



Warszawa, 7 października 2020 r.

Gość Poradni #1

Drodzy czytelnicy, zapraszamy do śledzenia nowego cyklu - *Gość Poradni*. Tym razem będą to rozmowy z osobami mającymi różnego rodzaju doświadczenia w niesieniu pomocy specjalistycznej osobom potrzebującym. Wierzymy, że warto czerpać wiedzę, inspirować się i rozwijać dzięki mądrym i ciekawym ludziom, niekoniecznie dobrze znanym z mediów.

Na spotkania z Gośćmi Poradni zaprasza Maria Kurek - psycholog psychoterapeuta z SPR Wawer.



Naszym pierwszym gościem jest Pani **Aleksandra Rak** - psycholog, terapeuta, trener komunikacji, instruktor Mindfulness, od kilku lat pracująca w Szwecji, w ośrodku zajmującym się diagnostyką neuropsychiatryczną i psychoterapią dzieci i młodzieży. W swojej pracy łączy doświadczenie z różnych nurtów psychoterapeutycznych m.in. psychodynamicznego i Acceptance and Commitment Therapy.

Maria Kurek: Pani Aleksandro, dziękujemy, że przyjęła Pani zaproszenie do rozmowy.

Aleksandra Rak: Dziękuję za zaproszenie.

MK: Na co dzień mieszka Pani i pracuje jako psycholog i terapeuta w Szwecji. Skąd pomysł, żeby realizować się zawodowo za granicą, właśnie w Szwecji?

AR: Pewnie dużo różnych wydarzeń się na to złożyło. Nie do końca wierzę w przypadki, ale nigdy nie myślałam, że będę mieszkać i pracować właśnie w Szwecji. Wyjazd z Polski łączył się z potrzebą nowych doświadczeń i zmian, również tych zawodowych. Nie do końca potrafiłam jako młody początkujący psycholog znaleźć swoje miejsce w branży w Polsce. Zaraz po studiach zaczęłam pracować jako psycholog szkolny, ale już po krótkim czasie poczułam, że nie jest to moje miejsce. Dużo rzeczy mnie irytowało, doświadczałam niewystarczalności i samotności w pracy, nie do końca czułam, że moja praca ma sens, a to dla mnie podstawa. Pamiętam, że marzyłam o pracy w zespole specjalistów, gdzie razem możemy pomagać innym i uczyć się od siebie nawzajem, w atmosferze współpracy i wsparcia. W końcu to marzenie mi się spełniło.

MK: Na czym polega Pani praca?

AR: Pracuję w dziennej klinice diagnostyczno-psychotherapeutycznej dla dzieci i młodzieży i zajmuję się diagnozą zaburzeń neuropsychiatrycznych m.in. ADHD i autyzmu. Prowadzę także psychoterapię, głównie młodzieży z różnymi problemami emocjonalnymi. Klinika, w której pracuję jest placówką specjalistyczną i najczęściej pacjenci trafiają do nas ze skierowania. Najczęściej współpracuję z psychiatrami i innymi psychologami/psychoterapeutami, ale także z pielęgniarkami i pedagogami specjalnymi.



MK: Zdarza się, że pracuje Pani z Polakami żyjącymi w Szwecji. Z jakimi sprawami najczęściej zgłaszają się polscy imigranci? Czy problemy, z którymi się zmagają, są podobne do tych, jakie mają Szwedzi lub Polacy w kraju?

AR: Zdarza mi się pracować z pacjentami z Polski. Szczególnie jeśli nie potrafią porozumiewać się w języku szwedzkim, jestem proszona o taką pomoc. Często jednak pracujemy także z pomocą tłumaczy, gdyż mamy wielu pacjentów obcokrajowców. Na pewno więc nie przyjmuję wszystkich Polaków trafiających do naszej placówki. Myślę, że problemy z jakimi zgłaszają się polskie rodziny są podobne do tych, z którymi zmagają się w kraju. Tak jak wspominałam miejsce, w którym pracuję jest wyspecjalizowaną placówką psychiatryczną, więc najczęściej zdarza się, że osoby z poważniejszymi trudnościami zostają do nas skierowane przez lekarzy szkolnych lub pracujących w szpitalach. Bardzo dużo młodzieży/dzieci trafia z różnymi problemami natury emocjonalnej, trudnościami w funkcjonowaniu w szkole, podejrzeniem zaburzeń neuropsychiatrycznych. Polskie rodziny, które spotykam, najczęściej mają małą wiedzę na temat różnych diagnoz i metod pomocy. Zdarza się też, że trudno jest im odnaleźć się w szwedzkim systemie zdrowotnym.

MK: Czyli na podobne problemy z jakimi mierzą się rodziny w Polsce, nakładają się jeszcze wyzwania związane z adaptacją do nowego miejsca, innego systemu pomocowego, odmiennej kultury. Wcześniej pracowała Pani w Polsce, być może zna Pani doświadczenia innych koleżanek i kolegów po fachu. Co wydaje się stanowić największą różnicę w Państwa pracy?

AR: Różnic jest na pewno bardzo wiele, ale chcę podkreślić, że to moja subiektywna ocena. Miałam również wielkie szczęście trafić w Szwecji do bardzo dobrze prosperującej placówki, więc moja ocena bardzo się z tym wiąże. Z tego co słyszę od kolegów Szwedów różnie to może być. Pierwszą nasuwającą mi się różnicą jest to, że w Szwecji lekarze psychiatrzy współpracują ściśle z psychologami. Nikt sam nie podejmuje decyzji o diagnozie, ale dokonuje się to we wspólnym dialogu, gdzie razem musimy dojść do tych samych wniosków. Nawet jeśli przeprowadzam cały proces diagnostyczny z bardzo doświadczonym psychiatrą, szanujemy i bierzemy pod uwagę zdanie każdego. Niesamowicie ważne jest dla mnie również, że zawsze mogę spotkać się z lekarzem, ale także z innymi kolegami z pracy i omówić pacjenta. Takie wsparcie i poczucie, że nie jestem sama z różnymi, czasem bardzo trudnymi sytuacjami, jest niesamowicie dla mnie ważne. Dużą różnicą jest to, że zajmujemy się diagnozą na wielu płaszczynach i staramy się patrzeć całościowo.



W Polsce, z tego co wiem, są oddzielne placówki specjalistyczne, gdzie diagnozuje się autyzm, ADHD czy upośledzenie umysłowe. Moja praca polega na diagnozowaniu całości zaburzeń i trudności, szukania (czasem z „lupą”) tego, co najlepiej może wyjaśnić problem dziecka. A co właśnie najważniejsze, nie robię tego sama, dzięki temu mniejsze jest ryzyko pomyłki czy przeoczenia czegoś.

MK: Tak ścista współpraca specjalistów w Polsce nie jest standardem, ale istnieje wiele ośrodków,

które również starają się pracować zespołowo np. poprzez zebrania kliniczne czy superwizję grupową. Czy szwedzkie społeczeństwo chętnie korzysta z pomocy specjalistów, czy np.: nie wstydzi się zgłoszenia po pomoc?

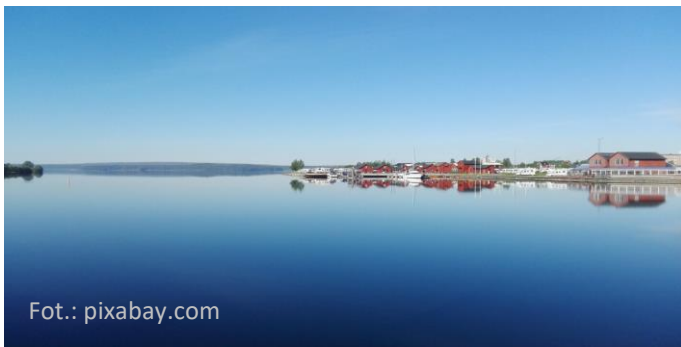
AR: Myślę, że szwedzkie społeczeństwo przeszło już dawno od wstydu - do zgłaszania się o pomoc ze wszystkim. To moje prywatne zdanie, ale mam poczucie, że ludzie coraz mniej sami potrafią sobie radzić z różnymi trudnościami (może jest to po części wina systemu edukacji) i sięgają po pomoc bardzo często, więc na brak pacjentów na pewno nie narzekam. Dostrzegam ostatnio, że zmniejsza się zakres tych zachowań, które jeszcze niedawno mieściły się w granicach szeroko pojętej normy i zaczynamy więcej zachowań klasyfikować jako różnego typu diagnozy czy zaburzenia. Przykładem może być autyzm albo depresja. Choć to też moje subiektywne zdanie, dużo mamy w pracy rozmów na ten temat.

MK: To bardzo ciekawa obserwacja. Może na pewną łatwość w zgłaszaniu się do psychologa wpływa większa niż w Polsce dostępność do terapii? Szwecja jest zamożniejszym krajem. Czy mając mniej przeszkód do pokonania, obywatele Szwecji częściej lub szybciej trafiają do specjalisty?

AR: Myślę, że bardzo dużo zależy od regionu, a także wydolności danej placówki. Czasem ta pomoc będzie bardziej dostępna i osoby szybciej trafią do specjalisty, ale czasem czas oczekiwania może być bardzo długi. Coraz więcej jest trudności i różnego rodzaju problemów psychicznych, a psychologów, lekarzy aż tak szybko nie przybywa. Myślę, że wiele miejsc boryka się z brakiem personelu, albo także z małą wydolnością pracy. Wydaje mi się, że w Szwecji terapia rodzinna jest mało dostępna, jak również terapia dla dzieci z autyzmem, których bardzo przybywa.

MK: Być może w Polsce mamy wyobrażenie, że w Szwecji jest ze wszystkim łatwiej, okazuje się że nie zawsze jest to regułą. Tutaj również brakuje specjalistów psychiatrów dzieci i młodzieży, ale na szczęście pomoc psychologiczna jest bardziej dostępna. Chociaż oczywiście podobnie, wiele zależy od regionu. Czego Polacy mogliby nauczyć się od Szwedów w kwestii dbania o zdrowie psychiczne swoje oraz swoich bliskich? I odwrotnie, czy wg Pani jest coś, czym Polacy mogliby zainspirować Szwedów?

AR: To bardzo trudne pytanie. Chyba przez ogromną globalizację stajemy się do siebie podobni odnośnie problemów, z którymi się zmagamy, a także umiejętności, albo nieumiejętności dbania o nie. Może Szwedzi mogliby nauczyć się od Polaków większej otwartości do wyrażania swoich emocji, mówienia o nich. A Polacy może trochę większego szanowania siebie nawzajem, więcej takiej codziennej życzliwości do siebie i zaufania... Ale to wszystko pewnie wynika z różnic



kulturowych, o których można by było jeszcze bardzo długo rozmawiać.

MK: Przyglądanie się tym różnicom może być wzajemnie bardzo rozwijające...
Dziękuję serdecznie za podzielenie się obserwacjami i doświadczeniem. Życzę Pani dalszych ciekawych odkryć zawodowych.

(-) Maria Kurek

Maria Kurek – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer