



Peer centrum 2020 – náčrt metodiky

Cílem projektu Peer centrum, který s podporou grantu Magistrátu hl. města Prahy realizuje spolek Dobré místo na pavilonu 19 v areálu PN Bohnice, je poskytování neformální (nizkoprahové) pomoci peer konzultantů lidem s vážným duševním onemocněním. Většinu z nich tvoří hospitalizovaní pacienti, ale služeb Peer centra mohou využívat i lidé s duševním onemocněním žijící v Praze.

Peer centrum v areálu PN Bohnice

Projekt Peer centrum realizujeme v přízemí pavilonu 19 v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice. Jsou zde k dispozici dva velké sály, jeden využíváme jako klubovnu (kuchyňský koutek, posezení u kávy, výtvarné aktivity u velkého stolu, počítače) a druhý pro pohybové aktivity (ping pong, šipky, jóga) a pro promítání filmů. V době zhoršené epidemiologické situace jsme realizaci některých aktivit přesunuli do podkroví pavilonu 19, kde jsou rovněž prostory pro tvůrčí dílny, klubovna, kuchyňka a zázemí pro peery. Součástí projektu Peer centrum je také působení peer konzultantů přímo na odděleních PN Bohnice. Čtyři peer konzultanti byli začleněni do multidisciplinárních týmů oddělení PN Bohnice.

Náplň peerské práce se do jisté míry liší podle toho, kde probíhá a komu je poskytována. Peer konzultanti v rámci projektu Peer centrum pracovali jak s pacienty hospitalizovanými v PN Bohnice, tak s lidmi s duševním onemocněním žijícími v Praze – často šlo o propuštěné pacienty, kteří potřebovali podporu i po návratu domů. Charakter peerské práce velmi ovlivňovalo umístění Peer centra (pavilon 19 v areálu PN Bohnice). Výhodou byla koncentrace pacientů, lidí s vážným duševním onemocněním, kteří mohli služeb Peer centra využívat. Nevýhodou byla skutečnost, že pro pražské klienty, kteří již nebyli hospitalizováni, bylo Peer centrum více či méně „z ruky.“ Cestu do Bohnic vážili pouze zájemci o konkrétní dílny (aktivity) a ti, kteří navázali pevnější vztah s konkrétními peer konzultanty a měli s nimi smlouvané schůzky v prostorách Peer centra. Ukázalo se také, že někteří bývalí pacienti se do Bohnic neradi vrací.

Práce peer konzultantů pracujících přímo na odděleních PN Bohnice se řídila pravidly fungování jednotlivých multidisciplinárních týmů. Peer konzultanti koordinovali svoje aktivity s pracovníky oddělení. Jejich úkolem bylo podporovat zotavení pacientů v duchu metodiky CARE uplatňované v PN Bohnice. Nově přijatým pacientům pomáhali vyrovnávat se s faktem hospitalizace, nutností brát léky a změněnými perspektivami dalšího života s duševním onemocněním. Přispívali k větší důvěře pacientů k personálu oddělení, přispívali k hladší komunikaci pocitů a potřeb pacientů, připravovali pacienty na návrat do života a ke zvládnutí životních rolí.

Zkušenosti se zapojováním peer konzultantů do péče o lidi s duševním onemocněním jsme vyhodnocovali v průběhu celého roku na pravidelných týdenních setkáních realizačního týmu a workshopech zaměřených na vybraná specifická témata.

Specifická témata

- Rodina a přátelé, zázemí, řešení osobních problémů.

- Pomoc terapeutů, psychologů, lékařů, zdravotníků a sociálních pracovníků.
- Léky a jejich účinky, medikace jako vítaná pomoc, vedlejší účinky léků, problémy s přijetím léčby/léků.
- Recovery – co je dobré vědět o procesu zotavení.
- Bydlení – u příbuzných, chráněné bydlení, samostatné bydlení.
- Práce – zotavení, postupná pracovní rehabilitace, zaměstnání.
- Komunikace a partnerské vztahy.
- Myšlení, tvorba, hlubší smysl věcí.
- Zázemí pomáhající skupiny, možnosti, které nabízí, vzájemnost.

Příklady dalších témat: neformální přátelská skupina, která ale navazuje na organizované aktivity neziskovky; při zapojení do organizovaných aktivit je potřeba dodržovat pravidla (podmínky účasti na aktivitách, pravidla chování a vztahů, pravidla využívání prostor); role člena podpůrné skupiny, role peer konzultanta, role dalších pomáhajících pracovníků (práce v týmu); motivace, péče o vlastní zdraví, duševní rovnováha, pomoc v rámci týmu.

Z diskusí během workshopů a z praktických zkušeností při realizaci peerských aktivit jsme vycházeli při zpracování písemné metodiky fungování Peer centra v PN Bohnice. Následující poznatky se týkají obecných pravidel peerské práce, ať se odehrává ve zdravotnickém zařízení (na oddělení nemocnice), v nízkoprahovém klubu nebo v terénu.

Role peer konzultanta

Hlavním úkolem peer konzultantů je pomáhat lidem s duševním onemocněním (psychiatrickým pacientům) na cestě k zotavení na základě vlastní zkušenosti s duševním onemocněním a na základě vlastního příběhu – vlastní cesty k zotavení.

Kdo anebo co je peer konzultant

Peer konzultant je člověk s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, který nabízí pomoc jiným duševně nemocným lidem. Jako „kamarád“, „vrstevník“, člověk se stejnou nebo podobnou zkušeností, tedy člověk, který na vlastní kůži zažil a ví, co obnáší duševní onemocnění, hospitalizace v „blázinci“, atd. Na jedné straně úzkost a strach, nepochopení okolí (často včetně nejbližších), zmatek a nejistotu v souvislosti s psychotickými příznaky (bludy a halucinace), ztrátu kontroly nad sebou, stigmatizaci, ztrátu sociálních rolí a pocitu vlastní hodnoty. Na druhé straně mimořádnou zkušenost, nahlédnutí do hlubin lidské duše (někdy zrádných a nebezpečných), vyšší citlivost zaplacenou větší zranitelností, probuzení tvořivých sil duše, které se projevují uměleckými aktivitami (art brut).

Důvěryhodnost peer konzultanta

Každý z peer konzultantů prošel mnohdy obtížnou a draze zaplacenou cestou zotavení. Má zkušenosti s návraty potíží, s užíváním léků – s jejich přínosem i vedlejšími účinky, má zkušenost s různými formami terapie, s pozitivními i negativními dopady hospitalizace. Díky tomu je důvěryhodný pro jiné lidi s duševním onemocněním, kteří jsou na začátku cesty k zotavení a řeší obdobné problémy. Podmínkou důvěryhodnosti je princip „bytí na jedné lodi“, svědectví osobní cesty peer konzultanta k zotavení a současně určitá profesionalita založená na znalostech přístupu recovery.

Jako placený profesionál, který je součástí systému péče o duševní zdraví, musí peer konzultant zůstat na jedné lodi s lidmi, kteří jsou ve fázi uzdravování jako „psychiatrickí pacienti“, a přitom musí tuto „společnou loď“ kormidlovat k lepší a nadějnější budoucnosti.

Nikoliv jako nadřazený pracovník, ale právě jako peer, tedy člověk s podobnou zkušeností, na základě vlastního příběhu, s hlubším porozuměním prožitkům „klienta,“ formou osobní podpory a praktické pomoci v rámci reálných možností.

Zdravotní předpoklady

Člověk s vlastní zkušeností s duševním onemocněním může pomáhat jiným duševně nemocným lidem za předpokladu, že se v procesu vlastního zotavení dostal z akutních zdravotních potíží a jeho zdravotní stav umožňuje vykonávání práce peer konzultanta. V případě pochybností je potřebné vyjádření odborníka (ambulantního psychiatra).

Peer konzultant je člověk na cestě k uzdravení, která může mít svoje problematická místa, byť po ní došel už hodně daleko. Je třeba počítat s tím, že i jeho zdravotní stav se může někdy zhoršit. Pravidla peerské práce je proto třeba nastavit tak, aby k tomu docházelo co nejméně. Zdolávání vlastních zdravotních a životních potíží k peerské práci patří a jsou svým způsobem jejím předpokladem. Důležité je, že smysluplná práce přispívá k dobrému zdravotnímu stavu i stabilizaci sociální situace. Pomáhat pomáhá.

Motivace k práci peer konzultanta

Bývalí psychiatričtí pacienti, kterým se po delší době zotavování zlepšil zdravotní stav, se o práci peer konzultantů ucházejí z několika důvodů. 1) Je to pro mě možnost pracovního uplatnění na částečný úvazek a peněz (mzdy) v prostředí, které znají, není diskriminující, a kde mohou uplatnit vlastní zkušenost s průběhem uzdravování. 2) Jde o smysluplnou práci, o možnost pomáhat lidem s podobnými problémy. 3) Nechtějí pasivně sedět doma, pracovní aktivita a komunikace s jinými lidmi pomáhá také jim samým psychicky i zdravotně. 4) Vzhledem ke své diagnóze zatížené stigmatem by obtížně hledali jinou práci. 5) Práce peer konzultantů jim poskytuje perspektivu dalšího rozvoje, vzdělávání se, kvalifikovaného pracovního uplatnění.

Vzdělání peer konzultantů

Peer konzultanti mají obvykle pouze základní kurz pro peer konzultanty, který v Praze poskytuje Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví. Další vzdělávání může pokračovat speciálněji zaměřenými kurzy, které nabízejí různé neziskové organizace (například Fokus Praha). Podmínkou pro dlouhodobější vykonávání práce peer konzultanta je absolvování akreditovaného kurzu Pracovník v sociálních službách.

Navázání spolupráce peer konzultantů s klienty

Většina peer konzultantů má za sebou několik hospitalizací, docházení do stacionářů (účast v různých programech a terapeutických skupinách), spolupráci v neziskových organizacích, chráněné zaměstnání, účast na svépomocných skupinách apod. Setkávání s jinými lidmi, kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním, je v těchto „kruzích“ samozřejmostí. Část peer konzultantů může k nabídce spolupráce (získání klientů) využívat kontakty, které v minulosti takto navázali. Obecně však platí, že minulé kontakty, přátelské vztahy, sdílení každodenních starostí, pocit sounáležitosti daný podobnými zdravotními a sociálními problémy, atd. vytvářejí spíše jakýsi tezaurus životních zkušeností, využitelný pro peerskou práci, nežli „zásobárnu“ budoucích klientů. V řadě případů by nabídka profesionální pomoci peer konzultanta známému nebo blízkému člověku (kamarádovi, někomu z přátel, bývalému spolu pacientovi) nebyla ani vhodná. Je proto nutné hledat další cesty k lidem, kteří pomoc peer konzultantů potřebují.

Dobré místo nabízí pomoc peer konzultantů prostřednictvím partnerských organizací v oblasti duševního zdraví, na internetu a na sociálních sítích, uveřejňováním článků s peerskou tematikou, využíváním PR, prostřednictvím plakátů a letáků a dalšími cestami.

Začátek spolupráce s klientem

Pro navázání spolupráce mezi peer konzultantem a člověkem s duševním onemocněním je zapotřebí vytvořit vhodné podmínky. Nezbytné je setkání v přátelském prostředí, kde je možné vzájemné „oťukání“, navázání komunikace v osobní rovině, společné hledání možností a forem podpory za současné situace a podoby života, zmapování potřeb a zájmů, případně konkrétní nabídka pomoci s řešením problémů. Vhodným místem může být kavárna, lavička v parku nebo prostor, který nabízí poskytovatel služby (klubovna, konzultační místnost). Vhodnou příležitostí k navázání kontaktu jsou také volnočasové a zájmové aktivity v nízkoprahových centrech.

Peer konzultant a jeho klient by si měli vzájemně „sednout“. Najít pro klienta vhodného peer konzultanta, to je základní předpoklad pro další spolupráci. Požadavků či kritérií výběru vhodného peer konzultanta může být celá řada – například zkušenosti s daným onemocněním, pohlaví, věk, vzdělání, způsob komunikace, vzájemné sympatie, atd. Na druhou stranu nabídka „volných“ peer konzultantů může být omezená na dvě, tři možnosti. Platí, že ani jednu stranu nelze do spolupráce nutit.

Co může peer konzultant nabízet

Úlohou peer konzultanta je pracovat se svou vlastní zkušeností, se svým vlastním příběhem a nabízet porozumění, podporu a naději na zlepšení situace, která se v dané chvíli může zdát velmi obtížná nebo bezvýchodná. Peer konzultanti mohou stavět na společných zájmech s klienty, nabízet rovnocenný vztah, sdílet svůj příběh, dávat naději, že je možné život dobře prožít i s určitými problémy, pomáhat klientovi objevovat vlastní hodnotu a talenty, povzbuzovat ho, aby vzal život „více do svých rukou“, komunikovat s ním o problémech, které tomu brání a podobně.

Kde jsou hranice možností peer konzultanta

Peer konzultanti mohou pomáhat pouze pod podmínkou, že sami nejsou ohroženi zhoršením vlastního zdravotního stavu – například při sdílení problémů jiného člověka. Důležité je hlídání vlastních hranic - nenabízet víc, než zvládnou. Peer konzultant musí oddělit čas, který může věnovat klientům a čas pro svůj osobní život. V praxi to například znamená být k dispozici na telefonu pouze během pracovní části dne, nikoliv pozdě večer nebo v noci. Klient má právo mít na peer konzultanta kontakt přes služební telefon a e-mail, ale sdělování čísla osobního telefonu nebo e-mailové adresy není samozřejmostí.

Bezpečné prostředí

Důležitá je zásada bezpečnosti – komunikace peer konzultanta s klientem musí probíhat v bezpečném prostředí. Za bezpečné prostředí lze považovat vedle klubovny nebo dalších interních prostor také všechna veřejně přístupná místa (parky, kavárny, ulice, obchody). Otazník se vznáší nad domácím prostředím klienta. Obecně platí, že peer konzultant by neměl navštěvovat svého klienta u něj doma, ale i z tohoto pravidla mohou být za určitých okolností výjimky.

Profesionál nebo kamarád?

Pomoc peer konzultanta jako „kamaráda“ a současně jako „profesionála“, který poskytuje sociální službu, má svá úskalí. Ideální je, když se obě role doplňují. Praktickým problémem je například otázka tykání nebo vykání. Organizace, která peer konzultanta zaměstnává, může požadavkem vykání (až na oprávněné výjimky) zbavit peera i jeho klienta obtížného rozhodování. Taky určení rámce setkávání, ať časově nebo místně, vytváří přehlednou situaci a zbavuje dvojici peer – klient případné nejistoty. Přizpůsobení požadavkům nebo okolnostem z rozumných důvodů je samozřejmě možné a je pak i snazší.