

Svépomocné skupiny účinně pomáhají lidem s duševním onemocněním

31.3.2023 - | Krajský úřad Pardubického kraje

Od ledna tohoto roku Pardubický kraj zahájil projekt s názvem Rozvoj služeb duševního zdraví v Pardubickém kraji. Kromě jiného se zaměřuje také na vznik a rozvoj svépomocných skupin a hledání jejich lídrů. Tento způsob pomoci se totiž v posledních letech velice osvědčil.

Svépomocné skupiny vycházejí z občanské pomoci, kde si sami lidé s obdobnou zkušeností mohou poskytnout porozumění a podporu. Ve skupině si předávají informace, nalézají pochopení a úlevu, že v tom nejsou sami, a mohou sdílet prožitky, na které se odborníci neptají. Společně mohou aktivně trávit volný čas, navazovat nová přátelství a těšit se z úspěchů.

„V oblasti duševního zdraví je důležitá rozmanitost podpůrných služeb. Aby si každý měl možnost najít takovou podporu, která ho povzbudí na cestě zotavení a dodá odvahu ke změně. V tuto chvíli se pomoc pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním a jejich rodiny soustředí na odbornou pomoc, jako jsou psychiatrické nemocnice, ambulance psychiatrů nebo terénní zdravotně sociální služby. Ty jsou kapacitně přetížené. Proto je jednou z dalších cest podpora vzniku svépomocných skupin,“ uvedl radní pro sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

V kraji by mělo být více skupin, hledají se lídři

Cílem projektu je mít v Pardubickém kraji čtyři otevřené svépomocné skupiny lidí se zkušeností s duševním onemocněním a čtyři otevřené skupiny lidí pečující o své blízké s duševním onemocněním. Aby se tato vize stala skutečností, je třeba nelézt lídry takových skupin. Co by měl takový lídr splňovat? „Tou největší předností je jeho zkušenost. Jak už vlastní s duševním onemocněním, tak i s péčí o blízkého nemocného. Další jeho silnou stránkou je zájem. Zájem o druhé a téma péče o duševní zdraví. Díky projektu bude skupině lídrů poskytnuto podpůrné vzdělávání ve formě seminářů, besed a propojení se zkušenými moderátory svépomocných skupin,“ řekl krajský koordinátor péče o duševní zdraví Jaroslav Marek.

Tři skupiny už přinášejí užitek

Zkušenosti se svépomocnými skupinami v kraji jsou velmi dobré, jen je jich zatím málo. „Nejnovější svépomocná skupina je DušeProstor ve Svitavách. Je registrovaným spolkem a zúročuje podporu z dotačních programů na svoji činnost, do které patří pravidelné setkávání, pořádání volnočasových aktivit, ale i odborných besed a seminářů. Naopak jednou z nejstarších je svépomocná skupina rodičů Felicitas, kteří se každoměsíčně setkávají v pardubické kavárně. Další je například krajská pracovní skupina DIVI-ZNA, které se účastní lidé z celého Pardubického kraje. Členové například zpracovávali dotazníky na kvalitu poskytovaných služeb pro Ministerstvo zdravotnictví, účastnili se vzdělávání z Národního ústavu duševního zdraví, ale najdou čas i pro pěší turistiku po Pardubickém kraji,“ konstatoval Pavel Šotola.

Zájemci mohou získat více informací u Leony Hovorkové, tel.605 128 091 nebo prostřednictvím emailu: leona.hovorkova@pardubickykraj.cz

<https://www.pardubickykraj.cz/aktuality/120396/svepomocne-skupiny-ucinne-pomahaji-lidem-s-dusevnim-onemocnenim>