

Co na stoisku Odmień swoją Głowę na PolandRock Festival 2019

Czekamy na Was w dniach 31 lipca – 3 sierpnia na Polandrockfestival w Kostrzynie nad Odrą w Namiocie Praw Człowieka. Będzie okazja do odmienienia głowy !

Działania stałe

- Informacje o wachlarzu możliwości wsparcia dla osób doświadczających kryzysów psychicznych i ich rodzin. Znaleźć tu będzie można informacje o instytucjach wsparcia, informatory oraz gazetki.
- Quiz „Odmień swoją głowę” – typu koło fortuny, który polega na udzielaniu odpowiedzi na wylosowane pytania. Zabawa ma za zadanie skłaniać do dialogu i rozmowy o tematyce zdrowia psychicznego.
- Ankieta - badanie ankietowe, mające na celu określenie społecznego postrzegania osób doświadczających kryzysów psychicznych. Chcemy poznać Wasze opinie i reakcje związane z codzienną obecnością osób chorujących psychicznie w naszym życiu.
- Warsztaty z przypinek – wystaw swoją receptę na zdrowie psychiczne i wykonaj przypinkę, która będziesz nosił także po festiwalu.
- Warsztaty „Inny, czyli jaki ?” , podczas którego dostarczymy rzetelnej wiedzy i postaramy się dokonać zmiany istniejących stereotypów dotyczących oceny przydatności społecznej osób chorujących psychicznie i z zaburzeniami psychicznymi.
- Happening artystyczny - Słowa leczą słowa – ranią

Podczas swojego pobytu będziemy także rozmawiać o waszych odczuciach na temat osób chorych psychicznie czy też będących w kryzysie psychicznym i transmitować je na naszej stronie internetowej: Odmień SWOJĄ GŁOWĘ

W ramach stoiska pojawią się 2 kampanie:

- 1) Kampania Odmień Swoją Głowę – schizofrenia – nie oceniaj !
- 2) Kampania depresja – akademia choroby prawdziwej.

Warsztat „Inny, czyli jaki ?” – warsztat ma dostarczyć rzetelnej wiedzy i tym samym dokonać zmiany istniejących stereotypów dotyczących oceny przydatności społecznej osób chorujących psychicznie i z zaburzeniami psychicznymi

Środa, 31 lipca 2019 r. 15.00 – 16.30

Czwartek, 1 sierpnia 2019 r. 15.00 – 16.30

Piątek, 2 sierpnia 2019 r. 15.00 – 16.30

Sobota, 3 sierpnia 2018 r. 15.00 – 16.30

Program w Namiocie Praw Człowieka Rzecznika Praw Obywatelskich

#konsTYtucJA

Namiot Praw Człowieka będzie otwarty w dniach 31 lipca – 3 sierpnia. W jego ramach organizowane będą prezentacje, warsztaty, debaty, rozmowy, gry, konkursy i inne różnorodne działania kilkunastu różnych organizacji i ciekawych osobistości. W ramach namiotu funkcjonować będą: Pracownicy Biura Rzecznika Praw Obywatelskich, Fundacja Panoptikon, Sieć Obywatelska Watchdog Polska, Spółdzielnia Socjalna Fado, ClientEarth (Prawnicy dla Ziemi), Collegium Civitas, **Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji – Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego**, Stowarzyszenie Kongres Kobiet, Arkadiusz Krupa – sędzia, Karol Paciorek – youtuber, Bogumił Zygmunt – adwokat.

Recepta na zdrowie (psychiczne):

- ✓ Potrzeba aktywności, włączenia się w działanie, relacje, itp., bycie wśród ludzi
- ✓ Ciekawość i otwartość na świat, innych ludzi, siebie
- ✓ Wyrażanie swoich uczuć, myśli, dzielenie się z innymi
- ✓ Zatrzymywanie swoich uczuć, myśli dla siebie
- ✓ Pomaganie innym i przyjmowanie pomocy. Dawanie oparcia i okazywanie bezradności. Szukanie pomocy, kiedy masz taką potrzebę
- ✓ Oddanie się pasji, pracy, innym - zaangażowanie
- ✓ Relaks, odpoczynek, oderwanie się od bieżących spraw, działań
- ✓ Dbanie z kondycję, swoje ciało
- ✓ Podział czasu na obowiązki i przyjemność. Spełnianie i podejmowanie obowiązków. Sprawianie sobie przyjemności, dbanie o siebie
- ✓ Podejmowanie różnych ról społecznych: osobistych, rodzinnych, zawodowych
- ✓ Stawianie celów, realizacja ich, przyjmowanie, gotowość na porażki i sukcesy
- ✓ Używki ? Z umiarem... ale jak to zrobić? Po co w ogóle używki?
- ✓ Poczucie humoru, dystans do siebie, świata, refleksja, myślenie
- ✓ Nawiazywanie i utrzymywanie bliskich relacji, ale też kończenie czy zrywanie relacji nie odpowiadających nam, "toksycznych"
- ✓ Otwartość, jasność, czytelność własnych granic - tych wobec innych, zewnętrznych, jak i tych dla siebie, wewnętrznych
- ✓ Czułość i troskliwość wobec innych i siebie
- ✓ Podejmowanie działań altruistycznych, nie dla siebie, sławy, zysku
- ✓ Potrzeba odosobnienia, wyciszenia, spokoju.

Pamiętajmy!

Proporcje te nie są sztywne, ustalone raz na zawsze. Raczej płynne, zmienne. Zależą zarówno od nas, naszych oczekiwań, potrzeb i możliwości, ale też od innych ludzi, świata, okoliczności...

A JAKA jest TWOJA recepta? Na Polandrockfestival będziesz miał okazję wypisać swoją receptę!

INFORMACJA! Jeżeli czujesz, że potrzebujesz pomocy, zgłoś się do jednego z poniższych miejsc:

Ogólnopolskie

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123

Pomorze

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot

e-mail: info@otwartebramy.org, www.otwartebramy.org

Punkt Informacyjny – Konsultacyjny „PIK Fosy”

ul. Chopina 42, Gdańsk – Wrzeszcz

tel. kom. 787 960 860

e-mail: pikfosa@gmail.com

Punkt informacyjno – konsultacyjny RADAR

Klub 123, ul. Warszawska 42, Gdynia

tel. 797 993 618, [kontakt RADAR](#)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gdyni

ul. Biskupa Dominika 25, 81-402 Gdynia

tel: 58 622 22 22

e-mail: interwencja@zps.net.pl