

## **Program promocji zdrowia psychicznego oraz wsparcia dla osób z problemami zdrowia psychicznego i osób z doświadczeniem choroby psychicznej.**

### **Cel programu:**

- **wzmacnianie zdrowia psychicznego u osób z grup wysokiego ryzyka,**
- **przeciwdziałanie kryzysom psychicznym oraz wykluczeniu społecznemu osób z doświadczeniem choroby psychicznej,**
- **poprawa jakości życia osób z doświadczeniem choroby psychicznej,**
- **wsparcie dla ich rodzin i opiekunów.**

Zakres realizowanych zadań to:

- realizacja zajęć klubowych nakierowanych na rozwój osobisty i aktywizację społeczną (np. arteterapia, choreoterapia, muzykoterapia itp.),
- prowadzenie działań integracyjnych,
- bezpłatne poradnictwo psychologiczne, socjalne, prawne dla osób z problemami zdrowia psychicznego i ich rodzin,
- prowadzenie grup wsparcia dla osób z problemami zdrowia psychicznego oraz ich rodzin i opiekunów,
- prowadzenie edukacji i wsparcia dla rodzin osób z doświadczeniem choroby psychicznej (np. psychoedukacja na temat radzenia sobie z chorobą psychiczną w rodzinie),
- poprawa funkcji poznawczych u osób z doświadczeniem choroby psychicznej i u osób starszych,
- organizacja wsparcia psychologicznego dla osób przewlekle i nieuleczalnie chorych (działania prowadzone przez wolontariuszy i psychologa/psychoterapeuty na terenie Kliniki Hematologii Dorosłych i Dolnośląskiego Centrum Onkologii).

### **Organizacje pozarządowe współpracujące z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych w obszarze promocji zdrowia psychicznego**

- 1. Samopomocowa Grupa Rodzin i Przyjaciół Osób z Problemami Psychicznymi "Nie jesteś sam", Klub Pacjenta ul. Ruska 42 b, Tel./fax 71/359 29 21, e-mail: [biuro@niejestessam.net](mailto:biuro@niejestessam.net), [njs@poczta.onet.eu](mailto:njs@poczta.onet.eu), [www.niejestessam.net](http://www.niejestessam.net)**

Zespół stanowią doświadczeni specjaliści: terapeuci zajęciowi, psycholog.

Stowarzyszenie prowadzi „Klub Pacjenta” – miejsce, w którym osoby chore mogą w sposób twórczy i aktywny spędzać swój wolny czas.

Klub jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00.

W tym czasie prowadzone są m. in.: kursy komputerowe, konsultacje indywidualne, treningi grupowe z psychologiem.

Członkowie stowarzyszenia mogą również korzystać z porad prawnika oraz brać udział w wyjściach do ciekawych miejsc w mieście – teatrów, galerii, parków itp.

- 2. Fundacja „Opieka i Troska”, ul. Kielczowska 43, bud. 6, Wrocław  
Tel./fax 71/794 78 91, e-mail: [opiekaitroska@kn.pl](mailto:opiekaitroska@kn.pl),  
[www.opiekaitroska.kn.pl](http://www.opiekaitroska.kn.pl)**

Fundacja prowadzi zajęcia dla osób z problemami zdrowia psychicznego, w tym:

*I. Środowiskowy Dom Samopomocy*, który jest ośrodkiem wsparcia dla 20 osób dorosłych z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi.

Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzi działalność przez 5 dni w tygodniu tj. 40 godzin. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku.

Uczestnicy Domu działają w trzech sekcjach:

1. Obsługi Domu i Rękodzieła,
2. Aktywizacji Społecznej i Zawodowej,
3. Kulinarnej.

Każda sekcja pracuje w swojej odpowiednio przygotowanej pracowni.

Ponadto odbywają się zajęcia ruchowo-choreograficzne, relaksacyjne, muzykoterapia, filmoterapia, język angielski, zajęcia komputerowe, zajęcia z doradcą zawodowym i indywidualne spotkania z psychologiem. Organizowane są wyjazdy na zewnątrz i wycieczki, święta i uroczystości oraz wspólne dbanie o porządek w Domu i wokół Domu (prace w ogrodzie). Wszystkie działania zmierzają do osiągnięcia przez podopiecznych Domu jak najlepszej samodzielności.

## *II. Warsztaty samopomocy dla kobiet w depresji.*

Warsztaty zostały zorganizowane dla kobiet cierpiących na depresję.

W ramach spotkań prowadzone są zajęcia jogi/relaksacji, z doradcą zawodowym, konsultacje psychologiczne oraz grupa wsparcia, które są jednocześnie terapią umożliwiającą kobietom stopniowe włączanie się w życie społeczne i zawodowe.

Formy i metody wykorzystywane w trakcie zajęć pozwalają kobietom w depresji odzyskać równowagę w życiu poprzez większą świadomość siebie, swojej kobiecości, swoich emocji, a także świadomość własnego ciała.

### **3. Stowarzyszenie na Rzecz Promocji Zdrowia „Curatus”, ul. Kleczkowska 5 of, tel. 71/ 329 09 19, tel. kom. 605 202 005, e-mail : curatus @o2.pl**

Stowarzyszenie prowadzi:

1. **Środowiskowy Dom Samopomocy typu A**, dla osób z doświadczeniem choroby psychicznej

Oferta:

Dom prowadzi działalność 5 dni w tygodniu od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-15:30. Wykwalifikowana kadra opiekunów i terapeutów oferuje uczestnikom indywidualny program wspierająco-rehabilitacyjny, różnego rodzaju zajęcia m.in.:

- zajęcia z zaradności życiowej i społecznej, w tym kulinoterapia, trening budżetowy
- muzykoterapia
- arteterapia
- kulturoterapia
- filmoterapia
- warsztaty fotograficzne
- zajęcia z psychoedukacji
- trening psychologiczny

Podczas pobytu w Domu Samopomocy uczestnicy otrzymują obiad.

2. **Klub Środowiskowy dla Dzieci i Młodzieży** z codzienną ofertą popołudniową, w godzinach: 16:00-20:00.

Stowarzyszenie realizuje **Program Promocji Zdrowia Psychicznego i wsparcia osób w kryzysie psychicznym oraz z doświadczeniem choroby psychicznej**

Oferta:

- terapia tańcem, ruchem i muzyką,
- grupa wsparcia dla osób z doświadczeniem choroby psychicznej,
- Bank Pomocy,
- Dyżur Pracownika Socjalnego.

**4. Dolnośląskie Stowarzyszenie Aktywnej Rehabilitacji "ART",  
ul. Grabiszyńska 89, , tel. 71/ 784 57 37, tel. kom. 609 887 642,  
e-mail: [dolsar\\_art@interia.pl](mailto:dolsar_art@interia.pl), [www.dolsarat.org.pl](http://www.dolsarat.org.pl)**

Stowarzyszenie jest organizacją samopomocową skupiającą osoby chore na schizofrenię, zaburzenie afektywne dwubiegunowe, depresję endogenną oraz ich rodziny, przyjaciół, specjalistów (terapeutów, psychologów), wolontariuszy. Członkowie Stowarzyszenia tworzą społeczność terapeutyczną. Osoby zdrowe i chore działają na równych prawach. Głównym celem DoLSAR „ART” jest szeroko pojęta rehabilitacja osób po kryzysie psychicznym. Stowarzyszenie wspiera i propaguje działania służące zdrowiu psychicznemu oraz przeciwdziałające wykluczeniu społecznemu osób z doświadczeniem choroby psychicznej.

**Głównymi obszarami działalności DoLSAR „ART” są:**

**1. Środowiskowy Dom Samopomocy**

Przeznaczony dla osób dorosłych z przewlekłymi zaburzeniami psychotycznymi, które mają poważne trudności w życiu codziennym.

Osoby ubiegające się o przyjęcie do ŚDS obowiązuje procedura Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej we Wrocławiu, który wydaje decyzję administracyjną na pobyt w ośrodku.

Dom czynny jest od poniedziałku do piątku, w godz. 7.00-15.00.

**2. Pracownia Rehabilitacyjno-Plastyczna Salon Art**

Użytkownicy Salonu mogą korzystać bezpłatnie z następujących zajęć:

choreoterapia, spotkania z dziełem kultury i sztuki, zajęcia plastyczne, arteterapia, spotkanie z muzyką klasyczną, nauka obsługi komputera, język angielski, kino filmów terapeutycznych, a także z zajęć Integracyjnej Grupy Psychoedukacyjnej i Grupy Młodzieżowej (Grupy spotykają się w Pracowni „Małe Ciche” przy ul. Powstańców Śląskich 109) i inne. Można również umówić się na konsultację indywidualną lub rodzinną z terapeutą lub psychologiem.

Pracownia czynna jest poniedziałku do piątku, w godz. 14.00-20.00, sobota w godz. 12.00 – 20.00.

**3. Teatr Integracyjny „Euforion”**

Działa od 1995 roku, ma w swoim repertuarze 14 spektakli opartych na prozie i poezji polskiej oraz światowej. W teatrze występują osoby z doświadczeniem choroby psychicznej oraz studenci wrocławskich uczelni.

Teatr prowadzi systematyczne próby-warsztaty w sezonie teatralnym (wrzesień-czerwiec). Przyjmuje chętnych do występów na scenie oraz do współpracy przy organizacji przedstawień. Spektakle odbywają się w Akademii Muzycznej we Wrocławiu oraz podczas imprez artystycznych w całej Polsce (m.in.: Lublin, Łódź, Kraków, Zielona Góra), a także za granicą (Kijów, Brześć, Lwów).

**4. Warsztaty Turystyczno-Edukacyjne „RAZEM ŁATWIEJ”**

Warsztaty organizowane są systematycznie w atrakcyjne miejsca w Polsce (m.in. Sobótka, Pasterka, Wielka Sowa, Międzygórze, Karpacz, Krosno, Rudawy).

Stowarzyszenie współpracuje z Urzędem Miejskim Wrocławia, MOPS-em, Dolnośląskim Urzędem Wojewódzkim, Polskim Towarzystwem Psychologicznym, Dolnośląskim Centrum Zdrowia Psychicznego, Kliniką Psychiatrii AM we Wrocławiu, wrocławskimi uczelniami (w tym z Akademią Muzyczną we Wrocławiu, Uniwersytetem Wrocławskim, SWPS) oraz innymi placówkami).

**5. Stowarzyszenie grupa wsparcia dla osób z problemami pamięci „Niezapominajka”, ul. Horbaczewskiego 20 lok. 3, I p.tel. kom. 506 162 519**

Oferta:

- wspieranie chorych z chorobą Alzheimera i Parkinsona oraz ich rodzin,
  - aktywizacja osób z zaburzeniami pamięci,
  - rehabilitacja społeczna,
  - edukacja opiekunów osób chorych,
- Zajęcia odbywają się od poniedziałku do czwartku w godz. 10.00-14.15.

**6. Fundacja „PozyTYwka”, ul. Gajowicka 164/1, tel. 71/ 338 30 03, fax 71/ 361 04 77, e-mail: [biuro@fundacjapozytywka.org.pl](mailto:biuro@fundacjapozytywka.org.pl), [www.fundacjapozytywka.org.pl](http://www.fundacjapozytywka.org.pl)**

*AKTYWNIE i ZDROWO* - to program dla Seniorów, którzy ukończyli 60 rok życia. Celem działań w ramach programu jest poprawa jakości życia osób starszych poprzez jak najdłuższe utrzymanie sprawności intelektualnej i rozwój społeczny.

Oferta programu:

- treningi pamięci dla grupy zaawansowanej
- treningi pamięci dla grupy początkującej
- warsztaty rozwojowe dla wszystkich
- badanie pamięci\*,
- konsultacje psychiatry, psychologa, neurologopedy\*

\*obowiązuje wcześniejsza rejestracja telefoniczna, tel. 71/ 338 30 03

**7. Fundacja „Dolnośląskie Centrum Psychoonkologii i Rehabilitacji”, ul. Probusa 9/4, tel. 71/780 56 79, tel. kom. 510 395 555**

Fundacja realizuje założenia ogólnopolskiego projektu Akademii Walki z Rakiem. Celem działania jest wieloaspektowe wsparcie osób, którym zdiagnozowano chorobę nowotworową. Fundacja wspiera także rodziny i opiekunów osób chorych.

Oferta:

- Klub Pacjenta Akademii Walki z Rakiem
- grupa wsparcia dla nowych pacjentów
- konsultacje indywidualne z psychologiem lub terapeutą
- zajęcia ruchowo-usprawniające z elementami relaksacji
- choreoterapia oparta na metodzie Life.Art.Process (odkrywanie uzdrawiającego potencjału w artystycznej ekspresji, taniec i terapia).

Poradnictwo dietetyczne – wykłady dla chorych i ich rodzin.

Poradnictwo z zakresu wizażu:

- poradnictwo indywidualne,
- grupowe warsztaty ze stylingu i wizażu.

**8. Fundacja „Dobrze że jesteś”, e-mail: [fundacja@dobrzezejestes.pl](mailto:fundacja@dobrzezejestes.pl), [www.dobrzezejestes.pl](http://www.dobrzezejestes.pl), tel. kom. 793 500 222, 791 575 553**

*Prowadzi projekt pn. „Wolontariusze we wrocławskich szpitalach wsparciem dla osób w kryzysie”.*

Wolontariusze obejmują swoją opieką pacjentów następujących placówek medycznych: Klinika Hematologii SPSK nr 1, ul. Wybrzeże Pasteura 4, Dolnośląskie Centrum Onkologii, Oddział Chemioterapii, Oddział Radioterapii Ginekologicznej I, Oddział Ginekologii Onkologiczno-Operacyjnej, pl. Hirszfelda 12. Fundacja zapewnia wsparcie pozamedyczne i psychologiczne pacjentom z oddziałów onkologicznych i hematologicznych.

**9. Stowarzyszenie INTRO, ul. Białowieska 26a/10,  
e-mail: [asiek@psychotekst.pl](mailto:asiek@psychotekst.pl), [www.psychotekst.pl](http://www.psychotekst.pl)**

Prowadzi grupę wsparcia dla osób dotkniętych samobójczą śmiercią osoby bliskiej

Grupę wsparcia stanowią osoby, które doświadczyły śmierci samobójczej osoby bliskiej. Tematyka związana jest z kryzysem oraz żałobą po stracie osoby bliskiej.

Miejsce spotkań: ul. Białowieska 26a/10, ◦ zapisy tel. kom. 794 263 970

W ramach grupy wsparcia zgodnie z oczekiwaniami i potrzebami uczestników realizowane są zajęcia warsztatowe, obejmujące m.in. takie obszary, jak:

- niedokończona żałoba po stracie a ryzyko kryzysu emocjonalnego,
- emocje – jak je rozpoznawać i wyrażać,
- sposoby radzenia sobie ze złością i trudnymi emocjami,
- rola wsparcia społecznego w problemach psychicznych,
- formy radzenia sobie ze stresem po śmierci bliskiej osoby

W spotkaniach mogą brać udział członkowie rodzin, przyjaciół, znajomych oraz inne osoby, które miały kontakt na płaszczyźnie zawodowej, w szkole czy też w szpitalu z kimś, kto dokonywał próby samobójczej.

W trakcie pracy z grupą istnieje również możliwość skorzystania z konsultacji indywidualnych z psychoterapeutą prowadzącym.

Grupa ma charakter otwarty, co oznacza stały nabór uczestników. Udział w zajęciach jest bezpłatny i dobrowolny.

*Punkt Konsultacyjny Stowarzyszenia „Intro” prowadzony jest przez specjalistów.*

Rejestracja telefoniczna:

- Karolina Zarychta - 501 363 196
  - Małgorzata Osipczuk - 603 646 436
- lub poprzez e-mail: [intro@psychotekst.pl](mailto:intro@psychotekst.pl)

Punkt konsultacyjny udziela pomocy psychoterapeutycznej i wsparcia psychologicznego

- osobom w kryzysie
- młodym usamodzielniającym się, pochodzącym z rodzin z problemem uzależnienia i przemocy
- osobom doświadczającym przemocy

- osobom z tendencjami agresywnymi
- osobom z historią przemocy w przeszłości
- członkom rodzin z problemem uzależnienia
- parom i małżeństwom w konflikcie
- parom i małżeństwom po terapii uzależnień i współuzależnienia, nauka wspólnych potrzeb i zapobieganie agresji

Więcej informacji: <http://psychotekst.com/strona.php?nr=26>

**10. Stowarzyszenie Na Rzecz Higieny Zdrowia Psychicznego „Przyjaciół w Kryzysie”, pl. Staszica 4, e-mail: [przyjacielowkryzysie@o2.pl](mailto:przyjacielowkryzysie@o2.pl), [www.przyjacielowkryzysie.org.pl](http://www.przyjacielowkryzysie.org.pl)**

1. Grupa wsparcia dla osób które przeżyły kryzys psychiczny i ich rodzin.

Spotkania odbywają się we wtorki o godzinie 16 .00 w salce przy parafii św. Bonifacego we Wrocławiu, pl. Staszica 4.

Formy pracy:

1. Program psychoedukacyjny dla rodzin i opiekunów osób z doświadczeniem choroby psychicznej.
  2. Oddziaływania terapeutyczne w kierunku poprawy sytuacji chorego w środowisku, w formie treningu:
    - umiejętności komunikowania się,
    - tworzenia więzi interpersonalnych,
    - rozwiązywania sytuacji trudnych,
    - komunikacji w rodzinie.
  3. Aktywizacja pacjentów poprzez motywowanie do rozwijania własnych zainteresowań i korzystania z różnych form aktywności./ organizowanie spotkań, wyjść do opery, wspólne oglądanie i omawianie filmów, organizowanie imprez okolicznościowych, doksztalcenie.
- 2 . Wrocławski Telefon Zaufania 71/ 7766 208  
sobota, niedziela i inne dni świąteczne w godz. 9.00 - 20.00  
Z usług Telefonu Zaufania mogą korzystać osoby doświadczające kryzysów psychicznych/przemoc, zaburzenia psychiczne, uzależnienia, współuzależnienia, przeżywające żałobę i inne.

**11. Dolnośląskie Stowarzyszenie na rzecz Autyzmu, ul. Lelewela 13/6, tel. 71 342 72 08, e-mail: [utyzm7@o2.pl](mailto:utyzm7@o2.pl) , [www.autyzm.wroclaw.pl](http://www.autyzm.wroclaw.pl)  
Klub Aktywności "Po drodze" dla młodzieży i dorosłych osób z autyzmem.**

Zajęcia w klubie odbywają się w następujących dniach tygodnia i godzinach:

wtorek 16.00-19.00	grupa terapeutyczna
czwartek 16.00-19.00	
wtorek 16.00-19.00	grupa aktywności
czwartek 16.00-19.00	
wtorek 16.00-19.00	grupa integracyjna 1
wtorek 16.00-19.00	grupa integracyjna 1
wtorek 16.00-19.00	poradnictwo psychologiczne

**12. Stowarzyszenie chorych na schizofrenię i inne choroby psychiczne, ich rodzin i osób z nimi sympatyzujących „Otwarty Krąg”, ul. Wybrzeże Korzeniowskiego 18, tel. 71/ 776 62 12, [www.rozpoznani.org](http://www.rozpoznani.org)**

W ramach działań statutowych organizacja zapewnia:

- wsparcie dla osób z doświadczeniem choroby psychicznej,
- popularyzację wiedzy o schizofrenii i innych chorobach psychicznych
- profilaktykę i promocję zdrowia psychicznego.

Osoba odpowiedzialna ze strony WZD: **Anna Boduszek**,  
tel. 71/777 88 29, e-mail: [anna.boduszek@um.wroc.pl](mailto:anna.boduszek@um.wroc.pl)