

Integra o 25 rokov:
otvorenosť a udržateľnosť

Pětr NAWKA
Integra, o. z., Michalovce

Duševné zdravie a zmysluplný život
5. -7. september 2019, Bratislava



INTEGRA o 25 rokov: **otvorenosť a udržateľnosť**

1. CIELE

2. STRATÉGIA

1. CIELE

Čo chceme: uvedomením si svojich chýb otvoriť možnosť ďalšieho rozvoja a udržateľnosti Integry

vývojové štádia	od zvyku	k právu	prostriedky
1. do2004 (detstvo – spolupatričnosť /korene)	zamerania sa na duševné choroby	zamerania sa na duševné zdravie	tetralóg ako nástroj pomoci k svojpomoci
2. do2019 (puberta – sloboda/ krídla)	zamerania sa na duševné zdravie	zamerania sa na zdravie	podpora a prevencia (primárna až terciárna)
3. ďalších 25 rokov (dospelosť - zodpovednosť)	zamerania sa na zdravie	zamerania sa na zmysluplný život	integrácia myslenia a správania, respektíve chcieť a smieť, byť a stať sa

spolupatričnosť/udržateľnosť/korene:

základ pre svojpomoc/zotavenie

Chyby do 2004: reťazový (chránený) model namiesto funkčného (podporného): *uzavretosť* namiesto *otvorenosti* (nedostatok svojpomoci - geto v komunite)

vývojové štádia	od zvyku	k právu	prostriedky
1. do2004 (detstvo – spolupatričnosť /korene)	zameranie sa na duševné choroby	zameranie sa na duševné zdravie	tetralóg ako nástroj pomoci k svojpomoci

1. cieľ: vytvoriť súlad medzi vonkajšou a vnútornou spolupatričnosťou v zmysle tetralógovej podpornej pomoci a svojpomoci (psycho-sociálny a psycho-biologický vzťah, znázornený na príklade ***funkčného modelu***)

sloboda/otvorenosť/krídla:

predpoklad rozvoja duševného zdravia

Chyby do 2019: prílišné spoliehanie sa na top-down podporu (legislatívnu a finančnú) pre realizáciu dohôd NPDZ (zablokovanie transformácie služieb)

vývojové štádia	od zvyku	k právu	prostriedky
2. do 2019 (puberta-sloboda/krídla)	zameranie sa na duševné zdravie	zameranie sa na zdravie	podpora a prevencia (primárna až terciárna)

2. cieľ: zistiť a realizovať osobné životné ciele spolu s case-manážérmi podľa vlastnej voľby pomocou *individuálnych plánov* v súlade s praprincípom života, spočívajúcim v potrebe žiť a ďalej sa vyvíjať.

zodpovednosť


Nedostatok zmysluplnej svojpomoci alebo odvahy, postaviť sa zastrašovaniu (neprimerané zaobchádzanie s hraničnými situáciami): prevaha spolupatričnosti (burn out) alebo slobody (egocentrizmus)

vývojové štádia	od zvyku	k právu	prostriedky
3. ďalších 25 rokov (dospelosť – zodpovednosť)	zameranie sa na zdravie	zameranie sa na zmysluplný život	integrácia myslenia a správania, respektíve chcieť a smieť, byť a stať sa

3. cieľ: rozvíjať zdravé, rovnocenné medziľudské vzťahy, respektíve obojstranne zmysluplne komunikovať a kooperovať, vedúce k lepšiemu vzájomnému porozumeniu. V dôsledku toho by ďalší rozvoj Integry mohol zodpovedať zodpovednej a zmysluplnej partnerskej spolupráci nielen vo vnútri nášho združenia, ale aj vo vzťahu k dynamicky sa rozvíjajúcej sieti spolupracujúcich organizácií.

súhrn

Naša psychika spája

- 
1. náš vnútorný a vonkajší život (aspekt súčasnej spolupatričnosti vo vzťahu k sebe samému ako aj s druhými ľuďmi)
 2. súčasnosť s minulosťou a budúcnosťou (aspekt slobodného vývoja, ktorý je napr. možné ďalej rozvíjať za pomoci individuálnych plánov):
 - Od našich predkov sme prebrali praprincíp života, spočívajúci v potrebe žiť a ďalej sa vyvíjať. Je biologicky stelesnený v DNA a vyvíja sa epigeneticky v interakcii s našim spoločensko-kultúrnym okolím.
 - Namiesto sťažovania sa a obvinenia druhých za svoj osud môžeme naše chyby/problémy/krízy/konflikty/utrpenia/choroby/postihnutia vnímať ako výzvy (alebo dokonca ako dary), schopné obrátiť sa v šance, ktoré by bolo škoda premárniť.
 - Všetci sme schopní žiť zdravšie a zmyslupnejšie vďaka našej psychike, ktorá je schopná prekonať náš pocit separácie a integrovať náš vlastný psycho-biologický život (individuálna slobodná vôľa) s okolitým psycho-sociálnym životom (ľudská spolupatričnosť).
 - Takisto sme schopní zodpovedne konať tak, aby spolupatričnosť nebola na úkor slobody, a naopak sloboda na úkor spolupatričnosti.

Naša psychika nám umožňuje rozvíjať zdravé, rovnocenné medziľudské vzťahy, respektíve obojstranne zmysluplne komunikovať a kooperovať a vedie tak k lepšiemu vzájomnému porozumeniu.



2. STRATÉGIA

1. ľudská perspektíva

1.1 individuálna (psycho-biologická) úroveň

1.2 medziľudská (psycho-sociálna) úroveň

1.3 spoločenská (sociálna) úroveň

2. priestorová perspektíva

2.1 komunitná úroveň: okres/región

2.2 národná úroveň

2.3 medzinárodná úroveň



1. Ľudská perspektíva

1.1. individuálna úroveň (psycho-biologická)

1.1.1. PODPORA A PRIMÁRNA PREVENCIA:

- systematický rozvoj bezpečnej väzby (vrátane sebadôvery, sebaúcty, sebalásky a sebavedomia) v súlade s *Deklaráciou na ochranu dieťaťa* („človek dlží dieťaťu to najlepšie, čo má dať“)
- zakomponovanie tematiky psychohygieny a rozvoj duševného zdravia do vzdelávania v základných a stredných školách (napr. „Šialený? No a!“)



1. Ľudská perspektíva

1.1. individuálna úroveň (psycho-biologická)

1.1.2. SEKUNDÁRNA A TERCIÁRNA PREVENCIA:
zabezpečenie dostupnosti na osobu orientovanej a koordinovanej komplexnej starostlivosti o duševné zdravie v súlade s vedeckými poznatkami a tomu zodpovedajúcimi medzinárodnými a národnými dohodami



1. Ľudská perspektíva

1.2. medziľudská úroveň (psycho-sociálna)

1.2.1. partnerská kooperácia **v rámci** jednotlivých zložiek tetralógu

- medzi ľuďmi s duševnou poruchou a postihnutím (peer-support)
- medzi príbuznými (vzájomná podpora príbuzných)
- medzi profesionálmi (kolegiálna podpora v multidisciplinárnych tímoch)
- medzi zástupcami verejnosti (medzirezortná partnerská spolupráca)

1.2.2. partnerská kooperácia **naprieč** jednotlivých zložiek tetralógu

1.2.2.1. medzi ľuďmi s duševnou poruchou a postihnutím a profesionálmi (napr. psychoterapia, casemanažment)

1.2.2.2. medzi ľuďmi s duševnou poruchou, ich príbuznými a profesionálmi (napr. systémová rodinná terapia)

1.2.2.3. medzi ľuďmi s duševnou poruchou a zdravými ľuďmi (napr. školský projekt „Šialený? No a!“)



1. Ľudská perspektíva

1.3. spoločenská (sociálna) úroveň

Duševné zdravie by malo byť jednou z priorít spoločnosti, aby sa na jednej strane zlepšila uvedomelosť obyvateľstva ohľadom potenciálu vlastného duševného zdravia pre osobný životný vývoj a na druhej strane sa tak podarilo prekonať predsudky, stigmú a diskrimináciu ľudí s duševnou poruchou a postihnutím.



2. Priestorová perspektíva

2.1. Komunitná úroveň

- nahradiť reťazový model komunitnej starostlivosti o duševné zdravie funkčným modelom
- rozvíjať multidisciplinárne komunitné tímy, vrátane ľudí s duševnou poruchou a postihnutím, aby sa mohli zúčastniť na rozhodnutiach a realizácii kvalitnej sekundárnej a terciárnej starostlivosti o duševné zdravie
- uplatniť princíp zotavenia sa, opierajúci sa o ich ľudské práva, vrátane casemanažmentu pri realizácii individuálnych plánov v spolupráci s odbornými spoločnosťami pôsobiacimi v oblasti duševného zdravia.



2. Priestorová perspektíva

2.2. národná úroveň

- zapojiť sa do ďalšieho rozvoja NPDZ SR za účelom účinnej a záväznej koordinácie všetkých organizácií štátnej správy, samosprávy a tretieho sektora na národnej, regionálnej a lokálnej úrovni s cieľom implementovať medzinárodné a národné dohody v praxi
- prispieť k ďalšiemu rozvoju tetralógu na národnej úrovni



2. Priestorová perspektíva

2.3. medzinárodná úroveň

- zapojiť sa a ďalej rozvíjať spoluprácu s medzinárodnými organizáciami pôsobiacimi v oblasti duševného zdravia



záver

Všetky naše ciele a stratégie môžeme zhrnúť nasledovne:

„Ak chceš byť milovaný, miluj“.

(Lucius Annaeus Seneca)