

Opole, 06.07.2017

Szanowni Państwo,

uprzejmie informujemy, iż rozpoczęliśmy realizację projektu „Dbamy o siebie, aby dbać o innych”. Jest on skierowany do **członków rodziny/opiekunów osób dorosłych**, posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności ze względu na upośledzenie umysłowe (01-U) i choroby psychiczne (02-P), bez względu na stopień. Jego głównym celem jest profilaktyka zdrowia psychicznego członków rodzin, opiekunów, podnoszenie umiejętności pracy z osobami z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności, w tym sprawowanie nad nimi opieki i udzielanie pomocy w procesie ich rehabilitacji.

Projekt będzie realizowany w powiecie opolskim i krapkowickim. Z każdego powiatu ze wsparcia może skorzystać 30 osób – członków rodzin, tj. opiekunów ON (łącznie 60 osób). W trakcie realizacji większości działań zapewniona jest również opieka nad osobą posiadającą orzeczenie. Rozpoczęcie działań: 29.08.2017. Zakończenie: 30.11.2017.

Uczestnicy projektu (opiekunowie dorosłych ON) mogą wziąć udział w następujących działaniach:

- I. **Szkoleniach edukacyjnych „Zrozumieć chorobę”.**
- II. **Warsztatach z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego.**
- III. **Grupach wsparcia.**
- IV. **Indywidualnych konsultacjach psychologicznych.**
- V. **Konferencji.**

W trakcie szkoleń zapewniona będzie opieka nad osobami niepełnosprawnymi.

Prosimy o rozpowszechnienie tej informacji wśród osób, które mogą być zainteresowane.

Z poszanowaniem
Izabela Krysa
koordynator Projektu

Szczegółowy opis działań zaplanowanych w ramach projektu „Dbamy o siebie, aby dbać o innych”.

I. Szkolenia edukacyjne „Zrozumieć chorobę”. Będą one prowadzone przez specjalistów: psychiatrę, psychologa, terapeutę, doradcę zawodowego, pracownika socjalnego. Szkolenia mają na celu wzrost wiedzy dotyczącej niepełnosprawności, nabycie umiejętności i postaw sprzyjających rehabilitacji i integracji społecznej ON, wzrost wiedzy dotyczącej możliwości integracji osób niepełnosprawnych w najbliższym środowisku i społeczności lokalnej, zwiększania ich aktywności życiowej i zaradności osobistej oraz niezależności ekonomicznej.

W trakcie szkoleń zapewniona będzie opieka nad ON.

Tematyka:

- diagnozowanie upośledzenia umysłowego i chorób psychicznych; przyczyny, objawy, przebieg, funkcjonowanie osób niepełnosprawnych ON
- czynniki sprzyjające rehabilitacji i integracji społecznej ON; czynniki zakłócające rehabilitację, integrację społeczną ON
- jak postępować i pracować z ON aby zwiększać ich aktywność, zaradność, niezależność ekonomiczną; trudne sytuacje, zachowania ON, jak sobie z nimi radzić
- sytuacja ON na rynku pracy, możliwości rehabilitacji zawodowej
- udział ON w najbliższym środowisku i lokalnej społeczności, możliwości integracji społecznej ON

Uczestnicy biorący udział we wszystkich zajęciach otrzymają Certyfikat.

Ilość szkoleń: 5 (na powiat). Czas trwania każdego szkolenia: 4 godz. lek.

II. Warsztaty z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego. Mają na celu wzmocnienie kondycji psychicznej poprzez wzrost kompetencji osobistych i społecznych członków rodzin, opiekunów ON. Kompetencje te są czynnikiem profilaktyki zdrowia psychicznego.

W trakcie szkoleń zapewniona będzie opieka nad ON.

Tematyka:

- radzenie sobie z trudnościami wynikającymi z pracy z ON
- radzenie sobie ze stresem, techniki relaksacyjne
- asertywność jako ochrona siebie połączona z dbałością o innych
- rozwiązywanie konfliktów, konstruktywne rozwiązywanie problemów
- budowania pozytywnych relacji społecznych i rodzinnych
- wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Ilość warsztatów (na jedną grupę): 6. Czas trwania każdego warsztatu: 4 godz. lek.

III. Grupy wsparcia, które mają służyć budowaniu naturalnych więzi społecznych wśród członków rodzin i opiekunów ON i poprawę ich psychicznej kondycji. Podczas spotkań możliwa będzie wymiana doświadczeń i naturalne, społeczne udzielanie sobie wzajemnego wsparcia.

IV. Indywidualne konsultacje psychologiczne. Udział w konsultacjach będzie dobrowolny i będzie wynikać z potrzeb uczestników. Ukierunkowane będą na rozwiązywanie osobistych problemów, np. dotyczących relacji rodzinnych, poczucia własnej wartości, konfliktów wewnętrznych, własnego stanu psychicznego i innych, związanych z indywidualną sytuacją.



Projekt „Dbamy o siebie, aby dbać o innych” -
zadanie publiczne, finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

Na zakończenie projektu przewidziana jest **konferencja**. Będzie posumowaniem projektu, a także ma na celu upowszechnienie wiedzy na temat w.w. chorób oraz uświadomienie znaczenia integracji społecznej ON, wsparcia dla ich rodzin i opiekunów. Tym samym ma przyczynić się do kształtowania postawy tolerancji wobec osób z upośledzeniem umysłowym i z chorobą psychiczną, ma przeciwdziałać stygmatyzacji tych osób. Ma również promować dbałość o siebie, własne zdrowie psychiczne, gdyż to daje siłę, aby opiekować się innymi.

Projekt będzie realizowany będzie **do 30 listopada 2017 r.**

Fundacja Psychoedukacji i Psychoterapii INTRA

siedziba: ul. Orłąt Lwowskich 5/2, Opole, biuro: ul. Katowicka 39/405, Opole
e-mail: biuro@fundacjaintra.org, tel. +48 781-041-025, www.fundacjaintra.org
KRS: 0000601403, REGON: 363719299, NIP: 7543110802