

Co je Recovery

- Klíčový přístup v systémech psychiatrie USA, Nový Zéland, Irsko a dalších...
- Česky – náhrada, uzdravení, obnova, regenerace
- V našem kontextu – zotavení / úzdava (spíše v lékařském prostředí)
- Zotavení – je způsob, jak žít spokojený nadějeplný a přínosný život přes všechna omezení způsobena nemocí.

Základní principy zotavení

Fáze:

1. Bojuji s nemocí – žiji s nemocí
2. Přijetí pomoci – uvěření – učení se – samostatnost
3. Naděje – konání – příležitost

Model Dr. Raginse:

Naděje – zplnomocnění – zodpovědnost – smysluplná životní role

Principy zotavení: Naděje

- Důvěra, že bude lépe.
- Nejde o falešné vzdušné zámky, ale o rozumně podložené vize, jak by se věci mohly vyvíjet.
- **Co mohu jako expert:**
- Připomenout situace, které dotyčný zvládl
- Uvádět příklady jiných, kteří podobné situace zvládli
- Vyjádřit vlastní naději, že dotyčný situaci zvládne

Principy zotavení: Zplnomocnění

- Smysl pro vlastní schopnosti a možnosti.
- Důvěra, že zvládnu, co mám.
- Příležitost dělat sám rozhodnutí.
- **Co mohu jako expert:**
- Opírat se o silné stránky klienta .
- Sám důvěřovat, že klient věc zvládne a dávat najevo.
- Umět uvést povzbuzující příklady jiných lidí, kteří zvládali.

Principy zotavení:

Zodpovědnost

- Uvědomění si, že mám život ve svých rukou.
 - Nesení rizik, učení se z vlastních chyb.
 - Odpoutání se od „pečovatelů“.
-
- **Co mohu jako expert:**
 - Přehodnotit způsob péče z ochranného na podpůrný.
 - Spíše než o zajištění klidu a bezpečí za každou cenu, usilovat o zdravé výzvy.
 - Umožnit klientovi vyjádřit frustraci, zklamání a vztek z těžké životní situace způsobené duševní nemocí

Principy zotavení: Smysluplná životní role

- **Není to role oběti duševní nemoci, chronického pacienta...**
- **Je to normální životní role nesouvisející s nemocí: zaměstnanec, syn, matka, soused, dobrovolník...**
- **Co mohu jako expert:**
- **Vytvářet prostor pro nové role v místní komunitě, hledat „tržníky“.**
- **Podporovat klienty v oblasti práce, lásky, rodinných vztahů, duchovního života.**

Principy zotavení: Smysluplná životní role

- **Není to role oběti duševní nemoci, chronického pacienta...**
- **Je to normální životní role nesouvisející s nemocí: zaměstnanec, syn, matka, soused, dobrovolník...**
- **Co mohu jako expert:**
- **Vytvářet prostor pro nové role v místní komunitě, hledat „tržníky“.**
- **Podporovat klienty v oblasti práce, lásky, rodinných vztahů, duchovního života.**