

**Stwierdzenie (...) to nie ja jestem chora tylko mój syn(...)proszę jemu pomóc– jest przykładem nieodpowiedniego podejścia. Jeśli problem jest tego rodzaju to silna presja na jedną osobę, żeby to ona „poszła do psychiatry” może nie być ani dobra, ani skuteczna. Praca z osobą z zaburzeniami psychicznymi ma sens, jeżeli jednocześnie pracujemy z członkami rodziny w grupie wsparcia lub grupie samopomocowej.**

### **RADZIMY SOBIE Z PROBLEMAMI**

W Ośrodku Pomocy Społecznej Żoliborz można uzyskać profesjonalną pomoc, ale dla wielu osób okazuje się to niewystarczające do tego by radzić sobie samodzielnie z trudnościami. Dlatego też w 2004 roku na podstawie analizy ankiet powstała 12 osobowa grupa dla osób dorosłych, które w rodzinie mają problem choroby psychicznej. Grupa ma charakter otwarty, dobrowolny. W śródowych zajęciach mogą uczestniczyć również osoby spoza dzielnicy Żoliborz . Spotkania rozpoczynają się zawsze o godzinie 16:30. Pomimo ogromnej różnorodności problemów, którymi się zajmuje grupa, cel jest jeden: dostarczyć emocjonalnego wsparcia i praktycznej pomocy w radzeniu sobie z problemem choroby psychicznej w rodzinie. Czasami sprawy bieżące zajmują nam całe zajęcia – mówi Iwona Mateuszu – opiekun grupy, pracownik socjalny. A jak bardzo potrzebna jest grupa, dla przeciwwagi przejawiającej się anonimowości i osamotnienia, widać na każdym następnym spotkaniu. Uczestnicy zajęć wracają z większym optymizmem i uśmiechem. Nie oceniamy się, nie sądzimy - grupa jest serdecznym i przyjaznym miejscem – mówi jedna z uczestniczek zajęć .W niektórych spotkaniach uczestniczą specjaliści z zewnątrz np: Andrzej Warot - Prezes Związku Stowarzyszeń Rodzin i Opiekunów Osób Chorych "PolFamilia".

### **NA NAS MOŻESZ LICZYĆ**

Na spotkaniach panuje atmosfera empatii i przyjaźni. Każda nowa osoba przyjmowana jest życzliwie. Doświadczeni członkowie grupy po tym jak odebrali pomoc pozostają by pomagać innym. Grupa zintegrowała się. Pomagają sobie i spotykają się również poza zajęciami. Gdy jedna z uczestniczek zajęć wyjechała na kilka dni poza Warszawę, w domu został syn chory na schizofrenie. Pomoc zaoferowały koleżanki z grupy, które regularnie odwiedzały i pomagały w potrzebie synowi koleżanki .Wyjazdy na działkę, wymiana owocami i przetworami, wspólne wyjścia do teatru czy kina na stałe wpisały się w rytm życia poza spotkaniem w Ośrodku Pomocy Społecznej. Sprzyja to głębszemu i szybszemu poznaniu się. Dzielą się również sukcesami, informacjami o zasobach i pomocnych umiejętnościach– mówi Pani Iwona. Największym problemem jest frekwencja i zachęcenie nowych osób do udziału w spotkaniach. Liczba osób, która powinna w nich uczestniczyć jest naprawdę duża (...) nie chcą przyjść (...) nie chcą spróbować – mówi Pani Iwona.

### **NASTĘPNY KROK**

Związek Stowarzyszeń Rodzin i Opiekunów Osób Chorych Psychiczenie – „ Pol-Familia”, zraszający organizacje pozarządowe rodzin i opiekunów osób chorujących psychicznie zachęcił grupę do stworzenia własnego stowarzyszenia. Dzięki stałemu kontaktowi i współpracy ze Związkiem grupa zapraszana jest do udziału w kampaniach społecznych, konferencjach, seminariach. Bez nadania ram instytucjonalnych Naszej grupie jesteśmy biernymi odbiorcami wydarzeń organizowanych przez „Pol-Familia” (...) chcemy coś zrobić, tworzyć i aktywnie uczestniczyć w projektach – mówi jeden z członków grupy .

### **KONTAKT**

Ośrodek Pomocy Społecznej - Żoliborz  
ul. Dembińskiego 3, 01-644 Warszawa  
tel.: 833-09-08, 833-15-21, 833-71-70, 833-69-56  
[www.ops-zoliborz.waw.pl](http://www.ops-zoliborz.waw.pl)  
zolops@ops-zoliborz.waw.pl