



## Žádost o udělení grantu v programu



# „Židle pomáhá, škola školám, studenti studentům“

ve školním roce 2018/19

Nejdříve pár základních bodů:

- Projekt je vytvořený a realizovaný převážně mladými lidmi do věku 30 let.
- Musí být zaměřen na podporu duševního zdraví a destigmatizaci duševních poruch.
- Uzávěrka projektu je 30.11.2018 (včetně). Formuláře je poslat jak v pdf verzi i v textového procesoru (Word, Open office) na adresu [zidle@gevo.cz](mailto:zidle@gevo.cz) Potvrdíme Vám přijetí žádosti.
- Vyhlášení výsledků bude 7. ledna 2019.
- Realizace projektu v 2. pololetí školního roku 2018/2019.
- Po dobu realizace vašeho projektu dostaneme alespoň 3x zprávu rozsahu ½ normostrany o průběhu vašeho projektu, která bude uveřejněna na webových stránkách [www.davamzidlidokruhu.cz](http://www.davamzidlidokruhu.cz), [www.iaddmychairtothecircle.com](http://www.iaddmychairtothecircle.com) a sociálních sítích projektu #davamzidlidokruhu / #iaddmychairtothecircle. Toto potřebujeme i anglicky!!! Ke každému vybranému projektu bude přidělen konzultant z řad studentů Gymnázia GEVO, s kterým budete tyto věci řešit a bude vám i případně nápomocen s problémy, které se vyskytnou.
- Po skončení vašeho projektu, očekáváme závěrečnou reflexi o rozsahu minimálně jedné normostrany, která bude obsahovat:
  - 1) co Vám projekt přinesl
  - 2) kolika lidem projekt pomohl
  - 3) zda došlo k naplnění vašeho cíle
  - 4) věci, které Vás překvapily, zaskočily, zaujalyI toto bude zveřejněno na českých a anglických stránkách kampaně.
- V případě úspěšného grantu se zavazujete podpořit virální kampaň #davamzidlidokruhu / #iaddmychairtothecircle.
- Peníze budou poskytnuty právnické osobě formou daru na podporu vašeho projektu. V případě bez účasti právnické osoby, hlaste se a lépe raději pište na [zidle@gevo.cz](mailto:zidle@gevo.cz), abychom zkusili najít řešení, ale půjde to hůř.
- Na jeden projekt je možné žádat max. podporu 10 000 Kč. Pokud jste však přesvědčení, že máte skvělý ba až vynikající nápad, můžete žádat až 20 000 Kč. U tohoto projektu však budeme žádat osobní (skypovou) prezentaci projektu, která je nutnou podmínkou pro udělení finančních prostředků.
- Finanční prostředky budou vyplaceny ve dvou splátkách. První část ve výši 50% bude vyplacena dle potřeby vybraného projektu a podepsání darovací smlouvy. Druhá část bude vyplacena po splnění všech podmínek grantu.
- Odborným garantem, s kterým budou všechny došlé žádosti konzultovány, je Národní ústav duševního zdraví.
- Předpokládaný objem finančních prostředků pro grantové řízení je 60 000 Kč.
- Příklady dobré praxe najdete na stránkách kampaně [www.davamzidlidokruhu.cz](http://www.davamzidlidokruhu.cz)

1. Uveďte, kdo jste (škola/třída/neformální skupina, atd.). Nezapomeňte na kontaktní údaje osoby, kterou můžeme v případě potřeby trochu „vzpovídat“. A taky platební údaje organizace.

Projekt SPOLU je studentská dobrovolnická organizace, která sdružuje studenty psychologie, všeobecného lékařství, ergoterapie, fyzioterapie a pedagogiky. Projekt SPOLU vytváří jedinečný prostor pro spolupráci těchto studentů s lidmi s duševním onemocněním a profesionály v zařízeních poskytujících psychiatrickou nebo sociální péči. V rámci této spolupráce cílí také na vzdělávání široké veřejnosti v oblasti duševního zdraví.

Cílem Projektu SPOLU je přispívat ke zkvalitňování péče o lidi hospitalizované v psychiatrických zařízeních po celé ČR a rozšíření nabídky podpory pro lidi s duševními problémy docházející do sociálně-zdravotnických zařízení, ale i zkvalitňování profesní přípravy budoucích psychologů a psychiatrů a prohlubování kontaktu mezi profesionály a studenty. Dalším cílem je také šířit povědomí o tématech duševního zdraví a nemoci mezi veřejností a napomáhat destigmatizaci duševních onemocnění.

Důležitou součástí vize Projektu SPOLU je šíření osvěty o duševním zdraví a potížích mezi studenty různých oborů i širokou veřejností. Na facebooku a webových stránkách Projektu sdílíme různé destigmatizační články a pozvánky na akce s danou tematikou. Zapojujeme se do osvětových konferencí (např. konference ČASP, sympozium Horizonty, Týden mozku), ale organizujeme i vlastní akce Projektu SPOLU (minikonference, oslavy, workshopy, besedy).

Za Projekt SPOLU nyní komunikují nejvíce Markéta Hovorková (marketa.hovorkova@projektspolu.cz; 737654149) a Radim Koníček (radim.konicek@projektspolu.cz; 728537317). Rádi se s vámi o čemkoli blíže pobavíme.

naše číslo účtu je: 2901445989/2010

2. Charakteristika vašeho projektu. Nejdůležitější část žádosti!!! Nemusíme číst sáhodlouhé litanie, ale postihněte všechny důležité aspekty projektu, abychom se mohli pro něj taky nadchnout. Dobré je taky specifikovat, kam poputují peníze od nás. Budeme to číst my, kteří vám nevidí do hlavy. Je třeba nás zaujmout a to, co nebude na papíře, těžko můžeme hodnotit nebo předpokládat.

Rádi bychom finance využili na pomůcky pro volnočasové aktivity vedené na psychiatrických odděleních, v rámci nichž nabízíme možnost být vyslyšen, podporujeme sebereflexi, sebevědomí a naději, posilujeme uzdravné procesy, resocializujeme a aktivizujeme účastníky těchto aktivit z řad osob s duševním onemocněním. Vedeme množství volnočasových aktivit:

Arte-tým – podpora kreativního výtvarného vyjádření pacientů ve skupině, tvorba za pomoci různých technik a pomůcek (pastelky, vodové barvy, hlína apod.) a závěrečná diskuse nad jednotlivými výtvary;

Biblio-tým – čtení, předčítání, rozbor vybraných literárních děl a diskuze, jazykové hry, vlastní tvorba;

Drama-tým – trénink komunikačních a vyjadřovacích schopností, seznamovací a jiné hry, netradiční aktivity ve skupině;

Kogni-tým – interaktivní trénink kognitivních funkcí, využití tradičních papírových i herních metod;

Muziko-tým – podpora kreativního hudebního vyjádření pacientů ve skupině, poslech i aktivní zapojení či vlastní tvorba;

Relax-tým – nácvik různých metod relaxace (autogenní trénink, Jacobsonova progresivní svalová relaxace, aktivní imaginace apod.) za doprovodu uklidňující hudby, skupinové sdílení prožitků;

Tanečně-pohybový tým – rozvoj psychomotorických dovedností, podpora vyjádření pomocí pohybu a tance.

Konkrétně bychom potřebovali financovat materiály pro tyto týmy: výtvarné pomůcky na arte-aktivity; knihy, tisk

úryvků či článků a hra Dixit pro biblio-tým; míče pro drama-aktivity; tisk materiálů a společenské deskové hry na kognitivní tréninky; reproduktory, tisk not a hudební nástroje pro muziko-tým; karimatky a relaxační míčky pro relaxace; míčky, hopíky a psychomotorický padák pro tanečně-pohybový tým. Tyto pomůcky chceme využít pro rozšíření repertoáru již probíhajících aktivit, ale také na chystané workshopy pro veřejnost v rámci destigmatizačních akcí (viz níže).

Pro zapojené studenty kromě získávání bohatých zkušeností z psychiatrické praxe a komunikace s profesionály chystáme také nabídku různých destigmatizačních a vzdělávacích besed. Chceme tím podporovat také jejich péči o vlastní duševní zdraví. Plánujeme pro tyto aktivity oslovit odborníky z různých směrů (arteterapie, dramaterapie, muzikoterapie, autogenní trénink, tanečně-pohybová terapie), pro které je potřeba proplatit náklady na jízdné, náklady za pronájem prostor, občerstvení pro účastníky a malý dárek pro lektora. Dále bychom od lektorů rádi získávali nějaké materiály, pro něž budeme potřebovat finance na tisk.

Jeden z našich cílů je také šíření osvěty o duševním zdraví a potížích, pro což chystáme různé destigmatizační besedy a přednášky pro veřejnost. Na nich chceme podporovat otevřenou komunikaci o duševních potížích a vzájemnou pomoc, edukovat veřejnost o duševních onemocněních a možnostech odborné pomoci i možnosti zotavení. Chceme vyvracet mýty o duševních onemocněních a negativní předsudky o chování lidí s psychiatrickými diagnózami. Chceme také nabízet konkrétní ukázky aktivit, kterými lidé mohou přispívat svému duševnímu zdraví. Na těchto akcích by měli být zapojeni lidé s vlastní zkušeností, protože si uvědomujeme, že právě osobní sdílení zkušenosti a osobní kontakt s reálnou osobou s určitými prožitky má na vnímání lidí s duševním onemocněním velký vliv. Dále budeme zvat i profesionály z oblasti psychologie, psychoterapie, psychiatrie a sociální péče. Nedílnou součástí vystupujících na těchto akcích by měli být i studenti zapojení v Projektu SPOLU a jejich ukázky aktivit. Finance na tuto část našeho projektu mají zahrnovat jednak cestovné pro aktivní hosty akcí, občerstvení a drobné dárky pro přednášející, pronájem prostor, tisk letáčků, plakátů a dalších promo-materiálů. Jednorázově také budeme potřebovat investovat do fotoaparátu, videokamery a diktafonu, abychom mohli tyto akce zaznamenávat, příštím akcím dělat lepší propagaci, aby se jich zúčastnilo a získalo informace ještě větší množství lidí, a ze získaných audio-vizuálních materiálů vytvářet destigmatizační a edukativní dokumenty.

3. Tady teď přichází jedna zrada! Krátký souhrn vašeho návrhu potřebujeme v angličtině pro naši anglickou mutaci #iaddmychairtothecircle. Protože proč se nepochlubit světu, že se i u nás něco zajímavého děje.

Projekt SPOLU ("Project TOGETHER") is a platform securing long-term cooperation of mainly psychology & medical students, psychiatric patients and mental health professionals in psychiatric facilities across the Czech Republic. Students regularly visit patients and organize various free-time activities for them to provide them with a support during hospitalization, to help them improve their social skills, boost their confidence and to support their resocialization and to help them recover. The free-time activities include creative expression in art-team, music-team, drama-team or biblio-team. It also involves training of cognitive functions which is provided by students in our cogni-team. We also help people with mental illness to learn basic relaxation techniques in our relax-team. Finally, we also aim to promote emotional, cognitive, physical and social integration of the participants in our dance-movement team.

We would be grateful for #iaddmychairtothecircle's financial support to not only sustain the activities but also to improve its quality by obtaining new materials and tools for conducting the activities.

We also aim to organize various educational and destigmatization workshops for students to emphasize the importance of taking care of their own mental health because we believe that without mental health there is no health. We would like to invite professionals from different expressive therapies (arte-, drama-, music-, dance movement-therapy, autogenic training,) to lead these workshops for students. To do so, we will need to cover their travel expenses, refreshments, and our print and rent expenses and so on.

One of our main goals is also to educate the public about mental health and illness. Therefore, we plan to organize workshops and lectures on this topic to support people to talk openly about their mental health problems, not to be afraid to reach out for help and where to find such help. We also plan to dispel myths on mental illness and to combat the stigma and discrimination of people with mental illness. We would like to invite psychologists, psychiatrist, social workers and people who had an experience of mental illness to talk about all these things and to demonstrate that it is possible to recover in our lectures and workshops. In order to do so, we will need to cover our print/promo and rent expenses, and travel expenses and refreshments for the lecturers. We would also like to invest into a camera, dictaphone, and video camera to be able to create a valuable and educational documents.

4. Předpokládané množství osob zapojených do projektu: ..... do celého Projektu SPOLU přes 250, do samotných vzdělávacích aktivit pro studenty i pro veřejnost okolo 30 osob .....
5. Počítáme se zapojením nějakých mimoškolních organizací? Jestli ano, uveďte, jaké to budou (ideální je uvést i kontaktní osobu a její pozici v rámci dané organizace na případné ověření) a jejich role v projektu.

Určitě počítáme. Spolupráci máme domluvenou s reformní iniciativou NA ROVINU (kontaktní osoba: koordinátorka projektu destigmatizace Mgr. Barbora Chvátalová, barbora.chvatalova@nudz.cz), Psychobraním (kontaktní osoba: zakladatel projektu Štěpán Šústek, stepan.sustek@nudz.cz) a organizací Práh jižní Morava (kontaktní osoba: koordinátorka dobrovolníků Bc. Jana Musálková, jana.musalkova@prah-brno.cz).

S těmito organizacemi budeme spolupracovat v rámci výběru pozývaných přednášejících a vedoucích besed, ale také pro případné zajišťování prostor.

6. Jakým způsobem podpoříte virální kampaň #davamzidlidokruhu a #iaddmychairtothecircle?

Z každé besedy či přednášky chystáme pořizovat skupinovou fotku, popř. fotku přednášejících, kterou s komentářem k obsahu pořádané události, k podpoře od Dávám židli do kruhu a hashtagy #davamzidlidokruhu a #iaddmychairtothecircle budeme sdílet na naší facebookové stránce ([www.facebook.com/projektSPOLU](http://www.facebook.com/projektSPOLU)).

Chceme také vytvořit zátiší židle v prostředí podpořených týmů (např. v kontextu výtvarných pomůcek pro arte-tým, v kontextu hromady cvičení kognitivních funkcí pro kognitivní tým). Takto aranžované židle chceme vyfotit a v rámci příspěvků na facebooku spolu s nimi připomínat naše týmy a podporu od Dávám židli do kruhu, v popisku kromě toho bude také #davamzidlidokruhu a #iaddmychairtothecircle.

7. Jaké očekáváte celkové náklady vašeho projektu a jakou částku požadujete od nás? Maximální výše podpory jednoho projektu je 10 000 Kč (20 000 Kč).

Celkové náklady vašeho projektu: ..... 80 500–116 500 (v případě placení nájmu) ..... Kč

Požadovaná částka: ..... 20 000 ..... Kč

Níže rozepište, na co konkrétně využijete přidělené prostředky.

Volnočasové aktivity: výtvarné pomůcky na arte-aktivity; knihy a tisk úryvků či článků pro biblio-tým; míče pro drama-aktivity; tisk materiálů a společenské deskové hry na kognitivní tréninky; reproduktory, tisk not a hudební nástroje pro muziko-tým; karimatky a relaxační míčky pro relaxace; míčky, hopíky a psychomotorický padák pro tanečně-pohybový tým.

Besedy pro zapojené studenty: náklady na jízdné, náklady za pronájem prostor (?), občerstvení pro účastníky, malý dárek pro lektora, finance na tisk materiálů.

Besedy a přednášky pro veřejnost: cestovné pro aktivní hosty akcí, občerstvení a drobné dárky pro přednášející, pronájem prostor (?), tisk letáčků, plakátů a dalších promo-materiálů, fotoaparát, videokamera a diktafon.

Pokud jste došli až sem, gratulujeme Vám ☺ Prokousali jste naším grantovým dotazníkem. Nyní Vás už čeká pouze podepsat a formulář zaslat zpět na e-mail: [zidle@gevo.cz](mailto:zidle@gevo.cz) Přijetí vaší žádosti potvrdíme a na začátku roku 2019 od nás očekávejte odpověď, zda jste uspěli.

Přejeme Vám, abyste to byli právě Vy. Pokud by to však nevyšlo, doufáme, že se Vám podaří realizovat váš projekt jinak. Naše finanční možnosti nejsou nevyčerpatelné a přišlo nám, že jiní zvládli připravit a představit svůj projekt o něco lépe. Doufáme, že pokud my vydržíme hledat zdroje peněz, tak vydržíte i Vy a za rok to zkusíte případně znovu.

Výše uvedenému jsme porozuměli a vyplnili s nejlepšími úmysly realizovat náš projekt.

V ..... Brně ..... dne ..... 28. 11. 2018 .....

.....  
Markéta Hovorková