

RÖVID ÚTMUTATÓ A SZEMÉLYES FELÉPÜLÉSHEZ A MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜGYBEN



KEZDJÜNK HOZZÁ!

ÜDVÖZÖLJÜK!

BEVEZETÉS

A ["Rövid útmutató a pszichiátriai diagnózisokhoz"](#) című kiadványban elmagyarázzuk, hogy a diagnózis hogyan állítható fel, hogyan használják és melyek a korlátai. A cél az, hogy segítsen azoknak az embereknek, akik – talán először – személyes kapcsolatba kerülnek a mentális egészségügyi rendszerrel, hogy megértsék az elhangzottakat, és arra ösztönözzék őket, hogy kérdezzenek, és megbeszélést kezdeményezzenek a szakemberekkel, ha nem világos számukra vagy elégedetlenek azzal, amit javasolnak.

Ez az ["Útmutató a személyes felépüléshez a mentális egészségügyben"](#) a ["Rövid útmutató a pszichiátriai diagnózishoz"](#) folytatása. Ismerteti, hogyan gondolkodjunk a mentális betegségekről, hogyan birkózzunk meg velük és küzdjük le őket. Ezek az elképzelések a mentális betegségeken átesett emberektől származnak, és világszerte sokan találták hasznosnak őket.





A mentális betegség diagnózisának kézhez vétele megkönnyebbülést jelenthet, de magányba taszító és megbélyegző élmény is lehet. Hatással van az emberek kapcsolataira, önismeretükre, önbizalmukra, céltudatosságukra, és gyakran a jövőbe vetett remény elvesztésével jár.

A FELÉPÜLÉS ARRÓL SZÓL, HOGY MEGTALÁLJUK A MÓDJÁT ANNAK, HOGYAN KEZELJÜK EZEKET A PROBLÉMÁKAT, ÉS HOGYAN ÉLJÜNK JÓ ÉLETET; OLYAT, AMELYET A SZEMÉLY MAGA HATÁROZ MEG, AZZAL VAGY ANÉLKÜL, AMIT A SZAKEMBEREK TÜNETEKNEK NEVEZNEK.

A felépülés személyes tapasztalat – mindenki számára más és más, egyúttal a kapcsolatokról és a másoktól való tanulásról is szól. Nincsenek csodaszerek. Ezt a dokumentumot írországi, saját élményekkel rendelkező emberek közösen készítették, s gondolataikat megosztva nem kívánnak előírni semmit, inkább kiindulópontot kínálnak másoknak, hogy elinduljanak saját útjukon a saját felfedezéseik felé.

MI A FELÉPÜLÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜGYBEN?

Fontos különbséget tenni a személyes felépülés és az orvosi értelemben vett felépülés között, amelyet néha klinikai felépülésnek neveznek.

A **klinikai felépülés** pszichiátriai kifejezés, amely a tünetek enyhülését, a szociális működés helyreállítását és a “normálisnak” tekintett állapotba való visszatérést jelenti.

A **személyes felépülés ezzel szemben olyan** elképzelés, amely a mentális betegségekkel kapcsolatban sajátélményekkel rendelkező emberek szakértelméből született. William Anthony (1993) szerint a felépülés, “mélyen személyes, egyedi folyamat, amelynek során az egyén megváltoztatja attitűdjeit, értékeit, érzéseit, céljait,

készségeit és/vagy szerepeit. Ez még a betegség okozta korlátok között is kielégítő, reményteli és gyarapodó életvitelt jelent.”

MOSTANTÓL KEZDVE, AMIKOR A FELÉPÜLÉS KIFEJEZÉST HASZNÁLJUK, AKKOR A SZÓNAK EZT AZ ÉRTELMÉT ÉRTJÜK RAJTA, NEM PEDIG AZ ORVOSI ÉRTELEMBEN HASZNÁLT KIFEJEZÉST, JÓLLEHET A KÉT FOGALOMNAK NEM KELL KIZÁRNI EGYMÁST.

Fontos azonban megjegyezni, hogy a felépülésben nem mindenki fog viszonyulni a mentális betegség fogalmához.

A felépülés mindenkit érint, aki pszichológiai szorongást, traumát, stigmát vagy a mentális egészség és jóllét bármilyen más kihívását élte át. Egyesek számára a felépülés együtt jár a mentális betegségük leküzdésére talált sikeres módszerekkel. Ez azt jelenti, hogy a problémák megoldásával képesek kielégítőbb, tartalmasabb és aktívabb életet élni. Mások számára azonban a felépülésnek kissé más jelentése van. Bár még mindig tapasztalnak mentális zavarokat, támogatással megtalálják a módját annak, hogy olyan életet éljenek, amely tele van reménnyel, céllal, értékkel és örömmel. A személyes felépülés tehát azt jelenti, hogy értelmet és célt fedezünk fel az életben, függetlenül attól, hogy mentális betegséggel küzdünk-e vagy sem.

A felépülést gyakran úgy írják le, mint utazást, és mint minden utazásban, itt is beszélhetünk tervezésről, előkészítésről, útitervekről, útjelző táblákról, megállókról és útlezárásokról. A felépülést a felfedezés folyamatához is hasonlítják: az egyén új erőket fedez fel magában, de az újrafelfedezés folyamatához is, amikor saját, elveszettnek hit oldalait nyeri vissza. A felépülést a

gyógyulás és az emberek közötti pozitív kapcsolatok táplálják. A támogatás származhat kortársaktól, szakmai kapcsolatoktól, családtagoktól vagy közeli barátoktól.

A legjobb, ha az emberek közösen munkálkodnak egy közös cél érdekében, megosztva tudásukat, szakértelmüket és tanulva egymástól.



Miből épülünk fel?

Kezdetben talán arra összpontosítunk, hogy jobban érezzük magunkat, és megértsük, mi történt velünk, aminek hatása az élet minden területén érezhető.

A FELÉPÜLÉS ARRÓL SZÓL, HOGY MEGTALÁLJUK A MÓDJÁT ANNAK, HOGYAN KEZELJÜK EZEKET A PROBLÉMÁKAT, ÉS HOGYAN ÉLJÜNK JÓ ÉLETET; OLYAT, AMELYET A SZEMÉLY MAGA HATÁROZ MEG, AZZAL VAGY ANÉLKÜL, AMIT A SZAKEMBEREK TÜNETEKNEK NEVEZNEK..

A felépülés magában foglalhatja a következők megértését vagy kezelését:

STIGMA

Stigmatizáció (beleértve az önstigmatizálást is) és diszkrimináció

GYÓGYSZEREK

Új gyógyszerek szedése, amelyeknek mellékhatásai lehetnek

DIAGNÓZIS

A diagnózis hatása, amely reményvesztettséget okozhat és háttérbe szoríthatja a pozitívabb identitásokat.

SZOLGÁLTATÁSOK

Miképpen hat, hogy a felkínált szolgáltatások esetleg szem elől tévesztik egyediségünket, erősségeinket és a bennünk rejlő lehetőségeket, s a felépülést csak orvosi értelemben szorgalmazzák.

MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜGYI RENDSZER

Egy olyan mentális egészségügyi rendszer, amely csak nehézkesen fogadja be a közös felelősségvállalás és a pozitív kockázatvállalás szemléletét.

A FELÉPÜLÉS ALAPELVEI

A Leamy és munkatársai (2011) által készített szakirodalmi áttekintés öt olyan egymást kiegészítő folyamatot talált, amelyek az emberek szerint fontos szerepet játszanak a felépülésben. Ezek a következők:



KAPCSOLÓDÁS

Ez azt az érzést írja le, hogy pozitívan kapcsolódunk más emberekhez. Formája lehet a társak támogatása vagy a közösségen belüli kapcsolatrendszer. A kötődés érzése az egészségügyi szakemberekkel fenntartott pozitív gyógyító kapcsolatokon keresztül is elősegíthető.



REMÉNY

Nem túlbecsülhető a remény fontossága a felépülésben. Egy jobb élet lehetőségébe és elérhetőségébe vetett hit nélkül nem lehetséges változtatás. Ehhez gyakran szükség van a gyógyulásba vetett hitre.



IDENTITÁS

Ez a pozitív énkép fenntartására vagy felépítésére utal. Szükségessé teszi a megbélyegzés és a megbélyegző hiedelmek elutasítását. Arra szólít fel, hogy a személyben többet, ne csak a szolgáltatást igénybe vevőt lássuk.



ÉRTELEM, JELENTÉS

Az értelem és cél mindenki számára más és más, s mélységesen személyes lehet. Egyeseknél ez a kapcsolat érzésével, másoknál pedig a hitükkel függhet össze. Sokan akkor találják meg, amikor kezdik úgy érezni, hogy a közösség megbecsült és értékes részeként ismerik el őket.



MEGERŐSÍTÉS

Ez arra utal, hogy az ember hisz abban, hogy a felépülésben képes a saját kezébe venni a kormányrudat. Támogatóink a döntési autonómiánk és az erőnk hangsúlyozásával is megerősíthetnek bennünket. Mi önmagunkat is megerősíthetjük az úgynevezett növekedésre épülő gondolkodásmód kialakításával, vagyis azzal a meggyőződéssel, hogy a képességeink elkötelezettséggel és kemény munkával fejleszthetők. Ez a gondolkodásmód a tanulás, a növekedés és az ellenálló képesség szeretetével jár együtt.

NDULJUNK EL A FELÉPÜLÉS ÚTJÁN!

Minden utazás kutatással és tervezéssel kezdődik. A könyvtárakban és az interneten rengeteg információ áll rendelkezésre. A végén felsorolunk néhány hasznos forrást, amelyeket mások ajánlottak az utazással kapcsolatban. Az is előfordulhat, hogy az országunkban vagy akár a településünkön vannak olyan csoportok, amelyek már vizsgálják és megfogalmazzák, hogy mit jelent számukra a felépülés. Azonban egy dolog olvasni valamiről, és egészen más dolog belevágni és megtenni. Próbáljunk meg válaszolni néhány egyszerű kérdésre:

1. HOGYAN FESTENE ÉS MILYEN ÉRZÉS LENNE SZÁMOMRA A SZEMÉLYES FELÉPÜLÉS?
2. KIBEN BÍZHATOK MEG ANNYIRA, HOGY BESZÉLJEK VELE ERRŐL?
3. MIT TALÁLTAM HASZNOSNAK A MÚLTBAN?
4. MI NEM VOLT HASZNOS?
5. MI AZ AZ EGY DOLOG, AMIT VALÓBAN MEGTEHETNÉK, HOGY EGY KICSIT JOBBÁ TEGYEM AZ ÉLETEMET?



Az ezekre a kérdésekre adott válaszokból kialakulhat a személyes felépülés tervének kezdete, és találhatunk néhány ötletet arra, miként lelhetjük meg olyan emberek hálózatát, akik képesek és hajlandóak velünk indulni az uton és támogatni bennünket.

Hogyan beszéljek másoknak a történetekről?

Először is kérdezd meg magadtól, hogy “mit kell elmondanom vagy mit akarok elmondani másoknak arról, ami velem történt?”. Ez személyes döntés kérdése.

Győződjünk meg róla, hogy elégedettek vagyunk a saját történetünkkel, mielőtt elmondjuk másoknak. Írjuk le a személyes történetünket, s csak azután mondjuk el másoknak. Nekünk magunknak kell eldöntenünk, hogy mikor, mit és kivel osztunk meg. Addig gyakoroljuk ezt egy olyan személlyel, akiben megbízunk, amíg nem érezzük elégedettnek magunkat. Mások felépüléséről szóló történetek és tapasztalatok meghallgatása segíthet a saját történetünk elmondásában.

Jobban leszek?

Az emberek meggyógyulnak és felépülnek. Mindannyian különbözőek vagyunk, és a mentális egészségügyi kihívásokat egyéni módon éljük meg. Mit jelent számadra a “jobban”? A “jobb” mindenkinek mást jelenthet. Jelentheti azt, hogy már nincs diagnózis, már nem tapasztaljuk a mentális egészséggel kapcsolatos kihívásokat, vagy azt, hogy a mentális egészséggel kapcsolatos kihívásokkal együtt élve is jobban érezzük magunkat.

Mennyi ideig tart a felépülés?

Nem lehet egyértelműen meghatározni, a felépülés útja egyedi és személyes. Ez utazás, és nem úticél. Az élethez hasonlóan a felépülés sem egyenes út. Visszaesések előfordulhatnak és elő is fordulnak. Az a fontos, hogy összpontosítsunk, higgyünk önmagunkban, és működjünk együtt családjunkkal, barátainkkal, támogatóinkkal és gondozóinkkal, akik segítenek az úton.

Ki vesz részt a felépülésben?

A felépülés mindenkit érinthet, de minden egyén, család, csoport és mentálhigiénés szolgálat esetében egyedi. Mindenfajta felépülésre jellemző, hogy szerepelnek benne olyan személyek, akik hisznek abban, hogy felépülhetünk. Akik mellettünk állnak és megértene bennünket. Sokat segíthet, ha nem csak egy oldalról kapunk támogatást, hiszen mindenkinek számtalan különböző szükséglete van.



Mit tehetek családtagként, szakemberként vagy támogatóként?

A személy, akit támogatunk egy olyan egyedi folyamaton mehet keresztül, amelyben változóban vannak a régi attitűdök, jelentések, célok, készségek és szerepek. Ez fontos utazás a számára. A változás kihívást jelenthet a család és a támogatók számára. Fontos, hogy megpróbáljunk teret teremteni ezeknek a változásoknak. Ez azt is jelentheti, hogy valamennyire nekünk is alkalmazkodnunk kell. Könnyen lehet, hogy visszavágyunk a "régi kerékvágásba", de próbáljuk meg elkerülni, hogy ezt kérjük a támogatott személytől. Ez nagyon nehéz és fájdalmas lehet annak a személynek, akiről gondoskodunk, mivel ő éppen újjáépíti az életét, amely egy kicsit különbözhet az addigótól.

Lehet, hogy ezen a területen külső segítségre van szükségünk. Próbáljunk meg arra gondolni, hogy akiről gondoskodunk, a felépülés útján jár. Lehet, hogy ez nem pontosan az az út, amelyet elképzeltünk vagy vártunk, de a felépülés mindkettőnk számára lehetséges. Nézzünk körül! Talán vannak a közelünkben mások is, akik ugyanilyen helyzetben vannak. A legfontosabb, hogy vigyázzunk magunkra.





KÉPEZD MAGAD

Képezd magad a mentális egészség, a felépülés, a felépülési kollégiumokl, a kortárs oktatókl, a kezelések és az öngondoskodás terén. Nézzük meg az útmutató végén található forrásokat.



TARTSD NYITVA A KOMMUNIKÁCIÓS CSATORNÁKAT

Tartsuk nyitva a kommunikációs csatornákat azzal a személlyel, akit támogatUNK, még akkor is, ha ez nehéz. Sok családtag és gondozó tart attól, hogy valamit helytelenül mond. De ettől az a személy, aki olyan sokat jelent nekünk, még mindig ott van.



KÉRJ ENGEDÉLYT

Kérjünk engedélyt az általunk támogatott személytől arra, hogy beszélhessünk a számára igen fontos munkatársakkal és más mentális egészségügyi szakemberekkel, ha valami bajunk van velük.



KERESSENEK FEL EGY SORSTÁRS CSALÁDTAGOT

Ez egy olyan családtag vagy gondozó, akinek sajátélménye van mentális betegséget elszenvedett személy támogatásáról. Ők információt, érzelmi támogatást és gyakorlati tanácsokat adhatnak a szolgáltatásokban való eligazodáshoz.



TARTSUNK SZÜNETEKET

Tartsunk szüneteket, ha ezt büntudat nélkül tudjuk tenni. Ez nem önzés; lényegbevágóan fontos.

HIVATKOZÁSOK ÉS FORRÁSOK

Íme néhány ötlet, hogy hol kezdje a kutatást és a tervezést.

A javaslatok első csoportjába olyan emberek beszámolóit tartoznak a felépülésről, akik a mentális egészségügyi szolgáltatások felhasználóinak és/vagy túlélőinek tekintik magukat. Ahol teljes szövegek vagy videók ingyenesen elérhetőek online, megadtuk a linket. Ha nem, forduljon a könyvtárhoz:

- Watts M & Higgins A 2017 Narratives of Recovery from Mental Illness The role of peer support Routledge Press Oxford and New York
- Coleman R (2004) Recovery: an Alien Concept P&P Press Fife
- Deegan P (1995) [Coping with Recovery as a Journey of the Heart](#) (A felépüléssel való megbirkózás mint a szív utazása)

- [Planting a Tree](#), Wilma Boevink (holland nyelven, angol felirattal)

A következő csoportba támogatást és forrásokat nyújtó emberek, hálózatok és szervezetek tartoznak különböző országokban:

- A felépülés előmozdítása Írországban. Health Service Executive (2017) [Mental health: A national framework for mental health service providers to support the delivery of a quality, person centred service](#) (Mentális egészségügy: a felépülés nemzeti kerete: Nemzeti keret a mentális egészségügyi szolgáltatók számára a minőségi, személyközpontú szolgáltatások nyújtásának támogatására).
- Mental Health Recovery (2018) [WRAP: Wellness recovery action plan: Renewing your wellness your](#)

way (WRAP: Cselekvési terv a jóllét visszanyerésére.

Hogyan nyerjük vissza jóllétünket a magunk módján

- Scottish Recovery Network (2019) [Resources \(Források\)](#)

- Visit the “[Recovery Research Network](#)” with 875

members from 35 countries (Látogasson el a “[Recovery Research Network](#)”-be, amelynek 875 tagja van 35 országból)

- Látogasson el [Mary O’Hagan weboldalára](#), aki korábban pszichiátriai kezelésben részesült, majd mentális egészségügyi biztos és tanácsadó volt Új-Zélandon.

- Lásd az új-zélandi Mentális Egészségügyi Érdekvédelmi Koalíció “[Destination Recovery](#)” programját.

- Guía de Derechos en Salud Mental. [No hay recuperación sin derechos.](#)

- A helyreállítást magyarázó weboldal a Sainsbury Center spanyolra fordított [helyreállítási dokumentumaival](#)

- Weboldal a [személyes helyreállításról szóló dokumentumokkal](#)

- Weboldal a [felhatalmazásra irányuló dokumentációval](#)

Végezetül, nem mindenki, akinek van sajátélménye, szemléli kritikátlanul, ahogy a “felépülés” kifejezést a főáramú mentális egészségügyi szolgáltatások “gyarmatosítják” – a társadalmi ellenőrzés, a jogfosztás és az emberi jogok sérelme régi módszereinek újracsomagolását látva benne:

- <https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-thebin-20-key-principles/>

- Mental Health “Recovery” Study Group (2009).

Mental Health “Recovery”: Users and Refusers ([Mentális egészségügyi “felépülés”: Használók és elutasítók](#)).

Toronto, Wellesley Institute.

- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). “[Recovering our Stories](#)”: A [Small Act of Resistance](#), *Studies in Social Justice*, Toronto, Vol. 6, n° 1, 85–101.

REMÉLJÜK, HOGY EZ
A RÖVID ÚTMUTATÓ
OLYAN INFORMÁCIÓKAT
NYÚJT, AMELYEKKEL
ELINDULHATUNK
FELÉPÜLÉSÜNK ÚTJÁN

A MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

A több mint 30 országban működő több mint 70 szervezetével az MHE a legnagyobb független hálózat, amely kiáll a pozitív mentális egészség és jólét védelmében, valamint a mentális betegségben szenvedők jogaiért. Folyamatosan kiállunk a társadalmi befogadás, az intézménytelenítés és a pszichoszociális fogyatékossgal élők emberi jogainak tiszteletben tartása mellett. Európa-szerte felhívjuk a figyelmet a mentális egészséggel kapcsolatos megbélyegzés megszüntetésére.

További információkért lásd:



A Mental Health Europe munkáját az Európai Bizottság a Jogok, Egyenlőség és Állampolágság programon keresztül támogatja.