

Ομάδα “TREE”
LEDOVEC, PLZEN
13 Νοεμβρίου 2025



Σχετικά με την ΟΜΑΔΑ 3

- 4 Ψυχολόγοι
- 1 Κοινωνικός Λειτουργός
- 1 Παιδοψυχίατρος

Μέλη: Daniela, Alexis, Nikola, Giona, Efthimia, Eleftheria

PLZEN-LEDOVEC



LEDOVEC – ΠΑΓΕΤΩΝΑΣ / ΠΑΓΟΒΟΥΝΟ

Παγετώνας... Το όνομα "Ledovec" σημαίνει "Παγόβουνο" στα τσεχικά, συμβολίζει την ιδέα ότι η ψυχική ασθένεια είναι μόνο η ορατή κορυφή, ενώ η προσωπικότητα και οι δυνατότητες του ανθρώπου βρίσκονται «κάτω από την επιφάνεια».

Μη κυβερνητικός, μη κερδοσκοπικός
οργανισμός
Περιφέρεια Πλζεν, Τσεχική Δημοκρατία
<https://www.ledovec.cz/>



I

LEDONEC αποστολή και αξίες

Αποστολή

Να δημιουργεί ένα περιβάλλον που υποστηρίζει τα άτομα με ψυχική ασθένεια στη διαδρομή τους προς την ανάρρωση.

Αξίες

Ενδιαφέρον – γνήσια εμπλοκή και περιέργεια

Θάρρος – ανοιχτότητα στις προκλήσεις και την καινοτομία

Υπομονή – σεβασμός στον ρυθμό ανάρρωσης κάθε ατόμου

Υπευθυνότητα – δέσμευση για ηθική και αποτελεσματική υποστήριξη



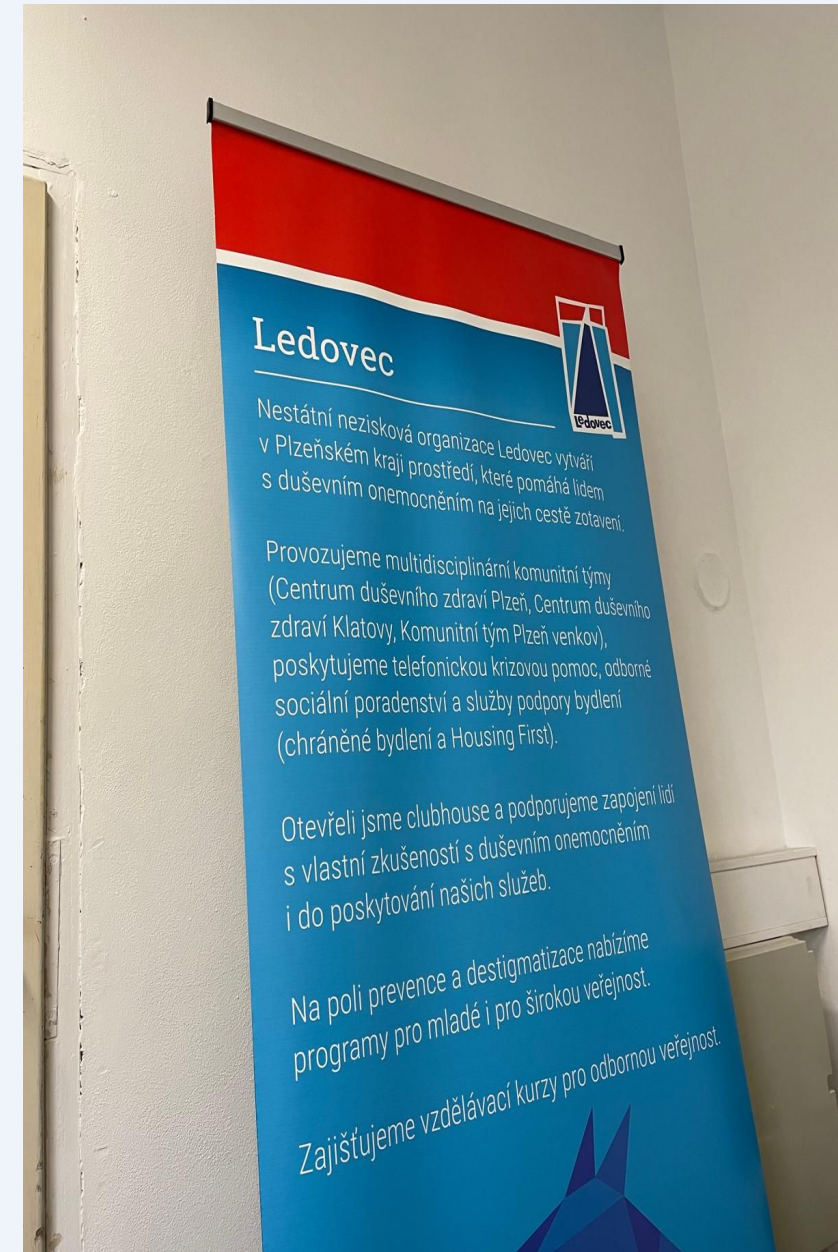
LEDOVEC – Αρχές και Όραμα

Αρχές

- Εφαρμόζει μια αμφίδρομη προσέγγιση κοινωνικής αποκατάστασης:
- Υποστηρίζει άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας στην ένταξή τους στην κοινωνία
- Εργάζεται για την επιρροή και εκπαίδευση της κοινωνίας, προάγοντας την ανοιχτότητα και τη συμπερίληψη

Όραμα

- Δημιουργεί και λειτουργεί κοινοτικές, διεπιστημονικές υπηρεσίες για άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας στην Περιφέρεια Πλζεν.
- Υλοποιεί προγράμματα αποστιγματοποίησης και εκπαίδευσης, βασισμένα στο μοντέλο ανάρρωσης σε όλη την Τσεχική Δημοκρατία.
- Εισάγει νέα στοιχεία στο σύστημα φροντίδας ψυχικής υγείας.
- Παραμένει ανοιχτό σε νέα γνώση, μεθόδους και προσεγγίσεις



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ.....

Ιδρύθηκε το 2001, μετά από ταξίδι και διαμονή του Martin σε θεραπευτική κοινότητα στην Μ>.Βρετανία... Κοινοτικά γεύματα και φιλοξενία στο σπίτι του.....

Υποστήριξη από την εκκλησία και την κοινότητα

Χρηματοδότηση και υλοποίηση του σχεδίου

Ο οργανισμός άρχισε να προσφέρει κοινωνική και θεραπευτική αποκατάσταση, καθώς και εργαστήρια (ύφανση, χειροτεχνίες). Με τα χρόνια, το LEDOVEC επέκτεινε τις υπηρεσίες του πέρα από το Ledce, εντάχθηκε επίσημα στο εθνικό σύστημα ως βασικός πυλώνας της μεταρρύθμισης της ψυχιατρικής περίθαλψης στην Τσεχία την περίοδο **2017–2018**, με τη δημιουργία των πρώτων **Κέντρων Ψυχικής Υγείας** στις περιοχές Πλζεν και Κλάτοβι.



Διοίκηση LEDOVEC

Διοικητικό Συμβούλιο

Mgr. & Mgr. Martin Fojtíček

Mgr. Jitka Stočesová

Mgr. Petr Hubínek

Εποπτικό Συμβούλιο

Ing. Marek Novotný

Dr. Veronika Sýkorová

Mgr. & Mgr. Drahomíra Franzová

Διευθυντής LEDOVEC

Mgr. Petr Moravec



•**Κοινωνική αποκατάσταση** μέσω τριών διεπιστημονικών κοινοτικών υπηρεσιών:

- 1.Κέντρο Ψυχικής Υγείας Πλζεν
- 2.Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κλάτοβι
- 3.Αγροτική Κοινοτική Ομάδα Πλζεν



Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας (CDZ) είναι μια ενδιάμεση υπηρεσία μεταξύ της πρωτοβάθμιας περίθαλψης (συμπεριλαμβανομένης της εξωνοσοκομειακής ψυχιατρικής φροντίδας) και της ενδονοσοκομειακής – οξείας και εξειδικευμένης φροντίδας.

Είναι **μια υπηρεσία κοινωνικής υγείας** που παρέχει ταυτόχρονα κοινωνικές υπηρεσίες (σύμφωνα με τον νόμο περί κοινωνικών υπηρεσιών) και υπηρεσίες υγείας (σύμφωνα με τον νόμο για τις υπηρεσίες υγείας).

Οι υπηρεσίες CDZ παρέχονται μέσω 50-60 εργαζομένων που εκτελούν επαγγελματικές δραστηριότητες σε κοινωνικές υπηρεσίες και επαγγελματίες υγείας και στη στενή συνεργασία τους.

Υποστηρίζει άτομα με σοβαρές ψυχικές ασθένειες στο δρόμο της ανάρρωσής τους. Η συνεργασία έχει ως στόχο να υποστηρίξει την ανάπτυξη των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων τους που είναι σημαντικές για την ποιότητα και την ουσιαστική ζωή σε «κανονικές» συνθήκες. Η υπηρεσία προορίζεται για άτομα σε δυσμενή κοινωνική κατάσταση, που απαιτεί ταυτόχρονα την παροχή κοινωνικής και υγειονομικής περίθαλψης.

Οι λειτουργίες του CDZ είναι:

- ευέλικτη, συνεχής φροντίδα και υποστήριξη για άτομα με σοβαρές ψυχικές ασθένειες στο φυσικό τους περιβάλλον
- διεκδικητική αναζήτηση και επαφή
- ολοκληρωμένη φροντίδα για άτομα με διπλή διάγνωση (ψυχική διαταραχή και ταυτόχρονη εξάρτηση από ουσίες)
- συστηματική εστίαση της ομάδας στην έγκαιρη ανίχνευση και πρόληψη

Σύνθεση ομάδων

Στην Τσεχία, η μεταρρύθμιση της ψυχικής υγείας έχει εισαγάγει τα **Κέντρα Ψυχικής Υγείας (Mental Health Centres - MHCs)**, τα οποία λειτουργούν με διεπιστημονικές ομάδες βασισμένες στο μοντέλο **FACT**. Κάθε ρόλος έχει συγκεκριμένες αρμοδιότητες που διασφαλίζουν την ολιστική φροντίδα στην κοινότητα:

1. Ψυχίατρος

Είναι ο μόνος **ιατρός** της ομάδας και έχει την τελική ευθύνη για την ιατρική παρακολούθηση.

- **Διάγνωση & Φαρμακοθεραπεία:** Πραγματοποιεί τη διάγνωση και συνταγογραφεί φάρμακα.
- **Διαχείριση Κρίσεων:** Παρεμβαίνει άμεσα όταν ένας ασθενής "ανέβει" στο FACT board λόγω υποτροπής.
- **Συνεργασία:** Συντονίζει το ιατρικό πλάνο με άλλες ειδικότητες (π.χ. παθολόγους).

2. Κλινικός Ψυχολόγος

Στο τσεχικό σύστημα υγείας, ο κλινικός ψυχολόγος επικεντρώνεται στο "νοητικό" κομμάτι της θεραπείας.

- **Ψυχοδιαγνωστική:** Διενεργεί εξειδικευμένα ψυχολογικά τεστ και κλινικές συνεντεύξεις.
- **Ψυχοθεραπεία:** Παρέχει εντατική ατομική ή ομαδική θεραπεία για τη μείωση της ψυχικής δυσφορίας.
- **Εποπτεία:** Συχνά παρέχει συμβουλευτική και εκπαίδευση στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

3. Ψυχολόγος

Συνήθως αναφέρεται σε επαγγελματίες με Master που δεν έχουν ακόμη την πλήρη κλινική εξειδίκευση ή εργάζονται εκτός αυστηρού νοσοκομειακού πλαισίου.

- **Συμβουλευτική:** Εστιάζει σε τρέχοντα προβλήματα ζωής, άγχος και εργασιακή ισορροπία.
- **Υποστήριξη:** Βοηθά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης δυσκολιών (coping skills) και στην πρόληψη.

4. Case Manager (Διαχειριστής Περίπτωσης)

Στις ομάδες FACT της Τσεχίας, ο ρόλος αυτός αναλαμβάνεται συνήθως από **ψυχιατρικούς νοσηλευτές ή κοινωνικούς λειτουργούς**.

- **Συντονισμός:** Είναι ο "σύνδεσμος" του ασθενή με την ομάδα. Οργανώνει το ατομικό πλάνο φροντίδας και συντονίζει τις παρεχόμενες υπηρεσίες.
- **Επίσκεψη στο Σπίτι:** Παρέχει φροντίδα στο φυσικό περιβάλλον του ασθενούς, προάγοντας την αυτονομία του.





Λειτουργία και Οργάνωση Ομάδας

-Καθημερινή επικοινωνία και συντονισμός

-**Καθημερινή ενημέρωση FACT board (30–60 λεπτά)** - έμφαση στους εξυπηρετούμενους σε κρίση/με ανάγκη για εντατική υποστήριξη ή σε κίνδυνο απώλειας στέγης

-Κάθε Δευτέρα: συνάντηση προγραμματισμού (09:30–13:00)

-Κάθε Πέμπτη: μεθοδολογική / συνάντηση περιστατικού (09:30–12:00) συνάντηση για μεθοδολογικά/διαχείριση περιστατικών

-1 φορά τον μήνα εποπτεία και επιπλέον συναντήσεις διαχείρισης περιστατικών αν χρειαστεί

-Ομαδική συνομιλία / κοινό ημερολόγιο, σύστημα καταγραφής Equip, κοινόχρηστος δίσκος, Trello-χρήση τεχνολογίας SOS

-Αμοιβαία υποστήριξη και κοινή ευθύνη

-Σύστημα υπηρεσιών και εφημεριών τηλεφωνικά



Τα **Flexible Assertive Community Treatment (FACT)** είναι διεπιστημονικές ομάδες ψυχικής υγείας που παρέχουν εντατική εξατομικευμένη φροντίδα σε άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές στο περιβάλλον τους. Συνδυάζουν την Assertive Community Treatment (ACT) για περιόδους κρίσης με την κοινοτική υποστήριξη, προσφέροντας «ευέλικτη» (flexible) φροντίδα ανάλογα με τις ανάγκες του εξυπηρετούμενου.

Γενικά Χαρακτηριστικά των FACT

Περιβάλλον: Η φροντίδα παρέχεται στο σπίτι ή στην κοινότητα, όχι μόνο σε νοσοκομεία.

Στόχος: Η μείωση των νοσηλειών, η βελτίωση της ποιότητας ζωής και η κοινωνική επανένταξη -recovery

Ευελιξία: Η ένταση της υποστήριξης αυξάνεται (εντατική φροντίδα) ή μειώνεται (βασική κοινοτική φροντίδα) ανάλογα με τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων.

Ομάδα: Αποτελείται από ψυχιάτρους, νοσηλευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους και ειδικούς συμβούλους άτομα με εμπειρία ψυχικής διαταραχής (peers).

Διαθεσιμότητα: Συνήθως διαθέσιμες 24/7 για περιπτώσεις κρίσης.

FACT στην Τσεχία

Η Τσεχία έχει ενσωματώσει το μοντέλο FACT ως μέρος μιας ευρύτερης μεταρρύθμισης της ψυχικής υγείας στοχεύοντας στην αποϊδρυματοποίηση.

Εφαρμογή: Τα κέντρα Mental Health Centres (MHCs - CDZ στα Τσεχικά) εφαρμόζουν τις αρχές FACT για να παρέχουν φροντίδα σε ανυρώπους που προηγουμένως κατέληγαν συχνά σε ψυχιατρικά νοσοκομεία.

Αποτελέσματα: Οι τσεχικές FACT ομάδες έχουν δείξει θετικά αποτελέσματα στην υποστήριξη ασθενών με ψύχωση και άλλες σοβαρές παθήσεις, μειώνοντας το χάσμα μεταξύ νοσοκομειακής και κοινοτικής περίθαλψης.

Προκλήσεις: Όπως και σε άλλες χώρες, οι ομάδες στην Τσεχία αντιμετωπίζουν προκλήσεις σχετικά με την έγκαιρη παραπομπή ασθενών και την ανάγκη για επαρκείς πόρους.

Το μοντέλο FACT θεωρείται μια "υβριδική" και πιο εξελιγμένη μορφή της παραδοσιακής Assertive Community Treatment, που ταιριάζει καλύτερα σε συστήματα υγείας

που μετακινούνται από το νοσοκομειοκεντρικό μοντέλο στην κοινοτική φροντίδα.



FACT teams	
Team aim	A multidisciplinary team with a flexible approach. Target group: the broad group of all individuals with SMI, both the 20% in need of ACT and the 80% who need less intensive treatment and support. Flexible approach to provide treatment, rehabilitation, and social support to the patient.
Case manager	A role inhabited by a nurse, social worker, occupational therapist, or others. Individual case management of around 25 patients.
Peer support worker	An employee with lived experience with mental health issues and/or substance abuse. Promoting the patient perspective in the team. Does not have own portfolio of patients.
Psychiatrist/psychologist	Responsible for assessing the risks of the patient within 24 hours after being put on the board. The overall responsibility of the patients. In the Norwegian context often referred to as a specialist.
Team leader	Coordinates cases and enables different professional perspectives within the team.
FACT board	Excel spreadsheet beamed onto the wall with the name of all patients. Date added on patients in need of intensive care and/or shared responsibilities. Discussed daily until case resolved, then the date is removed.
Shared caseload	The team effort to 1) avoid admission of patients who are at risk of being hospitalized and 2) support the patient with different competencies with a team approach.

Digital FACTbord (2.0 versie)									
start & evaluation date		diagnose & abuse	judicial state	reason for FACT	patient current goals & wishes	FACT team interventions	individual social network	visit plan	
19-02-10 evaluation: 02-04-10		schizophrenic psychosis and alcohol abuse	none	Patient thinks neighbours are after her. Complains from neighbours about hindrance. Housing company threat to give notice. Patient deals with her fear by drinking more alcohol, she refuses medication. Husband left with kids.	Wants to move to another home with her husband and kids.	Daily contact. Subject: - the pro's and cons of drinking. - medication. Talk with neighbours. Contact housing company. Inquiry with police about possible other complaints. Help with house keeping.	Husband lives with kids at family in Amsterdam. Marianne tries to contact him	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13-10-09 evaluation: 26-08-09		Schizophrenie		Rijck op impulsdorstak bij terugval alcoholgebruik	Wil niet "uit zijn dak gaan"	afspraken maken over dagbesteding. Ofr intensiveren contact metveren tot	moeder dochters en zoon	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
01-10-09 evaluation: 12-10-09		bipolaire stoornis en Diabetes	geen	Sinds een paar dagen vergestachtig.	Wil van het angstige gevoel herstellen	Dagelijks contact Medicatie onder	buurstenen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12-10-09 evaluation: 01-10-09		schizophrenie	geen	Herstel na darm operatie	herstellen	Contact houden. Complicatie	Loes (schoonzus)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
24-07-09 evaluation: 06-10-09		schizophrenie	geen	15 okt onslag HCA. Roeloverbod. Huisarts	verbeteren van lichamelijke wil opname	Motiveren en helpen om te stoppen met	familie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
24-07-09 evaluation: 06-10-09		Bipolaire I stoornis	voort- waardel	toename van ruw Machten, Stop	will opname	Regelmatig contact om stop dropendol goed	ouders	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
06-10-09 evaluation: 15-09-09				dir heeft woning toegewezen gekregen.	Zelfstandig wonen	opstarten on contact in ambulante situatie		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
15-09-09 evaluation: 03-05-09		Persoonlijkheids- diagnose	voort- geortle	Toename van alcoholgebruik.	Zelfstandige woonvorm	regelmäßig contact en goed monitoren op		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
03-05-09 evaluation: 28-08-09		diagnose bijgesteld nu		Na overlijden moeder, wil zich wegvalen van werk en	will zich gelukkiger	intensive begeleiding ijm depressiviteit en	geen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
28-08-09 evaluation: 01-10-09		Persoonlijkheids- diagnose		Toename van impulsdorstakten, life	grip op zijn leven, meer zelf	medicamenteuze behandeling, 16 okt	Moeder en vriendin	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Στην ψυχική υγεία, το **FACT board** (ή Flexible ACT board) αποτελεί το κεντρικό εργαλείο οργάνωσης των ομάδων **FACT** (Flexible Assertive Community Treatment - Ευέλικτη Εντατική Κοινωνική Θεραπεία). Λειτουργεί ως ένας **δυναμικός ψηφιακός πίνακας παρακολούθησης** που επιτρέπει στην ομάδα να προσαρμόζει άμεσα την ένταση της φροντίδας, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε εξυπηρετούμενου.

Πώς χρησιμοποιείται στην πράξη:

Διαχωρισμός Επιπέδου Φροντίδας: Οι ομάδες FACT παρακολουθούν δύο κατηγορίες εξυπηρετούμενων: το 80% που βρίσκεται σε σταθερή κατάσταση και δέχεται ατομική διαχείριση (case management), και το 20% που βρίσκεται σε κρίση ή χρειάζεται εντατική υποστήριξη.

Η Λίστα "Εντατικής Φροντίδας": Στο **FACT board** αναγράφονται μόνο τα ονόματα των ανθρώπων που χρειάζονται τη μέγιστη προσοχή της ομάδας. Όταν κάποιος υποτροπιάζει ή αντιμετωπίζει κρίση, το όνομά του "ανεβαίνει" στον πίνακα.

Καθημερινή Σύσκεψη (Board Meeting): Η διεπιστημονική ομάδα (ψυχίατροι, νοσηλεύτές, κοινωνικοί λειτουργοί) συγκεντρώνεται καθημερινά μπροστά στον πίνακα για να συζητήσει αποκλειστικά τους ανθρώπους που είναι καταγεγραμμένοι σε αυτόν.

Κοινή Ευθύνη (Shared Caseload): Για όσο διάστημα ένας εξυπηρετούμενος βρίσκεται στο FACT board, η ευθύνη του είναι **συλλογική**. Αυτό σημαίνει ότι οποιοδήποτε μέλος της ομάδας μπορεί να τον επισκεφθεί, διασφαλίζοντας καθημερινή επαφή και άμεση παρέμβαση.

Ευελιξία: Μόλις η κατάσταση του σταθεροποιηθεί, το όνομά του αφαιρείται από τον πίνακα και επιστρέφει στην τυπική παρακολούθηση από τον προσωπικό του διαχειριστή περίπτωσης (case manager), χωρίς να χρειάζεται αλλαγή ομάδας ή θεραπευτικού πλαισίου.

Ο στόχος του FACT board είναι να διασφαλίσει ότι κανένας δεν θα "χαθεί" στο σύστημα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης και ότι η ομάδα θα παραμείνει ευέλικτη και αποτελεσματική στην παροχή κοινωνικής φροντίδας

LEDOVEC – άλλες Κύριες Υπηρεσίες

- Υποστήριξη σε κρίση

Τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης στην κρίση

Glacier

Μια υπηρεσία βοήθειας για την τηλεφωνική κρίση είναι μια προσωρινή υπηρεσία για τα άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση κινδύνου για την υγεία ή τη ζωή ή σε μια άλλη δύσκολη κατάσταση ζωής, που δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν μόνοι τους.

- Εξειδικευμένη/ Επαγγελματική κοινωνική συμβουλευτική

Επαγγελματική κοινωνική συμβουλευτική Glacier

Η επαγγελματική κοινωνική συμβουλευτική Glacier είναι μια κοινωνική υπηρεσία στην οποία προσφέρεται υποστήριξη καθώς παρέχονται πληροφορίες, συμβουλές και πρακτική βοήθεια για την άσκηση των δικαιωμάτων, την διευθέτηση προσωπικών θεμάτων, τη διαμεσολάβηση της επαφής με το κοινωνικό περιβάλλον, καθώς και την υποστήριξη των φροντιστών και την εκπαίδευση δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση της φροντίδας των ατόμων που εξαρτώνται από αυτούς. Η υπηρεσία προορίζεται για άτομα με προσωπική εμπειρία ψυχικής διαταραχής άνω των 16 ετών και επίσης για φροντιστές. Στο Pilsen και επίσης στο Klatovy, το Stříbrosko και το Tachov.



- Υπηρεσίες στέγασης.....
- -Προστατευμένη στέγαση
- Πρόγραμμα Housing First

LEDOVEC – Άλλες Υπηρεσίες

Συμπληρωματικές πρωτοβουλίες.....



Το μπλε άλογο, και συγκεκριμένα ο «Μάρκο Καβάλο», είναι ένα ισχυρό σύμβολο ανάκαμψης της ψυχικής υγείας που προέρχεται από ένα ιταλικό κίνημα του 1973 για την αποϊδρυματοποίηση της ψυχιατρικής περίθαλψης. Αντιπροσωπεύοντας την ελευθερία, την αξιοπρέπεια και μια φωνή για όσους έχουν βιώσει προβλήματα ψυχικής υγείας, αυτό το μπλε άλογο σηματοδότησε μια στροφή προς τα ανθρώπινα δικαιώματα.

#zotavení recovery

CHRC



www.zotaveni.cz

Η ανάρρωση είναι «μια βαθιά προσωπική, μοναδική διαδικασία αλλαγής της στάσης, των συναισθημάτων, των αξιών, των στόχων, των δεξιοτήτων και των ρόλων. Είναι ένας τρόπος να ζήσετε μια ευτυχισμένη, ελπιδοφόρα και ευεργετική ζωή παρά όλους τους περιορισμούς που προκαλούνται από την ασθένεια. Η ανάρρωση χτίζει ένα νέο νόημα και νόημα της ζωής ξεπερνώντας τις καταστροφικές συνέπειες της ψυχικής ασθένειας. (Anthony 1993)



www.chrc.cz

Στο CHRC (συντομογραφία από τους αγγλικούς όρους **clubhouse** «λέσχη» και «**κομματόπλεξο αντίδρασης**») δημιουργούμε έναν ανοιχτό χώρο λεσχών και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία. Λειτουργούμε το CHRC ως ξεχωριστό έργο αυτοβοήθειας και εκπαίδευσης. «Είστε ευπρόσδεκτοι, ακόμη και αν δεν χρησιμοποιείτε τις κοινωνικές υπηρεσίες του Ledovec. Οι δραστηριότητες στο CHRC είναι **ανοικτές σε όλους τους εισερχόμενους** (αν και κατ' εξαίρεση, αναφέρεται ρητά στο πρόγραμμα) και είναι **δωρεάν**. Βάζουμε το τρέχον πρόγραμμα CHRC κάθε μήνα”

Η συμμορία του κήπου



Στήριξη των φροντιστών

Αγροτική κοινοτική ομάδα Πίλσεν - Παγόβουνο κοινωνικής αποκατάστασης

www.gardengang.cz

Κοινωνική εταιρεία στο Ledovec, z. s. προσφέροντας υπηρεσίες κηπουρικής και καθαριότητας. Η κοινωνική αποκατάσταση είναι μια υπηρεσία που υποστηρίζει άτομα με ψυχικές διαταραχές στην ανάπτυξη τέτοιων ικανοτήτων και δεξιοτήτων που χρειάζονται για να ζήσουν ανεξάρτητα και ευτυχισμένα σε κανονικές συνθήκες. Υπάρχουν δύο ξεχωριστές κοινοτικές ομάδες στο Ledvec: Pilsen ύπαιθρος και STachovsko στην περιοχή STachov.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Είστε γονιός ή κοντά σε κάποιον με εμπειρία ψυχικής ασθένειας; Χρειάζεται να βρεθείς σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση; Χρειάζεστε επαγγελματική υποστήριξη και βοήθεια; Ζείτε στην περιοχή Πίλσεν; Προσφέρουμε επαγγελματική κοινωνική συμβουλευτική, ομάδα υποστήριξης, υποστήριξη των φροντιστών Peer και υποστήριξη της ψυχοενεργειακής υποστήριξης.



www.pomocnaskala.cz

Το Βοηθητικό Σχολείο είναι ένα εκπαιδευτικό ίδρυμα που ιδρύθηκε από το Iedovec στα 15α γενέθλιά του.

Είναι ένα περιβάλλον για να μοιραστούμε πρακτικές εμπειρίες για όλους εκείνους που βοηθούν τους ανθρώπους και θέλουν να τα πάνε καλύτερα. (– για τους φροντιστές)

Προγράμματα Πρόληψης και Ενημέρωσης για τα Σχολεία



Το Iedovec προσφέρει διαδραστικά και βιωματικά προγράμματα σχετικά με το θέμα της ψυχικής υγείας για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και των επαγγελματικών σχολείων.

Τα προγράμματα παρέχονται από μια ομάδα διδασκαλίας που αποτελείται από έμπειρους κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους και άτομα με προσωπική εμπειρία με ψυχικές διαταραχές, τους λεγόμενους peers

Πρόγραμμα DBT Therapeutic



Το πρόγραμμα Διαλεκτικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (DBT) προορίζεται για άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες που συνδέονται με συναισθηματική αστάθεια, προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, χρόνια συναισθήματα κενού, αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονικών σκέψεων. Προορίζεται κυρίως για άτομα με οριακή διαταραχή προσωπικότητας. Το πρόγραμμα παρέχει το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κλατονγ σε συνεργασία με το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας. [Μάθε περισσότερα](#).

Ημέρες για την Ψυχική Υγεία



Διοργανώνει ημέρες Ψυχικής Υγείας κάθε χρόνο γύρω στις 10 Οκτωβρίου (μία ημέρα που είναι η Παγκόσμια Ημέρα για την Ψυχική Υγεία). Το εβδομαδιαίο φεστιβάλ εισάγει στα δημόσια θέματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, την εμπειρία των ατόμων με ψυχικές ασθένειες, τους πιθανούς τρόπους πρόληψης και τις δραστηριότητες των οργανισμών που δραστηριοποιούνται στον τομέα της κοινωνικής υγείας. Προσφέρει ένα ποικίλο πρόγραμμα με τη μορφή συναυλιών, εκθέσεων, θεατρικών και κινηματογραφικών παραστάσεων, εργαστηρίων, ανοικτών ημερών, συζητήσεων και φόρουμ συζήτησης. Αντικρούει το στίγμα και την προκατάληψη στην κοινωνία απέναντι σε άτομα με ψυχικές διαταραχές.

Τροφή και υλική βοήθεια

Το ledovec έχει γίνει συνεργαζόμενη οντότητα στο πλαίσιο του έργου Food and Material Assistance για τους ανθρώπους με κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες. Το έργο βοηθά τους ανθρώπους σε δύσκολες κοινωνικές καταστάσεις, επιτρέποντάς τους να ξεπεράσουν μια δύσκολη περίοδο ζωής, παρέχοντας επισιτιστική ή υλική βοήθεια και ταυτόχρονα, μέσω του κατάλληλου συνοδευτικού, κατευθύνει κατάλληλα και τους παρακινεί να λύσουν τα προβλήματά τους μακροπρόθεσμα, δηλαδή να λύσουν τις αιτίες της δύσκολης κατάστασης της ζωής τους.



Προώθηση της ψυχικής υγείας και της ένταξης των Ουκρανών προσφύγων



Οι ψυχοκοινωνικές υπηρεσίες διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην υποστήριξη της ένταξης των Ουκρανών προσφύγων στην τσεχική κοινωνία. Το ledovec έχει συμμετάσχει στη Συμμαχία Κέντρων Ψυχικής Υγείας και στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο οποίος επικεντρώνεται στη διαχείριση του τραύματος, στη σταθεροποίηση της ψυχικής υγείας, στη βελτίωση των κοινωνικών ομολόγων και στην προώθηση της προσαρμογής σε ένα νέο περιβάλλον. ..προσφέρουμε μια σειρά από υποστηρικτικές, θεραπευτικές, εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες στην περιοχή του Πίλσεν.

Οι κύριες πηγές χρηματοδότησης

προέρχονται από έναν συνδυασμό κρατικών επιχορηγήσεων, δωρεών και ίδιων πόρων.

1. Κρατικές και Τοπικές Επιχορηγήσεις

Αποτελούν τη μεγαλύτερη πηγή εσόδων και προέρχονται από:

- **Περιφέρεια Πλζεν (Plzeňský kraj):** Βασικός χρηματοδότης για τις κοινωνικές υπηρεσίες και τη λειτουργία των Κέντρων Ψυχικής Υγείας.
- **Δήμος Πλζεν (Statutární město Plzeň):** Υποστήριξη μέσω τοπικών προγραμμάτων και επιδοτήσεων για κοινωνική ένταξη.
- **Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων:** Χρηματοδότηση για προγράμματα κοινωνικής αποκατάστασης και υποστηριζόμενης στέγασης.

2. Δωρεές και Ιδιωτικοί Φορείς

- **Κοινωφελή Ιδρύματα:** Συνεργασίες με φορείς όπως το **Nadační fond Tesco**.
- **Ιδιωτικές Δωρεές:** Η οργάνωση δέχεται οικονομικές εισφορές σε ειδικούς τραπεζικούς λογαριασμούς για τη λειτουργία της και για εκστρατείες ευαισθητοποίησης.
- **Givt.cz:** Συγκέντρωση πόρων μέσω ποσοστών από ηλεκτρονικές αγορές υποστηρικτών.

3. Ίδια Έσοδα και Συνεργασίες

- **Συμβολικές Συνδρομές:** Μικρά ποσά από μέλη της οργάνωσης.
- **Υπηρεσίες και Προϊόντα:** Έσοδα από την πώληση προϊόντων (π.χ. από εργαστήρια) και παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών ή σεμιναρίων.
- **Ευρωπαϊκά Κονδύλια:** Συμμετοχή σε διεθνή και ευρωπαϊκά προγράμματα για την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και την εκπαίδευση (π.χ. προγράμματα για το **Housing First**).

Επιπλέον, η οργάνωση βασίζεται σε **εθελοντική εργασία** και **δωρεές σε είδος** (όπως έπιπλα ή εξοπλισμό για τα διαμερίσματα υποστηριζόμενης διαβίωσης) για τη μείωση του λειτουργικού κόστους





**4. Ψυχιατρική Κλινική,
Πανεπιστημιακό
Νοσοκομείο Πλζεν (Τρίτη
απόγευμα)**







ΤΡΟΠΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΤΟ LEDOVEC:

- 1.ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ**
- 2.ΔΙΚΤΥΩΣΗ**
- 2.ΚΟΙΝΟ ΦΟΡΤΙΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ**

LEDOVEC – SWOT ANALYSIS

Δυνατά σημεία	Αδυναμίες
☐ Προσανατολισμένη στην ανάρρωση και ανθρωποκεντρική προσέγγιση ☐ Ισχυρή ενσωμάτωση στην κοινότητα και πολυεπιστημονικές ομάδες ψυχικής υγείας ☐ Καινοτόμα προγράμματα (π.χ. <i>Housing First</i>, υποστήριξη προσφύγων, συμμετοχή ομότιμων/peer workers) ☐ Θετική φήμη σε περιφερειακό επίπεδο και ισχυρές συνεργασίες με δημόσιους φορείς	☐ Υψηλή εξάρτηση από δημόσια χρηματοδότηση και έργα περιορισμένης διάρκειας ☐ Περιορισμένη διεθνής διάχυση (κυρίως επικοινωνία στην τσεχική γλώσσα) ☐ Μικρή επιχειρησιακή κλίμακα και πιθανή υπερφόρτωση του προσωπικού ☐ Έλλειψη συστηματικής αξιολόγησης αποτελεσμάτων ή δημοσιευμένης έρευνας
Ευκαιρίες	Απειλές
☐ Εθνική ψυχιατρική μεταρρύθμιση που υποστηρίζει την κοινοτική φροντίδα ☐ Πρόσβαση σε ευρωπαϊκά και διεθνή προγράμματα χρηματοδότησης ☐ Αυξανόμενη κοινωνική ευαισθητοποίηση γύρω από την ψυχική υγεία και την ομότιμη υποστήριξη (peer support) ☐ Δυνατότητα ακαδημαϊκών και ερευνητικών συνεργασιών	☐ Οικονομική αστάθεια και γραφειοκρατικές διαδικασίες χρηματοδότησης ☐ Ανταγωνισμός μεταξύ ΜΚΟ για περιορισμένους πόρους ☐ Επίμονο κοινωνικό στίγμα απέναντι στην ψυχική ασθένεια ☐ Έλλειψη επαρκώς καταρτισμένων επαγγελματιών ψυχικής υγείας