

IX Pomorskie Forum Samopomocy osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego

Solidarni w kryzysie, każdy ma prawo do słabości

wymiana doświadczeń w realizacji działań samopomocowych, nawiązywanie współpracy na rzecz rozwoju.
dyskusje, inspiracje, wzmacnianie się, dzielenie sprawdzonymi praktykami, debaty, warsztaty.

Miejsce: [Gdyńskie Centrum Kultury, ul. Jana z Kolna 25](#)

Data: **29 października 2025**

RAMOWY PROGRAM

8.00 – 9.00	Rejestracja i kawa
9.00 – 10.30	Jak nie zgubić idei samopomocy w sformalizowanym świecie. Rola i forma klubów i domów samopomocy – wyzwania przyszłości.
Wprowadzenie:	<i>dr hab. Hubert Kaszyński, prof. UJ Pracownia Socjologii Zdrowia Psychicznego i Pracy Socjalnej IS UJ</i>
Rozmówcy:	<i>Dagmara Fons- Lewandowska – Stowarzyszenie Przyjazna Dłoń Piotr Harhaj – Centrum Samopomocy w Gdyni Zbigniew Biegajło- Teatr Biuro Rzeczy Osobistych PSONI</i>
10.30 – 11.15	Dobre praktyki samopomocowe
	Biuro Rzeczy Osobistych – PSONI Gdynia Zooterapia - Środowiskowy Dom Samopomocy Maczka Fotograficzni – CS w Gdyni
11.15 – 12.00	Asystent zdrowienia – co dalej?
Wprowadzenie:	<i>Piotr Harhaj – CS Gdynia.</i>
Rozmówczynie:	<i>Joanna Rogalska - CZP Lębork Jacek Klewicki – CZP Starogard Gdański Beata Nadolska – CZP Elbląg</i>
12.00 – 12.45	Przerwa sieciująca
12.45	Finał konkursu Opowiedz Swoją Historię.
13.15 – 15.00	Warsztaty
	1. Znaczenie traumy psychologicznej w codziennym funkcjonowaniu. <i>Hubert Kaszyński, Florentyna Zakrzewska, Izabela Karolewska,</i> 2. Fan Zin - kreatywne warsztaty, co mnie motywuje do działania. <i>Bogumiła Richert, Sabina Van Houter – Chrzan House CS</i> 3. Kim jest asystent zdrowienia i jak nim zostać? <i>Jacek Klewicki, Joanna Rogalska CZP</i> 4. Latarnik – swoją historią daj innym nadzieję. <i>Przemysław Szczygiet – CS Gdynia</i>
15.30 – 16.00	Podsumowanie

Podczas przerw zachęcamy do zapoznania się z niezwykle wystawą **Tętno Chwili**. Uczestnicy zajęć **samopomocowych** CS w Gdyni przedstawili na fotografiach serce jako metaforę różnych etapów kryzysu psychicznego.



„**Tętno chwili**” to cykl prac ukazujących emocje, relacje i symbolikę ludzkiego doświadczenia poprzez motyw serca – zarówno w wymiarze dosłownym, jak i metaforycznym. Podczas przerw zachęcamy do zapoznania się z niezwykle wystawą. Uczestnicy zajęć samopomocowych Centrum Samopomocy w Gdyni przedstawili na fotografiach serce jako metaforę różnych etapów kryzysu psychicznego.

Warsztaty IX Forum Samopomocy

1. Znaczenie traumy psychologicznej w codziennym funkcjonowaniu.

Uważność na traumę - jak ją rozumieć w organizacji?

Porozmawiamy, jak traktować drugiego człowieka. Niezależnie czy spotykamy go w pracy, w szkole, w organizacji... Jak okazywać ludziom, że dostrzegamy kryzys w jakim są, że nie jest nam to obojętne? Czy wystarczy do tego tylko chęci? Czy ludziom wystarczy o empatii przypomnieć? A może wprowadzenie uważności na ludzką krzywdę jest nieco trudniejsze... Porozmawiamy więc o tym czego najbardziej potrzebują osoby w kryzysie od ludzi dookoła, jakie kompetencje wzmacniać oraz w jaki sposób działać systemowo, by być uważnym na krzywdę. Zaprezentowane zostaną rezultaty projektu COPE.

2. ZIN & Scrapbooking - kreatywna forma samopomocy. Kreatywna forma wyrazu, która wspiera rozwój osobisty i emocjonalny. Podczas zajęć stworzymy własne mini-publicacje (ZIN-y) oraz artystyczne kolaże - scrapbooki, wykorzystując zdjęcia, wycinki, teksty i materiały plastyczne. Twórcza praca będzie okazją do rozwijania pasji, formą autoterapii i samopomocy - będzie sprzyjała refleksji, dzieleniu się doświadczeniami oraz nawiązywaniu więzi w grupie.

3. Kim jest asystent zdrowienia i jak nim zostać?

Warsztat poświęcony asystentom zdrowienia, czy warto nim zostać i jakie wyzwania i korzyści się z tym wiążą.

4. Pracownia Latarnik: tworzenie, edukacja i zdrowie psychiczne - spotkanie poświęcone medialnemu projektowi Centrum Samopomocy, który stał się głosem w debacie o zdrowiu psychicznym, kryzysie i włączeniu społecznemu osób z niepełnosprawnościami. Warsztaty są idealne dla wszystkich, których pasjonuje **działalność z pogranicza edukacji, dziennikarstwa i sztuki**, a także dla osób **szeroko zainteresowanych tematyką zdrowia psychicznego** oraz budowaniem otwartego społeczeństwa. Podczas spotkania **zaprezentujemy sposoby działania Pracowni Latarnik** – od koncepcji po realizację materiałów, takich jak artykuły, podcasty i grafiki. Przeanalizujemy funkcjonowanie naszej platformy.

- **Porozmawiamy o tym, co udało się już zrobić.** Podsumujemy dotychczasowe osiągnięcia, w tym zrealizowane kampanie społeczne, kluczowe publikacje oraz formaty medialne, które pozwoliły nam skutecznie dotrzeć do odbiorców i przełamywać stygmatyzację.
- **Przedstawimy nasze najbliższe cele i kierunki rozwoju** – od nowych serii tematycznych i wywiadów, przez innowacyjne wykorzystanie mediów cyfrowych, aż po projekty łączące zdrowie psychiczne ze sztuką.
- **Omówimy perspektywy współpracy z nowymi wolontariuszami.** To centralny punkt spotkania. Pokażemy, w jaki sposób możesz stać się częścią Latarnika – niezależnie od tego, czy tworzysz teksty, zajmujesz się grafiką, fotografią, czy montażem wideo. Dowiesz się, jak wykorzystać swoje talenty, by aktywnie wspierać naszą misję edukacyjną i dziennikarską.



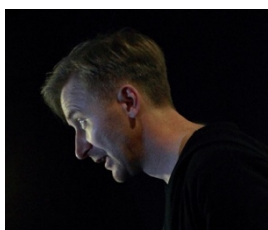
Hubert Kaszyński - socjolog, kliniczny pracownik socjalny, superwizor pracy socjalnej, kierownik Pracowni Zdrowia Psychicznego i Pracy Socjalnej IS UJ, posiada status Distinguished Fellow, w Szkole Pracy Socjalnej i Pomocy Społecznej im. Paula Baerwalda w Uniwersytecie Hebrajskim w Jerozolimie (2024-2026). Zajmuje się praktyką i badaniami w obszarze zdrowia psychicznego. Koordynator projektu *Institucje pomocowe – perspektywa uważności na traumę*.



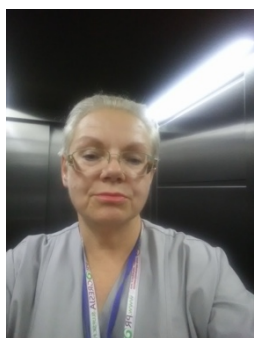
Dagmara Fons-Lewandowska - absolwentka psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, Szkoły Oficerskiej Służby Więziennej w Kaliszu. Ukończyła kurs superwizji grupowej metodą Michała Balinta, kurs dla psychologów obejmujący interwencje i zapobieganie samobójstwom. Była edukatorem programu dla sprawców przemocy domowej wg Modelu Duluth i programu „Motywator” bazującego na zasadach dialogu motywującego. Pracuje w Stowarzyszeniu na rzecz Osób z kryzysami psychicznymi „Przyjazna Dłoń” jako psycholog w Środowiskowym Domu Samopomocy oraz kierownik Klubu samopomocy.



Piotr Harhaj – pedagog, pracownik socjalny, animator przedsięwzięć społecznych, edukacyjnych i kulturalnych. Dyrektor Centrum Samopomocy w Gdyni. Aktywista Stowarzyszenia Na Drodze Ekspresji w Sopocie. Organizator inicjatyw na rzecz społeczności lokalnych. Zaangażowany w działalność obywatelską. Praktyk pracy socjalnej i terapii społecznej w obszarze zdrowia psychicznego i włączenia osób marginalizowanych w życie lokalnych społeczności. Współtwórca kampanii społecznych. Animator Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego. Członek Komisji Ekspertów ds. Ochrony Zdrowia Psychicznego Rzecznika Praw Obywatelskich, Wojewody Pomorskiego, Marszałka Województwa Pomorskiego.



Zbigniew Biegajło - założyciel i reżyser Teatru Biuro Rzeczy Osobistych, pedagog. Ukończył Podyplomowe Studia Reżyserii Dzieci i Młodzieży we wrocławskiej filii PWST. Prowadzi warsztaty teatralne dla osób niepełnosprawnych, instruktorów i wolontariuszy. Uczestnik konferencji i festiwali dotyczących terapii przez teatr. Współpracował z Teatrem Znak oraz Teatrem Snów z Gdańska. Współzałożyciel Grupy Implus.



Joanna Rogalska – czynna ekspertka przez doświadczenie. Początkowo w Gdyni, następnie jako asystent zdrowienia i terapeuta środowiskowy w Koszalinie, Słupsku; obecnie pracuje w Łęborku i Wejherowie. Należy do Akademii Liderów Cogito, Polskiego Stowarzyszenia Psychiatrii Środowiskowej, jest członkiem Zespołu roboczego ds. Prewencji Samobójstw i Depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia. Zaangażowana w tworzenie opieki środowiskowej i samopomocowej, m.in. poprzez udział w kongresach i konferencjach tematycznych. Okazjonalnie publikuje. Współtworzyła pierwsze Fora Samopomocy. Z wykształcenia politolog i historyk najnowszych dziejów Polski, z zamiłowania przyrodniczka i szaradzistka. Słucha bluesa i folku.



Jacek Klewicki urodzony w Łomży w 1972. W Łomży ukończyłem w 1992 TB, a następnie studiowałem budownictwo w Białymstoku. W 1998 zamieszkałem na kilka lat w Hamburgu. Fascynuje się filmem, psychologią i rozwojem duchowym. W 2012 wystąpiłem w filmie Andrzeja Wajdy. We wrześniu 2014 doświadczyłem kryzysu psychicznego (psychozy). Od 2017 w procesie zdrowienia (recovery), poprzez grupy wsparcia, terapię, kongresy i edukację. Jestem ekspertem przez doświadczenie (EX-IN), a także HELPEREM PM+, oraz edukatorem eF. Trzeci rok pracuję w CZP w Starogardzie Gdańskim (typ A). Pracowałem 21 miesięcy w CZP w Tczewie (typ B), a staż odbyłem CZP w Kościerzynie. Byłem prelegentem na UKEN.

Jestem zwolennikiem metody OD, gdyż jest bardzo dobrą i skuteczną metodą wsparcia i zdrowienia osób w kryzysie i ich rodzin stosowano w Finlandii od 30 lat.



Bogumiła Richert — socjolożka, terapeutka i animatorka działań twórczych, związana z Klubem Samopomocy Chrzan House w Gdyni. W swojej pracy łączy wiedzę społeczną z podejściem terapeutycznym, wspierając osoby w kryzysie psychicznym. Szczególną uwagę poświęca pracy z osobami twórczymi – prowadzi zajęcia wspierające rozwój artystów, których pasja często splata się z delikatnością emocjonalną.



Sabina van Houter – pedagog i liderka Klubu Samopomocy Chrzan House w Gdyni. Na co dzień wspiera osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego i niepełnosprawności, pomagając im odzyskać niezależność, sprawczość i sens codziennego działania. "Wierzę, że realna pomoc zaczyna się tam, gdzie dajemy przestrzeń do samodzielności – nawet tej najdrobniejszej"



Przemysław Szczygiel – sopocianin ur. w 1993 r. Absolwent polonistyki na Uniwersytecie Gdańskim. Redaktor i dziennikarz związany portalem internetowym Dzień Dobry Sopot – esopot.pl. Organizator i prowadzący licznych wydarzeń kulturalnych, w tym slamów poetyckich, spotkań autorskich i warsztatów kreatywnego pisania. Od maja 2025 roku koordynator Pracowni Latarnik działającej w ramach Centrum Samopomocy w Gdyni.



Izabela Karolewska Psycholog i psychoterapeuta, terapeuta EMDR. Jestem miłośniczką gór i podróży — to właśnie na szlakach, przy obserwacji krajobrazów i wędrówkach odnajduję inspirację, oddech i nowe perspektywy. Jednak najciekawsza droga jaką dotąd odbyłam to ta w głąb siebie i drugiego człowieka.



Florentyna Zakrzewska

Studentka psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, członkini Behaviour in Crisis Lab. Aktywnie działam w dziale promocji nauki, gdzie mogę opowiadać innym o tym co mnie samą fascynuje najbardziej. Na co dzień czytam i uczę się wszystkiego po trochu, w niedalekiej przyszłości będę świetną terapeutką dzieci i młodzieży, dołożę do tego wszelkich starań.

organizator



Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Al. Niepodległości 749, 81-840 Sopot, tel. 699 866 548 e-mail: kontakt@ekspresja.org

www.otwartebramy.org www.odmieniwojaglowe.org

patronaty



Kampania „Odmień swoją głowę” na rzecz podniesienia świadomości na temat chorób i zaburzeń psychicznych współfinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego, Gminy Miasta Sopotu, Gminy Miasta Gdyni.