



Miasto dla Mieszkańców – Mieszkańcy dla Miasta

Prezentacja konkursowa
Forum Rozwoju Miast

Czy wiesz co łączy osoby ze zdjęć?



Marek Grechuta - piosenkarz, kompozytor



Jim Carrey - aktor komediowy, scenarzysta



John Nash - laureate nagrody Nobla za rozwój teorii gier



Virginia Woolf - pisarka i feministka

wszystkie cierpiały z powodu zaburzeń psychicznych

- Marek Grechuta oraz Virginia Wolf - **choroba afektywna dwubiegunowa(ChAD)**



- Jim Carrey - **depresja**



- John Nash - **schizofrenia**





Kryzysy psychiczne dotyczą wszystkich grup społecznych Kryzysy psychiczne stają się coraz powszechniejsze:

- **8 000 000 dorosłych Polaków cierpi na problemy i zaburzenia psychiczne** różnego rodzaju.
To co czwarty Polak.
Do tych liczb należy dodać dzieci i młodzież.
- **Co 4 osoba jest zagrożona, doświadczyła lub doświadczy kryzysu psychicznego.**
(Światowa Organizacja Zdrowia – WHO)
- **U 23 % Polaków można rozpoznać przynajmniej jedno zaburzenie psychiczne w ciągu życia**
(Raport Rzecznika Praw Obywatelskich „Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce”)
- Co roku **ponad setka 13–18-latków popełnia w Polsce samobójstwo**, ponad 400 podejmuje taką próbę
- W wyniku samobójstwa umiera w Polsce więcej osób niż w wypadkach samochodowych.
- **wskaźnik samobójstw w skali globalnej stale rośnie**: jak podaje WHO, od lat 60. XX w. do dzisiaj nastąpił skok o ponad 60 proc.

Co z tego wynika?



- Co 4-ty mieszkaniec Poznania
- czyli nawet 135 000 osób:
 - już doświadczyło
 - właśnie doświadcza
 - doświadczykryzysu psychicznego w swoim życiu

- > 500 mieszkańców woj. wielkopolskiego
w ciągu jednego roku
odbiera sobie życie

(wg Komendy Głównej Policji)



Problem społeczny

osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego:

- ▶ są dyskryminowane pod kątem strukturalnym
- ▶ żyją często z piętnem choroby
- ▶ zmagają się ze stygmatyzacją
- ▶ bywają pomijane (ich głos jest lekceważony) w kontakcie ze środowiskiem profesjonalistów i opieką socjalno-psychiatryczną
- ▶ nierzadko pozostają bez koniecznej opieki
- ▶ często są nieświadomi przysługujących im praw



- ▶ wycofują się z życia społecznego



Główne źródła problemu



Świadomość społeczna
dotycząca
kryzysów psychicznych
jest wciąż
niewystarczająca

Dominuje
strach przed chorymi
oraz
lekceważenie ich problemów



Cel projektu

aktywizacja społeczności lokalnej

poprzez

stworzenie i zapewnienie funkcjonowania

Poznańskiego Biura Samopomocy Psychicznej

dla

osób doświadczających kryzysu psychicznego

i ich rodzin

Poznańskie Biuro Samopomocy Psychiczej

= miejsce:

- ▶ *bezpieczne* dla osoby w kryzysie, gdzie znajdzie ona zrozumienie i konieczne wsparcie
- ▶ *niezależne* od opieki szpitalnej i społecznej, gdzie pacjenci lub członkowie ich rodzin mogą zgłosić się z własnej inicjatywy (osobiście, telefonicznie lub za pomocą poczty elektronicznej)
- ▶ *działań, aktywności* współtworzonych przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego i społeczność lokalną
- ▶ *wzajemnego poznania* pozwalając na zmniejszenie obaw i stereotypów a tym samym lepsze funkcjonowanie mieszkańców
- ▶ *zatrudnienia (również praktyki, staże)* osób, które doświadczyły kryzysu psychicznego tzw. EX-IN i odbyły specjalne przeszkolenie

Zakres rozwiązań: **RZECZNICTWO i WSPARCIE**

- ▶ Rzecznictwo wzajemne - biuro skarg i zażaleń - na prośbę oraz w interesie osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz członków ich rodzin:
 - ▶ podejmowanie spraw dotyczących zażaleń,
 - ▶ składanie propozycji poprawiających sytuację,
 - ▶ wspieranie, kontaktowanie się z zainteresowanymi stronami i instytucjami,
 - ▶ dążenie do wyjaśnienia oraz o ile to możliwe do pośredniczenia lub mediacji w przypadku konfliktu



Zakres rozwiązania: **DORADZTWO**

- ▶ udzielanie wyjaśnień, wskazówek, porad, uwzględniających sytuację danej osoby
- ▶ opracowywanie (wspólnie) własnych możliwości działania osób doświadczających kryzysu psychicznego i ich rodzin



Zakres rozwiązania: **AKTYWIZACJA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ**

- ▶ rozwijanie różnych form wolontariatu:
zapraszanie zainteresowanych do wsparcia
w codziennej pracy biura, w działaniach promocyjnych
(np. do prowadzenia kampanii społecznych dot. zdrowia
psychicznego, kryzysów psychicznych, praw pacjenta)
- ▶ promowanie zakładania odrębnych, lokalnych grup
wsparcia (np. w osiedlach) – pomoc w organizowaniu,
promocji, itp.



Zakres rozwiązania: **EDUKACJA**

- zwiększanie świadomości społecznej nt. kryzysów psychicznych, zdrowia psychicznego, m.in. poprzez:
 - prelekcje, wykłady, debaty, dyskusje, spotkania
 - prezentacje filmów o w.w. tematyce,
 - warsztaty integracyjne, podnoszące i wzmacniające kompetencje interpersonalne, zajęcia wykorzystujące potencjał grupy, mające na celu wzmocnienie poczucia sprawstwa i podmiotowości uczestników





Przewidywany rezultat

- ▶ **Zmiana nastawienia społeczeństwa lokalnego do osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego** dzięki wzajemnemu poznaniu
- ▶ **Zwiększenie zaangażowania społeczeństwa (bliskich, społeczności lokalnej) w aktywną formę wsparcia osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego** dzięki stworzeniu warunków do rozwoju takiej formy wsparcia
- ▶ **Podniesienie jakości usług psychiatrycznych** realizowanych w instytucjach poprzez wsparcie udzielane osobom w kryzysie psychicznym (Rzecznictwo-Wsparcie-Doradztwo)
- ▶ **Zwiększenie zaufania osób w kryzysie psychicznym do instytucji** poprzez organizację pracy biura przez osoby, które doświadczyły kryzysu psychicznego i są w stanie dzielić się swoim doświadczeniem
- ▶ **Zwiększenie świadomości dotyczącej zdrowia psychicznego** wśród społeczeństwa poprzez działalność informacyjną



Koszorys

- ▶ Lokal - oddanie do dyspozycji lokalu (biura) niezależnego od instytucji socjalno-psychiatrycznych oraz ośrodków pomocy społecznej - ok. 50tys. / rok
- ▶ Wyposażenie biura – 10tys.
- ▶ Działania informacyjne - ok. 15tys
 - ▶ opracowanie i rozpowszechnienie broszury informacyjnej dotyczących biura
 - ▶ opracowanie strony www
 - ▶ promocja w mediach społecznościowych
- ▶ Wynagrodzenia (4 osoby) - ok. 200 tys./rok
- ▶ Bieżąca działalność biura – ok. 30 tys./rok

Łącznie ok. 300 tys. PLN / rok



Możliwości kontynuowania projektu

- ▶ Stworzone biuro będzie stacjonarnym i stałym miejscem – tym samym wszelkie działania podstawowe miałyby charakter stały
- ▶ Biuro może ewoluować w różne strony, w zależności od potrzeb (informacji zwrotnej społeczności lokalnej) i oczekiwań:
 - ▶ możliwość poszerzania zakresu proponowanych działań doradczych
 - ▶ możliwość udzielania regularnych konsultacji, prowadzenia spotkań ze specjalistami / doradcami zawodowymi/terapeutami
 - ▶ możliwość realizowania rozmaitych działań terapeutycznych, jak terapia grupowa, terapia zajęciowa



Możliwości kontynuowania projektu, c.d.

- ▶ Poszerzenie oferty biura o funkcjonowanie kawiarenki / baru w godzinach wieczornych, współprowadzonej przez społeczność lokalną, gdzie w luźnej atmosferze mogłyby odbywać się spotkania/wydarzenia kulturalno-edukacyjne
- ▶ Podejmowanie działania również w formie mobilnej
 - pracownicy biura prezentowaliby idee i problematykę w miejscach takich, jak: szkoły, uczelnie, ośrodki kultury, szpitale, ośrodki zdrowia, więzienia, itp.
- ▶ Prowadzenie wielu kampanii społecznych
 - podejmowanie współpracy na szerszą skalę z mediami / instytucjami publicznymi / placówkami służby zdrowia / szkołami w celu podnoszenia świadomości społecznej nt. poruszanej problematyki



Spis źródeł

- <https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Pacjenci%20i%20psychiatrzy%20m%C3%B3wi%C4%85%20jednym%20g%C5%82osem%20-%20Materia%C5%82%20prasowy%204%20maja%202017.pdf>
- <http://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/122324,Zamachy-samobojcze-od-2013-roku.html>
- <https://portal.abczdrowie.pl/depresja-u-gwiazd-czy-wiesz-kto-na-nia-cierpial>
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Marek_Grechuta
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Virginia_Woolf
- https://pl.wikipedia.org/wiki/John_Forbes_Nash



Miasto dla Mieszkańców – Mieszkańcy dla Miasta

Grupa nieformalna
Instruktorzy zdrowienia EX-IN