

„Parę zdań o chorowaniu,
zdrowieniu i o mojej
pracy jako asystent
zdrowienia.”

Paweł Nowicki



Dlaczego zostałem Asystentem zdrowienia?

W moim przypadku zostanie Asystentem Zdrowienia było wynikiem zbiegu okoliczności po pobycie na oddziale dziennym.

W 2015 roku trafiłem na grupę terapeutyczną w szpitalu Bielańskim.

Grupę współprowadziła psycholog Anna Kossowską-Lubowicką (która była jedną z trenerek na kursie A.Z.) i ogłosiła nabór na kurs Asystentów zdrowienia zarysowując profil działania tego nowego zawodu (kurs był zorganizowany przez Fundację Leonardo i UKSW z funduszy unijnych) .

*Kurs okazał się
niesamowitą
przygodą
poszerzającą wiedzę
na temat psychiatrii
środowiskowej i roli
jaką mogą odegrać w
niej Asystenci
zdrowienia.*

- Było dużo ćwiczeń w mniejszych i większych grupach,
- dyskusji, przepracowywania swoich doświadczeń, był też miejscem w którym pierwszy raz usłyszałem o
- Otwartym dialogu. W 2017r.
- Ukończyłem kurs na Asystenta zdrowienia w 2018r.
- Odbylem staż – Oddział Całodobowy, Oddział Dzienny i Zespół Leczenia Środowiskowego.
- W 2019r. podjąłem pracę w Bielańskim Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego.
- W 2020r. uzyskałem dyplom Terapeuty Zajęciowego.
- W 2021r. uzyskałem dyplom ukończenia studiów podyplomowych w zakresie; Otwarty dialog i rozwój sieci społecznych w sytuacji kryzysu psychicznego.
- W 2022 r. podjąłem pracę w Bielańskim Centrum Zdrowia Psychicznego (przekształcenie B.Ś.C.Z.P.).

Jak przyjęto mnie w zespole?

Od początku atmosfera pracy była bardzo dobra, szefową była prof. Maria Załuska osoba światła i wielki zwolennik i teoretyk psychiatrii środowiskowej, były też dwie wybitne psycholożki, które współprowadziły kurs Asystenta zdrowienia; Anna Kossowska-Lubowicka i Monika Frajnt-Dąbrowska.

Zespół został poinformowany i wprowadzony w wiedzę o roli Asystentów zdrowienia i staliśmy się integralną częścią zespołu, wszyscy byliśmy i jesteśmy na ty. Dostajemy jako A.Z. pacjentów do wsparcia od specjalistów którzy ich prowadzą i zawsze wiąże się to z konsultacjami i wsparciem.

Dodatkowo naszym mentorem jest Anna Kossowska-Lubowicka z którą mamy co tygodniowe zebrania i zawsze możemy liczyć na wsparcie i zrozumienie.

Gdzie pracuję?

- Szpital Bielański:

Zespoły Leczenia Środowiskowego

Oddział Całodobowy

Oddział Dzienny

Grupa podwójnych diagnoz

Grupa terapeutyczna dla osób po psychozie

Turnus rehabilitacyjny

- Fundacja Psychiatrii Środowiskowej im. Prof. A. Piotrowskiego:

Opiekun w Mieszkanu Chronionym

Zadania Asystenta Zdrowienia w naszym centrum.

W naszym Centrum Zdrowia Psychicznego pracuje czwórka Asystentów zdrowienia na ½ etatu.

Naszym zadaniem jest szeroko pojęte wspieranie pacjentów z którymi pracujemy ; dajemy nadzieję na poprawę komfortu życia związaną z procesem zdrowienia, co wiąże się ze współpracą z psychiatrą , psychologiem i terapeutą środowiskowym, wzmacniamy, walczymy z auto stygmatyzacją, pomagamy odkrywać pozytywne zasoby, reklamujemy zdrowy tryb życia, motywujemy do podjęcia pracy i edukacji, rozwoju pasji i talentów, czasem w porozumieniu z psychologiem sugerujemy udział w grupach terapeutycznych, czasem (szczególnie na oddziale zamkniętym) pacjentów w większym kryzysie psychicznym wspieramy przez życzliwe wysłuchanie wypowiedzianych urojonych treści, pacjentów mających poczucie osamotnienia motywujemy do udziału w zajęciach klubu pacjenta, który działa w naszym centrum i co bardzo ważne opieramy się w naszej pracy na własnych doświadczeniach.

W swojej pracy stosujemy się do kodeksu etycznego, którego zarys stworzyliśmy już na kursie A.Z.

Bielańskie Centrum Zdrowia Psychicznego

- 1. Poradnia Zdrowia Psychicznego II z Punktem
Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym** – ul. Kasprowicz 30
- 2. Poradnia Zdrowia Psychicznego z Punktem
Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym** – ul. Cegłowska 30
- 3. Oddział Dzienny Psychiatryczny Ogólny** – ul. Kasprowicz 30
- 4. Zespół Leczenia Środowiskowego** – ul. Grębałowska 14
- 5. Zespół Leczenia Środowiskowego II** – ul. Kasprowicz 30
- 6. Hostel – Pensjonat Interwencyjno-Terapeutyczny** – ul.
Kasprowicz 30
- 7. Oddział Psychiatryczny (całodobowy)** – ul. Cegłowska 80

Bielańskie Centrum Zdrowia Psychicznego

**Oddział szpitalny i
Punkt Konsultacyjny w SOR**

2x PZP+PZK

**2 Zespoły Leczenia
Środowiskowego /
Mobilne**

**Oddział Dzienny Psychiatryczny
Ogólny i Oddz.Dzienny
Psychiatryczny Rehabilitacyjny**

Hostel

**Pilna konsultacja
psychiatryczna do
72h od zgłoszenia**

**Pomoc doraźna
24h/d**

**Opieka czynna
Asystenci zdrowienia**



Jak radzę sobie w trudnych sytuacjach.



Asystenci zdrowienia w naszym centrum wspierają się nawzajem, mamy raz w miesiącu superwizję Asystentów zdrowienia i raz w miesiącu superwizję całego zespołu, co tygodniowe spotkania z naszą mentorką Anią K.L. W przypadku nagłych trudnych sytuacji możemy liczyć na natychmiastowe wsparcie – w moim przypadku tak się stało po tym jak się dowiedziałem o popełnieniu samobójstwa przez pacjenta z którym pracowałem – otrzymałem natychmiastowe wsparcie od psychologa.

W życiu zawodowym i osobistym bardzo pomaga mi dialogiczność i tolerancja niepewności, zasoby które bardzo wzmocniły studia podyplomowe z Otwartego Dialogu.

Co jest dla mnie najważniejszego w pracy Asystenta Zdrowienia.

Zdecydowanie najważniejsze dla mnie jest pomaganie i wspieranie pacjentów, pamiętam jak wiele cierpienia wiąże się z przeżywaniem kryzysów psychicznych a w szczególności depresji. Często w swojej pracy stykam się z ludźmi bardzo wrażliwymi, delikatnymi, inteligentnymi i znajdującymi się w bardzo skomplikowanych relacjach rodzinnych. Bardzo często spotykam też ludzi, którzy wbrew swoim zasobom mają bardzo niską samoocenę.

Co jest dla mnie najważniejsze go w pracy Asystenta Zdrowienia.

Spotykam też ludzi (szczególnie starszych i chorujących od dawna) którzy są bardzo źle nastawieni do systemu opieki psychiatrycznej na skutek negatywnych doświadczeń na oddziałach zamkniętych, co doskonale rozumiem bo mój pierwszy pobyt na oddziale zamkniętym był w 1990r. Pamiętam opryskliwe podejście personelu niższego rzędu, kaftany bezpieczeństwa, leki starej generacji i poczucie zagrożenia związane poczuciem wszechwładzy personelu.

Co jest dla mnie najważniejsze go w pracy Asystenta Zdrowienia.

Ze względu na moje doświadczenia trafiają do mnie też ludzie uzależnieni nie rozumiejący lub nie chcący zrozumieć ja bardzo substancje psychoaktywne negatywnie wpływają na zdrowie psychiczne i jak bardzo potrafią zaburzyć relacje osobiste i społeczne. Bardzo się cieszę kiedy pacjenci zdrowieją, podejmują pracę, budują pozytywne relacje, odzyskują wiarę w siebie, akceptują potrzebę dbania o siebie i się rozwijają. Oczywiście zdaję sobie sprawę z wiodącej roli psychiatrów i psychologów w leczeniu pacjentów ale uważam że Asystenci zdrowienia też są bardzo potrzebni.

Moje marzenie:

Marzy mi się świat pełen miłości, akceptacji, empatii i życzliwości w którym będą takie warunki że kryzysy psychiczne będą rzadkością. A takim bardziej realnym marzeniem jest stworzenie razem z kimś młodszym (lepiej z orientowanym w działaniach online) pracowni malarskiej dla osób po kryzysach psychicznych bo głęboko wierzę w pozytywną rolę arteterapii.



Teraz zapraszam na
parę zdań o mojej
twórczości....

