院舍外抑郁症和双相情感障碍人群的社会工作介入项目

药玩：在这里你可以谈论关于精神健康的一切

2020.08-2020.12



项目机构：北京尚善公益基金会

项目负责人：陈梦媛

推荐人：彭华民 教授

药玩 Pity Party

“药玩 PityParty”是以精神健康干预为目标的社会工作服务，通过一系列的活动服务亲历者社群，同时普及常识促进公共对话：在艺术展览中用空间呈现关于精神健康议题的社会调查报告，借由影像放映看见他人和自我，同时集中举办互助团体、公益人赋能、行业交流会、读书会等活动。在这个充满焦虑和抑郁的时代，创造一个安全开放的精神健康话题讨论场所。药玩不单单属于某一个特定群体，它欢迎每一个愿意讲述和聆听的人。

目录

项目缘起.....5
院舍外服务：严重不足.....5
大众认知：污名化、浪漫化和医学化.....6
专业精神健康社会工作：困境和挑战.....6
项目目标.....8
服务亲历者及家属.....8
服务精神健康从业者.....8
服务社会大众.....9
扩大社会工作专业影响力.....9
项目内容.....10
多元社会工作介入模式.....10
项目板块.....11
项目具体说明.....11
项目特色.....13
创新性.....13
以亲历者为中心.....13
提升社会工作专业影响力.....14
紧密贴合中国社会现状.....15
注重反思和知识经验的输出.....16
项目成果.....16
项目成果统计.....16

历年荣誉和行业认可.....18

媒体报道及内容合作.....19

亲历者社群影响力.....20

专业反思.....21

项目缘起

院舍外服务：严重不足

在我国大陆，精神卫生服务主要是由医院提供，属于政府提供的公共服务，精神卫生服务手法比较单一，缺乏社区精神健康、康复和复原的多元服务。而精神科社会工作、职业康复等专业服务尚在萌芽之中（叶锦成， 2007）。目前社会工作服务的对象多为纳入社区管理的重症病人，和精神病院内的门诊和住院病人，而广大院舍外人群的精神健康需求难以满足。院舍外人群包括已康复出院人群、已确诊但无须住院人群、有精神困扰但尚未确诊人群。

这部分人群的求助渠道在医院之外往往还包括市场上的心理咨询机构、民间自助团体和其他各种非医学途径。我国大陆的精神健康公共教育和公共倡导，主要集中在由医疗体系主导的科普、民间公益组织主导自倡导、媒体和商业的宣传。医疗体系主导的科普往往更侧重以病理取向为主，内容上也多为药物治疗宣教，缺少亲历者（患者及家属）的声音，也忽略社会环境对人的影响。而民间公益组织则多为亲历者主体，偏重生命故事，内容参差不齐，同时容易造成回音壁效应，缺少和大众的共鸣，也会因为专业知识的缺乏而出现内容和方向 上的偏差。而媒体和商业宣传则有浪漫化和污名化的倾向，有夸大或虚假宣传的现象。

另外，院舍外人群异质性较大，流动性也大，同时难以筛别和建立联系，加上整体精神健康社会工作本就处于起步阶段，因此，目前社会工作为这部分人群提供的服务处在严重不足中。

大众认知：污名化、浪漫化和医学化

社会大众对于精神健康的认识往往会出现污名化和浪漫化的两极认知，污名化带来的偏见和歧视，不仅使得病患感到孤单和悲观，也让家属承受着道德压力。浪漫化则往往夸张精神疾病的病症，比如抑郁症是“文艺病”，双相情感障碍是“天才病”等，也会导致对于病患困境的误解，帮助的不及时。不管是是污名化还是浪漫化，都放大了“病人”的角色，忽略了患者作为人的基本价值。

医学化则是近年来的社会趋势。精神医学主导的精神卫生公共教育和市场主导的心理科普容易强化精神疾病的生化原因而忽略社会文化因素尤其是结构性因素。社会工作理念强调自我决定、福利、公平、公义，同时不局限于医学视角，强调从社会学/心理学/人类学/哲学/文学/历史等多学科视点去看待精神健康问题，理论则涉及存在学/现象学/认知行为学派/生化理论和遗传理论/家庭学派/社会学。作为有着自己独特价值观的学科，社会工作者需要认识到医学化可能带来的益处和不足，并面对这种挑战给到符合病患需求的回应。另一方面，精神疾病专科医院医疗水平发展不平衡也导致了即便患者求医也容易因为医生的不当处遇而产生二次伤害的情况，社会工作者如何面对这部分患者对医疗体系的失望和不满也成为重要的议题。

专业精神健康社会工作：困境和挑战

精神健康社会工作指的是运用社工理念和方法围绕精神疾病的预防、治疗、康复所开展的一系列实践活动。当前精神健康社会工作发展比较好的地方主要集中在北京、上海等大城市的精神病医院。但即便是在这些医院，社会工作者的专业地位也尚未获得医院广泛认可，医院设立的社会工作部属于医疗机构的“职能部分”，缺乏制度保护，

存在着社工分担大量行政工作、不能真正以服务对象为本的现象（刘芳， 2012）。总的来说，中国的精神健康社会工作才刚刚起步。

在精神健康领域，抑郁症和双相情感障碍作为常见精神健康问题广泛出现在各类群体当中。目前大陆虽然有精神健康社工，但其服务领域集中在医院照顾和社区管理。抑郁症和双相情感障碍还不是社会工作的一个成熟服务领域，而社会工作也并没有在抑郁症患者的求助渠道中占据主流，占据主流的是精神医学和心理咨询行业。这样尴尬的处遇本身也足以给社会工作实践者和研究者以启发，社工还没有完全成为我们的社会所认可的助人者。 美国主流社会把精神健康的议题丢给了精神科医生、心理学家、社工（Sands, 2015）， 而在我国大陆，社工行业在推进此类研究和实践方面缺乏影响力。社会工作并没有像精神病学和心理学一样成为一个能够给予大众独特知识并推进实践的学科。

综上所述，精神健康社会工作服务目前尚未形成足够影响力，大众视野和整个精神健康行业中也缺少对社会工作群体的认知。因此，社会工作视角和方法的引入，就显得极为重要。当前社会工作者在精神健康领域的工作主要集中在基于精神专科医院的医务社工实践和基于社区的重症康复实践。从社会工作角度出发，面向更广大人群，融合社工价值观和手法的介入案例还不多见，影响力也极其有限。同时在倡导手法上也往往较为单一，很难做到融趣味性和知识性为一体。

基于以上现状，项目发起人在 2015-2017 年，开展为期两年田野调查并产出论文《抑郁的寓意：社会工作视角下的抑郁症经验研究》，以此为出发点，设计了更以亲历者实际需求为中心的系统服务。**“药玩”项目在这样的背景下应运而生：丰富社会工作介入手法，创造属于社会工作者自己的精神健康介入模式。项目从 2017 年正式开展，持续至今。**

项目目标

服务亲历者[1]及家属

1. 通过亲历者主导的朋辈互助小组/社工主导的心理支持小组和艺术工作坊形式，鼓励患者主体经验的分享，在叙事中获得**社群支持**，提高归属感和彼此连结感；为家属提供喘息空间和知识普及，降低家属焦虑；
2. 通过艺术展览为亲历者提供自我表达的空间，帮助**群体发声**，强化自我效能感，增强亲历者的社会连结，促进**社会融入**；
3. 通过影像研习，提供非病理化的**多元视角**，帮助亲历者及家属重新探索抑郁症/躁郁症背后的生命意义；
4. 通过公共写作，面向亲历者和家属提供社会工作视角下的抑郁症/躁郁症处理方法和相关文艺作品的介绍，**普及知识**，提供线上资源，丰富其文化生活。

服务精神健康从业者

1. 通过技能培训和工具分享（如应用戏剧培训、经验分享交流会、公共写作），为包含社会工作者和民间公益从业者在内的精神健康从业人员**赋能**
2. 通过从业者互助，进行从业者的**自我服务**，互助议题包括实务经验分享和自我心理疏导和解压
3. 通过基于线下实体空间的公共展览和各类面向从业者开放的活动，进行**资源链接**，整合行业资源，搭建社会工作行业与民间精神健康行业的桥梁

---

[1] *亲历者：在本项目报告中，以抑郁者患者和双相情感障碍患者为主*

服务社会大众

1. 通过各类面向社会大众开放的公共活动，帮助大众走近精神健康议题，营造对精神健康议题更**友好的社会文化环境**；
2. 通过各类文艺活动降低精神健康议题的讨论门槛和心理成本，鼓励大众加入精神健康**公共讨论，**创造更**有活力的舆论氛围**；
3. 在病理化之外从社会工作角度出发提供看待精神健康议题的**多元视角**，将社会工作、社会学、人类学、历史学等人文社科观点介绍给大众，避免抑郁症和躁郁症的单一化归因；
4. 促进抑郁症和躁郁症**防治**，同时为广大尚未确诊但受到事实困扰的精神亚健康人群提供了解精神健康的窗口，并提供相应资源。

扩大社会工作专业影响力

1. 扩大社会工作在亲历者社群当中的影响力，让亲历者及家属意识到社会工作是与医疗和心理咨询平行的单独职业和学科，是可以选择的求助渠道之一；
2. 扩大社会工作在精神健康行业的影响力，将社会工作独特的理念和方法介绍给医生、心理咨询师、民间公益从业者，并积极促进跨学科协作；
3. 扩大社会工作在大众当中的影响力，通过展览戏剧影像等文艺形式组织公共活动建立社工作和普通大众之间的连结，不断通过媒体发声，宣传社会工作学科和精神健康社会工作的独特性、必要性和重要性。

项目内容

多元社会工作介入模式

项目开展以 Howe（1987）的多元社会工作介入模式为基础，手法上更侧重意义醒觉、意义寻索和改革的工作；从服务对象来说，更偏向小组和社区。

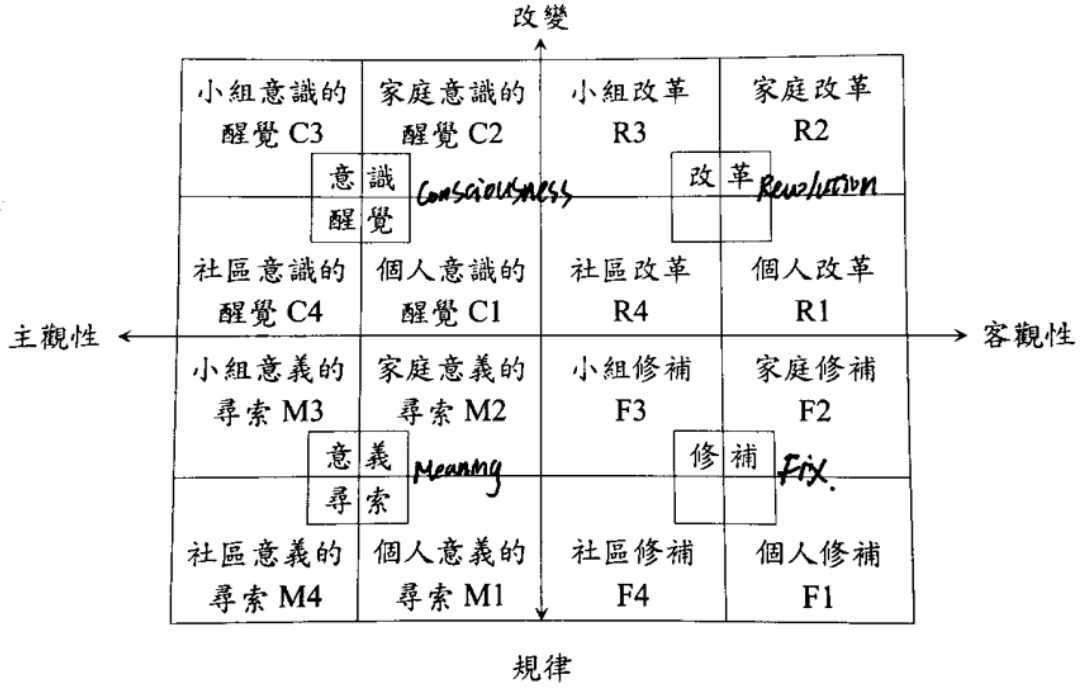


圖 3-2　Howe 的 16 種介入形態

项目板块



项目具体说明

互助团体：与亲历者主导的公益组织上海郁今香合作，开展面向抑郁症和躁郁症人群的开放/封闭式朋辈互助小组，开展面向普通大众的开放式心理互助小组、开放对话、读书会，开展面向家属的支持团体。小组带领者为经过训练的亲历者和精神健康社会工作者。

艺术展览：面向社会征集精神健康主题艺术创作，同时机构也会将自身多年的行动和研究通过艺术手法进行展示。多数展品为亲历者创作（既包括住院病人创作也包括院舍外病人的创作），机构需要围绕这些创作制作最适合的展示形式，从征集到展示都尊重投稿者的意愿，同时也会在获得允许的情况下呈现展品背后的生命故事。机构每年也会设计互动展品模块，生动鲜活地引导观众走进精神健康议题。同时，展览也会邀请部分青年艺术家加入。展览现场志愿者以社工和亲历者为主。

影像研习：面向影视行业征集与精神健康话题相关的影像。影像研习不仅仅包括电影放映，还包括映后的彼此交流（开放对话），包括围绕精神健康议题对导演的专访（知识产出）等。观众不仅仅是被动的受众，导演也绝不是说一不二的权威，放映主持人更多的是作为引导者，帮助大家开启对话，从影像出发探寻更多可能。在影像研习过程中从不同角度了解精神健康的多重面向，激起对自我和社会环境以及他人关系的反思。

应用戏剧：机构有剧团“日常剧社”，致力于应用戏剧的实践和探索，承担演出和对外培训功能。最常使用的是一人一故事剧场形式，一般围绕特定议题面向大众演出，结合戏剧游戏，在演出中帮助社会大众放松身心，在故事的演绎当中看见他人和自我。同时机构也会将这一工具赋能给社工同行和其他精神健康公益从业者。

艺术工作坊：面向社会大众进行，包括表达性艺术和影像为本的社工介入。前者以绘画、蓝晒、拼贴等方式鼓励大家进行自我探索，用非语言信息呈现自己和情绪的关系。后者结合影像发声的思路，以影像为团体工作媒介，通过影像游戏和影像创作来帮助大家进行自我探索和议题讨论。

行业赋能：围绕行业关心的主题面向社工同行和精神健康公益从业者举办交流会。以往议题包括“如何更好地进行精神健康公共倡导”“民间精神健康组织如何生存”“精神健康从业者的心理健康”等。同时也会围绕“艺术 X 精神健康”这一机构擅长的领域邀请医生、艺术治疗从业者等进行跨学科对话。

线上产出：机构有自媒体“刺鸟栖息地”，粉丝约 1w。内容包括和线下展览联动的线上展览、发声和自助互助的知识普及、田野调查笔记和行动工具的持续输出，还包括与外部媒体及其他精神健康组织的联合内容生产（电台、视频、文字等）。

项目特色

创新性

1. 服务人群上不仅关照抑郁症群体，也关照躁郁症这一长期被忽略的群体，同时将精神健康从业者纳入了服务范围；
2. 服务范围上突破院舍和社区的限制，在社群和社区的基础上增加了对社会大众的面向；
3. 服务手法上综合运用多种工具，尤以艺术介入为突出亮点，在应用戏剧、影像发声、影像研习、艺术展览等方面都积累了丰富的经验；紧跟时代需求，充分利用自媒体的优势，打造公众号品牌，形成与亲历者及大众的良性互动。

以亲历者为中心

在项目开展过程中，机构遵循以下原则：

- 避免以“问题”“病态”“缺陷”视角看待服务群体；
- 尊重服务对象潜能，能耐为本；
- 以理解和沟通为主；
- 尊重亲历者的主观经历；

  以复原为本。

具体来说，以展览为例，在前期沟通环节，我们会充分尊重亲历者的主观意愿，对于提出的合理要求也会给予满足，给到足够的展示机会，同时还会围绕来稿进行画册打印、单独进行空间设计等一系列行动；以朋辈支持团体为例，我们尊重成员对于抑郁症和躁郁症的理解，在出现对于用药和就医问题的不同意见时，避免说教和指责，而是以倾听和理解为主，同时提供可以给与的配套资源，以同理心/真诚/公平/尊重的理念去体会亲历者的挣扎和痛苦，避免变成单纯劝服用药或强迫案主接受诊断/入院/服药/复诊的控制人员（叶锦成，2011）。

提升社会工作专业影响力

1. 活动横跨不同行业和社群，不仅打破了医疗体系和民间公益活动的藩篱，也将公益内部的专业社会工作者和草根从业者联合在一起，同时还通过各种文艺活动和多方合作在影视行业、艺术行业、社会创新行业宣传和推广社会工作理念和方法。达到了社工“出圈”的目的；
2. 在活动内容上，也在不断确立社会工作的专业度，不仅仅将自身定位为单纯的补缺者，而是充分发挥主观能动性和创造性。同时就精神健康的公共倡导、精神健康活动的评估方法等专业议题与各方平等对话，交换意见，输出经验和工具；
3. 在机构自有活动外，还积极通过参与公共演讲、接受媒体采访等方式，扩大社会工作在普通大众之间的影响力，将精神健康社会工作独特的优势和面临的困境传递给大众。

紧密贴合中国社会现状

中国大陆精神健康社会工作实践面临着多种挑战，从行业地位来说，医学体系具有高度权威，而商业市场鱼龙混杂，民间公益组织充满活力但在规范化和专业化上有所欠缺，社会工作则处在影响力较弱的位置；从传播手段来说，

议题的本土化：机构会针对基于本土的特定议题做出原创内容生产和活动设计，议题往往包括社会工作角度下的精神健康思考、行动经验和反思、亲历者关心问题的讨论。我们也会在遵守社工伦理和媒体伦理的前提下紧跟时事热点。举例说明：如明星自曝抑郁遭受网暴，我们产出原创推文《如何善待一个抑郁症名人》，如疫情期间大众普遍感到无力感，我们产出原创推文《关心社会却深感痛苦，我该如何保持心力》。同时我们也会针对医学和心理治疗的主流趋势从社会工作角度提出反思并给到行动，例如经常在推文中反思心理治疗的基本元素，例如在展览中通过互动展品介绍抑郁症的历史，例如将患者服药的心声反馈做成展品传递给医学从业者和大众。

形式的本土化 ：当下，信息的流动主要依靠社交媒体，机构综合运用互联网，通过自有公众号和各大公众号的转发以及 APP 的推介来达到传播效果，同时也围绕社媒设计大众喜闻乐见的原创内容；考虑到大众对于精神健康话题的陌生和忌惮，在活动形式上多用艺术作为媒介，利用电影戏剧等常见文化活动形式降低大众参与的心理门槛；

注重反思和知识经验的输出

每场活动不仅有内部复盘，也会有整理后的对外输出，方便其他从业者和感兴趣的行动者。目前围绕展览作为公共倡导的形式、应用戏剧的理论和实践等已经完成了系列专题。

项目成果

项目成果统计

以下为 2020 年成果量化统计结果：

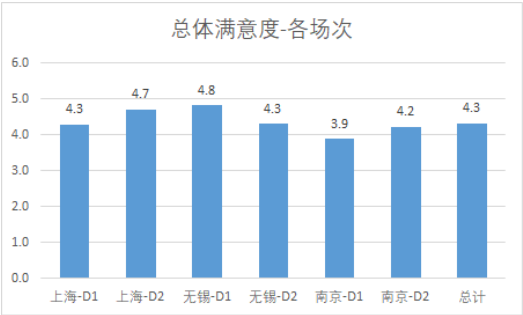
- 28 场团体活动，2 场线下展览，共 **30** 场线下活动
- 直接服务人次 **1200+**（展览观众 450+，参与活动 750+）
- 间接受益人次 **30W+**
- 推广至 **4** 个城市（北京，上海，南京，无锡）
- 活动平均满意度 **90%**（结合量化和质性结果的综合分析）

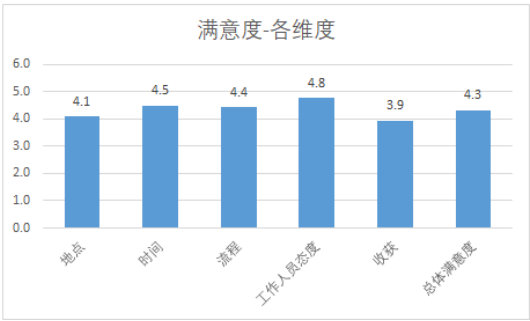
具体示例：

- 机构原创内容【社会公义与精神健康】系列推文制造了单篇 5W+和单篇 8W+的现象级传播，从社会工作视角出发，将社会环境对精神健康的影响引入公共讨论视野，在全网引起热烈讨论，全网阅读量保守估计超过 50W
- 基于机构的深度观察，由机构主导内容，与神经现实合作的探讨青少年精神健康的播客节目《B 站抑郁生态观察报告》在喜马拉雅收听数达到 8W

量化方法活动评估的部分结果展示

	上海	上海	无锡	无锡	南京	南京	总计
数据	10月5日	10月6日	10月31日	11月1日	11月7日	11月8日	总计
场次	上海-D1	上海-D2	无锡-D1	无锡-D2	南京-D1	南京-D2	总计
地点	4.2	4.6	**4.5**	4.3	**3.2**	**3.80**	4.1
时间	4.6	4.7	4.8	4.4	**4.0**	4.52	4.5
流程	4.6	4.8	4.7	4.3	**4.0**	4.24	4.4
工作人员态度	4.9	4.8	5.0	4.7	**4.5**	4.79	4.8
收获	**3.7**	**4.2**	4.6	**3.9**	**3.6**	3.88	3.9
总体满意度	4.3	4.7	4.8	4.3	**3.9**	4.2	4.3
平均值	4.4	4.6	4.7	4.3	**3.9**	4.2	4.3
标准差	0.4019	0.2403	0.15641	0.2656	0.4431	0.3767	0.3





历年荣誉和行业认可

2020

入选**银杏基金会**发芽大会艺术 X 公益展

获得**尚善基金会**抑路同行项目资助

受邀参加**江苏新浪潮**短片联展

入选**庐舍之春**女性电影人计划

受邀参展**三联生活周刊**·2020 生活方式大会

入选**上海仙霞路街道**支持的虹仙共享空间项目

2019

爱德基金会粮惠 brot 援助项目

第三届**南加大-南理工**社会工作影视纪录片电影节优秀影片奖

2018

入选**银杏基金会**艺术 X 公益艺术展

入选**尚善基金会**精神健康十大传播案例，获创新传播奖

2017

获 **706 青年发展奖金**支持

媒体报道及内容合作

东方网（2020.10.15）

9000 万抑郁症患者很抽象，但她会告诉你，一个人的忧郁有多具体

第一财经-未来预想图（2020.10.16）

我们一直在精神健康领域的冬天

澎湃新闻-澎湃市政厅（2020.10.16）

借由艺术，认识情绪

斯坦福社会创新评论-lol 创斯坦（2020.11.25）

电台节目：媒体、医生、学校、制药厂、亲历者……精神健康的事情到底谁说了算

澎湃新闻英文版-SixthTone（2020.11.05）

Want to Improve Mental Health Care? Try Throwing a ‘Pity Party.’

双相躁郁世界（2020.10.11）

药玩 VS 药丸：医学之外，生活还有多重真相

症状网络 （2020.11.07）

视频节目：反常识访谈：对话精神健康公益人

书声 Talk（2020.09）

演讲：让公益被看见——视觉主导的精神健康实践

中新网 (2019.05.22)

沪首次举办艺术+精神健康为主题艺术展

《至爱》杂志（上海市慈善基金会主办）（2019.06）

不过是条黑狗

亲历者社群影响力

1. 与国内第一家关注抑郁症和双相情感障碍的公益组织上海郁今香保持持续三年的稳定合作
2. 参与尚善基金会发起的抑路同行项目，成为民间精神健康行动联盟的一员
3. 获得由亲历者主导的精神健康公益团体（如：渡过、双相躁郁世界）的认可，原创内容被多次转载
4. 参与由亲历者主导制片、国内第一部以双相情感障碍为题材的纪录片《过山车玩家》的拍摄

专业反思

1. 面向大众的公共活动，会出现**需求主体不统一**的情况，需要调和。这是和以往经典聚焦特定人群的社会工作小组不一样的地方。大家对于精神健康的理解不一样，怀抱的目的和期待也就不一样，活动带领者需要迅速了解和把握大家的需求并且给到平衡，同时对于没有能够回应的需求给到及时的反馈和资源链接。
2. **形式和内容需要匹配。**内容和目的决定形式，不同形式有着各自的好处和局限性。以展览为例，能够创造出互动空间，能够提供更丰富的呈现形式，但物料成本高，场地沟通成本高。一度我们也曾思考线下展览是否是最适合的形式，最终我们认为线下的面对面交流非常重要，展览形式也更加便于吸引稳定观众。而以放映为主的影像研习活动则在成本上降低很多，但却带来了讨论话题受限，时间较短，需要平衡影迷型观众和亲历者观众讨论重点等问题。这需要社工在前期设计时更加聚焦，活动过程中澄清活动性质和目的，活动后及时根据参与者反馈进行改进。
3. **社工专业地位亟待确立** 。在民间实践的过程中会发现，包括公益从业者在内的绝大多数人群从来没有听说过社会工作专业，或是将精神健康社会工作与心理咨询混为一谈。这需要进一步做大量的公众教育和倡导来传递社会工作理念。也需要社会工作行业强化社工信念，通过行动给到独特的干预手法和取向，从而突出自己的专业主体地位。



更多项目详情

请扫码阅读