



Szanowni Państwo,

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego zaprasza do udziału w kampanii społecznej na rzecz podniesienia świadomości na temat chorób i zaburzeń psychicznych „Odmień Swoją Głowę”.

Kampania społeczna ma na celu zmianę myślenia i spostrzegania osób doświadczających kryzysów psychicznych oraz zmianę stereotypów i negatywnych postaw wobec osób z zaburzeniami psychicznymi. Metafora „odmienionej głowy” symbolizuje postawę zrozumienia i tolerancji wobec osób chorujących psychicznie opartą na rzetelnej wiedzy. Zrozumienie, że osoby doświadczające kryzysów psychicznych, to ludzie tacy sami jak my, a zagrożenie kryzysem psychicznym dotyczy każdego z nas – jest do powyższego kluczem. Dzięki edukacji społeczności lokalnych, w tym dzieci i młodzieży, możliwa jest poprawa odbioru choroby oraz pogłębienie tolerancji dla osób chorujących psychicznie.

Głównym hasłem kampanii jest  
„Odmień swoją głowę – schizofrenia - nie oceniaj !  
-Dowiedz się więcej - [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)”

**W ramach kampanii zaplanowaliśmy szereg wydarzeń informacyjno – edukacyjnych, w tym warsztaty pt: „Świat Oczami Innego” i konkurs „Działaj i Odmieniaj Głowę”.**

Problematyka zdrowia psychicznego jest coraz bardziej zauważalna wśród dzieci i młodzieży. Kryzysy, zaburzenia i choroby psychiczne dotyczą również szkół. Zapraszamy i zachęcamy placówki edukacyjne z województwa pomorskiego do udziału w powyższych wydarzeniach skierowanych do pedagogów, nauczycieli i wychowawców oraz uczennic i uczniów klas I szkół podnagimnazjalnych.

## **WARSZTATY „ŚWIAT OZAMI INNEGO”**

### **Celem warsztatów jest**

- Zapoznanie osób uczestniczących z tematyką chorób i zaburzeń psychicznych
- Zmiana istniejących stereotypów dotyczących oceny przydatności społecznej osób chorujących psychicznie.
- Budowanie pozytywnego obrazu osób doświadczających kryzysu psychicznego.

### **Odbiorcami warsztatów są:**

Młodzież szkół podnagimnazjalnych oraz pedagodzy, nauczyciele, wychowawcy zainteresowani promocją zdrowia psychicznego i działaniami prospołecznymi na rzecz osób doświadczających kryzysów psychicznych.



Minister Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej  
PATRONAT HONOROWY



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH



MIECZYSLAW STRUK  
MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Patronat Honorowy  
Prezydent Miasta Gdańska  
PAWEŁ ADAMOWICZ



Patronat Honorowy  
Prezydent Miasta Sopotu  
JACEK KARNOWSKI



Patronat Honorowy  
PREZYDENT  
MIASTA GDYNI  
Wojciech Szczurek

**Pomorska Koalicja na rzecz Zdrowia Psychicznego**

Biuro: Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji, ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot;  
tel./fax: (58) 341-83-52, e-mail: [biuro@otwartebramy.org](mailto:biuro@otwartebramy.org); [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)



## Program

Warsztaty zaplanowane na 4 h lekcyjne, ok. 3 h zegarowe składa z:

1. Wstępu - choroby psychiczne, zaburzenia psychiczne w liczbach
2. Świadectwa – wystąpienie osoby doświadczonej kryzysem psychicznym. Pytania i odpowiedzi
3. Gry symulacyjnej - przebieg choroby psychicznej.
4. Sesji zdjęciowej - „Odmień swoją głowę”
5. Ewaluacji spotkania i zaproszenia do udziału w konkursie.

## Terminy i miejsca \*

Planowane warsztaty dla m.in.: pedagogów, nauczycieli i wychowawców, pracowników socjalnych zainteresowanych zorganizowane będą w dniach:

19 września Gdynia – Pomorski Park Naukowo - Technologiczny 9.00 – 12.00, 13.00 - 16.00

20 września Sopot - Sopoteka 9.00 – 14.00,

21 września Gdańsk - Europejskie Centrum Solidarności 13.00 - 16.00

Miejsca i terminy warsztatów mogą ulec zmianie

W listopadzie odbędą się warsztaty dla szkół, które zgłosiły się do udziału w kampanii, konkursie. W przypadku większej liczby szkół klas do warsztatów decyduje kolejność zgłoszeń oraz fakt uczestnictwa w warsztacie pedagoga, nauczyciela, wychowawcy z danej szkoły. Liczba pedagogów ze szkoły max. 2 osoby. Terminy warsztatów zostaną uzgodnione indywidualnie.

## Prowadzący:

Warsztaty prowadzone przez specjalistów:

Bartosz Karcz – psycholog, wykładowca Uniwersytetu SWPS

Sebastian Ogiejko – psycholog, koordynator Klubu 123 dla osób doświadczających kryzysów psychicznych

Ekspert przez doświadczenie (Ex –In) – Osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

## KONKURS „ODMIENIAJ GŁOWĘ – DZIAŁAJ ”

### Założenia konkursu:

- Pogłębianie wiedzy osób uczestniczących w zakresie zdrowia psychicznego
- Budowanie rzeczywistego obrazu osób doświadczających kryzysów psychicznych.

- Integracja, a nie izolacja ! - Innowacyjność - sztuka – edukacja ! - Walka ze stereotypami !

## Cel

- 1) Stworzenie i realizacja projektu o charakterze informacyjnym przybliżającego problematykę schizofrenii, jej objawy i przyczyny oraz funkcjonowanie człowieka w chorobie



Minister Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej  
PATRONAT HONOROWY



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH



PATRONAT HONOROWY:  
MIECZYSLAW STRUK  
MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Patronat Honorowy  
Prezydent Miasta Gdańska  
PAWEŁ ADAMOWICZ



Patronat Honorowy  
Prezydent Miasta Sopotu  
JACEK KARNOWSKI



Patronat Honorowy  
PREZYDENT  
MIASTA GDYNIA  
Wojciech Szczurek

## Pomorska Koalicja na rzecz Zdrowia Psychicznego

Biuro: Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji, ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot;  
tel./fax: (58) 341-83-52, e-mail: [biuro@otwartebramy.org](mailto:biuro@otwartebramy.org); [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)



2) Promocja zdrowia psychicznego - zmiana istniejących stereotypów dotyczących oceny przydatności społecznej osób chorujących psychicznie

### Zasady uczestnictwa

- do konkursu mogą przystąpić zespoły 5 - 10 osobowe uczniów szkół podnagimnazjalnych wraz z opiekunem
- czas na przygotowanie i realizację projektu do 6 grudnia 2017 roku
- projekt powinien uwzględniać informacje na temat choroby w sposób zrozumiały dla odbiorcy oraz destygmatyzować wizerunek osoby chorej,
- w projekcie powinna zostać określona grupa odbiorców
- każdy projekt powinien nawiązywać do hasła „Odmień swoją głowę – schizofrenia, nie oceniam”
- forma projektu: vlog, blog, przedstawienie, prezentacja, film, flashmob, gra symulacyjna, festyn, stoisko informacyjne, ankieta, itp.
- zachęcamy do korzystania ze wsparcia organizacji i instytucji zajmujących się wspieraniem osób z chorobami psychicznymi \*\*
- na koniec projektu kolaż zdjęć z napisem „Odmień swoją głowę - schizofrenia – nie oceniam – dowiedz się więcej !”.
- relację z projektu wraz z dokumentacją np. fotografie, film należy przesłać drogą elektroniczną bądź pocztową do 6 grudnia 2017 roku \*\*\*

### Nagroda

Nagrodą w konkursie jest wycieczka integracyjno-edukacyjna do Krakowa.

\*Miejsca i terminy warsztatów mogą ulec zmianie

\*\* Lista organizacji i instytucji zostanie udostępniona na stronie [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)

\*\*\* wzór sprawozdanie zostanie umieszczony na stornach [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)

**ZGŁOSZENIA NA WARSZTATY DO 8 WRZEŚNIA 2017 r.:** e-mail: [bkarcz@swps.edu.pl](mailto:bkarcz@swps.edu.pl)

Jeszcze raz gorąco zachęcamy do udziału w warsztatach i konkursie.

Pamiętajmy, że co czwarty z nas miał lub będzie miał problemy ze zdrowiem psychicznym !  
I będzie potrzebował naszej pomocy. My już próbujemy coś z tym z robić.



Minister Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej  
PATRONAT HONOROWY



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

PATRONAT HONOROWY:



MIECZYSLAW STRUK  
MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Patronat Honorowy  
Prezydent Miasta Gdańska  
PAWEŁ ADAMOWICZ



Patronat Honorowy  
Prezydent Miasta Sopotu  
JACEK KARNOWSKI



Patronat Honorowy  
PREZYDENT  
MIASTA GDYNI  
Wojciech Szczurek

**Pomorska Koalicja na rzecz Zdrowia Psychicznego**

Biuro: Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji, ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot;  
tel./fax: (58) 341-83-52, e-mail: [biuro@otwartebramy.org](mailto:biuro@otwartebramy.org); [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)