

EGZEMPLARZ NIEODPŁATNY

TROP*ic*iciel

NUMER 17/2021



SIERPIEŃ 2021

REDAKCJA

Karolina Łazicka, Agnieszka Ejsmont, Emilia, Anna, Ewelina

Okładka: Agnieszka Ejsmont

ZGŁOSZENIA:

- Jesteś osobą po kryzysie psychicznym?
- Chcesz, żeby Twój głos został usłyszany?
- Piszesz wiersze, tworzysz prace plastyczne?
- Chcesz podzielić się swoją twórczością lub doświadczeniami?

Daj się poznać!

Prześlij swoje prace na adres: biuletyn.trop@gmail.com

Biuletyn powstał w ramach **Kompleksowego programu wspierania samodzielności osób po kryzysie psychicznym**, prowadzonego na terenie województwa mazowieckiego przez **Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”**. W ramach programu, poprzez współdziałanie profesjonalistów i ekspertów do spraw zdrowienia, staramy się budować i umacniać działalność samopomocową dla osób z zaburzeniami psychicznymi a także zapewniać wsparcie dla rodzin osób po kryzysie oraz społeczności lokalnych. Wierzymy, że współdziałanie profesjonalistów oraz osób po kryzysie psychicznym umożliwi stworzenie kompleksowej oferty pomocnych i efektywnych działań, w których wsparcie, budowane na wiedzy i doświadczeniu, otwiera drogę do zdrowienia i dobrego życia.

Zapraszamy do skorzystania z naszej bezpłatnej oferty wsparcia:

BEZPŁATNY PUNKT KONSULTACYJNY

- wtorki (16.00-19.00, ul. Śreniawitów 4 w Warszawie) tel: 22 416 99 12
- czwartki (16.00-19.00, ul. św. Wincentego 85 w Warszawie) tel: 22 614 16 38

W punkcie wsparcia udzielają profesjonaliści i eksperci do spraw zdrowienia.

DORADCY TELEFONICZNI – DYŻURY DORADCÓW DO SPRAW ZDROWIENIA

Czekamy na telefon:

- w poniedziałki, wtorki i środy: od 17.00 do 19.00, tel.: 22 416 99 12
- w piątki: od 17.00 do 19.00, tel.: 22 614 16 49

GRUPA SAMOPOMOCOWA

tel.: 22 614 16 49

spotkanie w każdy przedostatni wtorek miesiąca o godz. 17.00 przy ul. św. Wincentego 85 (siedziba Stowarzyszenia POMOST); grupa wsparcia prowadzona przez Lidera z grupy „Trop”

PROGRAM WOLONTARIACKI DLA OSÓB PO KRYZYSIE – zgłoś się i pomóż nam rozwijać nasz ruch! Będzie to okazja do rozwinięcia Twoich umiejętności samopomocowych.

Nasze działania dofinansowane są ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego.



Karolina Łazicka

Od zawsze interesowali mnie ludzie, ich historie i emocje. Raczej bywam obserwatorem i słuchaczem, niż mówcą. Mówić nie lubię. Jeśli mam wybór – wysyłam w świat małe pociągi swoich słów. Z nadzieją, że dotrą tam gdzie trzeba. I czasem – z nadzieją na odpowiedź.

Od kilkunastu lat wyrażam siebie również przez robienie kolaży ze słów i zdjęć z gazet.

Odkryłam, że jeśli do słów dołączyć zdjęcie, lub jakiś przeważający kolor – można siebie wyrazić pełniej. Zwłaszcza, że każdy sam nadaje znaczenie kolorom.

Co jest ważne, żeby zacząć? Różnie. Czasem to właśnie znalezione w gazecie zdanie. Czasem zdjęcie przyrody, wnętrza lub twarzy. Nie ukrywam, że o użyciu zdjęcia czasem decyduje jego kolor. By współgrało tonacją z resztą. Lub kolor jakim się czuję danego dnia, lub z jakim kojarzy mi się osoba, dla której robię kolaż.

Potem się okazuje, że to wszystko czasem „klei” się bardziej niż mi się wydawało, że przez przypadek „wszystko pasuje”.

Słowa to tylko słowa. Kiedy mówię „jabłko” każdy człowiek w głowie zobaczy i doda w myślach do niego coś innego.

Często wycięte słowa podkreślają zdjęcia. Częściej zdjęcia to tło, na którym „krzyczą” słowa.

Po to by mówić, nie by szokować.

Ze mnie czasem można czytać nawet przez szybę – jak tytuły gazet wystawianych w gablotach.

Ze mnie czasem trudno przeczytać cokolwiek. Bo nie rozumie nikt.

Chwilo, TRWAJ

W BIELI I ZIELENI

Wiem,
gdzie
mam iść

- Przeszedłeś się ze mnie śmiać, czy do mnie uśmiechać?
- Tak przyszedłem. Nudno tu, nie?
Widziałem Cię wczoraj jak przyjechałaś na oddział.

- Widzisz tutaj kółko?
- No nie, bo zamazałaś.

- Bo to było wczoraj (...) I nie ma. Jest tylko dziś.
Lubisz dziś?
- Znaczą, chodzi Ci czy dziś jest OK?

- Musisz lubić dziś, to dziś Ciebie polubi. A o wczoraj zapomnij, to ono zapomni o Tobie.
- Niezłe. A o jutrze też coś masz?

- O jutrze nie wolno. Ono nie jest nasze.
O świcie do każdego przyjeżdża wóz i przywozi mu jego jutro. Ale wcześniej nie wolno tego dotknąć.
Bo nie wiadomo czy będzie Twoje.
(...)

Dialog z filmu „Ogród Luízy” w reżyserii Macieja Wojtyzki.

Przestań spać,
ZACZNIJ
ŻYĆ





Egzamin
z cierpliwości

A DLACZEGO NIE?

Wygląda SZ
na
zdolną.

WYMIATASZ

CO TERAZ?

Z Tobą
nie boję się
niczego

CHAOS OSWOJONY

Oddaję
Rzeczy
osobiste
Ucieczki

W przyjaźni
Z CIAŁEM
przyptyw

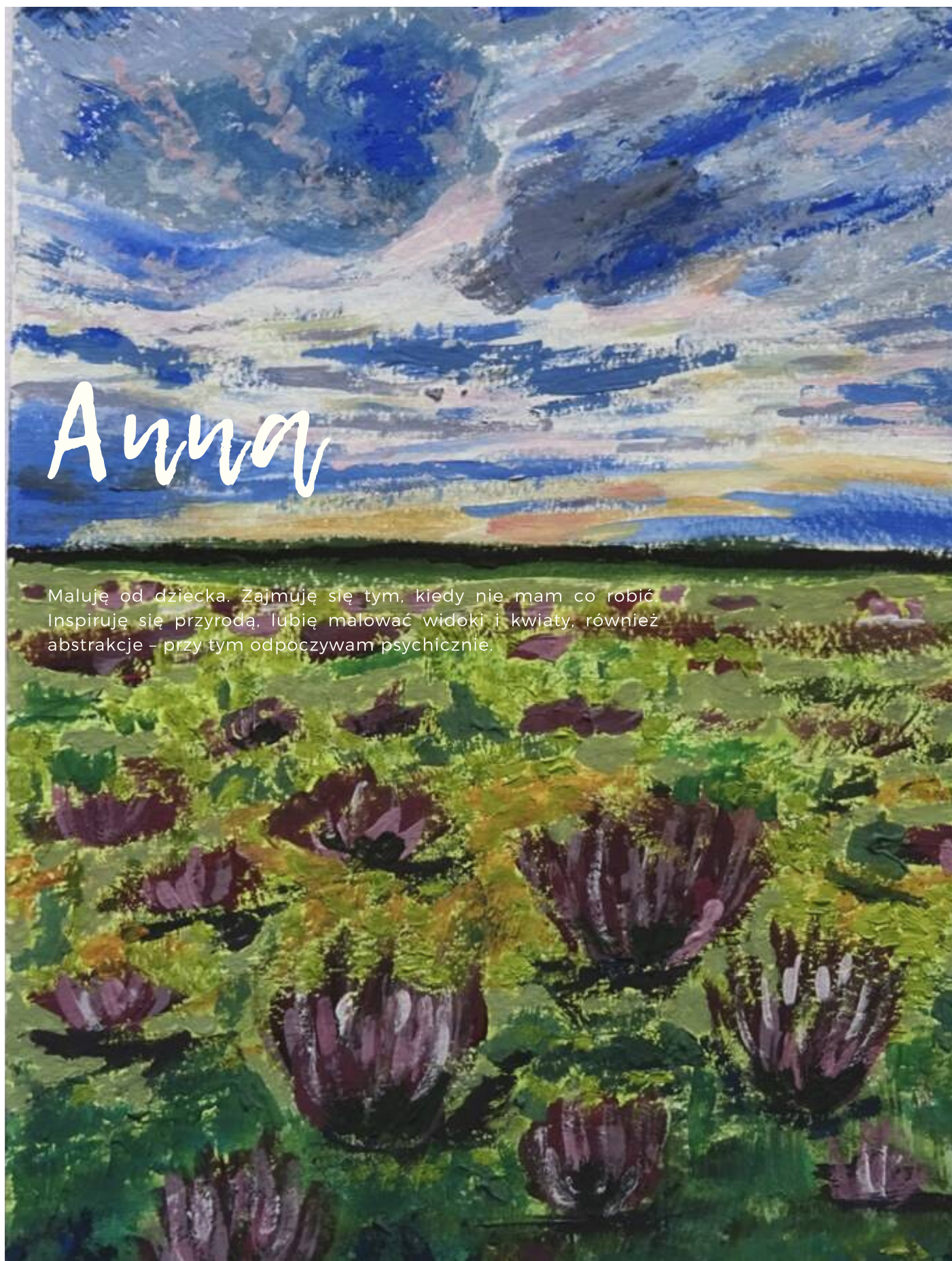
Gojenie traumy

czasem Warto

Emilia

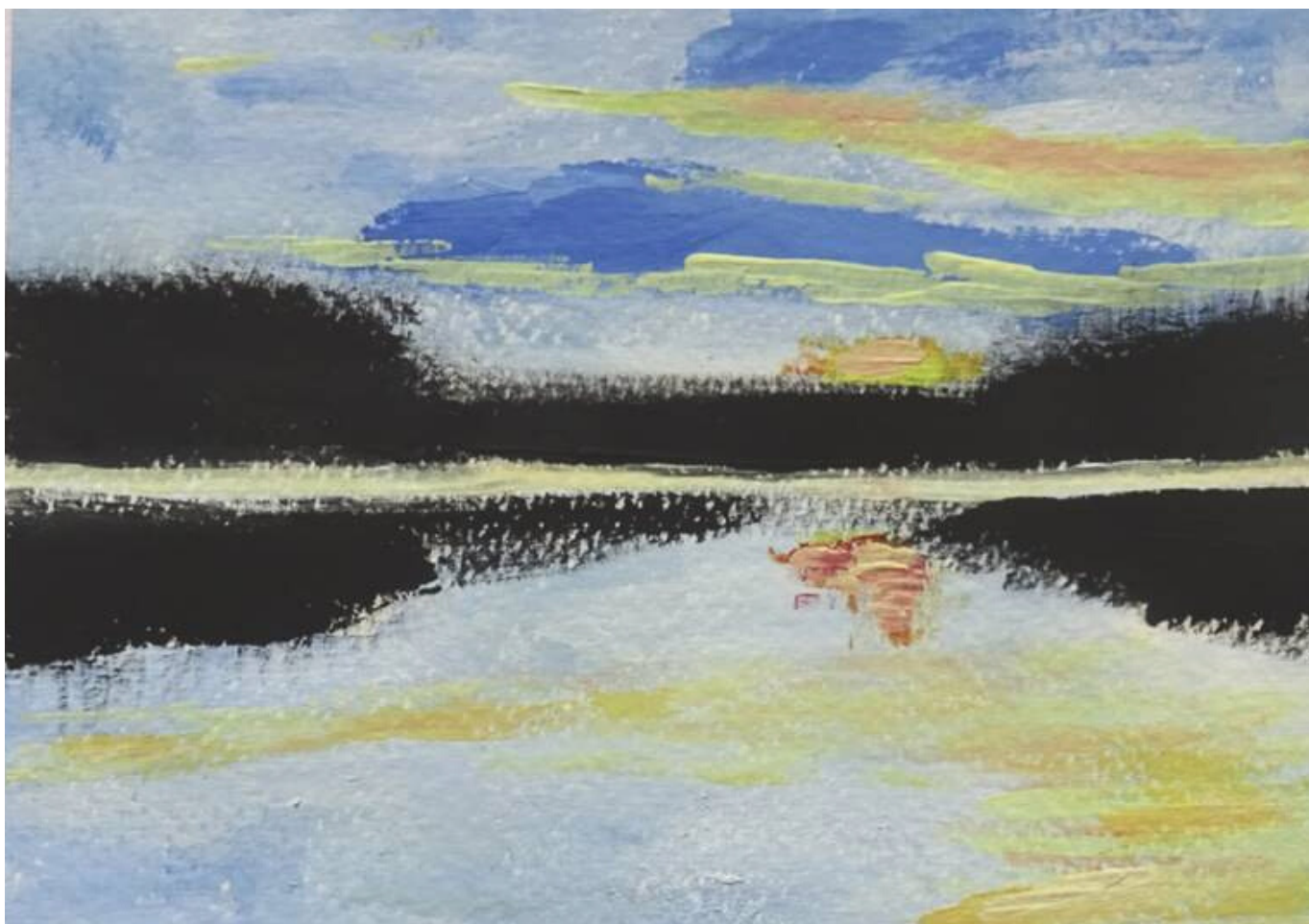
Moją pasją jest rysowanie oraz malowanie. Maluję i rysuję od najmłodszych lat. Talent odziedziczyłam po mamie. Swoją pasję zaczęłam rozwijać w drugiej klasie szkoły średniej. Moja wychowawczyni mówiła, że prace mojego autorstwa są ciekawe. Rysowanie oraz malowanie jest dla mnie odskocznią od stresujących sytuacji czy dnia. Pozwala mi się zrelaksować i odprężyć, zapomnieć o problemach które mnie otaczają. Głównie lubię malować i rysować kwiaty oraz zwierzęta. Maluję akwarelami i farbami akrylowymi a rysuję ołówkami, kredkami oraz pastelami.





Anna

Maluję od dziecka. Zajmuję się tym, kiedy nie mam co robić. Inspiruję się przyrodą, lubię malować widoki i kwiaty, również abstrakcje – przy tym odpoczywam psychicznie.

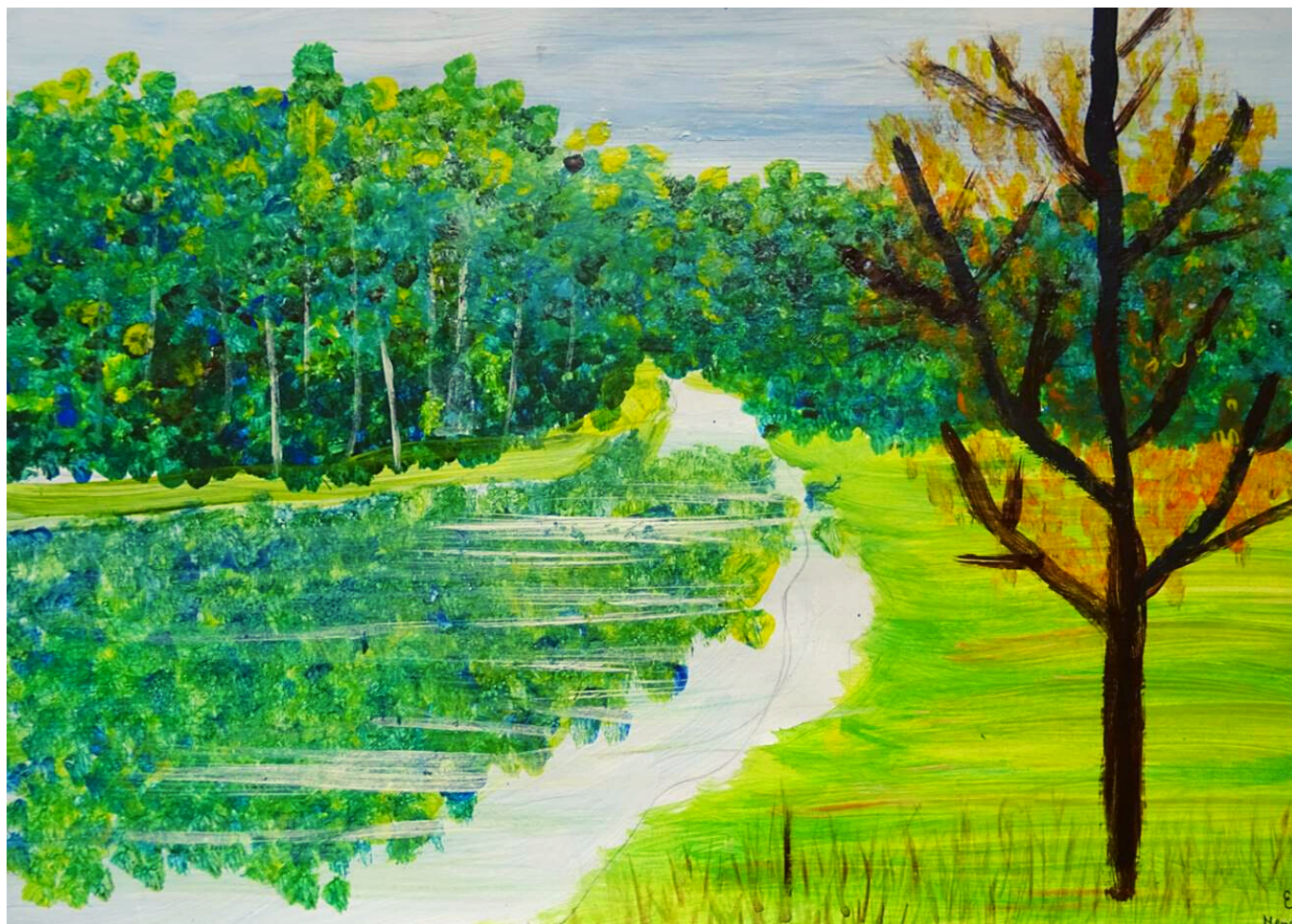


Ewelina

Moje prace malarskie są wynikiem uczestnictwa na zajęciach w Domu Kultury Zacisze w grupie dla dzieci. (uśmiech)

Tylko taka grupa mi odpowiadała czasowo, a jak się później okazało była to najfajniejsza z możliwych grup, co zresztą nie było dla mnie wielką niespodzianką, bo kocham dzieci.

Z wykształcenia jestem pedagogiem, choć nie pracuje w zawodzie z powodu choroby. Niemniej jednak zajęcia te dały mi nie tylko podstawową wiedzę o malarstwie ale również miło i ciekawie spędzony czas oraz dużą dawkę humoru dzięki dialogom i monologom dzieci, które na ogół są bardzo spontaniczne i szczerze, za to nie zawsze dbają o takt, co ma swój niezwykły i niepowtarzalny dziecięcy urok... (uśmiech)



Agnieszka Ejsmont

Cienkopisami rysuję od dawna. Nie sięgnęłam po nie od razu - ktoś kiedyś mnie do tego zachęcił i okazało się to wspaniałą techniką.

Początkowo nie wiedziałam, że cienkopisy są różnej grubości oraz trzeba mieć do nich odpowiedni karton - dowiedziałam się o tym od koleżanki, która używa cienkopisów do rysunków. Można nimi rysować wiele szczegółów i wydobywać głęboką czerń, mają jednak jedną wadę - nie można ich zetrzeć. Gdy zrobi się błąd trzeba użyć wyobraźni by go poprawić. W swoich pracach najpierw robię szkic rysunku ołówkiem, jednak i tak muszę uważać, by nie zagapić się używając cienkopisu. Czasami boję się, że za daleko pociągnę kreskę lub za mocno zamaluję jakiś fragment. Staram się więc być bardzo skupiona.

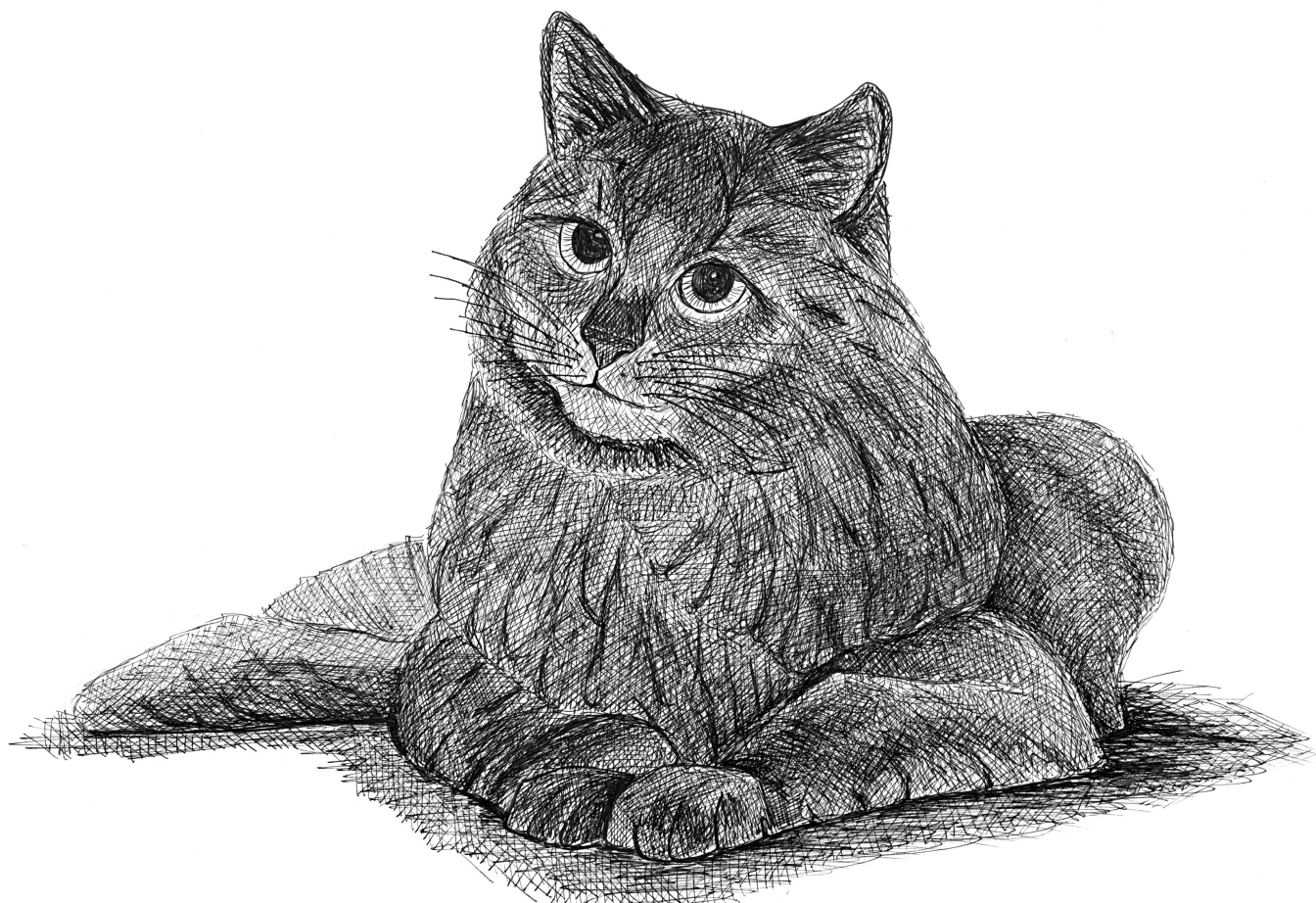
Rysunki wykonywane czarnymi cienkopisami są głębokie i wyraziste, ale wymagają precyzji i skupienia. Z początku trzęsąca się ręka wyrabia się, staje się bardziej pewna. Ruchy ręki muszą być precyzyjne, bo każdy ruch widać dokładnie na papierze. To ćwiczy uwagę i pewność.

Cienkopisami rysuję wtedy, gdy chcę odwrócić uwagę od choroby, zrelaksować się, rozładować napięcie, wyrazić złość lub pokazać silne emocje. Skupienie, cierpliwość i precyzja, których wymaga ta technika, odwracają moją uwagę od problemów. Schodzą one wtedy na drugi plan.

Cienkopisami rysuję przeważnie obrazy zwierząt, pozostawiając białe tło.







WIĘCEJ O NASZYCH DZIAŁANIACH

www.wspieramypokryzysie.pl
www.pomost.info.pl
www.facebook.com/StowarzyszeniePomost

Dołącz do Grupy TROP na Facebooku:

www.facebook.com/groups/217735912765538



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu
Województwa Mazowieckiego.
Dziękujemy za wsparcie naszych działań!

