



# TROPiciel

Porozumienie



Na Rzecz Wspierania  
Osób Chorujących Psychiczenie

Nr 1/ 2016

Biuletyn Grupy Wsparcia TROP

Warszawa, marzec

**D**rodzy Czytelnicy,

działająca w ramach Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie Grupa Wsparcia TROP oddaje w Państwa ręce pierwszy numer swojego Biuletynu. Mam nadzieję, że dzięki niemu głos osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego stanie się lepiej słyszalny. Liczymy na to, że Biuletyn stanie się otwartym na różne poglądy forum do prezentowania oczekiwań, opinii i dokonań osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

dr hab. prof. APS Paweł Bronowski  
Przewodniczący Rady Programowej

Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie

**Z** potrzeby serca i rozumu w grudniu 2013r. w murach Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie spotkała się grupa osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Po burzliwych dyskusjach uznaliśmy, że będziemy nazywali się TROP. "Trop" ma symbolizować drogę, którą musimy przebyć w celu zdrowienia. Droga ta nie jest łatwa dlatego chcąc pomóc innym chorującym w szybszym podążaniu ku zdrowieniu postanawiamy wydać tę skromną publikację. Sądzimy, że słowa pisane przez nas, z głębi serca, będą pouczającą lekturą również dla członków rodzin oraz profesjonalistów.

Życzymy miłej i owocnej lektury  
Twórcy TROPiciela

## Chcieć czy być?

Czy chcieć być zdrowym, czy też być zdrowym? Otóż chcieć to starać się być zdrowym, walczyć z chorobą. Nieraz polegamy wyłącznie na lekarzach i lekach, zamiast wprowadzić w swoje życie dyscyplinę naszej świadomości i umysłu. Powinniśmy walczyć z bezsilnością i nie pozwalać lękom panować nad nami w

chorobie XXI wieku, czyli „schizofrenii”. Ludzie chorzy często się izolują i zamykają w sobie. Najczęściej są to osoby wrażliwe, które nie nadążają za pędem życia. Cierpią wewnętrznie, ich psychika jest w strzępach. Trzeba ją na nowo poskładać z pomocą psychologów, psychiatrów i terapeutów.

Czy być zdrowym to żyć w stanie równowagi, spokoju, ładu umysłu i ducha gdzie nie potrzebny jest lekarz ani leki?

Osoby, które poradziły sobie z chorobą, są silniejsze i bardziej odporne na stres. Dają sobie radę z problemami i życiem.

W tym biuletynie będziemy opisywać schizofrenię na podstawie naszych przeżyć i doświadczeń z nią związanych. Zachęcamy do czytania biuletynu osoby zarówno chore jak i zdrowe, by mogły lepiej poznać chorobę psychiczną. Mamy nadzieję, że po przeczytaniu naszych artykułów osoby zdrowe będą w stanie nawiązać bliższy kontakt z osobą chorą. Nie są to puste wyrazy, lecz fakty z życia ekspertów, którzy jej doświadczyli. Nikt nie zrozumie schizofrenii lepiej niż ten, kto ją przeżył.

„Bądźmy otwarci na zamkniętych w sobie”

Krzysztof



Wizja na ścianie w czasie hospitalizacji w IPiN. Agnieszka

## **Jak powstała Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP**

W ramach Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie funkcjonuje Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP. Pomysł działania TROPu zrodził się jesienią 2013 roku na spotkaniu Grupy Inicjatywnej Porozumienia. Uznano tam, że

istnieje potrzeba stworzenia organizacji użytkowników psychiatrii, którzy byliby partnerem dla profesjonalistów podczas tworzenia najlepszych możliwych programów wsparcia dla osób po kryzysie psychicznym. Z uwagi na specyfikę choroby, głos doświadczonych w wyniku chorób psychicznych jest mało słyszalny i ze względu na brak organizacji wśród tych chorych, nie brany pod uwagę podczas różnych decyzji podejmowanych na rzecz ich wspierania.

Najwięcej wie pacjent: jakie objawy choroby mu dokuczają, jakie są działania uboczne przyjmowanych leków i z jakimi trudnościami się spotyka.

Jeden z chorujących podjął się rozmów z użytkownikami psychiatrii, które zapoczątkowały powstanie Grupy Wsparcia TROP. Rozmowy te prowadzone były w końcu 2013 roku wśród uczestników 5 warszawskich lokalnych placówek wsparcia:

- Ośrodka Wsparcia dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi Stowarzyszenia Pomost na Białołęce,
- Środowiskowego Domu Samopomocy na Bemowie,
- Środowiskowego Domu Samopomocy „Pod Skrzydłami” na Ochocie,
- Warsztatu Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia „Pomost” na Targówku,
- Środowiskowego Domu Samopomocy "Na Targówku”

Od grudnia 2013 roku członkowie grupy spotykają się z częstotliwością 1 raz w miesiącu. Do stycznia br. odbyło się 25 spotkań, w których wzięło udział łącznie 55 osób po kryzysie psychicznym. W spotkaniu uczestniczy średnio 10-12 osób. Wszystkie sprawozdania ze spotkań Grupy Wsparcia TROP dostępne są na stronie Porozumienia([www.czasnaporozumienie.pl](http://www.czasnaporozumienie.pl))

Nazwa „Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP” powstała w wyniku dyskusji na spotkaniu użytkowników psychiatrii. Zdecydowano się na słowa „doświadczenie” oraz „kryzys”, aby podkreślić, iż każdy

człowiek może przejść kryzys psychiczny jako jedno z wielu życiowych doświadczeń. TROP zaś ma symbolizować ścieżkę, którą osoby chorujące mogą obrać i podążać nią ku zdrowiu, dzięki pomocy i wsparciu grupy.

Dla chętnych do współpracy w Grupie Wsparcia TROP kadra naukowa APS przeprowadziła szkolenia przygotowujące między innymi do destygmatyzacyjnych prelekcji wśród uczniów i studentów oraz do pełnienia roli Doradców Telefonicznych (sposoby udzielania wspierania emocjonalnego i informacyjnego innym chorującym). Obok profesjonalistów z Porozumienia bieżącą działalność Grupy wspierają członkinie Koła Psychologii Klinicznej i Psychoterapii APSI z Akademii Pedagogiki Specjalnej.

Stałym miejscem comiesięcznych spotkań Grupy Wsparcia TROP jest Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie- uczelnia kształcąca specjalistów w zakresie udzielania pomocy i wsparcia osobom po kryzysie psychicznym.

Jacek

## Zwierzenia mojej mamy

Chciałabym przedstawić reakcję mojej mamy na moją chorobę:

Na początku szok i niedowierzanie, gdzieś się słyszało: „wariat”; myślenie, że może choroba to coś przejściowego, brak wiadomości, załamanie, lęk o przyszłość córki, jak sobie poradzi, gdzie znajdzie pracę, lęk czy nie zostanie odrzucona przez społeczeństwo.

Później rozpacz, gdy dotarło do mnie, że córka spędza swoje życie w szpitalu.

Po wyjściu ze szpitala po 1 katatonii i 2 hospitalizacjach byłam rozzalona, że córka spędza tak swoje życie – nieciekawie w szpitalu. Żal straconych lat. Gdy córka wyszła, zobaczyłam, że jest wycofana, ma zaległości. Na początku córka miała pierwszą grupę, była osłabiona, spała w

dzień. Myślałam, że córka z tego nie wyjdzie i nie wróci, był lęk o życie dziecka.

Z początku pilnowałam, aby córka brała leki. Później córka zaczęła to kontrolować sama, co było przejawem samodzielności.

Z biegiem lat zaczęłam czytać o chorobie, chodziłam na spotkania rodzin wraz z mężem, zaczęłam rozumieć zachowanie ludzi chorych. Duże znaczenie miało dla mnie to, że mąż był zaangażowany. Odwiedzaliśmy córkę, a mąż dopingował. Leczenie długo trwało i przyszło zmęczenie ze względu na nadmiar obowiązków: bo praca, dom, szpital, przeżywałam każdą wizytę nie widziałam żadnej poprawy.

Po terapiach, lekturze, wyjeździe na turnus rehabilitacyjny z córką i innymi chorymi, po przypatrywaniu się działalności córki w klubie pacjenta Amicus, jej udziale w mediach, zobaczyłam, że ludzie chorzy są wartościowi, wrażliwi, inteligentni, są wśród nich ludzie wykształceni, mogą żyć normalnie, mają zainteresowania. To było dla mnie budujące. Zobaczyłam, że córka poradzi sobie w życiu, bo robi wiele w walce ze stygmatyzacją osób chorych psychicznie, była prezesem w Klubie pacjenta Amicus, była nawet zagranicą na wycieczce, skończyła studia. Później się zatarło: zdarzały się epizody choroby, ale ja wiedziałam, że córka z nich wyjdzie, pogorszenie jest chwilowe, wróci remisja.

Nie jest dobrze, gdy rodzina jest wyizolowana, część naszej rodziny po zachorowaniu córki nas odrzuciła.

Co mi pomogło: terapia rodzin, wsparcie męża, lektura.

Najpierw ukrywaliśmy chorobę, co wiązało się z dużym napięciem. Nie wiadomo było, co mówić sąsiadom z bloku. Później córka sama się ujawniła, bo uczestniczyła w programie TV. Sąsiedzi z bloku odebrali wywiad córki pozytywnie. Zniknęło napięcie. Nie wolno ukrywać choroby za wszelką cenę. Pomogło też to, że

uczestniczyłam w kampanii „Schizofrenia Otwórzcie Drzwi” - zobaczyłam, ile ludzi i rodzin potrzebuje pomocy. Poczułam, że nie jestem sama, że ludzie chorzy są życzliwi, mają zalety. Ważne jest dla mnie też to, że córka ze mną rozmawia o chorobie.

Mama Agnieszki



**Wystawę rysunków, na którą składają się głównie "wariacje portretowe" powstałe w stanach głębszych depresji oraz podczas hospitalizacji ich autora, Wiesława, można oglądać w Środowiskowym Domu Samopomocy Bemowo (ul. Rozłogi 10). Wystawę zatytułowano Oko w oko - na wielu autoportretach autor koncentruje się na odrealnionych oczach swojej portretowanej twarzy. Prace te pokazywane są publicznie po raz pierwszy. Zapraszamy.**

## **Wiersz do zmarłej Pani Katarzyny Muskat - psychologa i terapeuty**

*Dla Pani Kasi...*

*Znałyśmy się od dawna.*

*Wstydziłam się iść do niej, pójść,*

*Bo co sobie pomyśli.*

*Zmuszona problemem zapukałam do jej drzwi.*

*Otworzyła je.*

*Przyjęła mnie serdecznie.*

*Nie powiedziała złego słowa.*

*Chodzę do niej do tej pory.*

*Nie ocenia, nie krytykuje, nie osądza,*

*Slucha i wyjaśnia, radzi.*

*Lecz daje wolność, to ja podejmuje decyzję.*

*Nie wie wszystkiego,*

*Nie zna odpowiedzi na wszystkie pytania,*

*wtedy mówi: Nie wiem Pani Agnieszko.*

*Odpowiedzi szukamy razem*

*I ją znajdujemy.*

*Problem rozwiązany.*

*Nawołujemy się.*

*Ona wie, że przyjdę, ja wiem, że z nią się spotkam.*

*Przychodzimy ze swoich domów*

*Na wzgórzu przypomnienia, zrozumienia,  
zapomnienia.*

*Siadamy na kamieniach,*

*Kładziemy ręce na kolanach.*

*Ona słucha ja mówię.*

*Ona mówi, ja słucham.*

*Czasem krótka rozmowa,*

*Czasem długa i bolesna.*

*To podróż do wnętrza.*

*Na dno, by zrozumieć siebie.*

*Na zewnątrz, by wyjść do ludzi.*

*To ciągła współpraca, praca nad sobą,*

*By pokonać problem, stanąć na nogi.*

Hipek

**Redakcja : Agnieszka Bożena Jacek Renata Wiesław**  
przy współpracy sojuszników z APS

Kontakt:

[www.czasnaporozumienie.pl](http://www.czasnaporozumienie.pl)

[www.czasnaporozumienie.pl/category/grupa-wsparcia-trop](http://www.czasnaporozumienie.pl/category/grupa-wsparcia-trop)

[www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie](https://www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie)

[porozumienie@aps.edu.pl](mailto:porozumienie@aps.edu.pl)