



Pracownie artystyczne

Nazywam się Joanna i uczęszczam od kilku lat na Warsztaty Terapii Zajęciowej. Jest tu m.in. pracownia Ceramiczno-Witrażowa czy pracownia Rękodzieła Artystycznego. Kilka razy w roku jeździmy na organizowane kiermasze gdzie sprzedajemy nasze prace plastyczne i zrobione samodzielnie stroiki. Rzeczy te przeważnie tworzymy na święta Bożego Narodzenia oraz święta Wielkanocne. Prace przez nas wykonane są naprawdę piękne. Robimy także zaproszenia oraz torebki na prezenty. Jeśli prace sprzedamy na kiermaszu to zarobione pieniądze przeznaczamy na obiad w barze mlecznym lub bilety do kina.

W naszych pracowniach mamy flamastry, ołówki, kolorowe kredki oraz pastele ołówkowe, więc często rysujemy. Swego czasu mieliśmy co tydzień, dwugodzinne zajęcia rysunku z panią terapeutką w pracowni kominkowej na dużych kostkach. Rysowaliśmy portrety, zwierzęta, naturę, kwiaty w doniczce i w wazonie, owoce, dzbanki, wazony, modele. Pani terapeutka udzielała nam porad, jakiego ołówka czy koloru użyć, dzięki czemu nasze prace wydawały się być coraz ładniejsze, bardziej

udane. Cieszyłam się gdy nasze rysunki były dobre i sama byłam zadowolona, kiedy moja praca została pochwalona i podobała się innym. Zajęcia te, dawały nam dużą satysfakcję i wywoływały uśmiech na twarzy. Swoje prace lubiłam wykonywać ołówkiem albo pastelami.



Tukan. Joanna

Już od wczesnych lat lubiłam rysować, w szkole podstawowej również malowałam na zajęciach plastycznych, a wykonane dzieła również wydawały mi się cudowne. Teraz kilka moich prac wisi na tablicach – rysunek liścia jesiennego, jarzębina w gałęziach, kwiaty w doniczkach, rysunek motyla, myszy, węża, żaby, kota i pelikana. Wykonałam je w kolorze, na dużych kartkach bloku.

Pomysły czerpałam np. z albumu prac znanych malarzy albo własnej wyobraźni. Lubię malować, bo dzięki temu mogę wyrazić co czuję, a to przynosi mi ulgę psychiczną. Cieszę się z wykonanych prac. Chcę by były udane, ładne i kolorowe. Chętnie rozmawiam o swoich rysunkach. Wyrażają one co mi się podoba, co czuję i co mnie zainteresowało. Udana praca plastyczna jest podziwiana, oceniana i budzi zainteresowanie. Pochłania,

działa na nasze poczucie piękna. Mogę wtedy powiedzieć również innym, co mi się podoba, co jeszcze bym chciałam narysować. Ważne jest dla mnie, by prace wywoływały uśmiech i radość. Gdybym miała znaleźć sobie jakieś zajęcie to mogłabym rozwijać się w tym kierunku.

Wraz z grupą, tworzymy też bransoletki, wisiorki czy kolczyki. Te wyroby również są udane. Na naszym korytarzu mamy szklaną gablotę w której można je podziwiać. W pracowniach mamy nasze wazony i rysunki na szkłe. Wykonanie takiej pracy wymaga nieco czasu i zdolności manualnych. Uważam, że ich tworzenie pomaga bardzo w naszej terapii. Czas, który przy nich spędzamy jest pożyteczny. Dla każdego istotne jest poczucie piękna i wrażliwość. Wyobraźnia również pełni ważną rolę. Dzięki niej stajemy się prawdziwymi artystami. Nasze prace wpływają na naszą psychikę – leczą nas, dzięki nim stajemy się lepszymi ludźmi. Możemy wyrażać swoje myśli, kształtować je, dzielić się z innymi. Warto uczyć się wyrażać to jak czujemy, co zauważamy, jak postrzegamy świat. Ważne jest by spędzony tutaj czas leczył nasze myśli i rozwijał naszą wyobraźnię.

Joanna

Przyjaźń

Przyjaźń to serdeczne stosunki oparte na wzajemnej życzliwości. Tak jest napisanie w Wikipedii. Czy jednak to wystarczy by zdefiniować przyjaźń? Gdzieś słyszałam, że jest ona cenniejsza od miłości. Może to prawda.

Przyjaźń w moim życiu jest czymś bardzo ważnym. Trudno o prawdziwą przyjaźń, o wierność osobie w trudnej sytuacji. Jest w moim życiu wiele osób z którym jestem zaprzyjaźniona.

Robimy razem wiele rzeczy, rozmawiamy, pomagamy sobie na różne sposoby, byliśmy na wielu spacerach i wycieczkach, spotykaliśmy się na różnych uroczystościach, wyjeżdżaliśmy razem na wakacje.

Wszystko jest dobrze do momentu próby, bo: Czy przyjaźń wytrzyma każdą próbę, czy przyjaciel nie odwróci się od nas w kryzysie? A jeśli się odwróci to czy jest, był prawdziwym przyjacielem? Chwila próby bywa czasami bardzo trudna. Nić łącząca dwie osoby napina się i może ulec zerwaniu. Trudno naprawić to, co się zepsuło. Pozostanie ból i samotność. A gdy my zrobimy coś źle to: Czy przyjaciel przebaczy, czy zrozumie nas, dlaczego tak a nie inaczej postąpiliśmy? I czy ja przebaczę przyjacielowi, gdy on zawiedzie? Czy zrozumie jego sytuację i motywy postępowania? Trudne to są chwile. Wiem, że to wielki skarb być z kimś w przyjaźni. Nie można mieć przyjaciela. Przyjaźń to bycie przy kimś a mieć to można jakąś rzecz.

Przyjaźń to coś pięknego. Przyjaźń trzeba pielęgnować, jeśli ma trwać i łączyć ludzi. Dla przyjaciół trzeba mieć czas. Ktoś mi ufa. Ja mogę liczyć na kogoś, że ktoś będzie blisko mnie, gdy będę tego potrzebowała. Nie musisz nic mówić, po prostu bądź i podaj mi pomocną dłoń, gdy będę gotowa by ją uchwycić.

Przyjaźń to też robienie czegoś razem, wspólne wyjazdy, rozmowy, dyskusje, wyjścia na kawę, to robienie sobie prezentów, to pamięć w momencie różnych uroczystości i składanie sobie życzeń. Ważne jest pamiętanie o drugiej osobie, że może ona potrzebuje wła-



Salamandra. Joanna

śnie mojej pomocy, bo jest w kryzysie. Rozmowy mogą być różne: to te pełne zwierzeń, gdy zaglądamy do zakamarków naszego serca i wydobywamy z nich to, co piękne a czasami właśnie trudne. To rozmowy, gdy mówimy o naszych ciemnych stronach z drżeniem w sercu, czy spotkamy się z akceptacją, czy osoba okaże się przyjacielem i nie osądzi. To rozmowy poza czasem, gdy świat zatrzymuje się w miejscu, a rozmowa dotyka tego, co najbardziej boli. Wtedy tak bardzo potrzebny jest prawdziwy przyjaciel.

Prawdziwy przyjaciel powie ci prawdę, ale wie, kiedy i jak to zrobić. Prawda może być trudna i zachwiać przyjaźnią, ale czy nie mamy obowiązku zawrócić przyjaciela ze złej drogi? Prawda może też być miła. Powiem przyjacielowi komplement, że cieszę się, że Cię widzę, że tęsknię.

Prawdziwa przyjaźń leczy, rozmowa może uleczyć. Ktoś powiedział: „Jeśli ludzie Cię zranili, to tylko ludzie Cię uzdrowią”. Prawdopodobnie tak jest, ale jak trudno po zranieniu zaufać kolejnej osobie. Boimy się zranienia, bo one bolą. Boimy się przyjaźni, bo jeśli przyjaciel zawiedzie to znowu zostaniemy zranieni. Tak może być. Jesteśmy tylko ludźmi. Lecz moim zdaniem warto otwierać się na drugiego człowieka. W ludziach jest dobro i są tacy, którzy mogą być prawdziwymi przyjaciółmi.

Są w moim życiu osoby, z którymi jestem zaprzyjaźniona. Z jednymi bardziej z drugimi mniej. Wiem, że przyjaźnie trzeba pielęgnować. Spotykam się z przyjaciółmi, rozmawiam, staram się wspierać w kryzysach, robię prezenty, pomagam, zapraszam na moją działkę i moje imienny, myślę o innych:

może zadzwonić, porozmawiać? Czasami rozmawiam na ważne tematy. Staram się akceptować i wysłuchiwać, poradzić, dać dobre słowo, wesprzeć, poprawić humor, rozweselić. Nie muszę udawać. Jestem sobą. Dziękuję i jestem wdzięczna. Czuję się potrzebna. Mówię czasami trudną prawdę, ale staram się by ona wynikała z troski o tą drugą osobę. Nie tylko daję, ale i biorę od przyjaciół. Jestem wysłuchiwana, gdy jest mi przykro to dzwonię do przyjaciółki, która mnie rozśmiesza. Robię prezenty z okazji różnych uroczystości i sama je dostaję. Rozmawiam i się zwierzam. Nie muszę mówić wszystkiego. Ważne, że ktoś po prostu jest.

Trudno jest żyć bez przyjaźni. To lekarstwo na samotność i uleczenie ran, zadanych przez inne osoby. To dzielenie się trudnościami, problemami, których ciężar jest mniejszy gdy się z nich zwierzamy. To radość, gdy się nią dzielimy to się mnoży. Człowiek nie jest samotną wyspą. Wiem, że nie jestem sama.

Na koniec cytat:

„Jestem jak ktoś, kto wyruszył na poszukiwanie przyjaźni a odkrył wielkie królestwo”.

Agnieszka

Zdrowienie z grupą wsparcia TROP i sojusznikami

Jestem członkiem Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP, organizacji samopomocowej funkcjonującej od 2013 roku na rzecz osób po kryzysie psychicznym i skupiającej osoby z tego typu problemami. Grupa funkcjonuje pod patronatem Rektora i współpracuje z Instytutem Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Od początku mogliśmy liczyć na wsparcie merytoryczne ze strony kadry tej uczelni, dzięki czemu byliśmy przygotowani m.in. do pracy w programie Doradcy Telefoniczni czy prowadzenia prelekcji destygmatyzacyjnych. Również dzięki współpracy z APS w okresie od marca do czerwca 2019 roku mieliśmy okazję uczestniczyć



w Kursie „Doradcy do spraw zdrowienia” realizowanym przez tę uczelnię oraz Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi POMOST w Warszawie. Było to ważne i ciekawe szkolenie. Chciałbym podzielić się moimi refleksjami na ten temat. W kursie uczestniczyło 30 osób po kryzysie psychicznym, głównie z Warszawy. Brały w nim udział osoby z Grupy Wsparcia TROP - w tym Doradcy Telefoniczni udzielający na co dzień wsparcia emocjonalnego i informacyjnego innym chorującym oraz ich rodzinom. Myślę, że dla nas, Doradców Telefonicznych, ta forma poszerzenia wiedzy była szczególnie przydatna, bo na bieżąco jest wykorzystywana w trakcie udzielanej telefonicznie pomocy.

Wszystkie zajęcia prowadzone były na terenie APS, głównie przez kadrę naukową tej uczelni. Zaplanowano 5 weekendowych zjazdów, a w sumie 100 godzin dydaktycznych. Uczestnicy kursu – osoby chorujące psychicznie, na co dzień głównie przebywające w lokalnych placówkach wsparcia, doświadczono stygmatyzacją, miały okazję poczuć się komfortowo w stworzonych przez uczelnię warunkach. Zajęcia trwały długo, bo odbywały się w godzinach od 9 do 18. Jednak ze względu na interesujący sposób ich prowadzenia, czas mijał szybko.

Wykłady w ramach kursu „Doradcy do Spraw Zdrowienia” obejmowały tematykę istotną na co dzień dla osób chorujących psychicznie,

tj.: „Jak poczuć się przydatnym”, „Jak chronić swoje prawa”, „Umacnianie i zdrowienie”, „Doradztwo i wsparcie innych chorujących”, „Posługiwanie się nowoczesnymi technologiami z zakresu informatyki”. Całą wymienioną wiedzę, zarówno członkowie TROPu, jak i pozostali uczestnicy,

Myszki. Joanna

będą mogli wykorzystać jednocześnie w działaniach samopomocowych, jak i realizowanych na rzecz innych chorujących. Na wykładach z „Przedsiębiorczości społecznej” mieliśmy okazję dowiedzieć się jak tworzyć preferencyjne miejsca pracy dla osób niepełnosprawnych. Podkreślić należy, że mimo nietatwej tematyki, wszystkie wykłady były prowadzone w sposób przystępny i zrozumiały. W moim przypadku kurs ten nie tylko rozwinął ale i uporządkował dotychczasową wiedzę na temat radzenia sobie z chorobą i wspierania innych chorujących. Myślę, że zdobyłem solidną bazę do dalszego rozwoju w tym zakresie.

Równolegle od przekazanej na wykładach wiedzy, uczestnicy otrzymali materiały od wszystkich wykładowców, co dało możliwość spokojnego analizowania ich w domu. Na ostatnich zajęciach każdego z przedmiotów pisaliśmy test sprawdzający. Mobilizowało to kursantów do powtarzania przerobionego materiału jak i stanowiło dobrą formę podsumowania zajęć. Czasem, ze względu na duże zainteresowanie słuchaczy, wykładowca wykraczał poza plan zajęć, np. w ramach przedmiotu „Jak chronić swoje prawa i uzyskiwać wsparcie”, wywiązała się spontaniczna dyskusja na temat problemu ubezwłasnowolnienia, na którą poświęciliśmy całe zajęcia. Okazało się, że wśród uczestników kursu była osoba ubezwłasnowolniona. Każdy wykładowca miał własny pomysł na prowadzenie, co przekładało się na ciekawy odbiór niełatwych tematów.

W programie kursu zaplanowano też indywidualne spotkania wykładowców z uczestnikami. Czas ten, każdy mógł wykorzystać według własnego uznania. Ja wybrałem ścieżkę edukacyjną. Na moją prośbę odnośnie możliwości poszerzenia wiedzy przydatnej w pracy na rzecz innych chorujących, otrzymałem od wykładowcy zestawy ćwiczeń. Rozwiązywałem je we własnym zakresie, a na spotkaniach dyskutowaliśmy, czy właściwie odniosłem się do poszczególnych zadań w nich zawartych. Szczególnie cenna była praca na wziętych z życia problemach w zakresie pomagania, gdzie ja wcielałem się w rolę terapeuty. Zadanie zmuszało mnie do stosownych przemyśleń i porządkowania wiedzy zdobytej w trakcie kursu, jak i wcześniej podczas prac samopomocowych Grupy Wsparcia TROP. Bardzo ciekawe były też ćwiczenia dotyczące dylematów etycznych terapeuty, czyli jak powinienem się zachować udzielając wsparcia w różnych sytuacjach. Myślę, że do materiałów

z tych ćwiczeń będę wracał w razie potrzeby w przyszłości.

Na koniec odbyło się uroczyste wręczenie certyfikatów ukończenia Kursu „Doradcy do Spraw Zdrowienia” w Sali Senatu Akademii Pedagogiki Specjalnej z udziałem władz APS i przedstawicieli Stowarzyszenia POMOST.

Oceniam, że doświadczenia własne oraz wiedza zdobyta podczas kursu pozwoli słuchaczom szkolenia pracować w charakterze doradców innych chorujących. Tak przeszkolone osoby mogą być ważną i przydatną częścią zespołów terapeutycznych w lokalnych placówkach wsparcia, szpitalach psychiatrycznych czy innych jednostkach wspierających osoby chorujące psychicznie i ich bliskich.

Jacek

Prelekcje – jak to jest?

Prelekcje to rozmowa ze słuchaczem, mowa języka, gesty, spojrzenia, wyraz samego siebie, jego jestestwa, choroby i cierpienia. Prawda, 19 lat mojej choroby.

Przed prelekcjami zawsze zadawałem sobie pytania i tylko po nich dowiadywałem się odpowiedzi: Czy można mnie zrozumieć? Czy wszystko powiedzieć? Czy rozdrapać rany, które się zabiły? Czy wyznać o sobie całą prawdę? A jeśli nie rozumieją? Czy potępią czy pokochają?

Z tymi pytaniami mierzyłem się w swoich pierwszych prelekcjach. Jak zrobić by było dobrze i dać konkretny przekaz? Wstrząsnąć tak by w ich umysłach powstały miłość i empatia dla chorych psychicznie. Jeśli to rozumieją to mój sukces i wskazówka dla nich czym jest życie po drugiej stronie lustra. Pomyślałem by być sobą, zrobić to na luzie i z dozą uśmiechu. Tak łatwiej i mniej boli, a oni

widzą człowieka, który mimo choroby jest szczęśliwy i pokazuje że choroba psychiczna nie musi być wieczną ułomnością lecz zasobem do życia w tym trudnym świecie.

Kiedy robimy coś pierwszy raz lęk to normalność, a jego przełamanie to siła dla siebie samego. Nie chodzi o to by się wymądrzać lub kajać, chodzi o czysty przekaz, konkretny, napiętnowany chorobą. Jej objawami i tym, z czym się mierzymy. Czym jest w chorobie lęk, strach, nieufność, myśli i głosy w głowie robiące ogromne spustoszenie? Umysł, który jest poddawany ogromnym naprężeniom i napięciom w codziennym życiu próbuje walczyć z samym sobą. Skąd to wiem? Bo przez 9 lat byłem z ludźmi chorującymi w różnym wieku, stadium choroby i różnych objawach. Dlatego mówię o tym w swoich prelekcjach. Czerpię nie tylko ze swoich przeżyć i choroby o których staram się opowiadać jak najszczerszej. Mówię też o bólu moich przyjaciół z którymi żyłem i rozmawiałem, jadłem posiłki i robiłem różne rzeczy przebywając w ŚDS. Moja choroba to nie wszystko. Chodzi o przekaz nas chorych ogólnie. Dlatego czerpię ze źródła wiedzy o sobie i innych nie wymieniając ich z nazwiska i imienia.

Kiedy człowiek jest w kryzysie świat jest inny, niezrozumiały i ciężko się z nim zgadzać. Kiedy mówię używam rąk i gestów bo chcę pokazać w każdym słowie cierpienie i jego siłę. W międzyczasie patrzę na twarze słuchaczy i wydaje mi się, że wiem czy robię to dobrze czy źle. Wtedy nauka prelekcji jest obustronna i zrozumiała. Wy jesteście uczniami a ja wykładowcą. Pomaga mi to w kolejnych prelekcjach by być naturalnie sobą, robić to lepiej. Staram się być prostym i spontanicznym człowiekiem i jego obrazem walki z chorobą. Tworzę wtedy swój własny przekaz mocny i konkretny. Chcę niemal wstrzyknąć w serca młodych ludzi ogromną dawkę empa-

tii do osób w kryzysie psychicznym. Chcę powiedzieć „Masz kochać to twój bliźni. Ma taką samą krew i serce. On cierpi!!” Chcę też przekazać moim słuchaczom, że nigdy nie wiedzą co ich spotka w życiu. Mogą być silni a i tak z życiem nie wygrają. Choroba psychiczna też może ich dopaść, czego im nie życzę ale te prelekcje będą namiastką jak postępować w takiej sytuacji i żyć.

Kiedy są to młodzi ludzie ich charaktery można lepić i kształtować jak plastelinę, ze zrozumieniem osób w kryzysie psychicznym. Trzeba być szczerym mimo, że to nieraz boli bo tylko taki przekaz będzie zrozumiały i zaakceptowany. Pokaże to obraz ogólny choroby psychicznej i mierzącej się z nią osoby. Trzeba liczyć się z tym, że nie zawsze wyjdzie dobrze, gorszy dzień, choroba, zmęczenie i dużo innych czynników. Ale zawsze trzeba w siebie wierzyć.

Mógłbym powiedzieć sobie po co to robię mówiąc o cierpieniu, chorobie, porażkach? Przecież mi to nie pomoże ani nie uzdrowi. Ileż można o tym mówić? Lecz jest ten mały haczyk bo kto ma to robić, czy zdrowi ludzie, którzy nie mają pojęcia o kryzysie psychicznym. Robię to nie tylko dla siebie lecz dla innych. Cały czas się hartuję i mierzę ze sobą samym. Chcę dokonać czegoś wielkiego czyli pokonać chorobę do końca. Nie ja jeden wpadłem na ten pomysł. Wielu zrobiło to przede mną i wygrali. Stali się patronami psychologii i zdrowienia osób będących w kryzysie psychicznym. Jeżeli wstałeś z kolan wyprostuj nogi i idź do przodu. Nie oglądaj się za siebie by nie dopadały cię demony kryzysu psychicznego. I tak będę prowadził prelekcje a życie i zdrowie mi w tym pomaga. W swoim stylu. Niosąc dobrą nowinę dla zdrowych o chorych psychicznie, o tych, którzy są ludźmi o pięknym umyśle, sercu i duszy.

Krzysztof

ODWILŻ

Odwilż, wszędzie jest plucha
Wiatr silnie w drzewach dmucha
Nad domami szara mgła
Drobny deszczyk w rynnach gra
Mokry kot biegnie przez pole szare
I mknie coraz dalej i dalej
Aż znikł gdzieś na pustym horyzoncie...

1986-02-11

WIELKANOC

Drży ptaszek na drucie
Trąca się sprężyste
Puch stadka kurczaków
Lśnią wiosenne liście...

Łza święconej wody
Z kropielnicy spadła
Jakiś kurczak oklapł
Farba jajka zbladła...

1992-05-05



Miasto. Joanna

ŻYCZLIWOŚĆ

W sercu kiełkuje mi życzliwość
Ciepłota jakaś
Bezradna i nieokreślona

Milknę
Nad niedokończonym zdaniem
Zawieszam na twarzy
Bładoróżowy uśmiech

Jeszcze za wcześnie
Mogą Was przestraszyć
Ciepłe gesty
Tulące się bez powodu

To tylko wiosna
A w moim sercu tli się
Rozmrożona
Trochę bezsensowna
Promieniująca życzliwość...

2019-03-20

AUTOBUSY

Poranne autobusy
Zamiatają kuprami ulice
Kierowcy przesyłają sobie uśmiechy
A ja jadę
Rozwijać promyki słońcu.

1994-03-17

PORANNI SPRZĄTACZE

Poranek szufelką
Porannych sprzątaczy
Podchodzi do okien
Ręką żebraczy
Podchodzi do światła
Wichrem cudaczy
Ktoś kiedyś mówił
Cuda zobaczysz
Poranny ptak
Gdzieś cicho kracze...

1993-03-17

Kim jesteśmy?

Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP działa od grudnia 2013 roku w ramach Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie. Organizację tworzą osoby po kryzysie psychicznym. Grupa powstała, aby osoby chorujące, które dobrze radzą sobie z trudnościami związanymi z przeżywaniem choroby wspierały innych chorujących i jednocześnie w razie potrzeby były partnerami dla profesjonalistów podejmujących decyzje na rzecz wspierania i leczenia chorych psychicznie.

Aktualnie członkowie Grupy Wsparcia TROP realizują:

- Różne formy wspierania osób po kryzysie psychicznym; w ramach programu Doradcy Telefoniczni udzielają wsparcia emocjonalnego i informacyjnego osobom po kryzysie i ich rodzinom, w razie potrzeby indywidualnie wspierają chorych w miejscu zamieszkania.
- Działania destygmatyzacyjne poprzez prelekcje wśród uczniów i studentów oraz wystąpienia w mediach.
- Przekaz niezbędnych dla osób chorujących informacji w ramach programu Edukator Praw Obywatelskich (m.in. jak i kiedy korzystać z pomocy Rzecznika Praw Obywatelskich).
- Przygotowywanie materiałów informacyjnych dla osób po kryzysie, np. Mazowiecki Poradnik i Informator (zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego), ulotki i plakaty o możliwości kontaktu z Grupą Wsparcia TROP.
- Spotkania edukacyjne dla zainteresowanych organizacji.

Jesteś po kryzysie psychicznym? Potrzebujesz wsparcia? Szukasz zrozumienia u innych osób? Chcesz dołączyć do naszej Grupy samopomocowej?

Na Twój telefon czekają nasi Doradcy Telefoniczni, osoby, które pokonały kryzys psychiczny, poradzą gdzie szukać pomocy, podzielą się swoim doświadczeniem.

Zadzwoń pod numer: 22 614 16 49 od poniedziałku do czwartku, w godzinach 17.00 – 19.00.

Redakcja: **Katarzyna, Agnieszka, Joanna, Krzysztof, Jacek**
Przy współpracy sojuszników z APS

Więcej o działaniach Grupy Wsparcia TROP:
www.wspieramypokryzysie.pl
www.czasnaporozumienie.pl
www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie

Napisz do nas:
porozumienie@aps.edu.pl

Jeśli chcesz, aby Twój głos został usłyszany, napisz:
biuletyn.trop@gmail.com

Biuletyn powstał dzięki dofinansowaniu przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

Dziękujemy za wsparcie naszych działań!

**Mazowsze.**
serce Polski

