



SPRAWOZDANIE

z realizacji w roku 2014

„PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

W MIEŚCIE MIŃSK MAZOWIECKI

NA LATA 2014-2015”

Wstęp

„Program Promocji Zdrowia Psychicznego w mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2014-2015” został przyjęty Uchwałą Nr XXXVIII/ 367/14 Rady Miasta Mińska Mazowiecki z dnia 27 stycznia 2014 r. Został on opracowany w oparciu o rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 grudnia 2010 roku w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego (Dz. U. z 2011r. Nr 24, poz. 128). Zgodnie z tym rozporządzeniem opracowano Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2011 – 2015. Określa on strategię działań mających na celu ograniczenie zagrożeń dla zdrowia psychicznego, poprawę jakości życia zarówno osób z zaburzeniami psychicznymi, jak i ich rodzin oraz zwiększenie dostępności do świadczeń opieki zdrowotnej. Jego realizacją, koordynowaniem oraz monitorowaniem zajmuje się Zespół monitorujący, w skład którego wchodzi pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Program Promocji Zdrowia Psychicznego jest inicjatywą pomocową skierowaną do osób z zaburzeniami psychicznymi, osób zagrożonych zaburzeniami psychicznymi oraz do członków ich rodzin, którzy nie są w stanie przezwyciężyć trudnych sytuacji życiowych wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości. Celem projektu jest umożliwienie pełnej integracji społecznej w/w grupy osób ze środowiskiem lokalnym, w którym powinni funkcjonować na pełnych prawach. Program zakłada promowanie zdrowia psychicznego oraz zapobieganie zaburzeniom psychicznym wśród mieszkańców miasta Mińsk Mazowiecki poprzez upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego, rozwijanie umiejętności interpersonalnych, integrację osób objętych programem ze środowiskiem lokalnym. Ponadto celem programowym jest zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym. Ważną przesłanką programu jest upowszechnianie **środowiskowego modelu psychiatrycznej opieki zdrowotnej** oraz **zróżnicowanych form pomocy i oparcia społecznego**, koordynacja różnych form opieki i pomocy, a także aktywizacja zawodowa osób z zaburzeniami psychicznymi. Program przewiduje także wsparcie edukacyjne dla osób pracujących z odbiorcami projektu.

Zadania zawarte w Programie Promocji Zdrowia Psychicznego w mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2014- 2015 zostały opracowane w oparciu o dostępne dane epidemiologiczne, ocenę zasobów pomocy społecznej sporządzaną corocznie przez MOPS, dane statystyczne placówek ochrony zdrowia, oświaty, sektora zatrudnienia oraz organizacji

pozarządowych w mieście Mińsk Mazowiecki. Uzyskane dane pokazały, że osoby chorujące psychicznie, zagrożone zaburzeniami psychicznymi oraz członkowie ich rodzin stanowią dużą grupę osób wymagających pomocy i wielowymiarowego wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz podjęcia działań celem przywrócenia ich do życia w społeczeństwie. Program jest odpowiedzią na potrzeby lokalnej społeczności.

Realizacja „Programu Promocji Zdrowia Psychicznego w mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2014-2015” w roku 2014

Realizacja programu promocji zdrowia psychicznego zakłada wieloetapowość, w związku z tym w MOPS został opracowany **Harmonogram realizacji Programu Promocji Zdrowia Psychicznego w mieście Mińsk Mazowiecki na rok 2014, który przewidywał realizację następujących zadań:**

1. Powołanie Zespołu monitorującego realizację Miejskiego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego.
2. Podnoszenie świadomości środowiska lokalnego na temat promocji zdrowia psychicznego.
3. Upowszechnianie na stronie internetowej MOPS i Urzędu Miasta Mińsk Mazowiecki informacji dotyczących możliwości uzyskania pomocy i wsparcia przez osoby chorujące i członków ich rodzin.
4. Zorganizowanie kampanii informacyjno – edukacyjnej w związku z przypadającym **7 kwietnia „Światowym dniem chorego psychicznie”**.
5. Utworzenie **grup wsparcia dla osób w trudnych sytuacjach życiowych**, narażonych na stres i napięcie:
 - Psychoedukacyjna Grupa wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy z problemem alkoholowym,
 - Psychoedukacyjna Grupa wsparcia dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych.
6. Propagowanie Programu Promocji Zdrowia Psychicznego w ramach obchodów **„Światowego dnia zdrowia psychicznego” w dniu 10 października**.
7. Uruchomienie specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi.
8. Porady i konsultacje dla osób zagrożonych zaburzeniami psychicznymi.

9. Motywowanie osób w podeszłym wieku do aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym i kulturalnym oraz w procesie podejmowania decyzji.
10. Zachęcanie do zajęć mających na celu ogólne usprawnienie, rozwijanie umiejętności, poprawę kondycji psychicznej i fizycznej osób chorujących psychicznie.
11. Upowszechnianie środowiskowego modelu psychiatrycznej opieki zdrowotnej:
 - pomoc psychologiczna i prawna,
 - kompletowanie dokumentów do środowiskowych domów samopomocy.
12. Wspieranie działań osłonowych w ramach pomocy społecznej zapewniające bezpieczeństwo socjalne osobom chorującym, doświadczającym przemocy domowej.
13. Wsparcie dla osób, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej w wyniku: zdarzenia losowego, sytuacji rodzinnej lub przeżyć osobistych.

**Działania podjęte w ramach realizacji zadań określonych w Harmonogramie
Programu Promocji Zdrowia Psychicznego w mieście
Mińsk Mazowiecki na rok 2014.**

Ad.1.

Zarządzeniem nr 16/2013 z dnia 1 marca 2013 r. Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim powołano Zespół do opracowania projektu „Programu Promocji Zdrowia Psychicznego w mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2014 - 2015” i monitorowania realizacji tego programu. Uchwałą Nr XXXVIII/367/14 z dnia 27 stycznia 2014 r. Rada Miasta przyjęła „Program Promocji Zdrowia Psychicznego w mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2014-2015”.

Zgodnie z Zarządzeniem nr 41/14 Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim z dnia 25 września 2014 r. w skład **Zespołu monitorującego realizację w/w Programu** wchodzi: Marta Bigda – Przewodnicząca Zespołu, Angelika Walasek – Stefanowicz, Milena Pyrzanowska i Joanna Łęczycka.

Ad.2.

W ramach podnoszenia świadomości środowiska lokalnego na temat promocji zdrowia psychicznego przeprowadzono **dwie kampanie informacyjne, dwa wykłady, sześć szkoleń dla pracowników socjalnych** podnoszących kwalifikacje osób pracujących z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym.

W ramach realizacji powyższego zadania, w miesiącu lutym zorganizowano szkolenie kwalifikacyjne dla 13 pracowników socjalnych MOPS w zakresie pracy z osobami psychicznie chorującymi. Szkolenie poprowadził kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas DWP – psycholog i psychoterapeuta Pan Szymon Szumiał.

Przeprowadzono kampanię informacyjną Światowego Dnia Chorego Psychicznie oraz Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego poprzez: 7 – dniową kampanię na telebimie LED w centrum miasta, rozpowszechnienie plakatów oraz ulotek (Wydawnictwo Parpamedia), opracowanie w MOPS, wydruk i rozpowszechnienie **zakładek do książek**, wykonanie napisów na ulicach miasta promujących Światowy Dzień Chorego Psychicznie i Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, umieszczenie informacji na stronie internetowej oraz fanpage`u Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Pracownicy socjalni w poszczególnych rejonach pracy socjalnej w bezpośredniej rozmowie zapraszali rodziny osób chorujących psychicznie na spotkania o charakterze informacyjno – wspierającym.

Przystąpiono do realizacji kampanii społecznej Ministerstwa Zdrowia **„Co czwarty z nas miał lub będzie mieć problemy ze zdrowiem psychicznym”**, której głównym celem jest uświadomienie społeczeństwu skali chorób psychicznych oraz przeciwdziałanie wykluczeniu osób nimi dotkniętych. Rozpowszechniono plakaty i ulotki w/w kampanii cieszące się dużym zainteresowaniem ze strony mieszkańców miasta.

Ad.3.

W ramach realizacji Programu, za pośrednictwem strony internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim upowszechniono informacje dotyczące:

- dostępnej pomocy psychiatrycznej, psychologicznej, terapeutycznej dla dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych,
- pomocy dziennej i całodobowej dla osób chorujących psychicznie, osób niepełnosprawnych, osób w podeszłym wieku,
- Ośrodka Interwencji Kryzysowej,
- Ogólnopolskiego telefonu zaufania **801 199 990**,
- Ogólnopolskiego Telefonu Kryzysowego **116123**,
- Ogólnopolskiego Telefonu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
0 800 1200 02.

Ad.4.

Zgodnie z harmonogramem, w miesiącu kwietniu przeprowadzono kampanię reklamową Światowego Dnia Chorego Psychicznie, przypadającego na dzień 7 kwietnia poprzez 7-dniową kampanię na telebimie LED w centrum miasta, rozpowszechnienie plakatów (wymiary A4–50 szt., wymiary A3–15 szt.), ulotek PARPA, opracowanie, wydruk i rozpowszechnienie załadek do książek (200 sztuk), wykonanie napisów na ulicach miasta promujących Światowy Dzień Chorego Psychicznie i Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, umieszczenie informacji na stronie internetowej oraz fanpage`u Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. W ramach kampanii reklamowej ogłoszono nabór do grupy Nordic Walking.

W dniu 7 kwietnia (Światowy Dzień Chorego Psychicznie) odbyło się spotkanie na temat „Rola rodziny w procesie zdrowienia osoby chorującej psychicznie”. Spotkanie miało miejsce w siedzibie MOPS. Skierowane było do wszystkich mieszkańców miasta – rodzin osób chorujących psychicznie. Spotkanie poprowadził doświadczony psychoterapeuta, psycholog kliniczny, kierownik ŚDS DWP Caritas – Pan Szymon Szumiał. W spotkaniu wzięło udział 20 osób.

Ad.5.

W Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim w roku 2014 był realizowany projekt „Podejmowanie działań profilaktycznych w zakresie zmniejszania zjawiska przemocy ze względu na płeć” współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2009 – 2014. W ramach w/w projektu przeprowadzone zostały spotkania Grupy Psychoedukacyjnej dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych oraz Grupa Psychoedukacyjnej dla kobiet doświadczających przemocy z problemem alkoholowym.

Grupa psychoedukacyjna dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych skierowana była do dzieci pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych zagrożonych przemocą domową w wieku 8-12 lat. Program grupy wsparcia realizowany był w okresie 20 sierpnia 2014r. - 29 sierpnia 2014r. W tym czasie zostało zrealizowanych osiem 3-godzinnych spotkań. Program grupy psychoedukacyjnej został ukierunkowany na rozwijanie asertywnej postawy pomocnej w unikaniu sytuacji przemocy oraz zachowań ryzykownych, kształcenie umiejętności skutecznej komunikacji, radzenia sobie ze stresem oraz sytuacjami konfliktowymi, redukcja napięcia oraz cierpienia spowodowanego przykrymi przeżyciami, a także umożliwienie dzieciom lepszego poznania świata emocji, poszerzenie repertuaru konstruktywnych zachowań, rozwinięcie umiejętności przestrzegania zasad i samokontroli, a także trening umiejętności

społecznych i komunikacyjnych. Ogółem w grupie psychoedukacyjnej dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych wzięło udział 12 osób, w tym 9 dziewcząt i 3 chłopców.

Grupa Psychoedukacyjna dla kobiet doświadczających przemocy z problemem alkoholowym składała się z 10 spotkań dwu i trzygodzinnych realizowanych raz w tygodniu w okresie 23 lipca 2014 r. – 22 września 2014 r. w budynku Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim. Spotkania Grupy Psychoedukacyjnej zostały przeprowadzone przez specjalistów na co dzień pracujących z osobami doświadczającymi przemocy: Przewodnicząca Zespołu Interdyscyplinarnego do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, psycholog, pracownik socjalny, prawnik, funkcjonariusz policji. Adresatami programu były osoby dorosłe, pełnoletnie, które doświadczały przemocy w rodzinie. Do udziału w programie zgłosiło się 13 kobiet, z czego 9 uczestniczyło w zajęciach więcej niż jeden raz.

Podstawowymi celami działania grupy było: zdobycie wiedzy na temat zjawiska przemocy, zdobycie wiedzy na temat dostępnych form pomocy i wsparcia, dodawanie sobie wzajemnej odwagi celem przezwyciężenia bezradności, przezwyciężanie poczucia wstydu i wyjątkowości swojej sytuacji, walka z poczuciem osamotnienia z własnymi problemami, odkrywanie na nowo własnej wartości i poszanowania dla własnej osoby, dostarczanie motywacji i energii do działań mających na celu rozwiązanie problemu, zaspokajanie potrzeby kontaktów społecznych w grupie o wspólnych interesach i wspólnych problemach, zaspokajanie potrzeby akceptacji i zrozumienia ze strony innych, zaspokajanie potrzeb altruistycznych – przez pomoc innym mogę pomóc sobie, wzmocnianie poczucia swojej wartości i poczucia sprawstwa oraz budowanie systemu lokalnego wsparcia społecznego ułatwiającego osobom dotkniętym przemocą radzenie sobie z wieloma codziennymi trudnościami.

Ad.6.

W ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, przypadającego na dzień 10 października, w MOPS podjęto działania ukierunkowane na promocję zdrowia psychicznego poprzez: opracowanie, wydruk i rozpowszechnienie 500 sztuk kalendarzyków na rok 2015, wykonanie napisów na ulicach miasta informujących o Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego, rozpowszechnienie plakatów, publikowanie informacji dotyczących zdrowia psychicznego za pośrednictwem strony internetowej oraz fanpage`a Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz zorganizowano grupę Nordic Walking.

Ad.7.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim świadczy pomoc w formie specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Niestety dorosłe osoby chorujące psychicznie zazwyczaj wypierają chorobę, nie przyjmują leków ani pomocy. Na terenie miasta Mińsk Mazowiecki tę formę pomocy przyznano czterem rodzinom wychowującym niepełnosprawne intelektualnie dzieci.

Ad. 8.

Pomoc psychologiczna w roku 2014 psychologowie MOPS otoczyli opieką psychologiczną 157 osób wymagających pomocy psychologicznej, (36 mężczyzn i 121 kobiet). Przeprowadzono 1489 konsultacji psychologicznych, w tym 1159 konsultacji odbyło się w budynku MOPS, 330 w miejscu zamieszkania klienta. Tematy podejmowane w pracy psychologicznej oscylowały przede wszystkim wokół: uzależnienia, współuzależnienia, przemocy, bezrobocia, wykluczenia społecznego, kompetencji społecznych i rodzicielskich, problemu samotności, zaburzeń emocjonalnych, niedostosowania społecznego, chorób somatycznych i psychicznych tj.: depresja, nerwica, nowotwory.

Ad.9.

W poszczególnych Rejonach Pracy Socjalnej (13 RPS w 2014 roku) pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim przedstawiali osobom w wieku podeszłym możliwości uzyskania wsparcia oraz aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym i kulturalnym w mieście Mińsk Mazowiecki, w tym udziału w grupie Nordic Walking organizowanej w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej.

Ad. 10.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim w ramach realizacji „Programu Promocji Zdrowia Psychicznego w mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2014-2015” uruchomił grupę Nordic Walking. Podstawowym założeniem przedsięwzięcia była promocja zdrowia psychicznego oraz poprawa stanu psychicznego i samopoczucia uczestników poprzez aktywność fizyczną. Spotkania odbywały się w czerwcu oraz październiku 2014 r. Skierowane były do osób chorujących psychicznie, członków ich rodzin oraz osób zagrożonych zaburzeniami psychicznymi. Grupa prowadzona była przez wyspecjalizowanego instruktora. Spotkania odbywały się raz w tygodniu, czas trwania wynosił 2 godziny. W zajęciach Nordic Walking wzięło udział 13 osób.

Ad.11.

Pracownicy socjalni oraz psycholodzy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim w ramach wykonywanych obowiązków służbowych udzielali informacji na temat dostępnych możliwości skorzystania z psychiatrycznej opieki zdrowotnej oraz uzyskania pomocy psychologicznej. Ponadto udzielano pomocy w kompletowaniu dokumentów do Środowiskowego Domu Samopomocy dla osób chorych psychicznie Caritas DWP (liczba uczestników 23) oraz do Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy (liczba uczestników 36).

Ad. 12.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej jest jednym z podmiotów realizujących procedurę „Niebieskie Karty”. W roku 2014 prowadzonych było 85 procedur „Niebieskie Karty”. Celem zapewnienia bezpieczeństwa osobom doświadczającym przemocy domowej, pracownicy Ośrodka współpracowali z Powiatową Komendą Policji, kuratorami, pedagogami i psychologami szkolnymi, Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną, Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie, Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej Caritas DWP oraz publicznymi i niepublicznymi placówkami ochrony zdrowia w celu przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Ad. 13.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim oferuje kompletną, profesjonalną i wieloaspektową pomoc dla osób, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Mogą one skorzystać z następujących form pomocy: finansowej, rzeczowej, posiłków dla dzieci w placówkach opiekuńczo - wychowawczych, posiłków w Stołówce Caritas, możliwości pobytu w noclegowni, usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych, wolontariatu, konsultacji psychologicznych, udziału w inicjatywach i programach realizowanych przez Ośrodek. Działania realizowane w ramach pracy socjalnej to: ustalanie sytuacji zdrowotnej, społecznej i socjalnej osoby zgłaszającej się o pomoc, wsparcie w załatwianiu spraw urzędowych, zapewnienie bezpłatnych konsultacji psychologicznych w miejscu zamieszkania danej osoby lub realizowanych w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim, wskazywanie miejsc i instytucji gdzie można uzyskać bezpłatną pomoc psychologiczną i prawną, nawiązywanie kontaktu z innymi instytucjami pomocowymi.

W wykonaniu tych zadań i wsparciu osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej MOPS współdziałał z różnymi podmiotami, m.in.: z organami wykonawczymi miasta, innymi jednostkami organizacyjnymi pomocy społecznej, ochroną zdrowia, policją, kuratorami sądowymi oraz organizacjami pozarządowymi działającymi w obszarze pomocy społecznej.

W MOPS podjęto nowatorską inicjatywę objęcia pomocą i wsparciem osób długotrwale zajmujących się chorującymi przewlekle członkami rodzin - utworzono Grupę wsparcia dla opiekunów i rodzin osób niepełnosprawnych. Celem Grupy było wzmocnienie poczucia własnej wartości oraz poprawa funkcjonowania osób opiekujących się osobami niepełnosprawnymi, a także wymiana doświadczeń oraz udzielnie wsparcia opiekunom osób niepełnosprawnych poprzez integrację rodzin i opiekunów osób niepełnosprawnych, wzajemną wymianę spostrzeżeń i informacji, udzielanie wsparcia psychicznego i pomocy psychologicznej, odreagowywanie trudnych emocji, budowanie poczucia więzi i oparcia, zmniejszanie poczucia osamotnienia, budowanie poczucia bezpieczeństwa, wzajemnego zaufania oraz poczucia własnej wartości. Grupa Wsparcia dla Opiekunów Osób Niepełnosprawnych jest wciąż aktywna. Spotkania odbywają się raz w miesiącu (w każdy trzeci czwartek miesiąca) i prowadzone są przez psychologów Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Członkowie Zespołu Monitorującego:

1. Marta Bidga
2. Milena Pyrzanowska
3. Angelika Walasek – Stefanowicz
4. Joanna Łęczycka

Zatwierdzam: Elżbieta Kowalik- Wirowska

Dyrektor

Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

w Mińsku Mazowieckim