



# Stopstigma




Cílem stránek je informovat o duševním zdraví a duševních problémech, dodávat naději a měnit postoje veřejnosti, profesionálů, ale i těch, kdo mají sami nějaké potíže. Jak už sám název Stopstigma napovídá, naší snahou je zvýšit povědomí o duševních nemocech, snížit stigmatizaci, negativní „nálepkování“ nemocných, jejich blízkých a celého oboru péče o duši.

**Mgr. Michael Kostka**  
*psycholog*

**Bc. Veronika Kapková**  
*peer poradkyně*







**Stopstigma**  
**destigmatizace v praxi**

## Vznik v roce 2004 v rámci projektu „Změna“

-  Odpovídá psychiatr a psycholog
-  2010 sociální pracovník
-  2015 peer poradce

### **Multidisciplinární princip**

## plněna informační částí

-  O duševních nemocech
-  Příběhy
-  Zotavení
-  Odkazy
-  Destigmatizační videa
-  Nejčastější mýty a předsudky




## **Dostupnost**

-  Časová

-  Nízký práh (anonymita, obava ze stigmatizace)

-  I pro lidi, kteří dotaz sami nevložili

## **Odbornost + Peer princip na jednom místě**




-  **Snižování stigmatu** (o problému se dá hovořit, znají ho i další, respektující přístup)



## Podpora norského partnera

University College of Southeast Norway

## 3 workshopy:

-  Nastavení fungování – pravidla, principy
-  Příprava destigmatizačních videí
-  Evaluace

## Pravidelné porady týmu 1x/měsíc



# JAK PORADNA FUNGUJE?

[Poradna](#)

[O duševních nemocech](#)

[Příběhy](#)

[Zotavení](#)

[Užitečné odkazy](#)

**Vyvracíme mýty a předsudky o duševních nemocech**



- ❁ Principy internetové / telefonické intervence
- ❁ Koncept recovery (zotavení)
- ❁ Osobní zkušenost + odbornost
- ❁ Odpověď do 7 dnů (odkazy na krizové služby)



## Co říkat → Jak říkat

- ☯ Srozumitelnost
- ☯ Podpora
- ☯ Pochopení
- ☯ Respekt
- ☯ Naděje

## Předpokládaný dopad na tazatele

- ☯ Zlepšení sebereceptí
- ☯ Prohloubení znalostí o problému
- ☯ Zvýšení schopnosti řešit situaci
- ☯ Zvýšení pravděpodobnosti vyhledání odborné pomoci



- ❁ Změna designu, více „user friendly“
- ❁ Propagace → zvýšení návštěvnosti, posílení destigmatizačního efektu
- ❁ Rozšíření informační části webu
  - ❁ Psychoterapie pohledem odborníka a člověka s vlastní zkušeností s nemocí
  - ❁ Farmakoterapie pohledem odborníka a člověka s vlastní zkušeností s nemocí
  - ❁ Online sebehodnotící nástroj na depresivní symptomy





# Stopstigma

Cílem stránek je informovat o duševním zdraví a duševních problémech, dodávat naději a měnit postoje veřejnosti, profesionálů, ale i těch, kdo mají sami nějaké potíže. Jak už sám název Stopstigma napovídá, naší snahou je zvýšit povědomí o duševních nemocech, snížit stigmatizaci, negativní „nálepkování“ nemocných, jejich blízkých a celého oboru péče o duši.

# DĚKUJEME ZA POZORNOST