



准备蒸馒头

# 「喜乐馒头」的疗愈之路

(上接第2版)

王女士没有工作，独自照顾十几岁、患有精神障碍的儿子和瘫痪的母亲，生活困难。说着说着，她忍不住拭泪，大家的眼眶也都红了。儿子清醒时能体谅她的难处，说长大后挣钱养妈妈，这更让王女士心如刀绞。社工通过链接慈善资源，为王女士申请到每月100元的救助资金，她感激不已。

精神障碍患者家属承受的压力常人难以想象。“精神障碍患者家庭大多有病耻感，病人除了在家就是去医院，世界封闭，基本没有倾诉的渠道。家人的弦越绷越紧，却没有释放的机会。”米

丽霞说，这些家庭能够相互理解、共情，交流会为他们提供了一个宣泄的渠道，能一定程度上缓解心理压力，也能得到其他家庭的支持和力量。“大家真情流露，也能让我们发现更多细节问题，有针对性地进行帮助。”

“喜乐之家”社工同社区残疾人专职委员提前做了大量调研，掌握社区患者和家庭成员的情况，再逐一走访、了解并建立档案。目前，河西社区“喜乐之家”登记在册的精神障碍患者共有66人，均为轻度或中度以下，病情控制较好。机构成立之初，社区居民并不理解，有害怕，有抵触。时间长了，他们发

现这些人安静、温和，也慢慢放下成见。

河西社区“喜乐之家”里不仅设有精神障碍患者的康复活动室、心理咨询室、音乐治疗室、发泄室等，也关注照护者的心理需求，在线上线下开展居家康复、照护技能培训等，定期组织家庭照护者学习交流，为这些家庭提供照护咨询、政策咨询、情感支持、照护者喘息等专业服务。

“很多精神障碍患者的活动场所只有家和医院，要让他们和社会重新接触，社区康复服务机构是一道很关键的桥梁，这项工作需要用心的来做。”朱喜红说。

## “可持续”，精障患者的疗愈路

“对于具备一定劳动能力的轻度、中度精神障碍患者，能让他们从家中走出来，找到自信心，回归社会，减轻家庭负担，这就是我们的出发点。”卫东区民政局党组副书记张红杰说。

2022年底，民政部会同财政部、国家卫生健康委、中国残联印发了《关于开展“精康融合行动”的通知》，拟利用3年时间，提高精神障碍社区康复服务质量和水平，为精神障碍患者提供更加公平可及、系统连续的基本康复服

务，增强精神障碍患者及家庭的获得感、幸福感。

据此，卫东区以河西社区、东湖社区为试点，引入专业社工机构服务运营，打造“喜乐之家”，初步形成了民政部门、社区、机构协同发力的社区康复服务新模式，开展了以走访评估、科普学习、情感沟通、社区训练、融入回归等为主要内容的精神障碍社区康复服务，帮助一批精神障碍患者逐步走出精神桎梏、重系社会纽带。

“现实中，精神障碍患者讳疾忌医者为数不少，社区康复服务也多停留在提供基本康复训练和帮助下，没有劳动训练这一步。”张红杰说，河西社区“喜乐之家”运营时就已考虑到这一点：如何让精神障碍患者真正融入社会？最根本之处在于与人接触，在劳动中获取获得感和成就感，真正增强自信心。

为什么以馒头为切入点？张红杰说，馒头是刚需，顾客会主动上门；售卖时必须与顾客打交道，能锻炼精神障碍患者的社会交往能力。事实证明这个尝试是成功的，精神障碍患者丧失了与他人交往的能力，通过做馒头、卖馒头却能感受到自己“被需要”，有了认同感、成就感，生活从毫无意义到有所牵挂，也就一点点重建了信心。

“目前，我们对轻度、中度精神障碍患者的服务已经形成一个完整的链条，

最终要达到让他们融入社会的目的。”张红杰说，“家庭是社会的最小单元，家庭稳定也就促进了社会的稳定。”

截至目前，“喜乐之家”服务团队已累计提供线上线下康复服务8609人次，入户探访184人次，物资帮扶414人次，跟进服务316人次，个案扶持35人次。

“社区是康复之路，喜乐馒头是回归之路。”张红杰说，精神障碍患者社区康复行动不仅要“输血”，更要“造血”，将“喜乐之家”更好地持续运营下去，是他们探索前进的方向。

喜乐馒头工坊是我市卫东区率先在全省对精神障碍社区康复服务“工作疗法”的一次创新探索，并作为先进经验由我市民政部门在河南省精神障碍社区建设培训会上进行了典型发言和交流。

“馒头工坊运营近半年效果初显，仍在持续探索、尝试。当前亟须考虑的是如何增强它的可持续性，形成可复制、可借鉴、可推广的技术规范和服务模式。”张红杰说，精神障碍患者及家庭的社会关注度不高，是最弱势的群体。“让精神障碍患者精神有寄托，对自己有约束，有所想所盼，有收入，有成就感，基本上不会再犯病，这对社会来说能够减轻负担，对患者家庭更是意义重大。”

(应被采访对象要求，文中患者及部分家属为化名)



制作馒头面坯