

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

INFORMATOR

M A Z O W I E C K I

Szanowni Państwo,

Środowiskowe Domy Samopomocy w systemie pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi funkcjonują już kilkanaście lat. Ich rola w budowaniu oparcia społecznego dla tej grupy osób niepełnosprawnych jest ugruntowana codzienną pracą naszych placówek. Uczestnicy zajęć znaleźli w nich prawdziwe domy, gdzie każdy ma swoje miejsce, przyjazne środowisko, czuje się potrzebny, doceniony i wysłuchany. Przekazując Państwu opracowaną przez Mazowieckie Forum Środowiskowych Domów Samopomocy publikację ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY - INFORMATOR MAZOWIECKI pragniemy zaprezentować ofertę naszych placówek, przedstawić podstawowe informacje o codziennej pracy, a także wskazać na rolę i miejsce jakie zajmują w życiu osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin.

W informatorze można znaleźć podstawowe informacje o ŚDS – misję, zasady funkcjonowania, informacje o osobach korzystających z oferty, dane teleadresowe wszystkich domów z Mazowsza, prezentacje aktywnych i twórczych metod pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi, ilustracje w formie prac plastycznych wykonanych przez uczestników ŚDS w ramach konkursu plastycznego oraz wypowiedzi samych uczestników zajęć.

W proces tworzenia informatora zostali aktywnie włączeni zarówno uczestnicy środowiskowych domów samopomocy jak i pracownicy mazowieckich placówek. Środowiskowe domy samopomocy współorganizowały i inicjowały wydarzenia składające się na tworzenie informatora, jak konkurs literacki i plastyczny „To co dla nas ważne – tu jest nasz Dom”, gdyż naszym założeniem jest działanie „na rzecz” osób z zaburzeniami psychicznymi, ale też „z” tymi osobami. Zamieszczone w Informatorze ilustracje, to prace uczestników ŚDS nagrodzone w konkursie plastycznym.

Udział w projekcie uczestników ŚDS wiązał się z tworzeniem czegoś wspólnego co ma pozytywny wpływ nie tylko na całą społeczność, lecz również dla poszczególnych uczestników. Udział w projekcie osób chorych psychicznie i osób z niepełnosprawnością intelektualną daje poczucie siły i sprawstwa, zwiększa wiarę we własne możliwości oraz pozwala przekonać się o swoich kompetencjach i zdobywać nowe.

Informator skierowany jest do instytucji pomocy społecznej, służby zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem psychiatrycznej opieki zdrowotnej i oświaty, w tym szkolnictwa specjalnego, środowiska lokalnego, osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin poszukujących pomocy.

Zapraszamy do lektury!

Zarząd Mazowieckiego Forum Środowiskowych Domów Samopomocy

Szanowni Państwo

Mam przyjemność zaprosić Państwa do zapoznania się z Informatorem promującym działalność środowiskowych domów samopomocy, opracowanym przez Mazowieckie Forum Środowiskowych Domów Samopomocy.

Forum skupia przedstawicieli 40 ośrodków wsparcia z terenu województwa mazowieckiego, działających na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi. Głównym celem jego działalności jest podnoszenie jakości usług świadczonych przez środowiskowe domy samopomocy oraz wzbogacanie oferty pomocowej jednostek.

W Polsce przez wiele lat, grupa osób niepełnosprawnych intelektualnie i przewlekle chorych psychicznie, nie miała właściwej pomocy, nie istniały dla tych osób żadne formy wsparcia społecznego w miejscu zamieszkania. Dopiero dzięki rozwiązaniom zapisanym w pierwszych, w okresie powojennym, ustawach o ochronie zdrowia psychicznego, a następnie ustawie o pomocy społecznej, struktury administracji rządowej i samorządowej we współpracy ze służbą zdrowia, rozpoczęły organizację nowoczesnych form wsparcia społecznego jakimi są środowiskowe domy samopomocy. Idea ich powołania wyrażała się w zamiarze wprowadzenia środowiskowych form pomocy półstacjonarnej, służących utrzymaniu osób w ich naturalnym środowisku. Podstawowym zadaniem domów jest przede wszystkim podtrzymanie i rozwijanie w uczestnikach umiejętności niezbędnych, do możliwie najbardziej, samodzielnego życia. Domy typu A przeznaczone są dla osób przewlekle psychicznie chorych, a domy typu B, dla osób niepełnosprawnych intelektualnie.

W Warszawie przy ul. Grochowskiej 259 A, jeszcze przed uchwaleniem ustawy funkcjonował ośrodek oparcia społecznego dla osób psychicznie chorych prowadzony przez reaktywowane, przedwojenne Warszawskie Towarzystwo Pomocy Lekarskiej i Opieki nad Psychicznymi i Nerwowo Chorymi. Z czasem placówka została przekształcona w śds. Pierwszy środowiskowy dom samopomocy według zasad określonych w ustawie o ochronie zdrowia psychicznego powstał już w 1995 roku, na warszawskim Wilanowie. Aktualnie w województwie mazowieckim funkcjonują już 63 środo-

wiskowe domy samopomocy, a od stycznia 2011 roku, uruchomione zostaną dwa kolejne, w powiatach legionowskim i węgrowskim.

Funkcjonujące w 29 powiatach jednostki dysponują 1 854 miejscami oraz dobrze wykształconą i zaangażowaną kadrą. Moim marzeniem jest, aby wszystkie powiaty podjęły wysiłek utworzenia tych nowoczesnych i bardzo potrzebnych form wsparcia społecznego dla osób niepełnosprawnych intelektualnie i chorych psychicznie. Prowadzenie środowiskowych domów samopomocy jest zadaniem zleconym samorządowi terytorialnemu, finansowanym z budżetu państwa, dlatego też pragnę zwrócić uwagę na fakt, że nie ma przeszkód, aby osoby zamieszkałe w powiatach w których nie powstały jeszcze tego typu ośrodki, a potrzebujące tej specjalistycznej formy pomocy, korzystały z usług domu w najbliższym powiecie.

Informator, który Państwo otrzymujecie został opracowany przez Mazowieckie Forum Środowiskowych Domów Samopomocy tak, aby zapewniał pełną wiedzę o rozmieszczeniu domów na terenie województwa i ich ofercie, a także prezentował osiągnięcia uczestników i kadry tych jednostek. A osiągnięcia są nie małe, środowiskowe domy samopomocy w znacznym stopniu przyczyniają się do integracji osób niepełnosprawnych i zapobiegają ich wykluczeniu społecznemu. W małych społecznościach lokalnych są miejscem ciekawych spotkań i imprez, inspirujących do podejmowania kolejnych nowatorskich inicjatyw.

Mam nadzieję, że Informator będzie również bardzo przydatny dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin, a także innych służb, w tym działających w sferze oświaty i służby zdrowia, które to służby są naturalnymi partnerami pomocy społecznej w realizacji zadań na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi.

Gratuluje Autorom i Realizatorom Projektu. Zapraszam do korzystania z Informatora i oferty w nim prezentowanej. Serdecznie pozdrawiam wszystkich aktualnych i przyszłych Uczestników środowiskowych domów samopomocy, a także ich Pracowników, tworzących szczególny klimat, sprzyjający integracji i rozwojowi osób korzystających z oferty pomocowej.

Z wyrazami szacunku

Halina Lipke

Dyrektor Wydziału Polityki Społecznej
Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie

SPIS TREŚCI

●	O ŚRODOWISKOWYCH DOMACH SAMOPOMOCY.....	07
●	Odrobina statystki i historii.....	07
●	Podstawa prawna funkcjonowania środowiskowych domów samopomocy.....	08
●	Co należy zrobić by zostać uczestnikiem środowiskowego domu samopomocy.....	08
●	● ŚRODOWISKOWYCH DOMACH SAMOPOMOCY TYPU A.....	09
●	Najważniejsze założenia i cele środowiskowych domów samopomocy typu A.....	10
●	Formy zajęć realizowane przez środowiskowe domy samopomocy typu A.....	11
●	Efekty pracy terapeutycznej realizowanej w środowiskowych domach samopomocy typu A.....	12
●	Wsparcie rodzin i osób bliskich, co warto o tym wiedzieć.....	13
●	● ŚRODOWISKOWYCH DOMACH SAMOPOMOCY TYPU B.....	14
●	Najważniejsze założenia i cele środowiskowych domów samopomocy typu B.....	14
●	Formy zajęć realizowane przez środowiskowe domy samopomocy typu B.....	15
●	Efekty pracy terapeutycznej realizowanej w środowiskowych domach samopomocy typu B.....	17
●	Wsparcie rodzin i osób bliskich, co warto o tym wiedzieć.....	18
●	DOBRE PRAKTYKI.....	19
●	BAZA TELEADRESOWA ŚRODOWISKOWYCH DOMÓW SAMOPOMOCY.....	43
●	ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY TYP A.....	43
●	ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY TYP AB.....	48
●	ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY TYP B.....	49

Dla mnie jest to miejsce, w którym poznałem fajnych znajomych, miejsce, w którym mogę się zwrócić praktycznie z czymkolwiek i poprzez pobyt w nim odnalazłem miłość oraz zgłębiłem swoje zainteresowania.

Zbyszek, ŚDS w Ostrołęce

W tym Domu znalazłam logiczne podejście do człowieka i jego problemów „W Domu na ul. Żytniej” mam to czego w duchu pragnęłam doznać od mojej mamy, czyli logicznego zachowania”. Czuję, że nie jestem sama, że ktoś zna się na mojej chorobie. Tego potrzebuje i to mam teraz.

Ania, ŚDS Warszawa – Wola przy ul. Żytniej

Środowiskowy Dom Samopomocy jest dla mnie właśnie domem. (...) jako społeczność moją zastępczą rodziną. (...) skierowanie do ŚDS-u było szansą na życie w społeczności, w której znalazłem ciepło, zrozumienie, wsparcie. Mogę coś z siebie dać i brać coś dla siebie. Mam szansę na stabilizację stanu zdrowia i powrót do normalności.

Witek, Powiatowy ŚDS w Wołominie

O ŚRODOWISKOWYCH DOMACH SAMOPOMOCY

Środowiskowe domy samopomocy to dzienne ośrodki wsparcia dla dorosłych osób z zaburzeniami psychicznymi, czyli dla osób chorych psychicznie i niepełnosprawnych intelektualnie (upośledzonych umysłowo).

Prowadzone są przez samorządy jako zadanie zlecone z zakresu administracji rządowej, finansowane z budżetu Wojewody.

Należy zawsze pamiętać, że pod nazwą „osoba z zaburzeniami psychicznymi” kryją się dwie odrębne grupy uczestniczące w zajęciach ŚDS-ów. Osoby chore psychicznie i osoby z niepełnosprawnością intelektualną (upośledzone umysłowo). Każda z tych grup potrzebuje innych form pomocy środowiskowej, leczenia i metod terapii. Dlatego placówki dla nich dzielą się na dwa odrębne typy.

Wyróżnia się następujące rodzaje środowiskowych domów samopomocy:

- **typ A** dla osób chorych psychicznie
- **typ B** dla osób z niepełnosprawnością intelektualną
- **typ AB** dla osób chorych psychicznie i dla osób z niepełnosprawnością intelektualną (realizowane odrębnymi programami), ten typ placówki występuje głównie w małych miejscowościach

ODROBINA STATYSTYKI I HISTORII

Nowoczesny system pomocy środowiskowej opiera się na różnorodności usług. Środowiskowe domy samopomocy są ważnym jego elementem. Mają dawać wsparcie i planować **długofalową rehabilitację** (terapię podtrzymującą).

W województwie mazowieckim funkcjonuje obecnie **65** środowiskowych domów samopomocy, w tym **25 domów typu A i 32 domy typu B, 8 domów typu AB.**

Środowiskowe domy samopomocy działają:

- w strukturach ośrodków pomocy społecznej,
- jako samodzielne jednostki organizacyjne,
- jako placówki prowadzone przez organizacje pozarządowe.

Pierwsze środowiskowe domy samopomocy zaczęły powstawać po 1995 roku jako efekt wejścia w życie ustawy o ochronie zdrowia psychicznego.

PODSTAWA PRAWNA FUNKCJONOWANIA ŚRODOWISKOWYCH DOMÓW SAMOPOMOCY

Działania środowiskowych domów samopomocy regulują dwie ustawy:

- **Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego** z 19 sierpnia 1994 roku z późniejszymi zmianami

Art. 8 ust. 1. jednostki organizacyjne i inne podmioty działające na podstawie ustawy o pomocy społecznej, zwane dalej „organami do spraw pomocy społecznej”, w porozumieniu z zakładami psychiatrycznej opieki zdrowotnej organizują na obszarze swojego działania oparcie społeczne dla osób, które z powodu **choroby psychicznej lub upośledzenia umysłowego mają poważne trudności w życiu codziennym, zwłaszcza w kształtowaniu swoich stosunków z otoczeniem, w zakresie edukacji, zatrudnienia oraz w sprawach bytowych.**

Art. 9 ust. 2. środowiskowe domy samopomocy stosownie do potrzeb są organizowane, prowadzone i finansowane przez organy do spraw pomocy społecznej na zasadach określonych w przepisach ustawy o pomocy społecznej.

- **Ustawa o pomocy społecznej** z 12 marca 2004 roku z późniejszymi zmianami

Art. 18. ust. 1. do zadań zleconych z zakresu administracji rządowej realizowanych przez gminę należy: (...) prowadzenie i rozwój infrastruktury środowiskowych domów samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Ponadto Art. 51 a.- 51 c. w/w ustawy szczegółowo definiuje co to jest środowiskowy dom samopomocy, dla kogo jest przeznaczony, określa również zakres usług i sposób wyliczania odpłatności za usługi świadczone w w/w placówkach.

CO NALEŻY ZROBIĆ BY ZOSTAĆ UCZESTNIKIEM ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

Poszczególne środowiskowe domy samopomocy obejmują swoimi działaniami obszar powiatu, gminy lub dzielnicy. Informacje na temat najbliższego środowiskowego domu samopomocy można uzyskać w ośrodku pomocy społecznej, w powiatowym centrum pomocy rodzinie, w poradni zdrowia psychicznego, na oddziałach psychiatrycznych stacjonarnych.

Osoby zainteresowane korzystaniem z tej formy pomocy powinny skontaktować się ze środowiskowym domem samopomocy znajdującym się najbliżej ich miejsca zamieszkania. Adresy i telefony poszczególnych placówek znajdują się na stronie 43 tego informatora (Środowiskowe Domy Samopomocy typ A, strona 43, Środowiskowe Domy Samopomocy typ AB, strona 48, Środowiskowe Domy Samopomocy typ B, strona 49).

Pracownik środowiskowego domu samopomocy podczas wstępnej rozmowy przedstawi ofertę ośrodka. Chętnie odpowie na pytania. Porozmawia o samopoczuciu i stanie zdrowia osoby zainteresowanej korzystaniem z placówki. Przyjęcie do domu środowiskowego odbywa się na podstawie rozmowy z osobą zgłaszającą się do ośrodka, opinii lekarza psychiatry lub neurologa, opinii lekarza internisty i wywiadu środowiskowego przeprowadzanego przez pracownika socjalnego. Dodatkowo w przypadku domu typu B wymagana jest opinia psychologa.

○ ŚRODOWISKOWYCH DOMACH SAMOPOMOCY TYPU A

Oferta środowiskowych domów samopomocy typu A skierowana jest do osób chorujących psychicznie, zwłaszcza do osób doświadczających zaburzeń psychotycznych (m. in. schizofrenia, zaburzenia schizotypowe, urojeniowe lub schizoafektywne).

Doświadczenie choroby psychicznej zwykle wiąże się z poczuciem wyobcowania i osamotnienia oraz z trudnościami w kontaktach z ludźmi. Osoby chorujące przeżywają niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań. Tracą wiarę we własne możliwości. Trudno im znaleźć miejsce, w którym mogłyby bezpiecznie dzielić się swoimi przeżyciami i pomysłami. Diagnoza choroby psychicznej wiąże się z wieloma trudnościami i ograniczeniami. Pojawia się poczucie niepewności i zagubienia. Brakuje informacji dotyczącej choroby oraz sposobu radzenia sobie z nią. Oferta środowiskowych domów samopomocy jest propozycją skierowaną do osób mających takie lub podobne doświadczenia.

● NAJWAŻNIEJSZE ZAŁOŻENIA I CELE ŚRODOWISKOWYCH DOMÓW SAMOPOMOCY TYPU A

Udział w programie prowadzonym w środowiskowym domu samopomocy ma na celu:

- doprowadzenie do **zwiększenia poczucia pewności siebie i poczucia własnych możliwości** w kontaktach z ludźmi;
- stopniowe **zwiększanie własnej aktywności i rozwój zainteresowań**;
- wykształcenie **umiejętności radzenia sobie z doświadczeniem choroby psychicznej**;
- zapewnienie możliwości **dzielenia się swoimi przeżyciami i poszukiwania rozwiązań**;
- **kształtowanie podstawowych umiejętności społecznych** uczestników odpowiednio do ich potrzeb i możliwości - pomoc w powrocie do zado-

walającego funkcjonowania w społeczeństwie;

- wdrażanie do osiągnięcia **optymalnego poziomu samodzielności** w podstawowych sferach życia;

- **poprawa wzajemnych relacji interpersonalnych**, umiejętności komunikowania się a także współżycia w grupie;

Środowiskowe domy samopomocy udzielają wszechstronnego wsparcia osobom chorującym psychicznie, ich rodzinom i bliskim poprzez:

- **wzajemną pomoc i wsparcie** współuczestników w placówce i po za nią,

- **integrowanie uczestników** ze środowiskiem poprzez współpracę z innymi ośrodkami, instytucjami,

- **udzielanie wsparcia terapeutycznego** i psychologicznego uczestnikom i ich rodzinom,

- **kreowanie pozytywnego, realnego wizerunku osób chorujących psychicznie, przeciwdziałanie stereotypom.**

Korzystanie z oferty środowiskowego domu samopomocy jest uzupełnieniem leczenia farmakologicznego prowadzonego w poradni zdrowia psychicznego.

Umożliwia zmniejszenie liczby i intensywności nawrotów choroby.

Realizację w/w celów ułatwia akceptacja i wsparcie ze strony rodzin osób chorujących, dlatego też współpraca z rodzinami jest jednym z elementów pracy terapeutycznej warunkującym skuteczność.

● FORMY ZAJĘĆ REALIZOWANE PRZEZ ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY TYPU A

Środowiskowe domy samopomocy typu A realizują swoje cele poprzez różnorodne formy zajęć dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników, jak również do możliwości organizacyjnych i finansowych placówki.

W środowiskowych domach samopomocy pracują specjaliści posiadający wiedzę oraz umiejętności z zakresu pracy z w/w grupą osób, m.in. psychologowie i terapeuci. Zwykle nie zatrudnia się personelu medycznego.

Osoby chorujące psychicznie, które korzystają ze środowiskowych domów samopomocy nie są pacjentami lecz uczestnikami zajęć. Mają możliwość aktywnego uczestniczenia w codziennym życiu ośrodka, otwartego wyrażania swoich opinii i potrzeb. Współdecydują o ważnych bieżących kwestiach związanych z prowadzeniem placówki.

W środowiskowych domach samopomocy realizowane są następujące formy zajęć:

- zajęcia terapeutyczne z wykorzystaniem różnorodnych metod pracy terapeutycznej,
- treningi m.in.: umiejętności społecznych, rozwiązywania problemów, prowadzenia rozmowy, poszukiwania i podejmowania pracy, pamięci, lekowoty, asertywności pozytywnego myślenia, relaksacyjny,
- zajęcia rozwijające aktywność i ekspresję twórczą m.in.: muzykoterapia, zajęcia plastyczne, biblioterapia, gimnastyka, zajęcia gimnastyczno-relaksacyjne, zajęcia taneczne,
- zajęcia edukacyjne,
- zajęcia indywidualne oraz grupowe o charakterze terapeutycznym, m.in.: zebrania społeczności, zajęcia uspołeczniające, psychorysunek, indywidualne spotkania wspierające z uczestnikami,
- praca socjalna m.in.: poradnictwo dla uczestników oraz ich rodzin oraz pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych (we współpracy z pracownikami ośrodków pomocy społecznych oraz innych instytucji),
- organizacja integracyjnych imprez okolicznościowych oraz zajęć w środowisku otwartym m.in.: wycieczki, integracyjne wyjazdy, imprezy okolicznościowe.

W części środowiskowych domów samopomocy zajęcia prowadzone są na bazie pracowni terapeutycznych, m.in.: kulinarnej, ceramicznej, stolarskiej, plastycznej, komputerowej, umiejętności społecznych.

Przewiduje się ponadto możliwość organizowania dodatkowych projektów i zajęć takich jak: grupy wsparcia dla rodzin, turnusy rehabilitacyjne.

Z uwagi na odmienną specyfikę funkcjonowania środowiskowych domów samopomocy (wynikającą m.in. z lokalizacji placówki, niepełnosprawności

uczestników, zasobów kadrowych) każdy dom ma swoje własne, wypracowane przez lata i skuteczne formy pracy. W informatorze wymienione zostały wyłącznie te, które są realizowane najczęściej.

EFEKTY PRACY TERAPEUTYCZNEJ REALIZOWANEJ W ŚRODOWISKOWYCH DOMACH SAMOPOMOCY TYPU A

Uczestnicy środowiskowych domów samopomocy, mimo trudności w codziennym funkcjonowaniu wynikających z ich problemów zdrowotnych:

- stają się bardziej aktywni;
- czują się pewniej w kontakcie z ludźmi;
- sprawdzają swoje przypuszczenia dotyczące własnych możliwości i ograniczeń;
- zdobywają wiedzę dotyczącą chorób psychicznych i sposobów radzenia sobie z ich objawami;
- rozwijają swoje zainteresowania, zdolności i talenty;
- budują poczucie własnej wartości;
- nawiązują znajomości i przyjaźnie;
- odkrywają nowe sposoby spędzania czasu wolnego.

Rezultaty korzystania z oferty środowiskowego domu samopomocy mogą w dłuższej perspektywie stać się punktem wyjścia do samodzielnego prowadzenia gospodarstwa domowego, podjęcia pracy lub uzupełnienia wykształcenia.

WSPARCIE RODZIN I OSÓB BLISKICH, CO WARTO O TYM WIEDZIEĆ

Ważna z punktu widzenia wszelkich efektów i sukcesów terapeutycznych jest konstruktywna, oparta na wzajemnym zaufaniu współpraca z rodzinami osób chorujących psychicznie. W środowiskowych domach samopomocy typu A jest istotnym elementem pracy rehabilitacyjnej wspierającym skuteczność oddziaływań.

Środowiskowe domy samopomocy typu A we współpracy z ośrodkami pomocy społecznej oraz innymi instytucjami (w zależności od potrzeb) oferują rodzinom kompleksowy system wsparcia, również w sytuacjach kryzysowych.

ŚRODOWISKOWYCH DOMACH SAMOPOMOCY TYPU B

Środowiskowe domy samopomocy typu B są placówkami pobytu dziennego dla **dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną** (upośledzonych umysłowo) w stopniu:

- umiarkowanym, znacznym i głębokim,
- lekkim, gdy osoba ta ma sprzężone zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne (np. dysfunkcję narządu ruchu, epilepsję, autyzm) powodujące poważne trudności w życiu codziennym, wymagające pomocy i opieki niezbędnej do życia w środowisku rodzinnym.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną po skończeniu nauki w szkolnictwie specjalnym (szkoły życia, klasy przysposabiające do zawodu, zawodowe szkoły specjalne) mają bardzo ograniczone możliwości dalszej aktywizacji społecznej. Zdane są najczęściej na własne rodziny, które zazwyczaj decydują o ich dalszym życiu. Część z nich trafia do warsztatów terapii zajęciowej, jedynych poza środowiskowymi domami samopomocy placówek, oferujących tej grupie osób niepełnosprawnych terapię ukierunkowaną głównie na aktywizację zawodową. Część osób niepełnosprawnych z kolei pozostaje w domach, co jest formą wykluczenia społecznego skazującego ich na życiową wegetację.

Oferta środowiskowych domów samopomocy typu B wychodzi naprzeciw potrzebom osób niepełnosprawnych, które potrzebują środowiskowego wsparcia ukierunkowanego na terapię społeczną dającą im możliwość funkcjonowania w grupie rówieśniczej, aktywnego spędzania czasu, rozwijania umiejętności z zakresu samoobsługi i zwiększania obszarów samodzielności dostosowanej do indywidualnych możliwości każdego z uczestników zajęć.

NAJWAŻNIEJSZE ZAŁOŻENIA I CELE ŚRODOWISKOWYCH DOMÓW SAMOPOMOCY TYPU B

Udział w programie prowadzonym w środowiskowym domu samopomocy ma na celu:

- **podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności** niezbędnych do samodzielnego życia (nie doprowadzenie do regresu w tym zakresie),
- **rozszerzanie zakresu zaradności i samodzielności życiowej** adekwatnie do indywidualnego poziomu funkcjonowania,
- **integrację społeczną** poprzez umożliwienie osobom niepełnosprawnym intelektualnie pozostanie w społeczności lokalnej oraz środowisku rodzinnym,
- **aktywizowanie** uczestników zajęć, rozwijanie ich zainteresowań, indywidualnych uzdolnień poprzez udział w różnorodnych zajęciach terapeutycznych,
- doprowadzenie do **zwiększenia poczucia własnej wartości** oraz pewności siebie w kontaktach z ludźmi,
- **środowiskowe wsparcie i pomoc rodzinom** w sprawowaniu opieki nad osobą z niepełnosprawnością intelektualną,
- **inicjowanie tworzenia grup wsparcia** (również dla rodzin) oraz wzmacnianie więzi społecznych w środowisku,
- **kreowanie pozytywnego, realnego wizerunku osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz przeciwdziałanie stereotypom** i błędnym schematom postrzegania tej grupy osób niepełnosprawnych przez społeczeństwo,
- umożliwienie udziału w **programach aktywizacji zawodowej i treningach mieszkaniowych** osobom, których możliwości intelektualne i psychoruchowe na to pozwalają.

Realizacja w/w celów możliwa jest wyłącznie przy akceptacji i wsparciu rodzin osób niepełnosprawnych, dlatego też współpraca z rodzinami jest jednym z podstawowych elementów pracy terapeutycznej warunkującym jego skuteczność.

FORMY ZAJĘĆ REALIZOWANE PRZEZ ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY TYPU B

Środowiskowe domy samopomocy typu B realizują swoje cele poprzez różnorodne formy zajęć dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników, jak również do możliwości organizacyjnych i finansowych placówki.

W środowiskowych domach samopomocy pracują specjaliści posiadający wiedzę oraz umiejętności z zakresu pracy z w/w grupą osób, m.in. psychologowie i terapeuci. Zwykle nie zatrudnia się personelu medycznego.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną, które korzystają ze środowiskowych domów samopomocy nie są pacjentami lecz uczestnikami zajęć. Mają możliwość aktywnego uczestniczenia w codziennym życiu ośrodka, otwartego wyrażania swoich opinii i potrzeb, adekwatnie do swoich możliwości intelektualnych.

W większości środowiskowych domów samopomocy typu B zajęcia prowadzone są na bazie pracowni terapeutycznych, m.in.: kulinarnej, ceramicznej, stolarskiej, plastycznej, umiejętności społecznych.

Ponadto w wielu środowiskowych domach samopomocy realizowane są następujące formy zajęć:

- zajęcia terapeutyczne z wykorzystaniem różnorodnych metod pracy,
- treningi m.in.: umiejętności społecznych, kulinarno - porządkowy, higieniczny, budżetowy, samodzielności i zaradności życiowej,
- zajęcia rozwijające aktywność i ekspresję twórczą - jak np.: zajęcia plastyczne, zajęcia ceramiczne, zajęcia teatralne, zajęcia muzyczne, rehabilitacja ruchowa,
- zajęcia edukacyjne, również komputerowe,
- zajęcia indywidualne oraz grupowe o charakterze terapeutycznym, m.in.: zebrania społeczności, zajęcia grupowe z psychologiem, konsultacje indywidualne z psychologiem,
- praca socjalna: poradnictwo dla uczestników oraz ich rodzin oraz pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych (we współpracy z pracownikami OPS),
- organizacja integracyjnych imprez okolicznościowych oraz zajęć w śro-

- dowisku otwartym: wycieczki, wyjazdy integracyjne, imprezy okolicznościowe.

Oferta środowiskowych domów samopomocy opiera się na działaniach długoterminowych, a formy pomocy dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości każdej z osób uczestniczących w zajęciach. Każdy uczestnik rozwija się we własnym tempie, bez presji czasu. Korzystanie z ośrodka nie ma ograniczeń czasowych.

Z uwagi na odmienną specyfikę funkcjonowania środowiskowych domów samopomocy (wynikającą m.in. z lokalizacji placówki, niepełnosprawności uczestników, zasobów kadrowych) każdy dom ma swoje własne, wypracowane przez lata i skuteczne formy pracy. W informatorze wymienione zostały wyłącznie te, które są realizowane najczęściej.

EFEKTY PRACY TERAPEUTYCZNEJ REALIZOWANEJ W ŚRODOWISKOWYCH DOMACH SAMOPOMOCY TYPU B

Wszystkie działania terapeutyczne w środowiskowych domach samopomocy typu B zmierzają do zwiększenia **zaradności i samodzielności życiowej uczestników**.

Ponadto uczestnicy zajęć środowiskowych domów samopomocy typu B, mimo problemów w codziennym funkcjonowaniu wynikających z ich niepełnosprawności:

- integrują się z otwartym środowiskiem,
- stają się bardziej aktywni,
- czują się pewniej w kontakcie z ludźmi,
- zdobywają wiedzę pomagającą im w codziennym funkcjonowaniu,
- rozwijają swoje zainteresowania, zdolności i talenty,
- budują poczucie własnej wartości,
- nawiązują znajomości i przyjaźnie,
- uczą się aktywnego spędzania czasu wolnego,
- są przygotowani do korzystania z programów aktywizacji zawodo-

wej, jeżeli poziom ich funkcjonowania na to pozwala oraz z treningów samodzielności w mieszkaniach chronionych przygotowujących ich do zamieszkania w perspektywie czasowej bez opieki rodziny w różnych formach mieszkaniowych (mieszkania chronione, małe domy rodzinne, DPS-y).

WSPARCIE RODZIN I OSÓB BLISKICH, CO WARTO O TYM WIEDZIEĆ

Uczestnicy środowiskowych domów samopomocy typu B z uwagi na poziom swojego funkcjonowania (intelektualnego, emocjonalnego, społecznego) często zdani są na opiekę lub wsparcie swoich rodzin przez całe życie.

Podstawą, źródłem wszelkich efektów i sukcesów terapeutycznych jest więc konstruktywna, oparta na wzajemnym zaufaniu współpraca z rodzinami. W środowiskowych domach samopomocy typu B jest istotnym elementem pracy rehabilitacyjnej warunkującym skuteczność oddziaływań. Uważamy, że programy realizowane bez wsparcia rodziny nie przyniosą pożądanego efektu. Tak więc zaangażowanie zespołu terapeutycznego i rodziny w proces terapii osoby niepełnosprawnej pozwala na poprawę funkcjonowania uczestnika zajęć oraz wspiera bliskich w ich codziennym życiu.

Środowiskowe domy samopomocy typu B we współpracy z ośrodkami pomocy społecznej oraz innymi instytucjami (w zależności od potrzeb) oferują rodzinom kompleksowy system wsparcia, również w sytuacjach kryzysowych. Tylko wspólne zaangażowanie zespołu terapeutycznego i rodziny w proces terapii osoby z niepełnosprawnością intelektualną pozwala na poprawę jej funkcjonowania w środowisku oraz wspiera bliskich w ich codziennym życiu.

DOBRE PRAKTYKI

Katalog dobrych praktyk adresowany jest do rodzin oraz najbliższego otoczenia osób, instytucji pracujących bezpośrednio lub pośrednio z osobami z zaburzeniami psychicznymi. Zachęcamy do lektury osoby, które chcą zwiększyć swój poziom wiedzy, jak i poznać w „praktyce” środowiskowe domy samopomocy i ich uczestników. Zbiór nowatorskich działań podejmowanych na rzecz tej grupy służy także inspiracji do realizacji własnych pomysłów i projektów.

Prezentujemy Państwu wybrane przedsięwzięcia realizowane przez mazowieckie środowiskowe domy samopomocy (typ A, B i AB), które są przykładem budowania pozytywnego i realnego wizerunku osób z niepełnosprawnością intelektualną i chorujących psychicznie.

Im więcej takich inicjatyw, tym większa szansa na to, że uda nam się stworzyć klimat zrozumienia, akceptacji, poczucia bezpieczeństwa i integracji w środowiskach lokalnych osób z zaburzeniami psychicznymi. Mamy nadzieję, że prezentowane informacje o środowiskowych domach samopomocy, dostępnych formach wsparcia i niestandardowych inicjatywach trafią do różnych środowisk i instytucji.

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY NR 1 WARSZAWA BIELANY TYP B

TURNUSY REHABILITACYJNE ORGANIZOWANE PRZEZ ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY NR 1 NA BIELANACH

Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1 na Bielanych jest ośrodkiem dla 45 dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i schorzeniami współistniejącymi. Duże zróżnicowanie wieku, poziomu funkcjonowania emocjonalnego, intelektualnego i ruchowego uczestników sprawia, że trudno jest znaleźć płaszczyzny oddziaływań terapeutycznych wspólne dla wszystkich osób niepełnosprawnych. Taką niezwykle skuteczną formą pracy realizowaną od lat w naszym ŚDS są turnusy rehabilitacyjne, które są integralnym elementem programu pracy terapeutycznej.

Turnusy rehabilitacyjne odbywają się zazwyczaj w okresie wakacyjnym i trwają 2 tygodnie. Staramy się, aby każdy wyjazd związany był z możliwością poznania nowego regionu Polski. Dotychczas byliśmy m.in. w: Ochotnicy Górskiej, Dziwnówku, Murzasichlu, Międzybrodziu Żywieckim, Rewalu, Muszynie.

Turnusy rehabilitacyjne adresowane są do uczestników niezależnie od poziomu ich funkcjonowania. Wiele osób wymaga indywidualnej opieki i wsparcia we wszystkich, również tych najbardziej podstawowych czynnościach życia codziennego. Dlatego organizacja naszych wyjazdów nie byłaby możliwa bez wolontariuszy, którzy wspierają nas jako opiekunowie indywidualni, pełniąc całodobową opiekę nad daną osobą niepełnosprawną. Bezpośrednio za program turnusu odpowiada kadra merytoryczna ŚDS – kierownik, terapeuci, psycholog.

Turnusy rehabilitacyjne poprzedzone są co najmniej półrocznymi przygotowaniami: pozyskiwanie środków finansowych, wybór miejsca turnusu, szkolenia dla kadry i wolontariuszy, liczne spotkania z osobami niepełnosprawnymi i ich rodzinami.

Turnusy rehabilitacyjne bezpośrednio skierowane są do osób niepełnosprawnych, dla których stanowią cel i sens życia. Czekają na nie cały rok, wspominają przez długie lata. Niezwykle ważną rolę odgrywają one również w życiu rodzin naszych uczestników, dla których 2-tygodniowy czas spędzony bez dziecka jest jedynym w roku na odpoczynek, relaks, regenerację sił. Wielokrotnie w trakcie rozmów podkreślają oni wyjątkową wartość wyjazdów.

Nadrzędną zasadą organizowanych przez ŚDS nr 1 turnusów rehabilitacyjnych jest przygotowanie uczestników do samodzielności życiowej w różnych jej aspektach, poprawa ogólnej kondycji psychofizycznej, rekreacja oraz wypoczynek. Szczególny nacisk położony jest na integrację uczestników turnusu. Program wyjazdu uwzględnia specyfikę miejsca, w którym jest organizowany, ale przede wszystkim możliwości i potencjał samych osób niepełnosprawnych. Skonstruowany jest tak, aby w ciągu każdego dnia znalazło się miejsce na trening samodzielności, jak również na relaks i wypoczynek. Jest to też świetna okazja do integracji w naturalnym środowisku. Podczas turnusów bowiem uczestniczymy w wielu imprezach i wydarzeniach charakterystycznych dla danego regionu.

Najważniejsze efekty turnusów to wzrost zaradności i samodzielności życiowej uczestników, głównie w podstawowych sferach życia codziennego oraz integracja grupy. Kadra merytoryczna turnusu zyskuje niezastąpioną, praktyczną i niezwykle przydatną w dalszej pracy terapeutycznej wiedzę dotyczącą funkcjonowania osób niepełnosprawnych. Wiele wolontariuszom praca z niepełnosprawnymi otwiera drogę do dalszej pracy, jak również pozwala zweryfikować dotychczasową, często wyłącznie książkową wiedzę. Dla rodziców i opiekunów jest to wyjątkowy czas, który mogą przeznaczyć dla siebie. O najważniejszej wartości turnusów rehabilitacyjnych stanowią same osoby niepełnosprawne, których „życie toczy się od turnusu do turnusu”.

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY NR 2 WARSZAWA BIELANY TYP A

Środowiskowy Dom Samopomocy nr 2 dla osób chorych psychicznie przy ul. Grębałowskiej 14 w Warszawie w tym roku obchodzi 10 rocznicę istnienia. Tym bogatym doświadczeniem chcielibyśmy podzielić się z Państwem, dlatego poniżej prezentujemy 2 propozycje działań skierowanych do otoczenia osób chorujących psychicznie.

ŚWIADOMOŚĆ, KTÓRA OBALA STEREOTYPY

Współpraca Środowiskowego Domu Samopomocy nr 2 dla osób chorych psychicznie przy ul. Grębałowskiej 14 w Warszawie z Gimnazjum Integrycyjnym nr 70 przy Zespole Szkół nr 56 oraz program edukacyjny „Świadomość, która obala stereotypy”, jak to w życiu bywa, po części jest dziełem przypadku.

Po raz pierwszy młodzież z gimnazjum wraz z opiekunem koła wolontariatu odwiedziła naszych uczestników w 2006 roku. Przyszli złożyć życzenia świąteczne i podarować własnoręcznie zrobione kartki.

Potem odbywały się kolejne spotkania. Młodzież była bardzo zaangażowana, chętna do działania, a przede wszystkim ciekawa tego, co dzieje się w ŚDS. Tak zrodził się pomysł zorganizowania zajęć plastycznych dla gimnazjalistów i naszych uczestników. Powstałe prace gimnazjaliści wystawili na szkolnej aukcji, a za uzyskane pieniądze zorganizowali pyszny poczęstunek dla uczestników Domu.

Współdziałanie gimnazjalistów i dorosłych osób zmagających się z chorobą było niezwykłym doświadczeniem. Każdej stronie towarzyszyła wzajemna ciekawość i chęć bliższego poznania się. Było to tym bardziej interesujące, gdyż widzieliśmy obopólne korzyści, które przede wszystkim dotyczyły:

- zmiany i przeciwdziałania krzywdzącym stereotypom i uprzedzeniom dotyczącym osób chorych psychicznie;
- budowania postawy tolerancji wobec nich;

- integracji osób z problemami zdrowia psychicznego ze społecznością lokalną;
- promowania zdrowia psychicznego w szkołach, wśród młodych ludzi;
- zapobiegania zaburzeniom psychicznym.

Program edukacyjny „Świadomość, która obala stereotypy” był dziełem przypadku, ale dobrze wpisuje się w ogólnokrajową strategię działania w zakresie promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym. Nasze działania mają zasięg lokalny, adresowany do uczniów jednego gimnazjum na terenie dzielnicy Bielany – jednych z najmłodszych członków społeczności lokalnej.

Nasze spotkania prowadzone są w formie warsztatowej. W zależności od potrzeb są to zajęcia psychoedukacyjne, prelekcje, dyskusje, burza mózgów, oglądanie filmów, zajęcia plastyczne i integracyjne (święta, spotkania przy grillu, wspólne zabawy). Prowadzone są przez dwóch psychologów, mających wieloletnie doświadczenie w psychiatrii i w pracy z młodzieżą. Zajęcia odbywają się poza godzinami lekcyjnymi, na terenie naszej placówki. Nie są prowadzone w sposób systemowy, zależą od zainteresowania gimnazjalistów oraz naszych możliwości czasowych i organizacyjnych.

Nie ulega wątpliwości, iż kilka lat wzajemnego poznawania się i współpracy dają wspaniałe efekty, a co najważniejsze pokazują, że jest to możliwe do realizacji. Mamy nadzieję, że nasze doświadczenia będą inspiracją do powstania programów edukacyjnych adresowanych do dzieci i młodzieży, angażujących różne instytucje i specjalistów pomagających osobom chorym psychicznie.

GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN I OSÓB BLISKICH

Niemal od początku istnienia Środowiskowego Domu Samopomocy dla osób chorych psychicznie na Bielanych jest prowadzona grupa wsparcia dla rodzin i bliskich osób chorych psychicznie. Grupa jest otwarta, adresowana do rodzin obecnych, a także byłych uczestników oraz do mieszkańców naszej dzielnicy. Spotkania odbywają się raz w miesiącu na terenie ośrodka przy ul. Grębałowskiej 14 w godz. 17–20. To czas przeznaczony na indywidualne konsultacje i rozmowy, a także spotkania grupowe.

Grupa jest prowadzona od 9 lat, ale nie ma dużej rotacji uczestników, co stanowi coraz większe wyzwanie dla prowadzących, skłania do szukania nowych, ciekawych form i tematów spotkań.

Rola rodziny w procesie rehabilitacji osoby chorej jest niezwykle istotna, postawa rodziny może modyfikować przebieg samej choroby, a osoby bliskie są ważnym sprzymierzeńcem w leczeniu.

Obciążenie wynikające z długofalowej opieki nad osobą przewlekle chorą wpływają na funkcjonowanie rodziny. Mogą pojawić się takie problemy jak wycofanie się chorego (pozostawanie w łóżku, oderwanie emocjonalne, unikanie kontaktów społecznych), radzenie sobie z objawami psychotycznymi (urojenia prześladowcze, lęk, niepokój), trudne zachowania (agresja, próby samobójcze), a także problemy w zakresie funkcjonowania społecznego (mała dbałość o obowiązki domowe, nieumiejętność radzenia sobie w codziennych sytuacjach). Nie bez znaczenia są obciążenie finansowe, fizyczne i psychiczne wynikające z opieki nad chorym.

Wielu specjalistów zwraca szczególną uwagę na sytuację matek opiekujących się chorymi. Zwykle to one są osobami ponoszącymi główny ciężar opieki nad chorym. Sytuacja staje się jeszcze trudniejsza, jeśli są jedynymi opiekunami. Taka sytuacja może prowadzić do utraty zdrowia psychicznego i fizycznego.

Dlaczego tak potrzebna jest grupa wsparcia dla rodzin i bliskich osób chorych psychicznie?

- Stanowi grupę odniesienia, przeciwdziała izolacji.
- Przekazuje informacje dotyczące choroby.
- Uczy, jak postępować z chorym, jak sobie radzić z trudnymi zachowaniami.
- Daje wsparcie, zrozumienie, akceptację.
- Umożliwia wzajemną wymianę pomocy.
- Modeluje zachowania, uczy korzystania z doświadczeń innych.
- Umożliwia odreagowanie trudnych emocji.

Grupa może także podejmować różne działania i inicjatywy na rzecz osób chorych psychicznie, które w pośredni sposób mogą wpłynąć na poprawę jakości życia bliskich osoby chorej.

DZIELNICOWY ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY WARSZAWA MOKOTÓW TYP B

DOBRE SPOTKANIA NA MOKOTOWIE

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m. st. Warszawy od siedmiu lat organizuje imprezę integracyjną promującą działalność mazowieckich Środowiskowych Domów Samopomocy. Honorowy patronat nad całością spotkań co roku obejmuje Mazowiecki Urząd Wojewódzki Wydział Polityki Społecznej. Bezpośrednim koordynatorem Spotkań od strony programowej jest działający w strukturze OPS Dzielnicy Mokotów - Dzielnicowy Środowiskowy Dom Samopomocy z siedzibą przy ul. Górskiej 7.

Spotkania odbywają się w pomieszczeniach DŚDS oraz na terenie ogrodu przylegającego do placówki. Biorą w nich udział reprezentacje mazowieckich ŚDS-ów (5 uczestników zajęć + 2 terapeutów) oraz licznie zaproszeni goście działający na polu pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi. Przeciętnie na nasze zaproszenie odpowiada ok. 35-40 placówek na 63 działające obecnie na Mazowszu.

Łącznie w Spotkaniach uczestniczy ok. 350 osób. Na nasze coroczne imprezy zapraszamy również gości z instytucji, urzędów i organizacji pozarządowych współpracujących na co dzień z naszym środowiskiem.

Spotkania od strony artystycznej pomagają nam prowadzić wolontariusze z Fundacji Dr Clown. Aktywnie włączają się również rodziny uczestników zajęć, zarówno w prace przy ich organizacji, jak i w bezpośrednio uczestnictwo, co dodatkowo wzmacnia aspekt budujący lokalne oparcie społeczne dla tej grupy osób.

Głównym celem Spotkań jest:

- integracja środowiska związanego z pracą na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi poprzez budowanie partnerskich relacji między różnymi podmiotami działającymi na tym obszarze pomocowym;

- prezentacja dorobku terapeutycznego mazowieckich ŚDS-ów;
- prezentacja umiejętności nabytych przez osoby z zaburzeniami psychicznymi w toku codziennej terapii;
- promowanie dobrych praktyk w pracy terapeutycznej z osobami z zaburzeniami psychicznymi;
- zmienianie istniejących stereotypów dotyczących oceny możliwości osób z zaburzeniami psychicznymi;
- wymiana doświadczeń w pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi między kadrą ŚDS-ów;
- ocena efektywności oddziaływań terapeutycznych i oparcia społecznego skierowanych do uczestników zajęć ŚDS;
- przekazywanie osobom z zaburzeniami psychicznymi poprzez specjalnie dobranej tematykę Spotkań wiedzy na określone tematy społeczne, zdrowotne, lokalne, historyczne itp.

Odbyło się już 7 edycji spotkań:

- Prezentacja Pracowni Kulinarynych „Gdzie kucharek sześć...” w 2003 r.
- Prezentacja Pracowni Krawieckich „Tańcowała igła z nitką” w 2004 r.
- Prezentacja Pracowni Stolarskich „Gdzie drwa rąbią” w 2005 r.
- Prezentacja Pracowni Ceramicznych „Nie święci garnki lepią” w 2006 r.
- Prezentacja Pracowni Plastycznych „Sercem w Afryce” w 2007 r.
- Promocja miasta Warszawy „Jak przygoda, to tylko w Warszawie” w 2008 r.
- Promocja Mazowsza „Tu jest moje miejsce, tu jest nasz własny dom” w 2009 r.

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY „SŁONECZNY DOM” WARSZAWA URSUS TYP A

INNOŚĆ MOŻE BYĆ WARTOŚCIĄ. WARTOŚCI MOŻNA DOŚWIADCZYĆ PRZEZ DIALOG. DOBRA PRAKTYKA, CZYLI „ALTERNATYWA” W URSUSIE

Czasopismo Alternatywa to projekt zainicjowany przez domowników i zespół terapeutyczny Środowiskowego Domu Samopomocy Słoneczny Dom w Warszawie w 2005 roku. Początkowo pismo miało 8 stron. Obecnie liczy już 32 strony, a poruszana przez nie problematyka i profesjonalizm to dowód na to, że w Słonecznym Domu pełno talentów i ludzi z pasją. Bo jak inaczej wyjaśnić fakt, że wszystko, począwszy od projektu graficznego, przez pisanie artykułów, ich redakcję i korektę aż do druku, to dzieło domowników i zespołu Domu?

Tak powstało profesjonalne czasopismo, którego lektura jest prawdziwą przyjemnością. Każdy znajdzie w nim coś ciekawego. Zespół redakcyjny na początku każdego kwartału ustala tematy kolejnego wydania, a na cotygodniowych spotkaniach omawiane są postępy i ustalane szczegóły nowego numeru.

PROJEKT ALTERNATYWA to „terapia”, której głównym celem jest tworzenie własnej gazety, a nie tylko poszukiwanie oparcia społecznego. Cele, które postawili sobie twórcy i uczestnicy koła redakcyjnego – rozwój umiejętności społecznych i zadaniowych, rozwój intelektualny, podniesienie własnej samooceny i integracja grupy – zostały osiągnięte. Dzięki pracy przy kwartalniku domownicy uczą się terminowości w przygotowywaniu tekstów, poprawnego pisania, pracy ze sprzętem biurowym oraz komputerem, internetem, dyktafonem. Uczą się sprawnej organizacji pracy, kierowania niewielkimi zespołami, posługiwania się zaawansowanymi programami komputerowymi w pracach wydawniczych.

Efekt ich pracy służy lokalnej społeczności, uczestnikom i pracownikom mazowieckich ŚDS-ów, lokalnym władzom, pacjentom szpitali psychiatrycznych,

pracownikom socjalnym, lekarzom rodzinnym, psychiatrom, psychologom, pielęgniarkom oraz zainteresowanym nauczycielom i uczniom.

„Alternatywa” to dowód na to, że terapia wychodząca poza podstawowy program wspierająco-rehabilitacyjny jest pomysłem, który daje szansę rozwoju domownikom, poczucie tworzenia czegoś dobrego dla całej społeczności, przekonania o swoich kompetencjach oraz współdziałania w zespole. Kształtuje poczucie sprawstwa, odpowiedzialności i samodzielności.

Doświadczenia doprowadziły nas do przekonania, że indywidualność można rozwijać, pomimo choroby i z jej uwzględnieniem. Przykład PROJEKTU ALTERNATYWA pokazuje, że zainteresowanie pracą, pozytywne do niej nastawienie i przygotowanie do jej podjęcia, może niekiedy stanowić uboczny rezultat działań nakierowanych na inne cele i nie musi odbywać się pod hasłem REHABILITACJI ZAWODOWEJ.

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W PRZASNYSZU TYP B

„TWORZYMY WŁASNĄ LEGENDĘ”

Projekt Tworzymy własną legendę. Program działań promocyjnych na rzecz integracji społecznej osób niepełnosprawnych z Przasnysza był realizowany od 6 lipca 2009 roku do 31 maja 2010 roku, we współpracy Miasta Przasnysza, Środowiskowego Domu Samopomocy w Przasnyszu i Fundacji Przasnyskiej. Polegał na nakręceniu krótkometrażowego filmu z udziałem osób niepełnosprawnych i zaprezentowaniu go jako przykładu twórczej współpracy osób zdrowych i niepełnosprawnych.

Tworzymy własną legendę to film amatorski, ale zrealizowany z rozmachem. **Celem projektu było wspieranie procesu aktywizacji i integracji przasnyskiego środowiska lokalnego poprzez promocję integracji społecznej i działań na rzecz aktywności społeczno-kulturalnej osób niepełnosprawnych z Przasnysza.**

Projekt nawiązywał do przedsięwzięcia zrealizowanego w 2002 roku przez Środowiskowy Dom Samopomocy i Młodzieżową Grupę Teatralną „SŁOWO”. Jest kontynuacją działań integracyjnych, w ramach których grupa młodzieży przygotowała z osobami niepełnosprawnymi jeden z pierwszych w Polsce musicali integracyjnych – spektakl Pan Twardowski. (90 min, 24 piosenki, 42 osoby na scenie – w tym 20 niepełnosprawnych, 30 spektakli, 8 tys. widzów). Poprzeczkę tym musicaliem ustawiliśmy sobie wysoko, dlatego na kolejny duży projekt pracowaliśmy przez kilka lat. Tym razem po 8 latach od premiery Pana Twardowskiego i po kilku mniejszych projektach nakręciliśmy film „Tworzymy własną legendę”.

Film „Tworzymy własną legendę” odwołuje się do tematyki lokalnej i historii miasta, w związku z czym uwypukla przynależność środowiska osób niepełnosprawnych do przasnyskiej społeczności. Ze względu na unikatowy w skali kraju charakter przedsięwzięcia, profesjonalną jakość przygotowanego materiału filmowego oraz emisję utworu przed seansami kinowymi, przedstawia-

ny film ma w środowisku lokalnym bardzo prestiżowy charakter. Film został zrealizowany w technice cyfrowej przez profesjonalną, dyplomowaną ekipę z Warszawskiej Szkoły Reklamy. Wszystkie zdjęcia wykonano w specjalnie zbudowanej scenografii w pomieszczeniach zaadaptowanych na średniowieczną chatę oraz w plenerze pod Wielbarkiem. W filmie wystąpiło 19 osób niepełnosprawnych – domownicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Przasnyszu oraz 5 mieszkańców naszego miasta, w tym radny Rady Miejskiej i pracowniczka Urzędu Miasta. Główne role grały osoby niepełnosprawne.

Premiera filmu miała miejsce 19 marca 2010 roku w Miejskim Domu Kultury w Przasnyszu i była dużym wydarzeniem nie tylko w środowisku lokalnym. Aktorzy ze Środowiskowego Domu Samopomocy zajęli pod Dom Kultury limuzynami. Machając do kamer i udzielając wywiadów przechodzili po czerwonym dywanie do sali kinowej. To wszystko, goście przybyli na premierę mogli „na żywo” obserwować na dużym ekranie w sali kinowej. Film został owacyjnie przyjęty przez widzów.

Relację z premiery zamieściła TV POLSAT, kanał regionalny TVP oraz tygodnik „Polityka”. Na temat projektu został również wyemitowany felieton w telewizyjnym programie „Eurokapitalni” w TVP1.

Szczególnością niniejszego projektu była jego realizacja w partnerstwie m.in. z lokalną organizacją pozarządową – Fundacją Przasnyską, które przekształciło się w trwałą koalicję opartą o zasady partnerstwa publiczno-społecznego, działającą na rzecz włączenia społecznego osób niepełnosprawnych. Co więcej film stał się pomocą dydaktyczną z zakresu edukacji regionalnej stosowaną w przasnyskich szkołach. Jest również wykorzystywany jako materiał promocyjny miasta, co stanowi doskonałą metodę upowszechniania rezultatów projektu i zapewnia jego długotrwałe oddziaływanie na przedstawicieli różnych środowisk. Dobra współpraca przerodziła się w kolejny projekt, również współfinansowany z EFS, w ramach którego powstał film „Chłopiec z zapalkami”. Film Tworzymy własną legendę można obejrzeć w serwisie www.youtube.com. Film Chłopiec z zapalkami do obejrzenia w serwisie www.vimeo.com.

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W SIEDLCACH TYP AB

„ PRZEZ TWÓRCZOŚĆ DO ZDROWIA”

„... każdy człowiek jest bez ustanku tworzącym się dziełem sztuki, wspaniałą, niezwykle bogatą i różnorodną konstrukcją, której budowa nigdy się nie kończy, trwa od chwili poczęcia aż do śmierci.”

Antoni Kępiński

Ideą naszą jest kruszenie barier, przezwyciężanie zahamowań, tworzenie klimatu wzajemnej akceptacji i zrozumienia

W ramach dobrej praktyki pragniemy przybliżyć Państwu inicjatywę, którą Środowiskowy Dom Samopomocy przy MOPR w Siedlcach wspólnie z Oddziałem Psychiatrycznym SPZOZ w Siedlcach, realizuje w ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.

„Przez twórczość do zdrowia” - pod tym hasłem od siedmiu lat spotykamy się z mieszkańcami Siedlec na wernisażu oraz wystawie prac plastycznych i rękodzielniczych, autorstwa uczestników naszego Domu oraz pacjentów Oddziału Psychiatrycznego. Właśnie siedem lat temu w naszym mieście, sztuka po raz pierwszy stała się potężnym orężem w walce ze stereotypami i stygmatyzacją społeczną osób dotkniętych problemami zdrowia psychicznego. Dzięki zaangażowaniu dwóch środowisk mogliśmy powiedzieć jednym głosem - Jesteśmy! i już nikt nie mógł udać, że nas nie widzi, a wręcz przeciwnie, zobaczył Kogoś wyjątkowego, Kogoś, Kogo nie należy się bać, należy tylko nauczyć się rozumieć problem, który bez wyjątku może dotknąć każdego.

Wystawa „Przez twórczość do zdrowia” na stałe wpisała się kalendarium corocznych imprez. Organizując wernisaż wychodzimy na zewnątrz naszych murów. Wernisaż odbywa się w różnych miejscach naszego miasta min.: Muzeum Re-

gionalne, Urząd Miasta, Szpital Wojewódzki oraz dwukrotnie w ramach konferencji naukowych organizowanych przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Siedlcach. Gośćmi wernisażu są ważne osobistości naszego miasta min.: władze miasta, radni, przedstawiciele duchowieństwa, przedstawiciele instytucji kulturalnych, przedstawiciele służby zdrowia, przedstawiciele szkolnictwa i innych instytucji. Organizując wernisaż staramy się dotrzeć do różnych środowisk naszego miasta, aby w wyjątkowej atmosferze, wbrew powszechnym stereotypom, porozmawiać o ludziach, którzy na co dzień borykają się z problemami niezrozumienia, braku akceptacji i jakże często wykluczenia społecznego.

Gdy emocje już opadną (jak po wielkiej bitwie kurcz...) czas na kolejny krok. Chcąc dotrzeć do jak największej grupy mieszkańców Siedlec i nie tylko, po wernisażu, wystawa „Przez twórczość do zdrowia” jest eksponowana w formie wystawy wędrującej w różnych instytucjach naszego miasta. Szczególnie ważne dla nas jest docieranie do ludzi młodych, stąd chętnie gościmy z wystawą w szkołach, oraz wszędzie tam, gdzie ekspozycja będzie ważnym aspektem szeroko rozumianej integracji społecznej w środowisku lokalnym, oraz kreowaniem pozytywnego wizerunku osoby chorującej psychicznie.

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W SŁUPNIE TYP A

GRUPA TEATRALNA „A BYŁO TO TAK”

W ramach współpracy z Teatrem Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Płocku powstał w 2008 roku teatr integracyjny „A było to tak”. Grupa aktorów składa się z uczestników i opiekunów Środowiskowego Domu Samopomocy w Słupnie, dzieci ze świetlic środowiskowych, uczniów szkół podstawowych, oraz osób występujących gościnnie.

Elementy dramy i teatru służą pobudzaniu wyobraźni, rozwojowi osobistemu i integracji uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy ze Słupna z otoczeniem. Na deskach teatru niepełnosprawni są pełnosprawnymi aktorami. - Tak naprawdę teatr jest to pomysł naszych uczestników. Wcześniej przygotowywali oni scenki i wystąpienia na wyjazdy integracyjne i wizyty w innych Domach. Z czasem stwierdzili, że chcieliby dalej rozwijać się w tym kierunku (...) chcieliby sprawdzić swoje siły i możliwości na dużej scenie – stwierdza Katarzyna Gawłowska – kierowniczka Działu Pomocy Środowiskowej Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej i Kultury w Słupnie. Marta Rozmanowska, instruktorka terapii zajęciowej dodaje - Uwierzyli w siebie, że mogą, potrafią i to udało się. Patronat nad grupą aktorów-amatorów objął Teatr Dramatyczny w Płocku.

Teatr pozwala zbliżyć się do nowych ludzi, stawia w nowej sytuacji i uświadamia Nam, że każdy z nas jest inny - społecznie, psychicznie, fizycznie. W treści scenariuszy pojawiają się ludzkie kłopoty, konflikty, trudności i radości. Spektakl „Spotkanie” to niezwykle połączenie filmu i teatru. Scenariusz był taki: do schroniska dla turystów zjeżdżają z całej Polski goście, zwabieni wieścią o kręconym tam filmie. Odbywa się casting, zaczynają się zdjęcia. W tle toczą się historie obyczajowe, rodzi się miłość, syn zaniebując matkę pojmuję swój błąd. A na koniec jest projekcja, wszyscy - aktorzy i widzowie - oglądają efekt swojej pracy. To „Pastorałka” Shillera, którą twórcy spektaklu nakręcili wcześniej na ulicach Płocka1. Dla uczestników Środowiskowego

Domu Samopomocy teatr to wielka przygoda. Warsztaty prowadzone są przez Piotra Bałę- aktora Teatru Dramatycznego w Płocku na profesjonalnej scenie. Podczas zajęć wykorzystywane są różne środki sceniczne - praca nad ciałem i głosem, ćwiczenia interpretacyjne, animacja przedmiotu, taniec i śpiew. Niepełnosprawni aktorzy mają możliwość prezentacji (na poziomie lokalnym i regionalnym) przygotowanych spektakli. Po „Spotkaniu”, pierwszym projekcie i pierwszych owacjach na stojąco, aktorzy obiecali, że wrócą na scenę z nowym spektaklem. Nie zawiedli i tym razem. „Anioły” to spektakl, który po prostu trzeba zobaczyć.

Sceny z obydwóch przedstawień nagrywane były w Płocku i jego okolicach. W nagraniach filmowych występują uczestnicy i pracownicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Słupnie, osoby reprezentujące powiat płocki, władze Gminy Słupno, komenda powiatowa oraz elita aktorska z Teatru Dramatycznego w Płocku. Najistotniejszą funkcję wystąpień w teatrze spełnia klimat współpracy, tolerancji, szacunku, wrażliwości, przeniesienia się w barwny świat emocji, uczuć, słów i gestów.

Warsztaty teatralne to część projektu realizowanego przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej i Kultury w Słupnie „Aktywniej przez życie” w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007 - 2013, Priorytet VII „Promocja integracji społecznej”, Działanie 7.1 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji, Poddziałanie 7.1.1 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez ośrodki pomocy społecznej, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W SOCHACZEWIE TYP AB

Środowiskowy Dom Samopomocy w Sochaczewie w ciągu kilkunastu lat swojej działalności wypracował dobre praktyki budujące pozytywny wizerunek osoby niepełnosprawnej, dwie z nich chcielibyśmy Państwu zaprezentować.

● KOLEDUJMY WSZYSCY WRAZ

Środowiskowy Dom Samopomocy w Sochaczewie od wielu lat organizuje spotkania kolędowe pod hasłem Kolędujemy wszyscy wraz, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem zarówno ze strony osób niepełnosprawnych, ich rodzin jak i zapraszanych przedstawicieli miejscowych instytucji i organizacji. Służy to integracji osób z dysfunkcjami psychicznymi i intelektualnymi zamieszkałych na terenie miasta i powiatu sochaczewskiego z przedstawicielami instytucji i organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych (w tym władzami miasta i powiatu).

Podczas imprezy wszystkie osoby uczestniczące traktowane są na partnerskich zasadach, niezależnie od stanowiska, wykształcenia, stanu zdrowia, czy niepełnosprawności. Wspólne kolędowanie jest doskonałą okazją do zaprezentowania przez uczestników swoich zdolności i talentów muzycznych. Program realizowany jest jako działanie służące modelowaniu zdrowego stylu życia, edukacji odnośnie alternatywnych form spędzania okresu świątecznego. Wspiera osoby objęte działaniem w podejmowaniu aktywności i zapobiega wycofaniu się z życia społecznego.

Spotkania umacniają przekonanie osób niepełnosprawnych, iż są w pełni wartościowymi członkami społeczności lokalnej, pozwalają spędzić Święta Bożego Narodzenia w przyjaznej i rodzinnej atmosferze.

Mazowiecki Przegląd Twórczości Artystycznej Środowiskowych Domów Samopomocy

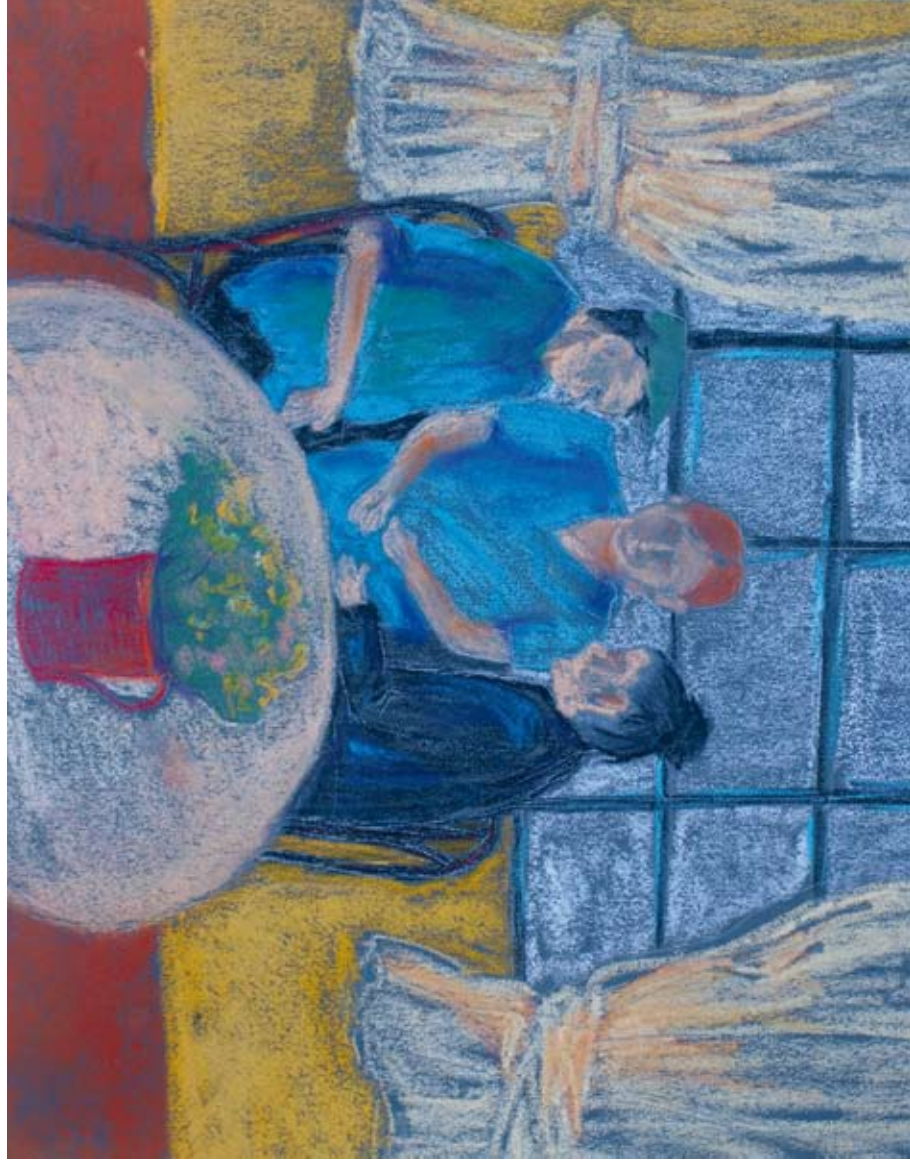
Środowiskowy Dom Samopomocy w Sochaczewie od 1999 roku przygotowuje we współpracy m.in. z Urzędem Miasta w Sochaczewie, Mazowieckim Urzędem Wojewódzkim, Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Sochaczewie, Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Sochaczewie, Miejski Ośrodek Kultury w Sochaczewie oraz organizacjami pozarządowymi, mediami lokalnymi. Mazowiecki Przegląd Twórczości Artystycznej. Biorą w nim udział osoby chore psychicznie i niepełnosprawne intelektualnie i uczestnicy środowiskowych domów samopomocy z Mazowsza. Celem naszych działań jest integracja osób niepełnosprawnych ze społeczeństwem oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez tworzenie przestrzeni do zaprezentowania swoich talentów przed szeroką publicznością oraz mobilizowanie do pracy twórczej.

Organizowanie Przeglądu jest jednym ze sposobów zagwarantowania osobom chorującym psychicznie i upośledzonym intelektualnie pełniejszego uczestnictwa w życiu społecznym. Działania wspierające aktywność artystyczną są niezwykle istotne dla utrzymania prawidłowego poziomu funkcjonowania i rozwoju uczestników. Przegląd jest niepowtarzalną okazją dla osób niepełnosprawnych do promocji swoich umiejętności, zdolności i talentów, a przez to daje szansę na przeciwdziałanie stereotypom. Organizacja Przeglądu jest formą promocji działalności wszystkich środowiskowych domów samopomocy na terenie województwa mazowieckiego. Tego typu inicjatywa pokazuje możliwości twórcze osób niepełnosprawnych oraz wzmacnia i zachęca twórców do podejmowania wysiłków w pokonywaniu własnych ograniczeń.

Mazowiecki Przegląd Twórczości Artystycznej Środowiskowych Domów Samopomocy na stałe wpisał się w kalendarz imprez artystycznych w województwie mazowieckim, powiecie sochaczewskim i mieście Sochaczew.



I miejsce – Aldona Pierrusiak, ŚDS Caritas DWP w Radzyminie

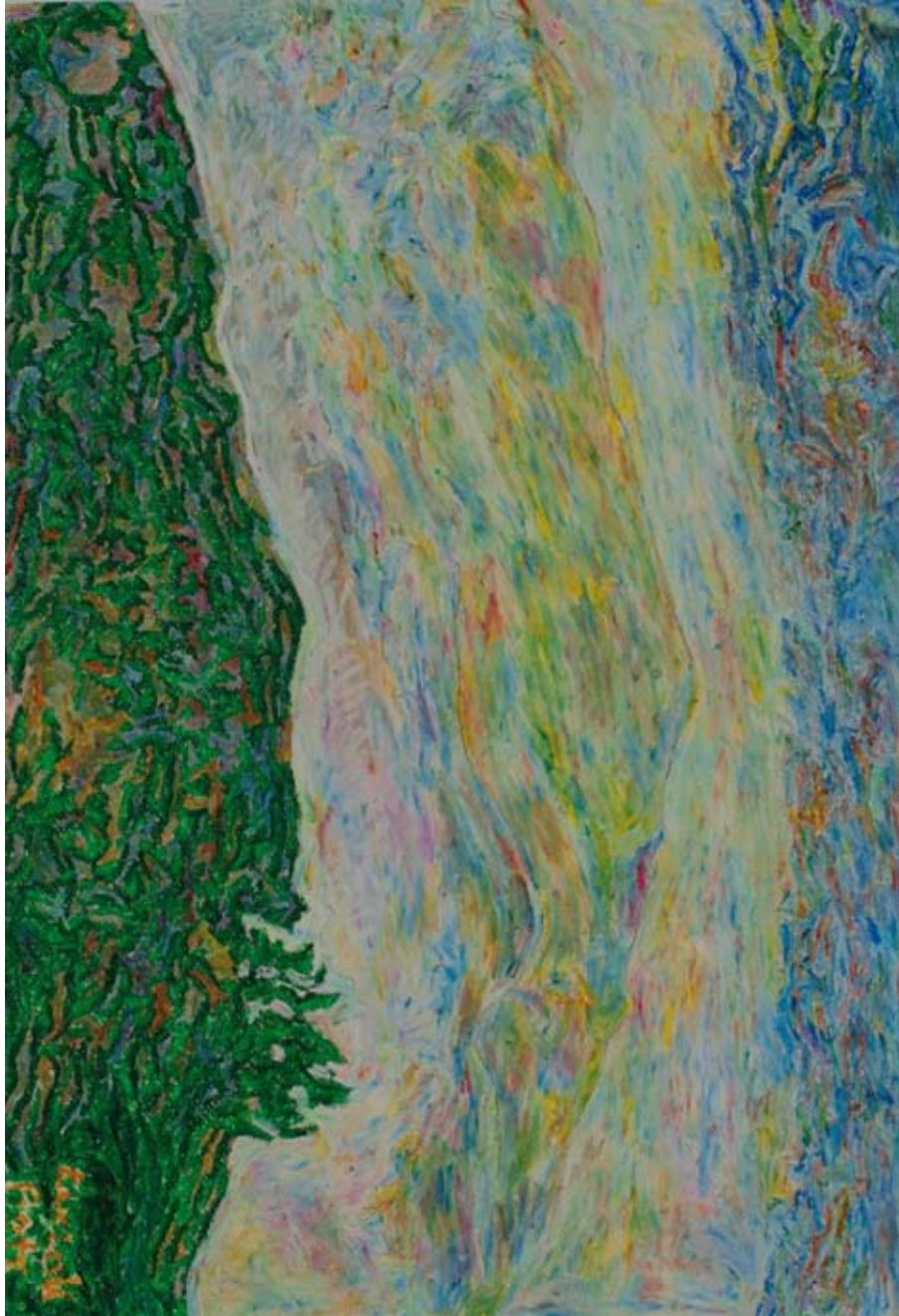




III miejsce – uczestnik, ŚDS 2 ul. Grębałowska 14 w Warszawie



II miejsce – Tomasz Janus i Łukasz Załęcki, Warszawskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, ŚDS ul. Grochowska 259a w Warszawie



BAZA TELEADRESOWA ŚRODOWISKOWYCH DOMÓW SAMOPOMOCY

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY TYP A - dla osób chorujących psychicznie

powiat ciechanowski

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Niechodzka 14 o
06-400 Ciechanów
tel./fax: (23) 673 56 38

powiat makowski

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Mickiewicza 37
06-200 Maków Mazowiecki
tel./fax: (29) 717 32 89
@: sds.makow.maz@wp.pl
strona internetowa:
www.sds-makow.pl

powiat miński

Środowiskowy Dom Samopomocy
CARITAS DWP
ul. Kościelna 18
05-300 Mińsk Mazowiecki
tel.: (25) 756 32 06 w.1
@: sds.minsk@caritas.pl
strona internetowa:
www.warszawa-praga.caritas.pl

powiat ostrołęcki grodzki

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Farna 21
07-410 Ostrołęka
tel./fax.: (29) 764 66 39,
@: sds.farna@wp.pl
strona internetowa:
www.farna.w8w.pl

powiat otwocki

Miejsko-Gminny Ośrodek
Samopomocy Środowiskowej
ul. Gen. Berlinga 1
05- 480 Karczew
tel.: (22) 780 90 58
@: mgoss10@wp.pl

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Pułaskiego 5a
05-400 Otwock
tel/fax: (22) 779 34 12
@: sds@otw.pl

Środowiskowy Dom Samopomocy
Radiówek 25,
05- 462 Wiązowna
tel: (22) 610 45 81
tel./fax: (22) 780 46 59
@: sdswiadowna@gmail.com

powiat płocki grodzki

Środowiskowy Dom Samopomocy Nr 1
ul. Reja 15/3
09-402 Płock
tel.: (24) 268 65 47
tel/fax: (24) 268 65 49
@: mops@pl.onet.pl
strona internetowa:
www.mopspl.pl

powiat płocki ziemski

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Gminnym Ośrodku Pomocy
Społecznej i Kultury w Słupnie
ul. Warszawska 26a
09-472 Słupno
tel.: (24) 261 29 42
tel./fax: (24) 261 91 78
@: sds.slupno@wp.pl,
gopsslupno@op.pl
strona internetowa:
www.gops.slupno.eu

powiat przysuski

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Ruskim Brodzie przy SAK OPOKA
ul. Główna 51
26-400 Ruski Bród
tel./fax: (48) 675 18 00
@: sdsruskibrod@onet.eu
strona internetowa:
www.sakopoka.pl

powiat radomski grodzki

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Juliusza 18
26-600 Radom
tel/fax: (48) 360 19 24
@: aneta.chmielewska@mops.radom.pl

m.st. Warszawa**Dzielnica Bemowo**

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Wrocławska 19
01-493 Warszawa
tel/fax: (22) 638 59 43
@ : sds2@opsbemowo.waw.pl
strona internetowa:
www.opsbemowo.waw.pl

Dzielnica Bielany

Środowiskowy Dom Samopomocy
nr 2
ul. Grębałowska 14
01-808 Warszawa
tel.: (22) 865 15 81
tel/fax: (22) 865 15 80
@: sds2gebalowska@wp.pl,
sds2@opsbielany.waw.pl
strona internetowa:
www.opsbielany.waw.pl

Dzielnica Ochota

Środowiskowy Dom Samopomocy
„Pod Skrzydłami”
ul. Grójecka 109
02-120 Warszawa
tel./fax: (22) 895 27 61
@: podskrzydlami@opsochota.waw.pl
strona internetowa:
www.opsochota.waw.pl

Dzielnica Praga Południe

Środowiskowy Dom Samopomocy
prowadzony przez Warszawskie
Towarzystwo Pomocy Lekarskiej
i Opieki nad Psychicznymi
i Nerwowo Chorymi
ul. Grochowska 259A
03-844 Warszawa
tel.: (22) 810 92 87
tel./fax: (22) 870 67 22
@: wtplio@wp.pl
strona internetowa:
www.wartow.yoyo.pl

Dzielnica Targówek

Środowiskowy Dom Samopomocy
Dzielnicy Targówek
m. st. Warszawy
ul. Św. Wincentego 85
03-291 Warszawa
tel/fax: (22) 614 21 33
@: sdswincentego@ops-targowek.waw.pl
strona internetowa:
www.ops-targowek.waw.pl

Dzielnica Ursus

Środowiskowy Dom Samopomocy
„Słoneczny Dom”
ul. Prawnicza 54
02-495 Warszawa
tel. (22) 867 65 54
tel./fax: (22) 867 65 69
@: slonecznydom@poczta.onet.pl
strona internetowa:
www.ops-ursus.pl

Dzielnica Ursynów

Środowiskowy Dom Samopomocy
„Pod rajską jabłonią”
ul. Służby Polsce 4
02-784 Warszawa
tel.(22) 855 02 73
fax (22) 855 02 73
@: srodowiskowydom@ops-ursynow.pl
strona internetowa:
www.ops-ursynow.civ.pl

Dzielnica Wawer

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Zalipie17
04-612 Warszawa
tel. (22) 499 12 42
@: sds_wawer@wp.pl
strona internetowa:
www.opswawer.waw.pl

Dzielnica Wilanów

Środowiskowy Dom Samopomocy nr 2
ul. Przyczółkowa 27A
02-968 Warszawa
tel. (22) 648 22 26 wew. 206
@: sds.wilanow@wp.pl
strona internetowa:
www.ops.wilanow.pl

Dzielnica Wola

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Żytnia 75/77
01-149 Warszawa
tel./fax: (22) 631 10 96
@: zytnia7577@op.pl
strona internetowa:
www.zytnia75.waw.pl

Dzielnica Żoliborz

Środowiskowy Dom Samopomocy II
ul. Rydygiera 3
01-783 Warszawa
tel/fax: (22) 839 66 23
@: srodowiskowy2@wp.pl
strona internetowa:
www.ops-zoliborz.waw.pl

powiat warszawski zachodni

Środowiskowy Dom Samopomocy
Krajowego Stowarzyszenia
„Przyłącz Się Do Nas”
Łubiec 45
05-084 Leszno
tel./fax: (22) 725 80 34
@: sds.lubiec@gmail.com
strona internetowa:
www.kswi.org.pl

powiat wołomiński

Powiatowy
Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Warszawska 5A
05-200 Wołomin
tel/fax: (22) 787 09 76
tel. (22) 787 02 83
@: sdswołomin@neostrada.pl

powiat wyszkowski

Środowiskowy Dom Samopomocy
„SOTERIA”
Ośrodka Pomocy Społecznej
w Wyszkowie
ul. KEN 2
07-200 Wyszków
tel. (29) 742 79 90
@: ops@wyszkow.pl

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY TYP AB - dla osób chorujących psychicznie i z niepełnosprawnością intelektualną (typ mieszany)

powiat lipski

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom”
ul. Kilińskiego 13
27-300 Lipsko
tel. (48) 378 11 48
@: psdssloneczkolipisko@wp.pl

powiat mławski

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Słowackiego 33
06-445 Strzegowo
tel/fax: (23) 679 42 84
@: sdsstrzegowo@xl.wp.pl

powiat ostrołęcki

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Sienkiewicza 1
07-430 Myszyniec
tel/ fax: (29) 77 21 080
@: sds.myszyniec@op.pl

powiat ostrowski

MOPS
Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Warchalskiego 3
07-300 Ostrów Mazowiecka
tel./fax: (29) 644 14 12
@: sds_ostrowmaz@o2.pl

powiat pruszkowski

Środowiskowy Dom Samopomocy
Krajowego Stowarzyszenia
„Przyłącz się do Nas”
Czubin13
05-840 Brwinów
tel/fax: (22) 729 69 03
@: sds_czubin@o2.pl,
sdsczubin@kswi.org.pl
strona internetowa:
www.kswi.org.pl

powiat siedlecki grodzki

Środowiskowy Dom Samopomocy przy
Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie
ul. Sienkiewicza 32
08-110 Siedlce
tel. (25) 632 57 04 wew. 47
@: mopr@siedlce.um.gov.pl
strona internetowa:
www.mopr.siedlce.pl

powiat sochaczewski

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Zamkowa 4A
96-500 Sochaczew
tel./fax (46) 863 55 80
@: sds-sochaczew@o2.pl
strona internetowa:
www.sds.e-sochaczew.pl

powiat sokołowski

Centrum Pomocy Socjalnej
Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Kosowska 83
08-300 Sokołów Podlaski
tel. (25) 787 60 13
fax: (25) 787 27 39
@: sdssokolow@interia.eu

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY TYP B - dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

miasto Ciechanów

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Strażacka 7 b
06-400 Ciechanów
tel.: (23) 673 64 10
@: sds.ciechanow@neostrada.pl

@: sds@ksnaw.pl
strona internetowa:
www.sds.ksnaw.pl

powiat ciechanowski

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Świętochowskiego 8
06-400 Ciechanów
tel./fax: (23) 673 45 09
@: osrodek.wsparcia@neostrada.pl

powiat grójecki

Środowiskowy Dom Samopomocy
Łychowska Wola 24
05 - 604 Jasieniec
tel.: (48) 389 54 77
@: srodowiskowy24@interia.pl

powiat legionowski

Środowiskowy Dom Samopomocy
prowadzony przez Towarzystwo
Przyjaciół Dzieci Zarząd Mazowieckiego
Oddziału Wojewódzkiego w Serocku
ul. Wyzwolenia 31
05-140 Serock
tel.: (22) 782 68 43
@: kkwrserock@wp.pl

powiat grodzki

Środowiskowy Dom Samopomocy
KSN AW
ul. Błońska 46/48
05-807 Podkowa Leśna
tel./fax: (22) 759 22 08

powiat lipski

Środowiskowy Dom Samopomocy
„Dworek Uroczysko”
Łaziska 101
27-310 Ciepiałów
tel.: 609 804 748
@: dworekuroczysko@poczta.fm

powiat miński

Powiatowy
Środowiskowy Dom Samopomocy
ul.gen. Sosnkowskiego 43
05-300 Mińsk Mazowiecki,
tel.: (25) 759 32 98
@: psds.minsk@neostrada.pl

powiat mławski

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Słowackiego 16
06-500 Mława
tel.: (23) 654 41 33
@: pcprmlawa@poczta.onet.pl

powiat ostrołęcki grodzki

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Starosty Kosa 12 a
07-410 Ostrołęka
tel.: (29) 764 61 04
@: sds_oka@tlen.pl
strona internetowa:
www.mopr.ostroleka.pl

powiat ostrołęcki

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Sikorskiego 45
07-410 Ostrołęka
tel.: (29) 766 41 36
@: sds45@poczta.onet.pl

gmina Goworowo

Środowiskowy Dom Samopomocy
Czarnowo 63
07-440 Goworowo
tel./fax (29) 761 44 66, (29) 761 40 15
@: gops.goworowo@op.plpl

powiat płocki grodzki

Środowiskowy Dom Samopomocy nr 2
ul. Mickiewicza 7A
09-402 Płock
tel.: (24) 262 31 74, (24) 262 31 52
@: mops@pl.onet.pl
strona internetowa:
www.mopspl.pl

powiat płocki ziemski

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Niepodległości 5A
09-450 Wyszogród
tel./fax (24) 267 85 20, (24) 267 85 22
@: dpswyszogrod@o2.pl

powiat przuszkowski

„Na Górcę”
Środowiskowy Dom Samopomocy
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób
z Upośledzeniem Umysłowym
ul. Rynek 14
05-840 Brwinów
tel.: (22) 729 74 79
@: psouukolowpruszkowie@wp.pl

miasto Przasnysz

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Św. Wojciecha 5
06-300 Przasnysz
tel./fax: (29) 752 23 16 wew. 123, (29)
752 28 82
@: sdsprzasnysz1@poczta.onet.pl

powiat pułtuski

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Ignacego Daszyńskiego 3
06-100 Pułtusk
tel./fax: (23) 692 22 65, (23) 692 22 67
@: sds@post.pl

powiat radomski grodzki

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Rodziny Ziętałów 13
26-600 Radom
tel./fax: (48) 364 07 21
@: sds.radom@neostrada.pl

miasto i gmina Pionki

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Jordanowska 1
26-670 Pionki
tel./fax: (48) 612 18 10
@: sds pionki@wp.pl

powiat siedlecki grodzki

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Dzieci Zamojszczyzny 39/3/5/31
08-110 Siedlce
tel.: (25) 644 30 88
@: s.d.s.siedlce@wp.pl

m.st. Warszawa**Dzielnica Bielany**

Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1
ul. Grębałowska 14
01-808 Warszawa
tel./fax: (22) 865 15 40, (22) 865 15 41
@: sds1@opsbielany.waw.pl
strona internetowa:
www.opsbielany.waw.pl

Dzielnica Mokotów

Dzielnicowy
Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Górska 7
00-740 Warszawa
tel./fax: (22) 851 05 95
@: dsds.gorska@neostrada.pl

Dzielnica Praga Południe

Środowiskowy Dom Samopomocy
Warszawskiego Koła Polskiego
Stowarzyszenia Na Rzecz Osób
z Upośledzeniem Umysłowym
ul. Grochowska 259A
03-844 Warszawa
tel./fax: (22) 810 94 81
@: sds.grochowska@psouu.org.pl,
zk.warszawa@psouu.org.pl

Dzielnica Śródmieście

Środowiskowy Dom Samopomocy
Warszawskiego Koła Polskiego
Stowarzyszenia Na Rzecz Osób
z Upośledzeniem Umysłowym
ul. Hoża 27 lok. 11 C
00-521 Warszawa
tel./fax: (22) 628 60 43
@: hoza27@wp.pl

Dzielnica Targówek

Środowiskowy Dom Samopomocy
Dzielnicy Targówek m. st. Warszawy
ul. Suwalska 11
tel./fax: (22) 814 16 79
@: sds11@onet.eu
strona internetowa:
www.ops-targowek.waw.pl

Dzielnica Wawer

Pracownia Działań Twórczych
Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Rzeźbiarska 46
Tel.: (22) 812-08-66
@: chata@chatazpomyslami.org
strona internetowa:
www.chatazpomyslami.org

Dzielnica Wilanów

Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1
Ul. Kubickiego 17 lok. 13
02-954 Warszawa
tel.: (22) 550 61 84
@: sds-kubickiego@wp.pl
strona internetowa:
www.ops.wilanow.pl

Dzielnica Włochy

Środowiskowy Dom Samopomocy
„Pod Wierzbami”
ul. Astronautów 17
02-154 Warszawa
tel./fax: (22) 868 00 05
@: dom.samopomocy@op.pl
strona internetowa:
www.opswlochy.waw.pl

Dzielnica Żoliborz

Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1
ul. Rydygiera 3
01-793 Warszawa
tel/fax: (22) 839 56 95
@: sds1-rydygiera@o2.pl
strona internetowa:
www.ops-zoliborz.waw.pl

powiat węgrowski

Powiatowy
Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Węgrowska 5
07-106 Miedzna

powiat wołomiński

Środowiskowy Dom Samopomocy
Caritas Diecezji Warszawsko – Praskiej
ul. Polska Organizacja Wojskowa 1
05-250 Radzymin
tel. (22) 786 54 74
@: sds.radzymin@caritas.pl
strona internetowa:
www.warszawa-praga.caritas.pl

Powiatowy
Środowiskowy Dom Samopomocy nr 3
ul. Szkolna 4
05-240 Tłuszcz
tel./fax: (29) 640 40 06
@: psdsnr3@o2.pl
strona internetowa:
www.psdsnr3.tluszcz.pl

powiat żuromiński

Środowiskowy Dom Samopomocy
im. Jana Pawła II
ul. Kościuszki 2
09-300 Żuromin
tel./fax: (23) 657 41 99
@: sdszuromin@wp.pl
strona internetowa:
www.plock.caritas.pl

Lubię tu spędzać czas, spotykać się z innymi, bo co bym robił gdybym tu nie przychodził.

Piotr Ś., ŚDS Nr 2 w Płocku

Od kiedy stałem się samotny także w sensie fizycznym, nastąpił w moim życiu okres wprost tragiczny. Skutkowało to dwoma długotrwałymi pobytami w szpitalu psychiatrycznym, z którego bałem się wyjść, bo nie czułem się zdolny do samodzielnego funkcjonowania. Najchętniej pozostałbym tam do końca życia. Teraz jest inaczej. „SŁONECZNY DOM” stał się moim drugim domem.

Krzysztof Saje, ŚDS „Słoneczny Dom” Warszawa-Ursus

Pobyt w ŚDS – ie daje mi dużo satysfakcji. Dzięki terapeutom odkryłem swoje zdolności artystyczne (malarstwo, rzeźba), które nie pozwalają wpadać w depresję i melancholię.

Przyjemna atmosfera sprawia, że po kilkugodzinnym pobycie w ŚDS – ie czuję się odprężony i rozładowany. Mili i wyrozumiali terapeuci pomagają mi przezwyciężyć codzienne stresy.

Rysiek, ŚDS w Myszyńcu

„Słoneczny Dom” jest moim klubem, w którym prowadzę codzienne życie towarzyskie z moimi niepełnosprawnymi przyjaciółmi. Jest on dla mnie odskocznią od szarej rzeczywistości. Przytulnym miejscem, gdzie przez cały rok mogę rozwijać swoje pasje i zainteresowania pod fachowym okiem naszych terapeutów i członków personelu.

Sławomir Krasiński, Powiatowy ŚDS w Lipsku

ŚDS jest dla mnie drugim domem. Jestem tu od początku. Pomagałem w sprzątaniu, skręcaniu mebli. W każdej sali jest cząstka mnie, czuje się tu jak w domu.

Śpiewak, ŚDS Nr 1 Warszawa-Bielany

Dom to ciepło rodzinne, miła atmosfera, przyjaźni ludzie, życzliwi... Bezpieczeństwo.

Maja, ŚDS „Na Górcie” w Pruszkowie

Jest dla mnie domem ponieważ jestem osoba samotną, cierpię na depresję. Dzięki przebywaniu w Domu ŚDS nie mam nawrotów choroby.

Hania, ŚDS Warszawa - Bemowo

OPRACOWANIE INFORMATORA

Hajduk-Horecka Iwona
Kamińska Iwona
Kucharczyk – Deja Ewa
Malinowska Aleksandra
Pągowska Zofia
Szumił Szymon

WSPÓŁPRACA

Halina Lipke

REDAKCJA

Magdalena Bąkowska

PRZYGOTOWANIE I REALIZACJA KONKURSU PLASTYCZNEGO

Ewa Kucharczyk-Deja

PRZYGOTOWANIE I REALIZACJA KONKURSU LITERACKIEGO

Hanna Wargocka

PROJEKT GRAFICZNY

Elżbieta Kaszuba e-mail: elzbietakaszuba@gmail.com
Katarzyna Ślubowska-Rodzik e-mail: kasiarodzik.art@gmail.com

SKŁAD I ŁAMANIE

Elżbieta Kaszuba i Artur Szklarz

FOTOGRAFIE

Marta Jasińska

DRUK

Zakład „Poligraf”, tel 22 665 27 08

WYDAWCA

Stowarzyszenie Biuro Obsługi Ruchu Inicjatyw Społecznych BORIS
ul. Ogrodowa 50 lok. 1
00-876 Warszawa
tel./fax: 22 620 31 92
e-mail: boris@boris.org.pl
www.boris.org.pl
Nakład: 1000 egz.

DOBRE PRAKTYKI ZOSTAŁY PRZYGOTOWANE PRZEZ

ŚDS nr 1 Warszawa Bielany (Aleksandra Malinowska)
ŚDS nr 2 Warszawa Bielany (Małgorzata Biadoń)
DŚDS Warszawa Mokotów (Zofia Pągowska)
ŚDS „Słoneczny Dom” Warszawa Ursus (Iwona Hajduk-Horecka)
ŚDS w Przasnyszu (Joanna Cieślik)
ŚDS w Siedlcach (Kamil Wielgórski)
ŚDS w Słupnie (Katarzyna Gawłowska)
ŚDS w Sochaczewie (Agnieszka Parzydeł)

Informator został wydany w ramach projektu Kampania informacyjna na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi „Wiele robimy osobno, zróbmy to razem”. Dofinansowano ze środków Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej.