

Zadzwoń

od poniedziałku do czwartku,
w godzinach 17.00 do 19.00
pod numer:

22 614 16 49

Na twój telefon czekają osoby,
które pokonały kryzys psychiczny,
wiedzą jak znaleźć pomoc
i potrafią podzielić się
swoim doświadczeniem.

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie

email: porozumienie@aps.edu.pl

www.czasnaporozumienie.pl

Jesteś po kryzysie psychicznym?
Potrzebujesz wsparcia?
Szukasz zrozumienia u innych osób?

Wiemy jak Ci pomóc przeżyliśmy to samo!

Zgłoś się do

Grupy Wsparcia Osób

z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego

TROP.



Chcemy nieść pomoc osobom chorującym,
być wsparciem i ułatwić powrót
do dobrego życia.

www.czasnaporozumienie.pl

Zaangażuj się z nami w działania samopomocowe. Będziemy wspólnie nieść pomoc osobom chorującym psychicznie i ułatwiać im powrót do dobrego życia.

Kim jesteśmy?

Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP działa od 2013 roku. Organizację tworzą osoby po kryzysie psychicznym. Grupa powstała, aby osoby chorujące, które dobrze radzą sobie z trudnościami związanymi z przeżywaniem choroby wspierały innych chorujących i jednocześnie w razie potrzeby były partnerami dla profesjonalistów podejmujących decyzje na rzecz wspierania i leczenia chorych psychicznie.

Aktualnie członkowie Grupy Wsparcia TROP realizują:

- Różne formy wspierania osób po kryzysie psychicznym; w ramach programu Doradcy Telefoniczni udzielają wsparcia emocjonalnego i informacyjnego osobom po kryzysie i ich rodzinom, w razie potrzeby indywidualnie wspierają chorych w miejscu zamieszkania.
- Działania destygmatyzacyjne poprzez prelekcje wśród uczniów i studentów oraz wystąpienia w mediach.
- Przekaz niezbędnych dla osób chorujących informacji w ramach programu Edukator Praw Obywatelskich (m.in. jak i kiedy korzystać z pomocy Rzecznika Praw Obywatelskich).
- Przygotowywanie materiałów informacyjnych dla osób po kryzysie, np. Poradnik – Informator, ulotki i plakaty o możliwości kontaktu z Grupą Wsparcia TROP.
- Spotkania edukacyjne dla zainteresowanych organizacji, np. ITAKA Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych, Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym.

Pamiętaj :

- To, że zachorowałeś, nie czyni Cię gorszym od innych. Masz prawo tworzyć relacje, głosować, zawrzeć związek małżeński, mieć konto w banku, czy własne mieszkanie. Choroba nie pozbawiła Cię praw obywatelskich. Jedyne, co mogła Ci zabrać to radość, poczucie bezpieczeństwa, stabilny obraz siebie. To nie błahe rzeczy ale do odzyskania.
- Choroba nie przekreśla szans na możliwość prowadzenia udanego i satysfakcjonującego życia.
- Nie bądź sam. Szukaj wsparcia w ludziach, którzy są wokół Ciebie. Trzeba tylko ich dostrzec.
- Korzystaj z pomocy medycznej. Leki i psychoterapia pomogą ci pokonać kryzys.
- Masz duże możliwości znalezienia realnego wsparcia. Sprawdź ofertę Środowiskowych Domów Samopomocy, Warsztatów Terapii Zajęciowej, Klubów, Mieszkań Chronionych i programów Aktywizacji Zawodowej.
- Członkowie TROPu pomogą podjąć decyzję o najlepszej formie wsparcia.
- Wszędzie tam spotkasz życzliwych ludzi, którzy radzą sobie z problemami podobnymi do Twoich.

Nie jesteś sam! Zgłoś się do Grupy Wsparcia TROP!