



DLA NAS

Czasopismo Środowisk Działających na Rzecz Osób Chorujących PsychicZNie



zdrowienie

relacje

kultura

sztuka

duchowość



**STOWARZYSZENIE „OTWÓRZCIE DRZWI”
ISTNIEJE JUŻ 20 LAT**

Drzwi powinny być otwarte

Ponad pięćdziesiąt lat temu, zatem nie jest to okrągła rocznica, Eugeniusz Brzezicki, emerytowany już wówczas kierownik Katedry Psychiatrii i Neurologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, a później Katedry Psychiatrii Akademii Medycznej w Krakowie opublikował w śląskiej gazecie codziennej „Dziennik Zachodni” artykuł „Prognozy w psychiatrii” oparty na własnych obserwacjach klinicznych. Pisząc o osiągnięciach psychiatrii w poprzednim półwieczu podkreślał znaczenie dzisiaj już zaniechanych metod leczenia: insulinoterapii, wstrząsów elektrycznych i najpóźniej wprowadzonych – leków antypsychotycznych. Uważał je wszystkie za metody leczenia objawowego. Jako najważniejsze postrzegał powrót do środowiska społecznego i pracy. Profesor Brzezicki, w gazecie codziennej, w artykule skierowanym do wszystkich czytelników dowodził, że pesymistyczne prognozowanie losów osób, u których psychiatrzy rozpoznają schizofrenię, jest bezzasadne.

Stowarzyszenie Pacjentów „Otwórzcie Drzwi”, które obchodzi właśnie dwudziestolecie działalności, kontynuuje tę szkołę myślenia. Kryzys psychiczny, niezależnie od stawianej przez lekarzy diagnozy, może nie tylko wzbogacić życie psychiczne człowieka – jak utrzymywał Brzezicki – ale być też sygnałem wzywającym do pracy nad sobą – jak uważał jeden z jego następców – profesor Antoni Kępiński.

Stowarzyszenie powstało w okresie, w którym politycy należycie cenili postawę obywatelską i rolę organizacji pozarządowych. Branie spraw w swoje ręce, przez psychologię nazywane sprawstwem, postrzegano jako ważne. Wspólny głos jest bardziej słyszalny, a wspólne działanie wielu ludzi ułatwia osiągnięcie celów, do których wszyscy dążą. Chociaż osiągnięcie wspólnych celów zależy nie tylko od działającej razem wspólnoty. I nie tylko od tego, czy uzgodnione cele są realistyczne. Właśnie realizm celów w dużej mierze wynika z warunków polityczno-społecznych. Kiedy zarządzanie i organizacja życia społecznego skupia się w ośrodku władzy, głos ludzi tworzących społeczeństwo jest co prawda słyszany, ale działania małych grup nie są wspierane, a czasem są nawet blokowane.

Jest to szczególnie wyraźne w przypadku grup mniejszościowych. Ludzie, których dotknął kryzys psychiczny są w każdym społeczeństwie mniejszością liczebną. Z badań epidemiologicznych wynika, że stanowią jedną trzecią populacji. Ci, których kryzys jest diagnozowany jako schizofrenia – to tylko jedna setna. Ale są w mniejszości także dlatego, że ich prawa nie są przestrzegane, a głos nie jest respektowany.

Mniej zwraca się uwagę na to, że w trudnej sytuacji społecznej najbardziej obciążone są najsłabsze podsystemy systemu. Niezależnie od tego, czy trudna sytuacja wynika z przewidywań narastającego ocieplenia klimatu, czy z wojny u najbliższych



sąsiadów, czy z narastającej drożyzny. Zagrożenie najsilniej dotyka najsłabszych. Jest na to remedium w postaci społeczności lokalnej. Udział w jej aktywnościach tworzy międzyludzkie połączenia, z których przynajmniej jedno może zapewnić oparcie. Budowanie takich sieci społecznych ma ogromną moc zapobiegania niekorzystnym następstwom tych obciążeń.

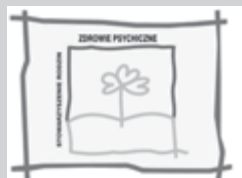
Zatem, oprócz reprezentowania członków oraz niezrzeszonych beneficjentów opieki nad zdrowiem psychicznym wobec decydentów o kształcie tej opieki, i co niebagatelne, o jej finansowaniu – Stowarzyszenie dba też o stanowisko społeczeństwa wobec osób chorujących psychicznie. Bo trzeba dbać o to, żeby „drzwi były otwarte”.

Są też inicjatywy – własne i innych – zapewniania osobom po kryzysie zajęcia, co nie zawsze oznacza pracę zarobkową. Spotkania klubowe, spotkania w pracowniach twórczych, w teatrze to są wszystkie miejsca tworzenia społecznych więzi, o jakich wcześniej była mowa.

A to, że nie zawsze władze polityczne i administracyjne sprzyjają organizacjom pozarządowym nie podważa sensu ich istnienia ani znaczenia, jakie mają dla mniejszości.

*Jacek Bomba
emerytowany profesor UJ CM, były kierownik Katedry
Psychiatrii i Katedry Psychoterapii UJ CM*

Słowem wstępu	1
W słabości zdobywać góry. O działalności Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” w Krakowie...	2
Grupa, która wspiera i działa	4
Nasza współpraca	6
Skąd przyszliśmy, dokąd zmierzamy?	8
List z Warszawy.....	9
Poezja.....	10
Osoby pełne motywacji	12
Szansa na lepsze samopoczucie.....	13
Edukacja społeczna.....	14
Wyjątkowa więź	15
Praca w Stowarzyszeniu	16
Rodzina z wyboru.....	17
Kryzys jako wyzwanie.....	18
Asertywność.....	19
Jak się nazywa to stowarzyszenie z Krakowa? OTWÓRZCIE DRZWI!.....	20



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Wydawca:

Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”
ul. Bałuckiego 6, 30-318 Kraków

Wydanie numeru jest współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach projektu pod nazwą: Z czasopismem „Dla Nas” pokonamy bariery – dostęp do informacji dla osób chorujących psychicznie.

Słowem wstępu

Drogie Czytelniczki i Czytelnicy!

W tym roku przypada jubileusz 20-lecia działalności Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi”. Naszymi celami są przede wszystkim wzajemna samopomoc, działalność przeciw stygmatyzacji osób chorych psychicznie oraz edukacja.

Działalność ta jest uregulowana prawnie. Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie wyjaśnia, że jest to działalność społecznie użyteczna, prowadzona przez organizacje pozarządowe, jak np. fundacje i stowarzyszenia.

Ustawa z dnia 7 kwietnia 1989 r. Prawo o stowarzyszeniach mówi, iż stowarzyszenie jest dobrowolnym, samorządnym, trwałym zrzeszeniem o celach niezarobkowych, które samodzielnie określa swoje cele, programy działania i struktury organizacyjne. Do założenia stowarzyszenia potrzeba min. 7 osób i podlega ono obowiązkowi wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (KRS). Kolejną ważną sprawą jest uchwalenie Statutu oraz wybranie władz – Zarządu oraz Komisji Rewizyjnej, przy czym najwyższą władzą stowarzyszenia jest walne zebranie członków.

Nasza organizacja powstała na fali rozwoju krakowskiej psychiatrii środowiskowej, humanizującej podejście do człowieka chorującego, umożliwiając inkluzję społeczną, gdyż strach i uprzedzenia tę drogę zamykają. Otwórzmy zatem drzwi.

Redaktor Naczelna
Monika Anna Syc

Od blisko 50 lat liczne już pokolenia pacjentów, rodzin i profesjonalistów inspirowane myślą profesora Antoniego Kępińskiego budują w lokalnej społeczności Krakowa psychiatrię o ludzkim obliczu. To psychiatria holistyczna oparta na sieci osób i instytucji tworzących kulturę dialogu.

W ostatnich dwudziestu latach nowa rola pacjentów w humanizowaniu procesu leczenia w psychiatrii najpełniej wyraziła się przez tworzenie niezależnych organizacji pozarządowych. Moment zaistnie-



nia niezależnego Stowarzyszenia Pacjentów „Otwórzcie Drzwi” i imponujący, wszechstronny rozwój tej organizacji stał się w Krakowie i w Polsce czynnikiem przekształcającym współczesny obraz psychiatrii i pogłębił narastającą świadomość znaczenia (samo)pomocy świadczonej sobie wzajemnie przez pacjentów chorujących psychicznie i ich roli w pokonywaniu piętna i wykluczenia.

Dzięki sile swoich członków Stowarzyszenie realizowało jako główne cele nie tylko działania samopomocowe, ale również bardzo szeroki udział w (samo)edukacji, w integracji i wspieraniu koleżanek i kolegów z całego kraju w Akademii Liderów Cogito, pomoc w koordynacji pracy naszej krakowskiej środowiskowej psychiatrii przez Radę Pacjentów oraz włączyło się w pracę zespołów terapeutycznych i w badania naukowe. „Otwórzcie Drzwi” może być dumne z publikowanych przez członków/kinie artykułów, książek, ekspertyz, wygłaszanych wykładów, ze współredagowania czasopisma „Dla Nas”, ze zdobywanych grantów i z umiejętności współpracy w lokalnych, ogólnopolskich i międzynarodowych projektach.

Nie byłoby tego sukcesu i radości ze świętowania, gdyby nie mądrość Zarządu i jego kolejnych Przewodniczących – Marcina Szuby, Piotra Cebuli i spoiwa całego środowiska Basi Banaś. Zostali partnerem Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Taką polityczną dojrzałością nie może się pochwalić żadna inna organizacja pacjentów, nawet w Europie. Czerpiąc z tego źródła wiedzy i współpracy członkowie/kinie Stowarzyszenia sami odnoszą również korzyści w postaci poczucia większej własnej aktywności, samodzielności, umacniania i przywracają poczucie wpływu na los własny i drugiego.

Tak dalej trwajcie. Potrzebujemy Was, krakowska i polska psychiatria Was potrzebuje.

prof. Andrzej Cechnicki
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju
Psychiatrii i Opieki Środowiskowej



W słabości zdobywać góry. O działalności Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” w Krakowie

W Krakowie, we współpracy ze Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej oraz Uniwersytetem Jagiellońskim, przy placu Sikorskiego 2/8, działa Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”. Jest to organizacja pacjentów, którzy zbierają się w każdą środę o 16.00, aby wspólnie coś zrobić, planować, działać. Głównym celem Stowarzyszenia jest próba przełamania stereotypu o osobie chorującej psychicznie jako niebezpiecznej czy nieprzystosowanej społecznie, niezdolnej do jakiegokolwiek konstruktywnego działania. Wiele osób chorujących psychicznie musi przed pracodawcami skrzętnie ukrywać fakt swojej choroby z obawy przed zwolnieniem z pracy. StOD chciałby sytuacji, w której można otwarcie mówić o swojej chorobie, jak również apeluje o zmiany systemowe, które umożliwiłyby normalne traktowanie, na równi, osób chorujących psychicznie z innymi członkami społeczeństwa i zespołu pracowniczego. Osoby po kryzysach psychicznych, choć bardzo zmęczone, a czasem wręcz wyczerpane swoim chorowaniem, mają niekiedy ogromny potencjał, czy to intelektualny czy artystyczny, wobec którego jednak reszta społeczeństwa pozostaje obojętna czy wypowiada się o nim lekceważąco, a nawet ze wzgardą. To zdecydowanie nieodpowiednie podejście do tematu.

Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” jest bardzo aktywne na różnych polach. Publikuje książki oraz artykuły, współpracuje z mediami oraz organizacjami międzynarodowymi, organizuje czasem wyjazdy do innych krajów, aby poznać systemy psychiatryczne tam działające.

Organem prasowym StOD-u jest znakomite czasopismo „Dla Nas”, którego trzon redakcyjny stanowią osoby po kryzysach psychicznych i które cieszy się olbrzymim powodzeniem, nie tylko w środowisku osób chorujących, a każdy z numerów poświęcony jest tematyce zdrowia psychicznego. W redakcji czasopisma pracują głównie osoby po kryzysach psychicznych. Każdy z numerów ma temat przewodni, a redakcja zbiera się raz w tygodniu, w każdy wtorek, by wspólnie zastanawiać się nad kształtem kolejnego numeru.

Niekiedy obrady są bardzo burzliwe, redakcja często spiera się w sferze wartości i nie tylko, ale zawsze, w efekcie końcowym, owe dyskusje oraz polemiki przynoszą dobry owoc w postaci kolejnego ciekawego numeru, po który sięgają osoby nie tylko chorujące, ale również osoby zainteresowane kwestiami zdrowia psychicznego albo szeroko rozumianą kulturą.

StOD organizuje szkolenie asystentów zdrowie-



zdjęcie Kamila Łabędzka-Stowik

nia. To nowy zawód, który podejmują osoby po kryzysach psychicznych, będące pomostem pomiędzy profesjonalnym personelem terapeutycznym a pacjentami. Asystent zdrowienia przez to, że sam przeżył kryzys psychiczny i odpowiednio go przepracował w trakcie trwającej minimum rok terapii indywidualnej, może służyć w pewnym sensie za wzór wychodzenia z choroby dla osoby, która jej doświadczyła i jest w niej całkowicie pogubiona, nie widzi wyjścia z sytuacji, straciła nadzieję na polepszenie swojego stanu.

Asystent zdrowienia musi przejść przez odpowiednie, specjalistyczne szkolenia w trakcie trwania specjalnego kursu.

W razie zatrudnienia w odpowiedniej placówce medycznej powinien być traktowany na równi z pozostałym personelem tej placówki.

StOD uczestniczy też w szkoleniach terapeutów środowiskowych oraz psychoterapeutów, zrzesza w swoich szeregach członków Akademii Liderów Cogito oraz Ekspertów Cogito, jak i ekspertów przez doświadczenie, organizuje Dni Solidarności z Osobami Chorującymi Psychicznie (obecnie pod nazwą Human Week) i akcje na Rynku Głównym, w trakcie których pyta przechodniów o sprawy zdrowia psychicznego i dbałości o nie.

Działamy również prężnie pod względem artystycznym, współpracując z różnymi placówkami kulturalnymi w Krakowie, m.in. z Teatrem Groteska, Teatrem Starym. Niekiedy członkowie uczestniczą w warsztatach literackich grupy poetyckiej, których owocem są występy, np. w Teatrze Starym, podczas Salonu Poezji Anny Dymnej. Na uwagę zasługują te organizowane przez Annę Dymną, mające już 40-letnią tradycję, salony poezji, w których członkowie StOD-u biorą udział w sposób czynny – jako poeci, albo w sposób bierny – jako widzowie.



To wielkie wyróżnienie dla StOD-u, kiedy na deskach Teatru Starego czytane są wiersze osób po kryzysach psychicznych, wiersze jak gdyby prosto z duszy płynące, wiersze skąpane czasem w bólu i mroku, ale również w radości i pogodzie, bo chorowanie nie musi oznaczać końca świata, ale wręcz przeciwnie: dopiero dzięki zachorowaniu możemy niekiedy zacząć właściwą przygodę z życiem.

Inną ważną dla StOD-u placówką kulturalną jest Antykwiariat Abecadło w Krakowie, który mieści się przy ul. Kościuszki 18.

Są tam organizowane rozmaite spotkania, poświęcone filozofii psychiatrii oraz kulturze, bardzo szeroko rozumianej i pojmowanej, m.in. takie, które dotyczą sfery zdrowia psychicznego oraz wychodzenia z kryzysów psychicznych. W grudniu 2022 r. odbyło się na przykład spotkanie poświęcone postaci wybitnego psychiatry, patrona psychiatrii środowiskowej w Krakowie, Antoniego Kępińskiego.

StOD oprócz tego prowadzi badania naukowe oraz jest aktywny w strukturach politycznych, w których stara się być głosem decyzyjnym w sprawie obecnie palącej, czyli reformy psychiatrycznej w Polsce.

Dla osób szczególnie zaangażowanych na rzecz kampanii przeciw stygmatyzowaniu osób chorujących psychicznie przyznawane są certyfikaty Eksperta Cogito, które nie tylko są wyróżnieniem dla dotychczasowej działalności danego eksperta, ale również podjęciem zobowiązania, że dany Ekspert Cogito nadal będzie zaangażowany na rzecz psychiatrii środowiskowej i będzie propagował idee z nią związane.

StOD organizuje również wyjazdy zagraniczne do różnych krajów, aby szerzyć tam idee psychiatrii środowiskowej. W roku 2022 był to np. wyjazd do Wilna, a w 2023 roku do Bergen w Norwegii. W zeszłych latach były organizowane wyjazdy m.in. do Wielkiej Brytanii czy Portugalii.

StOD współpracuje również z różnymi mediami – radiem, telewizją czy prasą.

Staramy się naszym świadectwem zdrowienia z choroby dawać nadzieję tym wszystkim, którzy dopiero co przeszli przez piekło psychozy albo depresji i są jeszcze „świeżakami” w chorowaniu; często uważają, że ich świat się zawalił, a diagnoza psychiatryczna jest dla nich zbyt przytłaczającym piętnem, czasem prowadzącym nawet do targnięcia się na swoje życie.

Chorowanie uczy bowiem pokory i dialogu z różnymi grupami społecznymi, a dialog, rozmowa, nie tylko terapeutyczna, kontakty międzyludzkie są niebywale ważne w zdrowieniu.

Po tej, przyznam, nieco przydługiej enumeracji, widać, jak bardzo zmieniła się rola pacjenta psychiatrycznego. Radykalnie odchodzi się od psychiatrii „łózkowo”-szpitalnej na rzecz gorącego

orędowania psychiatrii działającej, włączającej się w różne struktury oraz aktywności. Bo działać to być potrzebnym i nieść nadzieję tym wszystkim, którzy z powodu kryzysu psychicznego utracili ją na pewien czas.

Kryzys psychiczny dewaluuje wartość osoby chorującej przede wszystkim w jej oczach i obniża samoocenę; również degraduje w jakimś sensie członków rodziny, którzy czują się jakby gorsi przez fakt zachorowania członka swojej rodziny. Budowanie wiary w siebie na nowo jest procesem rozłożonym na wiele lat, czasem bardzo mozolnym, niekiedy przypominającym nawet pracę Syzyfa. Ale zdecydowanie warto go podjąć, dopóki bowiem z chorobą się walczy, chorobę się pokonuje.



Anna Brzezińska, Mandala

Każdy z chorujących ma inne sposoby radzenia sobie ze swoją chorobą. Na pewno kluczem do zdrowienia są dwie wartości Freudowskie: praca i miłość. Zaangażowanie się w odpowiednie struktury, bycie w nich aktywnym, niejako, że nieco może patetycznie powiem, otwiera serce jednego człowieka na serce drugiego, sprawia, że rośnie w nim poczucie solidarności i wzajemnego obowiązku oraz sprawia, że „jeden drugiemu brzemia nosi”, o czym mówił kiedyś św. Jan Paweł II w trakcie pielgrzymki do Polski, nawiązując do słów Chrystusa.

Chorujący potrzebują wsparcia profesjonalistów i społeczeństwa, ale również społeczeństwo bardzo potrzebuje chorujących, jako rodzaju szczególnego świadectwa, bardzo budującego i rozwijającego wiarę w człowieka, że każdy kryzys można pokonać, a niepełnosprawność stanowi otwarcie drogi do zdobywania kolejnych szczytów.

dr n. hum. Michał Piętniewicz
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”
Kraków



Grupa, która wspiera i działa

Wywiad z Barbarą Banaś, pedagogiem, edukatorem i Ekspertem Cogito, Przewodniczącą Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi”.

Redakcja (dalej Red.): Jak i dlaczego powstało Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” i kogo skupia?

Barbara Banaś: Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” (StOD) jest elementem systemu psychiatrii środowiskowej wyrosłej z idei profesora Antoniego Kępińskiego, który zmienił radykalnie podejście do chorego, traktując go podmiotowo i uwzględniając cały kontekst życia. W takim klimacie możliwe było powstanie naszej organizacji, która skupia osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, a członkami honorowymi mogą być ci, którzy są szczególnie zasłużeni w realizacji ideałów Stowarzyszenia.

Zamysł stworzenia organizacji dojrzywał wśród osób tworzących grupę wsparcia, spotykających się przy oddziale dziennym mieszczącym się początkowo przy ulicy Zwierzynieckiej, a później przy placu Sikorskiego w Krakowie. W tym czasie w Polsce trwała kampania „Schizofrenia – Otwórzcie Drzwi”, której celem była poprawa społecznego odbioru schizofrenii i pogłębienie tolerancji dla osób chorujących psychicznie. Jej koordynatorem krajowym był ordynator tego oddziału dziennego – obecnie profesor – Andrzej Cechnicki. To on zainicjował zarejestrowanie naszego Stowarzyszenia, które uzyskało osobowość prawną w 2003 roku. Miało ono przede wszystkim na celu przeciwdziałanie stygmatyzacji i wykluczeniu osób chorujących psychicznie, obalanie stereotypów myślenia na ich temat, ochronę prawną i walkę o godność. Tak zapisano w naszym statucie.

Red.: Jakie działania podejmuje Stowarzyszenie i w jaki sposób realizuje swoje cele?



Barbara Banaś: Działalność naszej organizacji na przestrzeni lat przybierała różnorodne formy. Naczelną zasadą była i jest wszechstronna edukacja społeczeństwa i wpływanie na kształt opieki psychiatrycznej w Polsce. Początkowo ograniczyliśmy się do spotkań w małych grupach pracodawców, lekarzy, pielęgniarek, terapeutów, kleryków czy członków rodzin osób chorujących psychicznie. Z upływem czasu mocno wpisaliśmy się w edukację prowadzoną wśród studentów uczelni wyższych w Krakowie (na Uniwersytecie Jagiellońskim, Uniwersytecie Pedagogicznym, Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II, w Akademii Wychowania Fizycznego, Akademii Ignatianum) i w innych miastach południowej Polski.

Szczególnie ważny był i jest udział w zajęciach prowadzonych ze studentami medycyny, na które zapraszał nas profesor Andrzej Cechnicki. Istotne jest, by studenci nie postrzegali chorujących psychicznie tylko przez pryzmat pacjentów oddziałów całodobowych (tak zwanych oddziałów zamkniętych), na których odbywają praktyki, a gdzie hospitalizowani mają ostre objawy, najczęściej w apogeum poważnej choroby. Nasza działalność edukacyjna prowadzona jest również poprzez media – prasę, radio, telewizję i Internet. Bierzemy udział w audycjach ujawnia-

jąc swoją tożsamość, by dawać świadectwo choroby i zdrowienia oraz problemów dotyczących systemu psychiatrii. W ten sposób powstało 10 reportaży telewizyjnych z udziałem członków naszego Stowarzyszenia, wiele audycji w radiach Kraków, RMF, VOX FM i w rozgłośniach lokalnych oraz filmy edukacyjne promujące Pierwszy Kongres Zdrowia Psychicznego, a ostatnio w 2023 roku pojawiły się w Internecie podcasty z osobami ze Stowarzyszenia, które prowadzi też swoją stronę www oraz konto na Facebooku. Jak widać korzystamy z dostępności do ciągle otwierających się nowych możliwości i przy naszej stałej mobilizacji i aktywności docieramy z naszym przesłaniem do coraz większej rzeszy odbiorców.

Wydajemy trzymane teraz przez Państwa w rękę Czasopismo Środowisk Działających na Rzecz Osób Chorujących Psychicznie „Dla Nas”, a mieszana redakcja, w skład której wchodzi osoby po kryzysach i terapeuci, spotyka się od lat raz w tygodniu, by pracować nad kształtem pisma. Wszystkie numery, a obecny jest już 58., dostępne są na naszej stronie internetowej otworzcie drzwi.org w formie PDF.

Członkowie StOD-u mają też swoje publikacje i opracowania badań w wydawnictwach naukowych i w prasie obcojęzycznej.

Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” było zaprezentowane w raporcie Rzecznika Praw Obywatelskich „Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce – wyzwania, plany, bariery, dobre praktyki”. Koniecznie trzeba wspomnieć o dwóch tomach książek ukazujących się w pewnym odstępie czasowym, zatytułowanych „Umacnianie i zdrowienie”, wydanych przez Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego,



w których autorami esejów, reportaży i artykułów są profesjonaliści i osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Jak pisał w ich recenzji profesor Józef K. Gierowski „są cenne pod względem poznawczym i praktycznym, wpisują się w najlepsze tradycje krakowskiej, akademickiej psychiatrii”.

Red.: Co umożliwiła działania StOD-u na tak szeroką skalę?

Barbara Banaś: Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” było w Polsce pierwszą organizacją pacjentów zaistniałą na bazie zachodzących w Europie przemian w zakresie podejścia do chorych psychicznie. To profesjonaliści, opierając się na kontaktach międzynarodowych, szli z duchem czasu i zauważając już wcześniej potencjał grupy, umożliwili powstanie tej organizacji. Od początku byliśmy związani ze Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej (SRP), które wspiera finansowo i kadrowo naszą organizację, użycza nam lokalu na cotygodniowe spotkania i zapewnia niektórym naszym członkom pracę na etatach. Ścisła współpraca umożliwia nam działalność statutową, której motorem są różnorodne projekty realizowane przez pozyskiwanie grantów. Do chwili obecnej było ich 21 – imponująca liczba! Tym zajmuje się od lat członkini StOD-u – Anna Liberadzka, zatrudniona również w SRP. To właśnie dzięki grantom podjęliśmy pod kierunkiem terapeutów przygotowania do profesjonalnej edukacji „Od historii choroby do historii życia”, czyli „Jak uczyć innych o nas”.

Działając solidarnie, włączamy się od lat we współorganizowanie Dni Solidarności z Osobami Chorującymi Psychicznie – teraz pod nazwą Human Week, krakowskiego Forum Psychiatrii Środowiskowej, Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów, Kongresu Zdrowia Psychicznego w Warszawie.

Wspólnie wyjeżdżamy do państw Europy: byliśmy kilkakrotnie na sympozjach Polsko-Niemieckiego Towarzystwa Zdrowia Psychicznego, byliśmy w Hiszpanii, gdzie w Barcelonie mówiliśmy o uczestnictwie beneficjentów („userów”) jako kluczowej sprawie dla efektywnej opieki psychiatrycznej w XXI wieku, w Edynburgu w Wielkiej Brytanii mówiliśmy o walce ze stygmatą, a w Oxfordzie prezentowaliśmy polski ruch Akademii Liderów Cogito. Braliśmy też czynny udział bądź uczestniczyliśmy w konferencjach czy projektach w USA w 2003 roku (to był nasz początek), w Portugalii, we Francji, w Norwegii i ostatnio na Litwie.

Szerokie spektrum naszych działań jest możliwe w dialogu (trójgłosie) beneficjentów, ich rodzin i profesjonalistów. W Krakowie to współpraca Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi”, Stowarzyszenia Rodzin „Zdrowie Psychiczne” i Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej wspólnie ze Szpitalem Uniwersyteckim, Kliniką Psychiatrii, Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego – te podmioty wspólnie tworzą Konsorcjum im. Antoniego Kępińskiego.

Red.: Dlaczego Stowarzyszenie takie jak „Otwórzcie Drzwi” jest potrzebne?

Barbara Banaś: Myślę, że trzeba tutaj uwzględnić dwa aspekty: indywidualny i społeczny, bo każdy z członków może odnaleźć wspólne wartości, ale i skorzystać osobiście z bycia razem. Jest to grupa, która daje wsparcie nie tylko poprzez realizację działań umacniających w zdrowieniu i przeciwdziałających autostygmatyzacji. To też osoby, które interesują się tym „jak leci” temu, który jest ze mną lub który zniknął z horyzontu na jakiś czas. Stworzyły się tutaj więzy bliskiej znajomości i przyjaźni. Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” wy-

kracza swoimi działaniami poza li tylko grupę samopomocową. Taka organizacja jak nasza, która, jak było mówione, działa w różnych obszarach, wpływa na zmiany w społeczeństwie lokalnym, tym najbliższym i tym o bardzo szerokim zasięgu. By nastąpiły zmiany w podejściu do osób chorujących psychicznie, konieczne jest włączenie ich samych w struktury mające istotny wpływ na to, co dzieje się w naszym kraju. Stąd nasze spotkania i wystąpienia na konferencjach z udziałem lokalnych władz i urzędników administracji państwowej. Przedstawiciele StOD-u od lat reprezentują nasze środowiska, początkowo w walce o zatwierdzenie kluczowego dla zmian w psychiatrii Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego (NPOZP). Uczestniczyliśmy czynnie w pracach komisji sejmowych, w Radzie ds. Zdrowia Psychicznego przy Ministerstwie Zdrowia, w Zespole ds. Pilotażu Psychiatrii Środowiskowej w ramach NPOZP, w Radzie Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Ekspertów ds. Zdrowia Psychicznego przy Rzeczniku Praw Obywatelskich.

Radykalnie zmienia się więc postrzeganie roli osób po kryzysach psychicznych, następuje inkluzja w organy dążące do zdjęcia piętna systemowego. Jesteśmy też obecni w powstałym w 2021 roku Polskim Towarzystwie Psychiatrii Środowiskowej, by zmieniać egzystencjalny, kulturowy i publiczny wymiar zdrowia psychicznego.

Red.: Jakie sukcesy odnosi Stowarzyszenie?

Barbara Banaś: Sukces może być wymierny, łatwo widoczny, ale czasem na efekty trzeba czekać cierpliwie. Niekiedy sukcesem jest zmiana postawy życiowej, wypłynięcie dzięki Stowarzyszeniu na szerokie wody, uwierzenie w siebie i zweryfikowanie swoich możliwości, umocnienie i zdrowienie.



Wymierny sukces to wszystkie działania, o których mówione było wcześniej, to konsekwentne realizowanie naszych celów statutowych, to satysfakcja, że przyczyniamy się do poszanowania godności osób chorujących i wychodzących z kryzysów, ich destygmatyzacji i przeciwdziałania wykluczeniu, że współpracujemy na zasadach partnerskich. Sukcesem jest nasz rozwój jako organizacji pozarządowej i trwały „sojusz” ze Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej, co owocuje większą efektywnością i różnorodnością działań, bo mówimy jednym głosem.

Nasza organizacja, która jest rozpoznawalna w kraju, jest wzorcem i inspiracją dla innych zrzeszeń, jest odwiedzana przez obcokrajowców, budzi zainteresowanie, a nawet podziw.

Red.: Jak zarysowuje się przyszłość Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi”?

Barbara Banaś: Mamy nadzieję, że w dalszym ciągu będziemy prowadzić działania podejmowane już wcześniej. Pomimo że

w organizacji występuje rotacja uczestników, ciągle niemalże na tym samym poziomie utrzymuje się liczba formalnych członków. Jest to grupa bardzo aktywna, z której wyłonili się Eksperci Cogito – najbardziej zaangażowani eksperci przez doświadczenie, certyfikowani przez szacowne grono, w którym przeważają pracownicy dydaktyczno-naukowi, w tym kilku profesorów.

We współpracy StOD-u i SRP przygotowano podwaliny i szczegółowy program kursu asystenta zdrowienia, który cieszy się olbrzymim zainteresowaniem w całym kraju. Obecnie trwa nabór do kolejnej, już 9. edycji. Jego ukończenie i odbyty staż kwalifikują do pracy w Centrach Zdrowia Psychicznego (CZP) w roli asystentek i asystentów zdrowienia wykorzystujących zasoby własnych doświadczeń choroby psychicznej i odzyskiwania zdrowia do pomagania w zdrowieniu osobom w kryzysach psychicznych.

Będziemy kontynuować pracę w Akademii Liderów Cogito, która powstała z inicjatywy StOD-u

i tworzy ruch najbardziej aktywnych osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego w Polsce oraz działa na rzecz tych, którzy sami o swoje prawa nie mogą zaważać.

Ostatnio w naszym środowisku wyłoniła się Rada Pacjentów, która inicjuje i kontroluje przebieg pracy naszego środowiska, a także spotyka się z zaproszonymi politykami, pracownikami Katedry Kliniki Psychiatrii i decydentami krakowskich władz, by wspólnie z SRP działać na rzecz chorujących, w tym szczególnie seniorów, których ośrodek w Krakowie boryka się z wielkimi trudnościami materialnymi.

Będziemy rozwijać współpracę z organizacjami zrzeszającymi osoby po kryzysach psychicznych na terenie Polski i w Europie, co – jak mamy nadzieję – prowadzić będzie do rzeczywistości, w której choroba psychiczna to nie piętno, lecz trudne doświadczenie wpisane w ludzką egzystencję.

*Wywiad przeprowadziła:
Monika Anna Syc*

Nasza współpraca

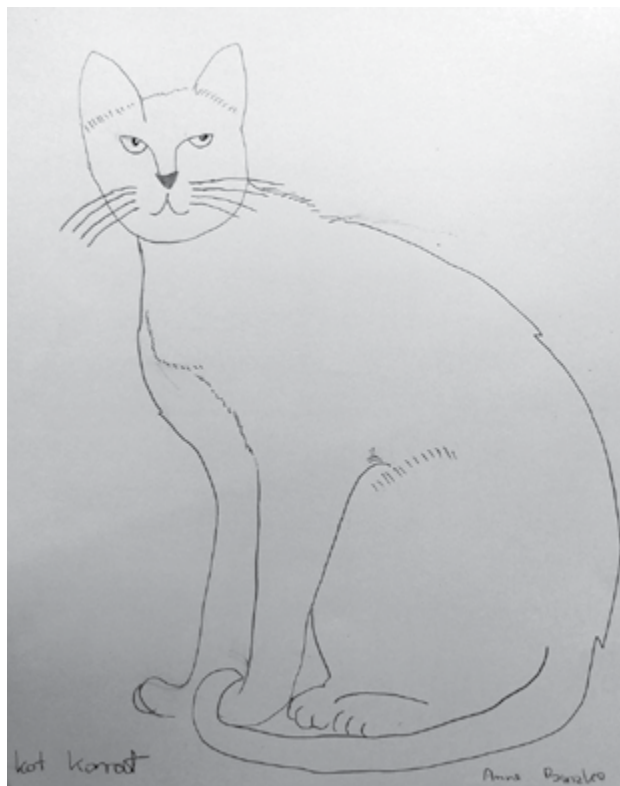
Moja współpraca ze Stowarzyszeniem „Otwórzcie Drzwi” to blisko 15 lat; praktycznie zaczęła się od momentu mojego zatrudnienia w Stowarzyszeniu na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej. W tym czasie miałam możliwość obserwowania, jak Stowarzyszenie ewoluuje, dojrzewa i jak z małej organizacji samopomocowej staje się ważnym i liczącym się w debacie publicznej głosem osób chorujących psychicznie.

Początkowo mój udział w pracach Stowarzyszenia był bardzo niewielki, z czasem ta współpraca stała się ściślejsza. Wpłynęło na to kilka czynników – odejście dotychczasowego prawnika, który pomagał w kwestiach organizacyjnych i prawnych oraz rozwój Stowarzyszenia i profesjonalizacja podejmowanych działań, które z kolei pociągały za sobą konieczność modyfikacji Statutu, przygotowania różnego rodzaju procedur, regulaminów i instrukcji. Również coraz większa aktywność Stowarzyszenia w przestrzeni grantowej i aplikowanie o różnego rodzaju środki publiczne wpłynęła na

ogromny rozwój Stowarzyszenia i na zacieśnienie naszej współpracy praktycznie na wszystkich poziomach – od strictly administracyjnego aż po relacje osobiste (wspólny wyjazd do Bergen w ramach projektu norweskiego w 2015 r.).

Bardzo często w naszym środowisku mówiąc o współpracy pomiędzy trzema stowarzyszeniami mówi się o stowarzyszeniu profesjonalistów, stowarzyszeniu pacjentów i stowarzyszeniu rodzin, mając na myśli kolejno Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej, Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” i Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”, rozgraniczając profesjonalizm od bycia pacjentem, stawiając niewidzialną i sztuczną granicę pomiędzy tymi dwoma środowiskami. Kiedy patrzę na ogromny wzrost i dorobek Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” i jego członków, widzę grupę zaangażowanych ludzi, którzy, każdy na miarę swoich możliwości, stali się profesjonalistami. Wymagało to ogromnej pracy, samozaparca i odwagi. Kto z nas miałby odwagę





Anna Buszko

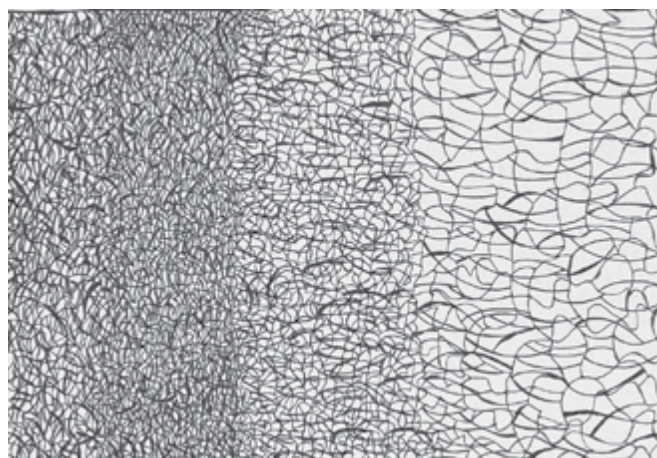
stać przed obcymi ludźmi i opowiadać o historii swojego chorowania i zdrowienia? Kto z nas byłby w stanie opowiedzieć o tak trudnych i intymnych sprawach, jakimi są doświadczenia swojej choroby? Przecież żyjemy w świecie, w którym liczy się kariera, pieniądze, ładne zdjęcie w mediach społecznościowych i tworzenie wokół siebie aury sukcesu. Członkowie Stowarzyszenia idą pod prąd – w imię wyższej sprawy i zmiany postaw oraz stereotypów dotyczących osób chorujących psychicznie publicznie opowiadają o tym, co w ich życiu najtrudniejsze. Mówią o chorobie i o tym, co ona za sobą niesie, mówią o trudnym leczeniu, mówią o odrzuceniu, stygmatyzacji, ale również mówią o zdrowieniu i o tym, że choroba to nie wyrok, że pomimo tak trudnych doświadczeń można normalnie żyć – można tworzyć satysfakcjonujące relacje, mieć rodzinę, pracę, czuć się pełnoprawnym członkiem społeczeństwa. Szkolenia „Porozmawiajmy o chorobie psychicznej”, które skierowane są do studentów krakowskich uczelni i środowisk osób niepełnosprawnych, zmieniają perspektywę patrzenia na kryzys psychiczny i ludzi, którzy go doświadczają, zmniejszają lęk przed osobami chorującymi, a tym samym zmniejszają ich stygmatyzację i wykluczenie.

Kolejne działania podejmowane przez Stowarzyszenie są logicznym następstwem rozwoju i wzrostu roli, jaką Stowarzyszenie odgrywa w środowisku związanym z ochroną zdrowia psychicznego. To konsultacje podczas tworzenia nowego zawodu – asystenta zdrowienia i kolejno opracowanie szczegółowego programu oraz finalnie realizacja

kursów dla asystentów zdrowienia. To ogromne i unikatowe w skali kraju przedsięwzięcie stanowi niejako ukoronowanie działalności Stowarzyszenia – zajęcia prowadzone w duecie przez osoby po kryzysach i zawodowych psychologów pozwalają przekazać w sposób najbardziej kompleksowy wiedzę niezbędną do wykonywania zawodu asystenta zdrowienia. Program merytoryczny oraz realizacja kursu pokazują ogromną wiedzę i profesjonalizm w pracy Stowarzyszenia. Dodanie do programu kursu modułu „Samorzeczność” pokazuje, jaki cel obrało Stowarzyszenie – bycie słyszalnym głosem osób chorujących psychicznie.

Kwiecień 2023 r. to otwarcie nowego działu w historii Stowarzyszenia i rozpoczęcie działalności Centrum Seniora dla 15 osób. To też pierwszy duży projekt dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Inicjatywa ta wyszła naprzeciw aktualnym potrzebom – wiele osób, które przed laty tworzyły Stowarzyszenie i angażowały się w jego działalność potrzebuje wsparcia i pomocy. Odpowiedzią na te potrzeby stało się właśnie Centrum Seniora, gdzie osoby starsze, chronicznie chorujące psychicznie otrzymują kompleksową pomoc i opiekę interdyscyplinarnego zespołu. To miejsce, gdzie każdy czuje się potrzebny i ważny. To też gest solidarności z pokoleniem, które dzięki swojej wytrwałości i ciężkiej pracy przełamywało tabu i stereotypy narosłe wokół chorób psychicznych.

Możemy być wszyscy dumni z tego, że głos Stowarzyszenia wybrzmiewa coraz silniej podczas szkoleń i spotkań ze studentami, podczas realizacji kursu, podczas debat i spotkań na najwyższym szczeblu z władzami samorządowymi i rządowymi, zmieniając świat, w którym żyjemy i zmieniając nas samych. Uczy nas otwartości, empatii i szacunku dla drugiego człowieka.



Anna Kwiatkowska, Bez tytułu

Katarzyna Ostalecka
Skarbnik

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki
Środowiskowej
Kraków



Skąd przyszliśmy, dokąd zmierzamy?

20-lecie Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” to dobry moment na chwilę pogłębionej refleksji: skąd przyszliśmy, co nas kształtowało przez te lata, co dla nas ważne, istotne, dlaczego tu jesteśmy, dokąd zmierzamy?

Każdy z członków Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” ma pewnie swoje własne przemyślenia na ten temat, każdy ma swoje powody, dla których się w działalność Stowarzyszenia zaangażował. Jednakże mamy wspólny trzon, wspólną tożsamość kształtowaną pieczołowicie przez ostatnie 20 lat.

Wprawdzie nie byłam świadkiem samych początków Stowarzyszenia, które powstało w roku 2003, gdyż dołączyłam do niego dopiero w roku 2007, ale z ustnych przekazów osób, które były pierwszymi członkami Stowarzyszenia wiem, że dla nich podstawową misją na ten czas było dzielenie się własnym doświadczeniem choroby psychicznej oraz wzajemna samopomoc. Wiele się zmieniło w funkcjonowaniu Stowarzyszenia przez te lata, nastąpił niewątpliwie jego rozwój, profesjonalizacja, ale te dwa podstawowe cele pozostały i mam nadzieję, że pozostaną na zawsze w centrum naszej uwagi. Odpowiadając na pytanie skąd przyszliśmy musimy mieć zawsze w pamięci, że powstanie naszego Stowarzyszenia zainicjowało i wspierało Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej. To, z czego możemy być dumni, to fakt, że udaje nam się pracować, współpracować przez te wszystkie lata w duchu dialogu, a nawet dialogu wspólnie ze Stowarzyszeniem Rodzin „Zdrowie Psychiczne”.

Co nas kształtowało przez te lata? Na pewno wspólne doświadczenia, zarówno te dobre, nasze wspólne sukcesy, ale także trudniejsze, wspólne przeżywanie porażek, czasem konfliktów, strat.

Te dobre, umacniające doświadczenia to na pewno sukcesy różnych członków Stowarzyszenia na wielu polach: sukcesy edukacyjne – te dobre chwile, kiedy widzieliśmy, widzimy, że to, co przekazujemy w ramach działalności edukacyjnej trafia do ludzkich serc i dusz, pomaga zrozumieć istotę choroby, siebie, bliskich, członka rodziny czy pacjenta – w zależności od tego, do kogo kierowaliśmy nasz przekaz. Sukcesem niewątpliwie jest nasz współdziałanie, współtworzenie i zaangażowanie w powstawanie czasopisma „Dla Nas”. Zawsze pokazywaliśmy w nim trzy perspektywy: perspektywę osób chorujących, profesjonalistów i rodzin osób chorujących. Dzisiaj czasopismo ma już zasięg ogólnopolski, a nasz wkład w jego tworzenie obejmuje pozyskiwanie dotacji, wybór tekstów, pisanie artykułów, korektę, skład – aż po dystrybucję. Czasopismo to przez lata wypracowało sobie mocną pozycję, zawsze dbając o jakość.

Jest „tubą” naszych trzech Stowarzyszeń, piszemy w nim o tym, co ważne dla nas, odnosząc się do bieżących spraw w polskiej psychiatrii, stając się medium opiniotwórczym, zawsze mając na uwadze, że bezpośrednio czy pośrednio na końcu tego procesu jest Człowiek – z jego doświadczeniem choroby, lęku, samotności, odrzucenia, potrzeby zrozumienia. Sukcesami członków Stowarzyszenia były liczne wystąpienia na konferencjach, sympozjach, forach, seminariach w Polsce i na świecie. Nie sposób wymieniść ich wszystkich, ale te wszystkie wystąpienia to było zawsze dawanie nadziei, czasem zadawanie na forum trudnych, ale potrzebnych pytań. Poprzez ujawnianie twarzy i nazwisk to także nasza cegiełka w pokonywanie piętna, do czego przyczyniają się również wszystkie pozostałe działania Stowarzyszenia. Sukcesami są liczne publikacje – w czasopiśmie naukowych, w tym o zasięgu ogólnokrajowym i europejskim. Umacniającym doświadczeniem było wyklucenie na naszych oczach, z naszej inicjatywy i naszymi siłami Akademii Liderów Cogito – ruchu osób chorujących psychicznie zrzeszającego ich liderów. Kolejne dzieło, w które zaangażowaliśmy się w ostatnich latach to budowanie w Polsce kadry asystentów zdrowienia – nowego zawodu osób chorujących psychicznie: poprzez stworzenie programu kursu i współprowadzenie go z profesjonalistami, ale także działania towarzyszące: prowadzenie badań na ten temat, opiniowanie dokumentów, publikacje.

Na naszą tożsamość z pewnością wpływ miały również te trudne doświadczenia: czasem dużo nas kosztowały publiczne wystąpienia czy nieumiejętność trzymania granic. Niejednokrotnie zmagaliśmy się z nawrotami choroby niektórych członków – walcząc o innych, czasem płaciliśmy bardzo wysoką cenę. Zdarzały się też mniejsze porażki – odrzucenie grantów, odrzucenie artykułów czy inne trudne doświadczenia, jak chociażby konflikty wewnątrz Stowarzyszenia – kiedy ścierały się różne wizje i różne typy osobowości. Przeżywaliśmy także straty, kiedy odchodzili od nas członkowie Stowarzyszenia, wybierając inne drogi, niektórym towarzyszyliśmy w ostatnim pożegnaniu.

To, co nas umacniało, to fakt, że przeżywaliśmy dobre i złe chwile razem. Od 20 lat Stowarzyszenie spotyka się regularnie raz w tygodniu. Dajemy sobie przestrzeń do rozmowy, refleksji. Czasem jest bardzo dużo zadań, spraw do omówienia, a czasem po prostu jesteśmy razem ze sobą i dla siebie.

Co nas łączy poza wspólnotą doświadczeń? Bez wątplenia poczucie misji, poczucie sensowności i celowości naszych działań, łączą nas wspólne wartości i idee. Na pewno wśród nich najważniejsze to dawanie nadziei, przekucie doświadczenia



choroby w coś wartościowego, czym można się dzielić, jakiś rodzaj poczucia służby wobec drugiego człowieka, odpowiedzialności za innych – zarówno pojedynczego człowieka, jak i całą grupę osób chorujących psychicznie. Łączy nas wspólne rozumienie solidarności i dobrej współpracy. Przez te lata nauczyliśmy się współpracować nie tylko sami ze sobą wewnątrz organizacji, ale także w szerszym rozumieniu: ze wspomnianymi już stałymi partnerami w działaniu: Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej, Stowarzyszeniem Rodzin „Zdrowie Psychiczne”, ale też szerzej – współpracujemy z uczelniami, w tym przede wszystkim z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, w ramach realizowanych projektów także z różnymi instytucjami, zarówno na terenie miasta Krakowa, jak i szerzej z instytucjami ogólnokrajowymi. Rozwinęliśmy także współpracę międzynarodową prowadzącą do wymiany doświadczeń. W Krakowie mamy podpisane Kon-

sorcjum o współpracy w triadzie: trzy Stowarzyszenia, Szpital Uniwersytecki i Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, by wspólnie wcielać w życie motto: „żyć, mieszkać i leczyć się w lokalnej wspólnocie”.

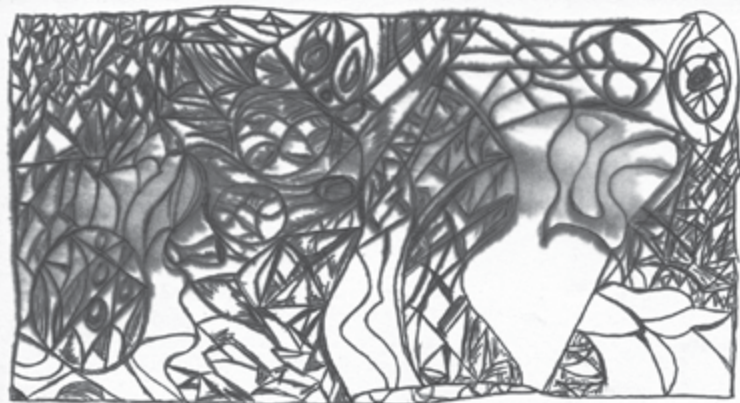
A dokąd zmierzamy? Powiedziałabym, że odważnie ku przyszłości. Mając w myślach i sercach bagaż doświadczeń i wspólną tożsamość na pewno nie zbojemy z kursu obranego trafnie 20 lat temu. Nauczyliśmy się także otwartości na wyzwania, jakie przynosi życie – nie usztywniamy się na konkretne zadania, ale też pielęgnujemy tradycje i wartości, które okazują się ponadczasowe. Pielęgnujemy przyjaźnie i otwieramy się na nowe osoby. Pamiętając o przeszłości odważnie stawiamy kolejne kroki...

*Anna Liberadzka
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”
Kraków*

List z Warszawy

Z krakowską psychiatrią środowiskową zetknąłem się już ponad 15 lat temu. W ramach wizyty studyjnej odwiedziliśmy – my pacjenci oraz psychologowie i psychiatry – Pensjonat „U Pana Cogito”, który prowadzą pacjenci psychiatrii oraz Galerię Miodowa, gdzie rozwijają oni swój talent plastyczny.

Kilka lat później zostałem zaproszony do udziału w pracach Akademii Liderów Cogito (ALC), która narodziła się w Krakowie i ściągnęła najbardziej zaangażowanych ekspertów przez doświadczenie do swego grona, by na cyklicznych warsztatach doskonalić swe kompetencje. Zawsze z radością przybywam na zajęcia ALC do Krakowa, by spotkać się i pracować z osobami z całej Polski.



Anna Kwiatkowska, Atak

Potem współprowadziłem też jeden moduł o zniekształceniach poznawczych wraz z kolegami ze Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” w ramach kursu na asystenta zdrowienia; kursy te Stowarzyszenie z powodzeniem rozwija, kształcąc kadrę do tej nowej roli zawodowej osób po kryzysach.

Oprócz wymienionych oddziaływań Stowarzyszenie prowadzi przede wszystkim edukację różnych grup, np. studentów medycyny, w ramach działań samorzecznictwa osób chorujących.

Te wszystkie wyżej wymienione aktywności Stowarzyszenia stanowią dla mnie nieustającą inspirację – sam zostałem edukatorem i w

ramach Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży na warszawskiej Woli wspólnie z psychologami i trenerami prowadzimy warsztaty o kryzysach psychicznych i radzeniu sobie ze stresem w szkołach średnich i podstawowych.

Na koniec tego krótkiego listu wspomnę jeszcze o innowacyjnym na skalę Polski projekcie dziennego ośrodka Centrum Seniora, które daje pomoc i przestrzeń starszym osobom po kryzysach psychicznych. Ufam, że podejmowane przez Stowarzyszenie działania poskutkują porozumieniem z władzami samorządowymi, by można było bez przeszkód opłacać czynsz za wynajmowane pomieszczenia i Centrum wciąż będzie mogło nieść pomoc potrzebującym.

Bez wątpienia działania StOD inspirują nas tutaj w Warszawie i czerpiemy z dobrych krakowskich praktyk. Oby więcej tego typu inicjatyw powstawało w całej Polsce!

*Robert Michalkiewicz
asystent zdrowienia w CZP
Piaseczno*



Znowu

Zwiędły liście i kwiaty
pod szarym chmur baldachimem
drzewa śpiące i suche
parki lasy ciche
Ktoś opuścił swe ciało
Imy — przestał kochać —
Gromadzę ziarenka
dla ptaków pozostałych
za oknem w karmniku
sikorka, gil, gołębie —
Świat znowu przemija —
a prawda jest wiecznie żywa.

Monika Syc

Wyrok

kiedy uderza w ciebie
jak grom z jasnego nieba
wyrok wydany przez
niewiadomą instancję
zamknij się w domach
Achajów i synów Izraela
tam ukryta jest prawdziwa
wiedza o Tym Którego Nie Ma
który nie odpowie ci
na żadne trudne pytanie
każe ci czekać na balsam
gojący rany gdy przyjdzie
i każdego posadzi po prawej
stronie Swojego Miłosierdzia

Być sobą

Płyn drogą płyn,
A na niej twoje sny.

Wejdz do własnej todzi,
I doceniaj siebie bardziej.

Łap życie w żagle,
Buduj życie otwarcie.

Otwarte morze marzeń,
A w nim wolność wrażeń.

Ludzie na niej pędzą śmiało,
Jak bocianów pełny szlak.

Płyn drogą płyn,
Być sobą zawsze być.

Caharin_Bogi

Księżyc

Księżyc świeci
Można to inaczej powiedzieć
— Oto srebrna tarcza
Broni przed zwałpieniem nocy
Przed strachem nocy
Przed omyłkami nocy
Jak długo świeci?
Można to inaczej powiedzieć
— Kto pierwszy dostrzegł tę tarczę
I pomyślał: nie cała noc
Należy do zwałpienia
Do strachu
Do omyłek
Oto ułamek dnia
Iskra nadziei
Można to inaczej powiedzieć
Księżyc świeci

Jacek Stawowy

Bartłomiej Kucharski OCD

Delikatnie, jak kwiatów pąki, rozkwitaj.
W pokoju powitaj brata strudzonego, z siostrą w zgodzie żyj.

I znów w jednej zagrodzie owce wyczekują pasterza.

Ja zmierzam ku gwiazd ochłodzie, ku granicy bytów, ku rajskiej przygodzie...
Gdy trasę wyznaczę powrócę, by pomóc Ci!

A teraz majowe łąki, drzew kołysanie, ptaków śpiew...

Ciesz się, ciesz, otwórz swą duszę i w miłości trwaj...
A gdy minie maj daj tym, którzy na rozdrożu — nadzieję...

i bądź przyjacielem dla tych, co w potrzebie...

9.05.2023

Valdi



Jestem dzieckiem
 Siedzącym pod drzewem
 Czy wystarczy pod nim
 Miejsca dla Ciebie świecie?
 Przecież musisz się gdzieś podziąć
 Nie możesz być bezdomny,
 Błąkający się na skraju łąki
 Za mało miejsca, o świecie?
 Powiedz, co myślisz o sobie?
 Dlaczego się cofasz?
 Wyłonił się, jest miejsca pod dostatkiem
 Dla Ciebie
 On podniósł utłamaną kawałek drewna,
 Zaczynijmy od czegoś małego, rzekł,
 I szybko zrobił pauzę

Luiza Kula

Krajobraz

Skórka nieba podrapana drzewem
 Zakrwawiła się zachodem słońca
 Na niej bandaż miasta
 I strzykawka kopalni
 Dookoła morze leż.

Jacek Stawowy

Kiedy przestają gorączkowo
 Szukać
 Czują, że świat sam mnie
 Prowadzi
 Zdejmuję pancerz
 Zdaję się na to co ma być
 Detale i szczegóły
 Sprawiają, że czuję się wolna
 Wcale nie zmęczona
 Lecz zawsze w połowie zdania

Luiza Kula

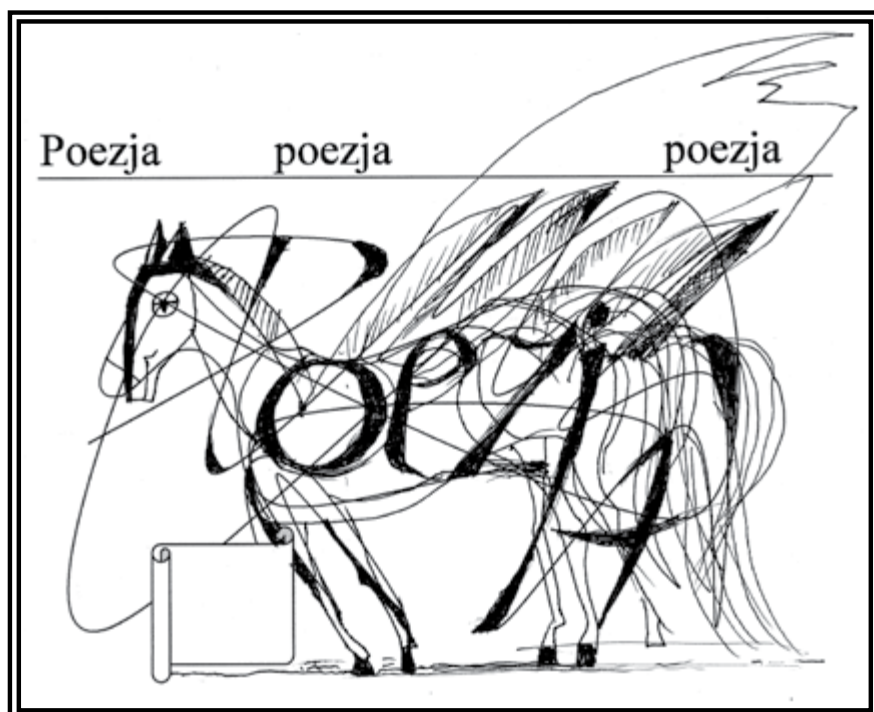
może po prostu wystarczy że
 będę śnić o zmarłych

bo w snach można zrobić zmarłym herbatę
 wkroić plasterki cytryny i nic się nie zmieni
 cytryny nie ubędzie
 nawet nożem przy jej krojeniu
 się nie skaleczę

i będę śnić o rozmowie przy szklanym stole
 sama ze sobą z tymi którzy odeszli
 którzy milczą albo wyjechali za granicę
 a może ukryli się za metaforyczną linią

a tam
 po tamtej stronie
 będę ci z którymi rozmawiałam
 których kochałam
 i tam w chłodzie
 będę mieć ciepłe dłonie

Agnieszka Rykowska



Osoby pełne motywacji

Próg Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” pierwszy raz przekroczyłam w połowie 2021 roku, po wcześniejszych namowach ze strony prof. Andrzeja Cechnickiego, który wspominał o potrzebie wejścia tu osoby będącej poniekąd (z definicji) opiekunem, ale w praktyce osobą czuwającą, nakierowującą działania StOD-u w różnych kierunkach. Już na pierwszym spotkaniu, po przedstawieniu się i omówieniu mojej roli podniósł się głos, który wręcz upomniał się o to, iż STOD nie potrzebuje swoistego „opiekuna”, ponieważ Stowarzyszenie czuje się pewnym siebie bytem, który samodzielnie decyduje o swojej sprawczości. Po burzliwych dyskusjach na ten temat doszliśmy wspólnie do wniosku, iż najbardziej adekwatnym stwierdzeniem, które określi moją rolę, jest nadanie mi miana „pilota”. Zadaniem pilota jest zapewnienie bezpieczeństwa lotu, a nie bezpośrednia opieka nad podróżnymi.

Ta sytuacja już na początku pokazała mi, iż niektóre jednostki nie czują potrzeby obecności „opiekuna”, a samo słowo ma w tym kontekście negatywne skojarzenia. Pilot ma nadawać pewien kierunek, rytm rozwoju, a nie zarządzać każdym detalem osobie.

Przez pierwsze spotkania starałam się poznać specyfikę grupy i bacznie się jej przyglądałam. Myślę, że to, co członkowie wypracowali i co zasługuje na samym początku na uznanie, to ustalony porządek obrad. Ułożony plan każdego spotkania nadaje powagi i poczucia, że jest to dobrze zorganizowana formacja mająca profesjonalne podejście do swoich zadań. Niejednokrotnie podczas spotkań podziwiałam zaangażowanie przewodniczącej, sekretarza czy innych członków w aktywność poza Stowarzyszeniem, propa-

gowanie wiedzy o zdrowiu psychicznym, aktywną obecność na spotkaniach z Rzecznikiem Praw Obywatelskich, wyjazdy na konferencje itp. Na wyraz podziwu zasługuje także „walka” o prawa pacjentów poprzez branie udziału w wywiadach czy wizytach w radiu. Niejednokrotnie wspólnie redagowaliśmy listy do przedstawicieli władz, dotyczące wdrożenia sposobów polepszenia jakości życia osób po kryzysie psychicznym. Współpraca z innymi organizacjami – krajowymi



Krzysztof Majewski

i zagranicznymi – również zasługuje na uznanie. Stodowiczanie często wychodzą także z inicjatywą szerszego pokazania się w przestrzeni społecznej (organizacja i aktywny udział w Marszu Żółtej Wstążki), dokumentowania swojej działalności (strona internetowa, tworzenie artykułów do czasopism).

Dla Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” fundamentalna jest działalność naukowa i edukacyjna. Członkowie, którzy nie zawsze mają okazję do aktywności na szerszym polu, mogą wykazać się podczas spotkań ze studentami różnych kierunków medycznych, edukując w zakresie zdrowia psychicznego. Dzieląc się

doświadczeniami, zmieniają sposób postrzegania osób po kryzysie psychicznym, tym samym przeciwdziałają wykluczeniu społecznemu, głosząc, iż choroba psychiczna nie musi oznaczać bierności w wypełnianiu ról społecznych.

Na wyróżnienie zasługują również spotkania, na których do Stowarzyszenia dołącza nowy obserwator. Nikt nie przechodzi obok niego obojętnie; często już długoletni uczestnicy dopytują o różne kwestie, natomiast kiedy rozpoczyna się zebranie, każdy z obecnych przedstawia się z imienia, mówi o swoich zainteresowaniach, pracy czy hobby. Jeśli ktoś jest na tyle otwarty i chce podzielić się historią choroby, znajduje na to bezpieczną przestrzeń. Wzajemna troska daje się zauważyć również w sytuacjach, kiedy dany uczestnik przez dłuższy czas jest nieobecny – wtedy członkowie wykonują wspólny telefon, pytają o powód absencji, samopoczucie i z życzliwością zapraszają na kolejne spotkanie.

Członkowie Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” starają się również dbać o podtrzymywanie relacji przez wspólne wychodzenie na tzw. spotkania towarzyskie. Takie wyjścia powodują, iż można poczuć się bardziej swobodnie, porozmawiać na tematy, które umykają podczas pracy czy cotygodniowych spotkań.

Wydarzeniami, które łączą uczestników są również spotkania świąteczne, organizowane dwa razy w roku. Myślę, że to szczególnie zbliża ludzi, którzy nie widzieli się przez dłuższy czas. Starają się docierać na nie osoby, które wcześniej z różnych przyczyn nie pojawiały się systematycznie na spotkaniach, co pokazuje, że chęć „wyjścia do ludzi”, poczucia klimatu świąt, zwykłej rozmowy, podzielenia się przemyśleniami jest bardzo istotna



i wpływa na poczucie bycia częścią ważnego systemu.

Reasumując, wymieniona działalność uświadomiła mi, że w StOD-zie działają osoby pełne motywacji, nowego spojrzenia i pomysłów. Członkowie ciągle są żądni pogłębiania swojej wiedzy (prezentują to poprzez wychodzenie z inicjatywą przygotowa-

nia tematycznych pogadarek, które związane są z tematyką okołopsychologiczną i społeczną). Stodowiczanie mogą być przykładem Stowarzyszenia, które realizację celów i nowe zadania traktują poważnie i z zaangażowaniem. Tego typu instytucje są bardzo potrzebne i powinny być rozwijane, gdyż znacząco po-

magają osobom z trudnościami nie tylko w radzeniu sobie z nimi, ale także w codziennym funkcjonowaniu i kontakcie z innymi.

*Brygida Piech
pracownik socjalny
Warsztaty Terapii Zajęciowej
Miodowa, Kraków*

Szansa na lepsze samopoczucie

Na początku moich wspomnień z działalności w Stowarzyszeniu „Otwórzcie Drzwi” chciałem się krótko przedstawić. Mam na imię Andrzej i jestem w naszej organizacji społecznej od kwietnia 2001 roku, czyli od samego początku. Właśnie wtedy podpisałem deklarację członkowską. W tym miejscu chciałem zaznaczyć, że zostałem zachęcony do przychodzenia na cotygodniowe zebrania przez naszą dobrą koleżankę Danutę, która niestety kilka miesięcy temu zmarła. Wahałem się niezbyt długo i postanowiłem zaryzykować, aby dołożyć coś od siebie w pracy dla innych. W tych latach byłem jeszcze bardzo skoncentrowany na sobie i swojej chorobie, tak więc nowa szansa, jaka się przede mną otworzyła mogła spowodować, że będę dostrzegał też inne osoby. Takie podejście w przypadku chorób psychicznych może być czynnikiem leczniczym. Pewnie nie tylko ja tak uważam.

Mniej więcej po roku regularnego uczestnictwa w zebraniach zostałem wybrany do pełnienia funkcji skarbnika przez najwyższą władzę Stowarzyszenia, jaką jest Walne Zgromadzenie Członków. Zostałem obdarzony dużym zaufaniem i postanowiłem z całego serca go nie zawieść. Na początku było dość trudno, ale starałem się nie poddawać. Wypełniając tę funkcję w Zarządzie starałem się być uczciwy, dokładny i odpowiedzialny, aby pomóc w przejrzystym i sprawnym funkcjonowaniu całego Stowarzyszenia. Ten rodzaj społecznej funkcji stopniowo przyczynił się do mojego lepszego samopoczucia psychicznego. Wreszcie byłem za coś odpowiedzialny! Zbierając składki członkowskie i wypełniając comiesięczne raporty kasowe, które oddawałem naszej księgowej oraz regularne załatwianie spraw w urzędach (ZUS, MOPS, PFRON) oraz na poczcie i w banku sprawiało, że coraz mniej bałem się załatwiania tych spraw. Moja aktywność w Stowarzyszeniu to jednak nie tylko sprawy formalne, ale także chwile radości i przyjemności. Zaliczam do nich wszystkie wspólne spotkania wigilijne i wielkanocne, w czasie których składaliśmy sobie życzenia, łamaliśmy się opłatkiem i śpiewaliśmy kolędy. Ale najważniej-



sze było to, że byliśmy wszyscy razem, otwarci na rozmowę i życzliwi sobie nawzajem. Często było tak, że walnie przyczyniałem się do organizacji tych spotkań, chodziłem z kolegami i koleżankami na zakupy, pomagałem w nakrywaniu stołu obrusami przyniesionymi z domu.

Stowarzyszenie jest jedną z wielu ciekawych i ważnych inicjatyw krakowskiego systemu środowiskowego, wzajemnie ze sobą powiązanych. Można zatem działać i sprawdzać się i w innych grupach. I tak, bardzo ważne było też dla mnie uczestnictwo w próbach i spektaklach Teatru „Psyche”. W naszym teatrze byłem od lutego 2000 roku. Początki miałem trudne, gdyż bardzo bałem się oceny i opinii innych osób. W miarę upływu czasu i pracy nad kolejnymi spektaklami mój lęk przed ludźmi zaczął się zmniejszać. Na przestrzeni tych ponad dwudziestu lat wystąpiłem na scenie czterdzieści kilka razy. Grałem w „Alkestis”, „Tristanie i Izoldzie” oraz w sztukach „Sen nocy letniej”, „Tomcio Pikuś” a także w pożegnalnym słuchowisku „Kubuś Puchatek”. Zawsze poważnie podchodziłem do pracy nad rolą, robiłem własne notatki, które często czytałem oraz uważnie słuchałem poleceń naszego reżysera. Zdarzały się podczas prób sytuacje trudne, kiedy chciałem uciekać od wysiłku, ale z perspektywy czasu widzę, że nawet te zdarzenia nauczyły mnie tego, żeby się nie poddawać i pracować nad swoimi słabościami. Dzięki ogromnej pracy własnej mam też aktualnie więcej zainteresowań i pasji. Ciągle pracuję nad lepszym



rozumieniem siebie oraz odczytywaniem emocji i nastrojów innych osób. Ogromną wartością jest też dla mnie możliwość spotkania z kolegami i koleżankami z Teatru towarzysko, na wyjściach do pizzerii albo teatru. W połowie maja spotkaliśmy się całą grupą w pizzerii „Cyklop” na pożegnaniu naszego reżysera. Było bardzo miło, a na końcu wręczyliśmy reżyserowi Krzysztofowi spisane przez nas podziękowania. Był on z tego powodu bardzo zadowolony. Tym miłym akcentem zakończyliśmy wieloletnią działalność Teatru „Psyche”.

Na koniec chciałbym podkreślić, że do mojego zdrowienia bardzo przyczynili się moi koledzy i koleżanki ze Stowarzyszenia. Spotkałem się z pełną akceptacją mojej osoby oraz z ciepłem i życzliwością, które mi często okazywali. i za to chcę im gorąco podziękować.

*Andrzej Bienias
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”
Kraków*

Edukacja społeczna

Podstawowym statutowym celem Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” jest walka ze stygmatyzacją osób chorujących psychicznie poprzez edukację społeczną, czyli pokazywanie prawdziwego oblicza choroby psychicznej i związanych z nią problemów socjalnych, głęboko zmieniających życie osób nią dotkniętych.

Nic tak dobrze nie ukaże istoty choroby psychicznej jak spotkanie z osobą po kryzysie psychicznym, która ma wgląd w swoją chorobę i pragnie opowiedzieć historię swojego chorowania i zdrowienia.

Odgrywa to ogromną rolę w obalaniu krzywdzących stereotypów na temat takich osób.

Od samego początku Stowarzyszenia edukacja społeczna jest priorytetem naszej działalności. W jednym z pierwszych grantów uczyliśmy się jak skutecznie edukować: od umiejętności przekazywania wiedzy poprzez profesjonalne podejście do tematu, mowę niewerbalną, asertywność i stawianie granic.

Uczestniczymy w szkoleniach dla studentów medycyny, psychologii, socjologii, pracy socjalnej Uniwersytetu Jagiellońskiego, Uniwersytetu Pedagogicznego, Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, Akademii Ignatianum oraz przyszłych fizjoterapeutów z Akademii Wychowania Fizycznego.

Edukujemy również profesjonalistów: lekarzy, psychoterapeutów, księży, kleryków, dziennikarzy, polityków.

Osobiście jednak najbardziej cenię spotkania z beneficjentami i ich rodzinami. Dajemy im konkretną wiedzę o chorobie i nadzieję na wyzdrowienie bądź długoletnią remisję, a nawet na szczęśliwe życie i samorealizację mimo istniejących objawów choroby.

Podkreślamy, że beneficjent może pełnić odpowiedzialne role społeczne: w rodzinie, w nauce i w pracy, w społeczności lokalnej i w polityce.

Spotkań edukacyjnych na przestrzeni 20-lecia Stowarzyszenia były setki, jeśli nie tysiące. Ich celem jest dotarcie do drugiego człowieka, danie mu nadziei. Wychodzimy z założenia, że jeśli choć je-

den ze słuchaczy skorzysta ze szkolenia, to osiągniemy nasz cel.

Edukujemy także poprzez media, takie jak telewizja, radio, prasa, Internet (mamy własną stronę internetową) oraz tubę Stowarzyszenia, czyli czasopismo „Dla Nas”, które charakteryzuje wysoki poziom merytoryczny, literacki i graficzny.

Członkowie StOD-u (tak w skrócie określamy nasze Stowarzyszenie) zamieszczają liczne artykuły w prasie i książkach naukowych, również zagranicznych.

W tym roku Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego opublikowało szczególnie cenną książkę „Umacnianie i zdrowienie. Contra spem spero. Profesor Antoni Kępiński in memoriam” pod redakcją Anny Liberadzkiej, profesora Andrzeja Cechnickiego i Michała Piętnewicza. Zamieszczone w niej teksty beneficjentów i profesjonalistów przedstawiają aktualne problemy polskiej psychiatrii w kontekście „psychiatrii humanistycznej” i aksjologii profesora Antoniego Kępińskiego.

Jak wspominałam, członkowie Stowarzyszenia biorą udział w programach telewizyjnych: między innymi w TVP3 przed laty wyemitowano cykl dziesięciu reportaży, każdy o innej dziedzinie życia beneficjentów np. o Warsztatach Terapii Zajęciowej, o pracy („Moja droga do pracy”), o Galerii Miodowa, Teatrze „Psyche”, o „Rodzinie” (w której matka choruje na schizofrenię), o „Wierze”, która pomaga zdrowieć.

Uczestniczymy w Forach Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów, obchodach dni zdrowia psychicznego Human Week, w licznych krajowych i zagranicznych konferencjach naukowych na temat zdrowia psychicznego, współpracujemy z bliźniaczymi stowarzyszeniami.

Działamy w dialogu: Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”, Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” oraz Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej (profesjoniści).

Walczymy o wprowadzenie w życie uchwał Narodowego Programu Zdrowia Psychicznego, popie-



ramy ideę nowego zawodu – asystenta zdrowienia, z naszego środowiska wyłoniła się Akademia Liderów.

Jesteśmy odważni – pokazujemy swoje twarze, ujawniamy nazwiska udowadniając, że osoby chorujące psychicznie są wartościowymi członkami społeczeństwa. Nie ma u nas tematów tabu, choć oczywiście stawiamy indywidualne granice w wypowiedzi.

Za mną wiele takich wystąpień, np. w programie Anny Dymnej „Spotkajmy się”, który był emitowany w TVP2. Po tym programie stałam się osobą rozpoznawalną na ulicy i to nie tylko w Krakowie.

Może stawiacie sobie Państwo pytanie: dlaczego angażuję się w edukację społeczną?

Odpowiedź brzmi: ponieważ z doświadczenia

wiem, jak to jest potrzebne. Moją motywacją jest także chęć „oddania” wsparcia, które otrzymałam ze środowiska (czytaj: ludzi) psychiatrii środowiskowej w Krakowie. Przekazuję, że każde życie jest wartościowe mimo choroby.

Bardzo się cieszę, że Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” tak wspaniale rozkwitło. I ciągle przychodzą do nas nowi, młodzi ludzie, którzy chcą pracować dla dobra innych osób z doświadczeniem choroby psychicznej.

To napawa optymizmem na przyszłość!!!

Jolanta Janik

*Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”
Kraków*

Wyjątkowa więź

Mój kontakt ze Stowarzyszeniem „Otwórzcie Drzwi” ma już długą historię, chociaż nie jestem bezpośrednio zaangażowana w jego działalność. Kraków od zawsze był bliski mojemu sercu. Mama pochodzi z Krakowa. Całe studia mieszkalam u babci na Kazimierzu i tam również byłam leczona psychiatrycznie. Dawno, dawno temu tato przywiózł mnie do kliniki psychiatrycznej, ponieważ chciał, abym była pod opieką prof. Kępińskiego. Czytał artykuły w „Tygodniku Powszechnym” o ludziach, którzy z trudnych kryzysów psychicznych dzięki niemu powrócili do zdrowia. Okazało się, że profesor już nie żył, a ja miałam to szczęście, że moim lekarzem prowadzącym został, wtedy jeszcze młody doktor, Bogdan de Barbaro. Doświadczyłam tam takiej akceptacji i pochylecia się nad moją biedą, że chciało się zdrowieć. Współpraca była na świetnym poziomie, nie tylko wewnątrz zespołu profesjonalistów, ale także pomiędzy nami – pacjentami a zespołem leczącym. Liczył się głos każdego i wspólnie tworzyliśmy niesamowitą atmosferę. Po latach, wspominając przeżycia na oddziale, doszłam do wniosku, że duch prof. Kępińskiego był tam obecny i szacunek oraz troska, jaką

żywił do podopiecznych została przejęta przez jego następców.

Byłam od początku chętna do pomagania innym, angażowałam się w różne inicjatywy, które proponowali lekarze (głównie prof. Cechnicki).

Łączyła nas wspólna myśl, żeby ludzie zdrowieli i powracali do normalnego życia. W tej współpracy obecna była życzliwość, ale też wzajemna sympatia. Odbieram tę atmosferę jako fenomen charakterystyczny dla krakowskiego środowiska.



Nawiązałam przyjaźnie, które przetrwały lata. Ponieważ od 38 lat mieszkam we Wrocławiu, mój kontakt ze StOD-em jest z konieczności ograniczony. Od zawsze byłam sympatykiem tej grupy. Kontakt z jej działalnością mogłam mieć dzięki przyjaźni z jej członkami. Z zainteresowaniem śledziłam wydarzenia poszerzające krąg osób, którym przybliżano problemy osób cier-

piących psychicznie. Czułam, jak ważny jest udział moich znajomych w wychodzeniu do zwykłych obywateli ze świadectwem.

Pamiętam relacje śp. Tereni Frączek, kiedy występowała na Rynku krakowskim, dzieląc się swoimi refleksjami. Tych inicjatyw było bardzo dużo. Pozwalały one osobom takim jak ja zaistnieć na nowo.

Brałam udział w kilku spotkaniach StOD-u, na jednym z nich poznałam Arnhild Lauveng. Na kilku konferencjach obie występowałyśmy. Arnhild też podzieliła się ze mną kilkoma myślami, które okazały się cenne przy pisaniu mojej książki.

W tym kręgu pojawiła się inicjatywa powołania Akademii Liderów Cogito, której członkiem jestem od początku. Na spotkaniach, w których biorą udział ludzie z całej Polski, wypracujemy dokumenty ważne dla poprawienia losu chorujących psychicznie. Pod kierunkiem doświadczonych trenerów dzielimy się własnymi przeżyciami, przemyśleniami. Kapitalne jest dla mnie, że głos nasz – pacjentów – zaczyna być słyszalny, że jest szansa na wyjście naprzeciw potrzebom beneficjentów. Ania Liberadzka troszczy się o zapewnienie nam optymalnych wa-



runków pracy. Każde spotkanie ubogaca mnie, cieszy, ale też dostarcza pomysłów na ćwiczenia, które potem wykorzystuję na własnych warsztatach.

Od wielu lat niecierpliwie czekam na każdy nowy numer czasopisma „Dla Nas”. To też jeden z pomysłów, jakie narodziły się

w gronie członków StOD-u. Nie tylko z zainteresowaniem czytam artykuły i wiersze, ale także popularyzuję je wśród znajomych w Polsce i za granicą.

Fakt, że właśnie w takim środowisku dane mi było się leczyć, postrzegam jako szczególną, sprzyjającą okoliczność. Nie

wszędzie można spotkać wśród zespołu terapeutycznego osoby, które nie cierpiały, a potrafią zrozumieć cierpiących.

*Aleksandra Kożuszek
trener kursu EX-IN
Wrocław*

Praca w Stowarzyszeniu

Moja działalność w Stowarzyszeniu „Otwórzcie Drzwi” zaczęła się prawie 10 lat temu. W tym numerze opowiadamy Państwu o nas, o tej zacnej organizacji, którą tworzymy i rozwijamy od lat już dwudziestu. Każdy z nas, członków i członkiń, ma tu swój wkład, swoją rolę, swój obszar działania. Łączy nas idea wzmacniania statusu osób po głębokich kryzysach psychicznych – by mieli dostęp do pomocy i mogli zdrowieć, włączać się w życie społeczeństwa, być rozumianymi i szanowanymi osobami z pełnią praw. Cel ten realizujemy poprzez zróżnicowaną działalność publiczną, jak edukacja, działalność medialna, kulturalna, naukowa czy polityczna. Być częścią tej inicjatywy i na swoje możliwości mieć w nią wkład jest rzeczą bardzo zajmującą. A zatem jak to się zaczęło...?

Rok 2013

W obliczu kryzysu psychotycznego i dotkliwej stygmatyzacji kieruję się na oddział dzienny leczenia psychoz CMUJ w Krakowie, mając przeświadczenie, że ta terapia będzie mi pomocna. Z małej beskidzkiej miejscowości pokonuję codziennie od poniedziałku do piątku 70 km autobusem na oddział dzienny w Krakowie i z powrotem. To duży wysiłek, ale terapia przynosi korzystne rezultaty, opanowaliśmy psychozę. Sięgam po leżące na oddziałowym stoliku czasopisma „Dla Nas”, z których dowiaduję się o idei i działalności Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi”. Myślę sobie, jaki to świetny pomysł, jakie to potrzebne, by nagłaśniać publicznie przemilczany temat (problemów) zdrowia psychicznego. Będąc terapeutką na oddziale, a zarazem członkinią honorową i działaczką StOD-u pani Ewa Lechowicz stwierdza pewnego dnia, że mówimy jednym głosem i zaprasza mnie do Stowarzyszenia, podając miejsce i terminy spotkań.

Rok 2014

Postanawiając wieść dalsze życie w nowym dla mnie Krakowie, w lutym udaję się po raz pierwszy na zebranie Stowarzyszenia. Towarzyszy mi duża trema, bo znam zaledwie dwie osoby z tej grupy, a spotkam tam wiele nowych ludzi. Wchodzę niezbyt pewnie, siadam w kółeczku i jak to zawsze jest, jak ktoś nowy dołącza, wszyscy po kolei przedstawiają się i mówią parę słów o sobie. Pani Ewa i Barbara, którą poznałam na oddziale dziennym cieszą

się bardzo, że przyszłam. Zebranie dalej się toczy i poruszane są różne sprawy, czemu przysłuchuję się z ciekawością. I tak co tydzień poznaję członkinie i członków, strukturę organizacji, zebrania walne i wybory, różne funkcje, obserwuję spotkania edukacyjne – szkolenia dla studentów, kiedy StOD-owiczanie dzielą się swoim doświadczeniem kryzysu i zdrowienia z niego. Po półrocznej obserwacji składam deklarację i zostaję formalnie przyjęta.

Rok 2017

To przełomowy rok dla mnie, gdyż przejęłam od kolegi Jacka funkcję sekretarza Stowarzyszenia. Było to spore wyzwanie i nie wiedziałam, czy sobie poradzę, a to ważna i dla mnie całkiem nowa rola. Przez wcześniejsze lata obserwowałam bacznie moich kolegów i koleżanki, w tym dotychczasowego sekretarza Jacka, który świetnie radził sobie w tej funkcji. Podziwiałam go za to, jak daje radę prowadzić zebranie, jednocześnie zapisując sprawozdanie na bieżąco z tego, o czym mowa i jak później wszystkim go mailowo wysyła i prowadzi korespondencję. Wydawało mi się to wtedy szalenie trudne. Inspirowałam się tą jego pracą i umiejętnościami i dzięki temu oraz własnym zasobom stopniowo wprawiałam się w rolę. Było to dla mnie duże wyzwanie, ale z czasem szło mi coraz lepiej, rozwijałam swoje umiejętności i stawałam się coraz bardziej aktywnym i zaangażowanym członkiem. Bardzo dobrze czułam się w funkcji prowadzącej sekretariat StOD-u, mając dużą satysfakcję z prowadzenia zebrań, korespondencji, opracowywania dokumentacji. Te zadania były dla mnie i zawodowo i życiowo bardzo rozwijające i twórcze. Coraz bardziej zbliżałam się też w relacjach z koleżankami i kolegami, nawiązywałam z nimi więzi, uczestniczyłam w spotkaniach towarzyskich. Poznawałam też mentorów naszych struktur, jak psycholog pani Anna Bielańska i pan profesor Andrzej Cechnicki oraz innych pracowników Stowarzyszenia na Rzec Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej czy Stowarzyszenia Rodzin.

Rok 2019/2020

Wszystkie dotychczasowe lata w nowym mieście były też czasem intensywnego poszukiwania drogi zawodowej. Rozpoczyłam tu samodzielne życie



i zdobywanie środków utrzymania. Po raz pierwszy zetknęłam się z projektami zatrudnienia wspomaganego skierowanego do osób z orzeczeniami o niepełnosprawności. Dzięki nim odnajdywałam się zawodowo w nowym miejscu, nowym mieście. Po zakończeniu zatrudnienia w recepcji hostelowej i infolinii oraz ukończeniu studiów magisterskich uzupełniających na filologii angielskiej potrzeba było kolejnego miejsca pracy. Dzięki projektowi zatrudnienia, zaangażowaniu w pracę StOD-u i potem też redakcji „Dla Nas” oraz woli kierownictwa SRP kontynuowałam swoje działania w ramach stażu, a potem już zatrudnienia. To też czas intensyfikacji działalności naszych struktur, w tym StOD-u, coraz więcej grantów pisanych przez naszą członkinię, jak również pracownika SRP, Annę Liberadzką, rozpoczęcie kursów asystenta zdrowienia, zaangażowanie w realizowanie NPOZP i reformę psychiatrii, w Kongresy Zdrowia Psychicznego, w dzia-

łalność w strukturach politycznych, obywatelskich, w kontaktach międzynarodowych.

Obecnie...

Do moich zadań należą: obsługa sekretariatu StOD-u, jego reprezentacja, edukacja, kierowanie pracami redakcji, koordynacja rekrutacji oraz współprowadzenie i opieka na kursie asystenta zdrowienia, jak również prowadzenie grupy angielskiego dla osób z niepełnosprawnością w ramach projektu Ośrodek Wsparcia czy uczestnictwo w Akademii Liderów Cogito. Wiele ciekawych zajęć.

Tej działalności i pracy towarzyszy ciągła nauka i rozwój. Niektóre rzeczy wychodzą lepiej, inne nieco gorzej. Krytyka też jest potrzebna, bo nad wieloma umiejętnościami trzeba dalej się pochylić i w obliczu niepewności i zaniżonej samooceny uczyć się ją przyjmować. Cieszę się, że mogłam zaangażować się w działalność tej organizacji, że istnieje, by głos osób po kryzysach był coraz bardziej słyszalny, byśmy rośli w siłę i uczyli się walczyć o siebie. Życzymy sobie, aby nie tylko w Krakowie, nie tylko w Warszawie istniały takie organizacje, ale i w innych miastach Polski. Zachęcam Was drogie Czytelniczki i Czytelnicy do zrzeszania się, bo to wysiłek i satysfakcjonująca praca na rzecz interesów osób po kryzysach, ale też wspólnota, gdzie są więzi i wsparcie.

Monika Anna Syc
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”
Kraków

Tadeusz Andrzejewski, Zwierzęta



Rodzina z wyboru

Na spotkanie Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” trafiłam po raz pierwszy w styczniu 2022 roku. Zachęcona historią Stowarzyszenia opowiedzianą przez prof. Andrzeja Cechnickiego postanowiłam, że spróbuję swoich sił jako osoba udzielająca wsparcia psychologicznego członkom tej organizacji podczas spotkań. Na początku obawiałam się, jak zostanę przyjęta przez „Stodowiczów”. Jak się jednak okazało, moje obawy były całkowicie bezpodstawne. Przez grupę zostałam powitana jak każdy inny członek, który przychodzi po raz pierwszy na zebranie. Gdy się przedstawiłam, to samo zrobiła każda z osób obecnych na spotkaniu i nie było to jedynie formalne przedstawienie się z imie-

nia. Każdy z obecnych dodawał kilka słów o sobie; jedni mówili, co lubią robić w wolnym czasie, inni skupili się na aspekcie swoich doświadczeń z kryzysem psychicznym. W tym momencie moje obawy całkowicie zniknęły, poczułam, że nieważne kim się jest, przez tę grupę zostaje się zawsze ciepło przyjętym. Dobra energia dominowała na wszystkich spotkaniach Stowarzyszenia, niezależnie od poziomu trudności i skomplikowania spraw, z jakimi musieli się zmierzyć członkowie.

Przyglądając się celom Stowarzyszenia zauważyłam, że na pierwszym miejscu znajduje się wzajemna pomoc. Myślę, że bezwarunkowe pomaganie to jedna z największych wartości,

jakie jeden człowiek może dać drugiej osobie. Wsparcie oraz pamięć o wszystkich członkach Stowarzyszenia są odczuwalne podczas każdego spotkania, bez wyjątku. Wielokrotnie zdarzyło mi się być obecną przy tym, jak jedna z osób podczas zebrania dzwoniła do kogoś nieobecnego. Zawsze ustawiała przy tym połączenie na głośnomówiący, tak by odbiorca po drugiej stronie mógł usłyszeć i poczuć wsparcie całej grupy. Gdy była taka potrzeba, pamięć i troska o członków Stowarzyszenia wychodziła także poza ramy czasowe zebrań, przejawiając się w odwiedzinach w szpitalu. Wydaje mi się, że warto tutaj też wspomnieć o wspólnych „stodowych” wigiliach czy tzw. „jajeczku”. Z pozoru



może się to wydawać zwykłym, formalnym spotkaniem, takim, jakie odbywają się zwyczajowo w organizacjach, jednak w tym przypadku spotkania te mają wyjątkowe znaczenie. Dzięki nim osoby dotknięte kryzysem, które nie znajdują oparcia w rodzinie, mogą poczuć, że nie są opuszczone i izolowane. Samotność może być szczególnie trudna, zwłaszcza w okresie świąt, który przekazy medialne przedstawiają jako czas spędzony w gronie rodziny. Członkowie, którzy nie mają rodziny lub nie utrzymują z nią kontaktu mogą spędzić ten wyjątkowy czas z akceptującą ich „rodziną z wyboru”. Tutaj dochodzę do sedna sprawy, bo StOD to miejsce, gdzie można zbudować własną sieć kontaktów społecznych, a co za tym idzie sieć wsparcia społecznego, czyli niezbędnego elementu w procesie zdrowienia.

Zapobieganie wykluczeniu i osamotnieniu w walce z chorobą buduje się w Stowarzyszeniu poprzez wzajemne zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Członkowie grupy często otwarcie dzielą się swoimi niełatwymi doświadczeniami związanymi z chorowaniem i trudami życia. Historia każdego jest inna, każdy ma swoje własne przemyślenia

i refleksje, a jednak może czuć się całkowicie bezpiecznie, dzieląc się nimi w grupie. Członkowie wiedzą, że nie zostaną wyśmiani, skrytykowani, a ich tajemnice nie wyjdą poza salę zebrań. Zasady te, pomimo że nie są zapisane, funkcjonują świetnie, ponieważ posiadają solidny fundament z zaufania i szacunku.

Pisząc o Stowarzyszeniu „Otwórzcie Drzwi”, nie można nie wspomnieć o jego działalności związanej z edukacją. Członkowie chętnie biorą udział w spotkaniach ze studentami kierunków takich, jak fizjoterapia czy medycyna. Dzięki temu osoby, które wcześniej nie miały styczności z człowiekiem po kryzysie psychicznym mogą znacznie poszerzyć swoje horyzonty, a w przyszłości lepiej wykonywać swój zawód. Członkowie Stowarzyszenia walczą także o prawa pacjentów, wypowiadając się w radiu i prasie oraz zabierając głos w spotkaniach z Rzecznikiem Praw Pacjenta. Obecność Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” w mediach, strona internetowa oraz coraz częstsza aktywność na Facebooku przyczyniają się do tego, że widoczność osób po kryzysie psychicznym jest coraz większa, zjawisko stygmatyzacji powoli zanika, a świadomość

ważności zdrowia psychicznego przestała być tematem tabu. Warto podkreślić znaczenie Stowarzyszenia w promowaniu profilaktyki zdrowia psychicznego, dzięki czemu wiele osób podejmie leczenie wcześniej, co jest szczególnie ważne w kwestii szybkiego powrotu do zdrowia.

Kończąc muszę przyznać, że uczestnicząc w zebraniach StOD-u byłam pod ogromnym wrażeniem jak głodni wiedzy są jego członkowie. Kilkakrotnie zostałam poproszona o podzielenie się moją wiedzą i przygotowanie tzw. „pogadanki” z obszaru psychologii. Tematy zawsze proponowali sami zainteresowani. Pogadanki nigdy nie kończyły się na suchej, przedstawionej przeze mnie teorii dotyczącej danego zagadnienia. Uczestnicy spotkania zawsze zadawali bardzo ciekawe i dociekliwe pytania, nierzadko też wywiązywała się zażarta dyskusja. Myślę, że nie tylko ja przekazałam część mojej wiedzy członkom Stowarzyszenia, ale również sama mogłam bardzo dużo się od nich nauczyć.

Katarzyna Gabryś
psycholog

Warsztaty Terapii Zajęciowej
Miodowa, Kraków

Kryzys jako wyzwanie

Badania Światowej Organizacji Zdrowia prowadzone kilka lat temu wskazują, że co czwarta osoba w społeczeństwie w jakimś okresie swojego życia przeżywa różnego rodzaju problemy związane ze zdrowiem psychicznym. Kryzys może spotkać każdego: bogatego i biednego, wykształconego i niewykształconego, ładnego i wątpliwej urody, popularnego odnoszącego sukcesy i nieudacznika, dobrego i złego, wierzącego i ateistę. Choroba nie wybiera ani człowiek nie wybiera swojej choroby. Kryzys psychiczny nie jest oznaką słabości,

złej woli. Jest natomiast wyzwaniem, któremu osoba nim dotknięta musi stawić czoła. Wyzwaniem, które dotyczy również bliskich: rodziny i przyjaciół, które wymaga zaangażowania osób pomagających. Wyzwaniem, które może stać się również szansą na przewartoścowanie swojego życia, otwarcia się na nowe możliwości, na nowych ludzi. Osoby zaangażowane w działalność Stowarzyszenia „Otwórzcie Drzwi” dają świadectwo, że można sprostać temu wyzwaniu, że pomimo choroby, kryzysu można nie tylko mieć sensowne, spełnione życie i dobre relacje, ale również można dawać świadectwo, pomagać innym, być dla innych światłem w mroku.

Z okazji 20-lecia Stowarzyszenia życzę, by Państwa zaangażowanie dawało osobiste szczęście i satysfakcję, a dla innych osób stanowiło źródło nadziei i inspiracji.

prof. dr hab. Dominika Dudek
Kierownik Katedry Psychiatrii CM UJ
Prezes Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego



PSYCHOEDUKACJA

W tym miejscu chcemy dzielić się wiedzą, narzędziami i technikami, które pomogą lepiej radzić sobie z trudnościami z zakresu zdrowia psychicznego.

ASERTYWNOŚĆ

ABY ZROZUMIEĆ NAJLEPIEJ CZYM JEST ZACHOWANIE ASERTYWNE WARTO JE PORÓWNAĆ DO PRZECIWKRAJNYCH STYLÓW ZACHOWANIA – STYLU AGRESYWNEGO I ULEGŁEGO.

AGRESJA TO:

- zmuszanie innych ludzi do tego, czego nie chcą
- przerywanie innym
- sarkazm, krytykanctwo
- manipulowanie i oszukiwanie innych
- dążenie do kontrolowania sytuacji i otoczenia
- wyrażanie tylko negatywnych myśli
- narzucanie własnych opinii i przekonań innym

ASERTYWNOŚĆ TO:

- słuchanie i akceptowanie punktu widzenia innych osób
- jasne wyrażanie swoich poglądów, bez narzucania ich innym
- akceptowanie siebie i innych
- przyjmowanie zarówno krytyki, oceny, jak i komplementów i pochwał
- wrażliwość na innych
- stanowczość niemylna z agresją

ULEGŁOŚĆ TO:

- mówienie „tak”, kiedy się chce powiedzieć „nie”
- oddawanie innym kontroli nad sytuacją
- unikanie podejmowania decyzji
- niewyrażanie swoich potrzeb, uczuć i pomysłów
- przedkładanie potrzeb innych ponad własne
- wewnętrzna złość i frustracja

METODA 4 KROKÓW (O-W-P-S) w ASERTYWNEJ KOMUNIKACJI

„**O**” – **opisz** – w tym kroku opisujemy, co faktycznie widzimy – bez oceniania czy interpretowania

„**W**” – **wyraż** – w tym kroku mówimy o swoich uczuciach w reakcji na działanie lub słowa drugiej osoby

„**P**” – **podaj** – na tym etapie określamy to, czego w danej sytuacji potrzebujemy i chcemy

„**S**” – **sformułuj** – w tym kroku przedstawiamy, jakie konsekwencje może mieć zastosowanie się lub nie do naszej prośby



Asertywność niekoniecznie oznacza, że mówimy NIE, to przede wszystkim umiejętność wyrażania swojego zdania uwzględniająca potrzeby, emocje, przekonania i wartości własne i innych osób.



Jak się nazywa to stowarzyszenie z Krakowa? OTWÓRZCIE DRZWI!

Ponad 10 lat temu, może 15, usłyszałam od profesora Jacka Wciórki o hotelu „U Pana Cogito” w Krakowie, więc podczas najbliższej bytności w tym mieście, nocowałam w nim. Tanio nie było... ale nie żałowałam, bo obsługa, atmosfera i lokalizacja nadzwyczajne. A potem stopniowo zaczęłam poznawać środowisko krakowskich ekspertów przez doświadczenie i strukturę Waszych Organizacji.

Pamiętam Fora Psychiatrii Środowiskowej w Collegium Medicum i widoczną obecność i aktywność osób po kryzysach. Członków Waszego Stowarzyszenia zapraszaliśmy na Pikniki Zdrowia Psychicznego, które organizowaliśmy wraz z nieodżałowanej pamięci Kasią Muskat (pochodziła z Krakowa!) w Ośrodku Terapii w Środowisku i Kliniki Psychiatrycznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie przy ul. Grottgera (odbyła studia malarskie w Szkole Sztuk Pięknych w Krakowie!). Goście nocowali w moim oddziale na wolnych łóżkach, całkiem wygodnie, choć standard nieporównywalny. A potem w panelach słuchaliśmy jak opowiadali o Waszej imponującej działalności i zastanawialiśmy się: „...co my mamy w Warszawie, czego oni nie mają w Krakowie? Sejm!!”. No i teraz przedstawiciele środowiska pacjentów są regularnie zapraszani na posiedzenia sejmowych komisji zdrowia i podkomisji ds. zdrowia psychicznego, są obecni u Rzecznika Praw Obywatelskich, u Rzecznika Praw Pacjenta i w NFZ, na spotkaniach w Narodowej Radzie Rozwoju przy Prezydencie Polski...

Kiedyś, będąc na jakiejś konferencji, spałam w hostelu w Zielonym Dole, pamiętam zdziwioną wiewiórkę, bardzo miłą obsługę i że było daleko. A potem los tego ośrodka uruchomił naszą Fundację eFkropka do intensywnego protestu, w ten sposób Wy usłyszeliście o nas, byliśmy wtedy raczkującą organizacją.

Stale nas inspirowaliście, zwłaszcza Wasza działalność edukacyjna, ale także hotelowo-gastronomicz-

na. Mieliśmy nawet pomysł otwarcia knajpy prowadzonej przez osoby po kryzysie psychicznym, dlatego w ramach wizyty studyjnej odwiedziliśmy Was i radomską Jaskółeczkę i przez jakiś czas zajmowaliśmy się cateringiem na warszawskich konferencjach psychiatrycznych. Na szczęście nie zrealizowaliśmy tego pomysłu – pandemia najprawdopodobniej by zmioła naszą spółdzielnię socjalną.

Ale nasze *specialité de la maison* – warsztaty „Razem wbrew stereotypom” – od kilku lat realizujemy w Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, na Uniwersytecie Warszawskim i na innych stołecznych uczelniach, tak jak Wy szkolimy przyszłych psychologów i lekarzy.

Cieszę się, że jesteśmy w stałym kontakcie, wielu naszych edukatorów uzyskało certyfikat Eksperta Cogito, a Akademia Liderów w swoich szeregach ma naszych aktywistów fundacyjnych.

Cieszę się że współpracujemy przy Kongresach Zdrowia Psychicznego, że wspólnie chodzimy w Marszu Żółtej Wstążki #pogodność, że wizerunki Waszych i naszych członków przy profesorze Kępińskim widnieją na muralu, który ciągle można obejrzeć w Warszawie.

Dziękuję Wam za to, co już zrobiliście, co robicie i czekam na więcej!

Gratuluje Wam Waszej rocznicy i życzę, abyście dalej się rozwijali, inspirowali kolejne środowiska i abyśmy wspólnie mieli rzeczywisty wpływ na to, jak ma wyglądać życie osób po kryzysach psychicznych w Polsce.

Pozdrawiam serdecznie!

Joanna Krzyżanowska-Zbucka
psychiatra
Fundacja eFkropka
Warszawa

„Dla Nas” Czasopismo Środowisk Działających na Rzecz Osób Chorujących Psychiczenie redaguje Komitet redakcyjny w składzie:

- **Monika Anna Syc** – redaktor naczelna
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej
- **Przemysław Stankiewicz** – z-ca redaktor naczelnej, psycholog
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej
- **Anna Liberadzka** – z-ca redaktor naczelnej
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”
- **Michał Piętniewicz** – sekretarz redakcji,
redaktor działu poetyckiego
Stowarzyszenie Pisarzy Polskich Oddział w Krakowie
- **Andrzej Karpel, Jacek Nowak** – DTP
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”
- **Barbara Banaś, Agnieszka Gazda-Grzesiak, Bogusława Skimina**
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”
- **Kamila Łabędzka-Słowik, Wiktoria Fryda**
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej
- **Jolanta Janik, Bogusław Cegiel**
Środowiskowy Dom Samopomocy
- **Luiza Kula**
Centrum Zdrowia Psychicznego Myślenie
- **Konrad Wroński**
niezrzeszony

Wydawca: Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”
ul. Bałuckiego 6, 30-318 Kraków

Nad pracami redakcji czuwa Rada Programowa w składzie:

- **prof. Krzysztof Gierowski**
emerytowany Kierownik Katedry Psychiatrii CMUJ w Krakowie
- **prof. Jacek Wciórka**
Przewodniczący Rady Naukowej Polskiego Towarzystwa Psychiatrii Środowiskowej
- **prof. Maria Załuska**
Prezeska Polskiego Towarzystwa Psychiatrii Środowiskowej
- **prof. Andrzej Cechnicki**
Ośrodek Psychiatrii Środowiskowej i Badań nad Psychozami Katedry Psychiatrii CMUJ
- **prof. Katarzyna Prot-Klinger**
Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie
- **prof. Andrzej Kapusta**
Katedra Estetyki i Filozofii Kultury UMCS
Prezes Fundacji Otwarte Seminarium Filozoficzno-Psychiatryczne
- **mgr Anna Bielańska**
Prezes Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej
- **mgr Agnieszka Lewonowska-Banach**
Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Rodzin Osób Chorujących Psychiczenie „Rodziny”
- **lek. med. Izabela Ciurczyk**
Prezes Stowarzyszenia Centrów Zdrowia Psychicznego

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów, a także zastrzega sobie prawo redagowania i skracania nadesłanych tekstów bez uprzedniej autoryzacji.

nakład 7000 egz.

DLA NAS

plac Sikorskiego 2/8
31-115 Kraków
tel. 692 066 178
e-mail: czasdla nas@wp.pl



STOWARZYSZENIE „OTWÓRZCIE DRZWI”

na przestrzeni 20 lat



Wizyta studyjna w organizacji Alf w Norwegii, Bergen 2023



Marsz Żółtej Wstążki w Krakowie, 2022



Forum Psychiatrii w Krakowie, 2022



Wizyta studyjna w Bergen, Norwegia 2015



Konferencja w Wilnie, Litwa 2022



Wizyta studyjna we Lwowie, Ukraina 2012

Współpraca Stowarzyszenia „Otwórcie Drzwi” w Krakowie w ramach Konsorcjum im. Antoniego Kępińskiego

