

## ROK 2016 ogólna ocena zajęć w 5 stopniowej skali – 4,7

### Młodzieżowy Profil Zdrowia Psychicznego – Healthbook

W roku 2016 uczestnicy po zakończeniu cyklu 3 spotkań warsztatowych dodatkowo obejrżeli wystawę w Szpitalu Specjalistycznym im. dr Józefa Babińskiego w Krakowie „Uważaj na głowę” ukazująca chorowanie, hospitalizację i leczenie zrealizowaną w ramach projektu Kobierzyn bliżej”, a także uczestniczyli w spotkaniu z osobą z doświadczeniem kryzysu zdrowia psychicznego. Kolejny raz warsztaty udało się zorganizować w Katolickim Liceum im. Św. Rodziny z Nazaretu w Krakowie.

#### Opinie uczestników:

- *bardzo mi się wszystko podobało, a szczególnie dyskusje prowadzone, które były bardzo ciekawe. Też bardzo spodobały mi się polecane książki i filmy na temat chorób psychicznych*
- *było ciekawie, nie żałuję, że poświęciłam ten czas na te zajęcia, pogłębiłam swoją wiedzę*
- *było super ciekawie! Nauczyłam się dużo (...) były to teoretyczne, jak i praktyczne zajęcia. Bardzo ciekawie przygotowane, jak i przeprowadzone zajęcia; w dużym stopniu spełniły moje oczekiwania; fantastycznie przeprowadzone warsztaty, ciekawe, dające do myślenia.*

#### Refleksje napisane przez uczestniczki po zobaczeniu wystawy UWAŻAJ NA GŁOWĘ:

- *Bardzo mi się podobało, że oprowadzała nas pacjentka, gdyż to jeszcze bardziej edukowało i nadało prawdziwszego doświadczenia. Ta pani podzieliła się swoim doświadczeniem, cierpieniem z nami, co myślę bardziej otworzyło nam oczy i nauczyło większego wyrozumienia. Pozwoliło nam to zrozumieć, że każdy jest zdolny do zapadnięcia w taki stan i powinniśmy być gotowi do pomocy takim osobom. Po tym spotkaniu zdałam sobie też sprawę z tego, że ludzie, którzy popadają w takie choroby i stany naprawdę się boją, a nawet czują przerażenie na myśl o pójściu do psychiatry. Ja nawet na to nie wpadłam, bo nigdy mi to nie przyszło do głowy, że poza wstydem i niechęcią wiąże się to z pewnym terrorem. Wystawa była bardzo ciekawa, podobało mi się, że mogliśmy posłuchać niektórych osób uczucia i przeżycia oraz bardzo pomysłowe było to, że zbudowali tę wystawę na wzór gabinetu psychiatrycznego i to spowodowało, że bardziej mogliśmy zrozumieć sytuację pacjentów, a że w ogóle to było w piwnicy to mi się wydaje nie bez przypadku. To dla mnie miało metaforyczne znaczenie- bycie zgniecionym w tej piwnicy to pewnie uczucie ludzi cierpiących na takie choroby- zagubieni, samotni, opuszczeni, niezrozumieni przez innych i " przyciśnięci w swoich głowach, uwięzieni w swoich myślach." Ta wystawa była bardzo ciekawa i pouczająca. Bardzo się cieszę, że mogłam w niej uczestniczyć i dużo z niej wyniosłam. Dziękuję bardzo za taką możliwość!!!! Marysia*
- *Warto zacząć od tego, że ważne było, że mogliśmy podjąć decyzję czy chcemy tam iść. Grupa, która powstała, oznaczało, że wszyscy byliśmy zainteresowani i atmosfera między nami była dobra. Robiło na mnie wrażenie, że pani prowadząca na własnej skórze doświadczała choroby psychicznej. Mogłam dzięki temu i całej informacji, którą nam przekazała, dużo lepiej zrozumieć na czym polega mieć taką chorobę. Na początku byłam przestraszona bo na wystawie był taki pokój, który przedstawiał rzeczywistość osoby chorującej psychicznie na depresję. Ten pokój wyglądał jak więzienie. Żaden człowiek nie wybiera choroby i czuje się uwięziony bo nie potrafi z tego wyjść. To było trudne dla mnie do przyjęcia, smutne. Ale to co mi się najbardziej podobało to świadectwo tej Pani bo ona właśnie chorowała na taki rodzaj depresji, w którym nie chce się wyjść z łóżka przez kilka miesięcy ale odważyła się i w tamtym dniu brakowało jej dwóch tygodni do wyjścia ze szpitala i wracania do życia w domu w jej normalnych, codziennych warunkach. Ostatnią rzeczą, którą chciałam powiedzieć jest, że Pani prowadząca pomogła mi zrozumieć, że choroba to nie więcej niż inne cierpienia, które mogą nas kiedyś spotkać w życiu. Polega na tym, że musimy odważyć się, żeby je rozwiązać. Helena (pochodzi z Hiszpanii)*

## **ROK 2015** ogólna ocena zajęć w 5 stopniowej skali – 4,7

### **Młodzieżowy Profil Zdrowia Psychicznego – Healthbook**

W roku 2015 odbyły się trzy spotkania warsztatowe, ponownie w Katolickim Liceum im. Św. Rodziny z Nazaretu w Krakowie.

#### **Opinie uczestników:**

- *materiały przygotowane są dobrym pomysłem, ponieważ zostanie ślad z tych warsztatów i bez wątpienia będą do nich wracać*
- *liczę na więcej bo było ciekawie, poszerzyło to moją wiedzę i ogólnie bardzo mi się podobało*

## **ROK 2014** ogólna ocena zajęć w 5 stopniowej skali – 4,5

### **Młodzieżowy Profil Zdrowia Psychicznego – Healthbook**

Na przełomie maja i kwietnia 2014 roku członkowie Instytutu ponownie przeprowadzili warsztaty w Liceum im. Św. Rodziny z Nazaretu w Krakowie. Realizowany scenariusz *Młodzieżowy Profil Zdrowia Psychicznego – Healthbook* był rozszerzoną wersją ubiegłorocznych warsztatów *Promocja (nie wyprzedaż) zdrowia psychicznego młodzieży*. Zgodnie z założeniami uczestnictwo w pięciu zajęciach było dobrowolne, a każde spotkanie trwało dwie godziny lekcyjne w tygodniowych odstępach. Podczas warsztatów podejmowano kolejno zagadnienia:

- wprowadzenie do problematyki zdrowia psychicznego;
- warsztaty o trudnościach emocjonalnych młodzieży na podstawie autentycznych historii osób doświadczonych kryzysem psychicznym;
- podniesienie świadomości społecznej (młodzieży) w zakresie problemów zdrowia psychicznego i sytuacji osób chorujących;
- warsztat wzmacniający nabyte podczas spotkań postawy, wiedzę i umiejętności.

Konstruując scenariusz warsztatów chcieliśmy również, aby były one dla samych uczestników „inwestycją w przyszłość” – tak określa ochronę zdrowia psychicznego młodych ludzi Światowa Organizacja Zdrowia. Dlatego uczniowie podczas spotkań nie tylko poznają świat choroby, ale i uczą się między innymi jak należałoby rozmawiać z osobami chorującymi psychicznie, jak im pomagać, a także jak samemu zadbać o własne zdrowie psychiczne. W założeniach przyjęliśmy również, że „pracujemy na pozytywach”, co zostało docenione przez jednego z uczestników, który napisał w ankiecie ewaluacyjnej: *warsztaty delikatnie i niegwaltownie wprowadziły w świat chorób psychicznych, pokazując ich jasną stronę*. Uczniowie pozytywnie oceniali wszystkie spotkania, o czym świadczy kolejna wypowiedź uczestnika:

*Na pewno dziękuję za chęci i pomysł stowarzyszenia, by dzielić się z innymi wiedzą z zakresu psychologii. Podobała mi się forma, prowadzący i ciekawe podejście do problemów. A także nastawienie do uczestników i współprowadzących, atmosfera, forma, pomoce i ich tłumaczenie na przykładach oraz przygotowanie do zajęć i lektury do czytania.*

Relacja z warsztatów została zaprezentowana przez Roksanę Kociołek (koordynatorkę grupy warsztatowej w Instytucie) podczas seminarium *Droga do zdrowia. O tożsamości, postawach, promocji zdrowia*, które odbyło się 5 czerwca 2014 roku. Wystąpienie zostało wzbogacone wypowiedzią jednego

z uczestników tegorocznych spotkań, który podzielił się swoimi refleksjami na temat warsztatów i osobistych doświadczeń dotyczących zachowań współczesnej młodzieży wobec trudności psychicznych.

Członkowie Instytutu prowadzący warsztaty dziękują wszystkim uczestnikom za wspólne dyskusje podczas zajęć, które niezwykle wzbogaciły realizowane spotkania. Ponownie dziękujemy również Pani pedagog Agnieszce Majcher, która z zaangażowaniem wspierała realizację zajęć. Mając na uwadze pozytywne rekomendacje uczestników zajęć (*było interesująco, myślę, że takie zajęcia powinny być organizowane także w innych szkołach i powinna w nich uczestniczyć większa liczba osób*), a także nasze dotychczasowe doświadczenia jesteśmy przekonani o zasadności podejmowanych przez nas działań promocyjnych.

## **ROK 2013** ogólna ocena zajęć w 5 stopniowej skali – 4,0

### **Promocja (nie wyprzedaż) zdrowia psychicznego młodzieży**

Członkowie ITiES realizując statutowe zadania Stowarzyszenia przeprowadzili w maju 2013r. cykl spotkań promujących zdrowie psychiczne w oparciu o wypracowany wspólnie scenariusz. Uczniowie I i II klas Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego im. Świętej Rodziny z Nazaretu uczestniczyli w trzech spotkaniach o charakterze warsztatowym podczas których zapoznali się z zagadnieniami dotyczącymi zdrowia psychicznego. W spotkaniach uczestniczyło 11 osób. Na pierwszych zajęciach po krótkim wstępie o sławnych osobach zmagających się z problemami zdrowia psychicznego uczniowie „spotkali się” w sposób pośredni z osobami chorującymi, tj. autorami tekstów z książek „Zwrotnica” (zawiera autentyczne historie pacjentów z Hostelu Ośrodka Rehabilitacji Socjopsychiatrycznej dla młodzieży z zaburzeniami psychicznymi w Zagórzcu) oraz „Moja wędrówka” (historie studentów krakowskich uczelni wyższych piszących o swoim doświadczeniu choroby). Z książek wybraliśmy trzy historie i na ich podstawie podjęliśmy dyskusję o chorobach – ich objawach, próbach radzenia sobie z nimi.

W drugim spotkaniu uczestniczyła osoba z doświadczeniem zaburzenia zdrowia psychicznego, która opowiedziała swoją historię. Dzięki bezpośredniemu już kontaktowi uczniowie mogli na bieżąco zadawać pytania. Tak bardzo zaangażowali się w dyskusję, że czas spotkania znacznie się przedłużył.

Podczas trzeciego spotkania podjęto tematykę dotyczącą odbioru osób chorujących psychicznie przez społeczeństwo. Zaprezentowano badania na temat postaw Polaków wobec osób chorujących i podjęto dyskusję jak wygląda sytuacja osób chorujących w naszym kraju. Zaprezentowano również kampanie społeczne związane z promocją zdrowia psychicznego. Uczniowie przedstawiali swoje refleksje na podstawie własnych codziennych doświadczeń. Na koniec przeprowadzono krótką zabawę mającą na celu wzmocnienie pozytywnych stron każdego z uczestników.

Z ankiety ewaluacyjnej wynika, że w 5 stopniowej skali uczniowie wystawili nam czwórkę. Wszyscy przyznali, że tematyka podjęta na zajęciach przez członków ITiES nie była poruszana wcześniej w szkole. Zdecydowania najbardziej podobały się drugie zajęcia – bezpośrednie spotkanie z osobą z doświadczeniem choroby. Na „czwórkę” w 5 stopniowej skali ocenili również formę warsztatów oraz czas ich trwania, a także przyznali, iż udział w spotkaniach „raczej zwiększył wiedzę na temat chorób psychicznych”. Pozytywnie oceniono kompetencje prowadzących zajęcia. Większość osób chciałaby wziąć udział w podobnym cyklu warsztatów poświęconych tematyce zdrowia psychicznego. Zaproponowali również tematy o których chcieliby rozmawiać:

- choroby: na czym polegają, jak się objawiają
- jak zaprzyjaźnić się z osobą chorą psychicznie
- przykłady i historie osób, które spotkały się z takimi chorobami. Bezpośrednie historie chorób
- jak pomóc osobom, które mają problemy psychiczne i problemy z uzależnieniami
- sposoby pomocy osobom chorym, jak rozmawiać, jakie mieć podejście
- chętnie posłuchałabym prac: poezji, tekstów pisanych przez chorych.

Członkowie ITiES prowadzący zajęcia dziękują wszystkim uczestnikom za współpracę podczas zajęć, które były dla nas cennym doświadczeniem. W szczególności zaś dziękujemy Pani pedagog Agnieszce Majcher, która umożliwiła nam realizację zajęć ze swoimi podopiecznymi.