

“Jak to się zaczęło?”, Regina Bisikiewicz (Polski Instytut Otwartego Dialogu)

Regina Bisikiewicz jest współzałożycielką fundacji **Polski Instytut Otwartego Dialogu** oraz fasilitatorem procesu zmian i rozwoju przy **Leadership Management Polska (LMI)**.

Od 2011 roku Regina wspomaga swoim doświadczeniem **liderów zmian**, kształtuje w społeczeństwie **nowe postawy**, a przede wszystkim **odkrywa potencjał** drzemiący w ludziach. Gorąco wierzy, że **dzięki współpracy** – na szczeblu krajowym, regionalnym i lokalnym – pracowników Służby Zdrowia, decydentów, osób doświadczonych i ich rodzin **można dokonać epokowej zmiany w polskim systemie zdrowia i pomocy społecznej**.

Potwierdzeniem dotychczasowych osiągnięć Reginy jest uznanie jej w 2021 roku przez europejską organizację Mental Health Europe, **za jedną z 10-ciu kobiet w Europie - pionierek zmian w dziedzinie zdrowia psychicznego**.

STRESZCZENIE

W swoim wystąpieniu powiem kim jestem i dlaczego zainteresowałam się innowacyjnym podejściem do osób doświadczających problemów w zakresie zdrowia psychicznego?

Od 2011 roku prowadzę fundację **Polski Instytut Otwartego Dialogu**, której celem jest, aby każda osoba - doświadczająca problemów w zakresie zdrowia psychicznego, miała szansę na wyzdrowienie. Skąd to zainteresowanie? Otóż w 2005 r. bliska mi osoba otrzymała diagnozę “chory psychicznie”. Wcześniej nic nie wiedziałam o chorobach psychicznych, nie interesowałam się tym, jak działa polski system ochrony zdrowia. Przez pierwszych kilka lat myślałam, że w sytuacji kryzysu proces leczenia to izolacja w szpitalu psychiatrycznym przez minimum 6 tygodni i wysokie dawki neuroleptyków dla eliminacji objawów. Czas mijał, a leczenie nie przynosiło oczekiwanych rezultatów. Wręcz przeciwnie - kolejne hospitalizacje prowadziły do coraz większej izolacji społecznej i utraty nadziei na wyzdrowienie.

Przedstawię kolejne etapy “podróży” w poszukiwaniu pomocy dla bliskiej mi osoby oraz jak ta “podróż” zmieniła moje życie. I nie tylko moje!

“Moje życie, moja praca - Asystent Zdrowienia”, Anna Gasik-Gawron, Krzysztof Paja (CZP Wieliczka)

Anna Gasik-Gawron

W Centrum Zdrowia Psychicznego pracuje od 2018 roku. Posiada **Certyfikat Asystenta Zdrowienia** uprawniający do świadczenia wsparcia oraz animowania grup samopomocowych dla osób po kryzysach psychicznych.

Jest absolwentką Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie na kierunku **„Otwarty dialog i rozwój sieci społecznych w sytuacji kryzysu psychicznego”** (studia podyplomowe). Posiada również dyplom potwierdzający kwalifikacje w zawodzie **„Terapeuta Zajęciowy”** oraz posiada Certyfikat poświadczający udział w szkoleniu **„Arteterapia”**.

Anna jest też absolwentką Akademii Górniczo – Hutniczej im. Stanisława Staszica w Krakowie na kierunkach **„Zarządzanie Kadrami Przedsiębiorstwa”** oraz **„Zarządzanie i marketing”**. a także jest absolwentką **Dominikańskiego Studium Filozofii i Teologii**.

Krzysztof Paja

Studia magisterskie: zarządzanie i marketing kulturą oraz podyplomowe zarządzanie organizacjami sportowymi w kontekście procesów integracji europejskiej z dyplomem menadżera sportu (UJ). Dziennikarstwo sportowe i rzecznictwo prasowe (AWF). Wykonywałem różne prace fizyczne i

Profile prelegentów i streszczenia wystąpień

umysłowe. Interesuję się różnymi sportami zarówno powszechnymi i niszowymi. Lubię pójść na basen i w góry oraz zagrać w tenisa ziemnego. Jako asystent zdrowienia pracuję w Fundacji Leonardo 5 lat.

STRESZCZENIE

1. Moja historia
 - ✓ Doświadczenie kryzysu psychicznego
 - ✓ Coś (szczegół z życia) o nas prywatnie
 - ✓ Co mnie skłoniło do przygotowania się do roli Asystenta Zdrowienia
 - ✓ W jaki sposób zostaliśmy Asystentami Zdrowienia
2. Gdzie i od kiedy pracuję w roli Asystenta Zdrowienia
3. Czym zajmuję się jako Asystent Zdrowienia – moje główne działania
 - ✓ Zadania realizowane przez nas (zadania realizowane przez wszystkich asystentów zdrowienia)
 - ✓ Pozostałe zadania realizowane przez nas (każdy z asystentów zdrowienia realizuje inne zadania)
4. Jak sobie radzę w trudnych chwilach
 - ✓ Co nam pomaga w sytuacji pogorszonego samopoczucia w pracy
 - ✓ Co nam pomaga w sytuacji pogorszonego samopoczucia prywatnie
5. Co jest dla mnie najważniejsze w roli Asystenta Zdrowienia
 - ✓ Wspólne i indywidualne wartości pełnienia funkcji Asystentów Zdrowienia
6. Nasze marzenia
 - ✓ Wspólne i indywidualne nasze marzenia związane w sferze zawodowej i prywatnej

“Asystent Zdrowienia drogą do spełnionego życia!” - Jakub Waclawek (CZP “Medison” Koszalin)

Jakub Waclawek - informatyk, politolog, pedagog, oligofrenopedagog, terapeuta środowiskow, terapeuta "Otwartego Dialogu" z bogatym doświadczeniem w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami psychicznymi, chorującymi psychicznie i doświadczającymi kryzysu psychicznego. W swojej pracy wykorzystuje najnowsze narzędzia i metody (techniki) terapeutyczne.

Asystent Zdrowienia, współprowadzący Grupy Wsparcia dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz Warsztaty Terapeutyczno - Edukacyjne i konsultacje środowiskowe dla osób dotkniętych chorobami (zaburzeniami) psychicznymi i ich rodzin (opiekunów).

Popularyzator idei Asystenta Zdrowienia poprzez: udzielanie wywiadów radiowo- telewizyjnych, pisanie artykułów, uczestniczenie w konferencjach, forach, seminariach, panelach itp. Współpracujący z innymi Instytucjami w celu uprawomocnienia roli Asystenta Zdrowienia jako zawodu medycznego. Osoba o szerokich horyzontach myślowych, otwarta, rozumiejąca, empatyczna.

STRESZCZENIE

Moja prelekcja podejmie refleksję nad obecną kondycją pomocy psychiatrycznej w Polsce. W wystąpieniu przybliżę perspektywę rozwoju poszczególnych segmentów, które swoją działalnością pomogą lepiej zadbać o nasze zdrowie psychiczne. A szczególnie rolę Asystenta Zdrowienia oraz terapię w duchu Otwartego Dialogu. Są to dwa nowatorskie podejścia do Pacjenta. Wymienione nowości mogą znacząco pozytywnie wpłynąć na naszą jakość życia.

W części pierwszej przedstawię swoją osobę i miejsce mojego zatrudnienia, zaś w drugiej opowiem o swojej pracy oraz wskażę i scharakteryżuję czynniki, dzięki którym ufam, że uda się zmienić polską psychiatrię na lepsze. Zwrócę uwagę na omawiane aspekty aż z trzech stron:

- praktyk w swych dziedzinach,
- osoba żywo zaangażowana w proces reformy psychiatrii w Polsce,
- beneficjent oddziaływań psychologiczno - psychiatrycznych.

Takie szerokie spojrzenie uwypukli szanse i możliwości, które spowodują, by żyło nam się zdrowiej.

Profile prelegentów i streszczenia wystąpień

"Parę zdań o chorowaniu, zdrowieniu i o mojej pracy jako Asystent Zdrowienia" -

Paweł Nowicki (CZP Bielany)

Paweł Nowicki – Asystent zdrowienia. W 1996 uzyskał dyplom ukończenia Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie na Wydziale Malarstwa. W 2017 ukończył kurs (240 godzin) - na Asystenta zdrowienia. Odbił staż (480 godzin) i otrzymał certyfikat Asystenta Zdrowienia.

W 2019r. podjął pracę w Bielańskim Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego. Rok później uzyskał dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe w zawodzie Terapeuty zajęciowego, a następnie uzyskał dyplom ukończenia studiów podyplomowych na U.K.S.W w zakresie – "Otwarty dialog i rozwój sieci społecznych w sytuacji kryzysu psychicznego"..

STRESZCZENIE

W pierwszej części opiszę swoją ignorancję związaną z używaniem substancji psychoaktywnych i niedojrzałością w życiu osobistym i zawodowym (relatywnie krótka część) zilustrowana 5 obrazami stworzonymi w okresie intensywnego palenia marihuany.

W części drugiej opiszę proces zdrowienia, który zaczął się 2015r. Po moim ostatnim kryzysie psychicznym – pogłębiona refleksja na temat mojego dotychczasowego życia w trakcie walki z depresją i dzięki kompleksowej opiece otrzymanej od placówek Bielańskiej psychiatrii – oddział zamknięty, oddział dzienny i grupa terapeutyczna dla osób po psychozie - 5 obrazów stworzonych całkowicie na trzeźwo.

Część trzecia, najdłuższa opisująca doświadczenia z pracy Asystenta zdrowienia – świetna atmosfera pracy, wsparcie ze strony kadry kierowniczej i całego zespołu, opis wielu miejsc w których pracują Asystenci Zdrowienia w ramach B.C.Z.P. np. oddział zamknięty, oddział dzienny, Z.L.Ś., grupa terapeutyczna dla osób po psychozie, Klub pacjenta w 1 Z.L.Ś., grupa podwójnych diagnoz, spotkania indywidualne w ramach Z.L.Ś. 2 i Z.L.Ś. 1 i w ramach P.Z.P., praca w Mieszkanu wspomagany.

Ostatnia część zilustrowana schematem naszego centrum i obrazkami mieszkańców Mieszkania wspomagane i pracami uczestników grupy podwójny diagnoz – wszystkie powstały na zajęciach prowadzonych przeze mnie.

"Kryzys psychiczny - przeszkoda czy szansa?" - Aneta Zych (ŚCZP Fundacja AKME Poznań)

Aneta Zych

Mieszka i pracuje w Poznaniu, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu, graficzka i malarka, obecnie studentka psychologii oraz Asystent Zdrowienia w środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego Drewno, współpracująca z Fundacją Akme, pracowała jako część mobilnego zespołu Otwartego Dialogu w Poznaniu, zajmuje się szeroko pojętym wsparciem osób w kryzysie psychicznym, prowadzi grupy psychoedukacyjno-wsparciowe: dla mężczyzn, oraz osób zmagających się z zaburzeniami depresyjnymi, prowadzi zajęcia arteterapeutyczne z seniorami, zajmuje się psychoedukacją.

Prywatnie żona i mama, kobieta, która za cel swojego życia obecnie postawiła sobie pokazanie, że potknięcia w życiu stanowią część drogi, że można upadać i podnosić się wiele razy, że kryzysy psychiczne, których doświadczamy możemy odczytać jako wiadomość i mogą stać się one motorem do zmian w każdym wieku. Prowadzi konto psychoedukacyjne na instagramie, na którym stara się opowiadać swoją historię przez pryzmat kryzysu depresji, wypalenia zawodowego i zaczynania życia jeszcze raz na nowo. Zapraszam na instagram: [jeszczera_aneta](#)

Profile prelegentów i streszczenia wystąpień

STRESZCZENIE

Aneta - opisuje swoją historię: wzorowej uczennicy, grzecznej, pilnej, niesprawiającej kłopotu, która spełnia oczekiwania wszystkich prócz swoich własnych, potyka się w życiu doświadczając epizodu depresyjnego, zaburzeń odżywiania a w końcu depresji.

Opowiada o wychodzeniu z kryzysu, o odnalezieniu nowej drogi, o zmianie kariery zawodowej po czterdziestym roku życia, o pracy asystenta zdrowienia w Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego Drewno w Poznaniu i pracy w Fundacji AKME, o podejmowaniu decyzji i dawaniu sobie i innym szansy na zmianę.

fr. wystąpienia: *“Mam 42 lata i byłam już wieloma kobietami w swoim życiu: córką, posłuszną wnuczką, wzorową uczennicą, laureatką różnych olimpiad, zbuntowaną nastolatką, zdolną malarką, graficzką, stypendystką ministerstwa kultury, partnerką, żoną, pracoholiczką, osobą z wypaleniem zawodowym, mamą, właścicielką firmy, dda, adhd, osobą w kryzysie psychicznym, asystentem zdrowienia, studentką psychologii, kobietą, która nie mogła mieć dzieci, kobietą po poronieniach, kobietą z chorym dzieckiem, mamą zdrowych dzieci, i byłam tym wszystkim w różnym czasie, a dziś wiem, że te **wszystkie etykiety choć są częścią mnie to mnie nie definiują**, bo ja jestem złożona z wielu warstw i teraz jestem tu i **nie wiem co będzie jutro, ale jestem na to gotowa, chciałabym życzyć Wam otwartości na zmiany. Głęboko wierzę, że nasze sukcesy i nasze kryzysy to tylko jakieś wiadomości, które dostajemy, to część drogi..**”*

“Co unikalnego wnosi Asystent Zdrowienia do pracy CZP” - Dorota Mrozowicz-Grodzka (CZP Sz. Uniwersyteckiego Nr 1 im. dr. Antoniego Jurasza w Bydgoszczy)

Dorota Mrozowicz-Grodzka – asystentka zdrowienia, praktyczka eCPR i Otwartego Dialogu (jako osoba reflektująca), wiceprezeska Stowarzyszenia Małyssak, w którym zajmuje się przede wszystkim wspieraniem mam w kryzysach zdrowia psychicznego i profilaktyką zdrowia psychicznego rodziców, działaczka społeczna, literaturoznawczyni, miłośniczka muzyki, natury i przytulania.

STRESZCZENIE

Asystent zdrowienia jako członek zespołu CZP, może pełnić role, które wesprą nie tylko pacjentów oddziałów całodobowych czy dziennych oraz osób korzystających z klubu pacjenta, ale także ich rodziny oraz personel medyczny centrum. Ich obecność dla osób w kryzysie może być niezwykle istotna, dawać nadzieję, oświeć drogę ku zdrowieniu.

Asystent może pokazywać narzędzia pomagające się wzmocnić, dzielić się swoim doświadczeniem wychodzenia z kryzysu i radzenia sobie z trudnościami, a przede wszystkim okazywać zrozumienie, wspierać bez osądu i przyjmować osobę wspieraną z jej kryzysem, emocjami, w czym pomagają podobne doświadczenia. Niezwykle istotne jest wsparcie osób w kryzysie psychotycznym. Personel często nie podejmuje się pracy z pacjentami w manii czy psychozie, dopóki objawy się nie zaczną ustępować poprzez działanie leków. Rola asystenta może być wówczas kluczowa. Takie wsparcie może pomóc w wyciszeniu pacjenta, wyhamowaniu go i przede wszystkim w rozładowaniu napięcia.

Profile prelegentów i streszczenia wystąpień

Bywa, iż pacjenci nie mają zaufania do personelu medycznego. W takiej sytuacji, asystent może wesprzeć nie tylko tę osobę, ale także personel w zbieraniu wywiadu, zrozumieniu pacjenta i jego trudności. Ten aspekt, czyli pośredniczenie między personelem a pacjentem jest niezwykle istotny, gdyż asystent jako osoba z doświadczeniem własnego kryzysu może dostrzec coś, czego nie zauważa reszta zespołu. Pacjenci rozmawiając z asystentami są często mniej spięci, co pozwala na otwarcie się, spojrzenie na swoje trudności z nowej perspektywy, także bardziej krytycznej.

Asystent może pomóc pacjentowi w przyjęciu diagnozy, zrozumieniu objawów i działania leków i konieczności ich regularnego przyjmowania, co z kolei jest kluczowe w procesie zdrowienia, a więc istotne dla personelu, jako działanie potencjalnie skracające czas pobytu pacjenta na oddziale lub zapobiegnięcie jego powrotowi na oddział. Klub pacjenta z kolei jest bezpiecznym miejscem, do którego bez obaw personel może skierować pacjenta po hospitalizacji.

Niebagatelną rolę może mieć także wspieranie rodziny pacjenta. Asystent może pomóc rodzinie zrozumieć kryzys, objawy oraz ich źródło, a także odpowiedzieć, co wspiera a co nie osobę w kryzysie. Może także wspierać bliskich, dla których kryzys ich dziecka/partnera/siostry itd. stanowi również duże obciążenie.

To wszystko sprawia, że asystent może być ważnym, wręcz niezbędnym członkiem zespołu CZP.

“Jak stworzyć miejsce pracy dla Asystenta Zdrowienia, aby mógł w pełni realizować swój potencjał?” - Karolina Burcoń, Asystent Zdrowienia

Karolina Burcoń - jestem ekspertką przez doświadczenie, sławistką, stewardesą i fotografką. Całym sercem wierzę w sens działalności Asystentów Zdrowienia. Moje doświadczenia w tej roli zdobyłam podczas pracy w Państwowym Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku oraz w Zespole Leczenia Środowiskowego w ramach Centrum Zdrowia Psychicznego w Rybniku.

Moja życiowa misja to uważne bycie, otwartość na doświadczenie i uparty optymizm. Moją pasją jest wspieranie innych. Lubię ludzi i lubię budować z nimi otwarte relacje, oparte na szczerym dzieleniu się emocjami. W kontakcie z innymi dążę do stworzenia przestrzeni, w której śmiech, płacz, radość i smutek mogą być obecne i nie są groźne.

Chcę pokazywać sobie i innym, że kryzys psychiczny jest źródłem rozwoju i szansą na pozytywne zmiany.

STRESZCZENIE

1. Przedstawienie się/bio.
2. Moja droga do roli Asystenta Zdrowienia (dalej: AZ). Osobiste powody by zostać AZ.
3. Gdzie zdobyłam doświadczenie jako AZ.

Profile prelegentów i streszczenia wystąpień

4. Wyzwania związane z rozpoczęciem pracy jako AZ i integracją z zespołem.
5. Reakcja pacjentów na współpracę z AZ.
6. Napotkane trudności w pracy jako AZ
7. Co moim zdaniem może pomóc w rozpoczęciu pracy jako AZ.
8. Co dla mnie jest najważniejsze w roli AZ.
9. Moje marzenie jako AZ.

NOTATKI