



EX-IN[®] ***w Polsce***

Aleksandra Karaszewska
Aleksandra Kożuszek

Koncentracja na osobie

- Zmniejszenie instytucjonalizacji na rzecz koncentracji na jednostce
- Doświadczenie a nie choroba w centrum zainteresowania
- Uwzględnienie potrzeb beneficjentów i ich rodzin
- Indywidualne towarzyszenie zamiast programów terapeutycznych
- ► Zaangażowanie osób z doświadczeniem kryzysu zdrowia psychicznego

Czym jest *Kurs EX-IN*®?



Experienced Involvement

EX-IN = EXPERIENCED INVOLVEMENT
(WŁĄCZENIE OSÓB DOŚWIADCZONYCH)

Kurs stworzony w ramach europejskiego projektu w latach 2005-2006 dzięki współpracy specjalistów i ośrodków uniwersyteckich oraz klinicznych z **Niemiec, Szwajcarii, Wielkiej Brytanii, Szwecji, Norwegii, Holandii i Słowenii.**

Cele *Kursu EX-IN*®

- **Przygotowanie osób** z doświadczeniem kryzysu zdrowia psychicznego do pełnienia ról:
 - Edukatora
 - Towarzysza w zdrowieniu
- Wspieranie **rozwoju wiedzy** naukowej
- Przygotowanie ekspertów przez doświadczenie do udziału w **Kursie ODA**

Kim są Eksperci przez doświadczenie[®]?

Współpracownicy, którzy wnoszą **wiedzę płynącą z doświadczeń** jako **innowacyjny wkład** w oferty psychiatryczne oraz społeczne, w proces kształcenia i kształcenia ustawicznego specjalistów, oraz w rozwój wiedzy naukowej.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) 2005...

... Jedno z pięciu priorytetowych zadań nadchodzącej dekady polega na:

- „... **uznaniu doświadczeń oraz wiedzy osób dotkniętych kryzysem zdrowia psychicznego jako ważnej podstawy rozwoju i planowania usług psychiatrycznych.**”

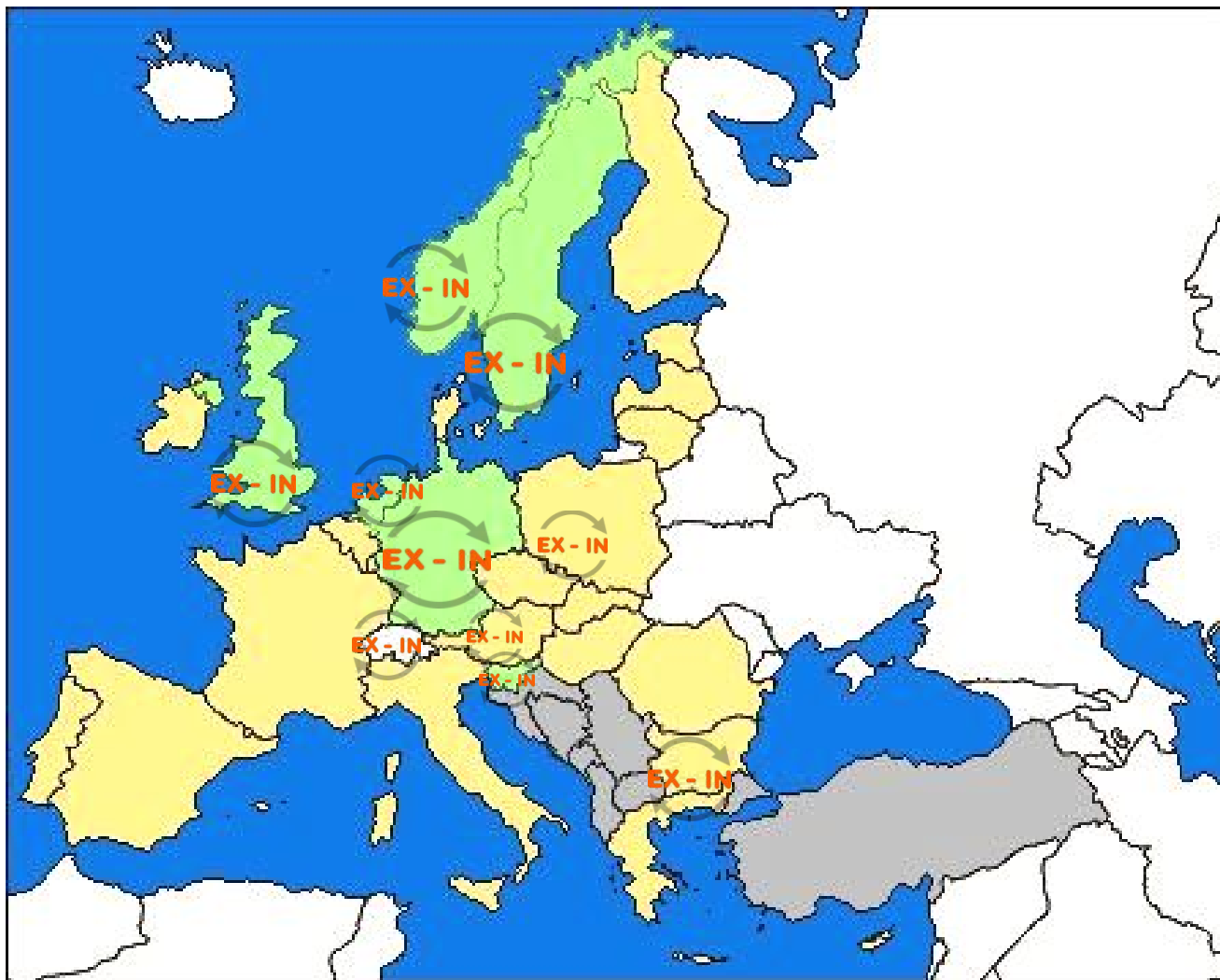
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) 2005:

*„Udział beneficjentów usług psychiatrycznych i ich rodzin jest bardzo ważną częścią procesu reformacji. Zostało udowodnione, że aktywny udział osób z doświadczeniami psychiatrycznymi i ich rodzin **podnosi jakość opieki psychiatrycznej.**”*



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) 2005:

„Powinni oni być zaangażowani zarówno w rozwój jak i realizację procesu kształcenia, tak aby mogli przekazywać współpracownikom usług psychiatrycznych lepsze zrozumienie ich potrzeb.”



**Norwegia,
Szwecja,
Wielka
Brytania,
Niderlandy,
Niemcy,
Słowacja,
Szwajcaria,
Austria,
Bułgaria,
Polska
(Wrocław)**

Szkolenia W Niemczech

**Berlin, Bremen, Bielefeld
Hamburg, Rostock,
Siegburg, Moguncja,
Monachium, Halle, Drezno,
Hannover, Kiel/Neumünster,
Kolonia, Münster,
Oldenburg,
Stuttgart, Brunszwik,
Norynberga**



**Szwajcaria: Brno
Austria: Wiedeń,**

Kurs EX-IN[®]

- Moduły podstawowe
 - Zdrowie i dobre samopoczucie
 - Umacnianie (Empowerment)
 - Doświadczenie i uczestnictwo
 - Zdrowienie
 - Trialog

Kurs EX-IN®

- Moduły zaawansowane:
 - Samopoznanie
 - Pełnomocnictwo
 - Ocena procesu zdrowienia (Assessment)
 - Towarzyszenie i wspieranie
 - Interwencja w kryzysie
 - Uczenie się i nauczanie
 - Zakończenie

Kurs EX-IN[®]

- Portfolio
- Prezentacja końcowa
- Praktyki

Kurs EX-IN[®]: Jak pracujemy?

- Otwarty Dialog
- Salutogeneza
- Metodologia „ja” – „ja-ty” – „my”

Kurs EX-IN[®]: Metody pracy

- Zespół reflektujący
- Psychodrama, Psychorysunek
- Metody zorientowane na doświadczanie
- Grupowe gry i ćwiczenia psychologiczne
- Praca z ciałem

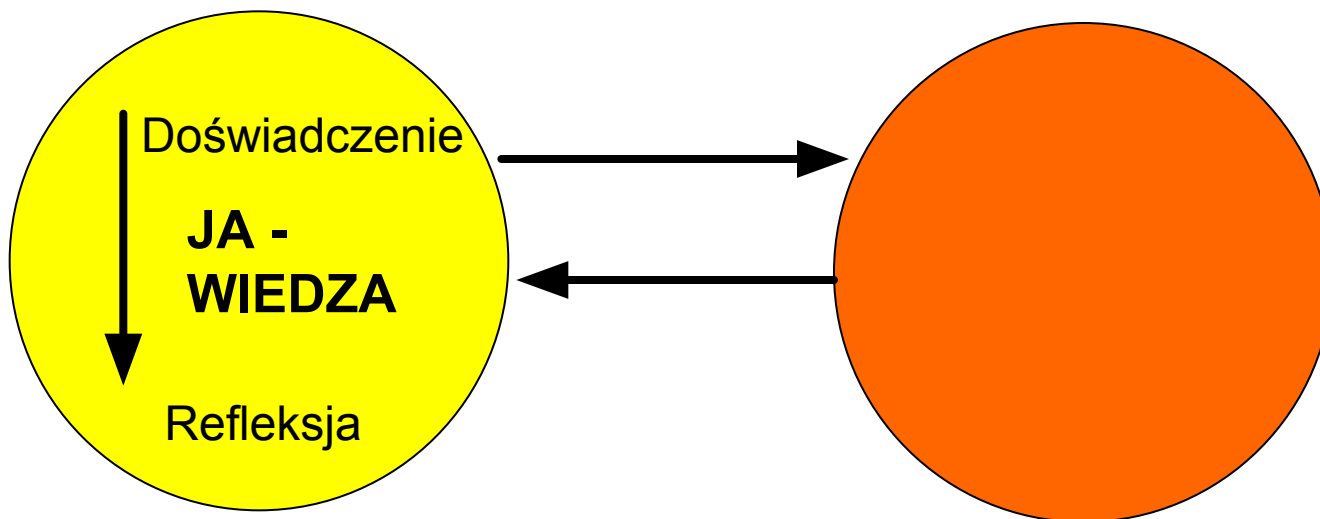
Kurs EX-IN[®]: Metody pracy

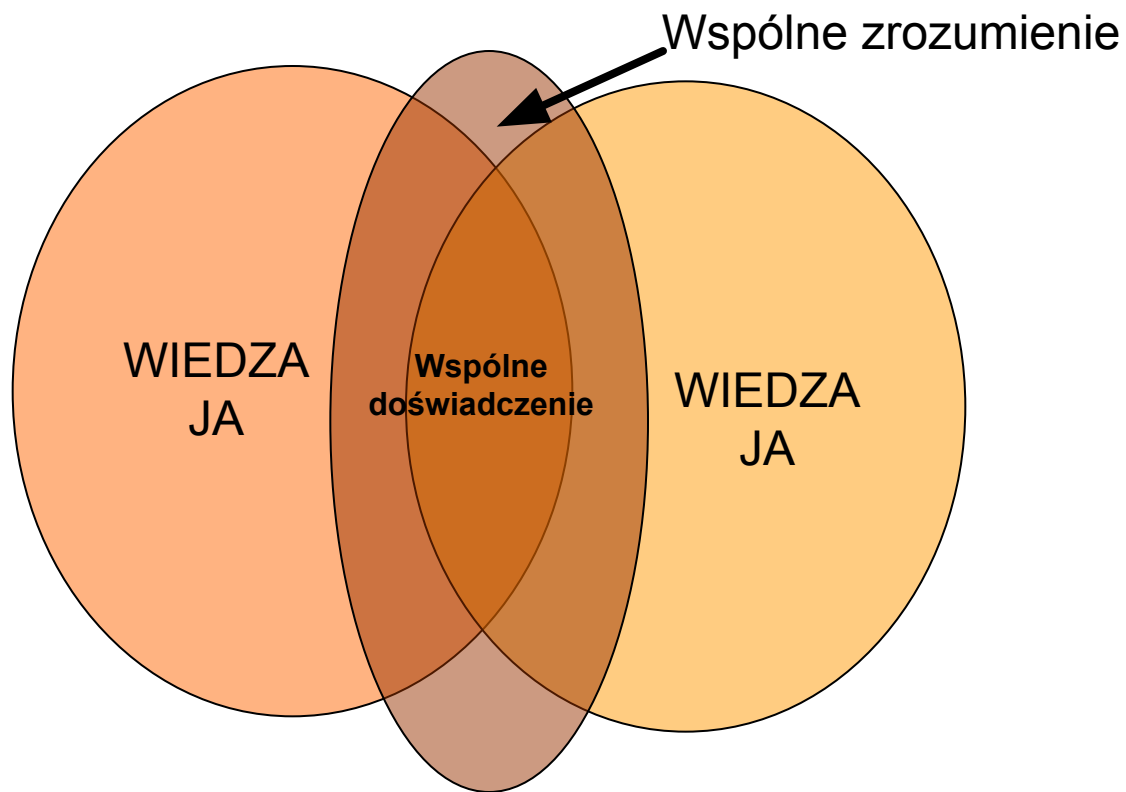
- Wykłady, prezentacje
- Spotkania z zaproszonymi gośćmi
- Filmy
- Dyskusje
- Perspektywa „ja”, „ja-ty”, „my”
- Odgrywanie ról

Od doświadczenia do wiedzy z doświadczenia



- Jak powstaje ***wiedza płynąca z doświadczeń?***
 - Strukturyzacja i refleksja doświadczeń (zrozumienie własnych doświadczeń)
 - Dzielenie się doświadczeniami
 - Od wiedzy „ja” – do wiedzy „my”





Salutogeneza vs. Patogeneza

- **Pomiędzy zdrowiem a chorobą istnienie kontinuum stanów**
- **Dynamiczny proces równoważenia wymagań i zasobów, w toku konfrontacji ze stresem**

Sens of Coherence (SOC)

- Poczucie zrozumiałości
- Poczucie zaradności
- Poczucie sensowności

Jakie korzyści przynosi Kurs EX-IN
i zaangażowanie ekspertów przez doświadczenie?

- Podniesienie pewności siebie
- Integracja obrazu siebie
- Lepsze samopoczucie na poziomie ogólnym – dzięki zrozumieniu siebie
- Poczucie zdolności do pracy
- Większe zadowolenie z kontaktów społecznych

Jakie korzyści przynosi Kurs EX-IN i zaangażowanie ekspertów przez doświadczenie?

- Lepsze samopoczucie na poziomie emocjonalnym
- Lepsze samopoczucie psychiczne

Obszary zastosowania / projekty ekspertów od doświadczeń

- OSOBA POMAGAJĄCA W ZDROWIENIU (PEER SUPPORTER):
 - KLINIKI,
 - LECZENIE ZINTEGROWANE,
 - PUNKTY KONTAKTOWE I PORADNIE
 - INNE OFERTY INNOWACYJNE/ALTERNATYWNE
- PEŁNOMOCNIK OSÓB DOTKNIĘTYCH CHOROBAŁ (PEER ADVOCAT) W KLINIKACH
- WSPÓŁPRACA PRZY BADANIACH:
 - FÜR ALLE FÄLLE E. V. (NA PEWNO E. V.) (BERLIN), IGPB - INSTITUUT VOOR GEBRUIKERS PARTICIPATIE EN BELEID (AMSTERDAM)
- WYKŁADOWCA LUB WSPÓŁPROWADZĄCY KURS W ZAKRESIE KSZTAŁCENIA I DOSKONALENIA ZAWODOWEGO

Badania dotyczące zaangażowania osób dotkniętych chorobą psychiczną

- OSOBY DOTKNIĘTE CHOROBA PRZYCZYNIAJĄ SIĘ:
 - DO LEPSZEGO **ZROZUMIENIA** ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH
 - DO ZDOBYCIA WIEDZY O CZYNNIKACH **WPŁYWAJĄCYCH KORZYSTNIE** NA PROCES ZDROWIENIA W PSYCHIATRII
 - DO OPRACOWANIA NOWYCH METOD ORAZ SZCZEGÓŁOWEJ **WIEDZY PRZEKAZYWANEJ PROFESJONALISTOM** W PROCESIE ICH KSZTAŁCENIA
 - DO POWSTANIA **INNOWACYJNYCH OFERT** USŁUG PSYCHIATRYCZNYCH



Co szczególnego jest w komunikacji koleżeńskiej?

- Mówienie tym samym „językiem”
- Zrozumienie bez konieczności długich wyjaśnień
 - Dzięki podobnej wiedzy o doświadczeniach „łatwe” wczucie się bez potrzeby długich tłumaczeń
 - Bezpośrednia komunikacja „pod wodą”
- Poczucie przynależności powstaje bezpośrednio
- Potwierdzenie postrzegania
- Bezpośredniość/szczerość w komunikacji
 - dla uznania cierpienia nie jest konieczna rozmowa o symptomach, od razu jest mowa o kwestiach istotnych



we Wrocławiu

Trener - Ekspert przez doświadczenie (*Aleksandra Kożuszek*)

- Kilka faktów z mojej przeszłości związanej z chorobą
- Jaką rolę miało moje doświadczenie w prowadzeniu kursu EX-IN
- Znaczenie mojego świadectwa dla uczestników kursu
- Owoce warsztatów w ocenie grupy
- Świadectwo jednego z kursantów



Bibliografia

- Bock, Th. et al. (2007) "Es ist normal verschieden zu sein" Broszura Ruchu na rzecz trialogu w Niemczech (do kupienia w Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf za 1,- EUR w wersji niemiecko- lub anglojęzycznej)
- Costa, F., *To be a travelling companion in a patient's life* (2003), *My view of social psychiatry* (2003). (dostępna w Psychiatry South; Health Care Provision Stockholm County.)
- Davidson, Chinman, Sells, Rowe (2006) Peer support among adults with serious mental illness: a report from the field. *Schizophrenia Bulletin*. Tom 32 nr 3, str. 443-450
- Felton, C.J.; Statsny, P.; Shern, D.L. u.a. (1995): Consumers as Peer specialists on Intensive Case Management Teams: Impact on Client Outcomes. In *Psychiatric Sciences*, 46, 10, S. 1037-1044
- Greenfield, T.K.; Stoneking, B.C.; e.a. (2008): A Randomized Trial of a Mental Health ConsumerManagedAlternative to Civil Commitment for Acute Psychiatric Crisis. *Community Psychol.* 42, S. 135-144
- Hardiman, E.R.; Matthew, T.T.; Hodges, J.Q. (2005) Evidence-based Practice in Mental Health: Implications and Challenges for Consumer-Run Programs. w *Best Practices in Mental Health*, tom 1, nr 1, str. 105-122

Bibliografia

- Moran, G.S., Russinova, Z, Gidugu, V, Yim, J, Sprauge, C. (2012). Benefits and mechanisms of peer providers with mental illnesses. *Qualitative Health Research* 22, 304-319).
- Statsny, P.; Shern, D.L. u.a. (1995) Consumers as Peer specialists on Intensive Case Management Teams: Impact on Client Outcomes. *W Psychiatric Sciences*, 46, 10, str. 1037--1044
- Topor, A., *Managing the contradictions; recovery from severe mental disorders*. Stockholm: Univ., 2001 (Edsbruk: Akademitr.) ISBN: 91-7265-184-9
- Van Haaster, H., Koster, Y. (2005) Instituut voor Gebruikersparticipatie en Beleid, Amsterdam. Nieopublikowany maszynopis.
- World Health Organisation Europe (2005) 'Mental Health: facing the challenges, building solutions'. Copenhagen: WHO
- www.psychenet.de/ueber-psychenet/teilprojekte/begleitforschung.html

*Dziękujemy za
uwagę*