

fundacja 
wielogłosu



SPOTKAJMY SIĘ W DIALOGU

**Ebook powstał w ramach kampanii społecznej
„Spotkajmy się w dialogu”, która została
dofinansowana ze środków Urzędu Miasta Sosnowiec**



Fundacja Wielogłosu, Sosnowiec, grudzień 2023

Spis treści

Idea kampanii	4
Założenia kampanii	6
Kampania informacyjna	7
Otwarty Dialog	8
Adresy placówek w Sosnowcu i okolicy	10

Idea kampanii

Kryzys jednostki jest kryzysem całej rodziny. Przeciwnie do niektórych chorób somatycznych, wpływ psychicznych trudności członka rodziny ma silne i wielorakie emocjonalne konsekwencje dla otoczenia najbliższych mu osób. Dlatego tak ważne jest objęcie wsparciem nie tylko osoby będącej w kryzysie psychicznym, ale także członków jej rodziny i środowiska, w którym funkcjonuje. Włączanie bliskich w proces terapeutyczny i skuteczną psychoedukację zmniejsza lęk, bezradność, poczucie winy. Informacje w zakresie objawów kryzysu, jego możliwych przyczyn, a także jego przebiegu i leczenia porządkują chaos, który zniemacka pojawił się w rodzinie. Pozwalają na bardziej świadome towarzyszenie osobie w cierpieniu, zmniejszając napięcie, poczucie osamotnienia czy społecznego wyizolowania.

Rodzina i bliscy tworzą sieć wsparcia, która jest niezbędnym elementem w procesie zdrowienia osoby w kryzysie psychicznym. Otwarcie na człowieka w cierpieniu, słuchanie i próba zrozumienia dotąd niewypowiedzianych lub przemilczanych historii to istota Otwartego Dialogu, nowatorskiego podejścia do kryzysów psychicznych opartego na empatii i uważności na całe spektrum ludzkiego doświadczenia.

Projekt „Spotkajmy się w dialogu” to połączenie cyklu innowacyjnych warsztatów i nieszablonowej kampanii społecznej.

Warsztaty prowadzone metodą Otwartego Dialogu były realizowane we współdziałaniu z tzw. ekspertami poprzez doświadczenie (EX-IN) – osobami, które doświadczyły kryzysu psychicznego i powróciły do zdrowia. W Polsce wsparcie ekspertów i włączanie ich w proces zdrowienia jest wciąż nowatorskim podejściem, podczas gdy doświadczenie zarówno krajów zachodnich, jak i skandynawskie wskazuje na dużą skuteczność takiej pracy.

W projekcie wzięło udział 12 osób z zaburzeniami psychicznymi, natomiast dzięki platformie komunikacyjnej, jaką była kampania społeczna, wypromowane zostały rozwiązania dobrostanowe i właściwe praktyki na rzecz zdrowia psychicznego.



Założenia kampanii

Fundacja Wielogłosu za cele kampanijne postawiła sobie promocję zdrowia psychicznego wśród mieszkańców Sosnowca i przeciwdziałanie dyskryminacji osób doświadczających kryzysu psychicznego. Chciała wykształcić wśród sosnowiczian postawy sprzyjające wzajemnemu zrozumieniu, otwartości i akceptacji. Wśród założeń nie zabrakło działań ukierunkowanych na przeciwdziałanie wykluczeniu rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi oraz zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem psychicznym. Tematy takie jak stygmatyzacja osób doświadczających kryzysów psychicznych oraz propagowanie języka, który nie krzywdzi, były głównymi motywami kampanii informacyjnej.



Kampania informacyjna

Kampania informacyjna miała na celu promocję Otwartego Dialogu w obrębie zdrowia psychicznego oraz kształtowanie właściwych postaw społecznych wobec osób z zaburzeniami psychicznymi. Prowadzona była w środowisku on-line oraz off-line, aby dotrzeć do jak największej liczby sosnowiczian. Do kampanii włączali się „empatyczni patroni”, tj. instytucje samorządowe czy też placówki zdrowotne, które utożsamiały się z wartościami kampanii i kolportowały materiały promocyjne związane z kampanią.

Na potrzeby kampanii w przestrzeni wirtualnej powstała specjalna linia kosmetyków z serii „Spotkajmy się w dialogu”, które zmywają stereotypy, redukują lingwistyczne niedoskonałości oraz wzmacniają życzliwość. Graficzne reprezentacje kosmetyków miały zwrócić uwagę na stygmatyzację osób w kryzysie i zmienić sposób ich postrzegania. Symboliczne stosowanie kosmetyków miało pozytywnie wpłynąć na zmianę języka, którym się posługujemy w kontekście zdrowia psychicznego – „Masz skłonność do uprzedzeń i przebarwień języka, które stygmatyzują osoby w kryzysie zdrowia psychicznego? Sięgnij po nasze serum redukujące niedoskonałości i regulujące wydzielanie życzliwości”.



Otwarty Dialog

Metoda Otwartego Dialogu wywodzi się z Finlandii. Jej celem jest stworzenie głębokiej relacji oraz sojuszniczej sieci wsparcia, dzięki której osoba będąca w kryzysie oraz jej najbliższe otoczenie zyskują wspólny język i zrozumienie, co stanowi początek procesu powrotu do zdrowia. Otwarty Dialog pomaga osobie z zaburzeniami psychicznymi oraz jej rodzinie i bliskim, dzięki czemu możliwe jest przejście od opieki instytucjonalnej do środowiskowego modelu pomocy. Takie podejście daje szansę na godne życie i powrót do aktywności.



Siedem głównych zasad podejścia Otwartego Dialogu to:

1. Wczesna interwencja, czyli powołanie zespołu kryzysowego mającego za zadanie zorganizować pierwsze spotkanie terapeutyczne tak szybko, jak tylko jest to możliwe - najlepiej w ciągu 24 godzin od zgłoszenia takiej potrzeby.
2. Sieć społeczna pacjenta umieszczona jest w centrum oddziaływań terapeutycznych metodą Otwartego Dialogu, dlatego też na spotkania terapeutyczne oprócz lekarzy, terapeutów, psychologów, pielęgniarek czy też pracowników socjalnych zapraszani są, przede wszystkim, członkowie rodziny, jak i przyjaciele oraz osoby bliskie i ważne wskazane przez pacjenta.
3. Elastyczność w rozumieniu której leczenie powinno być dostosowane do potrzeb pacjenta i wykorzystywać najbardziej adekwatną metodę terapeutyczną dla danej sytuacji pacjenta. Wybór miejsca spotkania sprzyjać ma zachowaniu poczucia komfortu i bezpieczeństwa pacjenta.
4. Odpowiedzialność, która spoczywa na osobie przyjmującej zgłoszenie. To ona staje się bezpośrednio odpowiedzialna za zorganizowanie terapii, zespołu i zapewnienie ciągłości procesu terapeutycznego. Pacjent może zapraszać na spotkania nowe osoby, jego sieć wsparcia może się zmieniać, natomiast w miarę możliwości nie zmienia się skład zespołu terapeutycznego.
5. Ciągłość psychologiczna podkreślana jest w metodzie Otwartego Dialogu. Regularne spotkania w ramach Otwartego Dialogu trwają tak długo, jak wymagają tego potrzeby pacjenta.

Zespół terapeutyczny zachowuje w imię dobra osoby wspieranej swoją stałość, nawet w przypadku jej hospitalizacji.

6. Tolerancja niepewności, to tutaj kładzie się nacisk na działanie zespołu, który powinien budować wzajemne poczucie bezpieczeństwa i zaufania pośród wszystkich członków sieci, akceptując niepewność zaistniałą w związku z sytuacją kryzysową.
7. Dialog, którego nadrzędnym celem jest zachęcenie wszystkich uczestników do rozmowy, w której zostanie wypracowany nowy język służący zarówno opisaniu trudnych doświadczeń, jak i otwierający nowe rozumienie kryzysu psychicznego.



Skorzystaj z bezpłatnej pomocy psychologicznej w Sosnowcu i okolicy

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu

Poradnictwo psychologiczne
ul. Modrzejowska 42, Sosnowiec
tel. 695 140 835

www.mopssosnowiec.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu

Pomoc psychologiczna
ul. 3 Maja 33, Sosnowiec
tel. (32) 296 22 28; (32) 296 22 18

www.mopssosnowiec.pl

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Sosnowcu

ul. Piłsudskiego 9, Sosnowiec
tel. 532 560 020 lub 532 560 021

www.sosnowiec.pl/2022/10/zdrowie-i-pomoc-spoleczna/skorzystaj-z-pomocy-srodowiskowego-centrum-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy/

Fundacja Wielogłosu

Możliwość zapisania się na sesje terapeutyczne Otwartego Dialogu, stacjonarne lub online, konsultacje dotyczące dostępności psychiatrii dla osób z niepełnosprawnościami.

www.wieloglosu.pl

Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks

ul. Wincentego Witosa 21, Katowice

tel. 32 413-16-19

www.czpfeniks.pl/department/czp-feniks-katowice/

Ośrodek Psychoterapii „Dąbrówka” w Katowicach

ul. Marii Skłodowskiej-Curie 25/2, Katowice

tel. 697 018 394

www.psychoterapia-silesia.pl

Centrum Psychiatrii w Katowicach im. dr. Krzysztofa Czumy –

Psychiatra, Poradnia zdrowia psychicznego

ul. Janusza Korczaka 22, Katowice

tel. 32 603 85 55

www.centrumpsychiatrii.eu

