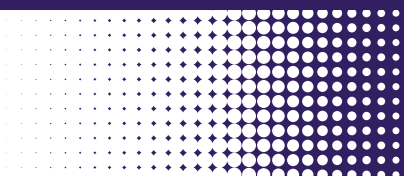




**Mișcarea de  
împuternicire  
și recuperare  
a persoanelor cu probleme  
de sănătate mintală**

Foaie de parcurs pentru crearea unui colegiu de  
recuperare condus de la egal la egal





# CUPRINS

<b>1. Ghid pentru lectură</b>	2
Utilizarea acestui document	3
Procesul de elaborare	4
Vocea	6
<b>2. Narativ</b>	8
<b>3. Reflecții fundamentale</b>	14
Context	15
Mișcarea	15
Mișcarea din Olanda	17
Care e situația în Republica Moldova?	19
Explicarea principiilor fundamentale	20
Nivelul personal	20
Nivelul relațional	25
Nivelul colectiv	27
Nivelul organizațional	30

# 1 Ghid pentru lectură



## Utilizarea acestui document

Prezentul document a fost elaborat pentru a prezenta viziunea, aspirațiile și istoria evoluției mișcării de împuternicire și de recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală din Moldova. Documentul este împărțit în două secțiuni:



**Narativ:** povestea de până acum, visele și aspirațiile referitoare la această mișcare explicate cu cuvintele persoanelor cu probleme de sănătate mintală;



**Reflecții fundamentale:** explicarea principiilor teoretice;

Aceste secțiuni fac o prezentare generală a principiilor esențiale ale recuperării în sănătate mintală pentru a informa și inspira pe cei interesați de mișcarea de împuternicire și recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală, de împuternicire, de suport de la egal la egal și ce reprezintă colegiile de recuperare conduse de către persoanele cu probleme de sănătate mintală („peer support”).

Narativul acționează ca un angajament colectiv din partea unui grup de persoane cu probleme de sănătate mintală din Republica Moldova

(care au participat la activități de instruire și au fost sprijinite să participe în proiecte, procese decizionale etc.) de a continua să pledeze pentru o voce puternică și unită a persoanelor cu probleme de sănătate mintală.

Documentul se bazează pe experiența Colegiului de Recuperare Enik din Olanda și, de asemenea, oferă ghidare celor care se gândesc la crearea în Republica Moldova a unui colegiu de recuperare care are suportul de la egal la egal ca valoare centrală.



## Procesul de elaborare

Echipa de implementare a Proiectului moldo-elvețian MENSANA a vizitat Colegiul de Recuperare Enik din Olanda în 2022. Ca urmare a acestei vizite și odată cu creșterea împuternicirii persoanelor cu probleme de sănătate mintală la nivel local și global, au fost alocate timp și resurse pentru a lucra în vederea creării unei „foi de parcurs” sau a unui „plan”. Acesta conține pașii necesari pentru dezvoltarea potențială a unei mișcări sau a unui colegiu de recuperare în Republica Moldova.



Sursă: facebook.com

### Un Colegiu de Recuperare este

un mediu de învățare condus de la egal la egal, unde persoanele își folosesc experiența trăită comună pentru a sprijini recuperarea sănătății mintale și dezvoltarea personală. Având rădăcini în valorile fundamentale, precum speranța, reciprocitatea, egalitatea, împuternicirea și conexiunea, Colegiul oferă programe structurate de auto-ajutorare, suport informal de la egal la egal, oportunități de dezvoltare a comunității și de lucru colectiv de la egal la egal.



Cu suportul Institutului Trimbos (un centru de cunoștințe despre sănătate mintală și adicții din Olanda care acordă suport echipei de implementare a Proiectului moldo-elvețian MENSANA), primul pas în acest proces a fost contactarea fondatorului Colegiului de Recuperare Enik pentru a-i solicita să-și împărtășească cunoștințele sale și să facă parte din acest proces.

Astfel s-a alăturat procesului Martijn Kole, expert în domeniul serviciilor de sănătate mintală, specialist de la egal la egal și fondator al Colegiului Enik. Martijn a găzduit două sesiuni online de câte două ore și jumătate cu peste douăzeci de persoane cu probleme de sănătate mintală din Moldova. În cadrul acestor sesiuni, Martijn a prezentat cadrul general, inclusiv ce este recuperarea, împuternicirea și suportul reciproc de la egal la egal. El a explicat condițiile necesare pentru schimbarea structurală (la nivel de sistem și servicii) și personală și a oferit informații despre cerințele pentru crearea unui colegiu de recuperare condus de către persoanele cu experiență trăită și de la egal la egal. Acest lucru a avut loc printr-un dialog cu persoanele cu probleme de sănătate mintală din Moldova, asigurându-se un spațiu pentru feedback și discuții pe tot parcursul procesului.

În urma sesiunilor interactive, în iulie 2024, un grup de persoane cu probleme de sănătate mintală din Republica Moldova a vizitat Colegiul Enik pentru a afla și vedea cum funcționează un colegiu de recuperare. Pe parcursul a două zile, colegii olandezi de la Enik au prezentat conceptul de colegiu de recuperare și componentele acestuia.

La sfârșitul celei de-a doua zile, colegii moldoveni și-au notat ce vor lua cu ei din vizita de studiu, calitățile pe care le aduc mișcării și care sunt lucrurile importante de luat în considerare dacă în Republica Moldova ar fi creat un colegiu de recuperare. Aceste învățăminte au stat la baza acestui document.



Sursă: linkedin.com



# Vocea

**Secțiunea Reflecții Fundamentale** a prezentului document reunește contribuții de la sesiunile interactive și vizita de studiu, de rând cu referințe academice, pentru a oferi informații și perspective despre principiile esențiale și, în cele din urmă, scoate în evidență condițiile necesare pentru a lucra în vederea înființării unui colegiu de recuperare condus de persoanele cu probleme de sănătate mintală în Moldova. Această secțiune este compilată de cercetători de la Institutul Trimbos, folosind transcrierile, înregistrările, prezentările, notițele și alte materiale documentate de la sesiunile interactive și vizita de studiu. Unele citate de mai jos reflectă direct cele spuse în timpul acestor interacțiuni, iar altele au fost editate pentru a le face mai clare. Prin urmare, vocea de mai jos este o combinație a celor spuse de Martijn Kole, persoanele cu probleme de sănătate mintală care au participat la sesiuni și echipa MENSANA/cercetătorii Trimbos.



## Secțiunea Reflecții Fundamentale

este împărțită în patru sub-secțiuni care reflectă patru elemente esențiale ale muncii colective de suport de la egal la egal: personal, relațional, colectiv și organizațional. Aceste secțiuni se bazează pe un instrument de reflecții dezvoltat ca parte a unui proiect de studii de doctorat privind colegiile de recuperare (van Wezel et al, 2024).



## Secțiunea Narativă

a acestui document a fost scrisă de două persoane cu probleme de sănătate mintală care au și rolul de susținători de la egal la egal după 2 sesiuni de dialog deschis cu un grup de alte persoane/beneficiari ai serviciilor de sănătate mintală din Republica Moldova în iunie 2025. Martijn Kole a ajutat la facilitarea sesiunii la care s-a discutat despre subiecte precum speranțele, visele și aspirațiile pentru împuternicirea și recuperarea persoanelor cu probleme de sănătate mintală. Au fost discutate, de asemenea, și alte subiecte precum stigmatizarea, cultura, povestirea istoriei personale și emoțiile. După sesiune, cei doi susținători de la egal la egal au compilat cele discutate în cadrul secțiunii narative. Această secțiune este ca o declarație colectivă din partea rețelei utilizatorilor de servicii de sănătate mintală, dar și a susținătorilor de la egal la egal din Republica Moldova.

# 2

## Narativ



### Contextul, problema, provocarea.

Conform statisticilor 1 din 8 persoane are o tulburare mintală severă sau moderată, iar 1 din 3 – o tulburare ușoară. Suferința umană din cauza acestor tulburări e una enormă. La ea se adaugă suferința interumană provocată de neînțelegere, stigmă și judecare, la fel de rușine și vină. Această realitate creează o povară grea pe societate (economică, de oprire a progresului și socială), mai ales pentru membrii familiei persoanei cu probleme de sănătate mintală.

Vedem că multe persoane cu probleme de sănătate mintală la noi în Republica Moldova sunt izolate, se află la îngrijirea părinților sau altor rude, cu o situație financiară foarte precară, cu o activitate fizică și intelectuală foarte scăzută. Multe dintre persoanele cu probleme de sănătate mintală nu mai îndrăznesc să aibă dorințe, scopuri sau vise pentru viața lor după stabilirea unui diagnostic psihiatric. Motivele sunt de ordin psihologic: lipsa speranței, încrederii în sine, informației despre recuperarea în sănătate mintală, abilităților, suportului, prejudecăți și mituri legate de problema de sănătate mintală.

De aceea, experiența personală a persoanelor cu probleme de sănătate mintală și prin suportul de la egal la egal aduce speranță și are un potențial de a contribui la recuperarea și împuternicirea altor oameni aflați în dificultate.



### Viziunea. Ce ne dorim. Obiective

Noi, grupul de persoane cu probleme de sănătate mintală prin acest document vrem să inițiem o mișcare prin care să ne facem vocea auzită atât de specialiștii din sistemul serviciilor de sănătate mintală pentru a fi parteneri în procesul de tratament și recuperare, cât și de autorități care să ne asculte gândurile și părerea noastră în procesul de elaborare de politici și servicii în domeniul sănătății mintale. Mișcarea noastră își propune promovarea suportului de la egal la egal ca parte a procesului de recuperare și instituționalizarea rolului de susținător/lucrător de la egal la egal în cadrul sistemului serviciilor de sănătate mintală. Pentru noi ca persoane cu probleme de sănătate mintală mai sunt importante următoarele:

1

## Dezvăluirea propriei istorii și schimbarea atitudinii celorlalți:

pentru noi este important să ne putem împărtăși povestea/propria istorie cu problema de sănătate mintală fără a fi discriminați, fără teamă de a vorbi deschis, în special în zonele rurale; să combatem ignoranța, prejudecățile și stigmatizarea, cât și autostigmatizarea. Nu vrem să ne simțim rușinați de problemele noastre de sănătate mintală. Acceptăm diversitatea experiențelor. Nu judecăm. A avea probleme de sănătate mintală este o experiență umană normală și legitimă. Acesta este unul dintre obiectivele principale ale mișcării persoanelor cu probleme de sănătate mintală. Mișcarea ar ajuta la eliminarea acestor idei și la transformarea noastră interioară.

2

## Speranță, recuperare și „empowerment”:

să învățăm mai mult despre recuperare și autorecuperare, să facem schimb de idei și bune practici în acest sens. Fiecare persoană are un potențial care poate fi valorificat. Dorim să fim auziți și să putem ajuta alte persoane la rândul nostru, prin experiența și cunoștințele noastre. Considerăm că viața asupra căreia avem control este baza bunăstării noastre mintale. Înțelegem că avem nevoie de un mediu favorabil (suport de la egal la egal) pentru a înțelege mai mult despre noi, despre recuperare și a primi suport și speranță.

### Emoții:

Ne dorim să creăm un loc unde oamenii să poată împărtăși emoții și să găsească recunoaștere pentru emoțiile lor. Suportul de la egal la egal este potrivit pentru a învăța să gestionăm emoțiile, pentru a învăța să „fim” cu ele. Învățăm să fim prezenți la trăirile noastre și ale celorlalți.

### Mod sănătos de viață:

Noi recunoaștem că alegerile legate de modul de viață pot afecta problemele de sănătate mintală, dar că acest efect este foarte personal și poate fi pozitiv, negativ sau neutru.

### Religie și spiritualitate:

Facilităm găsirea sensului în viață, deoarece acest lucru este important în recuperare. Nu judecăm cum sau unde își caută oamenii sensul.

### Exprimarea în public:

Vrem să ne depășim teama de a vorbi deschis. Vrem să facilităm experiența oamenilor cu probleme de sănătate mintală de a-și povesti și împărtăși poveștile lor. Vrem să creăm spații libere pentru acest lucru. Vrem să-i ajutăm să se conecteze din nou cu cei din jur. Înțelegem că acest lucru necesită timp.

### Rețelele sociale:

Folosim rețelele de socializare pentru a ajunge la oameni, dar înțelegem că reacțiile trebuie să fie incluzive și nu exclusive și stigmatizante, pentru ca acestea să devină un loc sigur pentru discuții.



## Beneficiile suportului de la egal la egal:

1. Ajută oamenii să se recupereze. Combinarea suportului de la egal la egal cu autoajutorarea ne schimbă viziunea asupra problemelor de sănătate mintală. Aceasta facilitează întreprinderea acțiunilor în loc să așteptăm să ne fie oferite soluții.
2. Schimbă serviciile de sănătate mintală. Vocea noastră este esențială pentru modul în care sunt furnizate serviciile de sănătate mintală. Dacă sunt implicate persoane care au experiența trăită a unei probleme de sănătate mintală, acest lucru schimbă modul în care sunt prestate aceste servicii. Ele devin mai orientate spre recuperare și împuternicirea persoanei/lor.
3. Societatea în ansamblu este impactată. Împărtășirea poveștilor despre recuperare ne poate schimba poziția și modul în care suntem percepuți de societate. Societatea, la un nivel mai mic, dar și într-un sens mai larg, va înțelege mai multe despre problemele de sănătate mintală, iar excluziunea se va reduce.



## Cele mai importante lucruri pentru noi sunt:

1. Crearea spațiilor în care beneficiarii să se poată întâlni și unde să ne simțim liberi de a ne împărtăși poveștile noastre. Astfel, dorim să avem propriul nostru spațiu/loc/clădire, unde să ne putem exprima și să reflectăm asupra a ceea ce exprimăm. Să deschidem noi perspective/lumi.
2. Schimbarea modului în care suntem percepuți.
3. A ne putea asuma roluri sociale și a avea un rol/un loc de muncă semnificativ în societate, unde suntem respectați și necesari.
4. A deveni mai puțin dependenți de serviciile formale, a deveni mai independenți.



## Suntem pregătiți să facem primii pași necesari:

1. Crearea grupurilor de suport de la egal la egal, în cadrul cărora putem întruni beneficiarii și facilita procesul lor de recuperare. Solicităm spațiu pentru a organiza aceste grupuri, spații unde persoanele pot împărtăși poveștile lor fără stigmă. Vom încerca să extindem treptat acest spațiu.
2. Implicarea în serviciile de sănătate mintală. Schimbarea acestora.
3. Împărtășirea poveștilor noastre în public. Dorim să împărtășim viziunea despre recuperare și, astfel, să schimbăm modul în care suntem percepuți în societate.



## Valorile noastre

Valorile noastre sunt acele puncte de orientare care ne pot ajuta să înțelegem în diferite situații prioritățile noastre. Ele sunt: recuperare și autorecuperare, împuternicire, speranță, eradicarea stigmei, autostigmei și prejudecăților sociale referitor la tulburările mintale, deschidere, empatie, rolul suportului de la egal la egal și suportului de specialitate, tratament adecvat, etc.

# 3 Reflecții fundamentale



## Context

### Mișcarea

Mișcarea de împuternicire și recuperare a persoanelor cu experiență trăită în domeniul sănătății mintale este o mișcare „de la firul ierbii”, condusă de persoane care au trecut prin experiența unei probleme de sănătate mintală. Se pune accent pe crearea unui spațiu pentru recuperarea personală și se recunoaște experiența trăită ca fiind o formă unică și valoroasă de cunoaștere - deoarece nimeni altcineva nu poate înțelege cu adevărat ceea ce simți și prin ce treci tu.

Cunoașterea bazată pe experiențele trăite apare prin crearea unui spațiu și invitarea oamenilor să reflecteze asupra celor trăite. Acest lucru permite apariția unor oportunități unice. Aceasta este forța motrice din spatele procesului unic de recuperare.

În centrul mișcării de împuternicire și recuperare a persoanelor cu experiență trăită se află premisa că beneficiarii de servicii nu sunt pacienți pasivi sau „recipienți ai îngrijirilor”, ci sunt ființe umane care au dreptul la participare deplină în comunitate și la acces la suport profesional. Modelul de recuperare clinică, concentrat pe eliminarea simptomelor, ar avea de câștigat prin dezvoltarea metodelor alternative, care vor contribui la crearea unui sistem de îngrijiri mai echilibrat, axat pe incluziunea socială, participarea socială și recuperarea personală.



### Împuternicirea

nu este o „stare” sau un „atribut” al unei persoane sau al unui grup, ci este un proces esențial, colectiv și în mișcare, care provoacă sistemele personale și sociale ce pot limita susținerea propriei vieți. (Boumans 2012).

Împuternicirea este, ca și concept, strâns legată de recuperare. Totodată, în timp ce conceptul de recuperare pune un accent sporit pe procesele personale, conceptul de împuternicire se axează mult pe relația dintre persoană și contextul social mai larg. (Spațiu pentru suport de la egal la egal)

Incluziunea socială se referă la măsura în care o persoană este capabilă să participe la roluri sociale, de exemplu, să fie un partener atent sau un părinte activ pentru copii, angajat, frate sau vecin. Recuperarea personală (denumită în continuare - recuperare) poate fi descrisă ca procesul de reconstrucție a poveștii vieții, care este, după cum spunea Patricia Deegan, o susținătoare a mișcării de recuperare a sănătății mintale:



**Un proces fără un punct final sau scop. Recuperarea este o atitudine, o modalitate de a trăi o nouă zi și de a face față provocărilor cu care mă confrunt. Recuperarea mea înseamnă că știu că am anumite limite și că există lucruri pe care nu le pot face. Dar, în loc ca aceasta să mă ducă la disperare și să-mi dea un motiv să renunț, am învățat că, tocmai știind ce nu pot face, văd și posibilitățile ce derivă din ceea ce pot face.**



Esența recuperării constă în faptul că, împreună, oamenii se pot ajuta pe ei înșiși, ca persoane cu probleme de sănătate mintală, pentru a putea participa la viața socială într-un mod semnificativ pentru ei. Esența suportului de la egal la egal constă în crearea unui spațiu pentru ca experiențele trăite să fie împărtășite și valorizate împreună, într-un mediu plin de speranță și de sprijin, unde înțelegerea reciprocă promovează vindecarea și noi perspective. Recuperarea este un proces continuu, iar scopurile, limitele și definițiile individuale sunt determinate de persoana însăși.

## Principiile recuperării includ:

Împuternicire	Speranță	Sens	Conexiune
Identitate	Respect	Povestirea experienței	Țel
Participare	Intermediere	Suport de la egal la egal	Reciprocitate
Comunitate	Ațiuni colective	Egalitate	Incluziune
Auto-promovare	Suport reciproc	Cunoștințe experiențiale	Responsabilitate personală

## Mișcarea susținătorilor de la egal la egal în Olanda

În multe țări, cum ar fi Olanda, mișcarea de împuternicire și recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală a început de la pacienții care puneau la îndoială modul în care erau organizate serviciile psihiatrice. Aceste servicii erau organizate într-un mod care se axa doar pe îngrijirile clinice și tratamentul medical, fără a recunoaște importanța recuperării personale.

Grupuri de persoane care trăiseră experiența unei probleme de sănătate mintală și beneficiaseră de îngrijiri au început să facă schimb de experiențe și să pledeze pentru o schimbare.

Mișcarea de împuternicire și recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală a luat amploare atunci când au început să se implice, de asemenea, psihiatri și alți lucrători din domeniul sănătății și asistenței sociale. Implicarea sporită a diferitor părți interesate din sistem a dus, de rând cu altele, la elaborarea de legi pe tema implicării beneficiarilor. În anii nouăzeci, pacienții olandezi au început să se organizeze, să-și împărtășească experiențele trăite și să se susțină reciproc. După mulți ani și ca urmare a unei intense munci colective, a fost înființată o rețea de colegii de recuperare conduse de persoanele cu probleme de sănătate mintală.

### Suportul de la egal la egal

este procesul prin care persoanele cu experiențe similare își oferă suport reciproc. Ca parte a suportului de la egal la egal, se oferă respect, empatie și un nivel profund de înțelegere. Există diferite formate ale suportului de la egal la egal, cum ar fi oferirea de suport individual, grupuri de suport, suport online și suport prin intermediul unui mediu de învățare colectiv condus de susținători de la egal la egal (cunoscut și sub denumirea de colegiu de recuperare).

Colegiile de recuperare sunt medii de învățare, conduse 100% de persoanele cu probleme de sănătate mintală, bazate pe speranță și pe crearea spațiului necesar pentru apariția și schimbul de experiențe trăite. Rețeaua de colegii se axează pe conceptul de recuperare, care pune accent pe recuperarea personală și socială, nu pe modelul clinic. (Muusse & Boumans, 2016).

În ultimele decenii, în Olanda și la nivel global, organizațiile de sănătate mintală au început, de asemenea, să adopte din ce în ce mai mult principiile recuperării și să angajeze și să remunereze susținători de la egal la egal. În contextul dezinstituționalizării, recuperarea a devenit un concept integrat în politica serviciilor de sănătate mintală. Acest lucru facilitează munca susținătorilor de la egal la egal și educarea acestora, fiind acordat un buget pentru astfel de activități.

Asigurarea progresului mișcării de împuternicire și recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală este o sarcină continuă care necesită angajament din partea mai multor participanți. Aceasta include specialiști de la egal la egal angajați, dar și alte persoane implicate și care au un rol în acordarea îngrijirilor de sănătate mintală, cum ar fi psihiatri, asistenți sociali și factori de decizie. La fel ca și călătoria de recuperare a unei persoane, călătoria mișcării de împuternicire și recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală nu are o destinație finală sau un scop final. Acesta este un proces continuu care necesită acțiuni colective.



Sursă: freepik.com

## Care este situația în Republica Moldova?

În Republica Moldova, Guvernul a început în anul 2014 o reformă a serviciilor de sănătate mintală (Petrea et al., 2019). Proiectul MENSANA - „Suport pentru reforma serviciilor de sănătate mintală în Moldova” acordă asistență pentru implementarea reformei în domeniul sănătății mintale din Republica Moldova și este finanțat de Guvernul Elveției. Reforma implică o reproiectare majoră a modelului de prestare a serviciilor, focusându-se, acolo unde este posibil, pe transferul serviciilor de la spital către comunitate. Ca urmare a reformei, în întreaga țară există acum o rețea de Centre Comunitare de Sănătate Mintală (CCSM) care au schimbat modul în care mii de moldoveni primesc suport formalizat pentru sănătate mintală. La CCSM se acordă consiliere, asistență medicală, reabilitare psihosocială, suport și mediere. În unele CCSM-uri au loc ședințe de grup, iar începând cu 2024, cu suportul MENSANA, beneficiarii pot oferi feedback cu privire la serviciile pe care le primesc prin crearea câtorva consilii consultative în cadrul unora dintre CCSM-uri. De asemenea, datorită finanțării acordate de Agenția Cehă de Dezvoltare, în țară activează un grup de susținători de la egal la egal instruiți, cu o experiență de câțiva ani de activitate în cadrul centrelor comunitare de sănătate mintală și remunerați pentru munca pe care o fac.

În ultimii 10 ani, în Republica Moldova au avut loc schimbări majore în ceea ce privește disponibilitatea serviciilor de sănătate mintală. Totuși, în pofida acestui fapt, lupta pentru implicarea și împuternicirea persoanelor cu probleme de sănătate mintală necesită multă atenție. Este nevoie de un interes mai mare pentru a consolida împuternicirea persoanelor și pentru a îmbunătăți înțelegerea principiilor de recuperare în Moldova. Crearea unui impuls în rândul persoanelor cu probleme de sănătate mintală, precum și al profesioniștilor din domeniul sănătății și al factorilor de decizie din întreaga țară este vitală pentru a asigura creșterea acestei mișcări.



# Explicarea principiilor fundamentale



## Nivelul personal

**Crearea de sens implică un proces de auto-experimentare, permițând cunoștințelor experiențiale să iasă la iveală și reflectând asupra lor. Aceasta necesită spațiu pentru a te implica pe deplin și a fi prezent în propria experiență și, în acest fel, a ajunge la o înțelegere mai profundă atât a propriei persoane, cât și a celorlalți. Crearea de sens este o condiție prealabilă pentru împuternicire și recuperare.**

Împuternicirea poate fi văzută ca a te urca pe scaunul șoferului și a deveni cel care ia decizii privind călătoria. Este important de reținut că, pentru a-ți conduce propria mașină, trebuie să poți face acest lucru. De exemplu, trebuie să existe un loc pentru șofer (nu-i nimeni care să încerce să conducă în locul tău sau care să nu vrea să se mute de pe scaunul șoferului) și trebuie să ți se ofere o mașină funcțională (instrumentele potrivite și mediul potrivit). Procesul de împuternicire necesită timp și uneori te poți simți de parcă ai fi blocat în portbagajul mașinii!

Totuși, împuternicirea și recuperarea înseamnă mai mult decât „a decide” într-o zi că vrei să fii „recuperat” sau că ai „decis” că vrei să devii împuternicit. Împuternicirea este profund modelată de context, deoarece accesul la medii de susținere, resurse și atitudini incluzive determină dacă o persoană are oportunitatea reală de a crește, de a participa și de a-și revendica autoritatea în viața sa. Recuperarea înseamnă navigarea în spațiul dinamic dintre schimbare și acceptare, într-un peisaj modelat atât de oportunități, cât și de obstacole; este o călătorie personală care se desfășoară prin crearea de sens, prin prezența în propria experiență și prin permiterea unui spațiu pentru auto-descoperire și reflecții.

Sursă: isps.org

Are you the driver or the passenger in your life?

I think I've locked myself in the boot



## Împuternicirea

implică explorarea modalităților prin care îți poți influența propria viață și viețile celorlalți și rezervarea spațiului pentru a fi parte a lucrurilor, a-ți face vocea auzită, a-ți spune povestea, dar și a face acest lucru ca parte a unui grup. Împuternicirea poate avea loc la mai multe niveluri, inclusiv la nivel personal, interpersonal (între două sau mai multe persoane), comunitar și sistemic.

Conceptul de împuternicire, așa cum este descris în imagine, poate fi asociat cu a deveni șoferul propriei vieți. Un șofer, atunci când conduce o mașină, are puterea de a lua decizii cu privire la direcția în care va merge mașina (viața sa). A fi pasager înseamnă a fi pasiv în luarea acestor decizii, deoarece mâinile tale nu pot fi pe volan.



„Scopul recuperării nu este să devii normal. Scopul este să aderi la vocația de a deveni o ființă umană integră și mai profundă.”

Patricia Deegan

Atunci când vorbim despre sănătate mintală și suferință psihică, recuperarea este un proces profund personal și neliniar de vindecare și creștere. În recuperare, persoanele lucrează pentru a construi o viață împlinită și semnificativă, în pofida prezenței problemelor de sănătate mintală. Nu este vorba despre a se „vindeca”, ci despre a decide ce înseamnă o viață semnificativă și valoroasă pentru sine. Creșterea conștientizării implică recunoașterea nevoilor personale, discernerea a ceea ce trebuie acceptat și a ceea ce poate fi schimbat și explorarea modului în care persoana își dorește de fapt să trăiască. Acesta este un proces continuu și adesea dificil de a deveni mai uman și de a găsi curajul de a fi pur și simplu.

**E ca un dans cu viața.  
E ca și cum ți-ai  
găsi drumul și, de  
asemenea, ai accepta  
uneori lucruri pe care  
nu le poți schimba.**

(sesiunea 1)

Atunci când ești diagnosticat cu o problemă de sănătate mintală, **identitatea** ta se schimbă de la a fi persoana care ai fost dintotdeauna la a fi un „beneficiar cu un diagnostic”. Această schimbare – descrisă ca o perturbare interioară – poate fi dureroasă și te poate face să te întrebă cine ești în esență; este ca o pierdere a sentimentului de sine. Această identitate de pacient poate fi percepută ca fiind nouă și inconfortabilă pentru unii oameni. Pe de altă parte, pentru alții, poate oferi un sentiment inițial de ușurare, dar, în timp, poate începe să umbrească alte moduri de a se vedea pe sine și poate deveni povestea principală pe care o persoană o spune despre cine este: un pacient (mai presus de orice altceva, cum ar fi frate, soție, angajat sau vecin). Există un sentiment de **perturbare** între cine ești și ceea ce societatea așteaptă să fii. Deseori, acest lucru îi împinge pe oameni în modul de supraviețuire. Acest mod de supraviețuire este o modalitate de a nu deveni disperat. Predându-ne în fața sistemului și permițându-le altora să preia controlul asupra direcției și călătoriei noastre, putem fi dominați de un sentiment puternic de neputință.

**În schimb, devenim  
neajutorați și trebuie să ne  
bazăm pe sistem pentru a  
ne spune cine suntem și ce  
să facem. A fi neajutorat  
poate fi o modalitate de a  
face față fricii de a  
deveni disperat.**

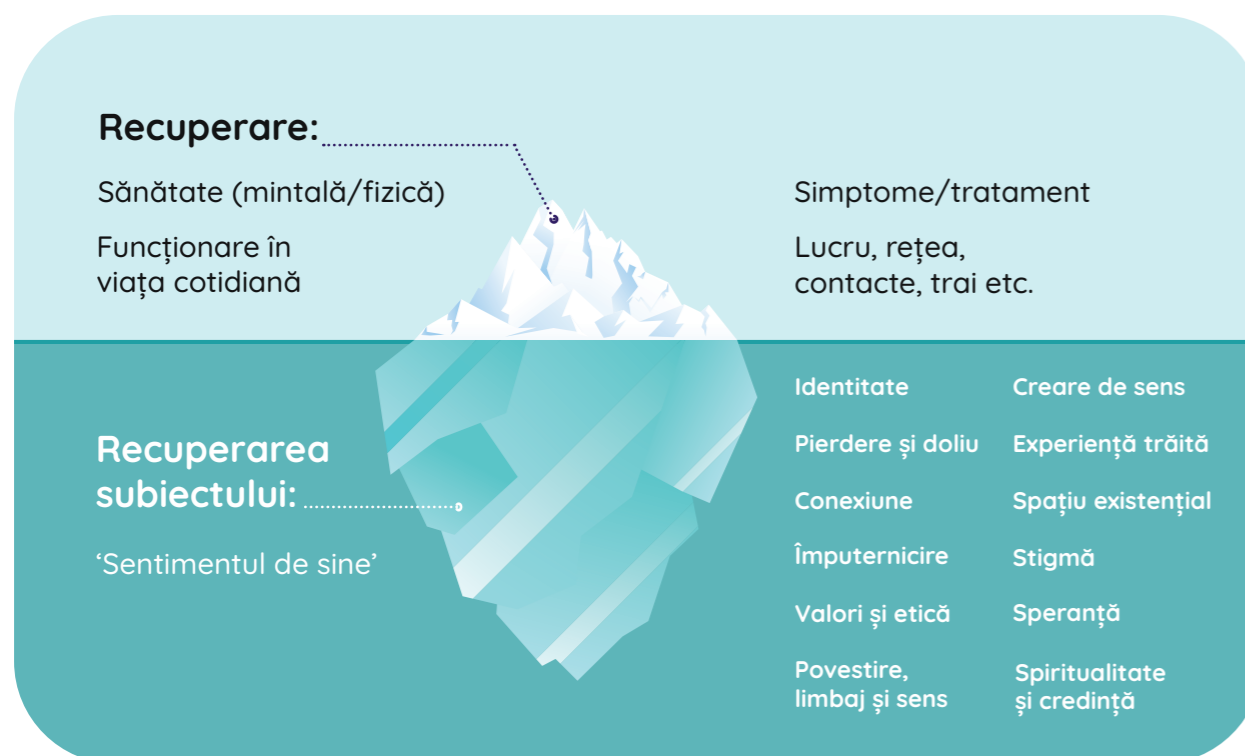
(sesiunea 1)

Este important să fim conștienți de faptul că ființele umane încercă întotdeauna să evite sentimentele de durere și să evite să accepte faptul că uneori viața poate fi o **luptă**. Însă lupta și sentimentul de provocare fac parte din a fi o ființă umană. În fiecare viață și în viața de zi cu zi, există urcușuri și coborâșuri - unele coborâșuri foarte abrupte pot face ca viața să pară o luptă. Esența suportului de la egal la egal constă în a trăi prin luptă și a găsi sens în speranță și suport reciproc. Reflecțiile asupra sentimentelor de disperare și suferință sunt importante atunci când încercăm să ne înțelegem pe noi înșine și să relaționăm cu ceilalți.

**Ca specialiști la egal la  
egal, trebuie să putem  
trăi cu propria suferință  
pentru a ne putea  
conecta cu oameni care  
suferă și ei.**

(sesiunea 1)

Când privești pe cineva, nu poți vedea și ști imediat totul despre acea persoană, cum ar fi dificultățile cu care se poate confrunta sau modul în care persoana se vede pe sine - acest lucru nu este vizibil cu ochiul liber. Dacă te imaginezi ca un aisberg, 10% este deasupra suprafeței, iar restul 90% este sub apă. Cele 10% de deasupra apei prezintă simptome și funcționalități vizibile (cum ar fi capacitatea de a munci sau de a avea relații sociale). Acestea sunt lucrurile pe care oamenii le pot vedea sau decide despre o persoană, doar privind-o. Aceste 10% vizibile nu arată **cum persoana își duce existența și își trăiește recuperarea** sau ce consideră important sau cum dorește să-și trăiască viața. Acest lucru nu poate fi înțeles doar privind cele 10% de deasupra suprafeței.



Prin urmare, procesul de dezvoltare, înțelegere și **povestire a propriei istorii** este foarte important în procesul de recuperare și munca de la egal la egal. Povestirea istoriei tale facilitează schimbarea focalizării de la cele 10% care sunt deasupra către cele 90% de sub suprafață. Este vorba de o schimbare a focalizării către recuperare ca un proces personal unic. Procesul de reflecție asupra a ceea ce este la suprafață și de împărtășire a acestor reflecții cu alții este important, deoarece ne arată cât de prudenți trebuie să fim atunci când judecăm sau categorizăm oamenii din propriul nostru punct de vedere. Trebuie să lăsăm oamenilor spațiul necesar pentru a fi, pentru a-și crea propriul sens și pentru a-și găsi propriul scop. Fiecare are propria poveste și fiecare poveste are dreptul să fie spusă.

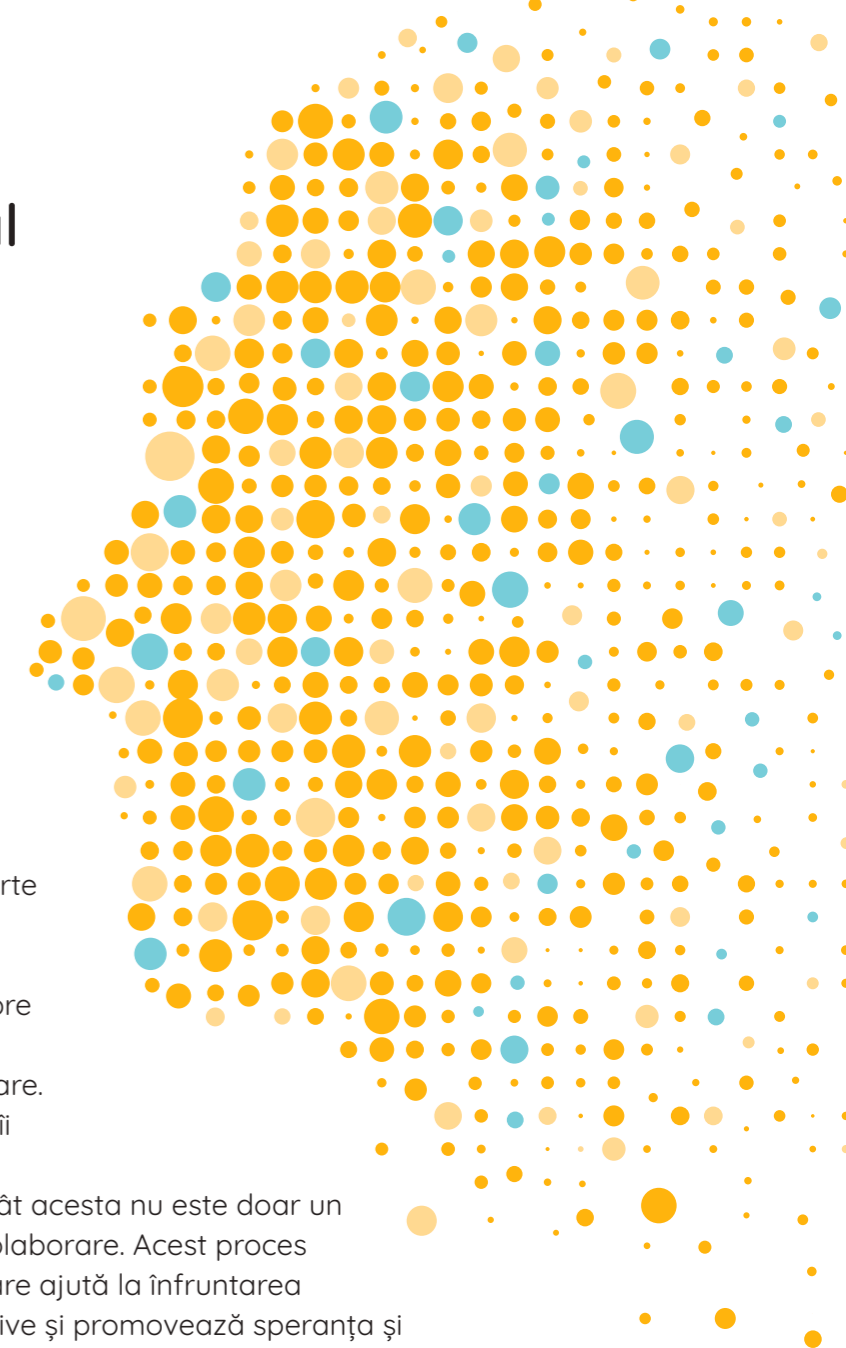


## Nivelul relațional

Se axează pe evidențierea **importanței relațiilor reciproce și conexiunilor. Nivelul relațional pune accentul pe promovarea integrării și a conexiunilor semnificative, pe abordarea singurătății și a excluziunii sociale și promovarea suportului reciproc pentru a depăși provocările pe care le întâmpinăm.**

Procesul de creare a propriei povești și **împărtășirea** acesteia cu semenii este foarte important în recuperare și împuternicire. Atunci când oamenii se întrunesc și explorează cunoștințele pe care le au despre ei înșiși și experiențele lor, pot apărea experiențe trăite care pot ajuta la recuperare. Împărtășirea istoriei personale cu semenii îi dă sens acesteia. Reacționarea la istoriile personale face parte din proces, astfel încât acesta nu este doar un exercițiu de ascultare, ci și un proces de colaborare. Acest proces creează o narațiune comună, nuanțată, care ajută la înfruntarea (auto)-stigmatizării, deschide noi perspective și promovează speranța și un sentiment de autoritate. Acest lucru îi ajută pe oameni să descopere cum doresc să-și trăiască viața. Există o nevoie de comunitate pentru a te simți confortabil cu propria narațiune. Uneori, o poveste trebuie împărtășită de mai multe ori înainte de a simți că are sens. Toate acestea fac parte din procesul de recuperare.

Când ne împărtășim poveștile, este important să nu uităm că toate poveștile sunt **egale**, la fel cum sunt egali toți cei care participă la mișcarea de împuternicire și recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mentală. Sănătatea mentală nu discriminează; oricine se poate confrunta cu probleme de sănătate mentală. Prin urmare, toți trebuie să aibă acces la suport de la egal la egal.





Sursă: freepik.com

**Suportul** poate avea multe forme; de la suport individual de la egal la egal până la suport de grup. Suportul se bazează fundamental pe relații. Construirea relațiilor și începerea schimbului de experiențe este o parte esențială a relațiilor reciproce. Grupurile de suport, unde persoanele se reunesc pentru a împărtăși experiențe într-un spațiu sigur, se pot axa pe orice subiect pe care participanții îl consideră important de discutat. Acestea ar putea include medicația; incluziunea socială; stigmatizarea; sănătatea; educația copiilor, etc.

Plus la suport, este necesară **învățarea în comun**. Spre deosebire de modelele educaționale tradiționale, învățarea în comun distruge barierele ierarhice dintre profesori și elevi, punând accentul pe învățarea comună și pe dezvoltarea reciprocă. În contextul recuperării sănătății mintale, învățarea în comun împuternicește persoanele prin recunoașterea experienței lor trăite ca o sursă vitală de expertiză. Această abordare validează narațiunile personale și încurajează participanții să învețe din diversele călătorii ale fiecăruia, promovând un sentiment de comunitate și de apartenență.



## Nivelul colectiv

Se manifestă la nivelul comunității și se axează pe rolul, puterea și experiența semenilor ca un colectiv. Atunci când se lucrează ca un colectiv, experiența trăită oferă o perspectivă unică care pune la îndoială sistemele tradiționale de sănătate mintală și împuternicește persoanele să își asume un rol activ în recuperarea lor și în crearea unui spațiu.

Experiențele similare pot fi observate prin împărtășire. Înțelegerea unei experiențe ca **experiență colectivă**, bazată pe cunoștințe, nu doar este utilă în recuperare, dar are și puterea de a contribui la schimbarea modului în care sunt organizate serviciile de sănătate mintală și a modului în care societatea privește provocările legate de sănătatea mintală. Doar persoanele cu experiență trăită de problemă de sănătate mintală și care utilizează servicii de sănătate mintală știu cu adevărat cum este să te afli într-o astfel de situație. Acesta este un tip unic de cunoștințe pe care nu le are toată lumea, nici măcar profesioniștii din domeniul sănătății mintale<sup>1</sup>.

Profesioniștii nu pot fi întotdeauna la fel de eficienți ca și specialiștii de la egal la egal în înțelegerea poveștii de recuperare a unei persoane cu experiență trăită. Această **înțelegere profundă**, care poate fi dedusă doar prin experiență, conectează oamenii cu experiența trăită, deoarece aceștia pot înțelege cu adevărat cum este să fii în locul altei persoane.

<sup>1</sup> Unii profesioniști pot fi, de asemenea, persoane cu experiență trăită. Faptul de a fi profesionist nu le diminuează și nu le discreditează experiența. Totodată, trebuie remarcat faptul că, în context clinic, a fi profesionist implică un rol diferit față de a fi susținător de la egal la egal. Acest rol vine cu putere și schimbă dinamica relațiilor dintre semeni în afara contextului clinic.



Sursă: freepik.com

Această înțelegere și cunoștințe de specialitate le conferă specialiștilor de la egal la egal un rol unic și ajută la **schimbarea relațiilor de putere**. O persoană, în calitate de beneficiar al serviciilor de sănătate mintală, nu ar trebui să fie doar un obiect pasiv al îngrijirilor, ci o ființă umană activă, care are propria experiență, autoritate și autonomie asupra a ceea ce i se întâmplă și a modului în care o tratează sistemul în care operează. Mișcarea de recuperare susține că beneficiarii serviciilor de sănătate mintală ar trebui să fie implicați activ în îngrijirile pe care le primesc și să aibă capacitatea și autonomia de a le schimba către un model de îngrijiri orientat spre recuperare.



**Nimic despre noi fără noi**



Aceasta este o **provocare pentru situația actuală**, deoarece, de-a lungul istoriei, în întreaga lume, „pacienții” au fost recipienți pasivi ai îngrijirilor, iar profesioniștii - prestatori necontestați de îngrijiri. Atunci când **dinamica puterii** este contestată, sunt contestate și „puterile existente”. Aceasta înseamnă contestarea cunoștințelor care au fost mult timp necontestate pentru a aduce noi cunoștințe, cum ar fi cunoștințele unice care sunt acumulate prin experiență.

Schimbarea actualului sistem nu se va face fără **rezistență**. Întotdeauna vor exista puteri care vor dori să suprimă mișcarea de împuternicire și recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală, reducând-o la un grup de beneficiari de servicii mai puțin împuterniciți. Atunci când treceți prin procesul de împuternicire, la nivel personal și sistemic, poate exista rezistență din partea profesioniștilor și chiar a altor beneficiari de servicii. A contesta ceva ce a fost mult timp asumat necesită timp și dedicare.

Una dintre cauzele rezistenței este **stigma**. Stigma poate fi definită ca „situația persoanei care este descalificată de la acceptarea socială deplină” (Goffman, 1963). Atunci când o persoană se confruntă cu probleme severe de sănătate mintală, primul lucru care se întâmplă este că societatea consideră că este foarte greu să relaționeze cu ea, deoarece suferința sa mintală o face diferită și nu mai este în normă.

Persoanele care **luptă** și care trec prin suferință sunt văzute ca fiind ieșite din comun, astfel încât societatea și structurile care alcătuiesc societatea se retrag de la ele. Aceasta este o practică comună în întreaga lume; societății îi este foarte greu să se descurce cu cineva care „nu este normal”. Acest lucru duce la plasarea persoanelor care nu sunt „obișnuite” în grupuri separate. Aceasta se numește etichetare și scutește societatea de a face față unei realități care nu este perfectă.

Ca oameni, suntem afectați de lucrurile care ni se întâmplă; ne putem îmbolnăvi sau ne putem naște cu o dizabilitate, dar asta nu ne face mai puțin umani. Mișcarea de împuternicire și recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală este fondată ca **mișcare pentru drepturile omului**. Toate poveștile fac parte dintr-o poveste a drepturilor omului.



**Este dreptul meu uman să fiu ceea ce sunt, dar să nu fiu privit de ceilalți și să nu mi se spună cum să mă comport și cum să fiu.**

(sesiunea 2)



În Republica Moldova, drepturile omului sunt protejate de lege. În primul rând drepturile omului sunt incluse în legea supremă a țării, Constituția. Titlul II al Constituției prevede drepturile fundamentale ale omului. Pe lângă drepturile garantate de Constituție, există și legi ce stabilesc în detalii drepturile diferitor grupuri vulnerabile cum ar fi copiii, persoane cu dizabilități etc.

Totodată, Republica Moldova este parte a actelor internaționale cum ar fi: Convenția Europeană a Drepturilor Omului, Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități (CRPD) și altele. Prin semnarea și ratificarea acestor acte și convenții internaționale țara noastră își asumă asigurarea și respectarea drepturilor omului.

Este important că există legi și este creat și protejat un spațiu de manevră pentru persoanele cu probleme de sănătate mintală. Este nevoie de crearea și protejarea spațiului în structurile sociale dominante, cum ar fi sistemele de sănătate, ca acest spațiu să fie disponibil pentru ca participanții să găsească o cale spre recuperarea lor personală. Pe scurt, spațiu pentru a exista pur și simplu. La fel, spațiu pentru a povesti și a împărtăși povești.

## Nivelul organizațional

**Explică poziția societală a suportului de la egal la egal reciproc, a unui colegiu de recuperare și a aspectelor organizaționale legate de funcționarea unui astfel de colegiu. Înrădăcinate în valori precum incluziunea, respectul și co-crearea, aceste spații le oferă oamenilor puterea de a-și găsi propriile căi către vindecare prin conectare și creștere reciprocă.**

Crearea spațiului în sens direct este, de asemenea, foarte importantă. Dacă nu se conștientizează necesitatea protejării spațiului, acesta poate fi pierdut. O modalitate de a proteja spațiul poate fi sub forma unui mediu de învățare condus de la egal la egal, numit **colegiu de recuperare**. Un colegiu de recuperare este o clădire unde persoanele cu probleme de sănătate mintală (inclusiv susținătorii de la egal la egal) se întâlnesc, învață și își împărtășesc poveștile pentru a lucra la recuperarea lor. Colegii de recuperare există acum în peste 20 de țări, inclusiv Hong Kong, Italia, Sri Lanka, Anglia, Japonia și Olanda. (Whitley, Shepherd și Slade, 2019)

**O sală, un loc, un acoperiș, un spațiu sigur unde oamenii se pot întâlni, astfel pot fi plantate semințe mici. Așadar, pot fi plantate semințe mici în crăpăturile unde pot apărea noi sensuri.**

Unele colegii de recuperare sunt create în colaborare cu profesioniști din domeniul sănătății mintale, iar altele sunt **100% conduse de persoane cu experiența trăită**. 100% „condus de la egal la egal” înseamnă că toți, de la bucătarii din bucătărie la persoanele care oferă sesiunile de grup și personalul administrativ, au o experiență trăită.

Colegiile de recuperare se axează pe suport de la egal la egal în grup. De multe ori, colegiile de recuperare au un program amplu de grupuri de auto-ajutorare. În aceste grupuri, semenii lucrează împreună la propria recuperare. Aceasta se bazează pe o viziune de auto-ajutorare conform căreia nimeni nu ar trebui să-ți spună cum să te recuperezi. Este vorba despre a-ți găsi propria cale, conectându-te cu cei din jur.

Pentru a învăța și a crește împreună, toți cei care frecventează un colegiu de recuperare sunt conștienți de valorile și de pietrele de temelie care stau la baza colegiului de recuperare. Acestea includ concepte precum incluziunea, loialitatea, respectul, inspirația, speranța, recunoașterea, reciprocitatea, co-crearea, legitimarea și încrederea, de rând cu altele.

Un exemplu de colegiu de recuperare bazat pe aceste valori este **Colegiul de Recuperare Enik** din Olanda. Enik a fost fondat acum 25 de ani de un grup format din doi participanți. Colegiul de Recuperare Enik este un concept bazat pe suportul de la egal la egal, care oferă o gamă largă de programe pentru a sprijini recuperarea personală. Aceasta include un program de

învățare pentru auto-ajutorare, un spațiu social pentru mese, conectare și suport informal de la egal la egal, precum și un program de retreat la care participanții pot participa cinci zile pentru a lua parte la sesiuni conduse de susținători de la egal la egal, cum ar fi povestirea istoriilor personale sau spiritualitate. În plus, există o componentă de viață socială pentru studenții universitari și cei de la științe aplicate. Toate activitățile de la Enik sunt bazate pe valorile fundamentale ale suportului de la egal la egal: speranță, reciprocitate, egalitate, împuternicire și conectare. Înainte de Enik, în Olanda exista deja o istorie de 10 ani de suport de la egal la egal și auto-ajutorare. În prezent, există colegii de recuperare, conduse 100% de la egal la egal, în toată Olanda.

### Caracteristicile principale ale Colegiului de Recuperare Enik includ:

- Într-un colegiu de recuperare, oricine este student; student al vieții.
- La colegiul de recuperare, sesiunile sunt conduse de facilitatori care sunt susținători de la egal la egal. Studenții sunt egali cu facilitatorii.
- Fiecare își creează propriul traseu de învățare. Nimeni nu-ți va spune de unde să începi. Nimeni nu-ți va spune când să pleci. Fiecare trebuie să facă propriile alegeri.
- Se învață noi abilități, inclusiv abilități relaționale. Este un mediu pentru a învăța cum să relaționezi cu cei din jur și cu lumea. Este



Sursă: facebook.com

## Un Colegiu de Recuperare nu este o fabrică de soluții

La Enik, persoana nu va primi răspunsul la toate întrebările sale, dar îi vor fi oferite instrumente pentru a învăța cum să se ajute singură. Enik nu prescrie o rută sau pași de urmat, deoarece nimeni, nici măcar facilitatorii, nu le pot spune oamenilor care sunt pașii către recuperare. Dogma poate fi contraproductivă și creează o ierarhie. Prin urmare, depinde de fiecare persoană ce cale trebuie să urmeze către recuperarea sa; nu există o singură cale corectă. La Enik, **ești egal cu ceilalți și ceilalți sunt egali cu tine**. Nu există ierarhie. Enik este organizat în baza unor roluri și responsabilități diferite, cum ar fi cel de facilitator, dar asta nu înseamnă că cineva este mai sus decât altcineva. Este o luptă continuă, dar esențială pentru a asigura menținerea egalității în relații.

## Sfaturi pentru începerea unui colegiu de recuperare :

După vizita de studiu la Enik din 2024, au fost adunate câteva sugestii cheie:



### **Axați-vă pe proces, nu pe rezultat:**

Învățarea are loc pe parcurs, iar „rezultatul” unei rețele de colegii de recuperare necesită mult timp.



### **Stabiliți prin ce va fi diferit colegiul vostru de recuperare:**

Servicii de sănătate mintală există deja, nu are rost să re-creăm un spațiu exact la fel ca ceea ce este deja disponibil. Nu este bine să facem ceea ce există deja.



### **Îndrăzniți să fiți diferiți:**

Puteți fi ușor convinși să deveniți ca toți. Țineți minte că acest spațiu este pentru voi, proiectat de voi.



### **Vorbiți și tot vorbiți:**

Formularea clară a scopurilor și a conceptelor necesită timp și multe discuții. Este foarte important să vă asigurați că aceste concepte sunt exprimate în propriile cuvinte.



### **Bazați-vă pe mișcare:**

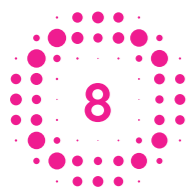
Conceptul de colegiu de recuperare nu este doar o idee, ci o realitate bazată pe valori care s-au dezvoltat în întreaga lume de-a lungul anilor.

**Deciziile trebuie luate colectiv:**

Crearea unui colegiu de recuperare nu înseamnă doar să se stabilească ceea ce va face colegiul, dar și ceea ce nu va face.

**Conectați-vă constant cu grupul pentru care este creat programul:**

Dacă oamenii sunt doar beneficiari, nu va funcționa. Participarea la dezvoltare poate fi, de asemenea, o modalitate de a împuternici. Nu se va face o divizare strictă între persoanele care conduc programul și cele care îl utilizează. Aveți grijă să nu inventați reguli.

**Fără relații cu sens unic:**

Evitați relațiile de tip „ajutor-beneficiar”, oamenii nu vor crește doar primind ajutor. Oamenii vor crește atunci când au roluri semnificative. Deci, e nevoie de reciprocitate colectivă. Oamenii trebuie să învețe să fie împreună/să se susțină.

**Fiți inspiraționali:**

Oamenii au nevoie de un semn de speranță. Nu le puteți oferi oamenilor speranță, dar puteți fi o inspirație pentru ceilalți. De asemenea, inspirați societatea să-și schimbe viziunea asupra problemelor de sănătate mintală.

**Normalizarea problemelor de sănătate mintală:**

Acestea fac parte din viața umană. Încercați să nu categorizați sănătatea mintală prea simplist. Chiar și într-un mediu de la egal la egal, trebuie să fim conștienți de categoriile care sunt puse pe problemele de sănătate mintală și să ne concentrăm pe sens, mai degrabă decât pe definiții.

**Prioritizați conducerea 100% de la egal la egal:**

Aceasta consolidează capacitatea de acțiune și creează o cultură a autenticității și încrederii. Prin plasarea conducerii în mâinile susținătorilor de la egal la egal, promovați un mediu mai responsabil și mai receptiv, în care recuperarea este ghidată de o înțelegere reală și respect reciproc.

**Facilitarea trebuie să se desfășoare în perechi:**

Cu doi facilitatori, există întotdeauna două perspective. Acest lucru este important pentru opțiuni și alegeri. După cum a explicat facilitatorul WRAP, Dylan Peters: “Când facilitez singur, oamenii mă vor privi ca pe un expert. Dar eu sunt doar expert al propriei mele persoane, eu nu pot fi expert al persoanelor voastre.”

# Întrebări pentru reflecții:

- De ce este important să ne unim ca oameni cu experiență trăită/persoane marginalizate?
- Ce înseamnă să faci parte din mișcarea de împuternicire și recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală? Ce putere oferă acest lucru?
- Care sunt speranțele și visele pentru viitorul mișcării de împuternicire și recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală?
- Ce puteți face pentru a menține vie mișcarea de împuternicire și recuperare a persoanelor cu probleme de sănătate mintală și pentru a progresa spre speranțele și visele voastre?

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