Duševní zdraví: Svépomocné skupiny pomáhají pečujícím zvládat náročné situace

16.1.2025 - | Krajský úřad Pardubického kraje

Pardubický kraj si uvědomuje, jak náročná může být péče o blízkého člověka s duševním onemocněním. Proto podporuje svépomocné skupiny, které pečujícím pomáhají zvládat obtížnou životní situaci.

Sdílení zkušeností může být přínosné i osvobozující

„Ve svépomocných skupinách se setkávají lidé, kteří čelí podobným výzvám a mohou si vzájemně pomoci," uvedl náměstek hejtmana Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola. „Sdílení zkušeností, emocí a rad může být přínosné i velmi osvobozující. Pečující zde mohou získat praktické informace, ale také podporu a pochopení, které je nezbytné pro zvládání každodenní zátěže," konstatoval Pavel Šotola.

Ve svépomocných skupinách můžete otevřeně mluvit o tom, co vás trápí. Ale rovněž o tom, co vám dělá radost a dává sílu. „Možná tu získáte i nové pohledy na to, jak se starat o své blízké, ale také sami o sebe. A hlavně vás tu nikdo nebude soudit, protože si dokáže představit to, čím procházíte a co prožíváte," řekla Petra Šrámková, manažerka projektu Rozvoj služeb duševního zdraví v Pardubickém kraji. Jeho cílem je mimo jiné i podpora osob s duševním onemocněním a jejich pečujících prostřednictvím svépomocných skupin a vzdělávacích programů pro lídry těchto skupin.

Svépomocné skupiny pro pečující jako druhá rodina

„Svépomocné skupiny jsou moje druhá rodina. Je to rodina, kterou si vyberete," prohlásila peer pečovatelka Lenka Kořínková z organizace Péče o duševní zdraví, která vede krajskou skupinu koordinátorů svépomocných skupin pečujících a dvě svépomocné skupiny pečujících.

Svépomocné skupiny začaly v našich podmínkách fungovat v 90. letech 20. století. Každá skupina může být v něčem jiná a vytvářet si vlastní pravidla. Hlavním smyslem jejího fungování je však vždy vzájemné sdílení a podpora.

Kde je možné získat více informací?

Více informací o svépomocných skupinách pro pečující v Pardubickém kraji najdete na webu www.krajprorodinu.cz v sekci Duševní zdraví pod záložkou Svépomocné skupiny pro pečující – zde.

Kontakty:

Krajská skupina koordinátorů svépomocných skupin pečujících
Kontaktní osoba: Lenka Kořínková
tel.: 778 716 811
e-mail: lenka.korinkova@pdz.cz

Okres Svitavy: DUŠEPROSTOR – skupina pečujících o lidi se zkušeností s duševním onemocněním
tel.: 739 478 797
e-mail: skupina.duseprostor@gmail.com
web: www.duseprostor.cz

Okres Chrudim: Péče o duševní zdraví z.s. – Svépomocné skupiny pečujících o blízké se závažným duševním onemocněním
Kontaktní osoba: Lenka Kořínková
tel.: 778 716 811
e-mail: lenka.korinkova@pdz.cz
web: www.pdz.cz

Okres Pardubice: skupina pečujících o lidi se zkušeností s duševním onemocněním
Kontaktní osoba: Ivana Tůmová
tel.: 775 654 081

Okres Pardubice: skupina pečujících zaměřená na rodiny a děti s mentálním postižením
Kontaktní osoba: Jiří Pašek
tel.: 737 235 123
e-mail: pasek@email.cz

https://www.pardubickykraj.cz/aktuality/127562/dusevni-zdravi-svepomocne-skupiny-pomahaji-pecujicim-zvladat-narocne-situace