

KWARTALNIK DLA I O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

NIEZWYCIEŻENI

NR 3(14) / 2025 (JESIEŃ)

WYDAWCA: **WIELOKROTKA**
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



Waleczna społeczniczka: **Kasia Król**

s. 7

10: Jesteśmy WAŻNI!

19: Lady Gaga

28: Cyfrowe pułapki

Uśmiech silniejszy niż przeciwności

SŁOWO WSTĘPU : Uśmiech to drobny gest o wielkiej sile – poprawia nastrój, buduje więzi i daje nadzieję. W Światowy Dzień Uśmiechu pamiętajmy, że nic nie kosztuje, a może odmienić czyjś dzień

: -)

„**Ś**miech to najkrótsza droga między dwoma ludźmi” – pisał Victor Borge, duński komik i pianista. Trudno się z tym nie zgodzić, zwłaszcza w dzisiejszym świecie, w którym codzienność często przynosi więcej wyzwań niż odpoczynku, a problemy przytłaczają nie tylko dorosłych, lecz także dzieci i młodzież. Tym bardziej warto przypominać sobie o sile rzeczy pozornie małych, takich jak uśmiech – gest uniwersalny, darmowy, lecz niosący głęboką wartość. Szczególnie pamiętajmy o nim w pierwszy piątek października, w Światowy Dzień Uśmiechu.

To nietypowe święto zostało ustanowione przez Harveya Balla, amerykańskiego artystę i twórcę słynnej żółtej buźki – **smiley face**, znaku rozpoznawalnego dziś na całym świecie. Ball chciał, aby przynajmniej raz w roku ludzie przypomnieli sobie, że drobne gesty życzliwości mogą zmienić czyjś dzień, a nawet życie. Od 1999 roku, w pierwszy piątek października, obchodzimy Dzień Uśmiechu.

Spójrzmy na uśmiech nie jako na coś banalnego, ale jako **symbol siły, odwagi**, a nawet **walki o godność i sens życia**. Dla wielu osób, zwłaszcza tych zmagających się z chorobą, niepełnosprawnością czy wykluczeniem społecznym, uśmiech nie jest pustym gestem.

Jest manifestem: „**Mimo wszystko – jestem. Mimo wszystko – mam nadzieję**”.

Uśmiech to prosty, a zarazem potężny gest, który wpływa korzystnie zarówno na nasz nastrój, jak i zdrowie. Pobudza wydzielanie endorfin, obniża poziom stresu, wzmacnia odporność i może nawet łagodzić ból. Jest uniwersalnym językiem, który zbliża ludzi, buduje zaufanie i poprawia atmosferę wszędzie tam, gdzie się pojawia. Co więcej, uśmiech działa zaraźliwie – potrafi rozprzestrzeniać pozytywne emocje jak wirus. W trudnych chwilach staje się oznaką siły i nadziei, a regularne uśmiechanie się sprzyja pozytywnemu myśleniu i odporności psychicznej. Czasem wystarczy jeden uśmiech, by odmienić czyjś dzień – a może nawet życie.

Uśmiech nic nie kosztuje, a może zdziałać bardzo wiele – dla innych i dla nas samych. Warto więc uśmiechać się częściej, szczerze i świadomie. To najprostszy sposób, by czynić dobro, budować relacje i wzmacniać siebie.

Więc jak mawiał Harvey Ball: „**Zrób coś dobrego. Spraw, by ktoś się uśmiechnął.**”

Małgorzata Dworzańska
– psycholog, Wiceprezes Zarządu Fundacji Formy

Magazyn tworzą ludzie związani z Fundacją Formy, będący specjalistami pracującymi z osobami z niepełnosprawnościami. Zapraszamy także do współpracy wszystkich, którzy chcą podzielić się z czytelnikami swoją wiedzą, historią, doświadczeniem czy przemyśleniami, wpisującymi się w tematykę naszego czasopisma.

Jeżeli masz pomysł na artykuł i chciałbyś / chciałybyś zamieścić go w naszym wydawnictwie lub chcesz nam coś powiedzieć, skontaktuj się z nami mailowo (formyfundacja@gmail.com).

Spis treści

... Uśmiech silniejszy niż przeciwności

SŁOWO WSTĘPU : Uśmiech to drobny gest o wielkiej sile – poprawia nastrój, buduje więzi i daje nadzieję

3: Rozświetlmy Razem Świat Na Zielono

NIEWZWIĘŻENI WŚRÓD NAS : Jest taki dzień, gdy jesteśmy wszyscy razem (Światowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego)

7: Waleczna społeczniczka: Kasia Król

NIEWZWIĘŻENI WŚRÓD NAS : Janusz Pyrkosz rozmawia z Kasią Król

10: Porozmawiajmy, bo wszyscy Jesteśmy WAŻNI

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Inicjatywa WAŻNI pokazuje, że osoby z niepełnosprawnościami mają głos, pasję i marzenia, które zasługują na zauważenie. To przestrzeń dialogu, akceptacji i budowania pozytywnego wizerunku

13: Parking wliczony w cenę

NIEWZWIĘŻENI WŚRÓD NAS : W sercu włoskiej wioski powstał lokal, który jest czymś więcej niż kawiarnią

16: Materiały dydaktyczne dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną – twórzmy, nie tylko szukajmy

OKIEM EKSPERTA : Jak praktyka, kreatywność i technologia pomagają tworzyć skuteczne pomoce dydaktyczne dla dzieci

19: Lady Gaga: sztuka, sukces i walka z własnym ciałem

ZNANI NIEWZWIĘŻENI : Lady Gaga pokazuje, że słabości mogą być źródłem siły

22: Mam marzenie

NIEWZWIĘŻENI WŚRÓD NAS : Świat oczami Karoliny

23: Kalendarz świąt typowych i nietypowych – 4 kwartał

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Jakie święta typowe, nietypowe, a może nawet „dziwne” czy trochę wydumane, związane ze zdrowiem fizycznym, psychicznym oraz stylem życia obchodzimy w czwartym kwartale każdego roku?

28: Cyfrowe pułapki: uzależnienia od technologii we współczesnym świecie

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Zjawisko uzależnień behawioralnych wśród dzieci i młodzieży w dobie Internetu, gier i mediów społecznościowych

32: Starość po polsku

OKIEM EKSPERTA : Propozycja reformy systemu opieki nad osobami starszymi – cz. 5

KWARTALNIK DLA I O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

NIEWZWIĘŻENI

NR 3 (14) / 2025 (JESIEŃ)

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ISSN: 2956-5286

(publikacja elektroniczna)

nakład 6000 egz.

WYDAWCA:



FUNDACJA FORMY

ul. Wypalanki 8/10
42-202 Częstochowa
formyfundacja@gmail.com
<https://fundacjaformy.online>

REDAKTOR NACZELNA:

Małgorzata Dworżańska

SEKRETARZ REDAKCJI:

Dorota Skubis

WSPÓŁPRACA:

Paweł Borowiecki

Edyta Mróz

Janusz Pyrkosz

Elwira Sobiesiak

Agnieszka Szrubarczyk

Karolina Wojtkiewicz

Wydanie kwartalnika

zostało dofinansowane

ze środków Państwowego

Funduszu Rehabilitacji Osób

Niepełnosprawnych PFRON



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BĄDŹ NA ZIELONO!

6 października
Światowy Dzień Mózgowego
Porażenia Dziecięcego

Dołącz do akcji :



Bądźmy solidarni z chorymi i ich rodzinami.

Uczyńmy to prostym gestem.

Ubierzmy się w tym dniu na zielono.

Dlaczego na zielono ?

Kolor zielony, jako kolor nadziei, jest symbolem
obchodów Światowego Dnia Mózgowego Porażenia
Dziecięcego

Rozświećmy Razem Świat Na Zielono

Światowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego

niezwyciężeni WŚRÓD NAS : Jest taki dzień, gdy jesteśmy wszyscy razem

6 października obchodzimy Światowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego. Święto zostało zapoczątkowane w 2012 roku przez Cerebral Palsy Alliance – australijską organizację non profit – oraz przez United Cerebral Palsy, organizację mającą siedzibę w USA. To ważna okazja do budowania społecznej świadomości, zrozumienia i solidarności z osobami z MPD oraz ich rodzinami i opiekunami.

Z tej okazji zapraszamy na wyjątkowe wydarzenia pod wspólną nazwą „Rozświećmy Razem Świat na Zielono dla Osób z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym”, które odbędą się w dwóch miastach: Głubczycach i Strzelcach Opolskich.

W obu wydarzeniach zaplanowano po trzy prelekcje. Dwie z nich będą wspólne dla obu lokalizacji, natomiast trzecia będzie się różnić w zależności od miejsca.

Pierwszą poprowadzi Fundacja Kuferek Inspiracji z Bogdanowic, a jej tematem będzie rola organizacji międzynarodowych oraz globalne i lokalne działania na rzecz osób z mózgowym porażeniem dziecięcym. Drugie wystąpienie poprowadzą specjaliści z X-Rehab – Gliwickiego Centrum Rehabilitacji. Poświęcone ono będzie nowoczesnym metodom wspierania osób z MPD, ze szczególnym uwzględnieniem zastosowania egzoszkielektu w rehabilitacji. Eksperti przybliżą uczestnikom potencjał tej innowacyj-



nej technologii i opowiedzą o możliwościach, jakie stwarza ona w procesie usprawniania pacjentów. Jak mówi p. Maciek Tomik – fizjoterapeuta neurologiczny specjalizujący się w wykorzystaniu nowoczesnych technologii z X-Rehab:

Egzoszkielek to przełomowe narzędzie, które pomaga pacjentom w nauce chodu i daje szansę na większą niezależność w codziennym funkcjonowaniu. To wyjątkowa okazja, aby zobaczyć egzoszkielek rehabilitacyjny na żywo, dowiedzieć się jak działa i w jaki sposób może wspierać proces terapii dzieci i dorosłych z mózgowym porażeniem dziecięcym. Razem możemy poszerzać wiedzę i budować większą świadomość na temat możliwości, jakie daje współczesna medycyna i technologia.

W Głubczycach trzecią prelekcję poprowadzi Zarząd Fundacji Formy. Wystąpienie odbędzie się pod hasłem: „Edukujemy, aktywizujemy, inspirujemy, wspieramy – Fundacja

W Głubczycach

6 października 2025 r.,

- w godzinach: 16:00–18:00
Sala Pod Aniołem (Ratusz Miejski)

Serdecznie zapraszają:

Miejski Ośrodek Kultury w Głubczycach, Fundacja Kuferek Inspiracji z Bogdanowic, Gliwickie Centrum Rehabilitacji X-Rehab oraz Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Tacy Sami” z Głubczyc.

W Strzelcach Opolskich

8 października 2025 r.,

- w godzinach: 10:00–11:00
Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna SOK, ul. Marka Prawego 21
- w godzinach: 11:00–13:00
Zespół Placówek Oświatowych „Ósemka”, ul. ks. Wajdy 3

Serdecznie zapraszają:

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna SOK, Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Szkoły Specjalnej „Ósemka” w Strzelcach Opolskich, Gliwickie Centrum Rehabilitacji X-Rehab oraz Fundacja Kuferek Inspiracji z Bogdanowic.

Formy w działaniu” i będzie poświęcone działalności fundacji na rzecz aktywizacji społecznej i edukacyjnej. W Strzelcach Opolskich trzecią prelekcję wygłosi Konrad Sobik – autor, wydawca oraz właściciel marki Fenek. Temat wystąpienia: „Książka jako pomost – jak Fenek uczy dzieci rozumieć innych”. Prelekcja poświęcona będzie roli literatury dziecięcej w kształtowaniu postaw empatycznych i wspieraniu integracji dzieci z niepełnosprawnościami w grupach rówieśniczych. Pojawi się także wątek wspierania osób z niepełnosprawnościami w procesie wydawania własnych książek.

W programie, po inspirujących prelekcjach, zaplanowana jest także „Zielona Zabawa” – czas pełen atrakcji, radości i integracji. Nie zabraknie też kiermaszu zielonych słodkości, z którego dochód zostanie przekazany w Głubczycach na rzecz Stowarzyszenia Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Tacy Sami”.

Jak mówi Krzysztof Hajda, prezes Stowarzyszenia „Tacy Sami”:

Stowarzyszenie „Tacy Sami” to rodzina, ale taka specyficzna. Połączyła nas niepełnosprawność naszych dzieci i zamieszkanie w małym miasteczku, bez perspektyw na lepsze życie dla naszych pociech. Jak wiadomo, każdy rodzic chce jak najlepiej dla swoich dzieci, więc zakasaliśmy rękawy i przeszliśmy do działania, skupiając się wokół Stowarzyszenia Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Tacy Sami”.

Otworzyliśmy szumnie nazwane „Lokalne Centrum Rehabilitacji dla dzieci i młodzieży” w budynku należącym do firmy Top Farms Głubczyce. Kto był z nami od początku, wie, że dokonaliśmy niemożliwego.



Przedszkole nr 3 w Głubczycach – przedszkole z tradycjami / Źródło: Fundacja Kuferek Inspiracji PL

Najważniejsze, że mamy swoje miejsce na ziemi – nasze 160 m², 5 gabinetów terapeutycznych, łazienkę, kącik socjalny. Jest miejsce dla terapeutów do pracy z naszymi dziećmi. My jako rodzice, mamy gdzie szukać pomocy i wsparcia, bo nikt tak nie zrozumie drugiego człowieka jak druga osoba, która zmaga się z tym samym.

Dzięki Stowarzyszeniu nasi podopieczni mają zapewnioną nieodpłatną rehabilitację psychologiczną, logopedyczną, terapię SI, fizjoterapię, terapię ręki, trening umiejętności społecznych, terapię dzieci autystycznych i z zespołem Aspergera, biofeedback, terapię emocjonalną.

Do momentu powstania Stowarzyszenia nasi podopieczni zmuszeni byli jeździć od 60 do ponad 100 km – do Opola – aby tam się rehabilitować. Teraz mogą to robić w miejscu zamieszkania. To terapeuci z Opola przyjeżdżają do nas, a łącznie zatrudniamy 9 terapeutów.

Jako rodzice prowadzimy Stowa-

rzyszenie wolontariacko, a środki pozyskujemy na sprzęt rehabilitacyjny i wynagrodzenie dla terapeutów – za ich dobrą, bardzo potrzebną i ciężką pracę.

W Strzelcach Opolskich, po inspirujących prelekcjach, zaplanowany jest „Zielony Piknik”. Jak mówi Iwona Szostek, prezes Stowarzyszenia Na Rzecz Rozwoju Szkoły Specjalnej „Ósemka”:

Czeka na uczestników moc atrakcji: „Zielona Strzecha” z pysznymi potrawami oraz owocami i warzywami w zielonej tonacji, występy dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami w konwencji „Talent Show”, wspólne animacje, zumba, gry i zabawy integracyjne, a także stoiska z przekąskami – wata cukrowa, popcorn i inne – oraz warsztaty kreatywne”.

Dochód z „Zielonego Pikniku” zostanie przekazany na rzecz Zespołu Placówek Oświatowych „Ósemka”

w Strzelcach Opolskich, który od 12 lat działa z inicjatywy Stowarzyszenia. Jak zaznacza dalej Iwona Szostek, prezes Stowarzyszenia:

Choć początki nie były łatwe, pomocą służyli nam rodzice, np. w drobnych remontach, lokalni przedsiębiorcy, a Parafia św. Wawrzyńca opłacała nam zatrudnienie katechetki. Strzelce, w ramach gminnego programu, zapewniły naszym wychowankom bezpłatne lekcje pływania i hipoterapii. Współpraca z gminą w zakresie realizowania różnych grantów trwa do dziś¹.

W naszej placówce dzieją się niesamowite rzeczy [...] a Szkołę można opisać jako ogród, a nauczyciel jest ogrodnikiem, który pielęgnuje swoje kwiatki, żeby pięknie rozkwitły. [...] Jestem niezwykle wdzięczna losowi, że dane jest mi pracować w tak niezwykłym miejscu, z tak pięknymi ludźmi².

Natomiast Ewa Sękowska, dyrektorka Zespołu Placówek Oświatowych „Ósemka” podkreśliła z kolei, że nauczyciele:

[...] z zaangażowaniem pracują z uczniami, zapewniając im edukację spersonalizowaną, nastawioną na rozwój dziecka, młodego człowieka w każdym wieku. Wspaniałą ideą powinna być holistyczna szkoła, która dba o całościowy rozwój każdego dziecka, jego wiedzę, umiejętności, talenty, dążenie do samodzielności, nawet gdy ograniczeniem są różne niepełnosprawności – zaznaczyła³.

Na zakończenie odbędzie się wspólne, symboliczne Rozświetlenie Świąta na Zielono dla Osób z Mózgowym

Porażeniem Dziecięcym – w Głubczycach przed budynkiem Ratusza Miejskiego, który również zostanie podświetlony na zielono, a w Strzelcach Opolskich przed Biblioteką Miejsko-Gminną SOK. Ponowne oświetlenie zaplanowano także w Zespole Placówek Oświatowych „Ósemka” podczas „Zielonego Pikniku”.

To gest solidarności z ponad 17 milionami osób na całym świecie żyjących z mózgowym porażeniem dziecięcym – w tym z ponad 30 tysiącami osób w Polsce, ich bliskimi i opiekunami.

Serdecznie zapraszamy wszystkich do udziału w wydarzeniach! A jeśli nie możecie być z nami osobiście, dołączcie do akcji społecznej Rozświetlmy Razem Świat Na Zielono dla Osób z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym tam, gdzie mieszkacie. Zachęcamy do oświetlania lokalnych punktów orientacyjnych i budynków lub do ubrania się w zielony kolor – zieleń, jako kolor nadziei, bezpieczeństwa i harmonii, jest symbolem obchodów Światowego Dnia Mózgowego Porażenia Dziecięcego.

Ważne jest także szerzenie świadomości w mediach społecznościowych na temat wyzwań związanych z walką o prawa osób z porażeniem mózgowym i życiem z tym stanem. Dołączcie do wydarzenia uświadamiającego na temat MPD w szkole czy przedszkolu. Rozmowa o porażeniu mózgowym w klasie lub na apelu może być niezapomnianym i bezcennym przeżyciem dla każdego.

Nasza obecność i zaangażowanie w tworzenie pozytywnych zmian w lokalnych społecznościach to bezcenne wsparcie dla wszystkich małych i dużych bohaterów, którzy codziennie podejmują ogromny wysiłek w dążeniu do samodzielności i lepszej przyszłości.

W tym wyjątkowym dniu składamy wszystkim osobom z MPD, ich bliskim i opiekunom najserdeczniejsze życzenia zdrowia, pomyślności, życzliwości, odwagi w realizacji marzeń i życiowych dążeń. Niech wsparcie najbliższych i opiekunów dodaje Państwu skrzydeł w procesie leczenia i rehabilitacji, a serdeczność i dobre słowo innych ludzi pozwolą z wiarą i nadzieją spoglądać w przyszłość.

Agnieszka Sikora
– terapeuta zajęciowy,
prezes Fundacji Kuferek Inspiracji
z Bogdanowic

1 Strzelec Opolski (2022). „Ósemka” nie ogląda się za siebie. Rozmowa z Ewą Sękowską i Iwoną Szostek.

Pozyskano z: <https://www.strzelce360.pl/artukul/2363,osemka-nie-oglada-sie-za-siebie-rozmowa-z-ewa-sekowska-i-iwona-szotek>.

2 Strzelec Opolski (2023). Wyjątkowy dzień ucznia i nauczyciela w wyjątkowej szkole w Strzelcach Opolskich.

Pozyskano z: <https://www.strzelce360.pl/artukul/6796,wyjatkowy-dzien-ucznia-i-nauczyciela-w-wyjatkowej-szkole-w-strzelcach-opolskich>.

3 Tamże.



Fundacja Kuferek Inspiracji PL
Oficjalny partner
World Cerebral Palsy Day

Facebook:
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100088753012256>



Waleczna społeczniczka: Kasia Król

NIZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Janusz Pyrkosz rozmawia z Kasią Król

Janusz Pyrkosz: Cześć! Poproszę na początek – przedstaw się. Opowiedz o sobie.

Katarzyna Król: Kasia Król, 34 lata, z Łodzi. Od urodzenia poruszam się na wózku inwalidzkim, żyję z rozszczepem kręgosłupa. Akceptuję swoją niepełnosprawność, ale to nie oznacza, że nie mogę poprawić jakości swojego życia. Zajmuję się tematyką osób z niepełnosprawnościami i wspieraniem ich w różnych formach.

J.P.: Czym się interesujesz?

K.K.: Zainteresowań mam dużo – choćby podróże, spotkania towarzyskie. Najbardziej interesują mnie ludzie i ich problemy oraz sposoby ich rozwiązywania, działania i aktywności. Ze względu na to, że sama jestem osobą z niepełnosprawnością, po prostu chcę zajmować się tą tematyką bardziej profesjonalnie.

J.P.: Jakie jest Twoje nastawienie do asystencji osobistej i do opieki wytechnieniowej? Jakie stanowisko zajmujesz wobec głośnej ustawy o asystencji?

K.K.: O tych kwestiach powinniśmy rozmawiać lata temu, kiedy ratyfikowaliśmy Konwencję ONZ. Jestem całym sercem za obiema formami wsparcia. Obie są wręcz niezbędne do bardziej samodzielnego i bardziej niezależnego życia. Asystencja jest tak naprawdę społeczną inwestycją



choćby wtedy, kiedy osoba z niepełnosprawnością będzie pracować i tym samym będzie płaciła podatki. Dlaczego niektórzy tak walczą o tego asystenta? Nie tylko o to, żeby być bardziej samodzielnym, chociaż niektórym warunki fizyczne nie pozwolą na osiągnięcie tej samodzielności. Chodzi o to, żeby odciążyć innych i nie prosić co chwilę o pomoc. Wiele osób z niepełnosprawnościami po prostu chce mieć się do kogo odezwać. Asystencja jest tym samym sposobem na walkę z samotnością, która wśród osób z niepełnosprawnościami jest wielkim problemem. Poznawaniu nowych ludzi i nawiązywaniu relacji służy także projekt „PogadajMY” stworzony przez moją przyjaciółkę – Alę Podwysocką (Ala była bohaterką poprzedniego wywiadu – przyp. autor).

J.P.: Na ile, na Twoją prospołeczną działalność – oprócz niepełnosprawności i osobistych doświadczeń – wpłynęły inne osoby i wydarzenia?

K.K.: Od dziecka lubiłam tę aktywność. Skończyłam pedagogikę społeczną. Pewnego razu kolega napisał do mnie, że zakłada fundację i potrzebuje ludzi do pomocy. Jakiś czas później odezwałam się do Andrzeja Niewieczera. Okazało się, że organizacja nie wypaliła, ale powiedział: „Mam taką grupę na Facebooku – SPRAWNI-NIEPEŁNOSPRAWNI, którą współprowadzę. Mogłabyś ją rozwinąć”. Grupa istnieje do dzisiaj, ja jestem tam już mniej aktywna. Tam było początkowo 300 członków, aktualnie grupa liczy ponad 8000 osób. Druga sytuacja: moja serdeczna przyjaciółka – Ewa Szmitka zachęciła mnie do przyjazdu na piknik rodzinno-sportowy, żebym dopingowała zawodników. Nie chciałam tam iść. Na wydarzeniu brakowało mi osób z niepełnosprawnościami. Za sprawą innej Ewy, na kolejnych edycjach, organizowałam integracyjny bieg na wózkach. Od tamtej pory wiem, że jeśli początkowo czegoś mi się nie chce, to koniec będzie bardzo pozytywny.

J.P.: Jedną z instytucji, w strukturach której działasz, jest Łódzki Sejmik Osób Niepełnosprawnych. Jak tam trafiłaś i jakie są Twoje działania?

K.K.: Od dziecka jestem członkinią Polskiego Towarzystwa Chorób Nerwowo-Mięśniowych – Oddział Regionalny w Łodzi. To organizacja zrzeszająca osoby z chorobami nerwowo-mięśniowymi (zanik mięśni). Zaproponowano mi, bym weszła do zarządu tego Towarzystwa i – przy okazji – osoby z zarządu wprowadziły mnie do Sejmiku, jako jego reprezentantkę. Jestem sekretarzem – to ważna rola, w jej zakresie m.in. kontaktuję się z różnymi organizacjami, zapraszam na walne zebrania, wypełniam dokumenty. Nadzorujemy działalność: wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego, dziennego domu pomocy i w budynku sejmiku mamy kawiarnię, w której zatrudnione są osoby z niepełnosprawnościami.

J.P.: Kolejna ważna inicjatywa, którą współrealizujesz, nosi nazwę „Chcemy całego życia”. Opisz ją szerzej, przedstaw jej założenia.

K.K.: Swego czasu poznałam Hannę Gill-Piątek – radną Sejmiku Łódzkiego. Dowiedziałam się, że w ramach Kongresu Kobiet powstanie miasteczko osób z niepełnosprawnościami. Rok wcześniej Anna Duniewicz, też na Kongresie Kobiet, utworzyła nieformalną grupę pn. „Chcemy całego życia”, która realizuje różne akcje i kampanie. Ania zaczęła współpracować z Rzecznikiem Praw Obywatelskich – powstała inicjatywa „Nasz Rzecznik” i w jej ramach mamy spotkania różnych grup, gdzie omawiamy tematy związane z osobami z niepełnosprawnościami.

J.P.: Bardzo ważną – nie tylko dla Ciebie – inicjatywą, w którą jesteś mocno zaangażowana, jest akcja „Przewijamy Polskę”. Na czym ona polega i dlaczego jest tak potrzebna?

K.K.: Wspomniana już Ania Duniewicz zadzwoniła do mnie kilka lat temu, by powiedzieć, że jej przyjaciółka – Ania Nowak, która prowadzi Fundację „Żurawinka”, organizuje akcję „Przewijamy Polskę” i czy nie chciałabym zaangażować się w to. O co chodzi? Prozaiczna kwestia korzystania z toalety. Dla osób z niepełnosprawnościami stanowi to wyzwanie. Potrzebują często wsparcia opiekuna w tych czynnościach. Na świecie zwrócono na to uwagę, kiedy rodzice cewnikowali dorosłą osobę z niepełnosprawnością i przewijali ją na... podłodze. Pomijając kwestie godnościowe, nie jest to ani higieniczne, ani zdrowe dla kręgosłupa.

J.P.: Czym są tak zwane komfortki? Jak funkcjonują te pomieszczenia?

K.K.: W Nowej Zelandii wymyślono coś takiego jak „changing places” (dosł. „miejsca zmiany”). Najtrudniejsze jest znalezienie odpowiedniego miejsca. Leżankę można wstawić, to nie jest problem, ale ona zajmuje miejsce. Są firmy, które tworzą już w Polsce tak zwane „komfortki”, czyli rozkładane leżanki przytwierdzone do ścian. Muszą być spełnione pewne warunki. Komfortka musi znajdować się w łazience, a nie – na przykład – w pokoju socjalnym, gdzie nie ma toalety i umywalki. Leżanka musi mieć udźwig ok. 150 kg. Udało mi się znaleźć takie miejsce właśnie w kawiarni w Sejmiku Osób Niepełnosprawnych – przy ul. Piotrkowskiej 17. Stworzyliśmy, z innymi osobami – m.in. ze wspomnianymi Aniami, pierwszą komfortkę. Kiedy przyszedłam do pracy w Teatrze „Pino-kio” okazało się, że tam są już dwie komfortki, czyli zaczyna się to rozwijać już poza mną, co mnie cieszy

i jest to ważne dla ludzi. Niektóre miejsca są zobowiązane do posiadania komfortek, w ramach projektowania uniwersalnego oraz Ustawy o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

J.P.: Tutaj pozwolę sobie dodać, że w listopadzie 2023 roku, w częstochowskiej Galerii Jurajskiej, oddano do użytku pierwszą w Częstochowie komfortkę. Komfortka powstała w węźle sanitarnym na 1. poziomie handlowym, w pokoju pierwszej pomocy. Jakie zmiany w ramach szeroko rozumianej dostępności jako pierwsze przychodzą Ci na myśl?

K.K.: Prozaiczne kwestie, choćby windy, ale pierwsza rzecz to zmiana mentalności i właściwego rozumienia samej dostępności. Każda przestrzeń realna (i wirtualna, np. strony internetowe) powinna być dostępna dla wszystkich. Przykładowo, taki nierówny chodnik przeszkadza wszystkim, nie tylko osobom z niepełnosprawnościami, podobnie brak windy. W Polsce nadal myśli się dwójako o osobach z niepełnosprawnościami – albo jak o bohaterach, albo jak o ofiarach losu. Mamy do nadrobienia jakieś 30 albo i 40 lat.

J.P.: Powiedziałaś bardzo ważną kwestię. W pierwszej kolejności dostępność kojarzy się z osobami z niepełnosprawnościami, ale wystarczy, że ktoś nabawi się kontuzji i nagle też potrzebuje dostępnej przestrzeni. Ostatecznie dostępność dotyczy każdego z nas. Jak szeroko mamy ją rozumieć i jak wyznaczać jej granice?

K.K.: Ukrywanie niepełnosprawności i ciągłe narzekanie nie zmieniają rzeczywistości. Zmienia ją logiczne,

przemysłane działanie. To nie jest tak, że możemy wszystko zmienić i każdy element uczynić dostępnym, bo wchodzi tu choćby kwestie finansowe czy radykalne podejście konserwatorów zabytków. Każdy ma inne potrzeby. Wykluczenie wynika z niezrozumienia.

J.P.: Jak, Twoim zdaniem, postrzegają nas – osoby z niepełnosprawnościami – dzieci i młodzież?

K.K.: Bardzo lubię obserwować małe dzieci, jak one się odnoszą do osób z niepełnosprawnościami – im młodsze dziecko, tym ma mniejszy problem z tą niepełnosprawnością. Dla nich to nie jest problem, ale później rodzi się strach przed tym, by nikogo nie urazić. Lubię patrzeć na rodziców, którzy są skonfundowani, przeżeni i nie wiedzą, jak zareagować, wtedy spokojnie podchodzę do tego dziecka i przedstawiam się. Mówię, że mam chore nogi i chory kręgosłup. Na pytanie o to, czy kiedyś będę chodziła samodzielnie odpowiadam, że może kiedyś tak będzie. Z dzieckiem nawiązuje się nić porozumienia – ku wielkiemu zdziwieniu rodzica. Dziecko nie ma w sobie negatywnych intencji, ono po prostu jest ciekawe tego, co się dzieje. Dlaczego ktoś inaczej wygląda, czy inaczej się zachowuje. Jak dziecku wszystko się wytłumaczy, w dorosłym życiu będzie wiedziało jak się zachowywać.

J.P.: Prowadziłaś także warsztaty. Jak współpracowało Ci się z młodymi ludźmi?

K.K.: Tak, prowadziłam takie warsztaty w Muzeum Marka Edelmana – w Centrum Dialogu w Łodzi. Wszystko zaczęło się od współpracy z Domem w Łodzi. To na pewno pierwszy, a może i jedyny w Polsce,

dom dziecka dla dzieci z niepełnosprawnościami. Organizują Festiwal „Pełnia Życia”. Zaproсили mnie do współpracy, żebym takie warsztaty przeprowadziła. Potem to działa się w Centrum Dialogu, zaproponowali mi szerszą współpracę, żebym takie warsztaty prowadziła częściej. Tylko, że trudno jest zebrać grupę szkolną, bo wiadomo – szkoły mają swoje obowiązki i trochę to się rozsypało, ale przez kilka lat prowadziłam takie warsztaty. Najlepsza metoda, by zrozumieć niepełnosprawność, to choć trochę jej doświadczyć i jednym z elementów tych warsztatów było pokonanie wózkiem inwalidzkim toru przeszkód – wtedy dzieci nagle zrozumiały, co to jest współpraca, co to są trudności i jak je pokonywać. Warto obejrzeć dowolny program z wyciszonym dźwiękiem. To wszystko bardzo zmienia perspektywę.

J.P.: A jak, według Ciebie, postrzegamy sami siebie?

K.K.: Często problem tkwi w tym, jak postrzegamy sami siebie jako osoby z niepełnosprawnościami. Dużo osób z niepełnosprawnościami ma niską samoocenę. Nierzadko sami tworzymy bariery. Niestety porównujemy się z innymi osobami z niepełnosprawnościami, które pojawiły się na naszej życiowej drodze. Największym problemem tych osób jest samotność i chciałabym, żeby to wybrzmiało. Apeluję do wszystkich osób z niepełnosprawnościami, by otwierali się na świat i na relacje międzyludzkie. Prawdziwymi problemami są: nietolerancja, bariery architektoniczne, a także to, że wszystko, co ma w nazwie przymiotniki „medyczne”, „rehabilitacyjne”, jest z automatu piekielnie drogie. Trzeba zastanawiać się, dlaczego wszystko, co medyczne

jest 3 lub 4 razy droższe niż standardowy produkt. Dlaczego wózki inwalidzkie to koszt rzędu ceny dobrej jakości samochodu? Nie możemy przyćmiewać realnego życia. Wbrew częstej opinii wcale nie chodzi o podwyższenie kwot świadczeń, ale o realne obniżenie kosztów życia.

J.P.: Jak zachęćsz innych do działania, do podejmowania aktywności?

K.K.: Niech każdy szuka swojego miejsca na ziemi, żeby czuć się potrzebnym, ale jeżeli ktoś potrzebuje w danym momencie siedzieć tylko w domu i odpocząć, to także jest w porządku. Aktywność społeczna jest fajna, bo pozytywnie uzależnia, np. kiedy ktoś przychodzi do ciebie i mówi: „dziękuję ci”. To daje ogromną dawkę dopaminy, ale nie można na to liczyć, nie można tego oczekiwać. Jeśli działa się dobrze, to podziękowanie przychodzi niespodziewanie. Taka działalność na pewno jest trudna, bo naprawdę trzeba napracować się, nadenerwować, ale warto walczyć o swoje i o innych.

J.P.: Jakie cechy są potrzebne do mądrego pomagania?

K.K.: Na pewno trzeba szanować i lubić ludzi. Trzeba gromadzić wokół siebie ludzi emanujących podobną energią. Bardzo przydaje się pozytywna energia i wytrwałość, bo to nie jest praca w normowanym czasie pracy.

J.P.: Kasiu, nadal bądź tak waleczna i aktywna. Powodzenia we wszystkich działaniach.

K.K.: Dziękuję bardzo.

Rozmawiał Janusz Pyrkosz
– polonista, copywriter,
miłośnik radia i psychologii

Porozmawiajmy, bo wszyscy Jesteśmy **WAŻNI**

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? ● Inicjatywa WAŻNI pokazuje, że osoby z niepełnosprawnościami mają głos, pasje i marzenia, które zasługują na zauważenie. To przestrzeń dialogu, akceptacji i budowania pozytywnego wizerunku

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Olsztynie jest nie tylko instytucją realizującą programy i zadania na rzecz osób z niepełnosprawnościami dofinansowywane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, ale również instytucją otwartą na szeroko pojętą współpracę i innowacje. Cechą charakterystyczną Centrum jest obserwacja zastanej rzeczywistości i rzetelna analiza, co pozwala odpowiedzieć na pytanie: czy możemy coś zrobić, żeby było lepiej?

W odpowiedzi na potrzebę wzmocnienia pozytywnego wizerunku osób z niepełnosprawnościami oraz ukazania ich prawdziwego życia – z jego codziennymi radościami i troskami – oraz przedstawienia relacji z wydarzeń poświęconych problematyce niepełnosprawności, powstała autorska inicjatywa „WAŻNI”, która oznacza: Wysłuchaj Akceptując Życzliwie Naszą Inność. Jest to przestrzeń stworzona z myślą o osobach z niepełnosprawnościami. Niepełnosprawność to nie tylko wyzwania, ale i historie siły, pasji i odwagi. Niepełnosprawność nie powinna, a wręcz nie może być tematem tabu. Niepełnosprawność była, jest i będzie. To tylko od nas zależy, czy będziemy uciekać od tematu niepełnosprawności udając, że go nie ma, czy postaramy się wysłuchać, zrozumieć, zaakceptować,

PCPR w Olsztynie



W ramach inicjatywy WAŻNI opisujemy również relacje z wydarzeń poświęconych niepełnosprawności, np. Dnia Godności.

Robimy to po to, by utwierdzić czytelników, że niepełnosprawność to tak naprawdę nie choroba, dysfunkcja, a człowiek, który pomimo codziennych trudności potrafi być fajnym sąsiadem, koleżanką/kolegą, znajomym czy po prostu życzliwym, uczynnym człowiekiem, który zasługuje na szacunek, wysłuchanie i zauważenie.

a nawet wpuścić do swego serca osoby z niepełnosprawnościami. Każdy zasługuje na szacunek. Nasze działania zmierzają do przełamywania mentalnych barier i pozbycia się strachu przed „innością”, a w konsekwencji wypracowania życzliwego dialogu i pokazania piękna, które bez względu na występujące ograniczenia jest w każdym z nas.

WAŻNI to wyjątkowy cykl wywiadów, w którym oddajemy głos osobom z niepełnosprawnościami, ich bliskim oraz ekspertom. Przedstawiamy relacje z wydarzeń poświęconych tematyce niepełnosprawności oraz zamieszczamy informacje ważne i przydatne dla osób z niepełnosprawnościami.

Do tej pory w ramach inicjatywy WAŻNI zorganizowaliśmy dla osób z niepełnosprawnościami trzy konkursy:

1. konkurs plastyczny pt. „Moje marzenia – te duże i te małe”
2. konkurs fotograficzny pt. „Moje wakacje w obiektywie”
3. konkurs fotograficzny pt. „Piękno natur” z kategoriami:
„Arboretum – bogactwem natury obdarzone”
„Aktywny las wokół nas – czyli leśna edukacja, rekreacja i sport”.

Konkursy cieszyły się olbrzymim zainteresowaniem o czym świadczą

fakt, że wpłynęło łącznie 120 prac. Wszystkie złożone prace łączyły pomysłowość, staranne wykonanie i zaangażowanie uczestników. Podczas ogłaszania wyników konkursów i wręczania nagród panowała radosna, życzliwa atmosfera, która najlepiej wynagradzała trud naszej pracy.

W ramach inicjatywy WAŻNI opisujemy również relacje z wydarzeń poświęconych niepełnosprawności, np. Dnia Godności. Robimy to, by utwierdzić czytelników, że niepełnosprawność to tak naprawdę nie choroba, dysfunkcja, a człowiek, który pomimo codziennych trudności potrafi być fajnym sąsiadem, koleżanką/kolegą, znajomym czy po prostu życzliwym, uczynnym człowiekiem, który zasługuje na szacunek, wysłuchanie i zauważenie.

Starając się wyjść naprzeciw oczekiwaniom oraz aktywniejszej współpracy zorganizowaliśmy spotkanie Kierowniczek: Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Biskupcu, Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Dobrym Mieście i Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu na rzecz Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin w Olsztynku celem omówienia aktywniejszej współpracy, zaangażowania we wspólne działania i rozwiązywania problemów.

Dzięki naszemu zaangażowaniu i wytrwałości Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Biskupcu, Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Pol-



Fot. freepik

skim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Dobrym Mieście i Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami i Ich Rodzin w Olsztynku miały możliwość w bieżącym roku zaprezentować swoją działalność i artystyczne wytwory podczas Rodzinnego Pikniku Lotniczego w Gryźlinach. Była to idealna okazja, żeby przybliżyć uczestnikom pikniku zakres działalności warsztatów, poroz-

mawiać z uczestnikami warsztatów oraz przyjrzeć się wykonanym przez nich dziełom, które cieszyły oko swoją wyjątkowością.

Przeprowadziliśmy i opublikowaliśmy na naszej stronie internetowej oraz mediach społecznościowych trzy wywiady z osobami uosabiającymi pozytywne wzorce życia z niepełnosprawnością. Głównym celem prezentowanych wywiadów jest zarówno pokazanie życia osób z różnymi

ograniczeniami, wyzwaniem stawianym każdego dnia, jak również motywowanie innych, by nie poddawali się i żyli patrząc z uśmiechem w przyszłość – nawet na przekór napotykanym trudnościom. Nasi rozmówcy są prawdziwymi bohaterami życia, którzy nie poddają się, żyją zgodnie z własnymi zasadami, spełniają swoje marzenia, ale również przekazują tę pozytywną energię i siłę wszystkim tym, którzy tego potrzebują.

Inicjatywa WAŻNI tak naprawdę zaistniała i ujrzała światło dzienne w bieżącym roku, ale od samego początku prężnie i aktywnie ją promujemy m.in. w Radio Olsztyn, podczas Rodzinnego Pikniku Lotniczego w Gryźlinach oraz przy każdej możliwej sposobności spotkań z Burmistrzami, Wójtami Powiatu Olsztyńskiego, reprezentantami instytucji i placówek działających na rzecz osób potrzebujących wsparcia.

Jakie konkretne efekty przyniosły podjęte działania zrealizowane w ramach inicjatywy WAŻNI?

Najważniejszymi efektami są:

- promowanie pozytywnego wizerunku osób z niepełnosprawnością,
- wzrost świadomości społecznej na temat zadań na rzecz osób z niepełnosprawnościami,
- zwiększenie poziomu wzajemnej współpracy między placówkami

- działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnościami,
- wzrost u osób z niepełnosprawnościami poczucia bycia dostrzeżonym, docenionym i Ważnym,
- większe zaangażowanie uczestników warsztatów terapii zajęciowej w promowaniu swych wytworów,
- pozytywny odzew osób z niepełnosprawnościami i najbliższego otoczenia na publikowane wywiady,
- zwiększenie u osób z niepełnosprawnościami poczucia wartości, wiary we własne siły i możliwości,
- promowanie działań / wydarzeń poświęconych tematyce niepełnosprawności.

Jakie są nasze plany w zakresie dalszego wspierania osób z niepełnosprawnością?

Chcemy w dalszym ciągu wspierać osoby z niepełnosprawnością poprzez:

- kontynuację wywiadów z osobami z niepełnosprawnością lub ich bliskimi,
- dalsze promowanie aktywnego i pozytywnego wizerunku osób z niepełnosprawnością,
- stałą współpracę z kwartalnikiem „Niezwykcieżeni” w zakresie publikowania naszych wywiadów i relacji,
- organizowanie konkursów dla osób z niepełnosprawnością,

- promowanie prac artystycznych powstałych w ramach organizowanych konkursów,
- wspieranie działań placówek na rzecz osób z niepełnosprawnością,
- aktywne medialne promowanie pozytywnego wizerunku osób z niepełnosprawnością,
- podejmowanie wspólnych inicjatyw z innymi placówkami, instytucjami, fundacjami i organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnością.

W tym miejscu z radością informujemy, że dzięki nawiązaniu współpracy z redakcją „Niezwykcieżeni” otrzymaliśmy propozycję zagospodarowania na stronach kwartalnika na stałe. Oczywiście korzystając z oferty współpracy i słowem wstępu o naszej inicjatywie WAŻNI zapowiadamy, że w kolejnym numerze „Niezwykcieżeni” będzie opublikowany nasz wywiad z inspirującym i pozytywnym bohaterem, który mimo swej niepełnosprawności żyje pełnią życia i z uśmiechem na ustach.

Dla nas każdy jest WAŻNY!

Magdalena Milczarek
– autorka inicjatywy „WAŻNI”
(Wysłuchaj Akceptując
Życzliwie Naszą Inność),
pracownik socjalny
Powiatowego Centrum Pomocy
Rodzinie w Olsztynie


**Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie**
w Olsztynie



 ul. Bałtycka 65, 10-175 Olsztyn
 89 544 38 00
 pcpr@powiat-olsztynski.pl
 www.pcpr-powiatolsztynski.pl
 PCPR Olsztyn



PARKING WLICZONY W CENĘ



NIZWYCIĘZENI WŚRÓD NAS : W sercu włoskiej wioski powstał lokal, który jest czymś więcej niż kawiarnią. To miejsce, gdzie młodzi ludzie z autyzmem uczą się zawodu i odnajdują swoją niezależność

W centrum małej włoskiej wioski Prosecco w prowincji Triest, przy ruchliwej drodze oznaczonej numerem 162, znajduje się wyjątkowe miejsce. To AUTSTANDING A SOSTA INCLUSIVA. Kiedy pierwszy raz zobaczyłam jego nazwę, oczy spletały mi figła – przeczytałam „Auto-standing”, a mój mózg zaczął analizować przestrzeń poszukując miejsc parkingowych dla samochodów. Po kolejnym „rzucie okiem” doczytałam, że jest to lokal gastronomiczny typu kawiarnia/pizzeria/cukiernia. Zapytałam coś w tym dziwnego, że w wiosce jest kawiarnia? Właściwie to nic, ale po wejściu do niej okazało się, że gości czeka nie lada niespodzianka. We wnętrzu obejmującym dwa pomieszczenia dużo bieli, drewniane stoliki, klasyczny kontuar, regały z różnymi artykułami spożywczymi od lokalnych producentów, książki, na ścianach zdjęcia i obrazy. Całość spójna, harmonijna, bez zbędnych elementów. Za ladą uśmiechnięta kobieta, przy drzwiach młody mężczyzna w czerwonym fartuchu i z nietypowym kapeluszem na głowie. Do tego atmosfera emanująca spokojem i brakiem pośpiechu. Usiadłam przy stoliku i czekając na zamówioną kawę zaczęłam przeglądać broszury dotyczące tego miejsca. Okazało się, że jestem w lokalu prowadzonym przez

W opinii pomysłodawców, założycieli, opiekunów i trenerów pomysł postawienia na inkluzywność, czyli na tworzenie miejsca pracy przyjaznego dla osób neuroróżnorodnych, zaowocował wieloma korzyściami. Przede wszystkim dał młodzieży możliwość wejścia w rolę pracownika, poczucia się niezależnym od środowiska domowego i odejścia od systemu instytucjonalnej pomocy społecznej.

La Melagrana Societa Cooperativa Sociale, spółdzielnię socjalną typu B, utworzoną w 2003 roku na terenie regionu Friuli Venezia Giulia. We Włoszech zarejestrowanych jest ok. 7100¹ spółdzielni, mających różnorodne cele. W przypadku spółdzielni socjalnych typu B podstawowym zadaniem jest pomoc w wejściu na

rynek pracy osobom z grup dyskryminowanych i narażonych na wykluczenie społeczne, a dokładnie osobom z niepełnosprawnością fizyczną, intelektualną, psychiczną lub uzależnionych od różnych środków, a także tych, którzy mają kłopoty z prawem. Nie podejmują one działań na rzecz osób dyskryminowanych z innych powodów, jak np. wyznaczenie, orientacja seksualna, rasa². Spółdzielnie te mogą i najczęściej prowadzą działalność gospodarczą, a pozyskany z niej dochód przeznaczają na realizację celów statutowych. Ważne również jest to, że mogą one wydać maksymalnie 80% przychodów (reszta jest zyskiem spółdzielni). Członkami takich spółdzielni mogą być przedstawiciele różnych środowisk, w tym np. wolontariuszy, ale co najmniej 30% powinno pochodzić z grup defaworyzowanych.

La Melagrana Societa Cooperativa Sociale została powołana w celu wspierania społeczności lokalnej w zakresie „promowania kultury wartości etycznych i opartych na szacunku dla jednostki i wrażliwych grup społecznych”³ oraz produkcji i dystrybucji wysokiej jakości regionalnych artykułów spożywczych. W ramach działań integrujących społeczność zarząd spółdzielni postanowił udostępnić w Prosecco lokal, który może być punktem spotkań dla mieszkańców.



Od 28 września 2023 roku w lokalu tym realizowany jest projekt zainspirowany pomysłem Laury Bevilacqua i Salvatore Pilato pod nazwą AUTstanding – La Sosta Inclusiva, co w swobodnym tłumaczeniu oznacza „autstanding – parking wliczony w cenę”⁴. Jest on skierowany do młodych ludzi z autyzmem w wieku „poszkolnym”, którzy chcieliby podjąć pracę w gastronomii. Podstawowym celem projektu jest stworzenie im „włączającego przystanku (miejsca)” i wprowadzenie ich do bezpiecznego, ale nieszywnego procesu edukacyjnego, w którym jest miejsce na tworzenie dla nich przyjaznej przestrzeni umożliwiającej nabywanie doświadczenia zawodowego⁵. Młodzież z ASD pracuje pod opieką swoich trenerów (praktyków i specjalistów w swojej dziedzinie) i przechodzi różne etapy edukacji zawodowej, które wdrażają ją do podjęcia pracy.

Od momentu zakwalifikowania się do projektu Uczestnicy przechodzą intensywne szkolenie: uczą się zasad i wymogów związanych z konkretnym stanowiskiem pracy, są przygotowywani do wykonywania coraz bardziej skomplikowanych zadań, włącznie z przyrządzaniem dań i bezpośrednią obsługą klientów. W opinii pomysłodawców, założycieli, opiekunów i trenerów pomysł postawienia na inkluzywność, czyli na tworzenie miejsca pracy przyjaznego dla osób neuroroznorodnych, zaowocował wieloma korzyściami. Przede wszystkim dał młodzieży możliwość wejścia w rolę pracownika, poczucia się niezależnym od środowiska domowego i odejścia od systemu instytucjonalnej pomocy socjalnej⁶. Dodatkowo pozwolił im na wykorzystanie posiadanych umiejętności i talentów, a nade wszystko dał szansę aktywnego życia i pełnienia w nim różnych ról. W AUTstacji pracownicy mają możliwość włączenia się w grupowe procesy decyzyjne i nawiązania relacji w zespole. Służy temu wsparcie psychologów oraz stosowana przez pracodawców kultura „włączająca”, która dzięki wykorzystaniu metod elastycznej organizacji pracy, uwzględniających specyfikę funkcjonowania osób z ASD, pozwala młodym pracownikom na poczucie się częścią zespołu.

Jak zauważają założyciele Lucia i Uccio Pilato oraz opiekunowie, każdy Uczestnik projektu ma przekonanie, że jest osobą generującą dochód, ponieważ za swoją pracę otrzymuje wynagrodzenie, którym może dysponować zgodnie z własnymi potrzebami⁷. Po ukończeniu szkolenia młodzież ma szansę na zatrudnienie w ramach projektu, ponieważ pracownicy AUTstanding nawiązują kontakty z instytucjami i pracodaw-



cami, którzy mogą być zainteresowani pozyskaniem przeszkolonego pracownika (obecnie to 70 stałych umów o pracę)⁸.

AUTstanding to także dzieło rodziców osób uczestniczących w projekcie. Często to właśnie oni muszą dokonać zmiany myślenia i pozwolić swojemu dorosłemu dziecku na samodzielność. Założyciele projektu dbają o współpracę z rodzinami, włączając je do aktywnego udziału w bieżących wydarzeniach. Jednocześnie dzięki pracy nad samodzielnością i zaradnością Uczestników oraz ich umiejętnościami zawodowymi i interpersonalnymi przyczyniają się do zmniejszenia obaw rodziców o to, jak kiedyś w przyszłości ich dzieci poradzą sobie bez nich⁹.

W czasie kiedy zapoznawałam się z materiałami promocyjnymi AUTstanding podszedł do mnie widziany już wcześniej młody mężczyzna.



Fot. AutStanding / facebook



Fot. AutStanding / facebook

W rękę trzymałam tacę z moją kawą i maleńkim ciastkiem. Mimo że byłam jedyną klientką w lokalu, z pełnym profesjonalizmem zapytał, czy to moje zamówienie. Następnie postawił kawę na stoliku i przyniósł kartę dań. Nie powiem – skusiłam się na firmową mini pizzę i złożyłam u obsługującego mnie kelnera zamówienie. Była naprawdę pyszna. Kiedy chciałam uregulować należność odesłał mnie do swojej opiekunki praktyk. W czasie rozmowy z nią okazało się, że jedyną czynnością, której Uczestnicy nie wykonują, jest właśnie inkasowanie zapłaty zarówno w formie gotówki, jak i płatność za pomocą karty. Jak wyjaśniła, wynika to z poprzednich doświadczeń instruktorów, ponieważ okazywało się, że nie wszyscy Uczestnicy mogą opanować umiejętności konieczne do przyjmowania i rozliczania pieniędzy.

Od powrotu z Prosecco zaczęłam śledzić doniesienia o AUTstanding. I jestem pod ogromnym wrażeniem, bo AUTstanding intensywnie się rozwija: uczestniczy w lokalnych targach i konkursach spożywczych i cukierniczych, otworzył drugi ośrodek w Monfalcone, w czasie bieżących wakacji promuje swoje wyroby na stoisku na plaży w Sistiana Bay. Nie pozostaje mi nic innego jak tylko życzyć, by ta inicjatywa, która funkcjonuje bez darowizn i publicznych dotacji, a zarabia na „siebie” własną aktywnością, rozwijała się dalej i pozwalała młodym ludziom z ASD wykorzystywać posiadany potencjał...

Na koniec muszę jeszcze wyjaśnić, dlaczego zachwycam się tym, co poza Polską, przecież u nas są podobnie działające spółdzielnie socjalne, choćby z „mojego, częstochowskiego” podwórka kawiarnia ALTERNATYWA 21. Tak, to prawda, takie spółdzielnie rzeczywiście funkcjonują w przestrzeni publicznej. Tyle tylko, że trudno w nich znaleźć autystów, wyjątkami są np. Fundacja Synapis, Fundacja ASperger, Spółdzielnia Socjalna Furia. Mam wrażenie, że my nadal boimy się ASD, czasami nawet nie próbujemy poznać fenomenu neuroróżnorodności. Tymczasem inność i różnorodność nie muszą być zagrożeniem. Mogą oznaczać bogactwo nowych doświadczeń, które dzięki przygotowanemu adekwatnie do potrzeb miejscu pracy, prawidłowemu szkoleniu pracownika, przygotowaniu współpracowników i stworzeniu życzliwej atmosfery możemy pozyskać. Może więc warto skorzystać z doświadczeń włoskich i tworzyć „włączające przystanki” także w Polsce?

Iwona Bołtuć
– psycholog,

Prezes Zarządu Fundacji Formy

- 1 https://silo.tips/download/tumaczenie-pochodzi-z-raportu-social-enterprise-international-literature-review--3#google_vignette (dostęp: 06.08.2025).
- 2 Tamże.
- 3 <https://www.informatrieste.eu/ts/blog/autstanding-la-sosta-inclusiva-a-prosecco-trieste-un-progetto-unico-ed-encomiabile/> (dostęp: 07.08.2025).
- 4 <https://www.facebook.com/AutStandingts/> (dostęp: 07.08.2025).
- 5 Materiały informacyjne La Melargana Co-cietà Cooperativa Sociale ONLUS (archiwum własne autorki).
- 6 Tamże.
- 7 <https://www.informatrieste.eu/ts/blog/autstanding-la-sosta-inclusiva-a-prosecco-trieste-un-progetto-unico-ed-encomiabile/> (dostęp: 07.08.2025).
- 8 <https://www.soroptimist.it/club/trieste/attivita/autstanding-la-sosta-inclusiva-53087/> (dostęp: 07.08.2025).
- 9 <https://www.informatrieste.eu/ts/blog/autstanding-la-sosta-inclusiva-a-prosecco-trieste-un-progetto-unico-ed-encomiabile/> (dostęp: 07.08.2025).

Materiały dydaktyczne dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną: **TWÓRZMY, NIE TYLKO SZUKAJMY**

OKIEM EKSPERTA : Jak praktyka, kreatywność i technologia pomagają tworzyć skuteczne pomoce dydaktyczne dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Współczesna edukacja specjalna stawia przed nauczycielami i terapeutami wiele wyzwań, z których jednym z najważniejszych jest indywidualizacja procesu nauczania. W przypadku uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim, gotowe materiały dydaktyczne dostępne na rynku często okazują się niewystarczające. Dlaczego?

Bo nawet w obrębie jednej grupy niepełnosprawności różnice w tempie pracy, poziomie funkcjonowania, zasobie umiejętności i sposobach przyswajania wiedzy bywają ogromne. Dlatego kluczem do skutecznej edukacji są pomoce „szyte na miarę” – spersonalizowane, elastyczne i wielofunkcyjne.

Gotowce kontra rzeczywistość

Internet i rynek wydawniczy oferują dziś szeroki wachlarz materiałów: książki, zeszyty ćwiczeń, gotowe karty pracy w formie papierowej i cyfrowej (najczęściej w formacie PDF do druku). Są one tworzone z myślą o określonym profilu ucznia, często zgodnie z ogólnymi założeniami pedagogiki specjalnej, z uwzględnieniem podstawy programowej i psychofizycznych możliwości uczniów. To cenne wsparcie – nie ma co do tego wątpliwości. Problem pojawia się wtedy, gdy okazuje się, że pomi-

mo właściwego poziomu trudności i dobrej jakości graficznej, dany materiał „nie działa” w praktyce. Nie aktywizuje dziecka, nie angażuje go, nie pozwala mu pracować na jego własnym poziomie. Albo przeciwnie – jest zbyt prosty, nużący, nieadekwatny.

Potrzeba indywidualizacji

Każdy nauczyciel wie, że nie da się znaleźć „uniwersalnej karty pracy” dla wszystkich uczniów z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym czy znacznym. To właśnie dlatego coraz więcej pedagogów decyduje się na samodzielne tworzenie pomocy dydaktycznych.

Tego typu materiały:

- są dostosowane do konkretnego ucznia,
- opierają się na jego zainteresowaniach i doświadczeniach,
- ćwiczą kilka funkcji jednocześnie (np. grafomotorykę, orientację przestrzenną i percepcję wzrokową),
- mogą być modyfikowane na bieżąco w zależności od postępów.

Tworzenie własnych materiałów – czy warto?

Choć na pierwszy rzut oka tworzenie własnych pomocy może wydawać się czasochłonne i pracochłonne, w praktyce przynosi ogromne korzyści:

- lepiej odpowiada na realne potrzeby ucznia,
- daje nauczycielowi większą kontrolę nad procesem edukacyjnym,
- rozwija kreatywność i warsztat dydaktyczny pedagoga,
- może stanowić ważny element dokumentacji w procesie awansu zawodowego.

Co więcej, materiały nie muszą od razu powstawać w wersji cyfrowej. Wielu nauczycieli tworzy je spontanicznie podczas zajęć – rysując, wycinając, pisząc odręcznie – a dopiero później przenosi je na komputer i przekształca w profesjonalnie wyglądające pomoce gotowe do druku.

Współczesne narzędzia w służbie edukacji

Obecnie nauczyciele mają dostęp do wielu darmowych i intuicyjnych narzędzi, które wspierają tworzenie materiałów:

- **Canva** – umożliwia tworzenie estetycznych kart pracy, plansz, gier dydaktycznych.
- **Wordwall, LearningApps** – pozwalają projektować ćwiczenia interaktywne.



- **Generator kart pracy** – dostępny online z opcją losowania elementów.
- **Sztuczna inteligencja** – coraz częściej wykorzystywana do szybkiego generowania treści, grafik, a nawet materiałów edukacyjnych.

Wielu nauczycieli, tak jak ja, korzysta z takich programów na co dzień – to oszczędność czasu i możliwość tworzenia pomocy „na już”, zgodnych z aktualnymi potrzebami ucznia.

Zacznij od jednego materiału

Nie trzeba od razu tworzyć całego podręcznika. Wystarczy jeden zestaw na dany miesiąc lub rok szkolny. Jeśli będziesz sukcesywnie zapisywać i archiwizować swoje materiały, po pewnym czasie powstanie Twoja własna biblioteczka – jedyna w swoim rodzaju, dopasowana do Twoich uczniów, sprawdzona w praktyce.

Taka biblioteka:

- stanowi bogaty zasób na przyszłe lata,
- jest dowodem Twojej kompetencji i zaangażowania.

Materiały, które inspirują

Dla przykładu, w ramach pracy z uczniem z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu znacznym, stworzyłem zestaw materiałów z zakresu grafomotoryki: karty pracy z cyframi, literami, dodatki ułatwiające ich różnicowanie, ćwiczenia śladu, szlaczków, wypełniania konturów. Wszystko to powstało w ciągu roku, bez presji – jako naturalna część pracy dydaktycznej.

Te pomoce:

- były dostosowane do poziomu ucznia,
- angażowały go w sposób multisensoryczny,
- uwzględniały potrzebę zabawy i ruchu,
- rozwijały nie tylko motorykę, ale też uwagę i pamięć.

Podsumowanie: twórzmy z pasją, dla naszych uczniów

Tworzenie własnych materiałów dydaktycznych to wyraz troski o ucznia. To także element profesjonalizmu nauczyciela. Wymaga czasu i energii, ale daje ogromną satysfakcję i realne efekty w pracy edukacyjnej. Warto pamiętać, że to, co stworzymy samodzielnie – z myślą o konkretnym dziecku – ma większą wartość niż najdroższy gotowy zestaw.

Nie obawiajmy się tworzyć. Twórzmy – odręcznie, cyfrowo, wspólnie z uczniami. A potem dzielimy się tym z innymi. Bo każdy uczeń zasługuje na materiał, który naprawdę do niego pasuje.

Sławomir Wiewióra

– nauczyciel, oligofrenopedagog, terapeuta





Fot. Harald Krichel / wikimedia

LADY GAGA: sztuka, sukces i walka z własnym ciałem

ZNANI NIEZWYCIĘŻENI : Lady Gaga pokazuje, że słabości mogą być źródłem siły. Jej otwartość zachęca innych do mówienia o zdrowiu bez wstydu

Lady Gaga, a właściwie Stefani Joanne Angelina Germanotta, to jedna z najbardziej rozpoznawalnych i wpływowych postaci współczesnej kultury popularnej. Jej kariera, osiągnięcia i życie osobiste są nierozdzielnie splecione ze zmaganiem się z chorobami – zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi. Artystka nie tylko zrewolucjonizowała świat muzyki i popkultury, ale także stała się głosem osób cierpiących na przewlekłe choroby i zaburzenia psychiczne.

Początki kariery i droga do sławy

Lady Gaga urodziła się w Nowym Jorku w 1986 roku. Już jako czteroletka rozpoczęła naukę gry na pianinie, a w wieku nastoletnim pisała własne piosenki i występowała na lokalnych scenach. Choć rozpoczęła studia artystyczne na Tisch School of the Arts, zrezygnowała z nich, by w pełni poświęcić się muzyce. Pseudonim „Lady Gaga” zainspirowany został utworem zespołu Queen „Radio Gaga” i odzwierciedlał jej zamiłowanie do awangardowej ekspresji scenicznej.

Przełomem okazał się rok 2008, kiedy wydała debiutancki album „The Fame”. Utwory takie jak „Poker Face” czy „Just Dance” błyskawicznie podbiły światowe listy przebojów. Kolejne albumy – „Born This Way”, „Artpop”, „Joanne” oraz „Chroma-



Fot. SMP Entertainment / SBSO Lady Gaga Interview / Wikimedia

Choroba znacząco wpłynęła na życie zawodowe i osobiste Lady Gagi. Zdarzało się, że musiała odwoływać koncerty i występy, co dla artystki o tak ogromnej pasji i zaangażowaniu było szczególnie trudne. Gaga nie ukrywała, że przewlekły ból i zmęczenie wpływają na jej samopoczucie psychiczne, prowadząc do epizodów depresyjnych i lękowych.

tica” – umacniały jej pozycję jednej z najważniejszych artystek XXI wieku. Lady Gaga zdobyła m.in. sześć nagród Grammy, trzynaście MTV Video Music Awards i wiele innych prestiżowych wyróżnień¹.

Osiągnięcia i wpływ na kulturę

Lady Gaga została nazwana przez magazyn „Rolling Stone” „Królową Popu”, a jej albumy i single sprzedały się w dziesiątkach milionów egzemplarzy na całym świecie. Jest pierwszą kobietą, która otrzymała RIAA Digital Diamond Award. Jej trasy koncertowe, takie jak „The Monster Ball Tour” czy „Born This Way Ball”, biły rekordy popularności i dochodów².

Artystka znana jest również z działalności filantropijnej i walki o prawa osób LGBT+. Wraz z matką założyła Born This Way Foundation, organizację wspierającą młodzież i promującą akceptację oraz życzliwość³.

BORN THIS WAY/ FOUNDATION

Logo fundacji Born This Way

W 2018 roku Gaga połączyła muzykę z aktorstwem, grając główną rolę w filmie „A Star Is Born” u boku Bradleya Coopera. Za utwór „Shallow” zdobyła Oscara za najlepszą piosenkę oryginalną i nominację do Oscara za najlepszą rolę kobiecą.



Problemy zdrowotne: walka z fibromialgią

Jednym z najważniejszych, a zarazem najbardziej bolesnych rozdziałów w życiu Lady Gagi jest jej walka z fibromialgią – przewlekłą chorobą charakteryzującą się rozległym bólem mięśni i stawów, zmęczeniem, zaburzeniami snu, problemami z koncentracją oraz objawami depresji i lęku.

Choroba dotyka głównie kobiety, które chorują nawet 8 razy częściej niż mężczyźni, a typowy wiek zachorowania to 30-50 lat, choć fibromialgia może wystąpić w każdym wieku, także u dzieci⁴. W Polsce szacuje się, że na fibromialgię może cierpieć nawet około 2 miliony osób, z czego większość nie zgłasza się do lekarza, co utrudnia prawidłowe rozpoznanie i leczenie⁵.

Lady Gaga po raz pierwszy publicznie przyznała się do choroby w 2017 roku, informując fanów o konieczności odwołania koncertów z powodu silnego bólu. W mediach społecznościowych i w dokumencie „Five Foot Two” artystka otwarcie mówiła o swojej codziennej walce z chorobą podkreślając, jak ważne jest wsparcie i zrozumienie dla osób cierpiących na przewlekły ból⁶.

W naszym dokumencie pokazuję, że przewlekła choroba i ból, z którymi się zmagam, to fibromialgia. Chcę pomóc zwiększyć świadomość i połączyć ludzi, którzy na nią cierpią – napisała Gaga na platformie X (dawniej Twitter)⁷.

Leczenie fibromialgii jest złożone i wymaga indywidualnego podejścia. Obejmuje farmakoterapię (leki przeciwbólowe, przeciwdepresyjne,

przeciwpadaczkowe), fizjoterapię, regularną aktywność ruchową, techniki relaksacyjne i psychoterapię. Istotne są także edukacja pacjenta i wsparcie społeczne, które pomagają w poprawie jakości życia. Gaga wielokrotnie dzieliła się swoimi sposobami radzenia sobie z bólem, polecając m.in. ciepłe kąpiele, sauny na podczerwień czy koce elektryczne⁸.

Wpływ choroby na karierę i życie osobiste

Choroba znacząco wpłynęła na życie zawodowe i osobiste Lady Gagi. Zdarzało się, że musiała odwoływać koncerty i występy, co dla artystki o tak ogromnej pasji i zaangażowaniu było szczególnie trudne. Gaga nie ukrywała, że przewlekły ból i zmęczenie wpływają na jej samopoczucie psychiczne, prowadząc do epizodów depresyjnych i lękowych⁹.

Mimo to, Gaga nie pozwoliła, by choroba zdefiniowała jej życie. Wręcz przeciwnie – stała się inspiracją dla milionów osób na całym świecie pokazując, że nawet zmagając się z poważnymi problemami zdrowotnymi, można realizować swoje pasje i osiągać sukcesy. Jej otwartość przyczyniła się do zwiększenia świadomości na temat fibromialgii i przewlekłego bólu, przełamując tabu i zachęcając innych do dzielenia się swoimi doświadczeniami¹⁰.

Zmagania z problemami psychicznymi

Oprócz problemów fizycznych, Lady Gaga publicznie mówiła także o swoich zmaganiach z problemami psychicznymi. W wywiadzie dla „The Interview” podcastu „The New York Times” w 2025 roku wyznała, że pięć lat wcześniej doświadczyła epizodu psychozy i przez pewien czas była oderwana od rzeczywistości¹¹.

Pięć lat temu miałam psychozę. Przez jakiś czas nie byłam w pełni w kontakcie z rzeczywistością. To wyłączyło mnie z życia na długi czas, ale po latach ciężkiej pracy wróciłam do siebie – powiedziała Gaga¹².

Artystka podkreśliła, że był to dla niej niezwykle trudny okres, ale dzięki wsparciu bliskich, w tym partnera Michaela Polansky’ego, udało jej się odzyskać równowagę. Gaga zwróciła uwagę, jak ważne jest, by nie wstydzić się swoich problemów psychicznych i szukać pomocy. Mimo że nie lubi być definiowana przez swoje zmagania, uważa, że warto o nich mówić, by dawać nadzieję innym¹³.

Życie osobiste: relacje i wsparcie

Życie osobiste Lady Gagi często było przedmiotem zainteresowania mediów. Artystka podkreśla, jak waż-

ne jest dla niej wsparcie rodziny i partnera. Jej związek z Michaeliem Polanskym, z którym jest zaręczona, okazał się kluczowy w procesie zdrowienia i odzyskiwania szczęścia po trudnych doświadczeniach psychicznych¹⁴.

Gaga wielokrotnie podkreślała, że jej siła i determinacja wynikają w dużej mierze z miłości i wsparcia najbliższych. To właśnie dzięki nim potrafiła wrócić na scenę i kontynuować działalność artystyczną oraz społeczną.



Lady Gaga jako ikona odwagi i autentyczności

Lady Gaga to nie tylko wybitna artystka, ale także symbol odwagi, determinacji i walki o siebie. Jej otwartość w mówieniu o chorobach przewlekłych i problemach psychicznych przełamuje społeczne tabu i daje nadzieję milionom ludzi na całym świecie.

Dzięki swojej twórczości, działalności społecznej i autentyczności Gaga

stała się inspiracją nie tylko dla fanów muzyki, ale także dla wszystkich, którzy zmagają się z własnymi słabościami. Jej historia pokazuje, że nawet największe przeciwności losu można przezwyciężyć, nie rezygnując z marzeń i pasji.

Podsumowanie

Lady Gaga to artystka, która nieustannie redefiniuje granice sztuki, muzyki i popkultury. Jej kariera pełna jest spektakularnych sukcesów, ale także bolesnych doświadczeń związanych z chorobą i zdrowiem psychicznym. Mimo przeciwności Gaga pozostaje przykładem siły i odwagi – zarówno na scenie, jak i poza nią. Jej historia jest dowodem na to, że nawet w obliczu największych trudności można inspirować innych i zmieniać świat na lepsze.

Małgorzata Dworżańska

- 1 https://www.songhall.org/awards/winner/lady_gaga (dostęp: 24.06.2025).
- 2 Tamże (dostęp: 24.06.2025).
- 3 Tamże (dostęp: 24.06.2025).
- 4 <https://institutchiaribcn.com/pl/fibromialgia-lub-zespol-fibromialgii/> (dostęp: 24.06.2025).
- 5 <https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/124273,leczenie-fibromialgii> (dostęp: 24.06.2025).
- 6 <https://www.cbsnews.com/news/fibromyalgia-lady-gaga-chronic-pain-condition/> (dostęp: 24.06.2025).
- 7 Tamże (dostęp: 24.06.2025).
- 8 Tamże (dostęp: 24.06.2025).
- 9 Tamże (dostęp: 24.06.2025).
- 10 <https://www.arthritis.org/news/lady-gaga-fibromyalgia-awareness> (dostęp: 24.06.2025).
- 11 <https://news.meaww.com/lady-gaga-reveals-struggles-with-mental-health-it-took-me-out-of-life> (dostęp: 24.06.2025).
- 12 Tamże (dostęp: 24.06.2025).
- 13 Tamże (dostęp: 24.06.2025).
- 14 Tamże (dostęp: 24.06.2025).

Mam marzenie

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Świat oczami Karoliny

Każdy z nas ma marzenia, niezależnie od wieku, zawodu czy roli w rodzinie. Wiele osób żyje jednak w codziennej rutynie, zapominając o dawnych planach i o tym, że osoby z niepełnościami, tak samo jak wszyscy inni ludzie, także marzą. Nie zapomina o tym fundacja „Mam marzenie”. Dzięki niej wiele dzieci, które na co dzień nie mogą liczyć na „normalne życie”, choć na chwilę mogą zapomnieć o chorobie i trudach dnia codziennego. Ja również dzięki Fundacji mogłam spełnić jedno ze swoich marzeń.

W trakcie leczenia zgłosiłam się do Fundacji nie mając jeszcze sprecyzowanego marzenia. Miejsce moich marzeń zajęły wtedy całkiem inne, bardzo przyziemne sprawy. Mimo to udało się. Zawsze przed spełnieniem marzenia do domu marzyciela przyjeżdża kilka osób z Fundacji, aby lepiej się poznać i pomóc w wyborze. W prezencie dostałam najnowszą płytę Piotra Rubika, ponieważ byłam jego wielką fanką. Pomysł spotkania z idolem wydał się oczywisty, więc od razu się na niego zgodziłam. Okazało się to strzałem w dziesiątkę. Wspomnień z tamtego obiadu nie zapomnę do końca życia, a pamiątki, które dostałam od Fundacji i sponsorów wspierających organizację mojego marzenia, będą mi o tym przypominały.

Nie wszystkie marzenia są realistyczne i możliwe do spełnienia. Ale czy



wszystkie muszą być? Ważne jest to, aby marzyć. Wielu ludzi dawno zapomniało lub wyparło z pamięci swoje pragnienia i aspiracje, a jednak gdzieś głęboko w nich one wciąż istnieją.

Warto marzyć. Czas mija nieubłaganie, dni zamieniają się w tygodnie, te w miesiące i lata. Życie nie czeka, pędzi do przodu. Ważne, by w tym pędzie nie zapomnieć o sobie i swoich marzeniach. Marzenia często pomagają nam kształtować przyszłość. Ukierunkowują nas na konkretny cel i motywują do jego realizacji. Mogą też ułatwić drogę do sukcesu albo

po prostu pomóc odkryć, co naprawdę chcemy robić w życiu. Marzenia są potrzebne każdemu człowiekowi, nie tylko dzieciom. Potrafią dać chwilę wytchnienia od codzienności. Nie wszystkie muszą być realne ani prowadzić do wielkich zmian – ale wszystkie są ważne.

Z całą pewnością warto mieć marzenia – duże i małe, realne i mniej realne. Marzenia są czymś dobrym, właściwym i potrzebnym człowiekowi. Nigdy nie można przestać marzyć.

Karolina Wojtkiewicz

Kalendarz świąt typowych i nietypowych – 4 kwartał

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? 🌟 Jakie święta typowe, nietypowe, a może nawet „dziwne” czy trochę wydumane, związane ze zdrowiem fizycznym, psychicznym oraz stylem życia obchodzimy w 4 kwartałe każdego roku?

1 października – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych



Święto ustanowione 14 grudnia 1990 roku przez Zgromadzenie Ogólne ONZ, by zwrócić uwagę na potrzeby i rolę seniorów w społeczeństwie. Ma na celu integrację międzypokoleniową oraz docenienie wkładu osób starszych w rozwój społeczny.

1 października – Międzynarodowy Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia



1 października obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Pracownika Ochrony Zdrowia, który ma na celu uhonorowanie wszystkich osób zaangażowanych w opiekę zdrowotną.

1 października – Międzynarodowy Dzień Walki z Wirusowym Zapaleniem Wątroby

Dzień ten ustanowiono z inicjatywy stowarzyszeń i pacjentów cier-



piących z powodu chorób wątroby i osób zakażonych wirusem HCV. Celem jest zwrócenie uwagi na tak ważny problem zdrowotny jakim jest wirusowe zapalenie wątroby typu C.

Pierwszy piątek października – Światowy Dzień Uśmiechu



Obchodzony jest od 1999 roku. Pomysłodawcą był amerykański artysta Harvey Ball, który w 1963 roku stworzył znany dzisiaj na całym świecie symbol złotej uśmiechniętej buzi, tzw. „smiley face”. Święto zachęca do dzielenia się radością z innymi i podkreśla pozytywny wpływ uśmiechu na zdrowie psychiczne i fizyczne.

6 października – Światowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego



Światowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego został ustanowiony w 2012 roku z inicjatywy australijskiej organizacji non-profit Cerebral Palsy i amerykańskiej United Cerebral Palsy. Celem tego dnia jest podniesienie świadomości na temat mózgowego porażenia dziecięcego oraz zwrócenie uwagi na codzienne wyzwania, z jakimi mierzą się osoby z tą niepełnosprawnością i ich rodziny.

8 października – Międzynarodowy Dzień Podologii



Międzynarodowy Dzień Podologii podkreśla znaczenie zdrowia stóp dla ogólnego funkcjonowania ciała i zachęca do korzystania z usług specjalistów – podologów.

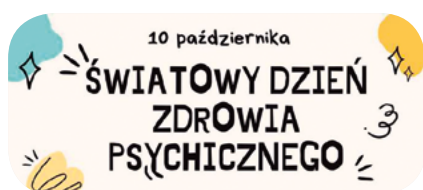
Drugi czwartek października – Światowy Dzień Wzroku



Święto ma na celu zwrócenie uwagi na problemy zdrowia oczu, uświadomienie, jak ważna jest profilaktyka

chorób oczu oraz wspieranie dostępu do opieki okulistycznej na całym świecie. Ustanowione zostało w 2000 roku przez międzynarodową koalicję VISION 2020 zrzeszającą 26 organizacji, w tym Międzynarodową Agencję do Zapobiegania Ślepotcie oraz Światową Organizację Zdrowia.

10 października – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



Dzień ten został zainicjowany przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego w 1992 roku. Jego celem jest zwiększanie świadomości o zdrowiu psychicznym, przełamywanie tabu i wspieranie osób z zaburzeniami psychicznymi.

Druga sobota października – Światowy Dzień Opieki Paliatywnej i Hospicjów



Światowy Dzień Opieki Paliatywnej i Hospicjów wywodzi się z działań organizacji takich jak Worldwide Hospice Palliative Care Alliance. Jego celem jest zwiększenie świadomości o roli opieki paliatywnej i pracy hospicjów, które towarzyszą ciężko chorym i umierającym, zapewniając im godność oraz ulgę w cierpieniu.

12 października – Międzynarodowy Dzień Reumatyzmu

Święto obchodzone od 1996 roku, ma na celu podnoszenie świadomości



ści społecznej na temat chorób reumatycznych, ich objawów i leczenia, a także wspieranie osób dotkniętych tymi schorzeniami.

13 października – Dzień Dawcy Szpiku



Od 2002 roku 13 października obchodzony jest dzień, którego celem jest podziękowanie dawcom szpiku kostnego i komórek macierzystych oraz promowanie idei dawstwa szpiku.

13 października – Dzień Ratownictwa Medycznego



Dzień Ratownictwa Medycznego w Polsce, ustanowiony ustawą z 8 września 2006 r., ma na celu docenienie pracy ratowników oraz wszystkich zaangażowanych w system ratownictwa. Patronem święta jest błogosławiony Gerard Tonque, uznawany za prekursora działań ratujących życie.

15 października – Światowy Dzień Mycia Rąk

Światowy Dzień Mycia Rąk, obchodzony 15 października, został usta-



nowiony przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 2008 roku. Celem tego dnia jest uświadamianie ludziom na całym świecie, jak ważne jest mycie rąk dla zdrowia i zapobiegania chorobom.

15 października – Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi



Październik od 1985 roku jest miesiącem walki z rakiem piersi. Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi, ustanowiony w 2008 roku, ma zwiększyć świadomość na temat profilaktyki i wczesnego wykrywania choroby oraz wspierać osoby nią dotknięte.

15 października – Światowy Dzień Białej Laski



Światowy Dzień Białej Laski ustanowiony został przez Światową Unię Niewidomych w 1964 roku. Dzień ten zwraca uwagę na potrzeby osób niewidomych i promuje ich integrację w społeczeństwie.

16 października – Światowy Dzień Żywności

Dzień ten zwiększa świadomość problemów głodu i niedożywienia oraz



promuje bezpieczeństwo żywnościowe. Obchodzony jest z inicjatywy FAO od 1979 roku.

16 października – Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca



Ustanowiony w 2013 roku przez Europejską Radę Resuscytacji ma podnosić świadomość i umiejętności udzielania pierwszej pomocy przy nagłym zatrzymaniu krążenia.

16 października – Światowy Dzień Anestezjologa



Światowy Dzień Anestezjologa obchodzony jest na pamiątkę pierwszego skutecznego znieczulenia ogólnego z 1846 roku, którego dokonał William Thomas Green Morton.

Trzeci piątek października – Międzynarodowy Dzień Świadomości Rozwojowych Zaburzeń Językowych



Ustanowiony w 2017 roku, ma na celu zwiększyć wiedzę o zaburzeniach mowy i języka u dzieci i dorosłych oraz promować wczesną diagnozę i terapię wspierającą komunikację.

Trzeci piątek października – Światowy Dzień Owoców i Warzyw



Pierwsze obchody Światowego Dnia Owoców i Warzyw odbyły się w Nowej Zelandii w 2013 roku. Dzień ten zachęca do większego spożycia owoców i warzyw oraz podkreśla ich rolę w profilaktyce chorób.

18 października – Święto Patrona Pracowników Służby Zdrowia



Święto to ustanowiono w nawiązaniu do liturgicznego wspomnienia św. Łukasza, który jest patronem lekarzy. To dzień wdzięczności i podkreślenia roli lekarzy i pracowników medycznych.

18 października – Światowy Dzień Menopauzy i Andropauzy



Światowy Dzień Menopauzy i Andropauzy obchodzony jest od 2000 roku

z inicjatywy WHO. Jego celem jest podnoszenie wiedzy o naturalnych zmianach w organizmach kobiet i mężczyzn w okresie przekwitania oraz związanych z tym problemów.

20 października – Europejski Dzień Seniora



Dzień ten podkreśla znaczenie osób starszych w społeczeństwie i zachęca do budowania więzi międzypokoleniowych. To także czas na refleksję nad potrzebami seniorów.

20 października – Światowy Dzień Osteoporozy



Dzień ten ustanowiła w 1996 roku Międzynarodowa Fundacja Osteoporozy. Święto ma na celu zwiększenie świadomości na temat osteoporozy i promowanie profilaktyki tej choroby. Zachęca do regularnych badań i aktywności fizycznej.

22 października – Międzynarodowy Dzień Jąkających się



Międzynarodowy Dzień Jąkających się został ustanowiony w lipcu 1998 roku podczas V Światowego Kon-

gresu Osób Jąkających się w Johannesburgu z inicjatywy International Stuttering Association. Ma na celu wsparcie osób jąkających się oraz promowanie akceptacji i zrozumienia dla tej trudności komunikacyjnej.

26 października – Światowy Dzień Donacji i Transplantacji



Światowy Dzień Donacji i Transplantacji został zainicjowany w Genewie w 2005 roku. Dzień ten propaguje dawstwo narządów i tkanek oraz wspiera osoby po przeszczepach.

28 października – Dzień Odpoczynku dla Zszarganych Nerwów



To nieformalne święto zachęca do zadbania o emocje, zdrowie psychiczne oraz nabywania umiejętności redukcji stresu.

29 października – Międzynarodowy Dzień Łuszczycy



Dzień ten został ustanowiony z inicjatywy Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Łuszczycę i ma na celu podnoszenie świadomości

na temat tej choroby oraz wsparcie osób zmagających się z łuszczycą.

29 października – Dzień Udaru Mózgu



Światowy Dzień Udaru Mózgu został ustanowiony w 2006 roku przez Światową Organizację Udaru Mózgu (World Stroke Organization). Inicjatywa ta ma na celu podnoszenie świadomości na temat udaru mózgu, jego objawów, możliwości zapobiegania oraz leczenia.

8 listopada – Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania



Święto to powstało z inicjatywy Komisji Europejskiej w 2007 roku. Jego celem jest promowanie wśród najmłodszych i osób dorosłych dobrych nawyków żywieniowych, spożywania regularnie posiłków i informowanie o konsekwencjach złej diety.

12 listopada – Światowy Dzień Zapalenia Płuc



Dzień zainicjowany przez Światową Koalicję na rzecz Zapalenia Płuc służy zwiększaniu świadomości na

temat zagrożeń, jakie niesie ze sobą ta choroba. Przesłaniem jest walka o lepszą profilaktykę, diagnostykę i leczenie zapalenia płuc.

13 listopada – Międzynarodowy Dzień Niewidomych



Międzynarodowy Dzień Niewidomych obchodzony jest na pamiątkę urodzin Louisa Braille'a. W tym dniu zwracana jest uwaga na bariery i wyzwania, z jakimi codziennie mierzą się osoby niewidome oraz na ich prawa do samodzielności, edukacji i pracy. Przesłaniem jest integracja społeczna i promowanie zrozumienia dla osób z dysfunkcjami wzroku.

14 listopada – Światowy Dzień Seniora



Ustanowiony po ogłoszeniu przez ONZ 1991 roku Międzynarodowym Rokiem Osób Starszych. Przesłaniem tego dnia jest szacunek, wsparcie i docenienie seniorów, a także podkreślenie wartości międzypokoleniowej solidarności.

14 listopada – Światowy Dzień Zwalczenia Cukrzycy



Światowy Dzień Zwalczania Cukrzycy ustanowiony w 1991 roku przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną i WHO na pamiątkę odkrycia insuliny. Jego celem jest edukowanie społeczeństwa na temat cukrzycy, jej skutków i sposobów zapobiegania.

17 listopada – Światowy Dzień Wczesniaka



Obchodzony jest w celu zwrócenia uwagi na wyzwania, z jakimi zmagają się wcześniaki i ich rodziny. W Polsce wydarzenie zostało zainicjowane przez Fundację Wcześniak w 2011 roku.

18 listopada – Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotykach



Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotykach został ustanowiony w 2008 roku przez Komisję Europejską. Z kolei w dniach 18–24 listopada obchodzimy Światowy Tydzień Wiedzy o Antybiotykach ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia w roku 2015.

19 listopada – Światowy Dzień Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc

To inicjatywa mająca na celu zwiększenie wiedzy na temat tej poważnej choroby układu oddechowego. Przesłaniem dnia jest edukacja spo-



łeczeństwa na temat zapobiegania, rozpoznawania i leczenia POChP.

Trzeci czwartek listopada – Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu



Historia tego dnia sięga 1974 roku, kiedy to amerykański dziennikarz Lynn Smith zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień powstrzymali się od palenia papierosów. Przesłanie Światowego Dnia Rzucania Palenia jest jasne: zwrócenie uwagi na szkodliwość palenia tytoniu.

Pierwszy tydzień grudnia – Europejski Tydzień Pomocy Dzieciom i Osobom Autystycznym



Europejski Tydzień Pomocy Dzieciom i Osobom Autystycznym, znany też jako Europejski Tydzień Autyzmu, obchodzony jest corocznie w pierwszym tygodniu grudnia. Celem tego wydarzenia jest podnoszenie świadomości społecznej na temat autyzmu, promowanie akceptacji i integracji osób z autyzmem oraz zwrócenie uwagi na ich potrzeby.

1 grudnia – Światowy Dzień Walki z AIDS



Światowy Dzień Walki z AIDS został ustanowiony w 1988 roku przez Światową Organizację Zdrowia i Zgromadzenie Ogólne ONZ. Przesłanie tego dnia to podnoszenie świadomości na temat HIV/AIDS, promowanie edukacji, prewencji i wsparcie osób zakażonych oraz ich bliskich.

3 grudnia – Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnością



Ten dzień obchodzony jest corocznie 3 grudnia. Został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1992 roku, aby zwiększyć świadomość na temat problemów osób z niepełnosprawnościami i promować ich prawa oraz integrację społeczną.

Małgorzata Dworzańska

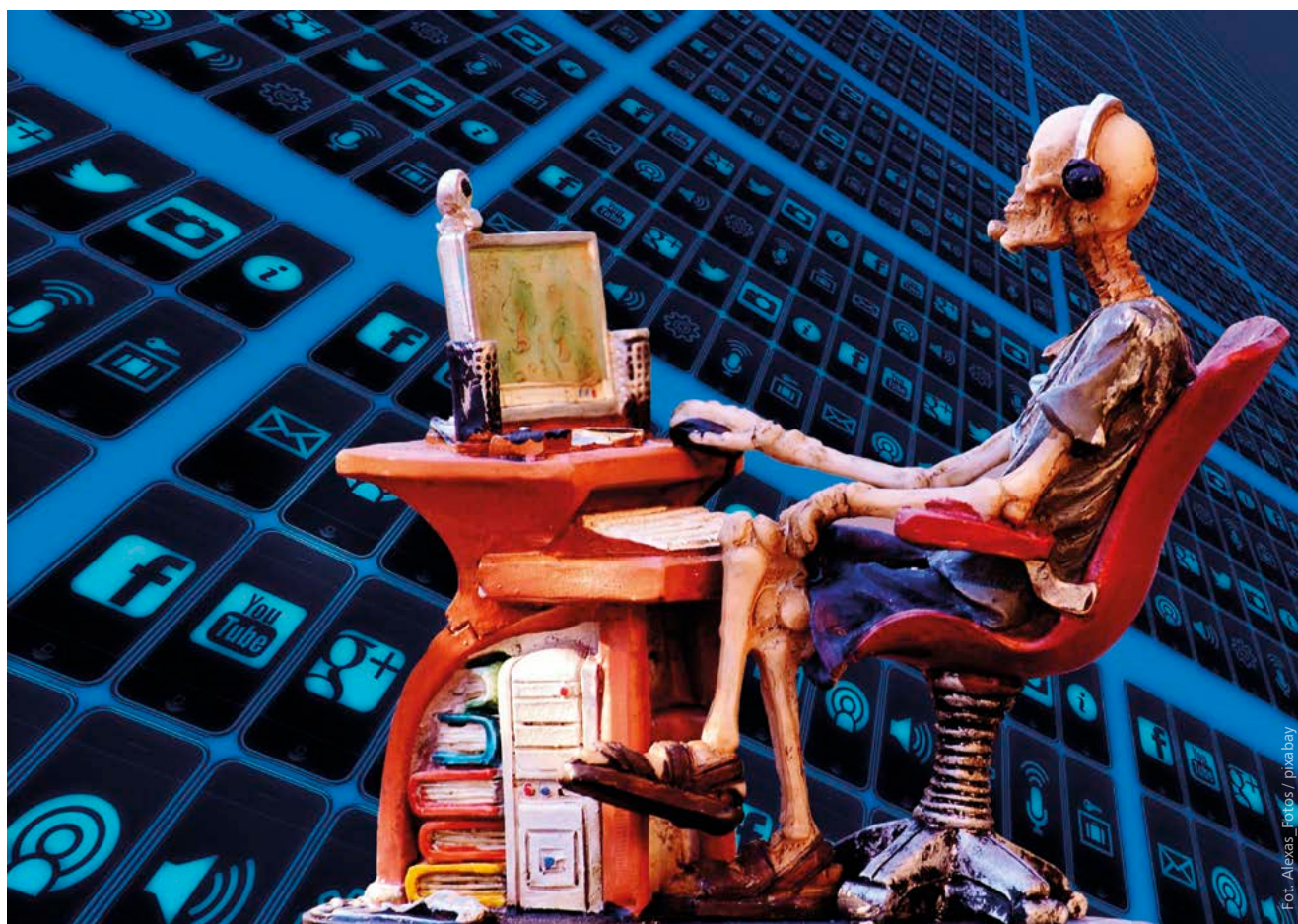
Opracowano na podstawie:

<https://www.gov.pl>
<https://pl.wikipedia.org>
<https://www.kalbi.pl>
<https://mojekalendarze.pl>
<http://kalendarzswiatnietypowych.pl>
<https://bimkal.pl/kalendarz>

Kalendarz na 3 kwartał znajdziesz w poprzednim numerze kwartalnika „Niezwykliczeni”.

Cyfrowe pułapki: uzależnienia od technologii we współczesnym świecie

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Zjawisko uzależnień behawioralnych wśród dzieci i młodzieży w dobie Internetu, gier i mediów społecznościowych



Wysokie technologie nieodwracalnie zmieniły oblicze współczesnej rzeczywistości. Wielu ludzi, w tym także najmłodsi, nie wyobraża sobie życia bez telefonu czy komputera. Urządzenia te wypełniają czas wolny i stają się narzędziem do kreowania nowej rzeczywistości – często bez konieczności wychodzenia z domu. Choć

technologie nie są projektowane z myślą o wywoływaniu uzależnień, ich charakter sprzyja rozwijaniu się nałogowych zachowań. Ograniczenie czasu spędzanego w sieci lub przy telefonie bywa bardzo trudne. Coraz więcej osób wpada w pułapkę e-uzależnień, a najbardziej narażoną grupę stanowią dzieci i młodzież. Młodzi ludzie są szczególnie podatni, gdyż – w przeciwieństwie do

dorosłych – nie dysponują jeszcze w pełni rozwiniętymi mechanizmami samokontroli, które chroniłyby ich przed zachowaniami prowadzącymi do uzależnienia.

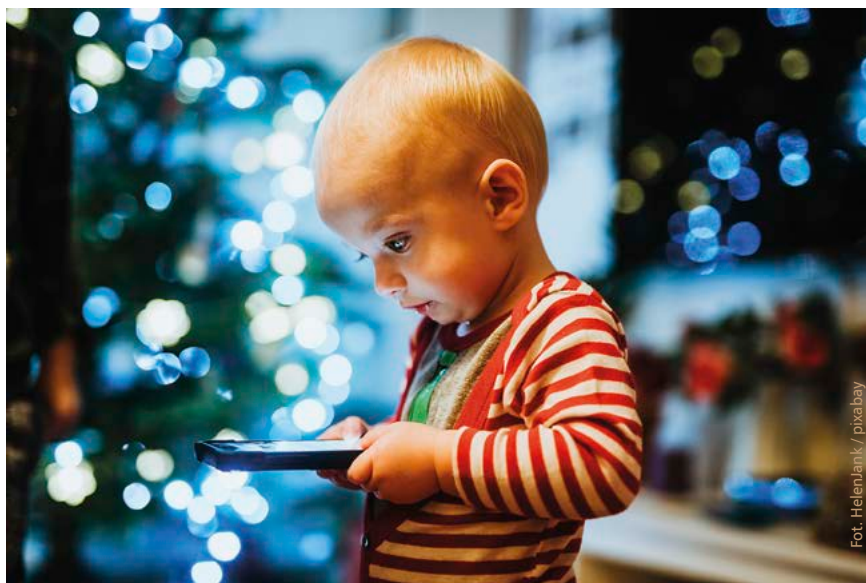
Osoby urodzone w czasach powszechnego stosowania Internetu, komputerów i innych urządzeń w życiu codziennym i zawodowym, traktujące Internet jako naturalny ele-

ment otaczającego świata, nazywa się **cyfrowymi tubylcami**. Współczesnej młodzieży trudno byłoby nie należeć do tej grupy. Nowoczesna technologia nie stawia im żadnych ograniczeń w procesie komunikacji wirtualnej, a oni z łatwością odnajdują się w tej rzeczywistości.

Osoby urodzone po 1995 roku określa się mianem **pokolenia sieci**, **pokolenia szklanych ekranów** lub **pokolenia „always on”**. Mówi się o nich, że żyją pomiędzy dwoma światami: realnym i wirtualnym, w którym zaspokajają potrzeby, spędzają czas wolny oraz poszukują akceptacji i przynależności. Jednak nadmierne obcowanie ze światem cyfrowym może prowadzić do nadużywania Internetu i urządzeń mobilnych. Mówimy wtedy o uzależnieniu, które objawia się utratą kontroli nad korzystaniem z tych technologii.

Cyfrowi imigranci to z kolei osoby, które zetknęły się z nowymi technologiami dopiero w dorosłym życiu i wychowały się w świecie opartym na bezpośrednich relacjach społecznych. Często są to rodzice i nauczyciele – osoby, które nie dorastały w epoce cyfrowej i muszą dopiero nauczyć się obsługi nowoczesnych narzędzi.

Dynamiczny rozwój technologii komputerowych i telefonii komórkowej prowadzi do narastania problemów oraz szybkiego wzrostu liczby osób wykazujących objawy uzależnienia od technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK). Niestety, nadal brakuje jednej, oficjalnej nazwy tego zjawiska. W użyciu funkcjonują terminy takie jak: **fonoholizm**, **siecioholizm**, **cyberzależność**, **internetoholizm**, **infoholizm** czy



Fot. Heleniak / pixabay

Uzależnienie od telefonu czy Internetu zalicza się do tzw. uzależnień behawioralnych, czyli zaburzeń niezwiązanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem określonych czynności.

uzależnienie od komputera (ang. *computer addiction*). Stosunkowo nowym pojęciem jest również **zaburzenie cyfrowe**, definiowane jako zespół objawów uzależnieniowych, który znacząco zaburza codzienne funkcjonowanie i prawidłowy rozwój dziecka. Objawia się ono nadłogowym korzystaniem z urządzeń cyfrowych oraz silnymi, trudnymi emocjami w sytuacji ich braku. Uzależnienie cyfrowe wypiera wcześniej

lubiane aktywności, ograniczając realizację podstawowych potrzeb oraz relacje społeczne wyłącznie do przestrzeni cyfrowej¹.

Uzależnienie od telefonu czy Internetu zalicza się do tzw. **uzależnień behawioralnych**, czyli zaburzeń niezwiązanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem określonych czynności. Mówimy o nim, gdy pojawia się trudność z ograniczeniem lub zaniechaniem zachowań, które destabilizują dobrostan i funkcjonowanie człowieka. Uzależnienie to występuje, gdy osoba nie potrafi ocenić, czy dane zachowanie tylko chwilowo zaspokaja potrzebę psychiczną, czy długofalowo wyrządza szkody.

Według L. Cierpiałkowskiej uzależnienie behawioralne to:

stan, w którym osoba uskarża się na brak możliwości, pomimo podejmowanych prób, zapanowania nad swoimi myślami (obsesje) i zachowaniami (kompulsje) oraz ich skontrolowania, cierpi z powodu różnych problemów ekonomicz-

nych, interpersonalnych, zdrowotnych – wynikających z kompulsywnego powtarzania tych czynności, a także ma poczucie bezradności i bezsilności wobec problemu².

Do niedawna termin „uzależnienie behawioralne” nie występował w żadnej z klasyfikacji chorób – ani w ICD-10, ani w DSM-IV. Wraz z rosnącą skalą problemu pojawiły się jednak zmiany. W klasyfikacji DSM-5 wprowadzono nową kategorię zaburzeń, obejmującą m.in. hazard patologiczny, natomiast uzależnienie od gier internetowych wpisano do sekcji 3 – czyli zaburzeń wymagających dalszych badań teoretycznych i empirycznych³. W ICD-11 uzależnienia behawioralne zostały ujęte w kategorii „zaburzeń wynikających z zachowań uzależniających”, a dwa oficjalnie uznane to: uzależnienie od hazardu i uzależnienie od gier.

JAK ROZPOZNAĆ ZABURZENIE CYFROWE?

U dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, mogą pojawić się objawy takie jak:

- brak poczucia upływu czasu podczas korzystania z urządzeń mobilnych,
- utrata kontroli i zachowania kompulsywne,
- wzrost częstotliwości i intensywności korzystania z technologii,
- utrata wcześniejszych zainteresowań,
- lęk przed pominięciem czegoś ważnego (FOMO),
- zaburzenia apetytu i snu,
- potrzeba stałego bycia online, częste sprawdzanie powiadomień,
- złość i frustracja przy niemożności korzystania z urządzeń.

Objawy uzależnienia od Internetu:

- wzrost tolerancji i jednoczesny spadek satysfakcji z użytkowania,
- objawy odstawienne,
- utrata kontroli nad czasem spędzonym w sieci,
- nieudane próby ograniczenia lub zaprzestania korzystania,
- poświęcanie dużej ilości czasu na aktywności online,
- rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu,
- korzystanie mimo świadomości negatywnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych⁴.

Objawy uzależnienia od gier komputerowych:

- obsesyjne myślenie o grach,
- zaniedbywanie obowiązków domowych, szkolnych lub zawodowych,
- nieudane próby ograniczenia grania,
- brak kontroli nad czasem,
- rezygnacja z innych aktywności,
- rozdrażnienie i agresja.

FAZY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

Proces uzależnienia od Internetu przebiega stopniowo i można go podzielić na pięć charakterystycznych etapów:

1. Poznanie możliwości Internetu

Na tym początkowym etapie użytkownik odkrywa potencjał Internetu – jego funkcje, dostęp do wiedzy, komunikacji, rozrywki czy interakcji społecznych. Korzystanie z sieci przynosi przyjemność, nowość i ekscytację, nie powodując jeszcze żadnych negatywnych skutków.

2. Poczucie anonimowości i rozwój specyficznych zachowań

Użytkownik zaczyna coraz częściej korzystać z Internetu, szczególnie ze względu na poczucie anonimowości, jakie oferuje środowisko wirtualne. W tej fazie mogą pojawiać się zachowania, które są inne niż w życiu offline – bardziej śmiałe, impulsywne lub nietypowe. Internet staje się miejscem odreagowania emocji lub ucieczki od codziennych problemów.

3. Początek uzależnienia – poszukiwanie coraz silniejszych bodźców

Użytkownik zaczyna coraz intensywniej korzystać z Internetu, wydłużając czas spędzany online. Z czasem dotychczasowe aktywności przestają dostarczać tej samej satysfakcji, dlatego poszukuje się nowych, silniejszych bodźców – np. bardziej angażujących gier, dynamicznych treści czy interakcji. Zaczyna się stopniowa utrata kontroli nad czasem i częstotliwością korzystania z sieci.

4. Dominacja Internetu nad innymi sferami życia

Na tym etapie Internet zaczyna wypierać inne aspekty codziennego życia – naukę, pracę, relacje rodzinne i społeczne czy zainteresowania. Próby ograniczenia dostępu do sieci wywołują negatywne reakcje emocjonalne – rozdrażnienie, agresję, lęk. Użytkownik coraz bardziej uzależnia swoje funkcjonowanie od świata wirtualnego.

5. Brak możliwości zaprzestania korzystania pomimo świadomości szkód

Ostatnia faza to moment, w którym uzależnienie jest już wyraźne i utrwalone. Mimo świadomości

szkodliwości nadmiernego korzystania z Internetu – zarówno dla zdrowia fizycznego, psychicznego, jak i życia społecznego – osoba nie potrafi samodzielnie przerwać nałogowego zachowania. Często pojawia się poczucie bezsilności, a próby ograniczenia aktywności kończą się niepowodzeniem⁵.

Objawy odstawienia urządzeń cyfrowych można porównać do klasycznego zespołu abstynencyjnego, znanego z innych form uzależnień. Gdy osoba ograniczy lub całkowicie przerwie korzystanie z Internetu czy smartfona, mogą pojawić się niepokojące reakcje organizmu i psychiki. Aby mówić o zespole abstynencyjnym, powinny wystąpić co najmniej dwa z poniższych objawów w ciągu kilku dni do miesiąca od odstawienia technologii. Osoba może odczuwać **pobudzenie psychoruchowe**, które objawia się nadmiernym poruszaniem się, niepokojem ruchowym, trudnością w usiedzeniu w miejscu. Towarzyszyć temu może **lęk i ogólne poczucie niepokoju**, trudne do zdefiniowania, ale uciążliwe w codziennym funkcjonowaniu. Typowym objawem są również **obsesyjne myśli o Internecie** – osoba nieustannie myśli o tym, co mogłoby się dzieć w sieci, co ją omija, co jeszcze mogłaby sprawdzić czy opublikować. W skrajniejszych przypadkach mogą pojawić się nawet **fantazje i marzenia związane z siecią**, które zastępują realne działania, a rzeczywistość staje się mniej interesująca niż wyobrażenia o cyfrowym świecie. Dodatkowo niektórzy doświadczają **mimowolnych ruchów palców przypominających pisanie na klawiaturze lub przesuwanie palcem po ekranie**, co stanowi rodzaj „pamięci mięśniowej” związanej z czę-



stym używaniem urządzeń. Charakterystyczne jest także to, że osoby dotknięte tym problemem sięgają po Internet ponownie, **aby uniknąć lub złagodzić powyższe objawy**. Korzystanie z sieci nie wynika już z potrzeby komunikacji, pracy czy rozrywki, ale staje się mechanizmem radzenia sobie z dyskomfortem psychicznym i fizycznym wynikającym z odstawienia. Ten cykl tylko pogłębia uzależnienie, utrudniając przerwanie nawyku i powrót do równowagi.

Uzależniające działanie Internetu jest obecnie problemem ogólnoswiatowym. Środki prewencji uzależnień cyfrowych obejmują m.in. ustalanie limitów czasu spędzanego przed ekranem, promowanie aktywności offline, rozwijanie zainteresowań niezwiązanych z technologią oraz edukację na temat zdrowego korzystania z Internetu. Ważną rolę odgrywa również wzmacnianie samokontroli i umiejętności radzenia sobie ze stresem bez sięgania po urządzenia. Kluczowy wpływ mają relacje międzyludzkie – bliskie, wspierające więzi z rodziną i przyjaciółmi sprzyjają dobremu samopoczuciu i zmniejsza-

ją potrzebę ucieczki w świat cyfrowy. Silne relacje społeczne mogą działać jak naturalna ochrona przed nadmiernym angażowaniem się w życie online.

Klaudia Borecka
– mgr pedagogiki specjalnej

- 1 M. Rotkiel, *Zaburzenia cyfrowe dzieci i młodzieży*, Akademia Librus, s. 2.
- 2 L. Cierpiątkowska, *Psychologia uzależnień*, [w:] Grzegorzewska I., Cierpiątkowska L., *Uzależnienia behawioralne*, PWN, Warszawa 2018, s. 22-23.
- 3 M. Rowicka, *Uzależnienia behawioralne. Terapia i profilaktyka*, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii Fundacja Praesterno, Warszawa 2015, s. 6.
- 4 M. Dębski, *Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z urządzeń cyfrowych. Poradnik*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2018, s. 54.
- 5 Tamże, s. 55.

Artykuł został opracowany na podstawie pracy magisterskiej „Wpływ wysokich technologii na rozwój mowy dziecka” napisanej pod kierunkiem dr Iwony Bołtuć na Wydziale Nauk Humanistycznych i Administracji Katedry Pedagogiki w Powszechniej Wyższej Szkole Humanistycznej „Pomerania” w Kościerzynie.

Starość po POLSKU

OKIEM EKSPERTA : Propozycja reformy systemu opieki nad osobami starszymi – cz. 5

Publikowany tekst jest piątą częścią większej całości – raportu opracowanego przez dr Rafała Bakalarczyka, a wydanego przez Centrum Analiz Klubu Jagiellońskiego we współpracy z Instytutem Polityki Senioralnej – Senior Hub (Kraków-Warszawa 2021), współfinansowanego przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030. Utwór ten jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Został pobrany ze strony <https://klubjagiellonski.pl/publikacje/starosc-po-polsku-propozycja-reformy-systemu-opieki-nad-osobami-starszymi/>.

SYTUACJA OSÓB STARSZYCH W POLSCE

Rodzinno-kulturowe uwarunkowania zaspokajania potrzeb opiekujących osób starszych

Kluczowym uwarunkowaniem rozwoju opieki senioralnej w Polsce jest jej silne kulturowe zakorzenienie w relacjach rodzinnych. Badania sprzed dekad pokazały, że Polacy częściej niż przedstawiciele innych europejskich nacji wyrażali oczekiwanie, że w obliczu utraty samodzielności otrzymają opiekę od najbliższych, czy to w ramach wspólnego zamieszkania, czy też regularnych odwiedzin¹. Co prawda tradycja rodzinnego modelu opieki jest silnie obecna także w kra-



Fot. Surprising_Media / pixabay

jach Europy Środkowo-Wschodniej i Południowej², ale Polska nawet na tle państw tych regionów wyróżniała się daleko idącym familializmem. O ile bowiem udział rodziny w opie-

ce cechuje w mniejszym lub większym stopniu praktycznie wszystkie społeczeństwa, dla Polski charakterystyczna jest – na tle porównawczym – znaczna intensywność opieki rodzinnej, wyrażona regularnością i dużym wymiarem czasowym zaangażowania po stronie opiekunów³. Tak silne zaangażowanie po stronie rodziny, wynikające ze wskazanych wyżej przyczyn kulturowych, ekonomicznych i instytucjonalnych, ma jednak swoje społeczne i ekonomiczne następstwa, omówione szerzej w dalszej części raportu poświęconej diagnozie problemów w obszarze opieki rodzinno-domowej.

Trzeba mieć jednak świadomość tego, że w społeczeństwie zachodzą długotrwałe procesy, które sprawiają, że ów silnie rodzinny model opieki podlega erozji. Istnieją już badania pokazujące, że młodsze pokolenia niekoniecznie są skłonne poświęcić się opiece i w związku z tym np. rezygnować z pracy zawodowej. Przykładem jest badanie z 2015 r. przeprowadzone przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej wśród osób w wieku 35+ mających starszych rodziców. W obliczu utraty przez nich samodzielności badani w większości deklarowali preferencję na rzecz skorzystania z zewnętrznych usług opiekunki lub pielęgniarki zamiast samodzielnego poświęcania się opiece i w związku z tym rezygnowania z pracy zarobkowej⁴. Zmiany wynikają z dwóch głównych czynników. Po pierwsze, z uwagi na zmieniające się wzorce diety.

**Poprzednie części
raportu przeczytasz
we wcześniejszych
numerach kwartalnika
„Niewyciężeni”.**

Coraz większym problemem staje się zorganizowanie opieki i wsparcie nie bezdzietnych seniorów⁵. Zjawisko braku otoczenia rodzinnego w obliczu utraty sprawności na starość jest pogłębiane także procesami migracyjnymi młodszych pokoleń, wobec czego nawet osoby sędziwe posiadające dzieci mogą nie mieć możliwości skorzystania z ich wsparcia w miejscu, w którym żyją. Pod tym względem należy z niepokojem patrzeć na procesy depopulacyjne dotyczące w różnym stopniu zarówno całe regiony, jak i społeczności lokalne. Na proces depopulacji małych i średnich miast wskazują np. opracowanie Instytutu Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania Polskiej Akademii Nauk pt. *Delimitacja miast średnich tracących funkcje społeczno-gospodarcze*⁶ i raport Polskiego Instytutu Ekonomicznego z 2018 r. – *Scenariusze rozwoju małych i średnich miast*. W tym ostatnim czytamy, że „jednym z największych zagrożeń dla reprezentantów tej grupy jest wyludnienie.

Choć blisko 2/3 mieszkańców tych miast znajduje się w wieku produkcyjnym, to na każde 100 z nich przypada prawie 30 osób w wieku poprodukcyjnym, co stanowi najgorszy wynik obciążenia demograficznego spośród wszystkich badanych grup miast⁷. Migracje pokoleń w wieku produkcyjnym w różnym nasileniu zachodzą także na obszarach wiejskich, jak i w dużych ośrodkach miejskich. Niekiedy są to migracje zagraniczne, co szczególnie przekłada się na potencjał opiekuńczo-wspierający wobec starszych krewnych. Po drugie, nawet tam, gdzie w bliskim otoczeniu osoby starszej jest rodzina, jej członkowie nie zawsze są w stanie zapewnić opiekę. Wiąże się to chociażby z aktywnością zawo-

Szóstą część raportu przeczytasz w kolejnym numerze kwartalnika „Niezwycięzeni”.

dową kobiet, oczekiwaniami wobec nich w tym zakresie, ale też postawami i aspiracjami ich samych. Trudno też przewidzieć, na ile kolejne pokolenia (zarówno mężczyźni, jak i kobiety) będą skłonne tak intensywnie oddawać się opiece nad bliskimi w starszym wieku. Na pewno wiele będzie zależało od dyskursu i sfery norm kulturowych, które kształtują postawy. Niebagatelną rolę mogą odegrać również czynniki natury ekonomicznej.

Warto mieć świadomość tego, że silne oparcie opieki nad seniorami na instytucji rodziny ma podłoże nie tylko kulturowe i historyczne, ale także instytucjonalno-ekonomiczne. Ograniczona infrastruktura opieki formalnej determinuje bowiem zaangażowanie ze strony sektora nieformalnego, w szczególności rodziny. Także prawo, a przede wszystkim zapisy Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, mówią o powinności rodziny w tym zakresie. Odwołania do prymatu rodziny nad innymi instytucjami zaspokajania potrzeb, wyrażone w sposób pośredni, znajdują się także w innych aktach prawnych ustawodawstwa socjalnego, np. w Ustawie z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej. W obliczu postępujących zmian społecznych niewykluczona jest konieczność analogicznego dostosowania norm prawnych.

Podsumowując, przedstawione w tym rozdziale uwarunkowania dotyczące funkcjonowania osób

starszych prowadzą do wniosku, że możliwości zaspokajania potrzeb opiekuńczych starszego pokolenia są i będą coraz trudniejsze, a potrzeba zmian systemowych służących adaptacji do zmieniającego się otoczenia i nabrzmiewających wyzwań – coraz pilniejsza.

dr Rafał Bakalarczyk

– ekspert Centrum Analiz Klubu Jagiellońskiego ds. polityki społecznej, dyrektor ds. badań społecznych Instytutu Polityki Senioralnej. W latach 2018-2020 członek komisji ekspertów ds. osób starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Doktor nauk o polityce publicznej, współredaktor naczelny pisma „Polityka senioralna”, działacz społeczny, publicysta

- 1 Zob. Komisja Europejska, *Special Eurobarometer 283: Health and long-term care in the European Union*, dostęp online, http://uploadi.www.ris.org/editor/1236671671ebs_283_en.pdf, dostęp dnia 09.03.2021.
- 2 Bakalarczyk R., *Pozycja opiekunów nieformalnych i rodziny w systemach opieki długoterminowej w Unii Europejskiej*, „Ubezpieczenia Społeczne. Teoria i praktyka” 2018, nr 3 (138), s. 35-54.
- 3 Zob. Colombo F. i in., *Help wanted? Providing and paying for long term care*, Paris 2011.
- 4 Zob. Medi-System, *Ośrodki opieki długoterminowej w świadomości Polaków-opinie i wyzwania*, Warszawa 2015.
- 5 Zob. Abramowska-Kmon A., Mynarska M., *Opieka nad bezdzietnymi osobami starszymi w Polsce: opinie, doświadczenia, potrzeby*, „Ubezpieczenia społeczne. Teoria i praktyka” 2020, nr 3 (146), s. 97-117.
- 6 Zob. Śleszyński P., *Delimitacja miast średnich tracących funkcje społeczno-gospodarcze*, Warszawa 2016.
- 7 Zob. Polski Instytut Ekonomiczny, *Scenariusze rozwoju małych i średnich miast*, Warszawa 2018.



Uśmiech silniejszy niż przeciwności :-)

<https://fundacjaformy.online>