



VIII Pomorskie Forum Samopomocy osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego

Celem Forum jest wymiana doświadczeń w organizacji i realizacji działań samopomocowych na Pomorzu i w Polsce, tworzenie warunków do nawiązania współpracy pomiędzy osobami, grupami oraz przedstawicielami organizacji i instytucji, którzy wywierają istotny wpływ na rozwój działań samopomocowych. Po raz ósmy spotykamy się w Gdyni, by dyskutować, inspirować i wzmacniać w naszej aktywności oraz dzielić się dobrymi praktykami.

Wydarzenie skierowane jest do szerokiego grona osób zainteresowanych rozwojem i wspieraniem ruchu samopomocowego, przede wszystkim osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego, rodzin, profesjonalistów, studentów nauk humanistycznych i nauczycieli akademickich, pracowników i wolontariuszy instytucji i organizacji pozarządowych wspierających osoby po kryzysie psychicznym.

Miejsce: [Gdyńskie Centrum Kultury, ul. Jana z Kolna 25](#)

Data: 22- 23 października 2024

Program WTOREK 22 PAŹDZIERNIKA 2024

8.00 – 9.00 Rejestracja

9.00 - 10.30 Sesja plenarna I – [sala teatralna](#)

O kampanii „Odmień Swoją Głowę”

Piotr Harhaj – Centrum Samopomocy w Gdyni

Działania RPO na rzecz osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

Barbara Imiołczyk, Aleksandra Kozikowska-Lelonek – Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich

Działania samopomocowe Fundacji eFKropka

Fundacja Ef Kropka

Samopomoc w codziennej praktyce Warszawskiego Domu pod Fontanną

Katarzyna Boguszewska, Aneta Suda - Warszawski Dom Pod Fontanną

Asystenci Zdrowienia w Praktyce

Beata Nadolska – Asystentka Zdrowienia Centrum Zdrowia Psychicznego w Elblągu

10.30 – 11.30 Przerwa/networking

11.30 – 15.00 Część warsztatowa

Warsztat 1

Piszemy do Rzecznika Praw Obywatelskich w obronie naszych praw.

Barbara Imiołczyk, Angela Greniuk, Aleksandra Kozikowska-Lelonek, Beata Tokarz-Kamińska, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich

Czas: 2h. Liczba: 20

Warsztat 2

Warsztat antystygmatazacyjny "Razem wbrew Stereotypom"

Zofia Pieńkowska, Zuzanna Banaszewska, Norbert Bolek Fundacja eF kropka

Czas: 3h. Miejsc: 15

Warsztat 3

Filozofia i praktyka „Warszawskiego Domu pod Fontanną”

Katarzyna Boguszewska, Aneta Suda – Warszawski Dom Pod Fontanną

Czas: 2h. Miejsc: 20

Warsztat 4 Jak mądrze rozmawiać w kryzysie psychicznym

Monika Wybraniec – Centrum Samopomocy w Gdyni

Czas: 2h. Miejsc: 20

Warsztat 5 Komunikacja z Wewnętrznym Ja.

Beata Nadolska – Asystentka Zdrowienia Centrum Zdrowia Psychicznego w Elblągu.

Czas: 3h. Miejsc: 15.

17.00 – 19.00 Spektakl Instytut Pana B. i spotkanie z aktorami – sala teatralna

Teatr Biuro Rzecz Osobistych

Program ŚRODA 23 PAŹDZIERNIKA 2024

11.30 -12.30 Sesja plenarna I – sala teatralna

Żywe książki – edukacja z pierwszej ręki.

Donata Wróbel, Katarzyna Osipowicz - Lipska Centrum Samopomocy w Gdyni.

Afazja – niepełnosprawność, której nie widać

Fundacja Między Słowami

Latarnik – włączająca edukacja o zdrowiu psychicznym

Małgorzata Zaworska – Centrum Samopomocy w Gdyni.

12.30 – 13.00 Przerwa

13.00 – 15.00 Część warsztatowa

Warsztat 1

Żywe książki – edukacja z pierwszej ręki.

Donata Wróbel, Katarzyna Osipowicz - Lipska Centrum Samopomocy w Gdyni.

Czas: 2h. Miejsc: 16

Warsztat 3

Afazja – niepełnosprawność, której nie widać.

Fundacja Między Słowami

Czas: 2h. Miejsc: 20

Warsztat 3

Latarnik – twórcza edukacja o zdrowiu psychicznym i samopomocy

Małgorzata Zaworska i Tomasz Mirosławski – Centrum Samopomocy w Gdyni

Czas: 2h. Miejsc: 15

Wieczór literacki 17.00 – 19.00

Historie osobiste – dlaczego i o czym chciałbym opowiedzieć.

Spotkanie z Nicolasem Szopińskim – artystą malarzem i Katarzyną Koź -Kozielczyk - autorką opowiadań o życiu, kryzysach, zdrowieniu i twórczości. Połączone z prezentacją fragmentów twórczości. Rozmawiać będzie: Przemysław Szczygieł

OPISY WARSZTATÓW

Dzień 1

Warsztat 1 Piszemy do Rzecznika Praw Obywatelskich w obronie naszych praw

Angela Greniuk, Aleksandra Kozikowska-Lelonek, Beata Tokarz-Kamińska, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich

Czas: 2h. Liczba: 20

Osoby uczestniczące otrzymają opisy konkretnych sytuacji naruszających prawa człowieka i obywatela. Na tej podstawie przygotowują zgłoszenie do RPO z prośbą o interwencję.

Warsztat 2 Warsztat antystygmatyzacyjny "Razem wbrew Stereotypom"

Zofia Pieńkowska, Zuzanna Banaszewska, Norbert Bolek Fundacja eFkropka

Czas: 3h. Miejsce: 15

Warsztaty prowadzone są przez Fundację eFkropka od 2010 roku. Prowadzący to eksperci przez doświadczenie i eksperci przez wiedzę, którzy wspólnie przedstawiają i omawiają problemy kontaktu, pomocy, wsparcia, a także zjawiska stygmatyzacji i autostygmatyzacji osób po kryzysach psychicznych. Podczas warsztatów edukatorzy dzielą się swoimi historiami chorowania, leczenia i zdrowienia. Profesjonalista przedstawia różnorodność i klasyfikację chorób psychicznych i jest wsparciem merytorycznym podczas warsztatu. Ćwiczenia pozwalają na aktywny udział uczestników i wejście w doświadczenie objawów wytwórczych. Jest też miejsce na dyskusję i dzielenie się własnymi doświadczeniami.

Warsztat 3 Filozofia i praktyka „Warszawskiego Domu pod Fontanną”

Katarzyna Boguszewska, Aneta Suda – Warszawski Dom Pod Fontanną

Czas: 2h. Miejsce: 20

W czasie warsztatu przedstawimy historię i obecne standardy międzynarodowego modelu Domu-Klubu (oryg. Clubhouse) i pokażemy, jak przekładają się one na praktykę naszego dnia poświęconego pracy. Przybliżymy kluczowe wartości i obszary działań Warszawskiego Domu pod Fontanną, takie jak: członkostwo w Domu pod Fontanną, współzarządzanie Domem przez członkinie/członków i pracowniczki/pracowników, wspólne podejmowanie decyzji przez konsensus, program Zatrudnienia Przejściowego realizowany przez Domy- Kluby, relacje w lokalnym środowisku, współpraca międzynarodowa z Domami-Klubami na całym świecie zrzeszonymi w organizacji Clubhouse International. Zaprosimy Państwa do dyskusji o tym co w Państwa i naszych działaniach jest wyjątkowego i może nas wzajemnie zainspirować.

Warsztat 4 Jak mądrze rozmawiać w kryzysie psychicznym

Monika Wybraniec – Centrum Samopomocy w Gdyni

Czas: 2h. Miejsce: 20

Aby nasze wsparcie było mądrym wsparciem, poświęćmy więcej uważności komunikacji w sytuacji kryzysu psychicznego. Podczas warsztatu będziemy omawiać, jak komunikować się w kryzysie psychicznym i jak rozmawiać bez barier i stygmatyzowania. Zastanowimy się, co nam ułatwia, a co utrudnia komunikację.

Warsztat 5 Komunikacja z Wewnętrznym Ja.

Beata Nadolska – Asystentka Zdrowienia Centrum Zdrowia Psychicznego w Elblągu.

Czas: 3h. Miejsce: 15.

Skierowany do osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego, który łączy w sobie elementy Porozumienia Bez Przemocy (NVC) Marshalla Rosenberga oraz praktyki Pozytywnej Neuroplastyczności Mózgu inspirowanej pracą Ricka Hansona. Celem warsztatu jest wsparcie uczestników w odkrywaniu ich wewnętrznych potrzeb oraz wzmacnianie umiejętności skutecznej komunikacji, co pomoże lepiej odnaleźć się w świecie zewnętrznym. Uczestnicy wezmą udział w interaktywnych ćwiczeniach mających na celu odkrywanie potrzeb i zwiększanie poczucia bezpieczeństwa.

Dzień 2

Warsztat 1 Żywe książki – edukacja z pierwszej ręki.

Katarzyna Osipowicz-Lipska, Donata Wróbel

Czas: 2h. Miejsce: 16

Spotkanie z Żywą Książką, gdzie 4 osoby podzielią się osobistymi historiami zdrowienia zmagając się z depresją, schizofrenią i alkoholizmem. To niepowtarzalna okazja, by usłyszeć autentyczne relacje osób, które przeszły przez trudne doświadczenia, a dziś dzielą się nadzieją i siłą. Warsztat adresowany jest do osób, które chcą pogłębić swoją świadomość na temat zdrowia psychicznego, poznać dostępne metody wsparcia i radzenia sobie z trudnościami zarówno dla siebie jak i bliskich. Może być szczególnie wartościowy dla osób pracujących w obszarze zdrowia psychicznego, terapeutów, studentów psychologii czy innych specjalistów, którzy chcą poznać autentyczne historie zdrowienia.

Warsztat 3 Latarnik – twórcza edukacja o zdrowiu psychicznym i samopomocy

Małgorzata Zaworska, Tomasz Mirosławski – Centrum Samopomocy w Gdyni

Czas: 2h. Miejsce: 15

W Pracowni Latarnik – nowym projekcie Centrum Samopomocy w Gdyni – chcemy sięgać po żywe opowieści, które przełamują stereotypy o osobach w kryzysie psychicznym. Kluczowe jest dla nas stworzenie zespołu o różnorodnych kompetencjach: pisarskich, fotograficznych, filmowych, graficznych, rejestracji dźwięku. Zależy nam też na zaangażowaniu zarówno osób zdrowych, jak i tych, które kryzysów same doświadczyły. Podczas warsztatu będzie okazja, żeby przekonać się, w jaki sposób zamierzamy pracować. Zbadamy, które elementy osobistej historii mogą odegrać kluczową rolę w doborze środków przy tworzeniu kampanii społecznej. Naszymi odbiorcami uczynimy pracodawców, którzy obawiają się zatrudniania osób z niepełnosprawnościami.

Teatr Biuro Rzeczy Osobistych istnieje od 1998 roku przy PSONI/Gdynia. Zespół tworzą osoby z niepełnosprawnością intelektualną. W ramach działalności prowadzimy zajęcia warsztatowe, obozy, próby i pokazy spektakli. W przedstawieniach poruszamy tematy ukazujące świat widziany z perspektywy osób z niepełnosprawnościami. W swoim dorobku mamy spektakle nagradzane na festiwalach teatralnych oraz udział w filmie dokumentalnym i fabularnym. W roku 2021 odbyła się premiera filmu fabularnego pt: Amatorzy” w reż. Iwony Siekierzyńskiej. Zwiastun filmu: [Amatorzy zwiastun PL - YouTube](#)

Instytut Bana B.

Reżyseria: Zbigniew Biegajło

Kostiumy/scenografia: Agnieszka Szewczyk

Muzyka: Marzena Majcher

Obsługa techniczna: Justyna Orzoł

Do tytułowego instytutu trafiają osoby niezdolne do samodzielnego funkcjonowania. Opresyjna atmosfera panująca w placówce pozbawia podopiecznych poczucia bezpieczeństwa. Zapowiadany przyjazd Najwyższego Komisarza ma być sprawdzianem, który może zmienić rzeczywistość. Pan B widząc w tym swoją szansę, podporządkowuje osobistemu celowi każdy element życia podopiecznych. Skuteczność swoich praktyk uzależnia od stosowania surowej dyscypliny. Znajdujący się w niekomfortowych warunkach wychowankowie podejmują walkę o siebie. Spektakl inspirowany jest Dziennikiem „Jakub von Gunten” Roberta Walsera oraz osobistymi doświadczeniami występujących aktorów.

www.odmienswojaglowe.org

organizator



Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego
ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot, tel. 699866548 e-mail: kontakt@ekspresja.org

www.otwartebramy.org

patronaty



Kampania „Odmień swoją głowę” na rzecz podniesienia świadomości na temat chorób i zaburzeń psychicznych współfinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego, Gminy Miasta Sopotu, Gminy Miasta Gdyni.

