

Projekt Obywatelski - szkic

Tytuł - Centrum Wsparcia dla Rodzin i Bliskich Osób z Chorobami i Zaburzeniami Psychicznymi

Lokalizacja - Wrocław Stare Miasto (z możliwością uczestnictwa mieszkańców z całego miasta)

Opis projektu - projekt zakłada utworzenie miejsca wsparcia dla rodzin i bliskich osób chorujących psychicznie lub zmagających się z zaburzeniami psychicznymi, centrum oferowało by:

- psychoedukację - cykl spotkań i warsztatów przybliżających mechanizmy chorób i zaburzeń psychicznych
- Wsparcie emocjonalne - grupy wsparcia prowadzone w bezpiecznej i życzliwej atmosferze
- Informacje i doradztwo- gdzie szukać specjalistycznej pomocy (terapia, oddziały dzienne, ośrodki ambulatoryjne, szpitale psychiatryczne)
- Narzędzia do radzenia sobie w kryzysie - naukę jak reagować, kiedy bliska osoba doświadcza objawów czy zaostrzenia choroby.

Projekt był by dostępny dla wszystkich mieszkańców Wrocławia, niezależnie od wieku czy sytuacji życiowej.

Uzasadnienie - obecnie nie ma we Wrocławiu dedykowanego miejsca, w którym bliscy osób chorujących psychicznie mogli by uzyskać wiedzę, wsparcie i zrozumienie. Rodziny często pozostają same w trudnej sytuacji, co prowadzi do bezradności, wypalenia oraz pogłębienia stygmatyzacji osób chorych. Projekt realnie odpowiada na potrzebę społeczną i wypełnia lukę w systemie wsparcia - podobnie jak grupy dla współuzależnionych, a skoncentrowane na problemie zdrowia psychicznego.

Grupa docelowa - mieszkańcy całego Wrocławia - rodziny, partnerzy, przyjaciele i opiekunowie osób zmagających się z chorobami i zaburzeniami psychicznymi. Projekt otwarty dla osób w każdym wieku, również z niepełnosprawnościami.

Budżet orientacyjny

- wynajem i przygotowanie sali na rok działania - ok 50000 zł
- Honoraria dla specjalistów prowadzących warsztaty i grupy wsparcia (psychologowie, pedagodzy, osoby z doświadczeniem kryzysu - ok 80000
- Materiały edukacyjne i informacyjne (broszury, ulotki, plakaty) - ok 10000 zł

Łącznie ok 175000 zł (projekt średniej wielkości mieszczący w ramach WBO)

Efekt społeczny

- zwiększanie świadomości i wiedzy na temat chorób psychicznych wśród mieszkańców
- Zmniejszenie stygmatyzacji i stereotypów dotyczących zdrowia psychicznego
- Wsparcie rodzin i bliskich - co bezpośrednio przełoży się na lepsze funkcjonowanie osób chorych
- Wzmocnienie więzi społecznych i poczucia solidarności
- Ułatwienie dostępu do informacji w istniejących formach pomocy we Wrocławiu

Argumentacja

Bariera społeczna - jedną z największych barier, z jaką mierzą się osoby chorujące psychicznie jest brak zrozumienia ze strony otoczenia. Projekt zakłada likwidowanie tej bariery poprzez psychoedukację rodzin i bliskich

Integracja i równość - choroba psychiczna nie powinna izolować ani utrudniać życia w społeczności. Dzięki projektowi rodziny i bliscy nauczą się jak wspierać osoby w kryzysie co przełoży się na realną integrację i tworzenie miasta bez barier.

Zmiana świadomości - Wrocław bez barier to nie tylko likwidacja przeszkód architektonicznych ale również przełamywanie barier społecznych i mentalnych. Projekt odpowiada na potrzebę zmiany świadomości w obszarze zdrowia psychicznego.

Równe Szanse - psychoedukacja rodzin umożliwi osobom w kryzysie psychicznym korzystanie z równego wsparcia i szans rozwoju, jakie mają mieszkańcy bez tego typu problemów. W ten sposób Wrocław stanie się miejscem jeszcze bardziej otwartym i wspierającym. Społeczność wspierająca - projekt wpisuje się w ideę Wrocław bez barier, tworząc przestrzeń w której rodziny mogą czuć się bezpiecznie, zrozumiane i zaakceptowane.

Wrocław bez barier - barierą nie są tylko schody czy brak windy - barierą bywa też brak wiedzy i zrozumienia. Projekt przełamuje tę niewidzialną przeszkodę, by wspierały bliskich w kryzysie psychicznym. Dzięki temu Wrocław staje się naprawdę miastem bez barier - także społecznych i mentalnych.

Osobista perspektywa - jako osoba z doświadczeniem zaburzeń osobowości (borderline) i obecnie obojętna w kierunku CHAD, widzę realną potrzebę powstania przestrzeni, w której osoby zmagające się z trudnościami psychicznymi mogą trzymać wsparcie i zrozumienie. Zauważam również, że rodziny często nie wiedzą, jak reagować ani jak rozumieć mechanizmy związane z tymi trudnościami.

Dlatego projekt ma nie tylko wspierać bezpośrednio osoby potrzebujące, ale także budować świadomość społeczną, przełamywać stereotypy i pokazywać, że choroby oraz zaburzenia psychiczne nie są powodem do wykluczenia ani do wstydu.

Podsumowanie - wierzę, że realizacja tego projektu będzie realnym wsparciem dla osoby w kryzysie psychicznym oraz ważnym krokiem w stronę bardziej otwartego, empatycznego społeczeństwa - dlatego warto w niego zainwestować i włączyć się w jego rozwój.

Pomysł na projekt powstał na bazie własnego doświadczenia. Sama widzę jaki jest problem by się dostać do psychiatrii czy do terapeuty, na NFZ kolejki są ogromne, a prywatnie takie wizyty kosztują majątek. Dwa razy udało mi się skorzystać z terapii na oddziale dziennym, gdzie też musiałam sporo czasu poczekać na przyjęcie. Ostatnio zostałam zmuszona by udać się na oddział zamknięty. Przez swoje problemy ze zdrowiem psychicznym straciłam dwie prace, widzę jak bardzo moje zaburzenia i problemy mnie stygmatyzują bo w oczach ludzi jestem dziwna, niebezpieczna i nienormalna, bo chodzę do psychiatrii i przyjmuję leki. Tak to nie powinno wyglądać przecież problemy ze zdrowiem psychicznym są tak naprawdę jak każde inne choroby. Drugim problemem jest brak zrozumienia osób bliskich i rodziny bo nie rozumieją co się ze mną dzieje a po prostu przy nasilonych objawach nie staje się złą osobą a nie panuję nad swoimi emocjami. Wielu znajomych się odwróciło jak się dowiedziało że byłam w szpitalu psychiatrycznym na oddziale zamkniętym. osobiście tego się nie wstydzę, a wręcz jestem dumna, że skorzystałam z takiej formy pomocy bo nie doszło dzięki temu do tragedii.

Pora skończyć z izolowaniem i stygmatyzacją osób chorych czy zaburzonych. Przecież możemy normalnie funkcjonować i chcemy. Brakuje tej wiedzy w społeczeństwie, a choroba psychiczna czy zaburzenie to nie jest powód do wstydu.

Bardzo mocno zauważalna jest stygmatyzacja osób chorych. Sama spotkałam się z tym w dwóch pracach, słowa jakie padały kompletnie nie nadają się do powtórzenia. Osoby chore potrzebują wsparcia i zrozumienia ze strony otoczenia by mogły normalnie funkcjonować i czuć się bezpiecznie inaczej nawroty choroby są gwarantowane.