



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

O RODINĚ S RODINOU

Pokračujeme v sérii

ONLINE SETKÁNÍ

PRO RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY A BLÍZKÉ LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

kterými vás provedou

odborníci s vlastní zkušeností s péčí o blízkého s duševním onemocněním (peer rodinní příslušníci) a pracovníci z oblasti péče o duševní zdraví.

Setkání vycházejí z osobních i profesních zkušeností. Nabídneme vám praktické informace, ale především zkušenosti s tím, jak překlenout těžkosti a najít podporu, a prostor pro sdílení vašich témat a otázek.

16. 2. 2021, 17.00 -18.30

Jak při péči o blízkého nezapomenout sám na sebe?

11. 3. 2021, 17.00 -18.30

Jak si udržet zdraví a duševní pohodu: osobní plán pro rodinu, blízké a přátele

19. 4. 2021, 17.00 – 18.30

Co dělat, když mám obavy, že si můj blízký chce sáhnout na život?

Účast je zdarma a je otevřená všem zájemcům.

Odkaz na setkání: <https://us02web.zoom.us/j/5352239550>

Setkání proběhnou na platformě **Zoom**. Její používání je velmi snadné a potřebujete k němu pouze počítač nebo chytrý mobilní telefon a internetové připojení. Setkáním vás provedeme, v případě potřeby jsme vám k dispozici ohledně přihlášení a používání aplikace. **Vstup na setkání bude vždy otevřený 30 minut před začátkem setkání. Přihlaste se, prosím, včas, 10 minut po zahájení místnost uzavřeme.**



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

O RODINĚ S RODINOU

6. ONLINE SETKÁNÍ

PRO RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY A BLÍZKÉ LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

19. 4. 2021, 17.00 -18.30

Co dělat, když se můj blízký sebepoškozuje nebo mám obavy, že si chce sáhnout na život?

Co mohou prožívat lidé, kteří jsou zahlceni nepříjemnými pocity či myšlenkami a nedaří se jim je překonat? Jak reagovat, když se můj blízký sebepoškozuje nebo si chce sáhnout na život? Jak mluvit s blízkým, který si ubližuje nebo má sebevražedné myšlenky? Jak pomoci člověku, který si nechce nechat pomoci?

Sdílení osobních zkušeností i pohled odborníka na to, co mohou blízcí prožívat, co pomohlo situaci zvládnout, jak blízkého v takové situaci podpořit a jakých forem pomoci je možné využít.

Hosté:



Jiřina Koudelová pracuje jako peer konzultant v Psychiatrické nemocnici v Opavě. Prožila třicet let svého života s duševní nemocí a získala tak řadu vlastních zkušeností, jak navzdory potížím žít spokojený a plnohodnotný život. Své zkušenosti nyní sdílí s dalšími lidmi a v rámci své práce v nemocnici jim nabízí pomoc a podporu.



Michael Kostka pracuje jako psycholog v Centru duševního zdraví v Praze. Sedm let působil v terapeutické komunitě Magdaléna pro lidi se závislostí a od roku 2010 pracuje v Psychiatrické nemocnici Bohnice, z toho šest let v Centru krizové intervence. V ambulantní péči se věnuje především lidem v náročných životních situacích, v péči lůžkové má zkušenosti v oblastech závislostí, psychóz a poruch osobnosti.

Setkáním vás provedou: Jana Pluhaříková Pomajzlová, Barbora Holá (Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví) a peer rodinní příslušníci z psychiatrických nemocnic.

Bližší informace vám ráda poskytne **Blanka Herstová: 771 147 605.**

Příspěvky přednášejících budou nahrávány pro účely dokumentace projektu. Sdílení osobních témat a diskusi nahrávat nebudeme.

Online setkání pro rodinné příslušníky probíhají v rámci projektu *Podpora rodinných příslušníků duševně nemocných pacientů psychiatrických lůžkových zařízení* realizovaného **Centrem pro rozvoj péče o duševní zdraví** ve spolupráci s **Psychiatrickými nemocnicemi v Horních Beřkovicích, Jihlavě a Opavě.**