



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

# O RODINĚ S RODINOU

Pokračujeme v sérii

## ONLINE SETKÁNÍ

### PRO RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY A BLÍZKÉ LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

kterými vás provedou

**odborníci s vlastní zkušeností s péčí o blízkého s duševním onemocněním (peer rodinní příslušníci) a pracovníci z oblasti péče o duševní zdraví.**

Setkání vycházejí z osobních i profesních zkušeností. Nabídneme vám praktické informace, ale především zkušenosti s tím, jak překlenout těžkosti a najít podporu, a prostor pro sdílení vašich témat a otázek.

**16. 2. 2021, 17.00 -18.30**

**Jak při péči o blízkého nezapomenout sám na sebe?**

**11. 3. 2021, 17.00 -18.30**

**Jak si udržet zdraví a duševní pohodu: osobní plán pro rodinu, blízké a přátele**

**19. 4. 2021, 17.00 – 18.30**

**Co dělat, když mám obavy, že si můj blízký chce sáhnout na život?**

**Účast je zdarma a je otevřená všem zájemcům.**

Odkaz na setkání: <https://us02web.zoom.us/j/5352239550>

Setkání proběhnou na platformě **Zoom**. Její používání je velmi snadné a potřebujete k němu pouze počítač nebo chytrý mobilní telefon a internetové připojení. Setkáním vás provedeme, v případě potřeby jsme vám k dispozici ohledně přihlášení a používání aplikace. **Vstup na setkání bude vždy otevřený 30 minut před začátkem setkání. Přihlaste se, prosím, včas, 10 minut po zahájení místnost uzavřeme.**



# O RODINĚ S RODINOU

## 5. ONLINE SETKÁNÍ

PRO RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY A BLÍZKÉ LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

11. 3. 2021, 17.00 -18.30

**Jak si udržet zdraví a duševní pohodu: osobní plán pro rodinu, blízké a přátele**

Rodina a přátelé mají nezastupitelnou roli v životě lidí, kteří se potýkají s obtížemi v oblasti duševního zdraví. Péče o blízkého člověka však s sebou může přinášet nejrůznější pocity, obavy a těžkosti, které není lehké překonávat. Blízcí se tak mohou snadno cítit přetíženi, a proto je důležité, aby vedle potřeb svých blízkých nezapomínali také sami na sebe. **Mnoha lidem se osvědčilo, když si sestavili plán, jak se při péči o svého blízkého starat sami o sebe.** Nabídneme vám praktickou ukázkou práce s [osobním plánem pro rodinu, blízké a přátele: Jak si udržet zdraví a duševní pohodu](#), který obsahuje návrhy a nápady, o čem přemýšlet a na co se zaměřit.

### Hosté:



**Klára Jančíková:** „Mám osobní zkušenost s duševním onemocněním blízké osoby, ale také mě samotné. Dokážu tedy porozumět oběma stranám a situacím, které mohou nastat. Trvalo dlouho, než jsme našli tu správnou cestu, ale nikdy jsme neztratili naději.“



**Kateřina Okáčová** je maminka 3 dětí a pedagožka. Pracuje jako peer rodinný příslušník v Psychiatrické nemocnici v Opavě. Od poslední ataky nemoci jejího muže uběhlo 7 let. Společně se svým manželem se dlouhodobě věnuje podpoře lidí s duševním onemocněním i jejich blízkým.

**Setkáním vás provedou: Jana Pluhaříková Pomajzlová, Barbora Holá** (Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví) a peer rodinní příslušníci z psychiatrických nemocnic.

Bližší informace vám ráda poskytne **Blanka Herstová: 771 147 605.**

**Příspěvky přednášejících budou nahrávány pro účely dokumentace projektu. Sdílení osobních témat a diskusi nahrávat nebudeme.**

Online setkání pro rodinné příslušníky probíhají v rámci projektu *Podpora rodinných příslušníků duševně nemocných pacientů psychiatrických lůžkových zařízení* realizovaného **Centrem pro rozvoj péče o duševní zdraví** ve spolupráci s **Psychiatrickými nemocnicemi v Horních Beřkovicích, Jihlavě a Opavě.**