



**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

detsember 2024

Lühike juhend

**Vastastikune tugi vaimse tervise
valdkonnas**



Vastutusest loobumine: Käesolev dokument on tõlgitud inglise keelest masintõlketarkvara abil; seetõttu ei ole tõlke täpsus garanteeritud.



Mental Health Europe

Sissejuhatus

Käesoleva lühijuhendi eesmärk on anda sihtrühmale parem arusaam eakaaslaste rollist vaimse terviseprobleemi või psühhosotsiaalse puudega inimeste taastumise teekonnal, näidata, kuidas eakaaslaste toetust Euroopa riikides rakendatakse, ning anda soovitusi tavade ülekandmiseks üle Euroopa.

Väljaanne on suunatud avalikkusele, sealhulgas poliitikakujundajatele ja kõigile teistele teemast huvitatud sidusrühmadele, eriti neile, kes mõtlevad hakata tegelema vastastikuse toetusega.

Käesolev juhend on kuues osa Mental Health Europe'i lühijuhiste sarjast. Eelmised väljaanded käsitlesid teemasid: [psühhiaatriline diagnoosimine](#), [isiklik taastumine vaimse tervise valdkonnas](#), [psühhiaatrilised uimastid](#), [sundimise ja ohjeldamise lõpetamine vaimse tervise teenustes](#), [noorte vaimne tervis](#). Väljaande on koostanud psühhosotsiaalse lähenemisviisi eksperdirühm ja selle koostamisel on kasutatud Mental Health Europe'i liikmete panust.

Mis on vaimse tervise alane vastastikune tugi?

"Vastastikune toetus on lihtne. See on väga loomulik, väga normaalne inimeste kokkutulek, kus nad jagavad oma kogemusi väga loomulikus, väga normaalses inimlikus hädas elamise kohta."

Ciara Glynn eakaaslaste tugiisik (PrSW) 2023

"See ei ole ees käimine, mis juhib või tagant tõukab - see on kõrval käimine."
(Scottish Recovery Network, 2013)

Vastastikune tugi on see, kui inimesed kasutavad oma kogemusi üksteise aitamiseks. Vastastikusest toetusest erineb teiste psühhosotsiaalse toetuse

vormide puhul see, et toetaja on keegi, kes on olnud sarnases olukorras või olukorras ja saab isiklikult seostada taastumismeetmeid, mida keegi teine soovib astuda. Vastastikuse toetuse puhul hinnatakse kõigi seisukohti ja kogemusi võrdselt, mitte ei peeta ühe inimese teadmisi paremaks või olulisemaks kui teise oma (1). Vastastikune tugi võib võtta erinevaid vorme, alates kogukonna tasandil tegutsevatest vastastikuse eneseabi rühmadest kuni vaimse tervise tervishoiusüsteemi kuuluvate vastastikuse toetajate loometeni, kes töötavad koos teiste spetsialistidega.

Sotsioloogid, kes on uurinud suurte varjupaikade ja vaimuhaiglate sotsiaalseid struktuure, on sageli kommenteerinud sõpruse ja vastastikuse toetuse tähtsust patsientide ellujäämisel sageli süngetes ja rõhuvates asutustes. Seda ei peetud siiski tervenemisprotsessi osaks enne teraapiakogukondade tekkimist 20. sajandi keskelth. Kuigi alguses asusid need haiglates ja neid juhtisid arstid, julgustati nendes kohtades patsiente üksteist toetama, jagades oma kogemusi ja viise, kuidas nad oma elus tekkinud probleemidest üle saada. Kuigi mõned leidsid, et sellised kogukonnad on kasulikud, leidsid teised, et need on rõhuvad ja neis domineerivad samad jäigad võimustruktuurid nagu vanades institutsioonides. Vahepeal moodustasid teenuste kasutajad, kes tundsid, et vaimse tervise süsteem ei vasta nende vajadustele, on neid alt vedanud, valesti mõistnud või kahjustanud, eneseabirühmi, nagu Hearing Voices Network ja European Network of Users and Survivors of Psychiatry (ENUSP).

Viimase 20-30 aasta jooksul on toimunud aeglane nihe, mis on suuresti tingitud teenuse kasutajate hääle kasvust, et kuulata vaimse tervise süsteemi sattunute kogemusi ja kaasata nende vaatenurki teenustes. Mitmes Euroopa riigis toimunud teenuste keskendumine taastumisele (vt meie lühijuhend "Isiklik taastumine"), mille eesmärk on, et inimesed leiaksid võimalusi elada sellist elu, mida nad soovivad, sõltumata jätkuvatest vaimse tervise probleemidest, on üks näide muutustest, mida algselt kavandasid ja juhtisid inimesed, kellel on elatud kogemus vaimse häirega. Juba taastumisliikumise algusest peale tunnustati, et vastastikune tugi kõigis selle vormides on taastumisprotsessi oluline osa ja et vastastikuse toetuse arendamine vaimse tervise meeskondades võib olla süsteemsete muutuste katalüsaatoriks. Tugiteenuseid, mida osutavad vaimse tervise probleemidega seotud kogemustega inimesed, rakendatakse nüüd ametlikes tervishoiuasutustes ning need on hakanud levima mitmes Euroopa riigis ja kogu maailmas.

Erinevad viisid, kuidas osaleda vastastikuse toetuse andmises

Vastastikune tugi võtab mitmeid erinevaid vorme ja sageli ühendab erinevaid tugiliike ühe ja sama organisatsiooni katuse all. Käesolevas lühijuhendis viidatakse lihtsuse huvides kolmele laiale kategooriale:

1) **Mitteametlikud tugirühmad**, nagu sõpruskonnad, tegevusrühmad (nt aiandus, jalutamine, sport, kino jne). Sellised rühmad on sageli täiesti kohalikud (nt seotud perearstipraxisega või korraldatud kohaliku vabatahtliku organisatsiooni poolt) ja neid võivad korraldada inimesed, kellel on kogemused halva vaimse tervise kohta. Tegevus võib olla inspireeritud ideedest tervisliku eluviisi kohta, kuid puudub ametlik terapeutiline panus ning osalejad võivad jagada nii palju või vähe oma konkreetsetest probleemidest, kui nad soovivad. Sellised rühmad on eriti edukad üksilduse või isoleerituse tunde leevendamisel ja elutunnetuse kaotamisel.

2) **eneseabirühmad**, mis pakuvad vastastikust tuge ja haridust inimestele, kellel on konkreetseid probleeme või diagnoosid, nt sõltuvus, häälte kuulmine, bipolaarne häire. Siin on rõhuasetus empaatial, arutelul ja eneseabi - osalejate ja üldsuse (sealhulgas perekondade ja hooldajate) harimine konkreetse haiguse kohta ning selle kohta, kuidas toime tulla selle haigusega elamise isiklike ja sotsiaalsete tagajärgedega.

Mõned sellised rühmad on tekkinud seetõttu, et on tajutud, et üksnes meditsiiniline lähenemine on ebapiisav (nt Hearing Voices Network (mis on seotud rahvusvahelise Hearing Voices Movement'iga). Nad lükkavad tagasi "haiguspõhise" lähenemise psühhosotsiaalsetele probleemidele ja hindavad oma sõltumatust vaimse tervise teenustest, tunnistades samas, et need mängivad sageli olulist rolli liikmete elus. Teised rühmad on aga tihedamalt seotud peavoolu mõtteviisiga, mis käsitleb vaimse tervise probleeme kui meditsiinilisi probleeme, ning taotlevad pigem rohkem ja paremaid ravimeetodeid kui uut lähenemisviisi.

3) eakaaslaste toetus osana või koostöös vaimse tervise teenustega, mida mõnikord nimetatakse **tahtlikuks eakaaslaste toetuseks**. Just see vastastikuse toetuse vorm on käesoleva lühijuhendi põhirõhk. See ei tähenda mingil juhul teiste eespool kirjeldatud vastastikuse toetuse vormide alavääristamist ega ka seda, et see areng oleks asendanud vähem formaalsed viisid, kuidas saavutada sama eesmärki - toetada taastumist -.

Siinkohal värbab teenistus uusi meeskonnaliikmeid, kellel on vaimse tervise probleemidega seotud elukogemused ja kes on valmis jagama oma taastumisprotsessi käigus saadud kogemusi ning pakkuma praktilisi nõuandeid ja tuge igapäevaeluga toimetulekuks. Suhtlus teenuse kasutajaga hõlmab ka seltskonda, sõprust ja abi juurdepääsul kohalikus kogukonnas kättesaadavatele ressurssidele. Tegemist on võrdse suhtega ning selle vorm, keskkond ja tegevused

lepitakse tavaliselt kokku teenuse kasutaja, vastastikuse tugiisiku ja vaimse tervise meeskonna vahel. See võib olla kohtumine kohvi joomiseks kohalikus kohvikus, väljasõit vaba aja veetmiseks või kohtumine eluasemetöötaja või sotsiaaltoetuste nõustajaga. See peaks alati olema kohandatud vastavalt teenuse kasutaja individuaalsetele vajadustele.

Ühendkuningriigis läbi viidud uuringus määrati kindlaks 8 peamist vastastikuse toetuse põhimõtet, mida kirjeldati ja illustreeriti tsitaatide ja praktiliste näidetega. Need hõlmavad järgmist: Vastastikuse, vastastikkuse, turvalisuse, taastumisele keskendumise, progressiivsuse, kaasamise, tugevustel põhineva ja mittedirektiivse (2). See võib olla väljakutse olemasolevatele töötajatele, kellest mõned võivad uue tööviisi vastu olla või isegi vaenulikud (3), ning enne uute töötajate värbamist on vaja hoolikat ettevalmistust organisatsiooni kõigil tasanditel.

Kavakohase vastastikuse toetuse algus

Mõte nimetada elukogemusega inimesi erihoolekandeteenuste raames vastastikuse tugiisiku ametikohale on suhteliselt hiljutine. See algas väikeses mahus 1990ndatel aastatel ja on viimase kahekümne aasta jooksul paljudes eri riikides arenenud erineva entusiasmiga ja ametliku heakskiiduga. Mõnes riigis (nt Lirimaa) on see osa riiklikust vaimse tervise strateegiast, samas kui teistes riikides on see jäetud kohalike või piirkondlike teenuste otsustada, kas ja kuidas seda rakendada. Siiski on see Euroopa vaimse tervise teenuste jaoks oluline samm edasi ning selle eeliste ja võimalike lõkse kohta on saadud ja saadakse praegu palju õppust. See on osa teistsugusest lähenemisest vaimse tervise ja vaimse tervise teenustele - inimõigustel põhinev lähenemisviis -, mis on hästi sõnastatud [ÜRO vaimse tervise eriraportööri 2017. aasta aruandes](#):

"Ma näen vaimse tervise ülemaailmset olukorda mitte keemilise tasakaalustamatuse, vaid võimude tasakaalustamatuse kriisina, mis nõuab kiireloomulisi poliitilisi meetmeid, et tegeleda vaimse tervise sotsiaalsete teguritega, samuti võimsate sidusrühmade mõtisklust nende rolli üle kuritarvitava status quo säilitamisel. Teisisõnu, vaimse tervise valdkonna kriisi ei tuleks käsitleda mitte üksikisiku seisundite või häirete kriisina, vaid üksikisiku õigusi takistavate ühiskondlike takistuste kriisina".

Dainius Pūras, ÜRO eriraportöör vaimse tervise kohta, mis käsitleb igaühe õigust võimalikult heale füüsilisele ja vaimsele tervisele juuni 2017

Miks me vajame eakaaslaste tuge vaimse tervise

valdkonnas?

Nüüdseks on olemas head tõendid selle kohta, et vaimse tervise teenustega integreeritud tahtlik vastastikune tugi võib tuua kasu nii kasutajatele kui ka teenustele tervikuna. Teenuse kasutajate jaoks on tuvastatud kasu, mis hõlmab suuremat ja püsivat osalemist kogukonnas, paremat sotsiaalset toimimist, paremat elukvaliteeti ja haiglaravi vähenemist (4). Teises uuringus teatati sarnastest eelistest, mille hulka kuulusid suurenenud motivatsioon, suurem sotsiaalne suhtlus, tervislikumad eluviisivalikud, suurem enesekindlus ja paranenud vaimne tervis (5).

Teenust osutavale organisatsioonile on teatatud kasu, mis hõlmab taastumisele orienteerituma kultuuri edendamist meeskondades, kus teenuse kasutajaid nähakse aktiivsete partneritena, mitte passiivsete teenuse saajatena. Siinkohal tuleb siiski meeles pidada, et PSrW-delt ei saa oodata, et nad ise algataksid muutusi resistentsem kultuuris.

Võib-olla võib PSrW pakkuda eelkõige - nagu me näeme allpool esitatud kommentaaridest - kinnitust, lootust ja eeskuju parema tuleviku võimalikkusest:

"...Ja võrdsete tugiisikuteenuse töötaja oli nagu värske õhu hõng palatis. Ta oli lihtsalt nii... ta ei rääkinud palju sellest, mida ta oli läbi elanud, aga ta jagas piisavalt, et teada, et ta oli läbi elanud asju, mis olid tema jaoks väga rasked, ja nüüd vaadake teda, ta töötab, see on uskumatu. Ja see andis mulle lootust, et... ma võiksin seda teha. Ja ma arvan, et see nagu päästis mu elu [naerab], sest ta lihtsalt... ta rääkis mulle... mõnest kogemusest ja need olid väga sarnased minu omadega, ja... see, et ta töötas, oli mulle nii inspireeriv. Ja ta tuli mind vaatama ja istus minuga koos ja julgustas mind tegema natuke ja siis natuke rohkem, ja siis see lihtsalt kasvas sealt edasi. Ja ma lihtsalt mõtlesin, et ma tahan seda teha, see on see, mida ma tahan teha. Ja ma justkui hoidsin silmad lahti".
(Väljavõte intervjuu transkriptsioonist, Watson 2021)

*"See vastastikuse tugiisiku töötaja, kes mul oli, kinnitas minu kui inimese olemasolu ja minu elu eesmärki. Ja ta oli keegi, kes uskus minusse ja minu kohta maailmas ning minu olemasolu tähtsust, ja ta ei tahtnud minust vabaneda, vaid tahtis näha, kuidas ma lendan, ja nägi mind kui võimet, mitte kui puuet. Kui tal ei oleks olnud seda [jagatud elatud kogemust] ja ta oleks lihtsalt püüdnud suhelda [minuga] viisil, mis oleks olnud toetav, kuid... ilma seda saamata, ei oleks see toimunud ja ma ei istuks praegu siin. Sest ma ei oleks kunagi leidnud usaldust oma psühholoogi, kellegi vastu. Ma arvan, et siis ma ei usaldanud kedagi, isegi mitte 10%. Keegi küsis mu nime... "Miks sa pead teadma mu nime? F*** off", nii lihtne see ongi. Ja ma arvan, et sel ajal oli mul vaja leida keegi, keda ma tegelikult usaldada saaksin. Ja kui ma leidsin selle usalduse*

[vastastikuse tugiisiku] näol, siis see aitab mul mõelda, et võib-olla on usaldus ka mujal." (väljavõte intervjuu transkriptsioonist, Watson, 2021)

Siiski on veel probleeme:

"Intervjuude käigus väljendasid võrdsete tugiisikute töötajad uhkust ja rõõmu selle üle, et nad annavad tunnistust oma rolli tõhususest ja arengust teenustes. Olulise rolli mängimine selles avaldas positiivset mõju nende taastumise teekonnale. Kirg selle rolli vastu oli ilmne, kui vastastikuse tugiisiku töötajad rääkisid tuleviku arengust, nad väljendasid ettevaatust seoses laienemise ja värbamisega. Mitmed vastastikuse tugiisiku töötajad leidsid, et tööhõive osas on mõistlik teha paus, kuni need integratsiooniprobleemid on lahendatud. Kuid kas need probleemid saavad kunagi lahendatud? Kas me üritame väsimatult, kuid ebaõnnestume õnnelt, et suruda kandiline tupp ümmargusse auku? Vaieldamatult on vastastikune tugi tõhus, see on ilmne meie teenuseid kasutavate inimeste sõnades. Ometi jätkub ebakindlus selle rolli arengu ümber siin lirimaaal, nii ka võitlus." Ciara Glynn (6)

Vastastikune tugi praktikas - õppetunnid

Nüüd vaatleme mõningaid kõige olulisemaid õppetunde, mida oleme siiani vastastikuse toetuse kohta õppinud, ja suuname lugejad üksikasjalikumate aruannete juurde, sealhulgas osalejate enda kogemuste kohta.

Ettevalmistused - kogu teenuse ümberkujundamine

Võib-olla kõige olulisem õppetund on see, et otsus kaasata vaimse tervise meeskondadesse eakaaslastest tugiisikud ei tohiks olla küsimus, kuidas "kinnitada" täiendavaid sotsiaalseid tegevusi peamiselt meditsiinilise teenuse filosoofiasse. Pigem peaks see tähendama organisatsioonilist pühendumist ühistele põhimõtetele ja eesmärkidele, mis muudavad töö- ja mõtlemisviise kogu teenuses. Inimõigustega seotud lähenemisviisi keskmes on taastumine, st optimaalse isikliku, sotsiaalse ja emotsionaalse heaolu saavutamine, nagu iga inimene ise määratleb, elades vaimse tervise häirega või taastudes sellest.

Oma dokumendis *"Peer Support in mental health and social care services: Where are we now?"* (7) väidavad Emma Watson ja Julie Repper:

Vaimse tervise organisatsioonid, kes on kõige edukamalt tööle võtnud eakaaslastest töötajaid, on juba pühendunud teenuste kultuuri muutmisele nii, et see keskenduks rohkem sellele, et teenuseid kasutavatel inimestel oleks võimalik taastuda ja elada hästi oma kogukonnas. Selle osana on neil selge arusaam kõigi töötajate elatud ja elukogemuse tähtsusest ja väärtusest ning nad arendavad aktiivselt tavasid, mis võimaldavad teenuseid kasutavatel inimestel teha otsuseid ühiselt ja kaasproduktiooniga igal tasandil.

Teisisõnu on tegemist muudatusega, mis hõlmab kogu organisatsiooni, mis pakub konteksti, mille raames üksikud spetsialistid ja meeskonnad saavad kasu tahtliku vastastikuse toetuse kasutuselevõtust. Just sellise kultuurimuutuse puudumine nii kohalikes teenustes kui ka mõnedes asutustes, mis vastutavad vastastikuse toetuse ja koolituse kavandamise eest, on pannud sellised rühmad nagu National User Survivor Network Ühendkuningriigis kahtlema, kas PrSWd kasutatakse traditsiooniliste meditsiiniliselt domineerivate teenuste osutamiseks, mille vastu kasutajad võitlevad.

Liiga sageli võetakse projektides tööle inimesi, kellel on asjaomane elukogemus, et pakkuda professionaalselt välja töötatud sekkumisi, selle asemel, et kasutada kogemuslikke teadmisi, et toetada ja anda inimestele võimalus teha ise otsuseid oma haiguse, ravi ja elu kui terviku haldamise kohta. (7).

Repper soovib, et organisatsioonid, kes kavatsevad oma teenustes luua vastastikuse toetuse, peaksid moodustama projekti juhtrühma, mille liikmeskonda peaksid kuuluma nii teenuse kasutajate ja arstide kui ka organisatsiooniliste küsimuste käsitlemiseks ja lahendamiseks piisavalt kõrgetasemelised inimesed.

Meeskonnatöö väljakutsed

Vastuoluliste teenusefilosoofiate probleem võib kanduda alla kohaliku tasandi vaimse tervise meeskondade igapäevatoösse. Üks uute rollide kõige keerulisematest aspektidest nii prSWde kui ka olemasoleva personali jaoks on see, kuidas ületada traditsioonilisi kutse- ja patsiendipiirid ning võimusuhted. Kuidas toimib konfidentsiaalsus meeskonnakohtumistel, kui keegi on olnud patsient? Kas me peame muutma viisi, kuidas me patsientidest räägime, nüüd, kui see endine patsient on kolleeg? Mis juhtub, kui PrSW hakkab haigestuma? Alex - PrSW Ühendkuningriigis - avastas, et mõne päeva jooksul pärast oma uue rolli alustamist hakkas ta halvasti enesetunne ja kaotas võimu. Alles siis, kui väljaspool teenistust loodi ruum (tuntud kui Common Sense Group), kus ametialane roll ja kvalifikatsioon ei olnud oluline, suutis ta arutada suhteid võrdsetel alustel ja saada tagasi piisavalt enesekindlust, et leida taas oma hääl. Sellesse Common Sense Groupi on kaasatud vaimse tervise meeskonna (sealhulgas PrSW), kohaliku omavalitsuse ja kohaliku kogukonna liikmed. See kohtub regulaarselt, ei ole hierarhiline ja on foorum, mis pakub loomingulisi võimalusi kogu kogukonna kaasamiseks positiivse vaimse tervise tagamiseks.

PrSW-de integreerimine vaimse tervise

meeskondadesse

PrSW-de integreerimine meditsiiniliselt orienteeritud vaimse tervise meeskondadesse on sageli kõige problemaatilisem valdkond nii uute kui ka olemasolevate töötajate jaoks. Ciara Glynni - PrSW lirmaal - magistrikraadi jaoks läbiviidud väikese uuringu tulemused on leidnud vastukaja paljudes eri riikides. Ta selgitab, et enamiku intervjueritud prSWde jaoks oli nende töö, kuigi see oli keeruline, suur isikliku uhkuse ja rahulolu allikas. Mõne jaoks - eriti meeskonnas, mis ei olnud orienteeritud taastumisele - kirjeldati aga enda kehtestamise ja oma hääle kuuldavaks saamise protsessi lahinguvälja keeles:

"Kogemuste jagamisel kasutasid võrdsetel tugiisikutel võitluskeelt. Võrdsete abistajate kirjeldasid oma meeskonda integreerimise aspekte kui "võitlust". Võitluse väljendamiseks kasutati sarnaseid jõulisi väljendeid ja sõnu nagu "võit", "võitlus", "sõda" ja "võtta seisukoht". Vastastikuse toetuse töötajad viitasid oma rolli revolutsioonilisele aspektile ja sellele, kuidas nad saavad süsteemi vaidlustada või muuta. Üks osaleja kirjeldas "lahkumist DCU vastastikuse toetuse kursuselt nagu Che Guevara" ja seda, et ta on tööle võetud "taastumissmissiooni" täitmiseks teenustes." (6)

Teised taas esilekerkivad teemad vastastikuse abi kirjanduses on stigmatiseerimine, sümboolsus, rollide selguse ja meeskonnavalmiduse puudumine, mille tõttu töötajad tunnevad end isoleerituna, võimetuna, kahjustatuna ja uuesti traumeerituna (2).

Toetajate toetamine

Samuti meeskonnakultuur ja väärtused, edu võtmeks on toetuse ja järelevalve kvaliteet, eriti aga kui PrSW liitub meeskonnaga, kuid ka pidevalt. Vähemalt osa sellest toetus peaks hõlmama vastastikust õppimist teiste PrSWdega, et tagada kellega PrSW-de juhtrollide loomine teenistuse sees võib osutuda väga kasulikuks. See võib olla suur hüpe ülekoormatud töötajate jaoks. Töötajatele eesliinil, et mõelda tulevasele tulekule. intentional peer support kui võimalus vaadata üle oma praegused tööviisid ja liikuda ühiselt oma väärtuste ja filosoofia uue sõnastuse väljatöötamise suunas.. Sellega tegelemiseks, mingisugune kogu meeskonna, sealhulgas uute prSW-de koostööd hõlmav harjutus oleks hea viis uute kolleegide tervitamiseks ja nende panuse tähtsuse selgitamiseks.

Nüüdseks on olemas piisavalt kogemusi sellise vastastikuse toetuse valdkonnas, et neid küsimusi oleks võimalik ette näha, ning on näiteid teenuste kohta, mis on selle tööviisi puhul uued ja teevad koostööd teiste teenustega, mis on seda juba kauem teinud, et õppida üksteiselt, nt Sussexi vastastikuse toetuse partnerlus.

(8) mis hõlmab 13 erinevat organisatsiooni. Euroopa tasandil on olemas rahvusvaheline partnerlusprojekt "[Peer Support Sharing practices in Mental Health](#)", mille eesmärk on: "... jagada ja tugevdada kõike, mis on seotud vastastikuse toetusega vaimse tervise valdkonnas, hõlbustades kõigile juurdepääsu teabele ja edendades teadmiste vahetamist kogu Euroopas ja väljaspool seda".

Vastastikuse toetuse töötajate värbamine

PrSWde värbamine on personaliosakondadele teistsugune väljakutse. Arvestades diagnoosiga inimeste suurt tööpuudust, on tõenäoline, et nad tunnevad suurt huvi tasustatud töö vastu, mis aitab inimesi - töö, mida nad on juba teinud vabatahtlikuna või sõprade ja mentoritena. Siiski ei piisa lihtsalt vaimse tervise kogemusest sellise rolli jaoks, mida saab määratleda vaid üldiselt ja mida tuleb vähemalt osaliselt arendada töö käigus. Oluline on ka küsimus, keda selle kultuuri või paikkonna teenusekasutajad, kus PrSW hakkab tööle, peavad eakaaslasteks. See räägib selle kasuks, et tuleb värvata erinevate kogemustega ja erineva taustaga töötajaid, kes peaksid töötama koos, et toetada üksteist ja töötada konkreetsetes vaimse tervise meeskondades või paikkondades. Samal ajal on oluline, et töötamise tugiisikud ei unustaks, et elukogemusega inimesed ei peaks tundma, et nad ei ole võimelised kaaluma mingit muud ametialast võimalust kui vaimse tervise süsteemis osalemine.

Rolli- ja ametijuhendid

Tööülesannete kirjeldustes tuleks üldjoontes selgitada näiteks ametikoha iseloomu ning tööülesandeid ja -nõudeid:

PrSWd vaimse tervise süsteemis pakuvad teenusekasutajatele seltskonda, sõprust ja praktilist tuge igapäeva eluga seotud tegevustes. Nad aitavad teenuse kasutajatel saada juurdepääsu teenustele ja ressurssidele, näiteks eluasemele ja tööle. (9)

Samas tuleks töökirjeldustes vältida ka liigseid ettekirjutusi selle kohta, kuidas ja kus tööd tehakse, sest see peaks olema ühiselt välja töötatud nende ja nende toetatavate inimeste vahel.

Vastastikuse toetuse töötajate koolitamine

NHS in England on koostanud [pädevusraamistiku ja muid materjale prSWde koolitamiseks](#), mida saab kohandada vastavalt konkreetsete teenuste ja piirkondade vajadustele. Siiski on see koolitussüsteem kasutajate rühmade seas vastuoluline, sest nad kardavad, et selle eesmärk on muuta vastastikuse abi teenused sellisteks, mille vastu kasutajad on võidelnud.

Igal juhul on vastastikune töö kohalike teenuste, kogukondade ja kultuuride kokkupuutepunktis, seega on vaja teha kohandusi. Koolitust, nagu teistelgi kutsealadel, tuleks käsitleda pideva protsessina ja seda tuleks - võimaluse korral vähemalt esimestel kuudel - korraldada päevase vabastamise alusel, et uutel töötajatel oleks võimalus oma kogemuste üle järele mõelda ruumis, mis on vaba vahetu surve all. töö survetest. Ühendkuningriigi taastamiskolledžid, Hispaania ja paljudes teistes kohtades, PrSWd on kaasprodutseerinud ja õpetanud mooduleid, mis käsitlevad töö ning korraldanud koolitajate koolitamise sessioone.

Alustad karjääri?

Teised kaugeleulatavamad küsimused puudutavad töötasu ja karjäärivõimalusi prSWde jaoks. Endiselt on nii, et paljud neist ametitest on tasustatud madalaima võimaliku palgaga, ilma et karjäärivõimalused oleksid ilmselged. Üks lahendus sellele on luua vanemate järelevalve- ja koolitusülesandeid ning paljud prSWd usuvad, et neid peaksid koolitama ja juhendama kogenumad inimesed, kes teevad sama tööd kui nemad.

Elukogemusega koolitajad on ka arstide ja teiste vaimse tervise spetsialistide meeskonnakoolituse ja jätkuva kutsealase arengu ressurss, mis on osa liikumisest õiguspõhise lähenemisviisi suunas.

Soovitused

1) Riiklik ja piirkondlik tasand

- Poliitiline toetus ja pühendumine kohalikul ja riiklikul tasandil on vajalik, et valmistada ette pinnas muutustele, mis viivad vaimse tervise küsimustes inimõigustele/taastusravi lähenemisviisile. Võimust loobutakse harva vabatahtlikult, nii et valitsuses, psühhiaatrias, kogukonnaorganisatsioonides ja elukogemusega inimeste organisatsioonides tuleb leida eestvedajaid, kes suudavad ühiselt tegutseda koalitsioonis muutuste nimel.
- Tagada rahastamine ja ressursside olemasolu, et katta ettevalmistus ja toetus, mida muutmisprogrammi alustavad organisatsioonid vajavad. Mõnes riigis võib olla juba olemas akrediteeritud koolitajate koolitusprogramm elukogemusega inimestele. Kui seda ei ole, oleks selle loomine märk muutustele pühendumisest. Edaspidi võib tekkida vajadus teha keerulisi valikuid meeskonna koosseisu osas, kui kõik meeskonnad peaksid sisaldama vastastikuse toetuse elementi, nii et äriplaanides tuleb seda arvesse võtta.

2) Organisatsiooni tasand

- Võtke arvesse ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni (CRPD) juhiseid vastastikuse toetuse kohta. "Teenuseosutajad peaksid tagama, et eakaaslaste töö tugiteenused on isejuhtivad, autonoomsed ja meditsiinitöötajatest sõltumatud. Peer-teenused peaksid olema vabalt valitud vaimse tervise probleemidega inimeste poolt ning neid ei tohiks põhjendamatult mõjutada õigusasutused, meditsiinitöötajad, pereliikmed või teenuseosutajad."
- Tuleks luua projekti rakendusrühm, mis valmistab organisatsiooni ette ja juhib PrSWde kasutuselevõtu protsessi. Sellesse peaksid kuuluma tippjuhid, arstid ja teenusekasutajad ning sellel on nii strateegiline kui ka täitev roll. Varakult tuleb teha otsuseid palga, tingimuste ja värbamise kohta.
- Töötada kogu organisatsioonis välja koolitusprogramm, mis põhineb inimõigustel ja taastamise lähenemisiisil. See peaks hõlmama nii kavandamisse kui ka läbiviimisse elukogemusega koolitajaid. Kui organisatsioonis ei ole ühtegi, otsige partnereid, kellel on juba kogemusi teenuste ümberkujundamisega. Alustage PrSW-de värbamist ja tutvustamist meeskondadele, kes on kõige innukamad ja näitavad kõige suuremat valmisolekut muutusteks.
- Pöörduge meeskondade poole, kes kavatsevad PrSW-d vastu võtta, et valmistada neid ette nende vastuvõtmiseks ja julgustada neid koos uute meeskonnaliikmetega oma praktika üle vaatama ja mõtisklema. Kuidas muutub igapäevane töö PrSWde kaasamise tulemusel? Kuidas tagame, et kõik tunnevad end oma uutes rollides toetatuna ja kuuldavana?
- Alustada PrSW-de koolitusprogramme, mis hõlmavad vastastikuseid koolitajaid kavandamisel, koostamisel ja läbiviimisel. Neid võib kohandada akrediteeritud kursuste või riiklikul või rahvusvahelisel tasandil tunnustatud pädevusraamistike alusel. Kõikide vaimse tervise valdkonna töötajate, sealhulgas arstide koolitusprogrammid ja kutsealane täiendkoolitus peaksid hõlmama ka kasutajaid kui kaasprodutsente ja koolitajaid.
- Kehtestada järelevalverutiinid PrSW-de jaoks nagu kogu personali jaoks. Kui on olemas kvalifitseeritud inimesed, kellel on otsene kogemus vastastikuse abi osutamisega - kasutage neid. Uuematele PrSWdele võib olla kasulik, kui neil on vastastikuse toetuse keskus koos päevase vabastamise koolitustega, kus nad saavad oma kogemusi koos teiste samas olukorras olevate, kuid erinevatest töökohtadest pärit töötajatega arutada.

3) Inimestele, kes mõtlevad hakata vastastikuse abi töötajaks.

- Kuulake inimesi, kes seda tööd juba teevad. Kas nende kirjeldus sellest, millega see seotud on, meeldib teile? Kas te saaksite selle tööga hakkama, kui teid korralikult toetataks?
- Küsige, millised on tööülesanded ja kui suur on PrSW otsustusõigus igapäevase töö korraldamise osas.
- Tutvu palga ja tingimustega. Kui te olete saanud sotsiaaltoetusi, kuidas mõjutab töö teie õigusi? Kas töötundide üle saab läbirääkimisi pidada?
- Kontrollige pakutavat koolitust ning toetus- ja järelevalvekorraldust. Kas olete üksi või on teil teisi, kes teevad sama tööd, kellega te saate rääkida ja nõu anda?
- Milline oleks korraldus, kui vajaksite oma vaimse tervise jaoks tuge? Kas teile pakutaks abi väljastpoolt teie enda töökohta, nagu ka teistele töötajatele?
- Kas te arvate, et teil on vaja teha mõningaid kohandusi, et saaksite oma parimat tööd teha? Seda küsimust tuleks küsida teile töövestlusel. Kui mitte - olge valmis küsima, mida te vajate. Vastus näitab, kui valmis on töökoht PrSW-de vastuvõtmiseks.
- Uurige, kuidas on teised PrSWd oma organisatsioonis, kuhu te kandideerite, hakkama saanud. Ei tee haiget, kui küsite otse ja uurite, milliseid õppetunde on seni PrSWde kasutuselevõttust saadud.

Paljud inimesed on leidnud, et vastastikuse tugiisiku staatus on neile uhkuse ja rahulolu allikas, et nad saavad kasutada asju, mida nad on õppinud oma taastumise teekonnal, et aidata teisi. Kuid nagu me oleme näinud, ei ole tee edule alati sujuv ning kinnistunud hoiakud võivad olla haavavad ja võimetuks muutvad. Nii on see kõigi töökohtade puhul ja raskete aegadega toimetulek sõltub nende suhete kvaliteedist, mis on tekkinud meeskonnas, kellega te töötate. Ärge kunagi kartke küsida seda, mida vajate, või teha ettepanekuid, mis võimaldavad teil tööd paremini teha. Töö seisneb teie ja teie klientide võimestamises. Vaimse tervise probleemidega elava kogemusega inimeste hääl puudub sageli vaimse tervise teenustes. Kui teie ja teie kliendid teevad oma hääle kuuldavaks, on tulemuseks paremad ja paremini reageerivad teenused.

Bibliograafia

- 1) ["Vaimne tervis: Terminite ja sõnade sõnastik](#), Mental Health Europe, 2023.
- 2) [eakaaslaste tugiisikud: Theory and Practice](#), Julie Repper, Centre for Mental Health and Mental Health Network, NHS Confederation 2013.
- 3) [Vastastikuse abi institutsionaliseerimine Prantsusmaal: sotsiaalse rolli arendamine ja riikliku poliitika juurutamine](#). Eve Gardien, Christian Laval. Alter: European Journal of Disability Research / Revue européenne de recherche sur le handicap, 2018, 13, lk. 69-82.
- 4) [Töö üleminekud traditsiooniliste vaimse tervise programmides töötavate eakaaslaste toetajate jaoks: unikaalsed väljakutsed ja võimalused](#), Moll S, Holmes J, Geronimo J, Sherman D., 2009
- 5) [Austraalia tarbijate arusaamad vastastikuse toetuse kohta](#), Henderson AR, Kemp V., Asia Pac Psychiatry, 2013
- 6) [The Battle of the Peer](#), Ciara Glynn, Mad in America, 2023
- 7) [Vastastikune tugi vaimse tervise ja sotsiaalhoolekande teenustes: Kus me praegu oleme?](#) Emma Watson, Julie Repper, ImROC Briefing Paper 22.
- 8) [Põhimõttelised tööviisid: Sussexis](#). Faulkner, A., 2021.
- 9) Naughton, L., Collins, P. & Ryan, M. (2015) [Peer Support Workers: A Guidance Paper](#). National Office for Advancing Recovery in Ireland. HSE: Mental Health Division. Dublin.

Täiendavad ressursid

Iirimaa on koostatud mitu väga kasulikku dokumenti osana riiklikust algatusest, mille eesmärk on lisada taastumine ja vastastikune tugi üldiste vaimse tervise teenuste hulka. Need sisaldavad tõendusmaterjali, mida saab kasutada eakaaslaste toetamise arendamise äritegevuse põhjendamiseks, ning palju praktilisi nõuandeid. Need hõlmavad järgmist:

Omavahelised tugiisikud vaimse tervise teenustes. Aruanne vastastikuse tugiisikute mõju kohta

Vastastikuse toetuse töötajad: Naughton, L., Collins, P. & Ryan, M. (2015) National Office for Advancing Recovery in Ireland. HSE: Mental Health Division. Dublin.

Tööriistakomplekt tervishoiuteenuste täitevasutuses töötavate eakaaslaste toetamiseks

Vastastikune tugitöö. Rahvusvaheline ülevaade

Peer Support Distance Working. Juhised vastastikuse tugi töö mudeli kohta Covid-19 pandeemia ajal

Mind Londonis on koostanud ka Big Lottery poolt rahastatud tööriistakomplekti pealkirjaga:

Kogukonna vastastikuse toetuse arendamine: tööriistakomplekt

Inglismaa ImROC (Implementing Recovery through Organizational Change) on lisaks eespool nimetatud dokumentidele koostanud ka mitmeid dokumente, mis käsitlevad vastastikust toetust, sealhulgas teavet taastumiskolledžite kohta. Nende veebilehe vaatamine võib olla kasulik: <https://imroc.org>.

I lisa

Vastastikuse toetuse rakendamine kogu Euroopas

Mental Health Europe on oma liikmete seas korraldatud konsultatsiooni kaudu kogunud konkreetseid näiteid selle kohta, kuidas vastastikust tuge rakendatakse kogu Euroopas. Eesmärgiks oli tuua esile, mis toimib antud riigis hästi ja mida saab parandada, eesmärgiga kanda praktika üle teistesse kontekstidesse. Meie liikmetelt saadud teadmised võimaldavad meil kaaluda saadud õppetunde ja esitada soovitusi.

Ühendkuningriik - Ühiste kogemuste ja kohalike vaimse tervise süsteemide projekt (The Shared Experiences and Local Mental Health Systems Project)

Vastastikune tugi on kättesaadav kas individuaalsete või grupisessioonidena ning seda saab kasutada NHSi ja kolmanda sektori organisatsioonide kaudu. Näitena võib tuua, et Ühendkuningriigis Watfordis asuv Shared Experiences and Local Mental Health Systems Project (UK) korraldab kaks korda kuus kohtumisi, mida nimetatakse Common-Sense Group (CSG). Rühm kohtub keskses, kodanlikus kohas ja sellesse kuuluvad vaimuhaiguse kogemusega inimesed, vaimse tervise spetsialistid, kohaliku nõukogu esindajad ja kohalikud vabatahtlikud organisatsioonid. Iga liiget julgustatakse jagama oma elukogemusi konfidentsiaalses, lugupidavas ja mittesooritavas keskkonnas. (Michelle)

Ma kohtusin teiste juhtrühma liikmetega ja kuigi esimesel kohtumisel ei ole ma kindel, et ma palju ütlesin, leidsin, et kohtumine oli kaasav, empaatiline, võimendav, autentne ja mittesooruslik. Oli tõeline tunne, et see, mida kõik üritasid luua, oli tõeliselt ühiselt loodud projekt.

Ja nii leidsin, et minu häält austatakse ja hinnatakse seda, mida mul oli öelda. Ja kuna ma leidsin oma hääle, sain luua lootuse, et inimesed tõesti tahavad luua muutusi ja uuendusi vaimse tervise teenustes, nii et minu kogemus ei oleks enam norm. Ja kui see lootus kasvas, siis kasvas ka minu eneseväärtuse ja eesmärgi tunne ning algas minu taastumine vaimse tervise retsidiivist. Minu osalemine rühmas mitte ainult ei parandanud mu vaimset tervist, vaid andis mulle ka enesekindlust ja oskusi, mida vajasin oma karjääris edasiliikumiseks. (Alex)

Kreeka - Sotsiaalpsühhiaatria Selts P, Sakellaropoulos

Paljudes valitsusvälistes organisatsioonides töötavad eakaaslased väga tihedalt koos teiste kasutajatega, olles omamoodi mentorid või koolitajad, kes toetavad nende kohanemist töökeskkonnas (nii on see piiratud vastutusega sotsiaalühistutes) või saavad neid sotsiaalse integratsiooni käigus. Paljudel juhtudel pakuvad nad tuge solidaarsuse alusel, mitte tasustatud tööna. Teistel juhtudel on selline juhendamine osa nende tasustatavast ametikohast piiratud vastutusega sotsiaalühistus.

Poola - Human Foundation

Taastumisabiliste kontseptsioon on viimase kaheksa aasta jooksul Poolas saanud märkimisväärse populaarsuse, muutudes käimasoleva psühhiaatrilise abi reformi lahutamatuks osaks. See saavutati sellega, et tervendusassistendid lisati tervishoiuministri 27. aprilli 2018. aasta määrusesse, mis käsitleb pilootprogrammi vaimse tervise keskustes, tunnustades neid kui nende üksuste olulisi töötajaid. 2021. aastal kehtestati taastumisassistendi kutseala riiklikes vaimse tervise teenustes ning 2022. aastal määratleti selle rolli ülesannete ja vastutuse ulatus (taastumisassistendi kvalifikatsiooniraamistik). Ametit rakendatakse üsna mitteametlikult, ilma süsteemse toetuseta.

Praegu viivad taastumisassistendi kursusi (kas tasulisi või tasuta - ELi projektide kaudu rahastatud) läbi vähesed asutused, kahjuks peamiselt biomeditsiini raames.

Itaalia -Diritti alla Follia

Välja arvatud ainus koolitusväljaanne, mis viidi läbi Itaalias aastatel 2022-23 ja mida nimetati "EX - IN" (EXperience INVOLvement), esimene ja ainus vaimse tervise

teenustest sõltumatu koolituskursus Euroopa tasandil, mida rahastas Itaalia tervishoiuministerium, kus ma isiklikult osalesin, saavutades "taastumisvahendaja" kvalifikatsiooni.

Mõned "eakaaslased", kes on läbinud mõne koolituse, töötavad organisatsioonides või ühistutes, mis teevad koostööd teenustega, teised viibivad asutustes praktikantidena.

Praktika kestab samuti aastaid ja selle tasu on umbes 3 eurot tunnis, või siis töötoetuse või kuluhüvitise kaudu. On vähe juhtumeid, kus "eakaaslastel" on palka, mis väärleks seda nimetust, see juhtub siis, kui nad on raamistatud teatud kutsekvalifikatsioonidega. Enamik teeb vabatahtlikku tööd.

Tegelikku järelvalvet ei toimu, vaid pigem on tegemist varjatud jälgimisega. Itaalias on "eakaaslased", keda nimetatakse ESP-deks (Experts in Peer Support või Experts by Experience), kuigi nad on osaliselt tunnustatud, väga sageli ei ole nad väga emantsipeerunud: nad tunnevad praktikute mõju ja enamik neist kipub ikka veel austama professionaalseid tegelasi.

18. mail 2024. aastal sündis kogenud Peer-Esps kutseorganisatsioon nimega AIPESP, mille eesmärk on saada tunnustust institutsionaalsel tasandil. Nüüd koosneb juhatus ainult Peer-Espsidest, kuid selle organisatsiooni sünnile aitasid kaasa spetsialistid ja praktikud, kes on eakaaslaste teema suhtes tundlikud.

Itaalia- AISMe (Toscana piirkond, Itaalia)

2001. aastal käivitasid Prato vaimse tervise teenistuse, AISMe, Mental Health Europe, ENUSP ja paljude teiste organisatsioonide ühiselt projekti "Ühised kogemused ja kohalikud vaimse tervise süsteemid" (Shared Experiences and Local mental Health Systems - SE&LMHS), mille eesmärk on arendada uusi suhteid teenuste, ühenduste ja kohalike omavalitsuste vahel. See võimaldas teoreetiliselt ja praktiliselt paremini määratleda projekti eesmärgid ja põhielemendid, nagu jagatud kogemus, kohalik vaimse tervise süsteem ja teenuste ja kogukonna vaheline vahepealne ala. Kõigi projekti eri tegevustes osalevate subjektide vahel oleks pidanud tekkima demokraatlikud vastastikused suhted, samas oleks pidanud olema keelatud "nemad ja meie" suhe.

Mida saab parandada? Teenused on liiga autoritaarsed ja paternalistlikud ning enamasti orienteeritud diagnostilise ja terapeutilise haiguse mudelile ning see ei sobi kokku psühhosotsiaalselt orienteeritud ekspertide kogemusega, nagu need, kes kuuluvad meie ühinguusse. Praegu saavad sedalaadi eakaaslased töötada ainult teenustest erinevates organisatsioonides. Suhted peavoolu vaimse meditsiini teenustega on mõnikord keerulised, eriti teenuste puhul, mis keskenduvad peamiselt haigusele ja ravile ning kus psühhosotsiaalseid aspekte jäetakse tähelepanuta või peetakse neid pelgalt individuaalsete psühhopatoloogiliste probleemide tagajärjeks.

See lühijuhend on kuues raamat sarjast, mille on koostanud Mental Health Europe ja mis on mõeldud inimestele, kes on äsja kokku puutunud vaimse tervise süsteemiga kasutajate, hooldajate, teenusepakkujate ja/või poliitikakujundajatena. Need annavad lühikese sissejuhatuse teemasse ja täiendavad juhised ressursside kohta neile, kes soovivad teemaga põhjalikumalt tutvuda.

Täname Mental Health Europe'i liikmeid nende väärtusliku panuse eest.



Mental Health Europe on suurim sõltumatu võrgustikuorganisatsioon, mis esindab vaimse tervise probleemidega inimesi, nende toetajaid, tervishoiutöötajaid, teenusepakkujaid ja inimõiguste eksperte kogu Euroopas. Organisatsiooni visioon on püüelda Euroopa poole, kus igapäevane vaimne tervis ja heaolu õitseb kogu elukaare jooksul. Koos liikmete ja partneritega on Mental Health Europe juhtiv roll inimõiguste, kogukonnapõhise, taastumisele orienteeritud ja psühhosotsiaalse lähenemisviisi edendamisel vaimse tervise ja heaoluga seotud küsimuste lahendamisel kõigi jaoks.

Nende materjalide kasutamisel tuleb viidata allikale. Ühtegi neist materjalidest ei tohi muuta ega kohandada ilma Mental Health Europe'i selgesõnalise kirjaliku loata.

© Mental Health Europe (detsember 2024)

Väljendatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Komisjoni CERVi programmi seisukohti ja arvamusi. Ei Euroopa Liit ega abi andev asutus ei saa nende eest vastutada.



Co-funded by
the European Union