



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



REKOMENDACJE DOTYCZĄCE WSPARCIA OSÓB CHORUJĄCYCH NA SCHIZOFRENIĘ



Raport powstał w ramach projektu „Dobre praktyki organizacji pozarządowych w zakresie wspierania osób z niepełnosprawnościami” nr FERS.04.12-IP.04-0014/24, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027. Projekt jest realizowany przez **Europejski Dom Spotkań-Fundację Nowy Staw**.

AUTORZY RAPORTU

*AGATA DZIUBIŃSKA – GAWLIK
BEATA ROMEJKO*

Daty Warsztatów Mastermind:

Numer grupy	Zad 1 . Warsztaty Mastermind
1. grupa autyzm	22.07-25.07.2025 w godz. 10.30-12.00
2. grupa intelektualna	26.08-29.08.2025 w godz. 10.30-12.00
3. grupa autyzm	21.10-24.10.2025 godz. 9.00-10.30
4. grupa schizofrenia	03.11-06.11.2025 godz. 9.00-10.30 i 16.30-18.00
5. grupa schizofrenia	24.11-27.11.2025 godz. 8.30-10.00
6. grupa intelektualna	08.12-11.12.2025 godz. 8.30-10.00 i 14.30-16.00
7. grupa wzroku	16.12-19.12.2025 godz. 14.30-16.00
8. grupa ruchu	13.01-17.01.2026 godz. 8.30-10.00
9. grupa wzroku	26.01-29.01.2026 godz. 8.30-10.00
10. grupa ruchu	23.02-26.02.2026 godz. 8.00-9.30



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





SPIS TREŚCI

1. WPROWADZENIE	4
2. OD STYGMATYZACJI DO WŁĄCZENIA	5
3. DOSTĘPNOŚĆ I WSPARCIE INSTYTUCJONALNE.....	6
4. KOMUNIKACJA I RELACJA	7
5. EDUKACJA, AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA I RYNEK PRACY.....	7
6. REKOMENDACJE OPERACYJNE	8
6.1. EDUKACJA SPOŁECZNA I PRZECIWDZIAŁANIE STYGMATYZACJI	8
6.2. INSTYTUCJE PUBLICZNE I ORGANIZACJE	8
6.3. KOMUNIKACJA I WSPARCIE BEZPOŚREDNIE	9
6.4. EDUKACJA I UCZELNIE.....	9
6.5. RYNEK PRACY I AKTYWIZACJA.....	9
7. TABELA REKOMENDACJI OPERACYJNYCH	10
8. ZAKOŃCZENIE	12



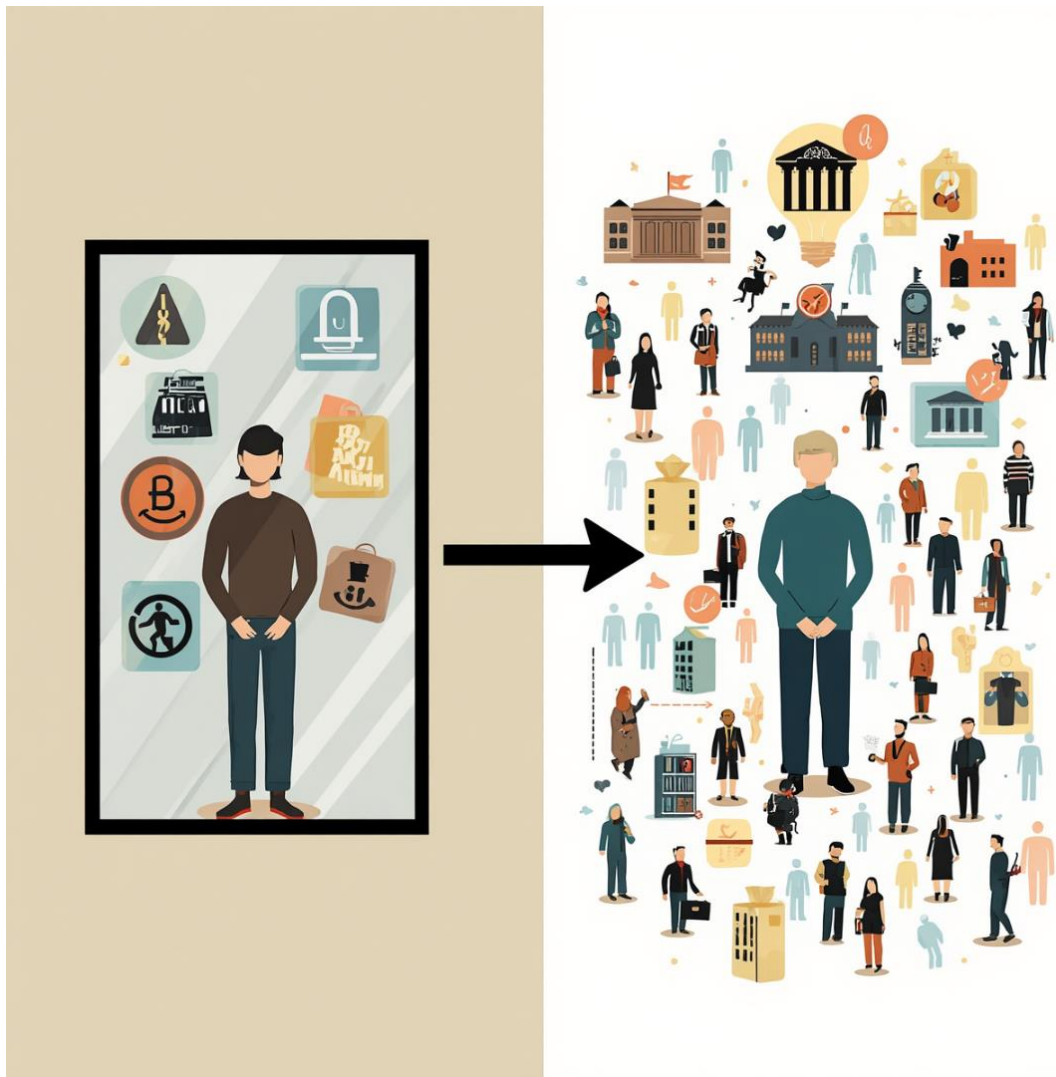
1. WPROWADZENIE

Niniejsze opracowanie stanowi zestaw rekomendacji dotyczących wspierania osób z zaburzeniami psychicznymi, opracowany na podstawie treści, refleksji i doświadczeń zgromadzonych podczas warsztatów Mastermind realizowanych w ramach projektu „**Dobre praktyki organizacji pozarządowych w zakresie wspierania osób z niepełnosprawnościami**”.

Materiał wypracowany podczas warsztatów Mastermind pokazuje wyraźnie, że osoby z zaburzeniami psychicznymi nadal **napotykają wiele barier w codziennym funkcjonowaniu**. Bariery te nie wynikają wyłącznie z objawów choroby czy kryzysu psychicznego, lecz w dużej mierze z **reakcji otoczenia, stereotypów społecznych, braku wiedzy, niewystarczającego przygotowania instytucji oraz ograniczonej dostępności wsparcia środowiskowego**.

Szczególnie mocno wybrzmiała potrzeba **odejścia od postrzegania osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego jako osób z definicji niebezpiecznych, niesamodzielnych lub niezdolnych do uczestnictwa w życiu społecznym**. Warsztaty Mastermind potwierdziły, że osoby te mogą funkcjonować społecznie, edukacyjnie i zawodowo, jeżeli otrzymają adekwatne wsparcie, a ich otoczenie będzie oparte na zrozumieniu, przewidywalności i poszanowaniu godności.

Celem niniejszego dokumentu jest wskazanie najważniejszych kierunków działań dla instytucji publicznych, organizacji pozarządowych, placówek edukacyjnych, pracodawców i podmiotów realizujących usługi społeczne.



2. OD STYGMATYZACJI DO WŁĄCZENIA

Jednym z najważniejszych wniosków płynących z warsztatów Mastermind jest konieczność zmiany społecznej perspektywy wobec osób z zaburzeniami psychicznymi. Najpoważniejszą barierą nie okazuje się bowiem wyłącznie sama diagnoza, ale społeczny lęk, stereotypy oraz język, który utrzuca dystans i wykluczenie.

W przypadku schizofrenii, depresji czy choroby afektywnej dwubiegunowej nadal funkcjonuje wiele uproszczeń i błędnych przekonań. Osoby chorujące psychicznie bywają postrzegane jako agresywne, nieprzewidywalne lub niezdolne do pełnienia ról społecznych. Tymczasem warsztaty Mastermind pokazały, że taki obraz jest krzywdzący i nie znajduje potwierdzenia ani w doświadczeniach praktycznych, ani w wiedzy specjalistycznej.



Zmiana perspektywy oznacza odejście od pytania: „*czy taka osoba sobie poradzi?*” na rzecz pytania: „*jakie warunki należy stworzyć, aby mogła funkcjonować bezpiecznie i z poczuciem sprawczości?*”. To przesunięcie ma podstawowe znaczenie dla projektowania działań wspierających, ponieważ kieruje uwagę na odpowiedzialność instytucji i środowiska, a nie wyłącznie na ograniczenia jednostki.

Szczególnego znaczenia nabiera także język. Używanie określeń stygmatyzujących wzmacnia wykluczenie i zniechęca do szukania pomocy. Dlatego rekomenduje się konsekwentne stosowanie języka podmiotowego, opartego na szacunku, a nie na etykietowaniu.

3. DOSTĘPNOŚĆ I WSPARCIE INSTYTUCJONALNE

Warsztaty Mastermind pokazały, że osoby z zaburzeniami psychicznymi należą do grupy, której potrzeby bardzo często pozostają niewidoczne w systemie dostępności. O ile w ostatnich latach wyraźnie rozwinęły się rozwiązania infrastrukturalne dla osób z niepełnosprawnością ruchową, wzrokową czy słuchową, o tyle dostępność dla osób z niepełnosprawnością niewidoczną nadal jest słabo rozwinięta.

W praktyce oznacza to, że instytucje publiczne, uczelnie, placówki pomocowe i organizacje społeczne rzadko projektują swoje procedury z uwzględnieniem potrzeb osób zmagających się z lękiem, zaburzeniami koncentracji, trudnościami adaptacyjnymi, przebodźcowaniem czy kryzysami emocjonalnymi. Tymczasem dostępność w tym obszarze oznacza przede wszystkim przewidywalność, prostotę, elastyczność oraz możliwość uzyskania pomocy bez nadmiernego napięcia i formalizacji.

Ważne jest, aby instytucje nie ograniczały się wyłącznie do deklaracji, lecz rzeczywiście tworzyły środowisko przyjazne osobom w kryzysie psychicznym. Obejmuje to zarówno organizację kontaktu z klientem lub uczestnikiem, jak i jakość informacji, sposób reagowania, dostępność konsultacji oraz gotowość do kierowania do odpowiednich specjalistów.

Istotnym elementem wsparcia jest również rozwój rozwiązań środowiskowych: **Centrów Zdrowia Psychicznego, terapii środowiskowej, mieszkań wspomaganych, grup wsparcia i działań opartych na lokalnej współpracy.** Warsztaty Mastermind pokazały wyraźnie, że pomoc najbardziej skuteczna to pomoc bliska, ciągła i osadzona w codziennym życiu osoby chorującej.



4. KOMUNIKACJA I RELACJA

Wnioski z warsztatów Mastermind jednoznacznie pokazują, że skuteczne wspieranie osób z zaburzeniami psychicznymi zaczyna się od właściwej komunikacji. Nie chodzi tu wyłącznie o przekazanie informacji, lecz o sposób budowania relacji: **ton głosu, cierpliwość, uważność, unikanie oceniania i gotowość do wysłuchania drugiej osoby.**

Osoby wspierające – pracownicy instytucji, nauczyciele, terapeuci, opiekunowie i pracownicy socjalni – potrzebują praktycznych kompetencji w zakresie reagowania na zachowania trudne, prowadzenia rozmowy w sytuacji kryzysowej oraz kierowania do dalszej pomocy. Szczególnie ważne jest, by nie wzmacniać lęku, nie zawstydząć i nie bagatelizować doświadczeń osoby przeżywającej kryzys psychiczny.

Warsztaty Mastermind pokazały również, że wsparcie nie może polegać na wyręczaniu ani przejmowaniu pełnej odpowiedzialności za osobę w kryzysie. Kluczowe jest budowanie relacji, która wzmacnia podmiotowość i sprawczość, a jednocześnie daje poczucie bezpieczeństwa. Oznacza to m.in. spokojne informowanie o możliwościach pomocy, towarzyszenie w kontakcie ze specjalistą oraz zachowanie jasnych granic.

Równie ważne jest wspieranie samych osób pomagających. Praca z osobami chorującymi psychicznie wiąże się często z dużym obciążeniem emocjonalnym, dlatego system wsparcia powinien obejmować także szkolenia, superwizję i możliwość konsultowania trudnych sytuacji.

5. EDUKACJA, AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA I RYNEK PRACY

Warsztaty Mastermind potwierdziły, że edukacja, aktywność społeczna i praca mają dla osób z zaburzeniami psychicznymi znaczenie nie tylko praktyczne, ale także terapeutyczne. Uczestnictwo w życiu społecznym, możliwość uczenia się, podejmowania ról zawodowych i budowania relacji wzmacniają poczucie sensu, sprawczości i przynależności.

Szczególnie ważne jest tworzenie warunków, które umożliwiają funkcjonowanie w edukacji osobom doświadczającym kryzysów psychicznych. Uczelnie i szkoły powinny oferować nie tylko formalne dostosowania, ale także realne wsparcie psychologiczne, elastyczne podejście do procesu kształcenia i kompetentną kadre.



Podobnie w obszarze zatrudnienia istotne jest odchodzenie od lękowego myślenia o osobach z doświadczeniem choroby psychicznej. Praca nie powinna być traktowana jako ryzyko, lecz jako ważny element zdrowienia i powrotu do równowagi. Oczywiście wymaga to odpowiedniego wsparcia, dostosowania środowiska pracy oraz przygotowania pracodawców do współpracy z osobami w kryzysie psychicznym.

Warsztaty Mastermind wskazały również na **potrzebę rozwijania zatrudnienia wspomaganego, doradztwa zawodowego, mentoringu oraz form wsparcia pomostowego, które pomagają w przejściu od leczenia lub terapii do aktywności zawodowej.**

6. REKOMENDACJE OPERACYJNE

6.1. EDUKACJA SPOŁECZNA I PRZECIWDZIAŁANIE STYGMATYZACJI

Rekomenduje się prowadzenie długofalowych działań edukacyjnych dotyczących zdrowia psychicznego, ze szczególnym uwzględnieniem schizofrenii, depresji i innych zaburzeń silnie stygmatyzowanych społecznie. Działania te powinny być kierowane zarówno do społeczności lokalnych, jak i do instytucji, szkół, uczelni oraz pracodawców.

Należy promować język niestygmatyzujący oraz podkreślać, że osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego nie jest definiowana wyłącznie przez diagnozę. Warto rozwijać kampanie społeczne, spotkania edukacyjne i materiały pokazujące realne doświadczenia osób chorujących psychicznie.

6.2. INSTYTUCJE PUBLICZNE I ORGANIZACJE

Rekomenduje się, aby instytucje publiczne i organizacje pozarządowe rozwijały dostępność także w odniesieniu do niepełnosprawności niewidocznej. Oznacza to projektowanie usług i procedur w sposób prosty, przewidywalny i możliwie mało obciążający psychicznie.

Instytucje powinny posiadać czytelną informację o dostępnych formach wsparcia, procedurach pomocy, możliwościach konsultacji oraz zasadach reagowania w sytuacjach trudnych. Ważne jest także rozwijanie kompetencji personelu w zakresie kontaktu z osobami w kryzysie psychicznym.



6.3. KOMUNIKACJA I WSPARCIE BEZPOŚREDNIE

Rekomenduje się opracowanie i wdrożenie standardów komunikacji z osobami z zaburzeniami psychicznymi. Standardy te powinny obejmować sposoby prowadzenia rozmowy, reagowania na napięcie, lęk, dezorganizację zachowania oraz zasady bezpiecznego kierowania do specjalistów.

Szkolenia dla pracowników powinny być praktyczne, oparte na scenariuszach i rzeczywistych sytuacjach. Istotne jest również włączenie elementów superwizji i wsparcia dla kadry pomagającej.

6.4. EDUKACJA I UCZELNIE

Rekomenduje się wzmacnianie systemów wsparcia uczniów i studentów z problemami zdrowia psychicznego. Obejmuje to rozwijanie wsparcia psychologicznego, konsultacji, grup wsparcia, elastycznych zasad zaliczania oraz indywidualnych dostosowań.

Placówki edukacyjne powinny także rozwijać kompetencje kadry w zakresie rozpoznawania sygnałów kryzysu psychicznego oraz adekwatnego reagowania.

6.5. RYNEK PRACY I AKTYWIZACJA

Rekomenduje się rozwijanie modeli zatrudnienia wspomaganego oraz przygotowywanie pracodawców do współpracy z osobami z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Ważne jest pokazywanie, że odpowiednio wspierane osoby mogą wykonywać pracę zawodową w sposób stabilny i wartościowy.

Należy rozwijać programy przejściowe, staże, mentoring, trening kompetencji społecznych i wsparcie w powrocie do aktywności zawodowej.



7. TABELA REKOMENDACJI OPERACYJNYCH

Obszar	Rekomendacja	Działania operacyjne	Oczekiwane rezultaty	Wskaźniki
Edukacja społeczna	Przeciwdziałanie stygmatyzacji	kampanie społeczne, spotkania edukacyjne, materiały informacyjne	zmniejszenie lęku społecznego i stereotypów	liczba działań; liczba odbiorców; poziom zmiany postaw



Obszar	Rekomendacja	Działania operacyjne	Oczekiwane rezultaty	Wskaźniki
Język i komunikacja	Upowszechnianie języka podmiotowego	standardy komunikacji, szkolenia dla pracowników	bardziej partnerskie relacje i mniejsza stygmatyzacja	liczba szkoleń; liczba instytucji wdrażających standard
Instytucje publiczne	Dostępność dla osób z niepełnosprawnością niewidoczną	uproszczenie procedur, czytelna informacja, możliwość konsultacji	łatwiejszy dostęp do usług i większe poczucie bezpieczeństwa	liczba wdrożonych rozwiązań; poziom satysfakcji użytkowników
Kadra wspierająca	Rozwój kompetencji praktycznych	szkolenia scenariuszowe, superwizja, konsultacje	większa skuteczność wsparcia i mniejsze obciążenie personelu	liczba przeszkolonych osób; ocena przydatności szkoleń
Edukacja	Wzmocnienie wsparcia uczniów i studentów	konsultacje, grupy wsparcia, elastyczne zaliczenia, dostosowania	większa dostępność edukacji i mniejsze ryzyko przerwania nauki	liczba osób korzystających ze wsparcia; liczba dostosowań
Zdrowie psychiczne	Rozwój wsparcia środowiskowego	wzmacnianie CZP, terapii środowiskowej, mieszkań wspomaganych	bardziej ciągłe i skuteczne wsparcie	liczba placówek; liczba uczestników programów
Rodzina i otoczenie	Wsparcie rodzin	psychoedukacja, poradnictwo, grupy wsparcia	większa stabilność środowiska domowego	liczba rodzin objętych wsparciem; liczba działań



Obszar	Rekomendacja	Działania operacyjne	Oczekiwane rezultaty	Wskaźniki
Rynek pracy	Rozwój aktywizacji zawodowej	zatrudnienie wspomagane, mentoring, staże, doradztwo zawodowe	większa aktywność zawodowa i społeczna	liczba uczestników; liczba osób zatrudnionych
Pracodawcy	Edukacja pracodawców	szkolenia, konsultacje, poradniki	mniejszy poziom uprzedzeń i większa gotowość do zatrudniania	liczba pracodawców objętych wsparciem; liczba szkoleń
Współpraca międzysektorowa	Budowanie lokalnych systemów wsparcia	partnerstwa NGO, samorządów, edukacji i ochrony zdrowia	bardziej spójne i trwałe wsparcie	liczba partnerstw; liczba wspólnych inicjatyw

8. ZAKOŃCZENIE

Wnioski płynące z warsztatów Mastermind pokazują, że skuteczne wspieranie osób z zaburzeniami psychicznymi wymaga nie tylko dostępu do leczenia, ale również zmiany społecznego sposobu myślenia, poprawy komunikacji, rozwoju wsparcia środowiskowego i większej gotowości instytucji do reagowania na potrzeby osób w kryzysie.

Najważniejszą zmianą powinno być odejście od lęku i stygmatyzacji na rzecz podejścia opartego na godności, relacji i współodpowiedzialności społecznej. Osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego nie powinny być postrzegane jako problem do izolowania, ale jako pełnoprawni uczestnicy życia społecznego, edukacyjnego i zawodowego.

Rekomendacje sformułowane na podstawie warsztatów Mastermind mają służyć budowaniu bardziej otwartego, przewidywalnego i wspierającego środowiska. Ich



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



wdrażanie może realnie przyczynić się do ograniczenia wykluczenia społecznego oraz poprawy jakości życia osób z zaburzeniami psychicznymi.