρόπο που επιτρέπει στους χρήστες των υπηρεσιών να ζήσουν τη ζωή που επιθυμούν παρά τις ψυχικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

Εστιάζει σε μια ισότιμη, συνεργατική σχέση μεταξύ των επαγγελματιών και των χρηστών υπηρεσιών και στοχεύει στην ενδυνάμωση του ατόμου σε όλους τους τομείς της ζωής του και στη μικρότερη δυνατή εξάρτησή του από τα συστήματα ψυχικής υγείας.

Με λίγα λόγια (2)

Η ανάρρωση συναντάται στη βιβλιογραφία των τελευταίων δεκαετιών και συχνά εξετάζεται ως έννοια πολυδιάστατη, που περιλαμβάνει την κλινική, την προσωπική/υπαρξιακή, τη λειτουργική, τη σωματική και την κοινωνική ανάρρωση (Whitley και Drake, 2010).

Πέρα από τις διαστάσεις της που είχαν αναγνωριστεί στην αρχική ανάπτυξη της έννοιας, πιο πρόσφατα το ενδιαφέρον έχει στραφεί σε μια ακόμη διάσταση που εκτιμάται ότι συμβάλλει σημαντικά στην ανάρρωση. Πρόκειται για το προσωπικό δυναμικό του ατόμου, τα δυνατά του σημεία (θετική ψυχολογία) καθώς και την επικέντρωση στο ίδιο το άτομο και στις επιλογές του. Αυτή η νέα κατεύθυνση προς την ανάληψη ευθύνης και ελέγχου από το ίδιο το άτομο εκφράζεται μέσα από τις έννοιες αυτοπροσδιορισμός, αυτοδιάθεση και αυτοδιαχείριση (Shepherd, Boardman, & Slade, 2008).

Whitley, R., & Drake, R.E. (2010). Recovery: A dimensional approach. *Psychiatric Services*, 61(12), 1248-1250,.

Shepherd, G., Boardman, J., & Slade, M. (2008). *Making recovery a reality*. London: Sainsbury Centre for Mental Health.

Με λίγα λόγια (3)

Δύο σημαντικά μοντέλα ανάρρωσης έχουν αναπτυχθεί από την Andresen και συν. (2003) και από τη Leamy και συν. (2011). Οι κοινές διαστάσεις των δύο μοντέλων συνοψίζονται παρακάτω:

Η ανάρρωση περιλαμβάνει:

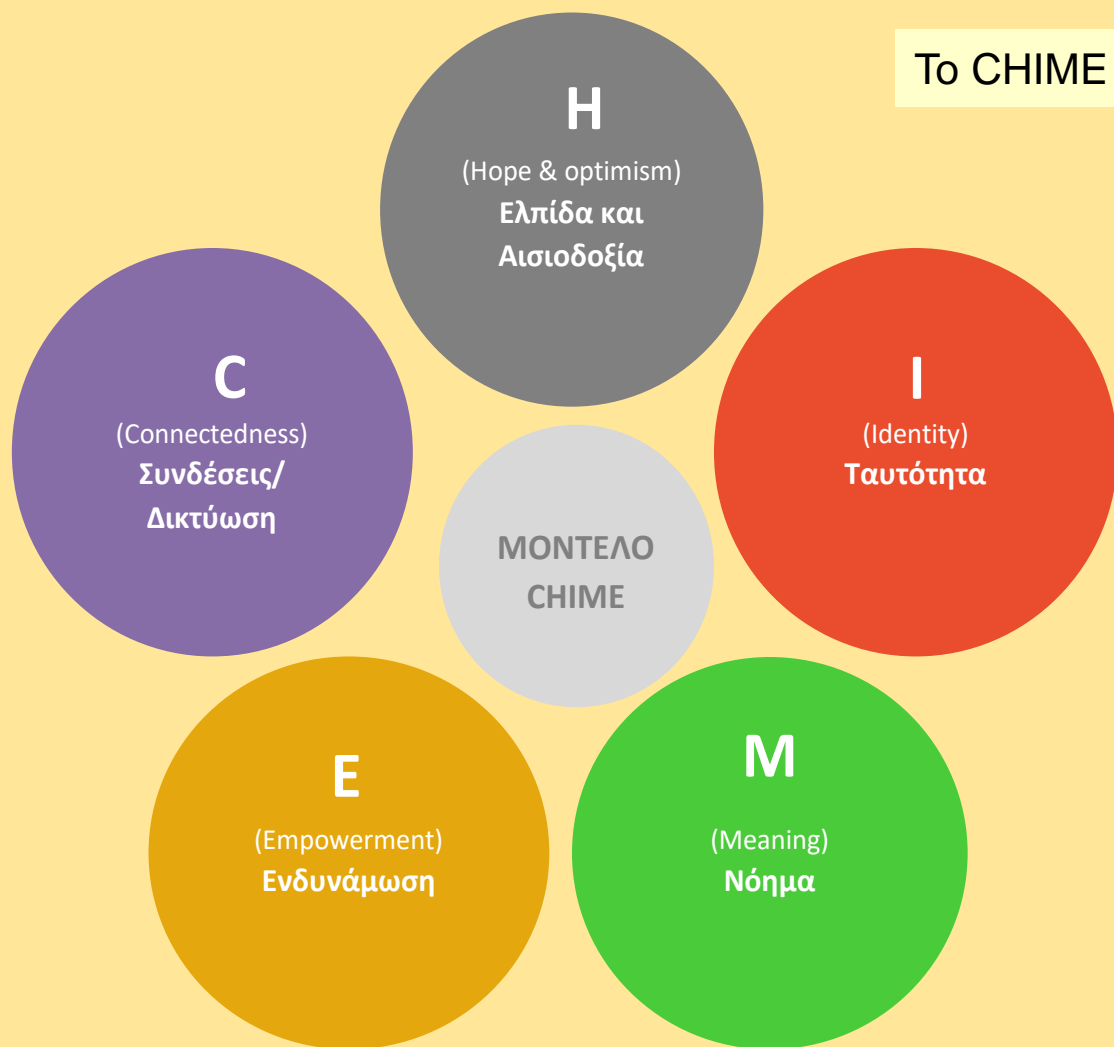
- ✓ την απόκτηση και διατήρηση ελπίδας, που αποτελεί βασικό στοιχείο και κινητήρια δύναμη. Η έννοια της ελπίδας δεν συνδέεται σε αυτό το πλαίσιο με την ενθάρρυνση μη ρεαλιστικών προσδοκιών. Ωστόσο, οι θετικές προσδοκίες και η θετική οπτική είναι πιο πιθανό να επιτρέψουν βελτιώσεις και πρόοδο συγκριτικά με τις χαμηλές προσδοκίες που ενδέχεται να αποτελέσουν «αυτο-εκπληρούμενη προφητεία».
- ✓ την ανακάλυψη μιας νέας ταυτότητας, στην οποία εμπεριέχεται και η ψυχική διαταραχή, μέσα από μια θετική εικόνα του εαυτού πέρα από τη διαταραχή και τις δυσκολίες που αυτή επιφέρει.
- ✓ την οικοδόμηση μιας ζωής με προσωπικό νόημα, παρά την ύπαρξη ψυχικής διαταραχής.
- ✓ την ενδυνάμωση, που επιτρέπει στο άτομο να αποκτήσει τον έλεγχο στην ψυχική διαταραχή και στη ζωή του.
- ✓ τις συνδέσεις/δικτύωση του ατόμου, που αναφέρονται στην ύπαρξη υποστηρικτικών δικτύων, τη διασύνδεσή του με άτομα αντίστοιχης εμπειρίας (peers) και τη συμμετοχή του στην κοινωνία.

Andresen, R., Oades, L., & Caputi, P. (2003). The experience of recovery from schizophrenia: Towards an empirically validated stage model. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 37, 586-594.

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199, 445-452.

Το μοντέλο ανάπτυξης που έχει αναπτυχθεί από τη Leamy και συν. (2011) αναφέρεται στη βιβλιογραφία ως μοντέλο CHIME από το ακρωνύμιο που σχηματίζουν τα αρχικά γράμματα των διαστάσεων της ανάπτυξης.

Το CHIME αποτελεί ένα από τα πιο γνωστά μοντέλα παγκοσμίως.



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 το άτομο 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 ανάρρωσης (εφαρμογές ανάρρωσης που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές μέσα από ερευνητικά αποτελέσματα)
- Εκπαίδευση του προσωπικού στο μοντέλο recovery
- ✓ Συνηγορία και προστασία δικαιωμάτων
- ✓ Ενεργητική συμπερίληψη των χρηστών (ουσιαστική /θεσμική).



Οι χρήστες των υπηρεσιών ζητούν:

- ✓ να «ακούγεται η δική τους φωνή»
- ✓ να αναγνωριστεί ότι τα άτομα με προσωπική εμπειρία προβλημάτων ψυχικής υγείας μπορούν να συμβάλουν αποτελεσματικά στην υποστήριξη και ανάρρωση άλλων ατόμων και να αξιοποιηθεί η εμπειρία τους με οργανωμένο/ θεσμικό τρόπο.

Πώς μπορεί να αξιοποιηθεί αυτή η εμπειρία;

- **Θεσμική συμμετοχή** στις διαδικασίες/ στη λήψη αποφάσεων μέσα στους οργανισμούς που τους παρέχουν φροντίδα και υποστήριξη
- **Λειτουργία ειδικών ομάδων** (peer support groups, self-help groups) για την αλληλοϋποστήριξη και ενδυνάμωση
- **Επαγγελματική ιδιότητα** των Ειδικών Υποστήριξης Ομοτίμων (Peer Support Specialists/ Peer Workers κλπ) για την ενδυνάμωση και καθοδήγηση άλλων ατόμων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη δική τους διαδρομή ανάρρωσης
- **Διεύθυνση/ διαχείριση προγραμμάτων και υπηρεσιών** από τα ίδια τα άτομα (Peer-run Programs)
- Άλλο....

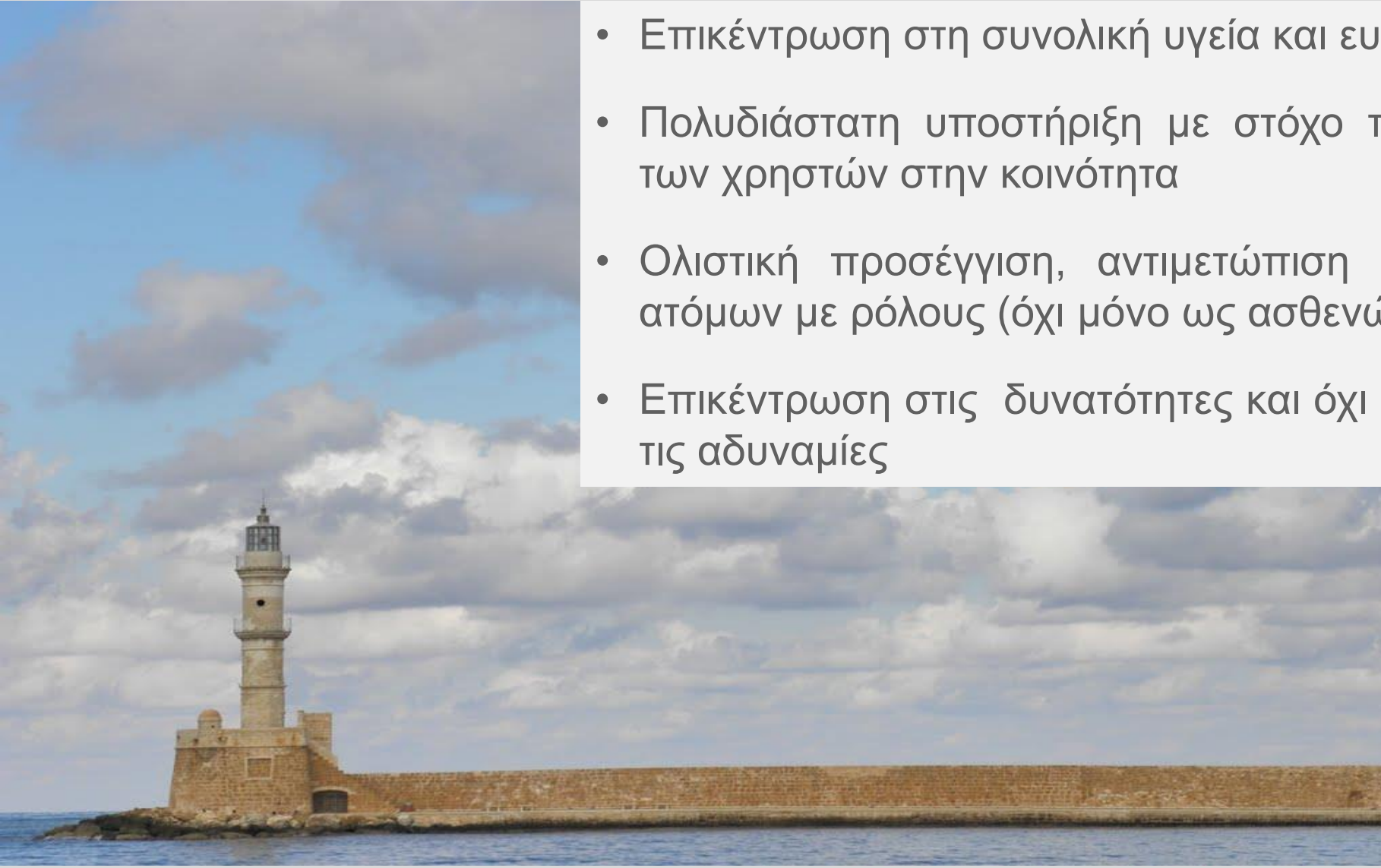
Καλές πρακτικές ενός οργανισμού που προάγουν την ανάρρωση

Μια σειρά αποτελεσμάτων από εφαρμογές/ προγράμματα ανάρρωσης, που υλοποιούνται από διάφορα σχήματα (χρήστες/πρώην χρήστες, επαγγελματίες και συνέργειες των δύο μερών), υποδεικνύουν τις καλές πρακτικές που συνδέονται με την ενδυνάμωση ως εξής:

- ✓ ένα νέο συνεργατικό μοντέλο λήψης αποφάσεων μεταξύ επαγγελματία και χρήστη της υπηρεσίας,
- ✓ υποστήριξη στην ουσιαστική κοινωνική ενσωμάτωση και στην ανάκτηση σημαντικών ρόλων πέρα από την ιδιότητα του ασθενούς,
- ✓ ενίσχυση της συμμετοχής των χρηστών στις υπηρεσίες που λαμβάνουν (σχεδιασμός, αξιολόγηση, εκπαίδευση κ.α.) και δημιουργία των διαδικασιών/ του πλαισίου της θεσμικής συμμετοχής τους,
- ✓ παροχή οργανωμένων προγραμμάτων ενδυνάμωσης, αυτοσυνηγορίας και εκπαίδευσης στην αυτοδιαχείριση,
- ✓ σύνδεση με προγράμματα υποστήριξης ομοτίμων (peer support) και ενίσχυση της αυτο-οργάνωσης.

Βασικοί στόχοι των υπηρεσιών

- Επικέντρωση στη συνολική υγεία και ευεξία
- Πολυδιάστατη υποστήριξη με στόχο την ισότιμη ένταξη των χρηστών στην κοινότητα
- Ολιστική προσέγγιση, αντιμετώπιση των χρηστών ως ατόμων με ρόλους (όχι μόνο ως ασθενών)
- Επικέντρωση στις δυνατότητες και όχι στα ελλείμματα και τις αδυναμίες



Βασικοί στόχοι των υπηρεσιών

Παροχή των απαραίτητων πηγών πληροφόρησης, δικτύων και υποστήριξης για την αναζήτηση σε κάθε περίπτωση της εξειδικευμένης φροντίδας

Δεν απαιτείται από την υπηρεσία να διαθέτει κάθε εξειδικευμένη παροχή που σχετίζεται με τους προσωπικούς στόχους του ατόμου, αλλά να κατευθύνει με αντικειμενικό τρόπο το άτομο στη γνώση και την πληροφόρηση, επιτρέποντάς του την προσωπική επιλογή. Απαιτείται ωστόσο να σχεδιάζει εξατομικευμένες προσεγγίσεις εστιασμένες στις ανάγκες και επιθυμίες του ατόμου.

Παροχή κατάλληλων επιπέδων φροντίδας ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου (αποφυγή υπερπροσφοράς φροντίδας και θεραπείας, που ενέχει τον κίνδυνο της μακρόχρονης εξάρτησης και της απώλειας προοδευτικά της αυτονομίας και της ενδυνάμωσής/ διαθεσιμότητα και ευελιξία στις κρίσεις).

Συνεργασία χρηστών, φροντιστών και επαγγελματιών:

Η συνεργασία των τριών μερών απαιτείται σε όλα τα πεδία και συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας σε όλα τα επίπεδα που συνδέονται με τους στόχους του χρήστη.

Η συνεργασία στην πράξη

(το περιεχόμενο μιας συνέντευξης)

■ Υποστήριξη στη στοχοθεσία του ατόμου:

1. Σε ποια φάση της ζωής σου αισθάνθηκες περισσότερο ενεργητικός/ ζωντανός;
2. Πότε διασκέδασες και πέρασες όμορφα πρόσφατα;
3. Τι είναι αυτό που θα άλλαζε τη ζωή σου;
4. Ποια είναι τα όνειρά σου;
5. Τι θέλεις από τη ζωή σου;
6. Τι θα έκανε τη ζωή σου καλύτερη;
7. Τι θα έδινε στη ζωή σου μεγαλύτερο νόημα;
8. Τι θα έκανε τη ζωή σου πιο διασκεδαστική;

Διευκόλυνση με ενδιάμεσες καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- Τι χρειάζεται, για να καταφέρεις αυτόν τον στόχο;
- Τι θα συνέβαινε, αν αμφισβητούσες τη μέχρι τώρα πεποίθηση ότι δεν μπορείς να το καταφέρεις αυτό;

■ Η αξιολόγηση της ψυχικής υγείας

- **Τρέχουσες δυνάμεις και πόροι:** Τι σε βοηθάει να προχωράς; Σκέψου τους κοινωνικούς ρόλους, την πολιτιστική και πολιτική σου ταυτότητα, τις πεπειθήσεις σου, την ανθεκτικότητά σου, την υποστήριξη από άλλους, την ικανότητα να εκφράζεις τα συναισθήματά σου κ.α.
- **Προσωπικοί στόχοι:** Πώς θα ήθελες να είναι διαφορετική η ζωή σου; Ποια είναι τα όνειρά σου τώρα; Πώς έχουν αλλάξει μέσα στον χρόνο;
- **Ιστορία/ παρελθόν:** Πώς έχεις ξεπεράσει τις δύσκολες περιόδους στη ζωή σου; Ποια βοήθεια και υποστήριξη βρήκες χρήσιμη; Τι εύχεται να είχε συμβεί;
- **Κληρονομιά:** Υπάρχει κάποια ιστορία για κάποιο σημαντικό επίτευγμα στην οικογένειά σου; Είχατε κάποιον ξεχωριστό καλλιτέχνη, συγγραφέα, αθλητή, επιστήμονα;
- **Οικογενειακό περιβάλλον:** Καθώς μεγάλωνες, υπήρχε κάποιος που θαύμαζες πραγματικά; Ποια σημαντικά μαθήματα πήρες κατά τη διάρκεια των παιδικών σου χρόνων;
- **Γνώση από το παρελθόν:** Τι σου έμαθαν αυτές οι εμπειρίες; Σε άλλαξαν με κάποιον θετικό τρόπο; Σε βοήθησαν να εξελιχθείς ως άτομο; Σκέψου σχετικά με τον αλτρουισμό, τη συμπόνια, την ενσυναίσθηση, την αποδοχή εαυτού κ.α.
- **Αναπτυξιακό ιστορικό:** Πώς ήταν η ζωή σου, καθώς μεγάλωνες; Τι σου άρεσε να κάνεις; Ποια είναι η καλύτερη ανάμνησή σου; Ποιες δεξιότητες και ικανότητες ανακάλυψες ότι είχες;
- **Σημαντικοί κοινωνικοί ρόλοι:** Τι θα έλεγε για σένα κάποιος που σε γνωρίζει πραγματικά καλά και σε συμπαθεί; Τι θα ήθελες να πει; Πώς εσύ είσαι σημαντικός και χρήσιμος για τους άλλους;
- **Κοινωνική υποστήριξη:** Σε ποιον στηρίζεις στις δύσκολες περιόδους; Ποιος στηρίζεται σε σένα;
- **Προσωπικά εφόδια:** Τι σε κάνει ξεχωριστό/ή; Σου το επισημαίνουν οι άλλοι; Ποια πράγματα που έκανες ή συμπεριφορές σου σε κάνουν να αισθάνεσαι περήφανος/η για τον εαυτό σου;

Ο ρόλος της διερευνητικής/ διαγνωστικής εκτίμησης σε μια θεραπεία στο πλαίσιο του μοντέλου recovery είναι πολύ σημαντικός. Δε θεωρείται μια διαδικασία αποκομμένη από τη θεραπευτική διεργασία, αλλά αναπόσπαστο μέρος αυτής, με την οποία θα πρέπει να συμβαδίζει. Ήδη από τη διερευνητική φάση διαμορφώνεται, όχι μόνο το πλαίσιο συνεργασίας και φροντίδας, αλλά εισάγονται και τα πρώτα βήματα της θεραπευτικής διεργασίας.

Το Intake στο πλαίσιο της ανάρρωσης δεν αποτελεί εργασία ενός μόνο θεραπευτή. Προτείνεται η συμμετοχή περισσότερων ατόμων της Πολυκλαδικής Θεραπευτικής Ομάδας, εκ των οποίων το ένα μέλος είναι Ειδικός υποστήριξης ομοτίμων (peer support worker). Η παραπάνω σύνθεση επιτρέπει τη σφαιρική φροντίδα του ατόμου, όπου όλες οι κύριες πηγές επαγγελματικής γνώσης αξιοποιούνται και όλες οι διαστάσεις της ανάρρωσης μπορούν να εφαρμοστούν.

Οι βασικές παράμετροι στο Intake ανάρρωσης είναι οι εξής:

1. Θετική αντίληψη της υγείας/ Θετική ψυχολογία
2. Ανάκαμψη/ Ανάρρωση
3. Προσωπική διαγνωστική εκτίμηση
4. Συζήτηση με έμφαση στην κινητοποίηση/ ενδυνάμωση
5. Υποστηριζόμενη λήψη αποφάσεων.

Η έννοια της ανάρρωσης και οι εφαρμογές της απομακρύνονται από το παραδοσιακό μοντέλο φροντίδας: διάγνωση - θεραπεία - ίαση.

Ένα τέτοιο μοντέλο, που επικεντρώνεται στη διαχείριση του ατόμου και της διαταραχής του στη βάση μιας αυστηρής ταξινομητικής κατηγοριοποίησης, δεν ανταποκρίνεται στην πολυπλοκότητα και στη διαφορετικότητα των ατόμων και αποτυγχάνει να εξηγήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά και να προσφέρει προγράμματα που φροντίζουν ουσιαστικά τις ανάγκες των ατόμων.

Στο intake στο πλαίσιο της ανάρρωσης δίνεται έμφαση στην προσωπική ιστορία του ατόμου, στην προσωπική του αφήγηση.

Αναφερόμαστε σε αυτό ως Προσωπική Διάγνωση/ Εκτίμηση, στο πλαίσιο της οποίας **τέσσερις (4) ερωτήσεις κατέχουν κεντρική θέση:**

✓ **Τι συνέβη;**

Αναφέρεται στο τι δεν πήγε καλά μέχρι τώρα στη ζωή του ατόμου και όλα όσα του έχουν συμβεί.

✓ **Ποια είναι τα αδύνατα σημεία σου; Πού είσαι πιο ευάλωτος/η; Και ποια είναι τα δυνατά σου σημεία; Σε ποια πεδία έχεις μεγαλύτερη ανθεκτικότητα;**

Σε συνεργασία με το άτομο χαρτογραφούνται οι παράγοντες που επηρεάζουν (ή έχουν επηρεάσει) την εμφάνιση και τη διατήρηση συμπτωμάτων και δυσκολιών, καθώς και οι προστατευτικοί και ανασταλτικοί παράγοντες στην ανάκαμψη του ατόμου.

Σημαντικές έννοιες/ παράμετροι που εξετάζονται σε αυτό το σημείο είναι:

- i. οι διαστάσεις της προσωπικής ανάρρωσης
- ii. ο τρόπος, ο βαθμός και η αμεσότητα με τα οποία το άτομο αντιδρά στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος (ευαλωτότητα και ανθεκτικότητα),
- iii. ο τρόπος που συσχετίζονται τα συμπτώματα με την ανθεκτικότητα και ο βαθμός στον οποίο αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους και
- iv. η λειτουργικότητα του ατόμου (ο βαθμός στον οποίο τα συμπτώματα επηρεάζουν ψυχολογικές λειτουργίες (π.χ. μνήμη, προσοχή)).

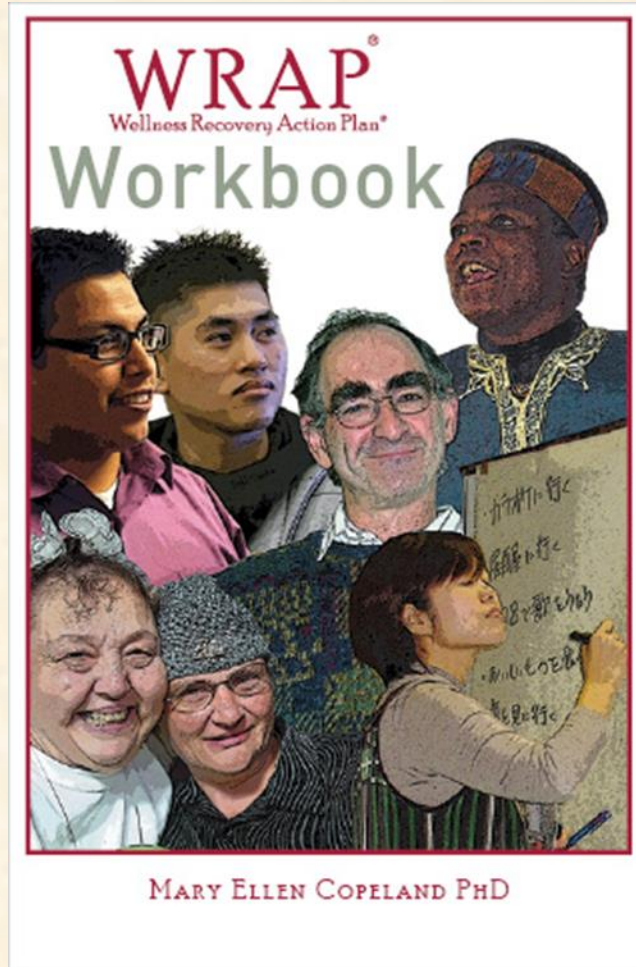
✓ **Πού θέλεις να φτάσεις; Ποιοι είναι οι στόχοι σου;**

Αυτή η ερώτηση εισάγει στη διαγνωστική διαδικασία μια μακροπρόθεσμη προοπτική ανάρρωσης και μια δέσμευση για μια ικανοποιητική και με νόημα ζωή για το άτομο «πέρα από τη δύσκολη κατάσταση που βιώνεται». Ακόμα κι αν το άτομο αντιμετωπίζει μεγάλες δυσκολίες στην τρέχουσα περίοδο και κατακλύζεται από δυσάρεστες εμπειρίες, είναι σημαντικό να εισάγεται η προοπτική της ανάρρωσης, στην οποία έχουν θέση/ νοηματοδοτούνται και αυτές οι εμπειρίες.

✓ **Τι χρειάζεσαι;**

Εδώ περιλαμβάνεται η χαρτογράφηση των αναγκών φροντίδας του ατόμου ως χρήστη υπηρεσιών.

Ένα παράδειγμα σχεδίου Recovery **Wellness Recovery Action Plan (WRAP)** Το Σχέδιο Δράσης για την Ανάρρωση WRAP



Είναι ένα επιστημονικά τεκμηριωμένο μοντέλο ανάρρωσης που ανέπτυξε η Mary Ellen Copeland, με έμφαση στα δυνατά σημεία ενός ατόμου.

Το άτομο αναπτύσσει το προσωπικό του σχέδιο WRAP στο πλαίσιο μιας ομάδας.

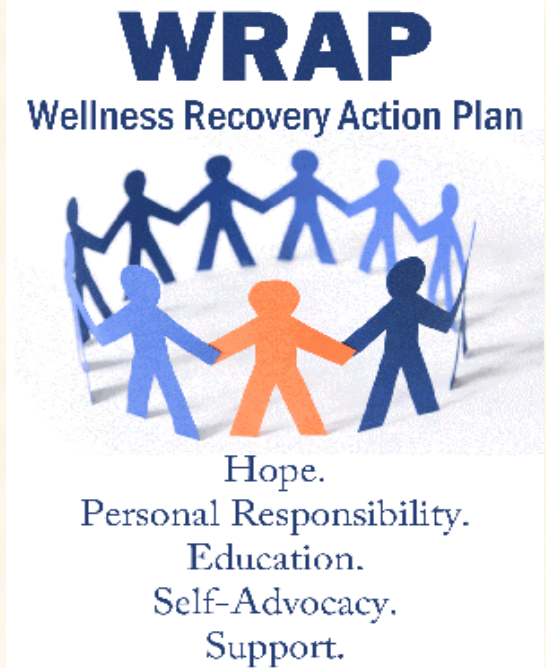
Όταν ολοκληρωθεί αυτό το σχέδιο, περιλαμβάνει χρήσιμες οδηγίες για μια πληθώρα καταστάσεων (σε ένα φάσμα που εκτείνεται από τα πρώτα συμπτώματα μέχρι τη διαχείριση της κρίσης και των δυσκολιών).

Wellness Recovery Action Plan (WRAP)


Το WRAP είναι ένα εργαλείο που στοχεύει στην ανάκαμψη ενός ατόμου από τις ψυχικές δυσκολίες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Σχεδιάστηκε πάνω στις βασικές αρχές της ανάρρωσης και αποτελεί έναν τρόπο παρακολούθησης της ευζωίας αλλά και των στιγμών που δεν είναι ευχάριστες, των περιπτώσεων εκείνων που οι εμπειρίες είναι δυσάρεστες και ενοχλητικές. Γι' αυτές τις στιγμές περιλαμβάνει επίσης λεπτομέρειες για το πώς θα ήθελε το άτομο να υποστηριχθεί, ώστε να τις διαχειριστεί και να τις ξεπεράσει.

Το WRAP έχει πέντε βασικές αρχές:

- 1. Ελπίδα:** αναφέρεται στην πίστη του ατόμου ότι όσοι βιώνουν δυσκολίες ψυχικής υγείας μπορούν επίσης να πετύχουν τους στόχους και τα όνειρά τους.
- 2. Ανάλυση Προσωπικής Ευθύνης:** ανάλυση ευθύνης και πρωτοβουλιών εκ μέρους του ατόμου, απόκτηση δύναμης μέσα και από την υποστήριξη άλλων, ώστε να έχει λόγο και έλεγχο στη ζωή του.
- 3. Εκπαίδευση:** Αναφέρεται στη διαδικασία διαρκούς μάθησης του ατόμου μέσα από τη βιωματική εμπειρία ψυχικής διαταραχής και στην αξιοποίηση αυτών των γνώσεων στην ανάρρωσή του.
- 4. Αυτοσυνηγορία:** Αποτελεσματική επικοινωνία του ατόμου, ώστε να παίρνει ό,τι χρειάζεται, επιθυμεί και αξίζει, το οποίο θα υποστηρίξει και θα προάγει την ανάρρωσή του.
- 5. Υποστήριξη:** Αναφέρεται στην υποστήριξη που δέχεται το άτομο αλλά και σε εκείνη που προσφέρει το ίδιο κατά την πορεία του προς την ανάρρωση.



Το WRAP είναι πολύ δημοφιλές και εφαρμόζεται από πολλούς οργανισμούς παγκοσμίως.



Are you looking to live your life a different way?
Read...

Come join a WRAP group.

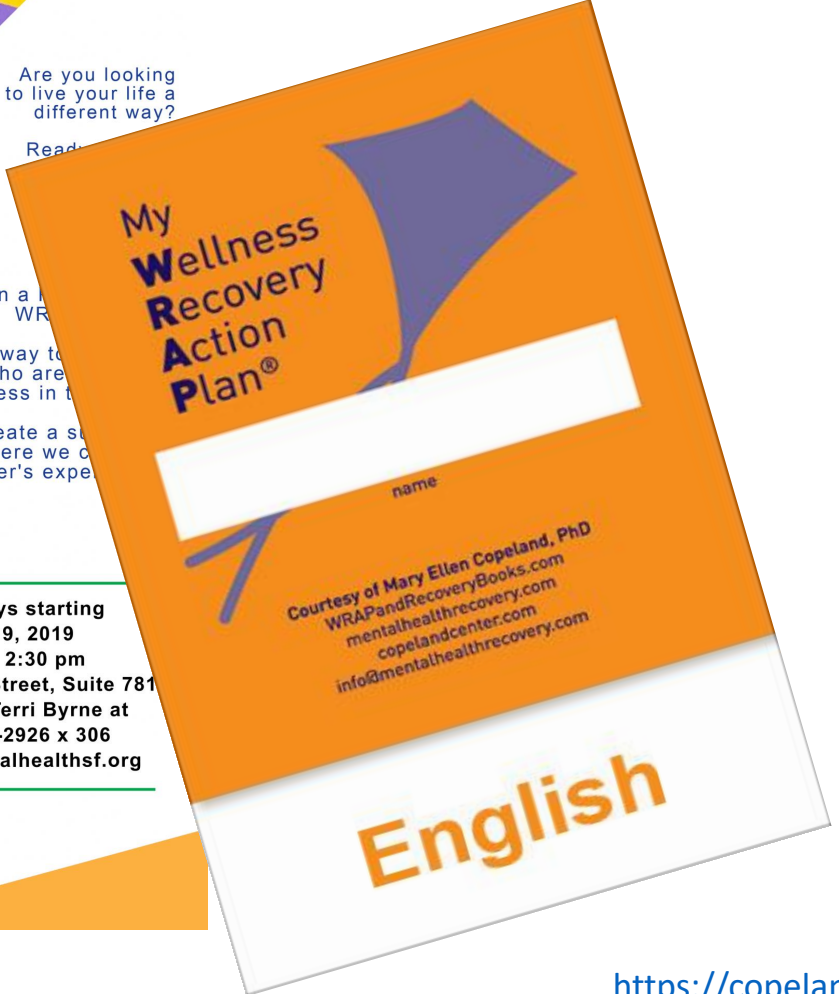
This is a great way to meet other people who are interested in promoting wellness in their lives.

Let's create a support community where we can learn from each other's experiences.

Wellness Recovery Action Plan WRAP® Group

mhaosf
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF SAN FRANCISCO

Tuesdays starting
July 9, 2019
1:00 - 2:30 pm
870 Market Street, Suite 781
RSVP to Terri Byrne at
415-421-2926 x 306
terri@mentalhealthsf.org



My Wellness Recovery Action Plan®

name


Courtesy of Mary Ellen Copeland, PhD
WRAPandRecoveryBooks.com
mentalhealthrecovery.com
copelandcenter.com
info@mentalhealthrecovery.com

English



<https://copelandcenter.com/wellness-recovery-action-plan-wrap>

Μέρος ενός Σχεδίου Κρίσης

Avon and Wiltshire 
Mental Health Partnership NHS Trust

Crisis Plan

Part 1 – What I'm like when I'm feeling unwell:
(see daily maintenance list)

Part 2 – SYMPTOMS that indicate that others need to take over responsibility for my care and make decisions on my behalf:

- Not sleeping at all
- Not getting out of bed at all
- Neglecting personal hygiene
- Not taking care of my pet
- Destruction of property
- Self destructive behaviours
- Uncontrollable pacing, unable to stay still
- Thinking that someone is trying to hurt me, spy on me
- Not cooking or doing any housework
- Thinking I am someone I am not
- Thinking I have the ability to do something i don't
- Planning suicide, rehearsing suicide
- Giving things away, throwing things away
- Not showing up for work and not calling anybody
- Inability to stop compulsive behaviours like constantly counting things
- Uncontrollable thoughts about hurting myself
- Criminal activities
- Refusing to eat or drink
- Not leaving the house
- Screaming at voices
- Staying in the same clothes

Παραδείγματα από δύο πεδία του WRAP

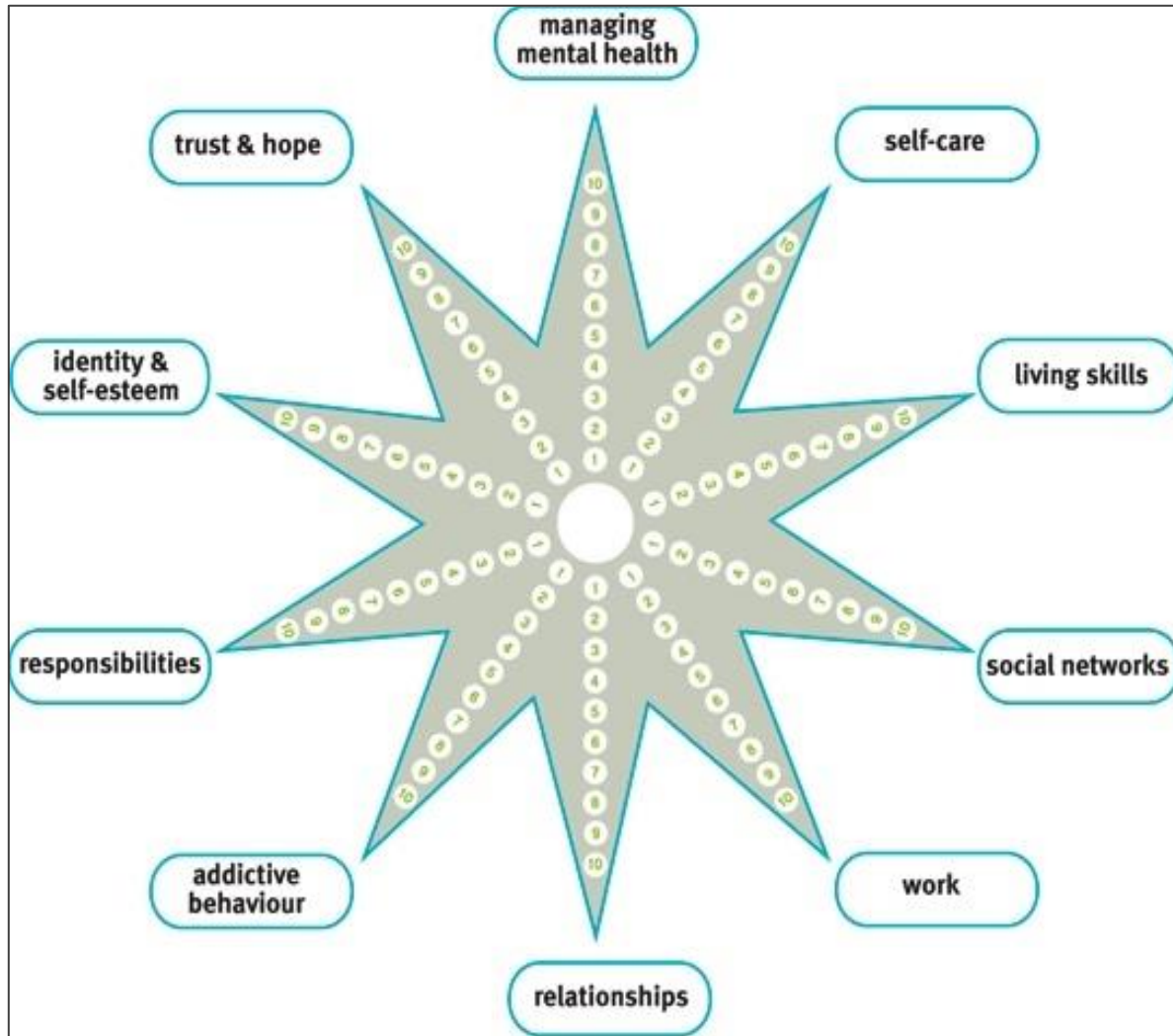
Σχέδιο Δράσης για τις ενέργειες που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση συμπτωμάτων που ήδη είναι ενοχλητικά και επίμονα.

Action Plan: Things that can help reduce my symptoms when they have progressed to this point:

- Call my psychiatrist, ask for and follow their instructions
- Have my medications checked
- Call and talk as long as I need to my supporters
- Arrange for someone to stay with me around the clock until my symptoms subside
- Take actions so I cannot hurt myself if my symptoms get worse, such as give my medications, check book, credit cards and car keys to a previously designated friend for safe keeping
- Make sure I am doing everything on my daily maintenance list
- Arrange and take at least 3 days off from any responsibilities
- Write in my diary for at least one and half hours
- Write a contract with my therapist
- Have someone call me to check in 2 times daily

Εργαλεία αξιολόγησης

Το Recovery Star ως παράδειγμα



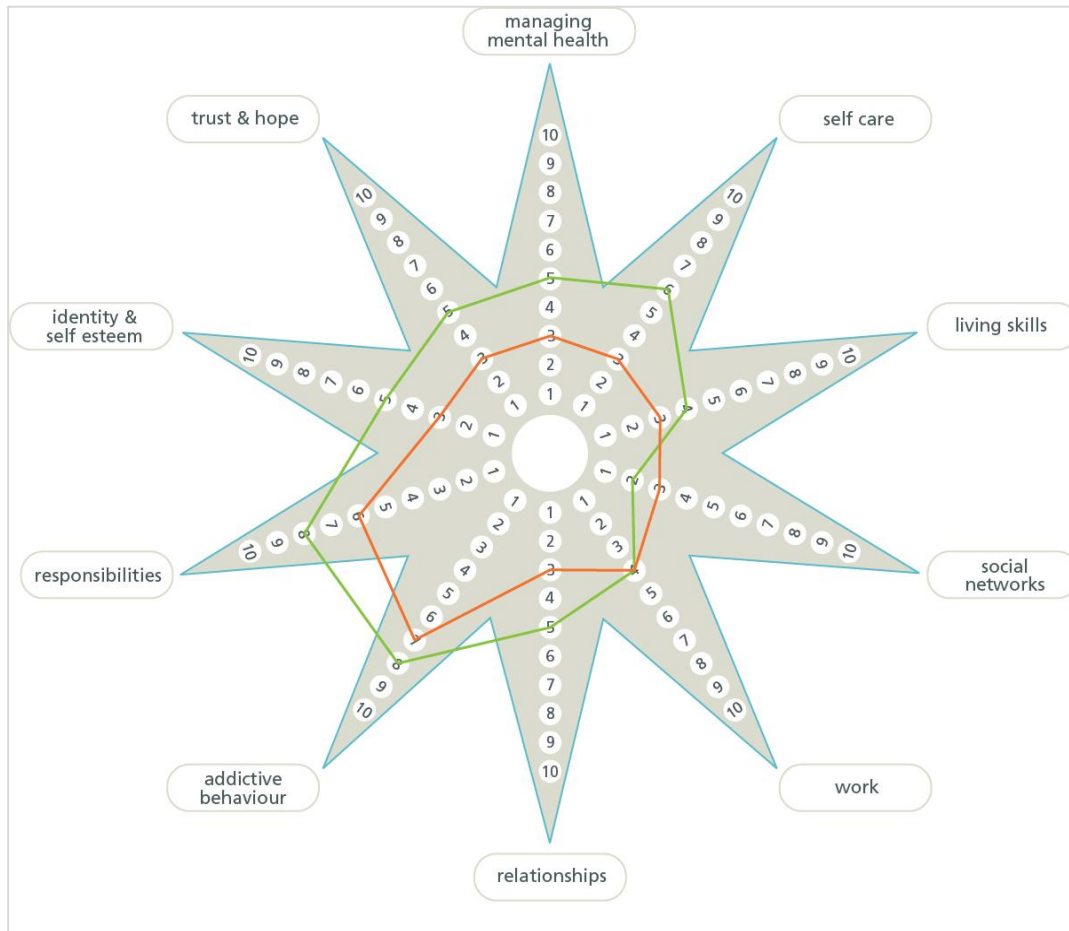
Τομείς αξιολόγησης (ακτίνες του Recovery Star)

- Διαχείριση της ψυχικής υγείας
- Αυτοφροντίδα
- Δεξιότητες ζωής
- Κοινωνικά δίκτυα
- Εργασία
- Σχέσεις
- Συμπεριφορές εθισμού
- Ευθύνες
- Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση
- Εμπιστοσύνη και ελπίδα

Παράδειγμα αξιολόγησης σύμφωνα με το Recovery Star

A. Αποτύπωση

- 1^η αξιολόγηση
- 2^η αξιολόγηση



B. Αντιστοίχιση με το στάδιο ανάπτυξης

Το ταξίδι της αλλαγής/ η σκάλα της αλλαγής

Τα στάδια:

- 1-2 Αναστολή/ Παραίτηση**
- 3-4 Αποδοχή βοήθειας**
- 5-6 Πίστη στη δυνατότητα αλλαγής**
- 7-8 Μάθηση/ Γνώση**
- 9-10 Αυτοπροεπίοθηση**



Κριτική και προοπτικές

Υπάρχουν τουλάχιστον δύο τομείς που δεν κατάφερε να καλύψει με επιτυχία η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση:

- η ενεργητική συμμετοχή/ συμπερίληψη των χρηστών
- η ενδυνάμωσή τους κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορούν να διασφαλίσουν μια ικανοποιητική και με ποιότητα ζωή ακόμη και έξω από τις υπηρεσίες.

Είναι πολύ σημαντικό:

να ενισχύεται

- η εκπροσώπηση των χρηστών μέσα από συλλογικά όργανα στη φάση που βρίσκονται σήμερα τα κινήματα (στάδιο ωρίμανσης)
- η αναζήτηση νέων τρόπων εκπροσώπησης, όχι μόνο μέσα από τον ακτιβισμό ενός μικρού αριθμού ατόμων.

να διευρυνθεί ο διάλογος μεταξύ των ενδιαφερόμενων μερών και να τεθούν οι όροι και οι προϋποθέσεις, που θα κάνουν αυτόν τον διάλογο ισότιμο, ουσιαστικό και παραγωγικό.

να αναδειχθεί ένας χώρος όπου όλοι και όλα συνυπάρχουν (νέες συλλογικότητες και συλλογικές ταυτότητες, νέες αναπαραστάσεις ρόλων και σχέσεων εξουσίας).



Κριτική και προοπτικές

Μέσα από την έννοια και τις διαστάσεις της ανάρρωσης έχει διασφαλιστεί ένα νέο εννοιολογικό πλαίσιο για τις σύγχρονες πρακτικές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης.

- Η αποκατάσταση βρίσκεται σε μια διαδικασία επαναπροσδιορισμού
- συνεχίζει να επικεντρώνει το ενδιαφέρον της στην κοινωνική διάσταση
- όμως παρατηρείται μια αυξανόμενη έμφαση στην αυτοδιαχείριση και σε ένα μοντέλο προσέγγισης με βάση τα δυνατά σημεία του ατόμου
- και εστιάζει στους τομείς που τα άτομα μπορούν να καταφέρουν και όχι σε εκείνους που δεν μπορούν, τονίζοντας τη σημασία διατήρησης της ελπίδας και των υψηλών προσδοκιών στην αποκατάσταση και κοινωνική ενσωμάτωση.

4 φράσεις-κλειδιά για την ανάρρωση από τα άτομα που λαμβάνουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας προς τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας

Τίποτε για εμάς χωρίς εμάς.

Κάθε φορά που παίρνετε μια απόφαση για εμάς, να σκέφτεστε πώς θα θέλατε να σας συμπεριφερθούν, αν ήσασταν στη θέση μας.

Και οι δύο πλευρές είμαστε ειδικοί: εσείς μέσα από τη γνώση και εμείς μέσα από την εμπειρία.

Υποστηρίξτε μας και εκπαιδεύστε μας με τέτοιο τρόπο, ώστε να σας χρειαζόμαστε όλο και λιγότερο, να μπορούμε να υπάρξουμε και χωρίς εσάς.



Παράρτημα

Μικρό Λεξικό *

Ενδυνάμωση
(empowerment)

Είναι η διαδικασία κατά την οποία οι άνθρωποι αποκτούν μεγαλύτερη επιρροή στα γεγονότα και στις καταστάσεις που έχουν σημασία για τους ίδιους, όπως στη λήψη αποφάσεων για την ποιότητα ζωής τους και τα συμφέροντά τους.

Συνδέεται με την ανακάλυψη και αξιοποίηση των δυνατών σημείων του ατόμου και εκφράζεται μέσα από τη σταδιακή απόκτηση ελέγχου πάνω στη διαταραχή και ευρύτερα στη ζωή. Αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που προάγουν την ανάρρωση.

* Από το Γλωσσάρι του Erasmus+ project “European profile for Peer-workers” 2019-2021

Μικρό Λεξικό

Ειδικός Υποστήριξης Ομοτίμων

Για τη συγκεκριμένη επαγγελματική ιδιότητα και το άτομο που τη φέρει χρησιμοποιούνται πολλοί διαφορετικοί όροι (Peer Support Worker, Peer Worker, Peer Expert κ.α.). Στη χώρα μας δεν έχει αναπτυχθεί μέχρι στιγμής η συγκεκριμένη επαγγελματική ιδιότητα, ούτε υπάρχει κάποιος συμφωνημένος όρος για την απόδοσή της στα ελληνικά. Η αναζήτηση ενός αντίστοιχου ελληνικού όρου δεν είναι εύκολη, καθώς οι περισσότερες επιλογές περιλαμβάνουν τον όρο peer, που δεν μπορεί να αποδοθεί με ακρίβεια στα ελληνικά και κατά προσέγγιση αποδίδεται ως ισότιμος, ομότιμος, ισάξιος.

Η επαγγελματική ιδιότητα υποστήριξης ομοτίμων (peer support work) αναφέρεται στην αξιοποίηση της προσωπικής εμπειρίας ανάρρωσης, ώστε να δημιουργηθεί ο απαιτούμενος «χώρος» και για την ανάρρωση άλλων. Το πρώτο στάδιο ξεκινά με τον στοχασμό του ατόμου πάνω στη δική του εμπειρία αποδιοργάνωσης και ανάρρωσης. Αυτή η εμπειρία και γνώση διευρύνεται με την ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ ομοτίμων και τη μελέτη της βιβλιογραφίας, οδηγώντας το άτομο στην απόκτηση ολοκληρωμένης εμπειρίας και γνώσης για την υποστήριξη ομοτίμων. Στη συνέχεια απαιτείται ειδική εκπαίδευση για την απόκτηση και βελτίωση εκείνων των δεξιοτήτων που επιτρέπουν στο άτομο να μεταδώσει αποτελεσματικά τη βιωματική του γνώση. Σε αυτήν τη φάση έχει αναπτυχθεί ως επαγγελματίας και μπορεί να αξιοποιηθεί σε διάφορους ρόλους.

Μικρό λεξικό

Κοινή/ υποστηριζόμενη
λήψη αποφάσεων

Shared/supported
decision making

Πρόκειται για αποφάσεις που ο λήπτης της υπηρεσίας και ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας λαμβάνουν από κοινού. Αφορά σε μια νέα προσέγγιση, ένα νέο μοντέλο ισότιμης, συνεργατικής σχέσης που συχνά συναντάται στη βιβλιογραφία ως μοντέλο επιμεριζόμενης ευθύνης.

Η κοινή/ υποστηριζόμενη λήψη αποφάσεων προβλέπει την ανταλλαγή διαθέσιμων πληροφοριών σχετικά με αποτελεσματικές θεραπείες, καθώς και την υποστήριξη του ατόμου στην απόφαση που θα λάβει μεταξύ διαφόρων επιλογών.

Στην ουσία, η από κοινού απόφαση στηρίζει την αυτοδιάθεση του ατόμου και μεταθέτει στο ίδιο το άτομο τον έλεγχο των αποφάσεων για τη διαταραχή και τη ζωή του. Αποτελεί μια σημαντική παράμετρο ενδυνάμωσης και ανάρρωσης, που θέτει στο επίκεντρο τις επιθυμίες, τις προτιμήσεις και τα δικαιώματα του ατόμου.

Φροντίδα προσανατολισμένη στην ανάρρωση

Recovery oriented care

Πρόκειται για όλους τους τύπους φροντίδας που οργανώνονται στη βάση των αρχών της ανάρρωσης και λαμβάνουν υπόψη όλες τις διαστάσεις της.

Από αφηγήσεις σε 1^ο πρόσωπο...

Νιώθω ότι επιτυγχάνω τους στόχους της προσωπικής μου ανάπτυξης, όταν...

- Νιώθω ασφαλής
- Μπορώ να εμπιστεύομαι κάποια άτομα και να προσφεύγω για βοήθεια
- Έχω τουλάχιστον έναν πολύ κοντινό άνθρωπο στη ζωή μου
- Συμμετέχω σε δημιουργικές δραστηριότητες που έχουν νόημα για μένα
- Ακόμη και αν δεν εργάζομαι, πιστεύω ότι στο μέλλον θα μπορέσω να έχω μια απασχόληση
- Τα εισοδήματά μου επιτρέπουν να καλύψω τις βασικές μου ανάγκες
- Μαθαίνω νέα πράγματα που θεωρώ σημαντικά
- **Τα συμπτώματα της διαταραχής μου είναι υπό έλεγχο**
- Διατηρώ καλή σωματική υγεία
- Μου αρέσει ο εαυτός μου και τον σέβομαι
- Έχω στόχους και προσπαθώ να τους κατακτήσω

Νιώθω ότι επιτυγχάνω τους στόχους της προσωπικής μου ανάπτυξης, όταν...

- Αξιοποιώ τις προσωπικές μου δυνάμεις και δεξιότητες
- Έχω λόγους να σηκώνομαι από το κρεβάτι το πρωί
- Είναι περισσότερες οι καλές παρά οι κακές μέρες μου
- Έχω μια ικανοποιητική ποιότητα ζωής
- Ελέγχω τις σημαντικές αποφάσεις της ζωής μου
- Συμβάλλω στην κοινότητά μου
- Αναπτύσσομαι και εξελίσσομαι ως άτομο
- Νιώθω ότι ανήκω κάπου
- Νιώθω ενεργητικός και έχω ζωντάνια
- Έχω ελπίδες και αισιοδοξία για το μέλλον μου
- **Μπορώ να διαχειρίζομαι το άγχος μου**
- Πιστεύω ότι μπορώ να κάνω θετικές αλλαγές στη ζωή μου

Για να τα καταφέρω αυτά, επιθυμώ το προσωπικό που με φροντίζει

- να με βλέπει σαν κάτι περισσότερο από περιστατικό και πέρα από τη διάγνωσή μου
- να με βοηθάει να κατανοώ τι μου συμβαίνει, να με διδάσκει για τα συμπτώματα της διαταραχής μου και να μου παρέχει σύγχρονη πληροφόρηση για τις αποτελεσματικές θεραπευτικές προσεγγίσεις (κίνδυνοι και οφέλη)
- να στέκεται αισιόδοξα απέναντί μου τονίζοντάς μου ότι αρκετά άτομα αναρρώνουν από τα προβλήματα ψυχικής υγείας μέσα στο χρόνο
- να με στηρίζει / ενδυναμώνει κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορώ να αυτοδιαχειρίζομαι τη διαταραχή μου
- να δίνει προσοχή και στη σωματική μου υγεία
- να μου φέρεται ως «εταίρο» στη θεραπεία παραχωρώντας μου αποφάσεις και ευθύνες
- να με πληροφορεί για τα δικαιώματά μου και να με υποστηρίζει στη διεκδίκησή τους

Για να τα καταφέρω αυτά, επιθυμώ η μονάδα που επισκέπτομαι

- να ενισχύει την επαφή μεταξύ των ληπτών της (ομάδες αυτοβοήθειας) και να συμβάλλει στη διασύνδεση με την κοινότητα/ άλλες υπηρεσίες/ δραστηριότητες
- να εστιάζει στα θετικά μου σημεία
- να συμβάλλει ευρύτερα στην ενδυνάμωσή μου και στην προσωπική μου ανάπτυξη
- να παρέχει ένα ευχάριστο και ασφαλές περιβάλλον
- να ενθαρρύνει τις προσπάθειές μου
- να παρέχει εξατομικευμένη φροντίδα, εναλλακτικές προσεγγίσεις ή να κατευθύνει σε εναλλακτικές προσεγγίσεις
- να μου ζητάει ανατροφοδότηση και να προωθεί αλλαγές βασισμένες στο επίπεδο ικανοποίησης των ατόμων που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες

Διαφορές ανάμεσα στις παραδοσιακές υπηρεσίες και
στις υπηρεσίες με προσανατολισμό την ανάρρωση ...
μέσα από τη γλώσσα

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ



ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ

| | |
|---|---|
| Παθογραφία | Βιογραφία |
| Εναντίον της νόσου | Υπέρ της υγείας |
| Διάγνωση | Προσωπικό νόημα |
| Περιγραφή | Κατανόηση |
| Η νόσος στη βάση της αντιμετώπισης | Το άτομο και οι δυνάμεις του στη βάση της αντιμετώπισης |
| Προσανατολισμός στον έλεγχο | Προσανατολισμός στην επιλογή |
| Συμμόρφωση | Επιμεριζόμενη ευθύνη |
| Επιβράβευση της παθητικότητας | Καλλιέργεια της ενδυνάμωσης |
| Προσωπικό και ασθενείς | Ειδικοί από την εκπαίδευση και ειδικοί από την εμπειρία |
| Διαχείριση της διαταραχής από ειδικούς | Εκπαίδευση και υποστήριξη στην αυτοδιαχείριση |
| Προσαρμογή του ατόμου στο θεραπευτικό πρόγραμμα | Οι παρεχόμενες υπηρεσίες προσαρμόζονται στο άτομο |