

MOKOTOWSKI UTW. MIĘDZY PSYCHIATRIĄ A SPOŁECZNOŚCIĄ

**JAKUB TERCZ – FUNDACJA
OTWARTE SEMINARIA
FILOZOFICZNO-PSYCHIATRYCZNE**

Już w listopadzie ubiegłego roku rozpoczęły się nasze przygotowania do udziału w „Inkubatorze Innowacji. Sieci Wsparcia 3”.

Pomysł podrzuciła nam Marta Białek, prezeska Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”, jak okazało się kilka miesięcy później, miała zostać naszą tutorką, czyli wspierać nas w trwającym 8 miesięcy kilkunastopowym procesie tworzenia innowacyjnego rozwiązania na wybrany problem społeczny, który zakończyliśmy jako najwyższej oceniona propozycja spośród zgłoszonych 333 projektów.

Od początku wiedzieliśmy, że chcemy zrobić senioralną adaptację Mazowieckiej Szkoły Zdrowienia (więcej o niej pisałem w pierwszym numerze PEGASa), czyli rozwijać psychoedukację oraz peer-support (wsparcie rówieśnicze) osób senioralnych tam, gdzie mieszkańcom są już zapewniane odpowiednie usługi medyczne (psychiatryczne, psychoterapeutyczne) i gdzie prawidłowo leczeni pacjenci mogą stawiać sobie nie tylko cele terapeutyczne, ale też życiowe. Zdrowienie, recovery oznacza dla nas poszukiwanie warunków dla sensownego życia niezależnie od diagnozy psychiatrycznej, a czasem nawet niezależnie od objawów choroby; w naszym przypadku dotyczy to zaburzeń psychicznych, ale w zasadzie jest stosowalne do całej medycyny.

W trakcie pracy preinkubacyjnej pierwszym wyzwaniem było określenie, kto – jaki rodzaj instytucji, organizacji bądź grupy – będzie mógł realizować taki jak nasz projekt w przyszłości. Inspiracją przyszła od naszej tutorki Marty Białek, która, słuchając nas i rozumiejąc lepiej niż my sami, właściwie przyniosła rozwiązanie na tacy. Trzy litery: „UTW”. Na nic lepszego z Katarzyną Parzuchowską-Tercz, z którą razem tworzymy bazę zespołu, wpaść byśmy nie mogli, niż współpraca z Uniwersytetami Trzeciego Wieku, które już działają w oparciu o silne więzi oraz wspólne uczenie się (ale też zabawę, wycieczki), czyli dokładnie jak nasz Recovery College dążą do zawiązania wspólnoty edukacyjnej osób dorosłych. Nawiązaliśmy więc kontakt z dwoma UTW: Wawerskim oraz Mokotowskim i włączyliśmy je do procesu inkubacyjnego jako naszych partnerów. Odświeżyliśmy także naszą znajomość z Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców, gdzie zresztą odbywają się programowe zajęcia Mokotowskiego UTW, które zgodziło się użyczyć nam przestrzeni.



Zajęcia o zdrowiu psychicznym na Mokotowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku odbywają się w Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców od października 2025 do stycznia przyszłego roku. Na zdjęciu my z grupą: skrajnie po lewej Katarzyna Parzuchowska-Tercz, z prawej Jakub Tercz, w środku w bluzce w paski Anna Patkowska, nasza senioralna ekspertka i towarzysząca przygody.

RECOVERY
SZKOŁA ZDROWIENIA SENIORÓW

OSFP
Fundacja Otwarte Seminarium
Filozoficzno-Psychiatryczne

Nasz projekt jest dwukierunkowy. Realizujemy zamierzenie edukacyjne w ten sposób, że na obu Uniwersytetach prowadzimy dla studentów tematyczne kursy o różnych aspektach zdrowia i higieny psychicznej, podstaw klasyfikacji, czynników wyzwalających, profilaktyki etc. Pierwsza odnoga jest zatem nastawiona na profilaktykę, psychoedukację oraz podstawy psychologii, w czym wspiera nas Monika Bełdowska, trzecia członkini naszego dream teamu. Druga odnoga polega zaś na tym, że na te zajęcia, będące bazą projektu, zapraszamy do UTW osoby senioralne, które już z sukcesem korzystają z takich placówek, jak np. Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego, by dołączyły do społeczności i wzmocniły się dzięki wejściu w grupę. Tak też się stało: skontaktowaliśmy się z Mokotowskim CZP, które z zaufaniem i życzliwością odpowiedziało na nasz pomysł i przekazało zaproszenie personelowi, który dalej przekazał zaproszenie bezpośrednio pacjentom senioralnym, którzy dołączyli do zajęć.

Kursy, które organizujemy w ramach Inkubacji, mają charakter warsztatowy, proaktywny, możliwie wertykalny, dodatkowo większość ze spotkań współprowadzi czwarta członkini zespołu, Anna Patkowska, będąca senioralną edukatorką z diagnozą choroby afektywnej dwubiegunowej, której obecność sprzyja maksymalizacji destygmatyzacji zaburzeń psychicznych (nic tak nie uczy, jak kontakt z osobą, która doświadczyła tego, o czym uczy) oraz zmniejszaniu dystansu. Zajęcia są więc tak zaplanowane, by integrować nas, by zapewnić niestygmatyzującą, rozumiejącą, empatyczną atmosferę, słowem – zapewnić poczucie bezpieczeństwa, kluczowe nie tylko

dla procesów reintegracji społecznej, ale edukacji jako takiej. To się właśnie aktualnie dzieje, jednak za wcześnie, aby pisać o konkretnych, na wszystko przyjdzie czas, bo finałem naszego testowania, czyli zwieńczeniem całego projektu inkubacyjnego, będzie podręcznik o tym, jak organizować tego rodzaju zajęcia, jak się sieciować, jak integrować osoby, jak łączyć się międzysektorowo z CZP i samorządem.

Podstawowa myśl, która nam przyświeca – i dotyczy samej istoty psychiatrii środowiskowej – jest następująca: cóż z tego, że lek (i leczenie w ogóle) znosi objawy, poprawia nastrój, koncentrację, skoro po wizycie u lekarza wraca się do swoich niesprzyjających warunków w domu, pracy, w świecie, na poziomie relacyjnym, ekonomicznym, bytowym. Jest na to wiele badań – nie tak wiele, jak dotyczących leków, ale wystarczająco, żebyśmy całkiem nieźle wiedzieli, że np. osamotnienie zwiększa ryzyko nie tylko depresji, ale też udarów, oraz że silne więzi przedłużają spodziewaną długość życia i że są być może nawet tak samo ważne, jak dostęp do dobrej opieki medycznej. Czy relacje wyleczą z depresji? Same raczej nie, ale bez więzi wrócić do siebie po każdym kryzysie jest o wiele trudniej. I tu dokładnie pojawia się głęboki sens istnienia takich inicjatyw, jak Partnerstwa Lokalne, tych warszawskich, tych „dla Mokotowa”, tego Stegniańskiego.

Projekt „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia 3”
dofinansowany przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego +

Lider i partner wiodący: PCG Polska

Partner projektu: Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”

Realizator: Fundacja Otwarte Seminarium
Filozoficzno-Psychiatryczne

e-mail: fundacja@osfp.org.pl

<https://osfp.org.pl>