

W SZKOLNYCH ŁAWACH NA RÓWNYCH PRAWACH, CZYLI MAZOWIECKA SZKOŁA ZDROWIENIA



Redakcja: Skąd pomysł na Mazowiecką Szkołę Zdrowienia?

Katarzyna Parzuchowska-Tercz: W połowie 2018 roku na jednym ze spotkań Fundacji eFkropka pojawiła się Ania Zdrowińska, która na co dzień mieszka w Kopenhadze. Tak się zdarzyło, że to w Danii leczyła się z powodu poważnego kryzysu psychicznego. Po zakończeniu hospitalizacji została studentką kopenhaskiej Skolen for Recovery. W eFkropce opowiadała o różnych kursach, założeniach modelu, społeczności studenckiej i o tym, jak wzmacniające jest to doświadczenie. Była ciekawa, jak to działa w Polsce i zdziwiona, że u nas jeszcze nie ma szkół zdrowienia. Ja z kolei byłam pod wrażeniem, że w Danii takie rozwiązanie jest, i to refundowane przez ichniejszy NFZ. Potem zrobiłam z nią krótki wywiad pod kątem mojego bloga, w którym Ania opowiadała o technikach redukcji stresu bez rezygnowania z normalnego życia, o uczeniu się myślenia o sobie jako osobie „wrażliwej psychicznie”, która jest narażona na pojawienie się pewnych doświadczeń powodujących cierpienie, a nie „chorej psychicznie”. W moim sercu od razu powstało pragnienie, by ktoś to zrobił też w naszym kraju. Z biegiem czasu okazywało się, że jest wokół sporo osób zainteresowanych tą inicjatywą. Temat podjęła Fundacja Otwarte Seminaria Filozoficzno-Psychiatryczne. Sprzyjały nam okoliczności.

...Ania opowiadała o technikach redukcji stresu bez rezygnowania z normalnego życia, o uczeniu się myślenia o sobie jako osobie „wrażliwej psychicznie”, która jest narażona na pojawienie się pewnych doświadczeń powodujących cierpienie, a nie „chorej psychicznie”.

Po wielomiesięcznych przygotowaniach napisaliśmy ofertę i pozyskaliśmy środki na 3-letnią działalność w ramach grantu Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej.

Skąd wywodzi się model Recovery Collage?

Pierwsze szkoły zdrowienia powstały w Stanach Zjednoczonych w latach 90. ubiegłego wieku jako element Recovery Movement, czyli pacjenckiego ruchu, przekładającego akcent z chorowania na dawanie pacjentom psychiatrycznym perspektywy nadziei na wyzdrowienie. W Europie szkoły zdrowienia pojawiły się najpierw w Wielkiej Brytanii, pierwsza w Londynie w 2009 roku. Obecnie działają w ponad 30 krajach. W niektórych miejscach, jak w Skandynawii bądź Anglii, stanowią część systemu medycznego i organizowane są przez rodzime Ministerstwa Zdrowia. Natomiast np. w Czechach, skąd czerpaliśmy informację z pierwszej ręki, jedyna szkoła zdrowienia, mieszcząca się w Pradze, prowadzona jest przez organizację pozarządową w trybie projektowych, nieciągłych dofinansowań – czyli właśnie tak, jak my to robimy w Polsce.

Mazowiecka Szkoła Zdrowienia opiera się na współpracy z grupami z Czech, gdzie szkoła działa od 2017 roku, i Słowacji, gdzie jeszcze nad założeniem szkoły pracują. Spotkaliśmy się z nimi w ubie-



Katarzyna Parzuchowska – kierowniczką studiów Mazowieckiej Szkoły Zdrowienia
Juraj Marendiak – trener CARE i konsultant Słowackiego Związku Zatrudnienia Wspomagającego
Petra Kubínová – koordynatorka Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví w Pradze
Jakub Tercz – prezes Fundacji OSFP

głym roku podczas ich wizyty w Polsce (zaaranżowanej przez Pawła Jordana ze Stowarzyszenie BORIS), a potem podczas naszej wizyty w Pradze. Szczególnie pomogli nam Petra Kubínová, koordynatorka Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví w Pradze oraz Juraj Marendiak, trener CARE i konsultant Słowackiego Związku Zatrudnienia Wspomagającego, oboje aktywnie zaangażowani w deinstytucjonalizację psychiatrii w swoich krajach. Petra udostępniła nam materiały opisujące model działania Praskiej Szkoły Zdrowienia, mogliśmy je z nią i jej kolegami omówić, bo to jednak zawsze chodzi o żywe doświadczenie, nie tylko o informację. Nadal mamy z nimi kontakt. Dołączamy też właśnie do RECOLLECT International Research Consortium, czyli jednostki przy Instytucie Zdrowia Psychicznego w Nottingham, sieciującej i badającej skuteczność placówek typu Recovery College na całym świecie, od Kanady, przez Europę, Ugandę, Tajlandię aż po Australię.

Co Was odróżnia od innych form wsparcia?

Po pierwsze, każdy element szkoły zdrowienia jest efektem współpracy i wymiany pomiędzy ekspertami przez wiedzę a osobami z pierwszoosobowym doświadczeniem kryzysu. Zasada takiej „kooperacji” stanowi fundament modelu. Ma to swoje przełożenie także na studentów: do szkoły zdrowienia zapisują się zarówno pacjenci, jak i rodziny oraz bliscy, a także profesjonaliści.

Siedzą w szkolnych ławach na równych prawach. Nikt nie jest mądrzejszy czy bardziej odpowiedni od drugiego studenta, chociaż oczywiście każdy może wносить swoje zasoby odmiennego typu oraz zgłaszać inne potrzeby. Dzięki temu zacierają się systemowe nierówności na rzecz promowania różnorodności oraz uczenia porozumiewania na płaszczyźnie wymiany, dialogu, współpracy, otwartości.

Po drugie, szkoła zdrowienia odbywa się poza murami szpitalnymi czy poradniami. Nigdy za mało przypomnienia osobom wsypanych przez psychiatrię, że poza medycznymi placówkami także jest świat i oferta związana ze zdrowieniem. Przy czym w żadnym razie my nie jesteśmy w kontrze do leczenia psychiatrycznego w żadnej jego formie. Nie proponujemy czegoś „zamiast”, ale „obok” albo raczej „razem z”. Proponujemy pacjentom kolejne ogniwo, pewien przystanek w ofercie powracania do siebie.

Po trzecie, studenci sami będą wybierać kursy, w których wezmą udział. Grafiki będą skonstruowane tak, żeby można było uczestniczyć w każdych zajęciach, bez konfliktu terminów, do czego będziemy zachęcać, ale do niczego nie będziemy przymuszać. Ktoś może będzie chciał wziąć udział w jednym kursie na próbę, a w kolejnym semestrze zainteresuje się kolejnym tematem albo jednak uzna, że to nie dla niego, i to też będzie w porządku. Wolna decyzyjność każdej osoby od samego początku jest najważniejsza.

Każdy kurs prowadzony będzie przez eksperta przez wiedzę oraz eksperta przez doświadczenie. Dzięki temu na zajęciach będzie spotykać się i uzupełniać profesjonalna wiedza z już uprawianą praktyką codziennego zdrowienia.

Kto prowadzi zajęcia?

Każdy kurs prowadzony będzie przez eksperta przez wiedzę oraz eksperta przez doświadczenie. Dzięki temu na zajęciach będzie spotykać się i uzupełniać profesjonalna wiedza z już uprawianą praktyką codziennego zdrowienia. W tej chwili właśnie pracujemy wspólnie nad taką konstrukcją programów zajęć, by eksperci przez doświadczenie wnosili nie tylko swoje historie chorowania i zdrowienia, ale także dopełniali kursy elementami warsztatowymi, przemyślanymi ćwiczeniami i doświadczeniami, tak żeby to było dla wszystkich studentów otwierające na wzajemne doświadczenia i jednocześnie sprzyjało przyjmowaniu wiedzy. Liczymy też na to, że współprowadzenie zajęć przez takie diady będzie przekładać się na to, że każdemu uczestnikowi będzie łatwiej się z daną osobą zidentyfikować, do której jest jej bliżej, i wyciągnąć ze studiów jeszcze więcej.

Kto może zostać studentem?

Na większość zajęć przewidyujemy mieszany skład studentów obejmujący grono pacjentów psychiatrycznych, profesjonalistów oraz osób uczących się na kierunkach związanych ze wspieraniem osób po kryzysach. Dopuszczamy też uczestnictwo osób bliskich, rozumianych szeroko jako rodzina, znajomi czy sąsiedzi – czyli de facto statystycznie wszystkich. Organizujemy 2 dni otwarte, podczas których będzie można spotkać się z nami, wypytać o wszystko i zapisać. Jesteśmy bardzo ciekawi, kto się na tych pierwszych spotkaniach pojawi. One odbywają się 27 maja i 3 czerwca, czyli pewnie wtedy, gdy numer jest drukowany.

Dla kogo Recovery Collage nie jest?

Szkoła zdrowienia nie jest dla osób, które są w ciężkim kryzysie, potrzebują leczenia i są jeszcze na samym początku swojej drogi do zdrowienia. Podkreślam znów, że pozycjonujemy się obok psychiatrii, a nie zamiast niej, czyli dla tych studentów, którzy są w kryzysie psychicznym, sprawą podstawową jest zaopiekowanie medyczne. Jeśli objawy znacząco utrudniają im funkcjonowanie, to podjęcie nauki w szkole tego nie zmieni. Wręcz przeciwnie, może spowodować, że ktoś doświadczy frustracji, bo będzie wymagał od siebie na ten moment więcej, niż może z siebie dać i to doświadczenie niepowodzenia w funkcjonowaniu na kolejnym poziomie tylko zwiększy cierpienie tej osoby.

Dlatego ważne jest, aby kursant był w remisji oraz miał tu i teraz siłę na podjęcie studenckiego

wyzwania. Zresztą to samo dotyczy się bliskich i profesjonalistów. Muszą mieć przestrzeń w życiu na dodatkową aktywność. W im większej liczbie zajęć wezmą udział, tym większa skuteczność studiowania. Im więcej będą opuszczać zajęć, tym mniejszy ma to sens.

Na tę chwilę nasza Szkoła ogranicza się do osób mieszkających na terenie województwa mazowieckiego i jest to jeden z formalnych wymogów uczestnictwa.

Gdzie będą odbywać się zajęcia?

Część zajęć będzie odbywać się on-line, dzięki czemu mamy zamiar dotrzeć do osób mieszkających w województwie mazowieckim, ale poza Warszawą. A wiemy, że poza stolicą oferta jest mniejsza, a potrzeby podobne. Natomiast stacjonarnie będziemy działać w dwóch domach kultury, z którymi współpracujemy w różnych kontekstach już od kilku lat, a którymi są Dom Kultury Stokłosy oraz Dom Kultury Kadr. Obydwie placówki są już od kilku lat zaangażowane w deinstytucjonalizację psychiatrii. W Kadrze w latach 2020-2023 odbywały się zajęcia grup wsparciowych organizowanych przez Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego ze środków unijnych. Pod koniec zeszłego roku Fundacja OSFP organizowała tam też warsztaty z Praktyki Opartej na Wartościach w ramach programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy. Tam też wystawiliśmy

...pozycjonujemy się obok psychiatrii, a nie zamiast niej, czyli zaopiekowanie medyczne tych studentów, którzy są w kryzysie psychicznym, jest sprawą podstawową. Jeśli objawy znacząco utrudniają im funkcjonowanie, to podjęcie nauki w szkole tego nie zmieni.

spektakl „Niesamowite” Teatru Kryzys w ramach otwartej sceny. Pracowałam przy każdym z tych projektów, ale one się zakończyły. Więc pojawiła się w Kadrze próżnia, w którą wskoczyliśmy. To tam będą odbywać się główne, sobotnie zjazdy semestru zimowego, który rozpocznie się pod koniec sierpnia. Natomiast Dom Kultury Stokłosy to od 6 lat siedziba Teatru Kryzys, tam prowadzimy warsztaty i na tej scenie przygotowujemy spektakle. Część z działań Kryzysu o profilu otwartym zostanie teraz włączona do Mazowieckiej Szkoły Zdrowienia. Zajęcia ruszają w semestrze letnim, czyli w połowie czerwca.

Skoro to szkoła, to czy są przewidziane kartkówki i egzaminy?

Zakładamy różne aktywności i doświadczenia związane z zaliczeniem poszczególnych kursów. Nie będą to zaliczenia typowo kojarzone ze szkołą. Niemniej na poszczególnych etapach będziemy wymagać od uczestników np. prac domowych czy

różnych form zaangażowania w sposób w miarę w bezstresowy. Będziemy pracować wspólnie z prowadzącymi nad tym, żeby zachować balans pomiędzy stawianiem wymagań i wyzwań, a szansą otrzymania dyplomu końcowego. Zależy nam na podnoszeniu motywacji, żeby dzięki włożonemu wysiłkowi na końcu była nagroda w postaci jak największej satysfakcji.

Czego się będzie można w Mazowieckiej Szkole Zdrowienia nauczyć?

Stawiamy na sprawy praktyczne: począwszy od tego, jak dbać o siebie i jak prowadzić zdrowy styl życia, a na trosce o niezależność i finanse skończywszy. Będziemy zastanawiać się nad samodzielnym działaniem i realizacją planów, nad tym, jak wygląda droga zdrowienia, na którym jej etapie aktualnie się jest oraz gdzie chce się być jutro. Przyjrzymy się swoim relacjom społecznym oraz omówimy zagrożenia i benefity z internetowego dyskursu o zdrowiu psychicznym. Oddzielny kurs poświęcony będzie neuroróżnorodności. Przyjrzymy się też kwestii akceptacji diagnozy i poczucia wpływu czy kontroli w kontekście swojego zdrowienia. A na koniec będziemy się integrować i bawić na warsztatach teatralnych, gdzie wprowadzimy trochę spontaniczności, wyobraźni, ruchu i wysiłku fizycznego oraz postaramy się stworzyć warunki sprzyjające bezpiecznej ekspresji.

Na ten rok planujemy grafik obejmujący dziesięć różnych kursów, z czego trzy odbędą się także w semestrze letnim. Chociaż będziemy zachęcać do uczestnictwa we wszystkich typach kursów, to nie wymagamy tego obligatoryjnie, można więc wybrać te zajęcia, które na tę chwilę w naszej ocenie będą nam służyć najlepiej.

Co studenci zyskają dzięki uczestnictwu?

Przede wszystkim pacjenci leczący się psychiatrycznie, będący naszymi studentami będą mogli przejść z myślenia o swoim chorowaniu na myślenie o swoim zdrowieniu. Całość Szkoły jest tak zaplanowana, żeby rozbudzać i umacniać nadzieję. A nadzieja to czynnik leczący. Zaś im jest się zdrowszym, tym więcej może się pojawić tej nadziei, więc to się zwrotnie napędza i wzmacnia. Liczymy, że to się właśnie zadzieje.

Poza tym wszyscy dostaną porządną dawkę motywacji do wychodzenia z domu i planowania swoich aktywności. Będą mieć możliwość poznania innych osób i spojrzenia na trudności z całkiem odmiennych perspektyw. Wreszcie będą mogli zaangażować się w swoje zdrowienie. Tego byśmy sobie

życzyli. Część osób może być mniej zaangażowana, ale otrzymają od nas Zeszyty Zdrowienia, czyli zeszyt na osobiste notatki, wnioski i refleksje, do których będą mogli wrócić po czasie, gdy moment będzie bardziej dogodny.

Dlaczego to dla Ciebie takie ważne?

Jestem osobą z doświadczeniem wielu psychoz. Bardzo dużym wyzwaniem jest dla mnie życie ze schizofrenią. Szczególnie trudne były momenty początku życia z chorobą oraz ostatni silny nawrót, poprzedzony stanem, w którym byłam tak pewna swoich zasobów, że przeoczyłam czerwone światło mówiące, że to znowu wraca. Choroba jest zawsze wymagająca i wyniszczająca. Przez nią wiele się traci w życiu. Wiem, że moje doświadczenie nie jest wyjątkowe i wiem, jak potrzebne jest wsparcie w wychodzeniu z kryzysu nie tylko dla pacjentów, lecz także bliskich i profesjonalistów. Szkoła ma być solidną dawką wsparcia dla wszystkich studentów.

Dlaczego zajęła się tym Fundacja OSFP działająca dotąd głównie w obszarze edukacji profesjonalistów?

Ostatnie 3 lata działalności Fundacji OSFP rzeczywiście skupiały się na edukacji profesjonalistów, szczególnie dzięki uczestnictwu w programie Aktywni Obywatele. Dzięki niemu organizowaliśmy kursy online z filozofii psychiatrii dla studentów kierunków medycznych oraz webinary profilowane głównie na psychologów i psychoterapeutów, ale już warsztaty z Praktyki Opartej na Wartościach, które prowadziłam razem z Andrzejem Kapustą z Instytutu Filozofii UMCS, były pomyślane dokładnie w takim trybie pełnej otwartości na wszystkich uczestników całego systemu, osoby uczące się i pracujące, chorujące i bliskie itd. Mazowiecką Szkołę Zdrowienia widzę jako naturalny dalszy krok na tej samej drodze. ■

KATARZYNA PARZUCHOWSKA-TERCZ

Kierowniczka studiów **Mazowieckiej Szkoły Zdrowienia**, założycielka i instruktorka **Teatru Kryzys**, członkini rady programowej **Fundacji OSFP**, trener-specjalista ds. komunikacji społecznej w **Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży** na warszawskiej Woli.

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego