



# BLÁZNÍŠ? NO A!

**Blázníš? No a!** (dále jen BNA) je pilotním programem, který se v našem kraji v současné době teprve rozjíždí. Jedná se o preventivně psychoedukační program určený pro ohroženou cílovou skupinu dospívajících, nicméně mohl by být i podpůrným materiálem pro výchovné poradce, psychology a pedagogy ze středních škol.

Primárně je program BNA zaměřena na podporu duševního zdraví na středních školách, konkrétně pro mladé lidi ve věku od 15 do 25 let, neboť právě tato věková skupina je jednou z nejrizikovějších ve vztahu k možnosti onemocnět psychickou chorobou.

**Cílem programu** je seznámit mládež s problematikou duševního onemocnění a preventivně působit na vznik duševních onemocnění u dospívajících a to pomocí interaktivního zážitkového workshopu. Zároveň by program BNA měl dopomoci probudit porozumění k lidem trpícím duševním onemocněním.

**Tématem projektu BNA** je otevřený dialog studentů s moderátory a „experty ve vlastní věci“ (lidmi s vlastní zkušeností s duševním onemocněním). Tématy diskuse jsou psychiatrická krize a štěstí, vlastní životní zkušenosti studentů, začátek a průběh onemocnění a jeho následná léčba.

**Průběh programu BNA** - BNA je realizován přímo ve školách a trvá jeden školní den. Není třeba žádných speciálních vybavení, postačí pouze jedna třída a možnost sezení v kruhu. Studenty navštíví jeden až dva moderátoři (odborníci z oblasti péče o duševní zdraví), a jeden až dva „experti ve vlastní zkušenosti“. Program trvá cca šest hodin a je rozdělen do třech ucelených bloků.

*V první fázi* probíhá vzájemné představování zúčastněných a studentům je představen program BNA a jeho zaměření a harmonogram dne. Poté moderátoři studenty seznamují s problematikou duševního onemocnění. Celkově je diskuse zaměřena na zcitlivění problematiky duševního zdraví a nemoci, přičemž vše probíhá bez jakékoli formy hodnocení. Formou diskuse jsou hledány stereotypní názory a pracuje se stigmatizujícím jazykem.

*Ve druhé fázi* se pracuje s obecnými tématy krize a štěstí a s vlastními zkušenostmi studentů. Interaktivní a kreativní formou se studenti dozvídají o duševní nemoci a seznamují se životem duševně nemocného člověka tak říkajíc na „vlastní kůži“ (jsou jim zadány různé úkoly týkající se problematiky duševního onemocnění). Cílem této fáze je uvědomit si, že psychická nebo životní krize je tématem, které se dotýká studentů osobně a tudíž všech lidí.

*Třetí fáze* je fází závěrečnou. Jejím jádrem je přímé setkání studentů s lidmi, kteří mají zkušenost s duševní poruchou. V této fázi je studentům přednesen příběh samotného „experta“, který otevřeně vypráví o svých zkušenostech. Poté je studentům dán prostor pro položení případných otázek na téma duševního onemocnění a jeho léčby. Cílem je odbourání strachu a předsudků, vůči duševně nemocným lidem.

*Cílem celého setkání* není předání maxima přesných informací o duševní nemoci, ale zažít „normálnost“ u člověka označeného jako duševně nemocného a potvrdit naději, že s duševním onemocněním se dá celkem spokojeně žít nebo se vyléčit.

## **Proč BNA do škol? Co je jeho přínosem?**

BNA je prvním uceleným preventivně a destigmatizačně zaměřeným projektem v ČR, který přináší do škol něco nového a tím je problematika duševního onemocnění. Z vlastních zkušeností je patrné, že školský den s programem BNA je pro studenty silným a obohacujícím zážitkem.

Důležitým faktem je, že psychické onemocnění není vzácné a týká se nás všech. Duševní poruchy mohou postihnout každého člověka – děti, mladé lidi a stejně tak i dospělé. Dle Světové zdravotnické organizace každý čtvrtý člověk (což představuje cca 25% populace) zažije jednou ve svém životě psychickou krizi nebo onemocnění, jež vyžaduje psychickou pomoc.

Hlavním přínosem programu je především osobní setkání s někým, kdo si duševním onemocněním prošel a možnost s ním debatovat o jeho zkušenostech. Studenti tak získají ucelené informace o řešení duševní krize a

nemoci, co dělat v krizi a kam se obrátit. Program BNA by měl také napomoci v mezilidských vztazích uplatňovat otevřenost, pochopení a toleranci, prolomit strach z kontaktu s člověkem s duševním onemocněním nebo strach z možnosti vlastního psychického onemocnění, eliminovat diskriminaci a vyčleňování lidí s duševním onemocněním a vyvrátit zkreslené představy o lidech trpících duševní poruchou, jež jsou navíc v současné době umocňovány nepřesnými zprávami v médiích. Program BNA by měl ukázat, že člověk s duševním onemocněním je schopen být rovnocenným členem společnosti a že s duševním onemocněním se dá žít relativně spokojený život. Program BNA by měl pomoci nestigmatizovat duševní potíže, ale naučit se je pozitivně modelovat a podpořit tolerantní a zdravé klima nejen ve třídě, ale celé naší společnosti, protože především neinformovanost a předsudky jsou hlavní příčinou toho, proč lidé nevyhledávají včas odbornou pomoc. A právě školy jsou jediná zařízení, která nabízejí možnost jak uceleně oslovit mladé lidi a ukázat jim jaký je „opravdový život“ s duševní chorobou.

**Bc. Michaela Štollová – Fokus Mladá Boleslav, sdružení pro péči o duševně nemocné**  
**Tel.: 775 562 061, mail: stollova@fokus-mb.cz**