

Hírlevél

Májusi események

Májusban a mentális egészség ügye állt a középpontban. A Mental Health Europe (MHE) Európa legnagyobb független mentális egészséggel foglalkozó civil szervezete május 13-19 között idén ismét megszervezte az Európai Mentális Egészség Hetét, hogy felhívja a mentális egészség életünkben betöltött szerepének fontosságára.

A 2024.05.13-17. között megszervezett Európai Mentális Egészség Hetet egyidejűleg két másik jelentős kezdeményezés, az Európai Közegészségügyi Hét és a Mentális Egészségtudatosság Hetének eseményei is kísérték.

A különböző személyes és online rendezvények nagyszerű lehetőséget kínáltak a mentális egészségről szóló eszmecsere, miközben rávilágítottak a cselekvés és a mentális egészség ügyét előmozdító tényezők jobb megértésének szükségességére, az olyan legjobb gyakorlatok és szakpolitikák sikerének népszerűsítésére, amelyek elősegítik a mentális egészség megtartását. Ismerje meg Ön is, hogyan csatlakoztak a hét eseményeihez az ImpleMENTAL közös fellépés projekt partnerei.



Görögország

2024. május 13-17. között a JA ImpleMENTAL közös fellépés vezető partnere, a görög Nemzeti Közegészségügyi Szervezet (NPHO) szakmai tréninggel egybekötött öt napos konferenciát szervezett Athénban, csatlakozva az Európai Mentális Egészség Hete rendezvénysorozathoz, amelynek ideai mottója: „Együtt jobban: Közös-értékkalkotással a mentális egészség jövőjéért!” A konferencia demonstrálta a JA ImpleMENTAL kezdeményezés értékeit, mivel a közös fellépés hatékonyan ötvözi az oktatást, a kutatást, a tudás- és információcserét, továbbá ösztönzi a hálózatépítést és a szakemberek közötti együttműködést, hogy összehangoltan végezzék munkájukat a közösségi alapú mentális egészségügyi szolgáltatások és ellátások minőségének javítása érdekében.



Prof. Christos Hadjichristodoulou az NPOH elnöke,
Dr. Vasileia Konte vezető koordinátor és dr. Maro Stamou pszichológus

A konferencián több mint százan vettek részt, a görög nemzeti egészségügyi rendszer kórházaiából és közösségi mentális egészségügyi szolgálataitól érkezett orvosok, ápolók, pszichológusok, más egészségügyi szakemberek, vezető szakértők, szociológusok. Hozzájuk csatlakoztak nonprofit mentálhigiénés szervezetek, önkormányzati szolgálatoknál dolgozó pszichológusok és szociológusok, a beteg- és családszervezetek képviselői, az egészségügyi minisztérium, valamint a görög 1. számú regionális egészségügyi hatóság tisztviselői. A hallgatóság megismerhette a JA ImpleMENTAL közös fellépés célkitűzéseit, a program keretében megvalósítás alatt lévő pilot projekteket és a kiválasztott legjobb gyakorlatok átvételében eddig elért eredményeket. Emellett a résztvevők átfogó tájékoztatást kaptak a mentális egészségügy jelenlegi görögországi helyzetéről, és megosztották egymással mindennapi gyakorlatukból származó tapasztalataikat, majd a közösségi szintű ellátásirányítás új, korszerű modeljéről szóló képzésen vettek részt, amelyet neves külföldi és görög szakértők tartottak.

Marina Zanchi, az Európai Egészségügyi és Digitális Végrehajtó Ügynökség (HaDEA) igazgatója közreműködött a konferencia előkészítésében, és személyesen is részt vett az eseményen. Emellett megbeszélést folytatott a görög egészségügyi miniszterium közegészségügyi államtitkárával, Fotini Kaliva asszonnyal, akit tájékoztatott a HaDEA támogatásával megvalósuló különböző uniós programokról. Zanchi asszony az NPHO által szervezett konferenciát "az Európai Mentális Egészség Hét" rendezvénysorozat idei választott témájával összhangban lévő fontos mérföldkő"-nek nevezte, és hangsúlyozta, milyen fontos, hogy szinergiák alakuljanak ki az EU által finanszírozott projektek között a legjobb gyakorlatok megosztása és a különböző kedvezményezettek összekapcsolása érdekében.



A HaDEA képviselői

WHO Európai Régiójának képviselője is megtisztelte részvételével a konferenciát. Jennifer Hall, a WHO Athéni Irodájának az ellátások minőségbiztosításával és betegbiztonsággal foglalkozó munkatársa, üdvözölte a mentális egészségügy területén a WHO/Európai Régiójának irodája és a JA ImpleMENTAL közös fellépés közötti kiépült együttműködést, és rendkívül sikeresnek értékelte az eddig szervezett közös rendezvényeket és képzéseket.



Olaszország

A májusi események egybeesnek Franco Basaglia századik születésnapjának Olaszország-szerte történő megünneplésével, hiszen ő az olasz pszichiátria kiemelkedő történelmi személyisége. Erőfeszítései elősegítették a mentális egészségben szenvedő személyekkel való humánus megközelítést. Basaglia szembeállt az 1960-as évek hagyományos pszichiátriájának normáival, és a betegeket nem csupán számoknak és tárgyakként tekintette, hanem humánusan kezelte őket, és helyreállította a betegek jogait és méltóságát. Az általa inspirált- 1978. évi 180. törvény elrendelte az elmeegógyintézetek bezárását és létrehozta a mentális egészségügyi szolgálatokat a mentális betegséggel élők járóbeteg-ellátására.

A JA ImpleMENTAL olasz csapata regionális konferenciát szervezett, hogy bemutassa a közös fellépés helyi végrehajtásának regionális szintű előrehaladását a projektben közreműködő 20 Lombardia tartományhoz tartozó kórházban. A konferencián több mint 100 résztvevő vett részt a mentálhigiénés és családsegítő szolgálatoktól és szervezetektől, ahol interaktív üléseken vitatták meg a végrehajtási folyamat során felmerült nehézségeket és lehetséges megoldásokat. A május 9-i dátum kiválasztása szándékos volt, hogy még a mentális egészség heti rendezvényeket megelőzve legyen lehetőség a mentális egészség aspektusainak megvitatására, információ cserére, és a mentális egészség ügye iránti elkötelezettség nyilvánítására.



Szlovéniai Mentális Egészség Fesztivál

A 2. Mentális Egészség Fesztivál, amelyet május 15-én tartottak a szlovéniai Mariborban, nagy jelentőséggel bírt a mentális egészség fontosságának tudatosítása szempontjából. A rendezvényen a területen dolgozó szakemberek mellett a helyi közösség szinte minden generációja megfordult, a gyermekektől és serdülőkorúaktól kezdve a szülőikig és az idősekig.

Az idei fesztivált az Országos Közegészségügyi Intézet (NIJZ) és Maribor város önkormányzata közösen szervezte, számos érdekes programmal, tanulságos előadásokkal és interaktív workshopokkal. A fesztivál megnyitóján elismert előadók nyújtottak értékes helyzetelemzést a mentális egészség jelenlegi helyzetéről és kihívásairól.

A résztvevőknek lehetőségük volt elmélyíteni a mentális egészséggel kapcsolatos tudásukat és értékes ismereteket szerezhettek a mentális zavarok és betegségek megelőzését elősegítő prevenció intézkedésekről, továbbá megtudhatták miként járulhatnak hozzá a közösségen belüli megőrzés ellen folyó erőfeszítésekhez.

A 2. Mentális Egészségügyi Fesztivál a remény és a fejlődés szellemében folyt és arra inspirálta a közönséget, hogy saját közösségeikben továbbra is kiálljanak a mentális egészség támogatásáért és a mentális problémákkal élők befogadásáért. A párbeszéd elősegítésével, a tudatosság növelésével, továbbá az együttérzés és a megértés kultúrájának előmozdításával a fesztivál maradandó hatást gyakorolt minden résztvevőjére. Megerősítette a közös elkötelezettséget egy egészségesebb és ellenállóbb társadalom építése iránt.



Litvánia

Az EGT, a Norvég Alap, a Norvég Egészségügyi Főigazgatóság, a Nemzeti Projektmenedzsment Ügynökség, a Vilniusi Egyetem Orvostudományi Kara és az Európai Közegészségügyi Szövetség (EUPHA) közös szervezésében 2024. május 29-én került megrendezésre a 4. Nemzetközi Mentálhigiénés Közegészségügyi Konferencia.

Az eseményen a mentális egészségügy iránt elkötelezett gyakorlati szakembereknek, a politikai döntéshozók, kutatók és szakértőkön kívül a szélesebb érdekelt felek is részt vehettek.

A konferencia résztvevőit Aurimas Pečkauskas, litván egészségügyi miniszter-helyettes köszöntötte, míg Ignas Rubikas, a minisztérium Mentális Egészségügyi Főosztályának vezetője-aki a JA ImpleMENTAL közös fellépésben is közreműködik panelbeszélgetésen vett részt.



Litvánia

A fizikai aktivitás komoly szerepet játszik a mentális egészség alakításában és nemcsak a fizikai erőnlét javítását eredményezi, de egyúttal elősegíti a pszichés jóllétünket és csökkenti a stresszt.

A litván városi önkormányzatok kormányhivatalai ingyenes képzéseket szerveztek, hogy amennyire csak lehetséges szabadidejükben fizikai aktivitásra ösztönözzék a helyi közösségek tagjait. Olyan képzéssel egybekötött szabadidős tevékenységeket szerveztek, mint a természetjárás, hegyi túrázás, pilates, jóga, zumba és egyéb fitness programok.

Ezen kívül olyan különböző pszichológiai jólétet és mentális egészséget erősítő csoportfoglalkozásokra is sor került: mint az agyagozás, művészetterápia, mobileszközökkel történő fotózás, stresszkezelés a gyakorlatban, mentális egészséget erősítő tevékenységek izomrelaxációval, vizualizációs technikával és légzőgyakorlatokkal, amelyek lehetővé tették a résztvevők számára, hogy jobban megismerjék önmagukat és tudatosabban kezeljék érzelmeiket.

Az iskolában és más oktatási intézményekben a gyerekek megtanulhatták felismerni és megnevezni az érzéseiket, emellett megtapasztalhatták a fizikai aktivitás előnyeit úgy a testi, mind a lelki egészség szempontjából.



Málta

Május 15-én a Mount Carmel Kórház szociális munkásai, együttműködve a Moveo Dance Company-val közösen egy inspiráló „mozgásműhelyt” szerveztek a kórház betegei és a személyzete számára. A program a mentális egészségtudatosság hetének egyik kiemelkedő eseménye volt. A workshop során a résztvevők különböző táncgyakorlatokat végeztek. Az esemény azt az erőteljes üzenetet közvetítette, hogy a mozgás mindennapi életünkbe történő beépítése jelentősen javítja mentális egészségünket. Ezen felül számos egyéb foglalkozás is megtartásra került a kórházi dolgozók és betegek számára:



- Kincskeresés a kórház kertjében. A résztvevők bejárhatták a kórház területén található háborús óvóhelyeket, tájékoztatást kaptak a mentális egészségügy történetéről és a jelenlegi jövőképről. Majd lehetőségük volt a kórház kertjében a mindfulness alapú kognitív terápiás foglalkozáson való részvételre.
- A Service Dogs Malta Alapítvánnyal és pszichiátriai gyakorlókokkal együttműködésben az érdeklődők előadásán vehettek részt a terápiás kutyák alkalmazásáról és kiképzéséről
- A fekvőbetegek egy kis csoportjának lehetősége volt megismerkednie a Helpers on Hooves - Equine Facilitated Learning Malta tevékenységével, akik terápiás lovak használatával támogatott oktatási tevékenységeket szerveznek. Ezt az eseményt a kórház Jóléti Bizottsága támogatta.

A Mount Carmel Kórház Baráti Társasága június 27-én webináriumot szervezett az idei Európai Mentális Egészség Hét alkalmából, amelyre Máltáról, Írországból, Skóciából, Olaszországból és Spanyolországból érkeztek vendégelőadók. Az Európai Mentális Egészség Hét tiszteletére a központi pszichiátriai kórház és más releváns helyszínek zöld díszkivilágításban pompáztak.

Horvátország

Az Európai Mentális Egészség Hét horvátországi eseményeinek túlnyomó részét a Horvát Közegészségügyi Intézet (CIPH) – a JA ImpleMENTAL közös fellépés projekt partnere szervezte, vagy szponzorálta.

Május 14-én a SUMEZ (horvát mentális egészségügyi szervezetek szövetsége) és a CIPH együttműködésével kerekasztal beszélgetésre került sor a zágrábi Európa Házban. A „Hangunk a mentális egészségért” elnevezésű kampányindító esemény központi témája a mentális egészségi problémákkal élő emberek számára a közösségi szolgáltatások terén nyújtott legjobb uniós és horvát gyakorlatok voltak. A kerekasztal-beszélgetésen szakértők és aktivisták vitatták meg a horvátországi mentális egészséggel kapcsolatos legfontosabb kérdéseket és kihívásokat, Horvátország EU képviselői pedig a közönség sorából követték a vitát.

Május 15-én az igen érdekes és hasznos „Tudod, mi a mentális egészség?” című egészségügyi kiadvány hivatalos könyvbemutatójára került sor a Horvát Közegészségügyi Intézetben. A glosszáriumot a Nemzeti Egészséges Életmód Program keretében készítették el a Horvát Közegészségügyi Intézet háttérintézményeként működő Mentális Egészségfejlesztési Tanácsadó Szolgálat munkatársai.



A Horvát Közegészségügyi Intézet (CIPH) képviselőjében Danilea Štimac Grbić professzor a JA ImpleMENTAL kommunikációért felelős munkacsoportjának vezetője számos rendezvényen tartott előadást. “Bárcsak Tudnád” címmel május 15-én az Otočac Gimnáziumban a fiatalok mentális egészségét szolgáló tevékenységekről, majd május 16-án “A dolgozók munkahelyi mentális egészsége és jólléte” címmel a horvát Kereskedelmi Kamara által szervezett konferencián a 2030-ig szóló, horvát Nemzeti Mentális Egészségfejlesztési Stratégia keretében tervezett intézkedéseket mutatta be.

Végezetül május 17-én ünnepséget tartottak a zágrábi térségből a PoMoZi Da elnevezésű oktatási programban legaktívabban közreműködő iskolák tanárainak és diákjainak elismerésére. A program célja az oktatásban, elsősorban a gyermekek és a fiatalok mentális egészség fejlesztése területén dolgozók egészségismereti tudásának javítása.

A rossz időjárási körülmények miatt a közegészségügyi kampány részét képező Séta a mentális egészségért programot, amelyet a SUMEZ és a CIPH közösen szervezett, május 23-ra halasztották.

