

**Groundswell**  
Out of homelessness



#HealthNow

**Knowing where to turn:  
Our mental health peer research and campaign**



A Health Now programban megvalósított lelki egészséggel kapcsolatos sorstárskutatás és kampány – a Groundswell Londonban elhangzott angol előadásának magyar nyelvű kivonata

készítette: Gerencsér Tamás – BMSZKI, Szakmai Fejlesztési és Módszertani Iroda

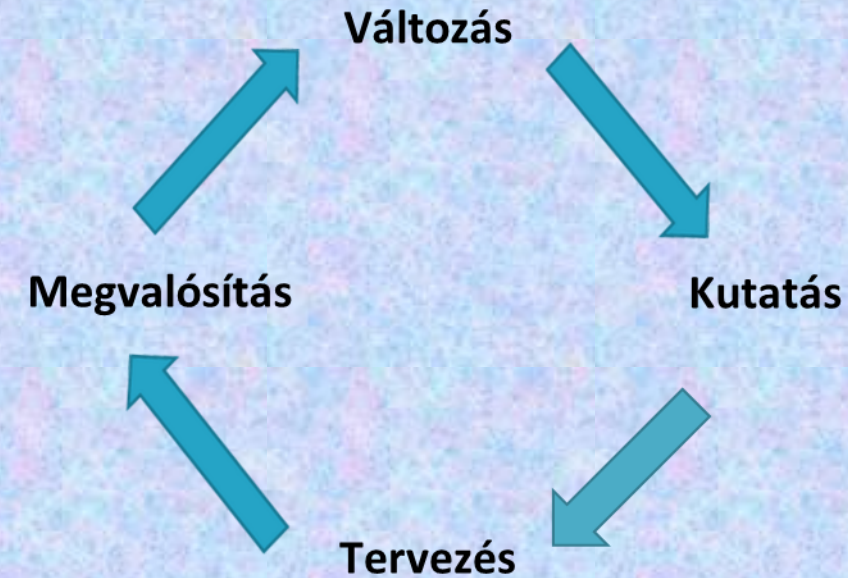


Erasmus+



## A sorstárssegítés lépései

- A kutatási terület kiválasztása
- A kutatási módszerek kiválasztása
- A kutatás megvalósítása
- Az eredmények értékelése
- Ajánlások megfogalmazása
- A változtatások végrehajtása
- A döntéshozók vállalásainak figyelemmel kísérése és számonkérése

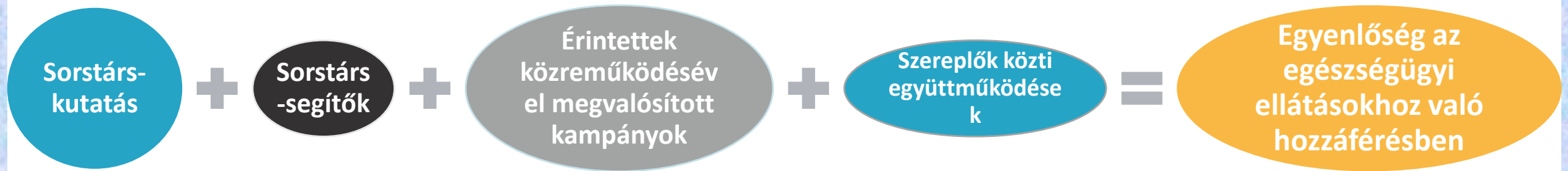


## A sorstárssegítés előnyei

- Csökkenti a hatalmi egyenlőtlenségeket, illetve a szakemberekkel való találkozások kapcsán korábban szerzett esetlegesen negatív tapasztalatok hatásait
- A résztvevők megtalálása könnyebb
- Könnyebb bizalmat kialakítani ezen a módon
- A javaslatok, és az alkalmazott megoldásmódok nagyobb valószínűséggel esnek egybe az érintettek igényeivel és szükségleteivel
- A kutatók és a kutatásban résztvevők is hatalmommal ruházódnak fel
- Előítéletmentes lebonyolítást tesz lehetővé
- Más-más közösségek számára is adaptálhatók a módszerek
- Kihangosítja az érintettek megéléseit és nézőpontját
- Segít abban, hogy az érintettek számára is érthető módon legyenek megfogalmazva a kérdések

## Mire kell figyelni a megvalósítás során

- Időkeretek megfelelő meghatározása
- Egységes, következetes szemlélet alkalmazása
- Az érintettek nem kell hogy elfogulatlanul gondolkodjanak
- Találjuk meg a téma szempontjából legrelevánsabb kérdéseket
- Ne kizárólag a személyes élményeket vegyük figyelembe
- Igyekezzünk az összes érintett szereplő szempontjait figyelembe venni
- A változások hosszú időt vesznek igénybe
- A sorstáskutatók sok érzelmileg megterhelő helyzettel találkoznak, vagy hoznak felszínre a kérdéseikkel, illetve felmerülhetnek aggodalmak a válaszolóknak azzal kapcsolatban, hogy milyen következményei lesznek ennek a saját életükre



- 2020-21-ben sorstárs kutatás keretében félig strukturált interjúkat készítettek 164 hajléktalan emberrel, a manchesteri régióban, Newcastleben és Birminghamban.
- Három helyi jelentést és az ehhez kapcsolódó cselekvési tervet dolgoztak ki a változások érdekében, a jó gyakorlatok felismerésében és azok helyi elterjesztésében.
- A kutatások szerint a lelki egészség és jóllét a legfontosabb a legtöbb érintett számára, miközben a mentálhigiénés szolgáltatásokhoz való hozzáférést értékelték a legakadályozottabbnak mindhárom régióban.
- A lelki egészséggel kapcsolatos kérdéseket emiatt kiemelten kell kezelni a nemzeti szintű kutatások esetében is.

## A kutatásból származó legfőbb tapasztalatok

- A hajléktalanság mellett a mentális betegség is stigmát jelent, így az érintettek számára kínos helyzetekhez és szégyenhez vezethet meglétük.
- Gyakran az egészségügyi szakemberek is előítéletesen reagálnak, amikor segítséget kérnek tőlük.
- A megfelelő szállás hiánya súlyosbítja a mentális egészségügyi problémákat, ugyanakkor megnehezíti az emberek számára, hogy a mentális egészségügyi támogatás igénybevételére vonatkozó lépéseket is tegyenek.
- A hajléktalan emberek nem mindig bíznak a mentális egészségükkel foglalkozó szakemberekben, különösen, ha nem érzik, hogy valóban meghallgatják őket.
- Sok hajléktalan ember nem tudja, hová menjen, ha mentális egészségügyi támogatásra van szüksége.
- A támogatás gyakran csak akkor érhető el, ha egy személy mentális egészsége jelentősen leromlott.
- Ha valaki új szolgáltatást vesz igénybe, mindig előről kell kezdenie a teljes folyamatot, amelyen korábban más szolgáltatások igénybevétele során már átment, de nem könnyű újra meg újra megnyílni és bizalmat adni új embereknek.

## A megfogalmazott ajánlások

- A hajléktalanság mellett a mentális betegség is stigmát jelent, így az érintettek számára kínos helyzetekhez és szégyenhez vezethet meglétük.
- Gyakran az egészségügyi szakemberek is előítéletesen reagálnak, amikor segítséget kérnek tőlük.
- A megfelelő szállás hiánya súlyosbítja a mentális egészségügyi problémákat, ugyanakkor megnehezíti az emberek számára, hogy a mentális egészségügyi támogatás igénybevételére vonatkozó lépéseket is tegyenek.
- A hajléktalan emberek nem mindig bíznak a mentális egészségükkel foglalkozó szakemberekben, különösen, ha nem érzik, hogy valóban meghallgatják őket.
- Sok hajléktalan ember nem tudja, hová menjen, ha mentális egészségügyi támogatásra van szüksége.
- A támogatás gyakran csak akkor érhető el, ha egy személy mentális egészsége jelentősen leromlott.
- Ha valaki új szolgáltatást vesz igénybe, mindig előről kell kezdenie a teljes folyamatot, amelyen korábban más szolgáltatások igénybevétele során már átment, de nem könnyű újra meg újra megnyílni és bizalmat adni új embereknek.