

Projekt psychoedukacyjny

W ramach zajęć z
Psychospołecznych
podstaw rehabilitacji
osób niepełnosprawnych

Klaudia Pianka,
Olivia Rusinek,
Milena Strzelczyk,
Dominik Szymański,
Maciej Talewski





UZASADNIENIE
WYBRANEGO
TEMATU



THE HISTORY OF SBSK

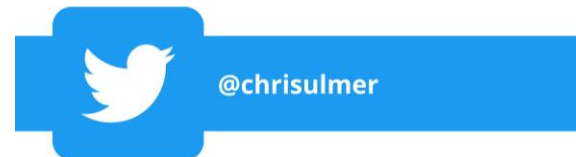


SBSK powstało, gdy byłem **nauczycielem dla uczniów niepełnosprawnych**. Pierwotnie projekt ten miał być książką napisaną przez moich uczniów, SBSK wkrótce przekształcił się jednak w wywiady wideo z osobami niepełnosprawnymi w każdym wieku i z różnymi diagnozami.

Od początku naszego istnienia w **2015 roku** przeprowadziłem wywiady z **setkami ludzi** na całym świecie, jednocześnie przekazując ponad **1 300 000 \$** osobom prezentowanym na tym kanale poprzez połączenie dotacji i zbiórek pieniędzy.

Od 2016 r. SBSK jest organizacją charytatywną, która stara się normalizować różnorodność kondycji ludzkiej kierując się wartościami uczciwości, szacunku, uważności, pozytywności i współpracy. Ten multimedialny ruch wspiera akceptację i włączenie wszystkich członków społeczności neuroróżnorodnych/niepełnosprawnych, bez względu na diagnozę, wiek, rasę, religię, dochód, orientację seksualną, płeć lub ekspresję płciową.

-Chris



CELE



1. Pogłębienie wiedzy społeczeństwa na temat życia osób z niepełnosprawnością
2. Zwrócenie uwagi na perspektywę tego, jak osoby niepełnosprawne są postrzegane przez innych i jak doświadczają swojej niepełnosprawności
3. Łamanie stereotypów społecznych
4. Poznanie świata oczami osób niepełnosprawnych
5. Kształtowanie otwartości na ludzi z niepełnosprawnością

- Stworzenie kwestionariusza jako podstawy wywiadu z ON
- Trudności z "naborem" gości do projektu
- Zmiana formy realizacji
- Konstruowanie grafik na bieżąco wraz z ich publikacją na Instagramie

Warunki realizacji projektu i przebieg realizacji

Efekty zamierzone i osiągnięte

1. Udało się zrealizować postawione sobie cele- na tyle, na ile jesteśmy w stanie to zweryfikować.

- Dzięki postom opublikowanym na stronie rozpowszechniliśmy informacje na temat zaburzeń, potrzeb i trudności osób nimi dotkniętych, co przyczyniło się do łamania stereotypów na temat niepełnosprawności.

2. Udało się nawiązać relacje z szerszym kręgiem osób (osoby udzielające wywiadów)

- Dzięki tym pouczającym rozmowom sami odkryliśmy jak wygląda życie osób z zaburzeniami psychicznymi, wiele nas to nauczyło. Nawiązaliśmy relacje, które okazały się wyjątkowo ciekawe i wartościowe.

Efekty zamierzone i osiągnięte


3. Nie udało się zrealizować projektu w pierwotnej koncepcji.
 - Grafiki pierwotnie miały być większe i bogatsze treściowo, jednak przybrały one krótszą formę, bo było to ułatwieniem dla osób udzielających wywiadów.
4. Strona w mediach społecznościowych powstała później niż planowaliśmy.
 - Przez to opóźnienie zasięg projektu jest mniejszy niż pierwotnie planowano, jednak mamy w planach go kontynuować z nadzieją, że wraz z pojawianiem się nowych postów zasięgi będą się zwiększać.

Nowa wiedza i umiejętności

- Pogłębienie wiedzy na temat zaburzeń psychicznych
- Poznanie zaburzeń "oczami" osób, które ich doświadczają
- Pogłębienie umiejętności komunikacyjnych
- Możliwość zobaczenia realnych efektów terapii
- Doświadczenie w kontakcie z ON



UPOWSZECHNIENIE PROJEKTU

golym_okiem_niewidzialni [Edytuj profil](#) 

Posty: 9 82 obserwujących Obserwowani: 82

Jesteśmy studentami psychologii i we wspólnym projekcie chcemy przybliżyć sylwetki osób z różnymi trudnościami natury psychicznej.

POSTY

ZAPISANE

Z OZNACZENIEM





Zaburzenia obsesyjno - kompulsywne

Co to znaczy mieć OCD?

"Czasem zastanawiam się, jak to jest żyć bez miliona natrętnych myśli w głowie, które mówią z wielkim przekonaniem, że jak czegoś nie zrobisz, to komus stanie się coś złego."

"W mojej głowie myśli te mówią, że jak właśnie w tej chwili nie wypowiesz jakiejś regułki, to na pewno ktoś zginie w wypadku, umrze, albo opęta Cię szatan. Odjechane nie? Też tak uważam i dlatego kiedyś nie mówiłam o tym głośno."

Co to znaczy mieć OCD?

"OCD to dla mnie był największy koszmar, całkowicie poddawałam się temu, czując, że lęk narasta we mnie z ogromną prędkością, a ja jestem coraz bardziej zmęczona. Do tego dochodziło kompulsywne drapanie się, by rozładować napięcie. Moje ręce były całe w otwartych, krwawiących ranach."

"Wiedziałam, że to co robię jest całkowicie irracjonalne, przecież nie mam wpływu na te wszystkie rzeczy, ale czy to pomogło w przestaniu? Nie, dalej to robiłam."



golym_okiem_niewidzialni



golym_okiem_niewidzialni Osoba, która możecie poznać poprzez tą grafikę to 22-letnia Kasia 😊



Co to znaczy mieć OCD?

"Bez psychoterapii, a także farmakoterapii nie dałabym rady okiełznać tego intruza. Czy zniknął? Nie, ale zdałam sobie sprawę, że nie muszę się mu poddawać."

"Kiedy pierwszy raz zignorowałam te myśli (choć była to ciężka przeprawa), zobaczyłam, że przecież nic się nie stało. Wiedziałam, że tak będzie (ta racjonalna ja zawsze to wiedziała), ale nie było łatwo."



Co mi pomaga?

"Po pierwsze terapia i ciężka praca własna."

"Pomaga mi też wsparcie, bycie przy mnie osób bliskich, bez względu na to, czy sobie radzę czy nie."



Co mi nie pomaga?

"Gadanie, że sprzecież to irracjonalne. Ja to sprzecież wiem! Ja to sprzecież wiem!"

Nie sprawi to jednak, że myśli znikną, bo prawdopodobnie nigdy to się nie stanie."





Maciek Talewski

24 maja o 10:32 · 🌐

Niedawno z grupą znajomych ze studiów ruszyliśmy z projektem psychoedukacyjnym, który ma na celu przybliżyć sylwetki osób, które zmagają się w swoim życiu z różnymi trudnościami i zaburzeniami o naturze psychicznej.

Nasz projekt możecie obserwować na Instagramie tutaj:

https://www.instagram.com/golym_okiem_niewidzialni/

Do czego serdecznie Was zapraszam 😊

!!! Zapraszamy Was do obserwowania ale także do współtworzenia naszego projektu:

✅ Jeżeli ktoś z Was ma zdiagnozowany przez specjalistów problem/zaburzenie i ma odwagę by podzielić się - zupełnie anonimowo - swoim doświadczeniem, to zapraszam do kontaktu na priv, razem stworzymy odpowiednią grafikę i opublikujemy ją dopiero wtedy, kiedy wyrazisz na to zgodę.

Naszym celem jest łamanie stereotypów. Chcemy aby ludzie byli bardziej ciekawi siebie i żeby chętniej się słuchali, szanowali i wspierali zamiast się oceniać i osądzać.

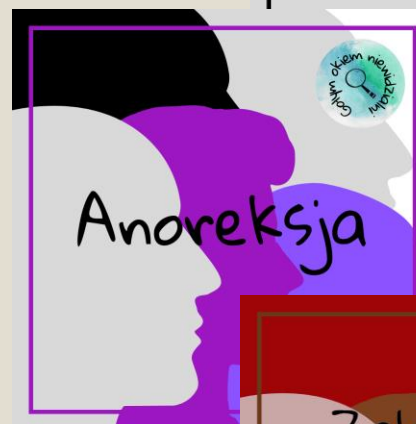


Marta Szy

25 maja o 16:50 · 👥

Rosyłaćcie w świat. Ważne by trafić do jak największej grupy, bo temat jest ważny i niestety często pomijany.

Osoby, które chciałyby podzielić się swoim doświadczeniem, mogą to zrobić zgłaszając się bezpośrednio do Maćka ([Maciek Talewski](#)) albo do mnie



Bibliografia

1. Bronowski, P., Sawicka, M., & Kluczyńska, S. (2009). Funkcjonowanie społeczne osób przewlekle chorych psychicznie uczestniczących w środowiskowych programach wsparcia społecznego. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 18(1), 43–50.
2. Chaudhury, P., Deka, K., & Chetia, D. (2006). Disability associated with mental disorders. *Indian Journal of Psychiatry*, 48(2), 95–101. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.31597>
3. Dobrzyńska, E., Rymaszewska, J., & Kiejna, A. (2007). Problem jakości życia osób z zaburzeniami psychicznymi. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 16(1), 173–178.
4. Link, B. G., Struening, E., Cullen, F. T., Shrout, P. E., & Dohrenwend, B. P. (1989). A Modified Labeling Theory Approach to Mental Disorders: An Empirical Assessment. *American Sociological Review*, 54(3), 400–423. <https://doi.org/10.2307/2095613>
5. Tiller, J. W. G. (2012). Depression and anxiety. *The Medical Journal of Australia*, 1(4), 28–31. <https://doi.org/10.5694/mjao12.10628>