



# JAK PACJENCI LEKARZY SZKOLILI

ANNA MORAWSKA, PIOTR ŻREBIEC

# KIM JESTEŚMY I CO ROBIMY

- ▶ Osoby po kryzysie zdrowia psychicznego
- ▶ Eksperci przez doświadczenie
- ▶ Grupa znajomych
- ▶ Trenerzy
- ▶ Aktywiści

# DLACZEGO DZIAŁAMY

- ▶ Poczucie wykluczenia
- ▶ Uczucie bycia gorszym
- ▶ Poczucie bezradności
- ▶ Chęć zmiany
- ▶ Potrzeba aktywności
- ▶ Pragnienie „wyjścia z szafy”
- ▶ Chęć ułatwienia innym dostrzeżenia choroby

# NASZE SZKOLENIE - PRZYGETOWANIE

- ▶ Regularne spotkania w grupie (co tydzień na 2 godziny)
- ▶ Indywidualne spotkania w podgrupach opracowujących konkretne ćwiczenia
- ▶ Google drive – szczegółowy scenariusz w chmurze
- ▶ Google grup – łatwy kontakt mailowy ze wszystkimi
- ▶ Szkolenia z prowadzenia warsztatów z profesjonalnymi trenerami

# NASZE SZKOLENIE - SCENARIUSZ

Przywitanie i przedstawienie siebie i celu szkolenia.

## **Ćwiczenie „Sławni i znani” - 20 min.**

Przedstawienie historii znanych osób chorujących psychicznie, zarówno postaci historycznych jak i żyjących celebrytów.

## **Ćwiczenie „Dyskryminacja” – 20 min.**

Dyskusja z aktywnym udziałem uczestników, przy użyciu flipcharta i post-itów, na temat zjawiska stygmatyzacji i dyskryminacji, odwołanie się do doświadczeń własnych, zarówno prowadzących jak i uczestników.

## **Prezentacja „Moje chorowanie i zdrowienie” - 25 min.**

Wypowiedzi prowadzących opisujących osobiste doświadczenia jako użytkowników psychiatrii. 10 min na ewentualne pytania

15 min przerwy

## **Ćwiczenie „Rozmowa z lekarzem” - 20 min.**

Dwie scenki z aktywnym udziałem uczestników, odegranie „rozmowy z lekarzem”. gdzie uczestnik będzie pacjentem, a prowadzący lekarzem.

## **Ćwiczenie: „Przyjemne i pożyteczne” - 25 min.**

Podsumowanie obu scenek z poprzedniego ćwiczenia z użyciem macierzy BCG na flipchartach.

Podsumowanie szkolenia.

# CO DAJE NASZE SZKOLENIE

- ▶ Wiedza o chorobie
- ▶ Oswojenie się
- ▶ Pokazanie, że choroba nie musi wykluczać
- ▶ Spojrzenie „z drugiej strony lustra”
- ▶ Praktyczne przećwiczenie kontaktu chorego ze zdrowym
- ▶ Dostrzeżenie własnych błędów/zachamowań
- ▶ Szansa dla nas na przyjęcie nowej roli

# KOGO SZKOLIMY / PLANUJEMY SZKOLIĆ

- ▶ Lekarzy
- ▶ Policjantów
- ▶ Urzędników
- ▶ Dziennikarzy
- ▶ Twórców
- ▶ Pracowników socjalnych
- ▶ I innych 😊

# DLACZEGO NASZE SZKOLENIE MOŻE BYĆ SKUTECZNE?

- ▶ Połączenie edukacji z kontaktem
- ▶ Kształtowanie postaw u przyszłych specjalistów
- ▶ Nauka połączona z przyjemnością – forma warsztatowa



# DZIAŁANIA ANTYSTYGMATYZACYJNE

**Strategie wpływania na piętno publiczne**  
(Corrigan i wsp. 2001, Świtaj 2008)

- Protest
- Edukacja
- Kontakt interpersonalny

**Radzenie sobie z samonapiętnowaniem**  
(Corrigan i wsp. 2005, Anczewska i wsp. 2007)

- Promowanie umacniania
- Strategie kontrolowania i ujawniania informacji o swojej chorobie

# NASZE SZKOLENIE – BADANIE NAUKOWE

Bardzo ważnym elementem tego badania jest uzyskanie anonimowych odpowiedzi uczestników warsztatów na czterech etapach eksperymentu:

- ▶ przed szkoleniem na spotkaniu z ankieterem;
- ▶ tuż po zakończeniu szkolenia;
- ▶ miesiąc po szkoleniu w wersji elektronicznej;
- ▶ 6 miesięcy po szkoleniu w wersji elektronicznej.

Osobom zainteresowanym przedstawimy wyniki naszych badań.

*Marta Anczewska*

*Joanna Krzyżanowska-Zbucka*

*Janina Sonik*

*Piotr Świtaj*

*Jacek Wciórka*

# NASZE SZKOLENIE – TRUDNOŚCI

- ▶ Obciążenie dla edukatorów związane z
  - ▶ Ilością czasu który trzeba poświęcić
  - ▶ Ujawnianiem się
  - ▶ Ekspozycją na występy przed grupą
- ▶ Zdarzyły się wypadnięcia, ale i powroty
- ▶ Brak wzmocnienia finansowego