



Gotowanie na zwołanie

Chciałbym napisać parę słów o moim gotowaniu na facebooku. Kiedy piszę myślę sobie, że to tylko parę stron moich przeżyć i uczuć przelanych na papier. Ci którzy piszą książki mają ogromną fantazję, wyczuwanie postaci, rozwinięcie wątku i fabuły do kilkuset stron. Muszą to być niesamowici ludzie o otwartej wyobraźni, mający głowę o gigantycznej pojemności pomysłów i wizji. Ja im w najmniejszym procencie nie dorastam do pięt, ale od dwóch miesięcy gotuję w domu, nakręcam filmiki i wrzucam je na facebooka.

Pomysł podała mi pani Ola. Miały to być tylko przepisy, ale coś mnie podkusiło by zrobić filmiki i przez nie uczyć innych gotowania. Wyzwaniem było to, by je dobrze nagrać i wrzucić na facebooka. Z tym problemem pomogły mi moje dzieci. Teraz wiem, że co by się w naszym życiu nie wydarzyło, zawsze trzeba być blisko nich i bardzo je kochać. Nagroda z ich strony przyjdzie prędzej czy później. I tak się stało, bo pomoc przyszła bardzo szybko.

Do pracy kamerzysty zatrudniłem moją straszą córkę Kingę. Zawsze mi się z nią dobrze współpracuje. Rozumiemy się bez słów. Nie mogłem telefonu ustawić na statywie, gdyż moje pole manewru byłoby bardzo małe, a pracując z nożem na desce musiałbym przestawiać telefon, czyli dla mnie byłoby to duże utrudnienie. Kinga przesuwając telefon i

„łapiąc” moje słowa oraz najważniejsze momenty zrobiła z tego całkiem niezłe filmiki. Chciałem by przygotowując sobie jedzenie i rozmawiając z moimi przyszłymi słuchaczami

nawiązać kontakt. Zależało mi, by wsłuchiwali się w moje słowa, a z ciekawością patrzyli co robię rękami. Trzeba mieć zawsze kontakt wzrokowy i słowny. Wolałem, by filmiki były niedługie. Z pierwszym się udało, ale z drugim wyszło trochę dłużej a nawet sporo dłużej.

Chcę zachęcić wszystkich do gotowania, co pomoże im w przyszłości przyjmować gości i prezentować swoje zdolności kulinarne. Ważne, żeby otworzyli się ze swoimi pomysłami i twórczym podejściem, bo mamy je wszyscy. Nie zrobię tego jak w profesjonalnym studio ze światłami i kamerami oraz

obsadą kilkuosobową. Pewnie nie zostanę Makłowiczem ani Okrasą czy Magdą Gessler. Oni są fantastycznymi kucharzami. Mogę zrobić to, na co mnie stać na obecną chwilę. Gdy zadanie wyjdzie pierwszy raz, apetyt rośnie na następny i fajniejszy filmik. Kiedy filmujemy nie czuję stresu czy presji. Robię to swobodnie i na luzie bo wiem, że oglądają to ludzie których znam, czyli przyjaciele i rodzina. Gdy podoba się to ludziom, którzy mnie chwala serce rośnie, bo mam swój mały sukces. Nie poddaję się, walczę dla siebie i innych. TROP to taka większa rodzina ludzi, którzy chcą coś od ży-



Góry. Krzysztof

cia, ale także chcą dawać innym. Kiedy mówią o nas, dobrze czy źle, to żyjemy. Kiedy przestaną o nas mówić to tak jakby nas już tu nie było. Tak mówiła moja mama. KOCHANA MAMA!!!!

Podczas nagrywania były też bardzo śmieszne momenty. Kiedy po wszystkim z córką przeglądaliśmy filmiki to było tam trochę wpadek i dużo śmiechu, ale u artystów wpadki się zdarzają i są normalne. Mój głos, który słyszałem na filmiku, trochę mnie przerażał. Był mało czysty i śmieszny, ale podobno inaczej odbieramy swój głos niż słuchacze. Zdarzyła się uciekająca z talerza marchewka i przejęzyczenia słowne, które szybko poprawiałem. Ręce myłem w zlewie z lewej strony, gdzie były brudne naczynia zamiast z prawej, który był pusty. Obiecuję, że się poprawię. Wszystko to było proste i naturalne, żadnej „ustawki” czy poprawiania kadru. Trochę śmiechu, trochę radości, poważnej pracy i jest dobrze.

Z drugim filmikiem miałem ogromne problemy. Nie mogłem go wrzucić na facebooka. Internet mi ginął i wyrzucało mnie z facebookowej strony, a na dokładkę filmik był trochę za długi i tak przez błąd mojego kochanego kamerzysty zamiast jednego powstały dwa filmiki. Mój kamerzysta był zdenerwowany przez problemy z nowym telefonem. Mimo wszystko moja kochana córeczka wykonała kawał dobrej roboty. Moi drodzy widzowie, jeśli ta inicjatywa Wam się podoba to informuję, że będą nowe filmiki z poważnym gotowaniem. Dziękuję wam wszystkim a szczególnie moim kochanym fanom.

Krzysztof

Kurs „Doradca do spraw zdrowienia”

W 2019 roku uczęszczałam na szkoleniowy kurs „Doradca do spraw zdrowienia. Wsparcie procesu zdrowienia i aktywizacji społecznej osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego”. Projekt obejmuje 6 cykli. Jest dofinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój

2014-2020, w partnerstwie z Bródnowskim Stowarzyszeniem Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”. Zajęcia odbywają się w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie.

Każdy cykl jest podzielony na 6 modułów tematycznych:

- Umacnianie i zdrowienie,
- Jak chronić swoje prawa i uzyskać wsparcie,
- Jak poczuć się przydatnym,
- Przedsiębiorczość społeczna,
- Doradztwo i wsparcie innych chorujących,
- Posługiwanie się nowoczesnymi technologiami informatycznymi.

Kurs był według mnie bardzo dobrze zorganizowany. Osoby, które wykładały, w bardzo zaangażowany sposób prowadziły zajęcia. Przekazywano na nich ciekawą wiedzę. Była możliwość zadawania pytań i prowadzenia dyskusji w grupie wraz z wykładowcą.

Wykłady „Umacnianie i zdrowienie” były prowadzone w postaci głównie bajkoterapii. Na pierwszych zajęciach zastanowiliśmy się, w podziale na grupy, nad znaczeniem pojęć: kryzys, nadzieja, umacnianie, gibkość. Podane były także tytuły książek, które warto przeczytać. Na dalszych wykładach zastanawialiśmy się jak wspierać osobę chorą psychicznie i co to jest rozwój psychiczny. Omawianie bajek pomogło zobaczyć wiele nieuświadomionych emocji i postaw. Pozwoliło nazwać je symbolami. Było to dla mnie bardzo pomocne, gdyż o trudnych emocjach czasami jest trudno mówić. Symbole pomogły bezpiecznie się z nimi skonfrontować

Na zajęciach „Jak chronić swoje prawa i uzyskiwać wsparcie” przekazano wiele informacji dotyczących praw każdego człowieka, na czym polega częściowe i całkowite ubezwłasnowolnienie i czy jest ono nadal możliwe w Polsce. Rozmawialiśmy też o tym, co oznacza dyskryminacja.

Na wykładach „Jak poczuć się przydatnym” dowiedzieliśmy się, co to są funkcje poznawcze, jak funkcjonują podczas choroby i jak je ćwiczyć, co to jest aktywność poznawcza i jak wpływa na nasze

zachowanie, co to są zniekształcenia poznawcze, jakie są typy interwencji kryzysowej. To były dla mnie bardzo ciekawe zajęcia. Dowiedziałam się na nich jak wspierać osobę w kryzysie. Np. rozmawiając z nią trzeba zaprzyjaźnić się ze sobą, polubić siebie, widzieć w sobie pozytywy, bo inaczej nie pomoże się drugiemu człowiekowi.

Moduł o tytule „Przedsiębiorczość społeczna” był dla mnie bardzo trudnym wykładem. Wykładowca przekazał wiele informacji dotyczących zatrudnienia i tworzenia przedsiębiorstw dla osób niepełnosprawnych. Myślę że te zajęcia były bardzo wartościowe dla osób, które np. chciałyby założyć własną spółdzielnię socjalną.

„Doradztwo i wsparcie innych chorujących” to wykład dotyczący zasad komunikowania się. Mówiliśmy o tym, co utrudnia, przeszkadza w rozmowie z osobą w kryzysie, co jest potrzebne w pomaganiu. Zdobyliśmy informacje na temat budowania kontraktu służącemu pomaganiu, metod rozwiązywania problemów. Dowiedzieliśmy się, co to jest wypalenie zawodowe i jak odpoczywać. Na tych zajęciach uzyskałam bardzo dużo nowych informacji, czasami szczegółów, które jednak okazywały się bardzo ważne w rozmowie z osobą w kryzysie.

Na zajęciach z informatyki wykładowca przekazał podstawową wiedzę dotyczącą pracy na komputerze. To ułatwiło mi pisanie tekstów i szybkie wyszukiwanie informacji w Internecie. Poza wykładami każdy miał możliwość porozmawiania z opiekunem – psychologiem na indywidualnych spotkaniach. To było dla mnie bardzo cenne. Nie wszystkie pytania mogłam zadać na forum.

Podczas trwania zajęć mieliśmy zapewniony obiad oraz przerwy kawowe. Wykłady odbywały się raz w miesiącu w sobotę i niedzielę, co było bardzo korzystne dla osób pracujących w tygodniu. Jednak

kończyły się one późno. Kurs kończył się prostym egzaminem.

Kurs miał według mnie wiele plusów: osoby prowadzące były bardzo zaangażowane, otwarte i dostosowywały się do potrzeb kursantów. Odczuwałam wielki szacunek skierowany do nas, osób po kryzysach psychicznych, płynący ze strony wykładowców. Czułam, że chcą nam przekazać, że w nas jest nie tylko choroba, ale i pokłady zdrowia, że możemy być partnerami dla profesjonalistów i wzajemnie sobie pomagać. Do tych pokładów zdrowia się odwoływali, a choroba miała stać się naszym zasobem. Widać było, że wykładowcom zależało na

tym, by interesująco i skutecznie przekazać wiedzę. Wykładowcy szanowali inne punkty widzenia uczestników, można było w każdej chwili zadać pytanie lub dyskutować na nurtujący temat dotyczący wykładu. Z początku nie odpowiadała mi praca w grupach, ponieważ nie umiałam za bardzo w ten sposób pracować. Było mi trudno. Jednak podczas kolejnych zajęć przeprowadzanych grupowo nauczyłam się korzystać z nich, wyciągać wnioski i pogłębiać wiedzę. Osobiście bardzo dużo skorzystałam. Zadawałam wiele pytań, także nurtujących mnie od wielu lat, ale dotyczących tematyki wykładów.



Świerki. Krzysztof

Kurs był darmowy a zajęcia odbywał się w dni wolne od pracy i tylko raz w miesiącu, co pozwoliło odpocząć uczestnikom.

Widzę też kilka minusów kursu. Dla mnie było za dużo ustalonych godzin podczas jednego dnia. Nie do końca widziałam potrzebę indywidualnych konsultacji. Brakowało mi wykładów na temat chorób i zaburzeń psychicznych. Nie został wystarczająco pogłębiony problem jak doradca może wspierać osoby nimi dotknięte. Brakowało mi także odgrywania scenek przedstawiających przykładowe roz-

mowy wspierające. Z mojego punktu widzenia za dużo było wykładów z przedsiębiorczości.

Kurs ogólnie był dla mnie bardzo interesujący i chętnie uczestniczyłabym w zajęciach drugiego stopnia. Dziękuję na łamach naszego biuletynu wykładowcom za okazaną mi cierpliwość i wyrozumiałość. Wszystkim organizatorom i prowadzącym bardzo dziękuję za zorganizowanie i przeprowadzenie kursu.

Agnieszka

Moja trudna historia

Jestem Małgosia, mam 59 lat. Moja choroba ujawniła się najbardziej, najintensywniej, gdy zaczęłam chodzić do szkoły średniej. Podobno byłam już chora od dziecka. Do szkoły uczęszczałam razem z moją siostrą. Z powodu mojej choroby w tym czasie dużo jej dokuczałam, co odbiło się także i na jej zdrowiu. Po ukończeniu szkoły zaczęłam spędzać czas w domu, przeważnie nigdzie nie wychodziłam, tylko sporadycznie, wtedy gdy było to już koniecznością. Lekarzka psychiatra zaczęła do mnie przychodzić na wizyty domowe.

W domu była bardzo zła atmosfera, bo panował alkohol. To spowodowało wobec mnie przemoc. Byłam poniżana, urażana przez matkę. Dochodziło również do rękoczynów. Była bardzo agresywna i cały czas krzyczała. Dużym zaskoczeniem dla mnie było to, że lekarzka widząc co się dzieje, była bardziej przychylna wobec mojej matki i stawiała po jej stronie. Moje życie w tym czasie było bardzo ciężkie, gdyż w atmosferze przemocy i dokuczania musiałam jeszcze wykonywać rzeczy porządkowe. Sprzątałam w mieszkaniu, ponieważ dom był zaniedbany. W tym okresie byłam również w szpitalach psychiatrycznych, co bardzo źle wspominam. Spotykały mnie tam różne poważne przykrości. Moje niezbyt dobre i krzywdzące życie rodzinne odbiło się na moim zdrowiu somatycznym.

Po śmierci rodziców przychodziła do mnie terapeutka z OPS-u, która zaproponowała mi Ośrodek Wsparcia na ul. Śreniawitów 4. Chodzę tam już bardzo długo,

bo 10 lat. Zaczęłam być samodzielna, aktywna, czułam się już nie taka samotna i nie taka wyobcowana. Bardzo dużo zwiedziłam i się doksztalałam, gdyż moim obowiązkiem było czytanie książek. Będąc już w środowisku musiałam się jakoś rozwijać. Ośrodek bardzo dużo mi pomógł, są tam ciekawe zajęcia na których się można dużo dowiedzieć. Istnieje też możliwość wypowiedzi, przez co czuję się akceptowana, dowartościowana i normalna. Życie moje gwałtownie i raptownie się dzięki temu zmieniło. Nie było takie jak dawniej. Nadal staram się coś ze sobą robić w kwestii rozwoju i lepszego myślenia. Dużo czytałam, mimo, że odbywało się to w trudnych dla mnie warunkach, przy mojej dużej aktywności z każdej strony. Miałam dużo spraw i prac na głowie w tym czasie. Dodatkowo rozwiązuję różne zadania, układam puzzle, mam zamiar lepić w glince i robić prace plastyczne, takie jak potrafię. Mam duży kontakt z ludźmi, nie tylko w ośrodku, lecz również spotykamy się wspólnie z koleżankami siostry, wychodzimy razem na spacer.

Pomimo iż moje życie było bardzo ciężkie, związane

z krzywdą i przymusem wykonywania różnych prac fizycznych, teraz powodzi mi się dość dobrze, nie tylko materialnie. Mogę powiedzieć, że teraz nie żałuję niczego w przeciwieństwie do mojego wcześniejszego życia, przykrych, bolesnych wspomnień i doświadczeń. Życie moje stało się normalne, aktywne i „nie-samotne”. Mieszkam wspólnie z moją siostrą, której tu wcześniej nie było a ja przez tyle lat byłam sama. Wspólne zamieszkiwanie też się przełożyło na dużą zmianę w moim życiu i to pozytywną. Bo wiadomo, że razem jest większa siła, niż w pojedynkę. Można więcej zrobić, coś wspólnie zdziałać. Rzeczywiście tak było i jest nadal. Psychicznie czuję się również lepiej. Nie

jest tak nudno, więcej się dzieje i jest różnie. Ogólnie jestem wdzięczna, za to co teraz mnie spotyka.



Latarnia I. Krzysztof

Małgosia

Wspomnienia z imprez

Pierwszą moją imprezą była „Zabawa Ciastkowa” w lutym 2018 roku. Wspaniale się bawiłem jeden didżej prezentował muzykę a Wodzirej organizował zabawę. Poznałem wtedy panie terapeutki, koleżanki, kolegów z Klubu Promyk oraz z Warsztatów Terapii Zajęciowej. Zabawa była super. Dużo tańczyłem. Było pyszne jedzenie: sałatki, kanapki robione przez terapeutki i uczestników. Były też różne napoje. Zdecydowałem się, że będę przychodził do Klubu Promyk, poznawał nowych ludzi, uczył się nowych gier, a także gotował i robił z innymi smakowite potrawy.

Druga zabawę, którą pamiętam odbyła się 30-12-2018 w Klubie Weekendowym. Były dwie wspaniałe terapeutki. Zrobiliśmy pyszne sałatki. Mieliśmy zamówione wiele smaków pizzy i różne napoje. Szampan bezalkoholowy była super. Muzyka była prezentowana z laptopa. Dobrze się bawiłem, chociaż dużo nie tańczyłem. Następna zabawa, jaką pamiętam odbyła się w domu Kultury Świt. Zorganizowana była dla osób mających ponad 50 lat. Do tańca przygrywał nam zespół czterech mężczyzn. Kobiety wspaniale się bawiły. Dużo tańczyłem i spotkałem

wiele znajomych osób z osiedla. Latem 2018 roku uczestniczy z klubu weekendowego brali udział w potańcówkach na świeżym powietrzu organizowanych przez gminę Warszawa Targówek. Pierwsza zabawa odbyła się w Parku Bródnowskim. Było super. Dużo się bawiłem z innymi uczestnikami i terapeutkami. Była wspaniała muzyka z laptopa. Bawiliśmy się do 22.00. Gdy wracaliśmy do domu spotkała nas ogromna ulewa. Następna zabawa odbyła się 3-08 w Parku Wiecha przy Teatrze Rampa na Targówku. Na samy początek tańczyło bardzo mało osób. Przeważnie tylko osoby z klubu i terapeutki. Około godziny 19.00 zabawa się rozkrę-

ciła. Dołączyło do nas wiele innych osób wspaniale się wszyscy bawiliśmy się do 22.00.

Kolejna zabawa odbyła się 31-08-2019 przy Domu Kultury na Zaciszu. Była to jedna z najsłabszych zabaw. Bawiło się bardzo mało osób i przed 19.00 pojechaliśmy do domu. W niedzielę 1-09 odbyła się ostatnia potańcówka przy Domu Kultury Świt na Bródnie. Z klubu było 4 osoby i terapeuci. Bardzo dobrze się bawiliśmy i dużo tańczyliśmy. Spotkałem wiele znajomych osób z osiedla. Jestem bardzo wdzięczny Urzędowi Gminy Targówek za zorganizowanie znakomitych potańcówek na świeżym powietrzu. Zabawy były czymś wspaniałym. Pozwalały mieszkańcom i innym osobom się zintegrować.

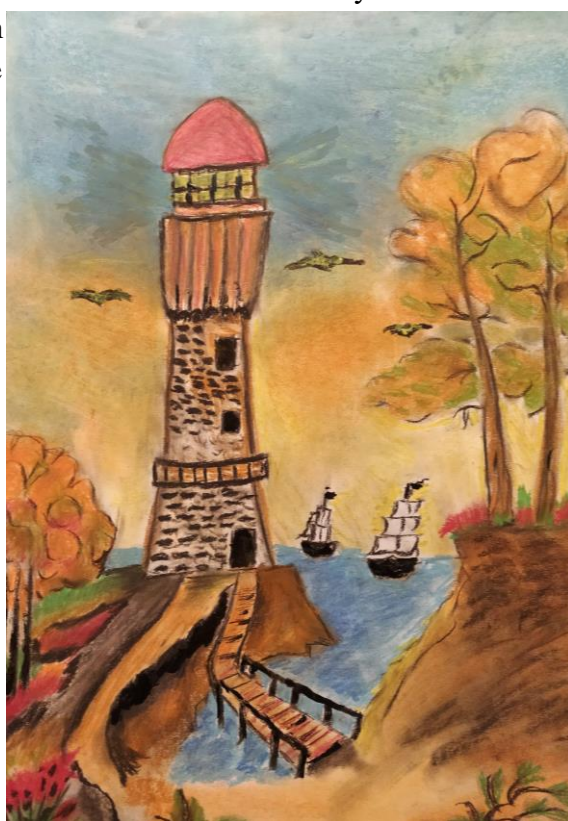
Dziękuję też naszym Paniom terapeutkom, koleżankom i kolegom z klubu za to, że wspólnie uczestniczyliśmy w tych zabawach.

Następna zabawa odbyła się w klubie weekendowym 30-11 w Andrzejki. Wróżby andrzejkowe były bardzo ciekawe. Przygotowane były pyszne kanapki, sałatki i napoje. Dużo tańczyliśmy a czas bardzo miło upłynął. 30-12 odbyła się w Klubie Promyk Zabawa Sylwestrowa. Była jedną z naszych najlepszych wspólnych zabaw. Bawiło się prawie 20 osób. Dużo wspólnie tańczyliśmy i jedliśmy smakowite ciastka, piliśmy napoje i szampana bezalkoholowego. Rozmawiając podsumowaliśmy

rok pracy Klubu Promyk.

Nasze wspólne zabawy i wyjścia wspominam bardzo dobrze. Ponadto w programie często jest wspólne gotowanie a później wyjście na wycieczkę lub spacer do parku albo do lasu. Zachęcam inne chore, samotne osoby do uczestnictwa w zabawach i spotkaniach w Klubie Promyk oraz w Klubie Weekendowym.

Sławomir



Latarnia II. Krzysztof

Coś z niczego – dekoracja

Nazywam się Ewa. Pewnego dnia zobaczyłam, że mam w domu pełno zużytych części po papierze toaletowym. Postanowiłam zebrać część rolek, które zostały i zrobić coś z niczego. Wpadłam na pewien pomysł. Zrobiłam przegląd filmików w internecie. Nazwa: gwiazdy z rolek po papierze. Obejrzałam wnikliwie i przyszedł moment zastanowienia: „Czy dzięki temu, uratuję trochę Świata? Czy ozdobię pokój i choinkę na Święta?”. Przedstawiam kolejne kroki realizacji mojego pomysłu.

Wykonanie i przygotowanie:

1. Kupujemy drobne rzeczy w sklepie papierniczym, tj. brokat (gruby lub drobny), kolorowy w komplecie 6 szt., klej wikol, pędzle, farby np. akrylowe, stare gazety, ulotki, nożyczki duże ostre.
2. Rozkładamy gazetki na stoliku, przygotowujemy rolki i tniemy je w szerz – szerokości tak, aby powstały paski połączone dziurką w środku ok. 2-3 cm. Powinno być 6 takich pasków. Tniemy nożyczkami dużymi i ostrymi, zaginając na płasko, równo by je przeciąć w szerz.



3. Po kolei pasek z rolki do paska skleamy klejem typu wikol. Można użyć palety na klej i pędzli do smarowania, a potem wymoczyć pędzle i wodę w słoiczku.
4. Klej nakładamy w połowie i łączymy 1 z 2 od dołu a potem 2 z 3, przytrzymujemy za każdym razem ok. 2-3 min.

5. Po wyschnięciu i sklejeniu robimy tak samo z drugą częścią gwiazdy.
6. Sklejamy oba elementy w jedną całość. To najprostszy wzór, zwykła gwiazda przypominająca kwiatek.

Jeśli chcesz ją ulepszyć to potrzebujesz dodatkowych rolek.

1. Rolkę tniesz na 6 paseczków. Następnie łączysz klejem przy pomocy pędzelka i wklejasz w przerwy pomiędzy w gwiazdę.



2. Inny rodzaj gwiazdy. Tak samo tniesz paski i tylko zaginasz jeszcze w pół i wklejasz w środku podstawowej gwiazdy.

Oczywiste wskazówki:

Klej moczymy w wodzie. Klej wikol nie jest trwały, ale przy odpowiednim użyciu łączy znakomicie papier. Jest on dostępny w sklepach papierniczych w różnych wielkościach od tubki po butelkę z „gwizdkiem”. Zazwyczaj jest używany do prac biurowych. Jeśli ktoś posiada pistolet z klejem to jest dużo prościej. Stworzy bardziej trwałą gwiazdę, ale tylko przy sklejeniu w całość. Brokat trzeba przyczepić klejem biurowym lub wikolem.

Można dodać blasku gwiazdom i zadbać o ich wygląd np. na choince. Można też podarować to „coś z niczego” komuś na Mikołajki.

W użyciu mogą być też farby akrylowe, ale nie tylko zwykłe farby plakatowe. Pomalować możemy dowolnie, według uznania w ulubionych kolorach. Dodać brokat klejąc i posypując.

Po posypaniu brokatem by go nie marnować należy przesypać z powrotem do pojemnika z brokatem wcześniej robiąc lekki tunel z gazety. Zgiąć gazetę z brokatem w kąt 30°. Posypane brokatem gwiazdy do wyschnięcia najlepiej na noc pozostawić na gazecie.

Można taką pracę podarować komuś lub powiesić na własnej choince. Może zrobić tą samą techniką kwiatki na kolejne święta te Wielkanocne.

Miłej zabawy!

Ewa



Kim jesteśmy?

Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP działa od grudnia 2013 roku w ramach Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących PsychicZNie. 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: **Agnieszka, Ewa, Krzysztof, Malgosia, Sławomir**
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

