









Projekt SPOLU

Projekt SPOLU je projektem SPOLKU NUDZ, z. s., při Národním ústavu duševního zdraví. Projekt vznikl v roce 2012 v Brně. Jedná se o platformu, v jejímž rámci spolupracují studenti psychologie a medicíny, psychiatrickí pacienti a profesionálové v zařízeních pomáhajících lidem s duševním onemocněním v ČR. Aktuálně je v Projektu SPOLU zapojeno přibližně 250 dobrovolníků působících v Brně, Kroměříži, Olomouci, Ostravě, Praze, Českých Budějovicích a Slavkově u Brna. Zakládáme také pobočku v Plzni.

Poskytujeme několik typů aktivit. První z nich jsou **VOLNOČASOVÉ TÝMY**. Na psychiatrických odděleních zajišťujeme týdně několik volnočasových aktivit. Studenti zapojení v Projektu ve svém volném čase dobrovolně dochází týdně po dobu minimálně jednoho semestru do vybraných zařízení poskytujících péči lidem s duševním onemocněním a zajišťují pacientům rozmanitý volnočasový program: výtvarné aktivity, dramatické využití, kognitivní trénink, tanečně-pohybové či hudební aktivity a mnoho dalšího:

Nabídka volnočasových týmů:

-  **Arte-tým** – podpora kreativního výtvarného vyjádření pacientů ve skupině, tvorba za pomoci různých technik a pomůcek (pastelky, vodové barvy, hlína apod.) a závěrečná diskuse nad jednotlivými výtvary;
-  **Biblio-tým** – čtení, předčítání, rozbor vybraných literárních děl a diskuse, jazykové hry, vlastní tvorba;
-  **Drama-tým** – trénink komunikačních a vyjadřovacích schopností, seznamovací a jiné hry, netradiční aktivity ve skupině;
-  **Kogni-tým** – interaktivní trénink kognitivních funkcí, využití tradičních papírových i herních metod;
-  **Muziko-tým** – podpora kreativního hudebního vyjádření pacientů ve skupině, poslech i aktivní zapojení či vlastní tvorba;
-  **Relax-tým** – nácvik různých metod relaxace (autogenní trénink, Jacobsonova progresivní svalová relaxace, aktivní imaginace apod.) za doprovodu uklidňující hudby, skupinové sdílení prožitků;
-  **Tanečně-pohybový tým** – rozvoj psychomotorických dovedností, podpora vyjádření pomocí pohybu a tance;
-  **Vařečka-tým** – podpora kuchařských dovedností pacientů a návyků zdravého stravování.

Volnočasové aktivity kromě zábavy podporují také vitalitu, sebereflexi, resilienci či resocializaci pacientů.



V rámci druhého typu aktivit, tzv. **KLINICKÉHO TÝMU**, nabízejí studenti svůj čas pro neformální rozhovory. Student vybranému pacientovi pomáhá přivyknout si na prostředí psychiatrického zařízení, působí jako informovaný průvodce v průběhu léčby, popř. pacienta edukuje o průběhu a okolnostech onemocnění. Prostřednictvím kontaktu se studentem dochází u pacienta také k vybudování a udržování podpůrného vztahu s druhým člověkem. Konkrétní způsob spolupráce se různí v závislosti na požadavcích pacienta – lze například předčítat noviny, hrát stolní hry nebo si povídat. Student do psychiatrického zařízení dochází zpravidla jednou až dvakrát týdně po dobu pacientovy hospitalizace.

Studenti v posledním, **POMOCNÉM, TÝMU** se pravidelně účastní komunitních režimových aktivit na vybraném oddělení (edukačních skupin, individuálních nebo skupinových sezení s psychologem apod.) či jiných aktivit pořádaných daným zařízením. Podporují pacienty v plnění úkolů, vypracovávají zápisy a poskytují je zdravotnickému personálu.

Důraz je v pomocném týmu kladen na observační schopnosti studentů, zejména na popis chování a výkonu pacientů. Studenti trénují profesní dovednosti a zároveň pomáhají s dokumentací tam, kde je to možné a žádané.

Co je naším cílem?

Zajišťujeme hospitalizovaným lidem s duševním onemocněním pestré možnosti využití volného času nad rámec aktivit, jež nabízí dané zařízení. Snažíme se tím přispívat ke zkvalitňování a inovaci poskytované zdravotní a psychologické péče a zároveň obohacovat vzdělávání studentů psychologie a medicíny o bezprostřední praktickou zkušenost již během studia. Širším cílem je pak napomoci destigmatizaci duševních onemocnění a prohloubení celkové informovanosti veřejnosti o duševním zdraví.

Spolupráce je prospěšná všem zúčastněným stranám:

- **Lidem s duševním onemocněním**
 - široká nabídka pravidelného volnočasového programu,
 - osobní kontakt se zaangażovanými dobrovolníky,
 - podpora během doby hospitalizace.
- **Studentům psychologie**
 - získání praktických zkušeností již během studia,
 - růst profesních dovedností i zvyšování konkurenceschopnosti,
- podpora občanské odpovědnosti a činnosti ve prospěch širší společnosti.
- **Zdravotnickým profesionálům**
 - širší spektrum informací o pacientech,
 - výpomoc se zápisy z aktivit,
 - rozšíření možností pro hospitalizované pacienty.
- **Širší veřejnosti**
 - rostoucí informovanost o psychických nemocech,
 - snižování stigma pojícího se s duševními potížemi.



Pacientů, kterých se dotkly aktivity Projektu SPOLU, je odhadem již **více než 10 000**.

Projektem prošly i **stovky studentů**, které přispěly naší společné vizi a samy získaly množství cenných zkušeností. Díky nim a podpoře mnohých dalších můžeme dále rozšiřovat Projekt SPOLU do dalších měst a poté šířit naši vizi i do zahraničí. I v rámci Evropy se totiž jedná o **ojedinelý a inovativní koncept spolupráce** mezi studenty, pacienty a profesionály.

Nově plánujeme:

- realizovat aktivity cílené na studenty VŠ, potýkající se s duševními obtížemi (podpůrná skupina, buddy program)
- zapojit uživatele a ex-uživatele psychiatrické péče (vyškolené jako tzv. „peer lektoři“, tzn. osoby s vlastní zkušeností duševního onemocnění) za účelem pořádání vzdělávacích a destigmatizačních přednášek pro studenty MU a podpůrných přednášek v psychiatrických zařízeních pro aktuálně hospitalizované pacienty
- zapojit studenty dalších oborů (např. sociální práce, výživa a regenerace, sport, pedagogika)

Studujete psychologii či všeobecné lékařství v ČR a zaujal Vás náš Projekt? Chtěli byste se také zapojit, podporovat naše cíle a získávat praktické zkušenosti? Kontaktujte nás prosím na:

info@projektspolu.cz nebo na  www.facebook.com/projektSPOLU/

Rádi Vám Projekt SPOLU podrobněji představíme a prodiskutujeme možnosti spolupráce.

 www.projektspolu.cz

