



Σημείωμα της σύνταξης

Με μεγάλη χαρά σας καλωσορίζω στο δεύτερο εξαμηνιαίο ενημερωτικό δελτίο της Ελληνικής Ομάδας Balint. Η ομάδα μας συνεχίζει να αναπτύσσεται και να δραστηριοποιείται στη χώρα μας με στόχο τη διάδοση του έργου του Balint στην κλινική πρακτική. Η ομάδα έχει πρόσφατα εμπλουτιστεί από περισσότερους γιατρούς οι οποίοι στα πλαίσια της διαδικασίας Balint επεξεργάζονται τη σχέση με τους ασθενείς τους. Στις μαρτυρίες του δελτίου, μία γιατρός μοιράζεται μαζί σας την πρόσφατη εμπειρία της με την ομάδα και μια ψυχολόγος παρουσιάζει τα βιώματα της με τις μικτές ομάδες γιατρών-ψυχολόγων.

Τον περασμένο Νοέμβριο, η ομάδα μας συμμετείχε στο 2ο Διεπιστημονικό Συνέδριο Ψυχιατρικής & Συναφών Επιστημών. Το συμπόσιο που παρουσιάστηκε στα πλαίσια του συνεδρίου είχε ως γενικό τίτλο «Οι ομάδες Balint ως χώρος ψυχολογικής υποστήριξης και εκπαιδευτική μέθοδος για γιατρούς και άλλους επαγγελματίες υγείας». Θα έχετε την ευκαιρία να ενημερωθείτε για το συνέδριο στο ρεπορτάζ μας όπως επίσης να διαβάσετε τις περιλήψεις από τις τρεις ομιλίες που παρουσιάστηκαν με τίτλους «Εισαγωγή στη θεωρία και την πρακτική των ομάδων Balint», «Εκπαιδεύοντας τον γιατρό στην ψυχολογική σκέψη» και «Η ομάδα ως περιβάλλον 'κρατήματος' για τον κλινικό».

Στο θεωρητικό κομμάτι του δελτίου, παραθέτουμε ένα άρθρο για τον ρόλο του Ψυχολόγου Υγείας. Η ψυχολογία της υγείας στοχεύει σε μια ολιστική αντίληψη της υγείας του ατόμου, αρχή η οποία είναι συναφής με τη φιλοσοφία Balint.

Τέλος, μπορείτε να ενημερωθείτε για τις δραστηριότητες της ομάδας μας αλλά και των εταιρειών Balint των άλλων χωρών.

Ελπίζουμε το δελτίο μας να συνδράμει την περαιτέρω ανάπτυξη του διαλόγου μεταξύ μας.

Σας ευχόμαστε καλές γιορτές και ένα παραγωγικό 2015!

Μάγδα Χατζηδημήτρη

Υπεύθυνη Σύνταξης

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ 2^ο ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΣΥΝΑΦΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Η Ελληνική Ομάδα Balint συμμετείχε στο **2^ο Διεπιστημονικό Συνέδριο Ψυχιατρικής & Συναφών Επιστημών** που πραγματοποιήθηκε στο ξενοδοχείο Divani Caravel από τις 30 Οκτωβρίου έως τις 2 Νοεμβρίου 2014. Το συμπόσιο που παρουσιάστηκε στα πλαίσια του συνεδρίου, το οποίο είχε ως επίσημη γλώσσα την αγγλική, περιελάμβανε τρεις ομιλίες και είχε ως γενικό τίτλο **«Οι ομάδες Balint ως χώρος ψυχολογικής υποστήριξης και εκπαιδευτική μέθοδος για γιατρούς και άλλους επαγγελματίες υγείας»**.

Η πρώτη ομιλία ήταν της συντονίστριας της ομάδας κας Λήδας Μπήτρου, και είχε τίτλο **«Εισαγωγή στη θεωρία και την πρακτική των ομάδων Balint»**. Σκοπός της ομιλίας ήταν να παρουσιάσει στο ακροατήριο το ιστορικό πλαίσιο και το σύστημα υγείας μέσα στο οποίο δημιουργήθηκαν και αναπτύχθηκαν οι ομάδες, θέτοντας ταυτόχρονα ορισμένους προβληματισμούς σχετικά με τους λόγους που οι ομάδες δεν καθιερώθηκαν στην Ελλάδα. Παρουσιάστηκε επίσης η εργασία του Michael Balint με τις πρώτες ομάδες γενικών ιατρών πάνω στην οποία βασίστηκε η μέθοδός του, καθώς και οι θεωρητικές συνεισφορές του που προέκυψαν από τα συμπεράσματα της έρευνάς του με τους γενικούς ιατρούς. Τέλος, συζητήθηκαν τα βασικά οφέλη της συμμετοχής σε μία ομάδα Balint και οι δυνατότητες επέκτασης των ομάδων σε άλλες ειδικότητες πέρα των γενικών ιατρών.

Στη συνέχεια, η Δρ. Ευγενία Καραντώνη, νευρολόγος και μέλος της ομάδας, μίλησε για το εκπαιδευτικό κομμάτι των ομάδων Balint και τον τρόπο με τον οποίο η συμμετοχή στην ομάδα διευρύνει την αντίληψη του γιατρού για τον ασθενή του και την ψυχολογική του κατάσταση, ενώ παράλληλα τον βοηθά να παρατηρεί τον εαυτό του σε σχέση με τον ασθενή. Στην ομιλία που είχε τίτλο **«Εκπαιδεύοντας τον γιατρό στην ψυχολογική σκέψη»**, το κοινό είχε την ευκαιρία να ακούσει την περίπτωση μίας ασθενούς της οποίας η νευρολογική νόσος επηρέαζε την προοπτική της μητρότητας. Από την παρουσίαση, αναδείχτηκε η συνεισφορά της ομάδας στην επεξεργασία των έντονων συναισθημάτων που συχνά οι ασθενείς μεταφέρουν στον γιατρό τους, και η χρησιμότητα της κατανόησης της ψυχολογικής πλευράς της σχέσης γιατρού-ασθενή.

Η τρίτη ομιλία, της κας Μάγδας Χατζηδημήτρη, ψυχολόγου-ψυχοθεραπεύτριας και μέλους της ομάδας, είχε τίτλο **«Η ομάδα ως περιβάλλον 'κρατήματος' για τον κλινικό»**. Η παρουσίαση είχε σκοπό να περιγράψει την ομάδα ως περιβάλλον μέσα στο οποίο ο κλινικός μπορεί να βρει στήριξη, κατανόηση και αποδοχή, συνθήκες που τον βοηθούν να καλλιεργήσει τις ψυχολογικές του δεξιότητες και να βελτιωθεί ως επαγγελματίας. Βασιζόμενη στη θεωρία του Winnicott για το «περιβάλλον κρατήματος» (holding environment), η ομιλήτρια έκανε έναν παραλληλισμό μεταξύ των χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος που συντελούν ώστε το βρέφος και αργότερα το παιδί να αποκτήσει ωριμότητα και αυτονομία, και των χαρακτηριστικών της ομάδας Balint που ευνοούν την ικανότητα για σκέψη, αυτοπαρατήρηση και ελεύθερη έκφραση, πετυχαίνοντας όπως έλεγε ο Balint **«μία περιορισμένη αλλά σημαντική αλλαγή στην προσωπικότητα του γιατρού»**.

Τα σχόλια από το κοινό που ακολούθησαν τις ομιλίες, υπογράμμισαν τη σημασία της σχέσης κλινικού και ασθενούς στην παροχή υπηρεσιών υγείας υψηλής ποιότητας τόσο στην Ελλάδα όσο και σε διεθνές επίπεδο, και την ανάγκη για ολιστική προσέγγιση των ασθενών η οποία λαμβάνει υπόψη της εκτός από τη σωματική και την ψυχική υπόσταση του ανθρώπου.

Λήδα Μπήτρου

Κλινική Ψυχολόγος
Εκπαιδευόμενη Ψυχαναλύτρια
Συντονίστρια Ομάδων Balint

Περιλήψεις των ομιλιών

Εισαγωγή στη θεωρία και την πρακτική των ομάδων Balint (Λήδα Μπήτρου)

Οι ομάδες Balint που είναι ομάδες συζήτησης περιστατικών, δημιουργήθηκαν από τον ψυχίατρο και ψυχαναλυτή Michael Balint (1896-1970) και τη σύζυγό του Enid, επίσης ψυχαναλύτρια και κοινωνική λειτουργό, στη Μεγάλη Βρετανία τη δεκαετία του '50. Αρχικά οι Balint δημιούργησαν τις ομάδες για κοινωνικούς λειτουργούς που εργάζονταν με πελάτες οι οποίοι αντιμετώπιζαν προβλήματα γάμου, και χρειάζονταν ένα πλαίσιο στο οποίο θα συζητούσαν τα προβλήματα των πελατών τους, καθώς και τις δυσκολίες που συναντούσαν οι ίδιοι στη σχέση τους με τους πελάτες τους.

Ο Balint μέσα από την ψυχαναλυτική του εκπαίδευση που περιελάμβανε την προσωπική ανάλυση και τη θεραπεία ασθενών υπό εποπτεία, είχε συνειδητοποιήσει ότι η δική του προσωπικότητα και οι ασυνείδητες ανάγκες και επιθυμίες επηρέαζαν τη σχέση με τους ασθενείς του. Έτσι δημιούργησε μία μέθοδο που συνδύαζε στοιχεία ψυχοθεραπείας και συζήτησης περιστατικών μέσα σε μία ομάδα συναδέλφων. Μετά την εφαρμογή της μεθόδου στους κοινωνικούς λειτουργούς, προχώρησε στους γενικούς ιατρούς οι οποίοι έρχονταν συχνά αντιμέτωποι με παράπονα ψυχολογικής φύσης από τους ασθενείς τους, και για τους οποίους η απόκτηση ορισμένων ψυχοθεραπευτικών δεξιοτήτων θα ήταν πολύ χρήσιμη στην καθημερινή πρακτική τους. Έτσι, το πλαίσιο της ομάδας θα γινόταν ένα περιβάλλον «βιωματικής» μάθησης στο οποίο οι γιατροί θα αποκτούσαν αυτές τις δεξιότητες συζητώντας τις ψυχολογικές ανάγκες και τα προβλήματα των ασθενών τους, ενώ παράλληλα θα είχαν την ευκαιρία να μάθουν περισσότερα για τον εαυτό τους και τον τρόπο με το οποίο σχετίζονταν με τους ασθενείς τους.

Επιπλέον, μέσα από τις ομάδες, οι Balint ήθελαν να επιμορφώσουν τους γιατρούς στην «ασθενοκεντρική» προσέγγιση της οποίας ήταν οι πρώτοι εισηγητές, φέρνοντας στο επίκεντρο τη σχέση γιατρού-ασθενή και την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η σχέση αυτή μπορούσε να διευκολύνει ή να εμποδίσει το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Αυτός ήταν ένας από τους βασικούς λόγους για τους οποίους οι ομάδες Balint σταδιακά επεκτάθηκαν σε άλλες ιατρικές ειδικότητες και επαγγέλματα υγείας, και σε ορισμένες περιπτώσεις όπως η ψυχιατρική ειδικότητα στη Μ.

Βρετανία, έγιναν υποχρεωτικό κομμάτι της εκπαίδευσης του ειδικευόμενου.

Σήμερα οι ομάδες Balint μπορούν να αποτελέσουν ένα χρήσιμο εργαλείο για τον σύγχρονο κλινικό ο οποίος αντιμετωπίζει αυξημένες απαιτήσεις από τους ασθενείς και τα κλινικά πλαίσια που περιμένουν από αυτόν να είναι αποτελεσματικός, γρήγορος και οικονομικός. Το αντικείμενο αυτής της παρουσίασης θα είναι η εισαγωγή στη θεωρία και την πρακτική των ομάδων. Επιπλέον θα συζητήσουμε την ευκαιρία που έχουν οι συμμετέχοντες στην ομάδα να σκεφτούν πάνω στη δουλειά τους και να διεκδικούν την οπτική τους σχετικά με το πώς θα χειριστούν ασθενείς που μπορεί να είναι «δύσκολοι» ή απαιτητικοί, ή έχουν έρθει σ' αυτούς για λόγους που συνοδεύονται από απόγνωση, θλίψη και άγχος, συναισθηματικές καταστάσεις που μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τη θεραπευτική σχέση και τα δύο μέλη της δυάδας, μέσα στο κλινικό πλαίσιο και ενίοτε και έξω από αυτό.

Εκπαιδεύοντας τον γιατρό στην ψυχολογική σκέψη (Ευγενία Καραντώνη)

Οι επαγγελματίες υγείας είναι αφοσιωμένοι σε μια ζωή συνεχούς εκπαίδευσης. Η εκπαίδευση αυτή είναι εστιασμένη κυρίως περί τις ασθένειες και τις θεραπείες τους. Ωστόσο, εφόσον αποδεχτούμε ότι το επίκεντρο του ενδιαφέροντος της Ιατρικής είναι ο ασθενής, τότε προκύπτει πώς μία από τις σημαντικότερες ιατρικές δεξιότητες είναι η δημιουργία μιας καλής θεραπευτικής σχέσης μεταξύ ιατρού και ασθενούς. Η θεραπεία ενός ασθενούς προϋποθέτει, μεταξύ άλλων ικανοτήτων, μια ιδιαίτερη αλληλεπίδραση μεταξύ ιατρού και ασθενούς. Κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο κυρίως σε ιατρικές ειδικότητες που αντιμετωπίζουν χρόνιες, σοβαρές ασθένειες, ή ασθένειες που προκαλούν αναπηρία ή ασθενείς που χρήζουν ειδικής συμπεριφοράς (απαιτητικοί ασθενείς, ψυχιατρικοί ασθενείς, παιδιά, εγκυμονούσες).

Στις ομάδες Balint, η σχέση ιατρού-ασθενούς αντιμετωπίζεται με πρακτικό, όσο και ψυχολογικό τρόπο. Στόχος είναι να υποστηρίξουν τους ιατρούς στο να αναπτύξουν ενσυναίσθηση προς τους ασθενείς τους. Η μέθοδος Balint βασίζεται στο να βοηθήσει την κατανόηση των δυναμικών στη σχέση ιατρού-ασθενούς, τις ταυτίσεις που εμπεριέχονται σε αυτήν, τις έννοιες της μεταβίβασης και αντιμεταβίβασης (συνειδητά ή ασυνείδητα), τις διαφορές στις έννοιες της νόσου και της ασθένειας, καθώς και της σημασίας της ενσυναίσθησης. Με στόχο να καταστεί παραστατική η επίδραση της ομαδικής εργασίας Balint στη σχέση ιατρού-ασθενούς, θα περιγραφεί ένα κλινικό περιστατικό.

Πολλοί ιατροί που συμμετέχουν στις ομάδες Balint για χρόνια αναφέρουν βελτίωση στην κατανόηση των ασθενών τους, ακόμα και των πιο δύσκολων, και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στον επαγγελματικό τους ρόλο. Επίσης, αναφέρουν λιγότερη επαγγελματική εξουθένωση, μεγαλύτερη αίσθηση ασφάλειας και μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση.

Η παρουσίαση αυτή στοχεύει στο να υπογραμμίσει πώς η μέθοδος Balint είναι ένας πρακτικός τρόπος ώστε οι ιατροί να βελτιώσουν την ικανότητα επαγγελματικής ενσυναίσθησης, στοχεύοντας στο να επιτύχουν καλύτερα αποτελέσματα για τους ασθενείς τους με λιγότερη καταπόνηση για τους ίδιους.

Η ομάδα ως περιβάλλον 'κρατήματος' για τον κλινικό (Μάγδα Χατζηδημήτρη)

Η ομιλία θα επικεντρωθεί στους τρόπους με τους οποίους οι κλινικοί λαμβάνουν ψυχολογική υποστήριξη μέσα από τη συμμετοχή τους στις ομάδες Balint, όπως αυτή φαίνεται σε αποτελέσματα ερευνών οι οποίες αναφέρουν μεγαλύτερη αυτογνωσία, λιγότερη επαγγελματική κόπωση, μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση, μία αίσθηση ελέγχου όπως επίσης μια πιο αυθεντική επαγγελματική ταυτότητα όσων συμμετέχουν.

Παρόλο που οι ομάδες δεν προσφέρουν τη δυνατότητα προσωπικής θεραπείας, εντούτοις ενθαρρύνουν ένα περιβάλλον «κρατήματος» (holding environment), με άλλα λόγια, μια ασφαλή ατμόσφαιρα όπου ο κλινικός «συγκρατείται» ή διευκολύνεται να αναπτυχθεί και να ωριμάσει επαγγελματικά σε ένα βάθος χρόνου, μέσω της παρουσίας, διαθεσιμότητας, αξιοπιστίας υπομονής, κατανόησης, αποδοχής, αναγνώρισης και του σεβασμού που δείχνουν στον κλινικό ο συντονιστής και η ομάδα. Οι συνθήκες που δημιουργούνται στην ομάδα προσομοιάζουν τις συνθήκες που χρειάζονται για να αναπτυχθεί το εγώ των βρεφών και αργότερα των παιδιών σε μια αρκετά-καλή οικογενειακή ατμόσφαιρα, όπου η σχέση με τη μητέρα ή του φροντιστή παρέχει την κατάλληλη υποστήριξη. Ο κλινικός, όπως το βρέφος ή το παιδί, στο ευνοϊκό περιβάλλον, αναγνωρίζεται και κατανοείται για αυτό που είναι, αποφεύγοντας μια ψευδή ταυτότητα. Στο πλαίσιο Balint, αυτό σημαίνει ότι ο κλινικός δεν αναγκάζεται να συμφωνήσει με κάτι που δεν του ταιριάζει και ενθαρρύνεται να αναγνωρίσει τον τρόπο δουλειάς ή την προσέγγιση που ο ίδιος βρίσκει πιο κατάλληλα.

Η ομάδα δεν προσφέρει άμεσες λύσεις στις δυσκολίες του κλινικού. Εντούτοις, του παρέχει στήριξη για να εξετάσει την «παλινδρόμηση» του σε σχέση με τον ασθενή του, δηλαδή, τις προβληματικές μορφές επικοινωνίας και τα ασυνείδητα συναισθήματα που βιώνει στη σχέση. Με αυτό τον τρόπο, ο κλινικός διευκολύνεται να προβεί σε αλλαγές στη δική του ασυνείδητη ψυχοδυναμική, κάτι που προωθεί εσωτερική ανάπτυξη, αυτογνωσία και σε ένα βάθος χρόνου μια αλλαγή στο «επαγγελματικό (του) εγώ.» Η αλλαγή στο «επαγγελματικό εγώ» σχετίζεται με την ικανότητα του κλινικού να μετατρέπει τα προσωπικά του προβλήματα και την αγωνία του σε θεραπευτική περιέργεια που στη συνέχεια τον βοηθάει να κάνει καλύτερη δουλειά με τους ασθενείς του. Κατά τον Michael Balint, η ανάπτυξη της ικανότητας του κλινικού να παρατηρεί και να ανταποκρίνεται με ευαισθησία στο τι συμβαίνει στη σχέση του γιατρού- ασθενούς, αναπόφευκτα συνεπάγεται μια περιορισμένη μεν, σημαντική δε, αλλαγή στην προσωπικότητα του γιατρού.

Αναλογίες από την ψυχαναλυτική βιβλιογραφία θα αντληθούν για να εξηγήσουν τις έννοιες που προαναφέρθηκαν. Αυτές συμπεριλαμβάνουν τη θεωρία του Balint για το «βασικό σφάλμα» (basic fault) και την «παλινδρόμηση» (regression) και τη θεωρία του Winnicott για το περιβάλλον «κρατήματος» (holding environment), όπως και τις αντίστοιχες θεωρίες τους για τη σχέση βρέφους- γονέα, όπως αυτές εφαρμόζονται στο πλαίσιο Balint. Θα παρατεθεί επίσης ένα κλινικό παράδειγμα.

Ο ρόλος του Ψυχολόγου Υγείας

Από τη Φαίη Γρίβα

Ψυχολόγο - Ψυχοθεραπεύτρια
Διδάκτορα Ψυχολογίας της Υγείας

Οι άνθρωποι παρουσιάζουμε μια αξιοσημείωτα παράδοση συμπεριφορά. Επιζητούμε να θεραπεύσουμε και να εμποδίσουμε τις ασθένειες ωστόσο συχνά μοιάζουμε να προσπαθούμε να επισημειώσουμε την εμφάνισή τους. Αναφέρομαι εδώ σε μια σειρά από καθημερινές συμπεριφορές που βλάπτουν την υγεία. Είναι μια δυσάρεστη διαπίστωση πως το μεγαλύτερο ποσοστό των αιτιών θνησιμότητας οφείλεται σε παράγοντες όπως το κάπνισμα, η διατροφή, η απουσία άσκησης, η χρήση ουσιών, η επικίνδυνη οδήγηση. Είναι ωστόσο ταυτόχρονα και μια αισιόδοξη διαπίστωση, καθότι οι συγκεκριμένοι παράγοντες μπορούν να τροποποιηθούν μέσω παρεμβάσεων που έχουν σαν στόχο να ενημερώσουν και να τροποποιήσουν στάσεις και πεποιθήσεις για την υγεία και την ασθένεια. Είναι ένας ρόλος που ο ψυχολόγος υγείας καλείται να αναλάβει πρωτίστως σε κοινοτικό επίπεδο. Ο σχεδιασμός παρεμβάσεων στο πλαίσιο της πρόληψης, η αγωγή κοινότητας, η διεξαγωγή ενημερωτικών δραστηριοτήτων για την προαγωγή της υγείας αποτελούν την βάση της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας.

Η ύπαρξη ενός ερευνητικού πεδίου που καθοδηγεί τα πλαίσια παρέμβασης είναι αυτονόητη. Όσο αυτονόητη θεωρήθηκε και η συγκρότηση ενός ξεχωριστού κλάδου της Ψυχολογίας της Υγείας στο τέλος της δεκαετίας του '70 από την Αμερικάνικη Ψυχολογική Ομοσπονδία. Ένας κλάδος που αναδύθηκε από την ψυχοσωματική ιατρική αλλά και τη συμπεριφορική ιατρική και ενσωμάτωσε σε αυτή τις γνωστικές λειτουργίες και τα συναισθήματα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, αρκετά χρόνια νωρίτερα όριζε την υγεία ως μια «κατάσταση πλήρους φυσικής, ψυχικής, και κοινωνικής ευεξίας και όχι μονάχα την απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

Η ψυχολογία της υγείας αποβλέπει σε μια ολιστική αντίληψη της υγείας του ατόμου. Λαμβάνει υπόψη την αλληλεπίδραση μεταξύ σωματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων στο πλαίσιο ενός μοντέλου που σταδιακά τείνει να αντικαταστήσει το βιοιατρικό μοντέλο διαχείρισης της ασθένειας στο χώρο της υγείας. Άλλωστε, οι επιστημονικές εξελίξεις στον τομέα της ψυχονευροανοσολογίας υποδεικνύουν την αλληλεπίδραση του κεντρικού νευρικού συστήματος, με το ενδοκρινολογικό και το ανοσοποιητικό σύστημα και θέτουν υπό αμφισβήτηση την προηγούμενη ευρέως αποδεκτή αντίληψη περί αυτονομίας του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ο ψυχολόγος υγείας καλείται να αντιμετωπίσει έναν ασθενή λαμβάνοντας υπόψη όχι μόνο την φύση της ασθένειας και της θεραπείας αλλά και τον ασθενή μέσα στο φυσικό και κοινωνικό του περιβάλλον. Λαμβάνει υπόψη τις σχέσεις με τους άλλους, το υποστηρικτικό του δίκτυο, της συνθήκες διαβίωσής του. Παράλληλα, διερευνά τις δεξιότητες αντιμετώπισης

του ασθενούς απέναντι στο στρες και την πιθανή ύπαρξη ψυχοπαθολογίας. Μια ολοκληρωμένη αντίληψη παρέχει και καλύτερη εξατομικευμένη φροντίδα. Και η φροντίδα μπορεί να συμβεί σε βιολογικό επίπεδο (χαλάρωση, βιοεπανατροφοδότηση), σε συναισθηματικό (διαχείριση του στρες για την μείωση του άγχους και της κατάθλιψης), σε γνωστικό (πληροφόρηση, αμφισβήτηση και τροποποίηση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων) ή και σε συμπεριφορικό (διαχείριση χρόνου, δεξιότητες επικοινωνίας). Παράλληλα, οι παρεμβάσεις ίασης εστιάζοντας συχνά ολοκληρωτικά στην διαχείριση της ασθένειας, αλλάζουν την φυσική κατάσταση του σώματος. Είναι λοιπόν σημαντικό να διερευνάται πώς χειρίζεται ο ασθενής τον πόνο, την δυσφορία, την αλλαγή της αυτο-εικόνας του, την αίσθηση της επάρκειάς του, την πρόγνωση της νόσου ή και ένα πιθανώς αβέβαιο μέλλον. Η αποκατάσταση μιας σωματικής λειτουργίας δεν ισοδυναμεί πάντα και με αποκατάσταση της υγείας.

Η αντίληψη πως η ιατρική και η τεχνολογική εξέλιξη μπορούν να αντιμετωπίσουν το οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, συχνά αφήνει ελάχιστα περιθώρια στα άτομα να αναλάβουν έναν πιο συμμετοχικό ή ενεργό ρόλο στην φροντίδα του εαυτού τους. Παράλληλα ο τρόπος που ο ασθενής χειρίζεται το νοσοκομειακό περιβάλλον και την θεραπεία ή οι σχέσεις που δημιουργεί με το προσωπικό υγείας μπορεί να συμβάλλουν στην συσώρευση έντασης και εργασιακού άγχους από την μεριά του προσωπικού υγείας. Ένας επιπρόσθετος ρόλος που οι ψυχολόγοι υγείας αναλαμβάνουν στα κλινικά πλαίσια αφορά και την εκπαίδευση του προσωπικού υγείας στην επικοινωνία με τους ασθενείς, την διερεύνηση αντικρουόμενων συναισθημάτων, ή την διαχείριση εντάσεων στις σχέσεις των μελών του προσωπικού.

Μέχρι πρόσφατα στην Ελλάδα, ο ρόλος του ψυχολόγου υγείας σε νοσοκομειακό πλαίσιο, περιοριζόταν στην ανακοίνωση «δυσάρεστων νέων», που συχνά σχετίζεται με την διάγνωση μιας απειλητικής για την ζωή νόσου ή την δυσμενή πρόγνωσή της. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια η συνεισφορά του ψυχολόγου υγείας φαίνεται να αναγνωρίζεται και να υποστηρίζεται μέσα σε ένα νοσοκομειακό πλαίσιο. Η δημιουργία ομάδων ασθενών που πάσχουν από συγκεκριμένες νόσους σε αρκετά δημόσια νοσοκομεία παρέχει ένα πλαίσιο στήριξης που μεταφράζεται ενίοτε σε καλύτερη πρόγνωση της νόσου και αποδεδειγμένα σε βελτίωση της ποιότητας ζωής αυτών των ασθενών. Αναμένουμε με αισιοδοξία την διεύρυνση αυτής της δυνατότητας που μπορεί να αναπτυχθεί μόνο μέσα σε ένα διεπιστημονικό κλίμα συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης για την καλύτερη φροντίδα του ασθενούς αλλά και του προσωπικού υγείας.

WORKSHOPS ΓΙΑ ΓΙΑΤΡΟΥΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η Ελληνική Ομάδα Balint διοργανώνει workshops για γιατρούς και άλλους επαγγελματίες υγείας, με παρουσιάσεις περιστατικών από τους συμμετέχοντες. Αν ενδιαφέρεστε να συμμετάσχετε σε ένα τέτοιο workshop παρακαλούμε να στείλετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας και την επαγγελματική σας ιδιότητα -και ειδικότητα αν είστε γιατρός- στο info@balintgroupgreece.com ώστε να λαμβάνετε τη σχετική πρόσκληση.

MARTYΡΙΕΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ

Έμαθα για τις ομάδες Balint πριν από μερικούς μήνες, ενώ ξεκινούσα το 4ο έτος ειδικότητας στην Παθολογία και ομολογώ ένιωσα ένα εσωτερικό σκίρτημα. Μετά από αρκετά χρόνια σπουδών, δραστηριοποίηση στην κλινική έρευνα και ένα μικρότερο διάστημα στην αμιγή κλινική πράξη ένιωσα πως επιτέλους θα μου δινόταν η ευκαιρία να αναζητήσω σε αυτό το περίπλοκο «παζλ» της αέναης ιατρικής εκπαίδευσης τα πιο «κεντρικά» κομμάτια που αφορούν τη σχέση ιατρού-ασθενούς. Πώς διαχειρίζεται ένας ιατρός τα συναισθήματα που γεννώνται συναντώντας έναν ασθενή ή ακούγοντας ένα ιατρικό πρόβλημα; Πώς μπορεί να τοποθετηθεί απέναντι στον ασθενή με ανθρωπιά αλλά και με την απαραίτητη απόσταση που θα προσδώσει εγκυρότητα στην πράξη του; Πώς χτίζεται μία σχέση εμπιστοσύνης; Μέχρι ποιο σημείο επιτρέπεται ο ιατρός να «ξεντύνει» τον ασθενή; Ποιους εμπλέκει σε αυτή τη διαδικασία; Πληθώρα ερωτημάτων, σκέψεων, συναισθημάτων τα οποία δε θίγονται, ούτε αναλύονται στα ιατρικά συγγράμματα και το δεδομένο πλαίσιο ιατρικής εκπαίδευσης.

Όλες αυτές οι αναζητήσεις βρήκαν για μένα «φωλιά» μέσα στην ομάδα Balint της οποίας έγινα μέλος. Με τον τρόπο που λειτουργούν οι ομάδες Balint, παρέχουν ένα πλαίσιο να στηριχτείς, να «ακουμπήσεις» το φορτίο σου και να μιλήσεις για περιπτώσεις που σε προβληματίζουν. Στη συνέχεια, δε, καλείσαι να γίνεις “αντικειμενικός” παρατηρητής του εαυτού σου κοιτώντας μέσα στον «καθρέφτη» που διαμορφώνουν οι φωνές, οι σκέψεις και τα συναισθήματα των υπολοίπων μελών. Επιπλέον, ακούγοντας άλλες ειδικότητες (π.χ. ψυχολόγους για εμάς τους ιατρούς) δίνεται η ευκαιρία αναγνώρισης μίας τελείως διαφορετικής προσέγγισης ασθενούς.

Αναμένω με ιδιαίτερη λαχτάρα τις συναντήσεις της ομάδας. Φεύγω κάθε φορά πλήρης συναισθημάτων και προβληματισμών. Ευελπιστώ μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία, παράλληλα με την περεταίρω άσκηση της κλινικής πράξης, να κατορθώσω να ωριμάζω ιατρικώς, και να μπορώ να βλέπω τους ασθενείς μου στοχευμένα μεν, αλλά ταυτοχρόνως ολοκληρωμένα.

Επιπλέον, εύχομαι η δράση των ομάδων Balint, όχι μόνο να εμπνεύσει μεμονωμένα και άλλους συναδέλφους ιατρούς, αλλά και να επηρεάσει και -γιατί όχι- να συμβάλει στην αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού πλαισίου των ιατρών στη χώρα μας, ιδιαίτερα σε περιόδους κοινωνικής αναταραχής, όπως αυτή που διανύουμε, που επιτάσσουν ριζικές και ουσιαστικές αλλαγές ακόμα και στον ιατρικό κλάδο.

Κλαίρη Αραμπατζή

Ειδικευόμενη Παθολόγος

Μέλος της Ελληνικής Ομάδας Balint

ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ

Γνωρίζοντας κανείς την εκπαίδευση την οποία κάνουν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ξέρει ότι η συζήτηση και η ανάλυση των συναισθημάτων που δημιουργούνται στη σχέση με τον ασθενή και το πώς αυτά μπορεί να επηρεάζουν τη θεραπεία και την εξέλιξή της, είναι συνεχώς στο προσκήνιο. Τι γίνεται όμως με τους γιατρούς; Στην αρχή της ενασχόλησής μου με τις ομάδες Balint έτυχε να ακούσω από τους συντονιστές ομάδων Balint οι οποίοι ήταν γιατροί να λένε ότι είναι μεγάλος εμπλουτισμός για αυτούς να κάνουν μικτές ομάδες Balint με ψυχοθεραπευτές και να αναρωτιούνται τι παίρνουν οι ψυχοθεραπευτές από την ομάδα, επειδή είναι ήδη τόσο εξοικειωμένοι με παρόμοιες διαδικασίες. Μου ακουγόταν και εμένα λογική και κολακευτική αυτή η άποψη, εφόσον είμαι ψυχολόγος και αναγκαστικά εξοικειωμένη να μιλάω για τις σχέσεις. Μέχρι που συνειδητοποίησα τον εμπλουτισμό που εγώ αποκομίζω όταν οι γιατροί της ομάδας μας παρουσιάζουν τις σκέψεις τους.

Μέσα από την αφήγηση των ιατρικών περιστατικών άρχισα να δημιουργώ πολύ διαφορετικές εικόνες για έναν «χώρο» όπου οι προβολείς πέφτουν στο σώμα που νοσεί και για το νοσοκομειακό πλαίσιο όπου ο παράγοντας της πραγματικότητας δεν αφήνει και πολλά περιθώρια για ψυχική επεξεργασία. Άρχισα να μπορώ να ακούω τους πολλαπλούς ρόλους που καλούνται να παίξουν οι γιατροί, χωρίς να έχουν προετοιμαστεί για αυτούς, εφόσον οι ασθενείς φαίνεται να ζητούν πολύ περισσότερα, πέρα από την αμιγώς ιατρική τους ιδιότητα, όπως ψυχολογική στήριξη, καθοδήγηση για σημαντικές αποφάσεις της προσωπικής ζωής κλπ. Προβληματίστηκα αρκετά με τη σκέψη ότι πολλές φορές οι ειδικευόμενοι γιατροί είναι εκείνοι που καλούνται να ανακοινώσουν δύσκολες διαγνώσεις που συνεπάγονται κακή πρόγνωση σε ασθενείς και τις οικογένειές τους, σκεφτόμενη ότι τα λόγια τους στην περίπτωση μιας τέτοιας ανακοίνωσης παίζουν μεγάλο ρόλο για την αναπαράσταση που οι ασθενείς θα δημιουργήσουν για το σώμα τους και την κατάσταση της υγείας τους.

Κατά τη διάρκεια της αφήγησης των ιατρικών περιστατικών, νιώθω ότι έχω μεταφερθεί και εγώ εκεί που όλα διαδραματίζονται. Οι εικόνες και τα συναισθήματα είναι πάντα πολύ ζωντανά. Δεν μπορώ να ξεχάσω τη φορά που η ομάδαμίλαγε για έναν ασθενή με βαρύ ιστορικό και κακή πρόγνωση ο οποίος τελικά έφυγε από τη ζωή. Ένιωσα μία έντονη ζωτικότητα, προσπαθώντας μάλλον να πλησιάσω τη ζωή...

Τελικά αυτός ο εμπλουτισμός του μοιράσματος της εμπειρίας στον οποίο αναφέρομαι, είναι που μας επιτρέπει να παρατηρούμε και να επανεξετάζουμε τις πτυχές των σχέσεών μας με τους ασθενείς.

Δάφνη-Τατιάνα Παπανικολάου

Ψυχολόγος, Ψυχαναλυτική Ψυχοθεραπεύτρια

Μέλος της Ελληνικής Ομάδας Balint

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Συμμετοχή της Ελληνικής Ομάδας Balint στο 2^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχικής Υγείας στην Π.Φ.Υ. (18-20 Δεκεμβρίου 2014)

Η Ελληνική Ομάδα Balint συμμετείχε με στρογγυλή τράπεζα στο 2^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχικής Υγείας στην Π.Φ.Υ που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 19 Δεκεμβρίου 2014 στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών με θέμα: **“Οι ομάδες Balint ως χώρος εκπαίδευσης των γιατρών στην ψυχολογική αντιμετώπιση του ασθενούς”**.

Ρεπορτάζ από τη συμμετοχή θα υπάρχει στο επόμενο τεύχος του δελτίου μας.

2ο Σαββατοκύριακο Balint Αθηνών, 21-22 Φεβρουάριου 2015

Στις 21 & 22 Φεβρουαρίου θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα το **2ο Σαββατοκύριακο Balint Αθηνών** υπό την αιγίδα της Βρετανικής Εταιρείας Balint. Επίσημος προσκεκλημένος θα είναι ο **Δρ. Gearoid Fitzgerald**, ψυχίατρος στο NHS, ψυχαναλυτής-μέλος της British Psychoanalytical Society και μέλος του Δ.Σ. της Βρετανικής Balint Society.

Λεπτομέρειες για τις εκδηλώσεις στο [site](#) της ομάδας μας.

ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Στις **6 Φεβρουαρίου 2015** θα πραγματοποιηθεί το 45ο **ετήσιο δείπνο** της Βρετανικής Εταιρείας Balint στο Λονδίνο (Medical Society of London) και στις **7 Φεβρουαρίου 2015** θα πραγματοποιηθεί **εποπτικό εργαστήριο (workshop)** για συντονιστές ομάδων Balint.

Τα επόμενο **εκπαιδευτικό Balint Σαββατοκύριακο** της Βρετανικής Balint Society θα λάβει χώρα στο Whalley Abbey μεταξύ 20 και 22 Μαρτίου 2015.

Λεπτομέρειες για όλες τις δραστηριότητες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα της Βρετανικής Balint Society <http://balint.co.uk/category/news/>

Για να ενημερωθείτε για εκδηλώσεις εταιρειών Balint άλλων χωρών επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της Διεθνούς Ένωσης Balint <http://www.balintinternational.com/>



**19th International
Balint Congress
5-9 September 2015
Metz, France**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ BALINT • Πάρου 3β, 14562 Κηφισιά **T** 210 8016431
E info@balintgroupgreece.com **S** www.balintgroupgreece.com