



Scurt ghid privind reorientarea puterii decizionale

în politicile de sănătate mintală către
persoanele cu experiență trăită

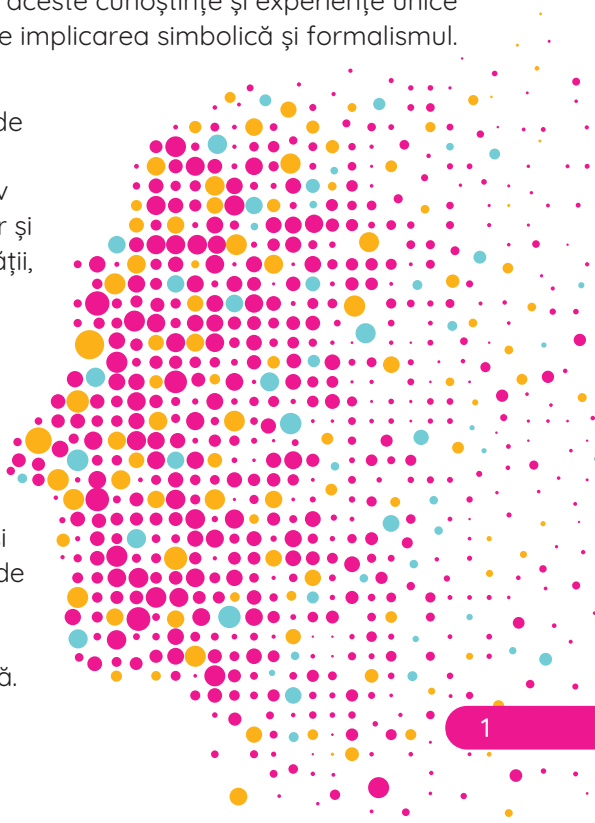


Scurt ghid privind reorientarea puterii decizionale

în politicile de sănătate mintală către persoanele cu experiență trăită

Persoanele care au trăit cu probleme de sănătate mintală oferă informații valoroase despre servicii, experiența de incluziune și gestionarea problemei de sănătate mintală. Viziunile lor sunt esențiale pentru conturarea unor politici de sănătate mintală eficiente și incluzive. Este important ca autorii de politici, prestatorii de servicii și alți factori de decizie să creeze spațiu pentru ca aceste cunoștințe și experiențe unice să influențeze deciziile, evitându-se implicarea simbolică și formalismul.

Prezentul ghid destinat factorilor de decizie din diferite domenii și contexte bazate pe putere, inclusiv decidenților politici, profesioniștilor și cercetătorilor din domeniul sănătății, oferă o scurtă introducere despre importanța redistribuirii puterii decizionale către persoanele cu experiență trăită, modul în care poate fi realizată această redistribuire și prin ce metode. Ghidul prezintă, de asemenea, oportunități specifice contextului și pașii inițiali pe care îi pot întreprinde factorii de decizie pentru a deveni promotori ai transferului puterii decizionale în sfera lor de influență.





Ce înseamnă experiență trăită?

● Oamenii cu experiență trăită

includ persoanele care au sau au avut o experiență personală și directă de provocări de sănătate mintală, accesând servicii sau sisteme de sănătate mintală, în calitate de beneficiari de servicii, precum și persoanele apropiate ale acestora. Un susținător de la egal la egal este, de obicei, cineva care are experiență trăită directă și își folosește experiența personală pentru a susține alte persoane care trec prin dificultăți similare - uneori aceștia sunt numiți și experți prin experiență.



Sursă: freepik.com



De ce este important să reorientăm puterea decizională către persoanele cu experiență trăită de probleme de sănătate mintală?

● Îmbunătățirea relevanței și eficacității politicilor:

Beneficiarii aduc cunoștințe unice, experiențiale și perspective directe care sporesc relevanța și receptivitatea activităților de politici și calitatea serviciilor. Acest schimb de experiență permite explorarea ideilor și opiniilor existente în societate cu privire la problemele de sănătate mintală și, prin urmare, duce la îmbunătățirea procesului decizional.

● Promovarea guvernancei bazate pe drepturi și incluziune:

Participarea este un element esențial al abordării bazate pe drepturile omului, care recunoaște că persoanele cele mai afectate de politicile de sănătate mintală au dreptul de a influența modul în care sunt elaborate aceste politici. O influență sporită a cetățenilor asupra procesului decizional politic și asupra direcției urmate de instituții consolidează democrația.

● Reducerea stigmatizării și dezvoltarea încrederii:

Consolidarea vizibilității și autonomiei persoanelor cu experiență trăită și a susținătorilor de la egal la egal în procesul de elaborare a politicilor și în reglementarea instituțiilor combat stigmatizarea prin afirmarea importanței, credibilității și caracterului distinctiv al cunoștințelor bazate pe experiența trăită.

● Construirea punților între opinii diferite:

Faptul de a reuni oamenii, inclusiv beneficiarii, astfel încât să poată avea loc un dialog, favorizează înțelegerea și respectul reciproc. Acest dialog colaborativ ajută la reconcilierea perspectivelor diferite, la construirea consensului și la crearea de politici, decizii sau abordări mai echilibrate și mai eficiente.



Sursă: freepik.com



Cum poate fi reorientată puterea decizională către persoane cu experiență trăită/beneficiari?

Există diferite niveluri de putere decizională. Aceste niveluri sunt explicate de Scara participării a lui Arnstein (vezi pag.23). La baza scărilor se află neparticiparea, care se bazează pe participarea pasivă. Urmează participarea formală, când persoanele cu experiență trăită sunt incluse doar pentru a-și împărtăși gândurile, iar impactul nu este întotdeauna clar. Puterea civică se află în vârful scărilor. La acest nivel, persoanele cu experiență trăită/suținătorii de la egal la egal au o putere decizională reală. Participarea reală vizează nivelurile superioare: parteneriat, putere delegată, control civic.



Neparticipare

- **Manipulare:**
Este inclus doar numele persoanelor cu experiență trăită, care este folosit pentru a valida deciziile luate fără acestea.
- **Terapie:**
Persoanele cu experiență trăită sunt tratate ca probleme care trebuie rezolvate.



Participare formală

- **Informare:**
Persoanele cu experiență trăită sunt informate despre deciziile luate, fără să fi avut vreo influență asupra acestor decizii.
- **Consultare:**
Persoanelor cu experiență trăită li se cer opinii, dar nu este clar dacă sau cum sunt folosite aceste opinii.
- **Implicare simbolică:**
Persoanele cu experiență trăită pot influența ideile, dar adevărata putere decizională nu le aparține.



Putere civică

- **Parteneriat:**
Persoanele cu experiență trăită sunt colaboratori veritabili în procesul decizional, împărtășind autoritatea cu factorii de decizie.
- **Putere delegată:**
Persoanelor cu experiență trăită li se acordă dreptul de control decizional asupra unor domenii specifice ale politicilor.
- **Control civic:**
Persoanele cu experiență trăită conduc inițiative, conturând prioritățile, structura și strategia cu autoritate deplină.



Care sunt modalitățile eficiente de a spori puterea decizională a persoanelor cu experiență trăită?

Puterea este redirecționată prin **parteneriate, putere delegată** și **forme pure** de control civic. Aceasta poate lua diferite formate și poate fi executată folosind metode diferite, în funcție de nivelul de guvernare - politici locale sau naționale, sau de tipul de instituție implicată - Centrul Comunitar de Sănătate Mintală (CCSM), spitalul sau instituția de cercetare.

De exemplu, o politică națională, cum ar fi o lege privind imobilizarea involuntară (cunoscută și sub denumirea de practică coercitivă), comparativ cu o politică organizațională elaborată în cadrul unei anumite instituții, cum ar fi un CCSM, poate **necesita metode diferite pentru redirecționarea puterii decizionale** către persoanele cu experiență trăită.



Metode:

Formatul 1

Discuții structurate între actorii relevanți



1 Masă rotundă axată pe politici

O discuție structurată, adesea desfășurată în grupuri mici, care reunește principalii actori relevanți pentru a face schimb de opinii și a delibera asupra unei probleme specifice de politici, de exemplu - integrarea sănătății mintale în asistența medicală primară.



2 Atelier de construire a consensului

Un proces structurat de grup folosit pentru a ajuta participanții diverși să ajungă în colaborare la un acord cu privire la probleme sau decizii complexe. Este conceput pentru a face grupul să treacă de la mai multe idei individuale la o înțelegere comună sau o decizie colectivă.



Formatul 2

Organisme formalizate de feedback

1

Consiliile consultative

Grupuri formale de beneficiari de servicii care oferă îndrumări, feedback și recomandări autorităților, instituțiilor, precum CCSM, sau prestatorilor de servicii, precum serviciile naționale de asigurări medicale, cu privire la politicile, programele și serviciile de sănătate mintală.

2

Forum sau grup de lucru al persoanelor cu experiență trăită/sușținătorilor de la egal la egal

Un grup de persoane cu experiență trăită, selectate pentru a reprezenta perspective diverse și a contribui semnificativ la luarea deciziilor privind politicile sau serviciile de sănătate mintală.

3

Consiliul cetățenilor

Un grup de locuitori selectați aleatoriu dintr-o localitate care consiliază sau ajută politicienii să ia decizii asupra unui anumit subiect. Un consiliu național al cetățenilor face acest lucru din numele guvernului sau al parlamentului. Un consiliu al cetățenilor poate fi organizat și la nivel local. În consiliile cetățenilor vor fi incluși susținătorii de la egal la egal și persoane cu experiență trăită (persoanele apropiate acestora).

Formatul 3

Organizații conduse de beneficiari

1

Colegiile de recuperare conduse de persoane cu experiență trăită/sau susținători de la egal la egal

Oferă cursuri și ateliere concepute și prestate de persoane cu experiență trăită, care se axează pe recuperare, capacitate și dezvoltarea cunoștințelor și abilităților. În cadrul unui colegiu de recuperare condus de persoanele cu experiență trăită/susținători de la egal la egal, toate deciziile, inclusiv cele legate de guvernare, sunt luate de către aceștia. Colegii de recuperare conduse de persoanele cu experiență trăită/susținători de la egal la egal există în multe țări, inclusiv în Olanda și Marea Britanie, servind drept modele pentru Republica Moldova, care aspiră să creeze un astfel de colegiu în viitor.



Formatul 4

Procese și modalități



1 Co-crearea în sănătatea mintală

Reprezintă un parteneriat activ dintre beneficiari/utilizatori de servicii, aparținători, familiile acestora, specialiști din domeniu și actori ai societății civile pentru a proiecta, dezvolta și implementa politici publice, intervenții și servicii care să răspundă nevoilor acestora.

Co-crearea – aplicată în politici, practici, cercetare și comunicare – are potențialul de a apropia societatea de o sănătate mintală pozitivă pentru toți, intervine timpuriu atunci când apar probleme și oferă servicii de sănătate mintală accesibile, cuprinzătoare și bazate pe comunitate pentru cei care au nevoie de ele.

Acest format este promovat în politicile Uniunii Europene și are menirea de a îmbunătăți calitatea îngrijirilor și de a răspunde nevoilor reale identificate de persoanele cu experiență trăită și rude/familiile acestora.



2

Angajarea persoanelor cu experiență trăită de probleme de sănătate mintală în rol de susținător de la egal la egal în instituții prestatoare de servicii de sănătate mintală sau sociale

Este o metodă bazată pe dovezi pentru promovarea participării și împuternicirii persoanelor în cadrul sistemelor de sănătate, social și altele. Prin activitatea lor, persoanele cu experiență trăită alături de specialiștii din echipele multidisciplinare contribuie la procesul de recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală și gestionarea simptomelor.



Ce oportunități există în Moldova pentru a crește puterea decizională persoanelor cu experiență trăită/utilizatori/beneficiari ai serviciilor?

Toate eforturile de promovare a sănătății mintale depuse în cadrul sistemelor, structurilor și societății trebuie să fie ghidate de principiul „Nimic despre noi fără noi”. Aceasta înseamnă că persoanele cu experiență trăită/utilizatorii serviciilor/susținătorii de la egal la egal trebuie să fie incluși în mod relevant în toate deciziile, politicile sau activitățile care le afectează viața. Există mulți factori de decizie care ar putea transfera puterea decizională către cei menționați mai sus în diferite situații.

Printre acești factori de decizie se numără factorii de decizie naționali și locali, personalul centrelor de sănătate și centrelor comunitare de sănătate mintală, cercetători și reprezentanți ai societății civile, actori locali ai organizațiilor internaționale. Lucrând în diverse contexte, cum ar fi Guvern, universități și sistemul de sănătate, aceștia au oportunitatea de a promova schimbarea puterii în sferele lor de influență.



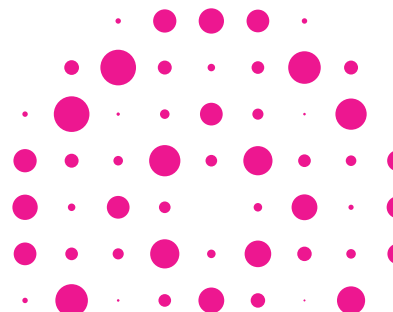
Lista de mai jos oferă câteva exemple despre cum acești factori de decizie ar putea redirecționa puterea decizională. Această listă nu este exhaustivă și nu include rolul pe care îl joacă persoanele cu experiență trăită în revendicarea puterii decizionale, ci se axează mai degrabă pe acțiunile pe care acești factori de decizie le pot întreprinde pentru a crea un spațiu în care s-ar putea manifesta influența expertizei bazate pe experiența trăită în sănătatea mintală.



Reglementarea politicilor: Hotărârea de Guvern privind legitimarea activității susținătorilor de la egal la egal

● Oportunitate pentru factorii de decizie politică:

Integrarea activității susținătorilor de la egal la egal în legislație ajută la legitimarea valorii acestora și oferă o bază pentru reglementare și asigurarea calității. Aceasta include stabilirea unor mecanisme juridice pentru instruirea și finanțarea durabilă a rolurilor susținătorilor de la egal la egal. Ca parte a acestui proces, un grup de lucru format din susținători de la egal la egal ar trebui să fie implicat activ, prin intermediul unor ateliere de construire a consensului, în modelarea modului în care sunt elaborate și implementate structurile de finanțare.





Abordarea de politici: Abordarea incluziunii și participării

● Oportunitate pentru autoritățile publice locale (APL):

La nivel local, APL-urile, cum ar fi Primăria municipiului Chișinău, sunt responsabile de elaborarea politicilor care promovează incluziunea socială și participarea civică. Aceste politici trebuie să fie elaborate în colaborare cu comunitatea, inclusiv cu persoane cu experiență trăită. Atunci când se utilizează mecanisme precum consultarea publică, este important să se asigure că grupul este divers și include persoane cu experiență trăită. O modalitate de a face acest lucru este prin contactarea CCSM-ului local și invitarea unui reprezentant din consiliile consultative să participe.



Abordarea de politici: Funcționarea unui Centru Comunitar de Sănătate Mintală

● Oportunitate pentru specialiștii din Centrele Comunitare de Sănătate Mintală:

Suport pentru crearea unui consiliu consultativ format din 2-8 beneficiari ai CCSM-ului. Împărtășirea feedback-ului cu conducerea Centrului sau crearea căilor prin care consiliul consultativ să se adreseze direct conducerii. Feedback-ul din partea consiliului consultativ poate să se refere la orice, de la programul de funcționare al Centrului la activitățile organizate în cadrul acestuia pentru beneficiari.



Studiu de caz local:

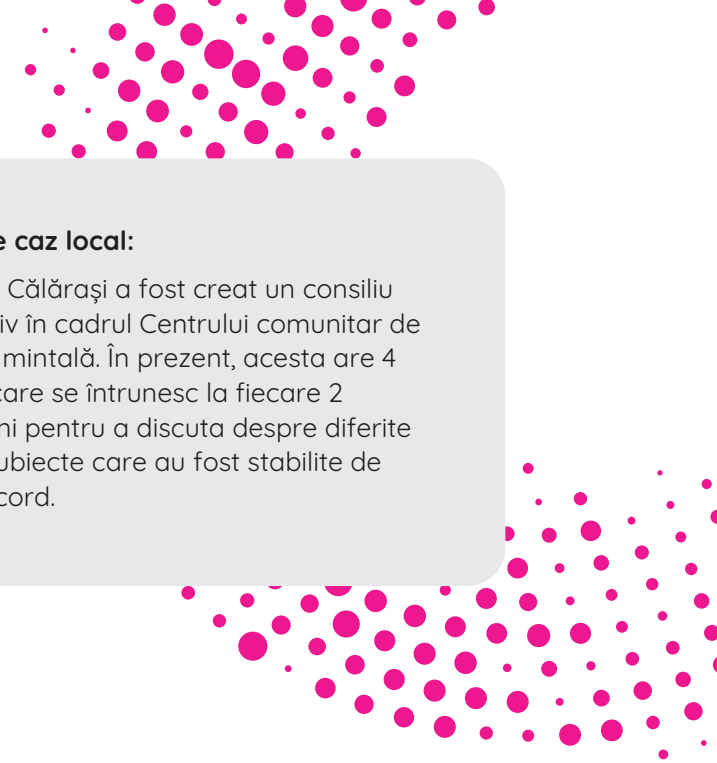
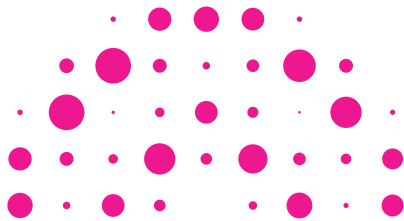
În raionul Călărași a fost creat un consiliu consultativ în cadrul Centrului comunitar de sănătate mintală. În prezent, acesta are 4 membri care se întrunesc la fiecare 2 săptămâni pentru a discuta despre diferite teme și subiecte care au fost stabilite de comun acord.



Abordarea de politici: Organizarea consiliilor consultative

● Oportunitate pentru conducerea centrului de sănătate:

În prezent, în cadrul câtorva CCSM-uri din țară funcționează consilii consultative. Conectarea acestor consilii consultative pentru a forma o rețea a persoanelor cu experiență trăită și beneficiarii de servicii ar putea oferi noi oportunități pentru reorientarea procesului decizional către această rețea. Conducerea centrelor de sănătate poate facilita acest lucru prin acordarea unui spațiu (online sau fizic) pentru întrunirile membrilor consiliului consultativ. Decidenții politici ar putea invita acest grup la mese rotunde, ateliere de consens sau ar putea crea un grup de lucru specializat pe o anumită temă.





Abordarea de cercetare: Co-creație academică

● Oportunitate pentru specialiștii din universități:

Abordarea de politici se poate aplica și cercetărilor academice. De exemplu, dacă se realizează un sondaj privind stigmatizarea în domeniul sănătății mintale, ar putea fi înființat un grup de lucru format din persoane cu experiență trăită în sănătate mintală care să ofere consultanță cu privire la toate aspectele procesului de cercetare. Persoanele cu experiență trăită ar trebui să aibă putere decizională în cadrul procesului de cercetare, cum ar fi definirea problemei cercetate, alegerea și aplicarea metodelor, precum și implicarea în analiză. Uneori, cercetările academice au un grup consultativ, iar comentariile persoanelor cu experiență trăită din acest grup îmbunătățesc calitatea și abordarea etică a cercetării.



Studiu de caz național:

În anul 2025, mai multe persoane cu experiență trăită de probleme de sănătate mintală au fost implicate în dezvoltarea și predarea unor subiecte privind recuperarea în sănătate mintală și propria istorie de recuperare. Astfel, studenții de la Universitatea de Stat din Moldova și Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu” au avut oportunitatea de a interacționa și asculta cursuri pregătite cu implicarea și participarea persoanelor cu experiență trăită.



Influența internațională: Reprezentarea experienței trăite din Republica Moldova

● Oportunitate pentru reprezentanții locali ai organizațiilor internaționale:

Căutarea oportunităților internaționale pentru o reprezentare reală a moldovenilor cu experiență trăită este responsabilitatea reprezentanților locali ai organizațiilor internaționale, cum ar fi OMS sau UNICEF. Faptul de a semna atunci când se uită despre reorientarea puterii decizionale către persoanele cu experiență trăită și de a promova, de exemplu, un atelier de consens, implică în discuții moldovenii cu experiență trăită într-un mod semnificativ și cu impact în situații globale.



Studiu de caz internațional:

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și Ministerul Sănătății din Franța au găzduit o conferință de nivel înalt la Paris pentru a iniția acțiuni în diferite sectoare ale sănătății mintale. Evenimentul a întrunit pe parcursul a două zile decidenți politici, profesioniști și persoane cu experiență trăită din 34 de țări pentru a analiza modul în care domenii precum educația, munca, justiția, sectorul locuințelor, de rând cu multe altele, ar putea contribui la susținerea sănătății și bunăstării mintale. O persoană cu experiență trăită care a reprezentat Republica Moldova, Aliona Mutu din Strășeni, a vorbit în cadrul unui panel despre protejarea sănătății mintale într-o lume în schimbare. Aliona a fost invitată să participe la acel panel de Biroul OMS din Republica Moldova.



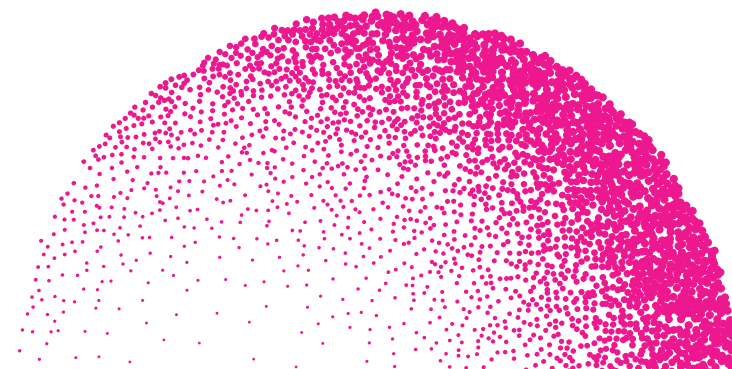
Cum pot începe?

A începe este de obicei cel mai dificil pas. Mai jos sunt câteva „rezultate rapide” practice sau acțiuni inițiale pe care profesioniștii din domeniul sănătății, factorii de decizie, cercetătorii și persoanele cu experiență trăită le pot întreprinde pentru a începe reorientarea puterii decizionale.



Dacă sunteți **specialist/ profesionist din domeniul sănătății (mentale)** și doriți să facilitați redistribuirea puterii și să asigurați că persoanele cu experiență trăită sunt ascultate, puteți:

- Oferi beneficiarilor de servicii informații și resurse despre cum să creeze un consiliu consultativ. Aceasta poate include amenajarea unui spațiu fizic, adică a unei săli, sau a unui spațiu metaforic pentru influență directă în luarea deciziilor prin organizarea de întâlniri a conducerii cu participarea beneficiarilor de servicii. Pentru a evita acțiunile formale, contribuțiile din partea consiliului consultativ trebuie ascultate și luate în considerație, atunci când este posibil.
- Împuternici beneficiarii de servicii prin facilitarea reorientării puterii decizionale, prin deschiderea factorilor de decizie către persoanele cu experiență trăită. Acest lucru poate fi realizat dacă CCSM-ul devine unul dintre punctele de contact pentru factorii de decizie care doresc să implice persoanele cu experiență trăită în mese rotunde, ateliere sau grupuri de lucru, dar nu știu cum să le contacteze.



Dacă sunteți un **decident politic** și doriți să implicați persoanele cu experiență trăită în activitatea dumneavoastră, la nivel local sau național, și să redistribuiți puterea, puteți:

- Asigura timp și resurse disponibile de-a lungul ciclului de elaborare a politicilor pentru a crea spațiu pentru reorientarea puterii către persoanele cu experiență trăită. De exemplu, aplicarea uneia sau mai multor metode enumerate în acest document în procesul de elaborare a politicilor
- Contacta CCSM-ul din raionul dumneavoastră și întreba dacă este cineva disponibil și dorește să participe la o sesiune de dialog de politici sau la un atelier de consens pe o anumită temă.
- Susține valoarea intrinsecă a cunoștințelor provenite din experiența trăită și reorientarea puterii decizionale. Aceasta poate include provocarea colegilor privind situația în care persoanele cu experiență trăită trebuie să primească pasiv îngrijirile (altfel spus să facă tot ce le spun specialiștii fără a avea un rol sau cuvânt de spus în procesul de tratament și reabilitare).



Dacă sunteți **cercetător sau cadru universitar** și doriți să vă îmbunătățiți practica de cercetare și să integrați cunoștințele provenite din experiența trăită în procesul de cercetare, puteți:

- Implica persoane cu experiență trăită în consiliile consultative de cercetare (un grup de experți în tematica cercetării) prin recrutare prin intermediul CCSM-urilor, oferind roluri clare și o recompensă echitabilă. Persoanele cu experiență trăită trebuie să aibă o influență semnificativă, nu doar un loc la masă, prin luarea deciziilor în comun și participarea activă la stabilirea priorităților, metodelor și rezultatelor.
- Crea sau co-crea în colaborare cu persoane cu experiență trăită a programelor de învățământ sau a cursurilor asigură autenticitatea, relevanța conținutului și bazarea acestuia pe experiențe reale. Acest lucru se poate realiza prin intermediul unui atelier de construire a consensului, scopul fiind de a se conveni asupra subiectelor sau modulelor importante pentru un curs.



Dacă sunteți **o persoană** cu experiență trăită și doriți să vă implicați în elaborarea politicilor și să vă exprimați opinia, puteți:

- Exercita presiune asupra factorilor de decizie menționați în acest ghid pentru a deschide spațiu și a reorienta puterea decizională prin participarea la diferite evenimente (conferințe, mese rotunde, dezbateri publice) care au ca subiect sănătatea mintală și serviciile.
- Sugera altor persoane cu experiență trăită să organizeze un consiliu consultativ în cadrul CCSM-ului dumneavoastră. Personalul CCSM ar trebui să poată oferi suport, acordându-vă spațiu și resurse.
- Stabili legături cu persoane cu experiență trăită, prin intermediul CCSM-lui sau al unor grupuri externe de suport, care doresc, de asemenea, să influențeze politicile regionale sau naționale, și forma un grup de lucru condus de persoane cu experiență trăită. Odată ce grupul este format, decidenții politici pot fi îndreptați spre dvs. pentru vă implica în paneluri, mese rotunde și alte evenimente influente de politici.
- Folosi rețelele de socializare, cum ar fi Facebook sau LinkedIn, pentru a promova faptul că doriți să vă faceți auzită vocea pentru a vorbi în numele comunității persoanelor cu experiență trăită și că sunteți dispuși să dedicați timp în acest scop.



Alte resurse:

- Legea 114/2024 privind sănătatea și bunăstarea mintală și poate fi găsită aici:

https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=143550&lang=ro

- OMS a elaborat, în colaborare cu persoanele cu experiență trăită, o amplă foaie de parcurs cu privire la transformarea sănătății mintale prin experiența trăită. Mai multe detalii pot fi găsite aici:

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-12307-52079-79927>

- Au fost elaborate resurse în limba română pentru a le ajuta CCSM-urilor să faciliteze crearea consiliilor consultative

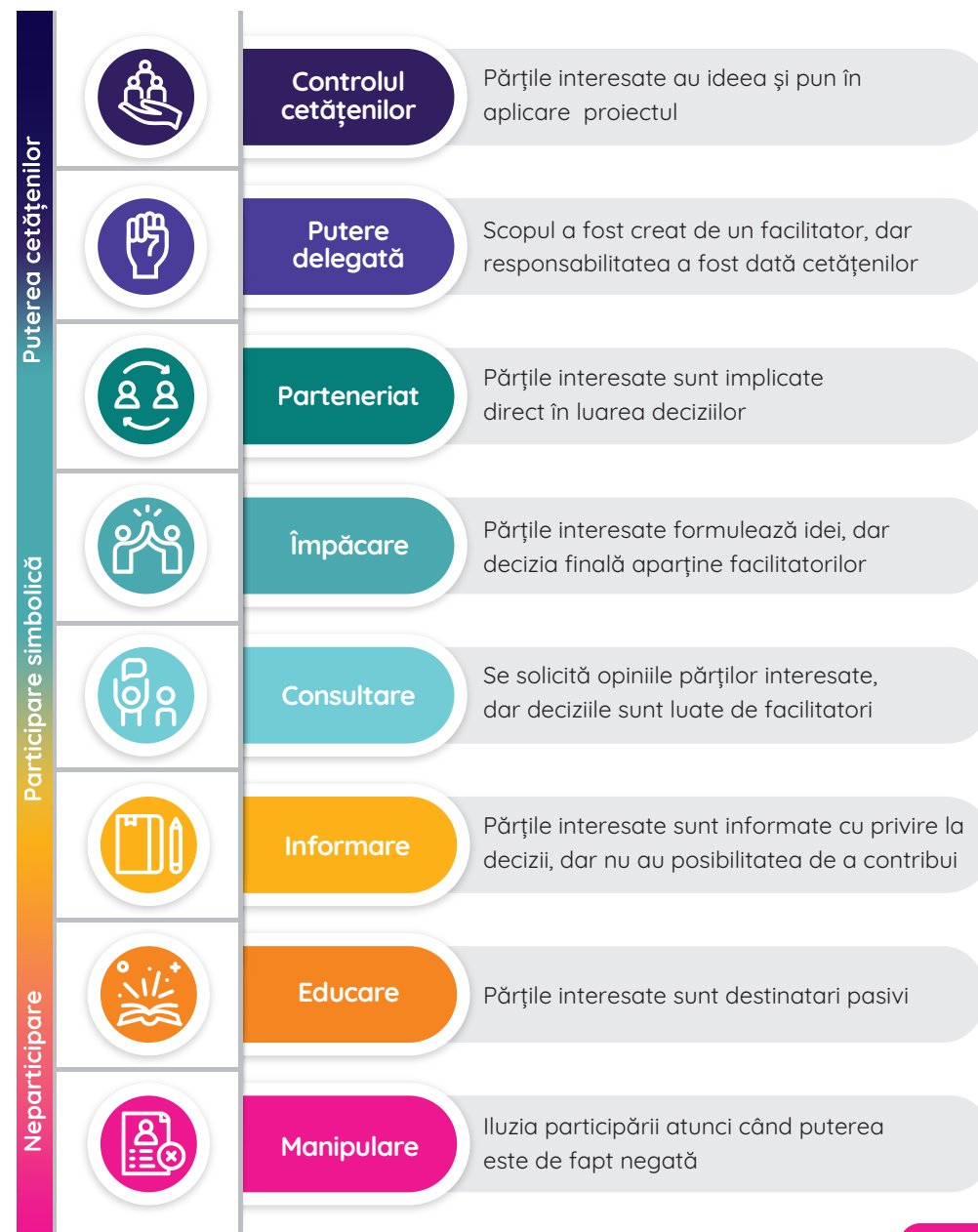
<https://sanatate-mintala.md/>

- Informații suplimentare despre rezultatele evenimentului internațional Mental Health in All Policies cu participarea persoanelor cu experiență trăită. Mai multe detalii pot fi găsite aici:

<https://www.who.int/europe/news-room/events/item/2025/06/16/default-calendar/mental-health-in-all-policies--address-challenges-and-design-shared-solutions>

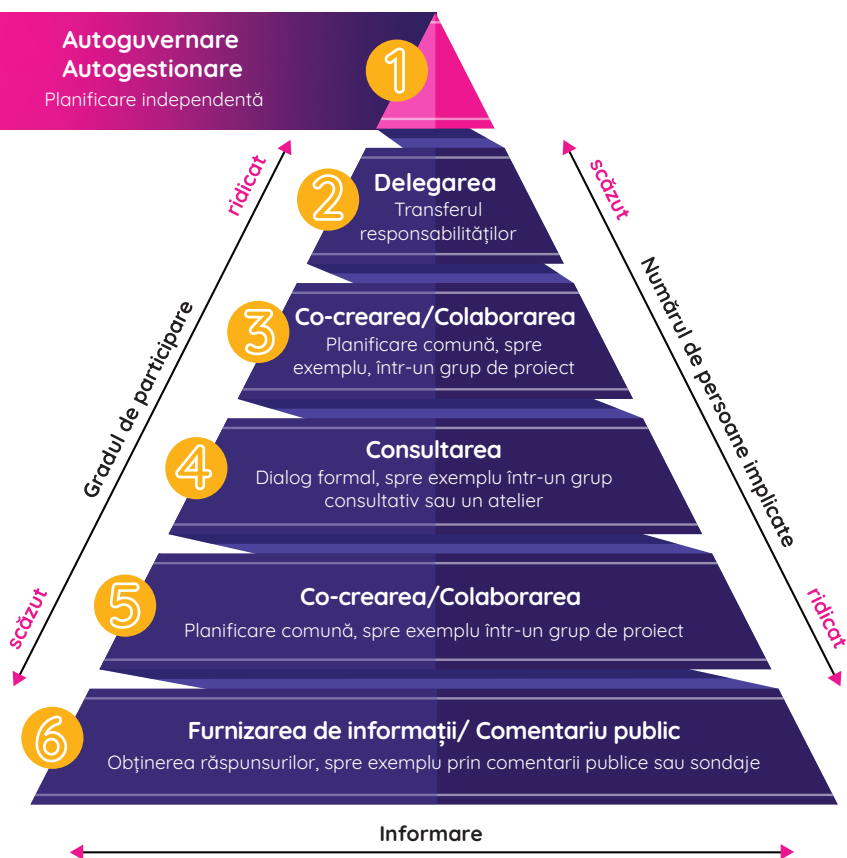


Sacara Participării (Arnstein, 1969)





Scara Participării PAW

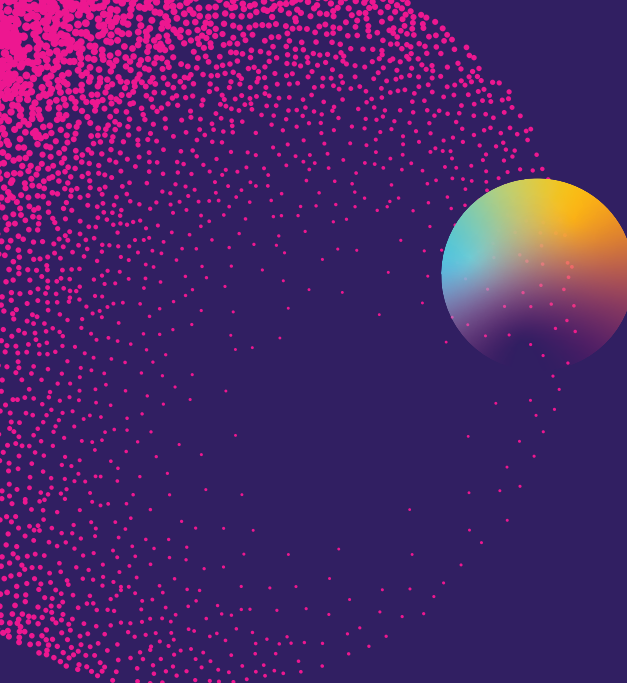


Această diagramă ilustrează **scara de participare PAW**. Pe măsură ce se urcă pe scară, implicarea și puterea decizională cresc, însă numărul persoanelor direct responsabile de decizii scade, de unde și forma de piramidă.

La bază, **Informarea** presupune distribuirea de informații despre resursele de sănătate mintală. **Comentariile publice** oferă posibilitatea de feedback prin sondaje sau sugestii. **Consultarea** implică dialog structurat, precum grupuri de discuții.

Co-crearea / colaborarea presupune implicarea utilizatorilor în proiectarea programelor. Prin **Delegare**, participanții primesc responsabilitate pentru anumite decizii. La vârf, **Autogovernarea / Autogestionarea** înseamnă că membrii comunității gestionează integral inițiativele.

Piramida arată că participarea largă se află la nivelurile inferioare, iar responsabilitatea decizională crește spre vârf.



Acest material informațional a fost elaborat în cadrul proiectului moldo-elvețian **MENSANA** - „Suport pentru reforma serviciilor de sănătate mintală în Moldova”. Proiectul este implementat de **IP Trimbos Moldova**, cu susținerea **Guvernului Elveției**, conform necesităților de reformare stabilite de **Ministerul Sănătății al Republicii Moldova**. Conținutul acestui material nu reflectă neapărat punctul de vedere al donatorului.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
AL REPUBLICII MOLDOVA



Elveția.



MENSANA

PROIECTUL MOLDO-ELVEȚIAN
SUPPORT PENTRU REFORMA SERVICIILOR
DE SĂNĂTATE MINTALĂ ÎN MOLDOVA