



„ZDEJMIJ ZBROJĘ, POKAŻ BLIZNY!” - PAKIET KOMUNIKACYJNY

„Zdejmij zbroję, pokaż blizny!” to nowa kampania społeczna, która porusza problem dyskryminacji problemów psychicznych. Nawołuje polskich mężczyzn mieszkających w Szkocji do szukania wsparcia w radzeniu sobie z trudnościami.

Jesteśmy niezmiernie wdzięczni za okazaną chęć pomocy w szerzeniu przesłania kampanii wśród polskiej społeczności w Szkocji oraz wśród zainteresowanych organizacji.

Przesłany pakiet oferuje informacje na temat kampanii. Zawiera:

1. Notatkę do newslettera,
2. Przykłady postów na media społecznościowe
3. Multimedia
4. Informację prasową

Każda z sugerowanych treści może zostać dostosowana wedle potrzeby, aby odzwierciedlać styl i charakter Waszej organizacji.

Kampania zostanie opublikowana na stronie Feniksa 26 września 2022 i potrwa do 17 października 2022.

W razie pytań prosimy o kontakt z koordynatorką projektu:

Marlena Grzegorek

Polish Social Movement Coordinator, Feniks

marlena.grzegorek@feniks.org.uk

Dziękujemy!

O kampanii „Zdejmij zbroję, pokaż blizny!”

Główne przekazy kampanii:

- „Zdejmij zbroję, pokaż blizny” to kampania społeczna stworzona przez Ambasadorów Społecznych, pod przewodnictwem organizacji charytatywnej [Feniksa](#) oraz [See Me Scotland](#).
- Główną grupą docelową kampanii są polscy mężczyźni w wieku 25-54 lat, mieszkający w Szkocji.
- Kampania rzuca rękawicę dyskryminacji problemów psychicznych. Zbroja, która jest motywem przewodnim kampanii, symbolizuje pancerz emocjonalny chroniący mężczyzn przed uderzeniami oceny społecznej.
- Akcja nawołuje do zdjęcia zbroi i ukazania blizn, reprezentujących bolesne doświadczenia. Zachęca mężczyzn i ich bliskich do rozmowy, oraz aktywnego poszukiwania pomocy i wsparcia w radzeniu sobie z problemami.
- Każdy, kto chce stać się częścią kampanii może anonimowo przestać swoją historię dotyczącą zdrowia psychicznego poprzez formularz na stronie <https://feniks.org.uk/pl/projekty/zdejmij-zbroje-pokaz-blizny/>

Statystyki:

- Wśród uczestników [badania](#) Feniksa na temat zdrowia psychicznego Polaków w Szkocji, ponad 65% mężczyzn przyznało się do myśli samobójczych, a blisko 37% z nich próbowało odebrać sobie życie.

- Statystyki Feniks i [NHS](#) wykazują, że polscy mężczyźni dwa razy częściej targają się na swoje życie niż Szkoci.

- Więcej informacji na temat badania dostępne pod linkiem:

<https://feniks.org.uk/pl/projekty/samobojstwa-wsrod-polakow-zamieszkujacych-szkocje/>

Newsletter:

Zdejmij zbroję, pokaż blizny! Feniks wraz z See Me Scotland namawiają polskich mężczyzn do dzielenia się swoimi problemami.

„Zdejmij zbroję, pokaż blizny!” to kampania stworzona przez Ambasadorów Społecznych, pod przewodnictwem organizacji charytatywnej Feniksa oraz See Me Scotland. Akcja rzuca rękawicę dyskryminacji problemów psychicznych. Zbroja, która jest motywem przewodnim kampanii, symbolizuje pancerz emocjonalny chroniący mężczyzn przed uderzeniami oceny społecznej. Kampania nawołuje zatem do zdjęcia zbroi i ukazania blizn, reprezentujących bolesne doświadczenia. Zachęca mężczyzn do dzielenia się swoimi doświadczeniami dotyczącymi złego stanu zdrowia psychicznego oraz tego, jak stawili czoła problemom, aby zainspirować innych do szukania pomocy.

Więcej informacji o kampanii można znaleźć na stronie www.feniks.org.uk

Przykłady postów na media społecznościowe

<p>Facebook</p>	<p>"Zdejmij zbroję, pokaż blizny!"</p> <p>Zachęcamy polskich mężczyzn mieszkających w Szkocji, aby podzielili się swoim doświadczeniem związanym ze zdrowiem psychicznym i zainspirowali innych do zrzucenia emocjonalnej zbroi!</p> <p>Kampania stworzona przez Ambasadorów Społecznych, koordynowana przez Feniksa i See Me Scotland, przeciwstawia się dyskryminacji problemów zdrowia psychicznego. Zbroja symbolizuje pancerz emocjonalny, który chroni mężczyzn przed różnymi aspektami oceny społecznej, a blizny przedstawiają bolesne doświadczenia.</p> <p>Każdy, kto chce wziąć udział w kampanii, może anonimowo zgłosić swoją historię dotyczącą przezwyciężenia problemów zdrowia psychicznego za pośrednictwem formularza na stronie https://feniks.org.uk/pl/projekty/zdejmij-zbroje-pokaz-blizny/ lub napisać do koordynatorki kampanii, Marleny Grzegorek, na adres marlena.grzegorek@feniks.org.uk</p>
<p>Instagram</p>	<p>Zwracamy się do Polaków w Szkocji – podejmijcie wyzwanie i podzielcie się swoimi historiami o sile i ratowaniu życia!</p> <p>Nasza kampania „Zdejmij zbroję, pokaż blizny!” rzuca wyzwanie głęboko zakorzenionym stereotypom. Zachęca mężczyzn do dzielenia się swoimi doświadczeniami dotyczącymi złego stanu zdrowia psychicznego oraz tego, jak stawili czoła problemom.</p> <p>Projekt stworzony przez Ambasadorów Zdrowia Psychicznego, pod przewodnictwem Feniksa i See Me Scotland, jest rękawicą rzuconą powszechnemu zjawisku dyskryminacji ze względu na zdrowie psychiczne.</p> <p>Szukamy historii o odwadze i pokonywaniu wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym, które mogą uratować życie wielu innym mężczyznom. Zainspirują ich i posłużą jako wzór do naśladowania. Chcesz</p>

	<p>zachęcić mężczyzn do szukania pomocy? Wypełnij formularz lub skontaktuj się z Koordynatorką Kampanii, Marleną Grzegorek, marlena.grzegorek@feniks.org.uk</p> <p>Dowiedz się więcej o kampanii https://feniks.org.uk/pl/projekty/zdejmij-zbroje-pokaz-blizny/</p> <p>#ZdejmijZbroje #ShedYourArmour #odwaga #ZdrowiePsychiczne #PolacywSzkocji #PolskaSpolecznoscwSzkocji #PolskiMeczczyna #polskichlopak</p>
Twitter	<p>Część 1: Czy wierzysz, że historia o odwadze może dać komuś siłę?</p> <p>@FeniksCentre we współpracy z @seemescotland ruszyły z kampanią „Zdejmij zbroję, pokaz blizny!”, która rzuca wyzwanie głęboko zakorzenionym stereotypom.</p> <p>Dowiedz się więcej https://bit.ly/3LF37db</p> <p>#ZdejmijZbroję (1/3)</p> <p>Część 2: Kampania, stworzona przez Ambasadorów Społecznych, jest ważnym krokiem na drodze do polepszenia stanu zdrowia psychicznego i emocjonalnego Polaków.</p> <p>Zachęca ich do dzielenia się doświadczeniami i tego, jak przetrzymali wyzwania.</p> <p>https://bit.ly/3fiKcsC (2/3)</p> <p>Część 3: #PolskiMęczyzna jest ważny. Zachęć go do pokazania blizn i rozmowy o problemach zdrowia psychicznego.</p> <p>#ZdejmijZbroje</p>

Multimedia

Wszystkie multimedia dostępne są na stronie kampanii na <https://feniks.org.uk/pl/projekty/zdejmij-zbroje-pokaz-blizny/>

Informacja prasowa

Zdejmij zbroję, pokaż blizny!

Kampania społeczna na rzecz zdrowia psychicznego mężczyzn

Organizacja charytatywna Feniks namawia polskich mężczyzn do dzielenia się swoimi problemami.

„Zdejmij zbroję, pokaż blizny!” to kampania organizowana przez Ambasadorów Społecznych pod przewodnictwem organizacji charytatywnej Feniks oraz See Me Scotland. Kampania rzuca wyzwanie dyskryminacji problemów psychicznych. Zbroja, która jest motywem przewodnim kampanii, symbolizuje pancerz emocjonalny chroniący mężczyzn przed uderzeniami oceny społecznej. Akcja nawołuje zatem do zdjęcia zbroi i ukazania blizn, reprezentujących bolesne doświadczenia. Zachęca mężczyzn i ich bliskich do rozmowy oraz aktywnego poszukiwania pomocy i wsparcia w radzeniu sobie z problemami. Rozmowa może ocalić życie.

Projekt jest odpowiedzią na wysoki odsetek samobójstw polskich mężczyzn w Szkocji. Według badania [Feniksa](#) i [NHS](#) Lothian z 2018 roku, Polacy dwa razy częściej targają się na swoje życie niż Szkoci. Natomiast wśród uczestników [badania Feniksa na temat zdrowia psychicznego Polaków w Szkocji](#) (2019), ponad 65% mężczyzn przyznało się do myśli samobójczych, a blisko 37% z nich próbowało odebrać sobie życie. Jednym z czynników przyczyniających się do tak wysokich statystyk jest niechęć do szukania pomocy, spowodowana wstydem przed przyznaniem się do problemów psychicznych.

Kampania „Zdejmij zbroję, pokaż blizny!” stawia wyzwanie tym stereotypom i zachęca mężczyzn do dzielenia się swoimi doświadczeniami dotyczącymi złego stanu zdrowia psychicznego oraz tego, jak stawili czoła problemom, aby zainspirować innych do szukania pomocy.

Kampania prowadzona jest przez Ambasadorów Społecznych, wolontariuszy, którzy doświadczyli pośrednio lub bezpośrednio dyskryminacji ze względu na problemy psychiczne.

„Jeszcze niedawno sam miałem problemy, które mnie przerastały. Czułem się z tym bardzo samotny. Znalazłem w sobie chęć, odwagę i siłę, aby z kimś porozmawiać. Udanie się do specjalisty było jedną z najlepszych decyzji, jaką podjąłem w życiu. Wreszcie miałem kogo zapytać »Co się ze mną dzieje i jak to naprawić?«. Od tamtego momentu moje życie zmieniło się diametralnie. Widzę więcej kolorów. Życie nabrało smaku i wszystko wydaje się łatwiejsze.”

„Wziąłem udział w projekcie Ambasadorów, bo chcę pomóc mężczyznom w podobnej sytuacji. Nie chcę, aby inni musieli doświadczać tego, co ja. Chcę pokazać, że można wyjść z każdego dołka, to jest do zrobienia. Rozmowa o tym, co czujemy nie jest powodem do wstydu.

Dlatego, wraz z grupą Ambasadorów prosimy was o to, abyście w ciężkich chwilach prosili o pomoc. To może odmienić wasze życie, a przede wszystkim pomoże wam wyzdrowieć.” Mówi Paweł Paprocki, ambasador na rzecz zdrowia psychicznego.

W akcję włączyli się znani artyści: aktorzy Tomasz Ciachorowski i Artur Paczesny oraz muzycy z edynburskiego Paraletic Universe Records. Poparli ją również polscy mężczyźni, mieszkający w Szkocji, reprezentujący różne grupy zawodowe. Tak szeroki odzew wśród mężczyzn wskazuje, że problem choć pozornie niewidoczny, dotyczy wielu z nich.

“Kampania jest zwieńczeniem kilkuletniej pracy nad problemem samobójstw Polaków w Szkocji. Kolejne badania wykazały, że ze względu na duże oczekiwania wobec nich i stereotypy, mężczyźni boją się otwarcie mówić o swoich problemach. Skutkiem tego jest tak wysoki odsetek samobójstw wśród Polaków. Jestem pełna podziwu dla kampanii przygotowanej przez Ambasadorów i Koordynatorkę kampanii. Chciałabym też bardzo podziękować wszystkim mężczyznom, którzy zgodzili się udzielić swojego głosu w tym jakże ważnym projekcie.” Powiedziała Magda Czarnecka, Chief Executive Officer organizacji Feniks.

Wendy Halliday, dyrektor See Me, szkockiego programu mającego na celu położenie kresu stygmatyzacji i dyskryminacji w zakresie zdrowia psychicznego, powiedziała: *„Ta kampania to bardzo ważny krok w kierunku niwelacji stygmatyzacji i dyskryminacji, które dotyczą Polaków zmagających się ze swoim zdrowiem psychicznym w Szkocji.*

„Wiemy, że Polacy – zwłaszcza mężczyźni – doświadczają barier w mówieniu o zdrowiu psychicznym, jak i w dostępie do usług pomocowych. Stygmatyzacja chorób psychicznych jest tego główną przyczyną. Ludzie obawiają się, że będą osądzeni, jeśli wyciągną rękę po pomoc, jak również, że będą osądzać siebie ze względu na to, jak się czują. Na dodatek, mają problemy wynikające z izolacji społecznej spowodowanej życiem z dala od rodziny i przyjaciół, trudności w pracy, bariery językowej oraz niezrozumienia szkockiego systemu opieki zdrowotnej.

Nikt nie powinien zmagać się ze swoim zdrowiem psychicznym w samotności. Nikt nie powinien czuć się z tego powodu gorszym lub myśleć, że nie zasługuje na pomoc. Ta kampania stwarza okazję do rozpoczęcia rozmów na te ważne tematy.”

Kampania potrwa od 26 września do 17 października.

Jeśli Ty lub ktoś Tobie bliski zмага się z problemami psychicznymi- nie zwlekaj.

Profesjonalna pomoc dostępna jest:

- [u lekarza pierwszej pomocy](#) – umów się na wizytę, możesz zabrać ze sobą bliską osobę i poprosić o tłumacza
- na infolinii [NHS24](#) – zadzwoń pod 111. Serwis ma dostęp do linii językowej
- Breathing Space- prowadzona przez NHS linia pomocy dotycząca zdrowia psychicznego-0800 83 85 87
- w Feniksie, w którym pracują polscy terapeuci - 0131 xxxx - serwis ograniczony ze względu na dostępność funduszy.
- Edinburgh lub w lokalnym Crisis Centre- serwisy posiadają dostęp do linii językowej- 0808 801 0414.
- Samaritans- szkocki telefon zaufania zapewnia poufne wsparcie emocjonalne każdemu kto doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym- 116 123

Serdecznie zapraszamy na stronę <https://feniks.org.uk/> lub [Facebooka kampanii](#) (*Zdejmij zbroję, pokaż blizny*).

Więcej informacji udziela koordynatorka kampanii

Marlena Grzegorek, Polish Social Movement Coordinator, marlena.grzegorek@feniks.org.uk

Informacje dla edytorów

1. Feniks

Feniks to organizacja, której celem jest integracja oraz niesienie wsparcia psychicznego osobom z Europy Środkowo-Wschodniej mieszkających na terenie Edynburga i całej Szkocji. Udzielamy pomocy psychologicznej dorosłym i dzieciom w zmaganiu z przeciwnościami, jakie stawia przed nami emigracja.

Więcej informacji dostępnych na www.feniks.org.uk, na [Facebooku](#) lub [Twitterze](#).

2. Projekt jest realizowany przy współpracy z organizacją [See Me Scotland](#)

See Me to szkocki program, którego celem jest położenie kresu stygmatyzacji i dyskryminacji ze względu na zdrowie psychiczne tak, by ludzie, którzy doświadczają problemów psychicznych mogli żyć pełnią życia.

Dokonują tego poprzez:

- Mobilizację ruchu społecznego, którego celem jest zniwelowanie stygmy i dyskryminacji ze względu na zdrowie psychiczne
- Wspólna praca na zmianę negatywnych zachowań wobec osób z problemami psychicznymi