

# 10 tez o schizofrenii:

1. Schizofrenia jest chorobą.
2. Schizofrenia jest zaburzeniem wielowymiarowym.
3. Schizofrenia nie jest tylko chorobą.
4. Schizofrenia nie jest chorobą dziedziczną.
5. Schizofrenia nie jest chorobą nieuleczalną.
6. Jest schizofrenia, nie ma schizofreników.
7. Chorzy na schizofrenię mają takie same prawa jak inni.
8. Chorzy na schizofrenię nie zagrażają innym bardziej, niż osoby zdrowe.
9. Chorzy na schizofrenię oczekują szacunku, zrozumienia i pomocy.
10. Schizofrenia odkrywa pytania wspólne chorym i zdrowym.

Więcej na  
[www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)

Informacje & kontakt:  
Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego  
ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot  
telefon/fax: (58) 341-83-52  
adres e-mail: [info@otwartebramy.org](mailto:info@otwartebramy.org)  
[www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)

## Organizator



## Patronat Honorowy



## Współpraca



## Patronat Medialny



Kampania społeczna **Odmień swoją głowę** na rzecz podniesienia świadomości na temat chorób i zaburzeń psychicznych współfinansowana ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Gminy Miasta Gdańska, Gminy Miasta Gdyni, Gminy Miasta Sopotu.



**ODMIEN  
SWOJĄ  
GŁOWĘ!**

**- SCHIZOFRENIA -  
NIE OCENIAJ  
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ  
[www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)**

**Dni Solidarności  
z Osobami Chorującymi  
Psychicznie  
17-22 września 2017**



Kampania społeczna  
na rzecz podniesienia  
świadomości na temat chorób  
i zaburzeń psychicznych

  
facebook/**odmien  
swoją głowę**

Kampania „Odmień swoją głowę” ma na celu zmianę myślenia o osobach doświadczających kryzysów psychicznych i zachęca do pozbycia się stereotypów oraz zrozumienia, że osoby doświadczające zaburzeń psychicznych, to ludzie tacy sami jak **MY**. Metafora „odmienionej głowy” symbolizuje postawę zrozumienia i tolerancji wobec osób chorujących psychicznie opartą na rzetelnej wiedzy. Pamiętaj, że co czwarty z nas miał lub będzie miał problemy ze zdrowiem psychicznym!

**W ramach kampanii zaplanowaliśmy szereg wydarzeń informacyjno-edukacyjnych skierowanych do mieszkańców Pomorza**

#### **Dni Solidarności z Osobami Chorującymi Psychicznie**

Od lat zwracają uwagę na problematykę chorób psychicznych i potrzebę włączania osób chorujących w życie społeczności lokalnych, w których mieszkają, pracują, chorują... W ramach dni m.in.: festyn, warsztaty, dni otwarte organizacji i instytucji, konferencja „Otworzyć bramy tolerancji” poświęcona promocji środowiskowego modelu pomocy osobom chorującym psychicznie. **17-22.09.2017**

#### **I Pomorskie Forum Samopomocowe osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego 12-13.10.2017**

Celem forum jest wymiana doświadczeń w organizacji działań samopomocowych w Polsce. Forum skierowane do osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego, profesjonalistów, studentów i nauczycieli akademickich. Współtworzone przez trójmiejski ruch samopomocowy, w tym członków Stowarzyszenia św. Walentego oraz Ekspertów przez doświadczenie.

#### **„Seminarium pt.: „Praca socjalna wsparciem w zdrowieniu”**

Kontinuum dyskusji nad kliniczną pracą socjalną, rozpoczętej w roku 2016 dla której inspiracją były wieloletnie doświadczenia zawodowe profesjonalistów z Niemiec oraz badania prowadzone w Małopolsce nad specjalizacją pracy socjalnej z osobami z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzinami.

#### **Warsztaty „Świat oczami Innego”**

Warsztaty mające na celu zmianę istniejących stereotypów dotyczących oceny przydatności społecznej osób chorujących psychicznie i z zaburzeniami psychicznymi. Skierowane w szczególności do młodzieży.

#### **Prelekcje „Świadczenia”**

Spotkania dotyczące zdrowia psychicznego współprowadzone przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego mają przyczynić się do tego, aby spotkanie osób zdrowych i tych, którzy zdrowie odzyskują, bądź odzyskali było możliwe. Podczas prelekcji prelegenci z doświadczeniem choroby psychicznej dają świadectwo swojej odwagi, zdrowienia i pokonywania trudności.

#### **Warsztaty „Przypinki”**

Warsztaty arteterapeutyczne dla osób i rodzin chorujących psychicznie, podczas których powstaną przypinki z hasłem kampanii społecznej „Odmień Swoją Głowę”. Tym samym osoby z doświadczeniem będą miały istotny wkład w projektowanie i wykonanie narzędzi kampanii – przypinek.

#### **Konkurs dla szkół**

Konkurs skierowany głównie do uczniów liceów i studentów szkół wyższych, mający na celu pokazywanie pozytywnych działań na rzecz osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Na koniec akcji kolaż zdjęć z napisem „Odmień swoją głowę – schizofrenia – nie oceniam – dowiedz się więcej!”

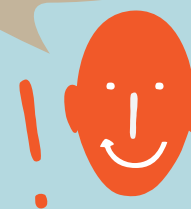
#### **Trójmiejski Punkt Informacyjny**

Celem punktu jest upowszechnianie informacji o formach pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzinom, prowadzenie portalu informacyjno-edukacyjnego [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org), realizacja kampanii społecznej, w tym spotkań informacyjnych, aktualizacja informacji w mediach, upowszechnianie plakatów, ulotek, filmu.

**Chcesz wziąć udział w kampanii i odmienić swoją głowę? Na głowę bez stereotypów?**

**Jak to zrobić? To bardzo proste!**

- zapoznaj się z treścią ulotki, która obala stereotypy i mity dotyczące osób doświadczających kryzysów psychicznych, wejdź na [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)
- odwiedź jeden z mobilnych punktów „Odmiany Głowy” porozmawiaj, uzyskaj informację, obal stereotypy
- jeżeli „odmienisz swoją głowę” w stosunku do osób doświadczających kryzysów psychicznych
- odziej nietypowe dla siebie nakrycie głowy lub uczesz/umaluj się inaczej niż zwykle
- zrób sobie zdjęcie/nagraj film trzymając kartkę z napisem „ODMIENIAM/EM SWOJĄ GŁOWĘ”, jednocześnie zamieszczając w poście link do naszego fanpage’a i klikając łapkę w górę.



**Odmieniłem swoją głowę!  
Schizofrenia – nie oceniam  
Dowiedz się więcej  
[www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)**

**Proste prawda?  
Czym więcej odmienionych głów tym lepiej!**



**Zobacz, Bożena, Zuza i Sebastian już odmienili już swoją głowę!**



**Aby zobaczyć, kto odmienił swoją głowę, wejdź na:  
[www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)  
[www.facebook.com/otwartebramy.org](https://www.facebook.com/otwartebramy.org)  
[www.instagram.com/odmienswojaglowe/](https://www.instagram.com/odmienswojaglowe/)**