



## Zrozumieć i Pomóc

Stowarzyszenie Osób i Rodzin  
na Rzecz Zdrowia Psychicznego



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO**

## ZAPRASZAMY

Stowarzyszenie Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc” serdecznie zaprasza na zajęcia z psychoedukacji dla rodzin i opiekunów osób chorujących psychicznie w ramach realizacji zadania publicznego

### „NAUCZĘ SIĘ, JAK CIĘ WSPIERAĆ”

## ZAJĘCIA PSYCHOEDUKACYJNE DLA RODZIN, OPIEKUNÓW i OSÓB Z OTOCZENIA OSÓB CHORUJĄCYCH PSYCHICZNIE

#### Miejsce spotkań:

Środowiskowy Dom Samopomocy „Zielone Centrum”

Ul. Garbary 47, 61-869 Poznań

Koordynator projektu: Katarzyna Majer

**tel. 516 140 928**

<b>Data i godzina spotkania:</b>	<b>Tematyka zajęć:</b>	<b>Prowadzący:</b>
17.08.2020 17.00 – 19.00	Wprowadzenie do psychoedukacji oraz podstawy zaburzeń psychicznych.	p. Grzegorz Kolasa – psychiatra p. Katarzyna Majer – terapeuta, prezes Stowarzyszenia Zrozumieć i Pomóc
24.08.2020 17.00 – 19.00	Leczenie zaburzeń psychicznych.	p. Grzegorz Kolasa – psychiatra p. Katarzyna Majer – terapeuta, prezes Stowarzyszenia Zrozumieć i Pomóc
31.08.2020 17.00 – 19.00	Rehabilitacja i profilaktyka psychiatryczna.	p. Grzegorz Kolasa – psychiatra p. Katarzyna Majer – terapeuta, prezes Stowarzyszenia Zrozumieć i Pomóc

07.09.2020 17.00 – 19.00	Ochrona praw osób chorujących psychicznie w świetle przepisów o ochronie zdrowia psychicznego.	p. Justyna Kosińska – pracownik socjalny p. Agnieszka Skołuda – doradca zawodowy
14.09.2020 17.00 – 19.00	Rehabilitacja społeczna i zawodowa osób chorujących psychicznie.	p. Justyna Kosińska – pracownik socjalny p. Agnieszka Skołuda – doradca zawodowy
21.09.2020 17.00 – 19.00	MOPR jako instytucja wspierająca osoby z problemami zdrowia psychicznego.	p. Justyna Kosińska – pracownik socjalny p. Agnieszka Skołuda – doradca zawodowy
28.09.2020 17.00 – 19.00	Gdzie szukać pomocy w ramach NFZ? Prawa pacjenta wynikające z ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta.	p. Justyna Kosińska – pracownik socjalny p. Agnieszka Skołuda – doradca zawodowy
05.10.2020 17.00 – 19.00	Problemy i zadania rodzin z doświadczeniem choroby psychicznej – strategie funkcjonowania rodziny w okresie choroby.	p. Katarzyna Borkowska – psycholog p. Sławomir Chwiłkowski – psycholog
12.10.2020 17.00 – 19.00	Jestem opiekunem i też jestem ważny! – jak dbać o swoje zdrowie, granice interpersonalne, komfort i odpoczynek w codziennej opiece nad bliskim.	p. Katarzyna Borkowska – psycholog p. Sławomir Chwiłkowski – psycholog
19.10.2020 17.00 – 19.00	Sytuacje kryzysowe – rozpoznawanie, działanie, zapobieganie. Omówienie sposobów radzenia sobie w sytuacji nawrotu lub zaostrzenia choroby.	p. Katarzyna Borkowska – psycholog p. Sławomir Chwiłkowski – psycholog
26.10.2020 17.00 – 19.00	Życie codzienne – komunikacja, ustalenie zasad życia domowego. Tworzenie planu postępowania.	p. Katarzyna Borkowska – psycholog p. Sławomir Chwiłkowski – psycholog
02.11.2020 17.00 – 19.00	Czynniki sprzyjające zdrowieniu – styl życia, socjalizacja i różne formy aktywności.	p. Katarzyna Borkowska – psycholog p. Sławomir Chwiłkowski – psycholog
09.11.2020 17.00 – 19.00	Codzienna rehabilitacja osób cierpiących na zaburzenia psychiczne – oddziaływania psychosocjalne, metod, formy, skuteczność, rokowania.	p. Katarzyna Borkowska – psycholog p. Sławomir Chwiłkowski – psycholog
16.11.2020 17.00 – 19.00	Przesłanki ubezwłasnowolnienia i przymusowego leczenia osoby chorującej psychicznie.	p. Natalia Uracz – radca prawny p. Paweł Nyga – terapeuta
23.11.2020 17.00 – 19.00	Świadczenia dla osób chorujących psychicznie i warunki ich uzyskania.	p. Natalia Uracz – radca prawny p. Paweł Nyga – terapeuta

Spotkania będą się odbywać z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego.

Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego