

KWARTALNIK DLA I O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

NIEZWYCIEŻENI

NR 1(16) / 2026 (WIOSNA)

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

John Bramblitt

– niewidomy malarz
kolorowego świata
s. 21

8: 18 Historii

13: Adam podróżnik

16: W hołdzie poezji...

Zanim powiesz: „To nie dla mnie”

SŁOWO WSTĘPU : Nie każdy musi być odważny w spektakularny sposób. Czasem największym wyzwaniem nie jest skok w nieznane, lecz pozwolenie sobie na myśl, że coś więcej niż rutyna może być także dla nas

Nie każdy z nas ma naturalną odwagę do robienia rzeczy niezwykłych – a czasem nawet tych, które tylko odrobinę wykraczają poza codzienne funkcjonowanie. Często tak się dzieje, gdy mamy za sobą trudne doświadczenia, gdy już kiedyś się „sparzyliśmy”. Zdarza się jednak, że to nie one są największą przeszkodą, lecz **wewnętrzne hamulce**, które sami w sobie nosimy. Gdzieś zapisane w genach, podsłuchane od innych i z czasem wyolbrzymione, albo wyuczone przez lata nawoływania do ostrożności.

I tak płyniemy przez życie – spokojnie, bezpiecznie – podziwiając innych lub im zazdroszając, nie smakując wielu aspektów życia. Niby stabilnie, ale z lekkim lękiem, że coś mogłoby się wydarzyć... coś, co wykracza poza znaną rutynę. Rutynę oswajoną, lecz często nudną – niewnoszącą do naszego życia wielu doznań, emocji i prawdziwego poczucia sprawczości.

A gdyby tak zainspirować się innymi?

Nie tymi, którzy skaczą do wody na główkę, nie sprawdzając, gdzie jest dno, ale tymi, **którzy nie odrzucają pomysłów tylko dlatego, że na pierwszy rzut oka wydają się nierealne albo zbyt śmiałe.**

A gdyby zadać sobie pytanie: czy da się to zrobić – mądrze, odpowiedzialnie, na własnych zasadach?

Bo odwaga nie zawsze polega na ryzyku. Czasem zaczyna się od ciekawości, od jednego kroku, od decyzji, by nie zamykać się na to, co nowe – i pozwolić sobie sprawdzić, dokąd może nas to zaprowadzić.

Gdy patrzymy na innych – tych „wielkich”, którzy dokonali rzeczy wyraźnie wykraczających poza utarte schematy, ale też na sąsiadów, kolegów z dawnego podwórka czy znajomych, których osiągnięcia odbiegają od tak zwanej średniej – często myślimy, że muszą mieć jakieś supermoce, wyjątkowe zdolności, szczególne talenty, umysły stworzone do sukcesu.

I czasem rzeczywiście tak jest. Ale równie często o różnicy nie decydują nadzwyczajne predyspozycje, lecz konsekwencja, odwaga i zapał, których sami sobie odmawiamy. Nie dlatego, że ich nie mamy, ale dlatego, że nie wierzymy w siebie i w powodzenie własnych działań.

Bo często nie brakuje nam możliwości, a jedynie wiary w nie.

Z realistyczną odwagą zakładajmy rzeczy duże.

Małgorzata Dworżańska

– psycholog, Wiceprezes Zarządu Fundacji Formy

Magazyn tworzą ludzie związani z Fundacją Formy, będący specjalistami pracującymi z osobami z niepełnośprawnościami. 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

... Zanim powiesz: „To nie dla mnie”

SŁOWO WSTĘPU : Nie każdy musi być odważny w spektakularny sposób

3: Relacja ważniejsza niż racja

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Czy w rozmowie ważniejsze jest mieć rację czy budować relację?

8: Niezwyciężeni wśród nas. 18 historii

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Niepełnosprawność zmienia codzienność, ale nie definiuje sensu ani jakości życia

11: Osada Burego Misia – DOM dorosłych osób z niepełnosprawnością

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Dom to nie mury, ale ludzie – w Osadzie Burego Misia

13: Adam – aktywny podróżnik poszukujący ludzi z pozytywną energią i pasją

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Z Adamem Przybylskim rozmawia Magdalena Milczarek

16: W hołdzie poezji Leopolda Staffa

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Rozstrzygnięcie konkursu XII Małopolskich Impresji Poetyckich Osób z Niepełnosprawnościami – Edycja Ogólnopolska 2025, zorganizowanego przez Warsztat Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej

19: O co chodzi z tą asystencją?

NIE OWIJAM, OPOWIADAM – JANUSZ PYRKOSZ : Ustawa o asystencji osobistej wzbudza ogromne emocje – i nie bez powodu

21: John Bramblitt – niewidomy malarz kolorowego świata

ZNANI NIEZWYCIĘŻENI : Czy mogą istnieć zimny ogień, sucha woda lub niewidomy malarz?

25: Źle rozumiana pomoc

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Świat oczami Karoliny

26: Kalendarz świąt typowych i nietypowych – 2 kwartał

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Jakie święta typowe i nietypowe związane ze zdrowiem fizycznym, psychicznym oraz stylem życia obchodzimy w drugim kwartale każdego roku?

31: Starość po polsku

OKIEM EKSPERTA : Propozycja reformy systemu opieki nad osobami starszymi – cz. 7

KWARTALNIK DLA I O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

NIEZWYCIĘŻENI

NR 1 (16) / 2026 (WIOSNA)

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ISSN: 2956-5278

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



RELACJA WAŻNIEJSZA NIŻ RACJA

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Czy w rozmowie ważniejsze jest mieć rację czy budować relację?

Monika Janicka pokazuje, że prawdziwe spotkanie zaczyna się od uważności, a nie od argumentów

Janusz Pyrkosz: Jak zaczęła się Twoja działalność w Toastmasters?

Monika Janicka: Toastmasters bardzo zmienił moją mentalność. Trafiłam tam zupełnie przypadkiem, przez Facebooka. Prezes klubu napisał do mnie prywatną wiadomość. Pamiętam, że pomyślałam: skoro tak wygląda pierwszy kontakt, to jaka tam musi być kultura klubu. Poszłam na pierwsze spotkanie w 2013 roku i byłam zachwycona. Do dziś mam ogromny sentyment do gości, bo pamiętam siebie na ich miejscu. Zaczynałam w Bydgoszczy, a po przeprowadzce do Warszawy szukałam klubu dla siebie. Trafiłam do Top Careers, spodobała mi się atmosfera, ludzie, energia. Jestem w klubie od kilku lat. Byłam sekretarzem, prezesem, teraz działam w mentoringu, przygotowywaniu innych do wystąpień publicznych i prowadzeniu warsztatów. Z jednej strony to jest niesamowicie miłe, że ludzie chcą ze mną współpracować, a z drugiej – mam ograniczoną przestrzeń czasową na takie działania. Znalezienie balansu bywa wyzwaniem.

J.P.: Rozumiem to doskonale. Zupełnie nie dziwię się, że ludzie Ci ufają. Jesteś bardzo szczera, a to dziś rzadka cecha.

M.J.: Na to bardzo stawiam. Lubię szczerość, nawet taką chłodną, byle była prawdziwa.



Fot. archiwum Moniki Janickiej

J.P.: I wciąż to w Tobie słychać, jak o tym opowiadasz.

M.J.: Organizacja Toastmasters była moim odkryciem i pokazała, że można mówić lepiej, że można się tego uczyć. Czułam, że mnie ciągnie do sceny, ale nie miałam warsztatu. Toastmasters dał mi go.

J.P.: Która Twoja mowa najbardziej zapadła Ci w pamięć?

M.J.: Pierwsza. Icebreaker. To było w moje imieniny, 27 sierpnia 2013 roku. Wygłosiłam ją na Starym Rynku w Bydgoszczy, w amfiteatrze. Czułam ogromny stres, ale zgodziłam się od razu. Ta mowa wygrała konkurs na mowę miesiąca. Była o chorobie – o trombofilii i o tym, jak zaczęłam biegać, mimo problemów zdrowotnych. To był dla mnie ogromny przełom. Do dziś pamiętam emocje. Kiedyś nawet obca kobieta na spotkaniu biznesowym rozpoznała mnie po tym wystąpieniu. To było niesamowite, że moja historia zapadła jej w pamięć.

J.P.: Jakie są największe mity związane z przemawianiem publicznym?

M.J.: Za dużo techniki, za mało autentyczności. Czasami ludzie przyjmują feedback jak wyrok, a to tylko propozycja. Ty decydujesz, co z nim zrobisz. Wystąpienie musi wpływać z mówcy i być z nim spójne. To, do czego zachęcam, to ciągle poszukiwanie i odkrywanie własnego stylu bycia mówcą. To jest mocno powiązane z feedbackiem. Oczywiście informacja zwrotna powinna być pewnym lustrem, w którym się przeglądamy, ale każdy z nas ma swój własny styl wystąpień. Jedni lubią bardziej teatralne formy, wchodzenie w rolę, zabawę formą.

J.P.: A jaki jest Twój styl?

M.J.: Odkryłam, że moim stylem jest autentyczność – przygotowanie się tak, żeby mówić z serca, panować nad konstrukcją wystąpienia i kierunkiem przekazu, ale jednocześnie nie zamrażać emocji. Nie kontrolować ich w stu procentach, jeśli pojawiają się naturalnie. Ostatnio spotkałam chłopaka, który na scenie bardzo się wzruszył – w pewnym momencie poleciały mu łzy. W feedbacku usłyszał, że powinien bardziej panować nad emocjami. I to mnie zatrzymało. Bo pomyślałam, że dla niektórych odbiorców takie momenty mogą być trudne – nie dlatego, że są „nieprofesjonalne”, ale dlatego, że konfrontują nas z czymś



bardzo prawdziwym. Nie każdy czuje się komfortowo w kontakcie z czyimiś silnymi emocjami.

J.P.: Takie reakcje zostają na zawsze. Wywołałaś wcześniej temat trombofilii. Czym ta choroba jest dla Ciebie?

M.J.: Dowiedziałam się o niej w wieku 19 lat. Omdlenia, zakrzepica, długie leczenie. Krew skrzepła mi od biodra do kolana. To był ogromny ból i realne zagrożenie życia. Jestem pod opieką hematologa, dbam o ruch. Miałam pięć epizodów zakrzepicy w życiu, byłam świadkiem śmierci kobiety, która chorowała na to samo. To nauczyło mnie doceniać, co mam, kim jestem. Na co dzień funkcjonuję normalnie i sporo osób nawet nie wie o trombofilii. Nie chcę, by ta choroba była moją etykietą i punktem do oceny mnie jako człowieka.

J.P.: Wiem, że prowadzisz też grupę wsparcia.

M.J.: Tak, grupę na Facebooku: Trombofilia – jak z nią żyć? Ma ponad dwa

tysiące członków. Widzę tam strach, zagubienie, ale też ogromne szczęście: kobiety, które po wielu poronieniach w końcu rodzą dzieci. To daje ogromne poczucie sensu. Wspieram ludzi po diagnozie i wiele się też uczę.

J.P.: Diagnoza zmienia życie.

M.J.: Zawsze. Szczególnie gdy przychodzi nagle. Ale mnie to nauczyło dbania o zdrowie, realizowania profilaktyki i wykonywania badań. Świadomość daje sprawczość.

J.P.: Przejdźmy do „Sztuki Rozmawiania”. Jak to się zaczęło? Co było impulsem, inspiracją?

M.J.: Zacznę od historii, która jest dla mnie bardzo ważna. Jako nastolatka spędzałam ogromnie dużo czasu na spacerach. Chodziłam i rozmawiałam. Mam taką koleżankę – Beatę, która obecnie mieszka w Niemczech, ale nadal mamy kontakt. Kiedyś powiedziała mi na jednym ze spacerów: „Uwielbiam z Tobą rozmawiać. Ty powinnaś kiedyś robić coś z rozmawianiem”. Nie wiem dlaczego, ale

to zdanie bardzo we mnie zostało. Pielęgnowałam je przez lata. Do dziś mnóstwo ludzi mówi mi: „Jak z Tobą się świetnie rozmawia”. I to jest dla mnie echo tamtej rozmowy z Beatą.

J.P.: Opowiedz, co to są karty do rozmawiania i jakie były początki ich powstawania?

M.J.: Kiedy byłam już pełnoletnia i chodziłam na zajęcia z wystąpień publicznych w Bydgoszczy, powiedziałam koleżance: „Zaczynam pracę nad kartami do rozmawiania”. Wtedy trafiłam do środowiska ludzi bardzo rozwojowych, z ambicjami, marzeniami, planami biznesowymi. To było zupełnie inne otoczenie niż to, które znałam wcześniej. I to był moment, w którym zaczęłam tworzyć narzędzie do nauki rozmowy. Nie wiedziałam jeszcze, czym ono będzie. Spisywałam wszystko, co przychodziło mi do głowy: co sprawia, że ludzie dobrze się czują ze sobą w rozmowie. Chciałam nauczyć tego innych – tego, co ja robiłam intuicyjnie.

J.P.: Jakie były pierwsze reakcje ludzi?

M.J.: Prototyp wydrukowałam w domu, na szkicowniku i wycięłam nożyczkami. Pokazałam go koleżance Malwinie, która powiedziała: „To jest genialne. Zorganizuję Ci warsztaty”. I tak się stało. Przyszli ludzie, zaczęli rozmawiać z użyciem kart i okazało się, że czują się po tym naprawdę dobrze – nawet jeśli tematy były niewygodne.

Pamiętam chłopaka, który wylosował kartę o alkoholu. Widziałam, że to dla niego trudny temat. Ale on nie uciekł od niego, a gdy ludzie zaczęli pogłębiać rozmowę, on sam powiedział: „Chyba powinienem coś zmienić”. To było dla mnie przełomowe. Zobaczyłam, że ludzie nie stronią od trudnych tematów, jeśli czują się bezpiecznie.

J.P.: Jak doszło do sfinalizowania pomysłu?

M.J.: Przez 6 lat rozwijałam karty, tworzyłam kolejne wersje. Nie myślałam jeszcze o wydaniu. Dopiero po przeprowadzce do Warszawy założyłam firmę i wydałam karty za własne pieniądze. Tak powstała „Sztuka Rozmawiania”.

J.P.: Odwróć perspektywę. Co te karty dały Tobie w relacjach? Co zmieniły w Twoim sposobie komunikowania się?

M.J.: Na pewno utwierdziły mnie w tym, że lubię pogłębione rozmowy i że to jest dla mnie ogromne źródło przyjemności. Widzę, że ludzie przy mnie czują się sobą. W świecie pełnym powierzchowności kontakt bez głębi nie jest dla mnie rozmową. Dzięki kartom widzę też, że ludzie stają się odważniejsi w mówieniu o sobie, w stawianiu granic. I to



mnie bardzo cieszy. Sama też dzięki kartom trenuję swoje umiejętności.

J.P.: To prowadzi nas do Kręgów Relacji. Czym one są i dlaczego są ważne?

M.J.: Kręgi Relacji to sposób mapowania relacji – nie z perspektywy tego, jacy są ludzie wokół mnie, tylko na co godzę się ja i jak wpuszczam ludzi do swojego życia. Patrzymy na to, jak relacje powstawały, jak się rozwijały, jak się kończyły i jak się w nich czuliśmy. Dzięki temu ludzie sami widzą swoje schematy. Kręgi Relacji dają poczucie sprawstwa. Pokazują, że masz wpływ na to, kogo i kiedy dopuszczasz, i że relacje mogą być źródłem satysfakcji, a nie tylko cierpienia.

J.P.: To mnie bardzo przekonuje. A druga odsłona „Sztuki Rozmawiania” – seks i intymność – na jakim jest etapie?

M.J.: Projekt jest gotowy. Karty są zaprojektowane, czeka mnie już tylko druk i wprowadzenie do sprze-

daży. To temat bardzo potrzebny, bo w długotrwałych relacjach rozmowa o intymności często zanika. Testowałam te karty w bardzo różnych grupach – ludzi w różnym wieku, o różnych doświadczeniach, także osoby z niepełnosprawnościami. I zawsze dochodziło do rozmowy, do porozumienia. Ludzie przełamywali tabu, mówili o swoich potrzebach bez wstydu i bez oceniania.

J.P.: Dlaczego, Twoim zdaniem, seks i intymność są takim tabu?

M.J.: Bo brakuje edukacji i języka do rozmowy. Ludzie sprowadzają seksualność do mechaniki albo do wstydu. A rozmowa pozwala ustalić granice, potrzeby, oczekiwania. Daje też informację, czy z daną osobą w ogóle da się zbudować coś dalej. Karty mogą być narzędziem nie tylko dla par, ale też dla seksuologów czy terapeutów. Mogą wspierać procesy terapeutyczne i pomagać ludziom rozmawiać bez przemocy i bez przekraczania swoich granic.

J.P.: Czyli rozmowa nie jest po to, żeby zgadzać się na coś z automatu, ale żeby istniał przepływ informacji?

M.J.: Dokładnie. Nie chodzi o zgodę na wszystko, tylko o brak muru. O zrozumienie, dlaczego ktoś czegoś chce albo czegoś nie chce.

J.P.: Bardzo mocne zdanie, które zapisałem sobie wcześniej: „Udana rozmowa to taka, w której odstoniliśmy wrażliwą i czującą część siebie z poczuciem odwzajemnienia”. Proszę, odnieś się do tego.

M.J.: To brzmi jak banał, ale badania pokazują, że głęboka rozmowa zawsze wiąże się z odstonieniem wrażliwej części siebie. A to oznacza ryzyko zranienia. Dlatego to musi działać



dwustronnie. Autentyczność bez bezpieczeństwa bardzo boli. Punktem odniesienia są dla mnie badania naukowe. Potwierdza się coś, co ja też bardzo mocno czuję: jeśli pokazujesz wrażliwość, to z samej definicji jest ona czymś wrażliwym. Jeżeli ujawniasz komuś coś ważnego, trudnego, a ta osoba to zdyskredytuje albo odniesie się do tego bez empatii, to ryzyko cierpienia jest ogromne. I o to właśnie chodzi w tym poczuciu odwzajemnienia. Jeśli ja daję ci wrażliwą część siebie, a ty robisz z tego żart albo ocenę, to mnie to po prostu boli. W rozmowach z kartami bardzo to widać. Ludzie często czują impuls, żeby coś powiedzieć od razu. Karty uczą powściągliwości: zostaw to, co twoje i daj temu drugiemu przestrzeń do wypowiedzi. Bo same karty nie są najważniejsze – najważniejsza jest mechanika rozmowy.

J.P.: Dobry wątek. Jak to dokładnie działa?

M.J.: W rundzie rozmowy z kartą jedna osoba może wyłącznie zadawać pytania otwarte. Sama uczy się nie tylko je budować, ale też podążać za swoją ciekawością rozmówcy i tym, co ma do powiedzenia. Karty dają

możliwość mówienia o sobie, ale odbierają możliwość wtrącania się, komentowania, odnoszenia do siebie. Uczą stuprocentowego skupienia na rozmówcy. Na początku jest to trudne, szczególnie dla osób, które mają nawyk przerywania. Wprowadziłam stop-klatkę: „Zapisz sobie to, co chcesz powiedzieć, ale teraz nie przerywaj”. Po rozmowie zawsze jest podsumowanie – przestrzeń na to, co pojawiło się w głowie słuchacza. To jest bardzo ważne. Do tego cisza daje poczucie bezpieczeństwa. Daje przestrzeń na myślenie. Dziś uważam, że to jedna z najlepszych rzeczy, jakie można sobie dać – prawo do nieodpowiadania od razu.

J.P.: Uświadomiłaś mi coś – nie lubię ciszy. Nawet kiedy pracuję albo zasypiam, musi grać radio.

M.J.: To bardzo ważna obserwacja. Cisza z drugim człowiekiem oznacza bezpieczeństwo. To moment, w którym nie trzeba nic robić, niczego udowadniać. I to jest umiejętność, której można się nauczyć.

J.P.: A co z teorią, że jesteśmy sumą ludzi, z którymi przebywamy najczęściej?

M.J.: Bardziej wierzę w wybór. W to, że intuicyjnie czujemy, czy jest nam z kimś dobrze. I że mamy sprawstwo w budowaniu swojego otoczenia.

J.P.: Mam jeszcze jedną refleksję. Często mówimy, że chcemy szczerości, ale tylko do momentu, kiedy jest wygodna.

M.J.: Bo szczerość sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła. Kluczowe słowo to „gotowość”. Zanim dasz komuś informację zwrotną, warto sprawdzić, czy ta osoba jest dziś w miejscu, w którym może ją przyjąć. Szczerość bez uważności potrafi ranić. Nie dlatego, że prawda jest zła, ale dlatego, że sposób i moment jej podania mają znaczenie. Prawda wypowiedziana bez zgody, bez relacji, bez sprawdzenia gotowości – może stać się bardziej rozładowaniem naszych emocji niż realnym wsparciem drugiej osoby. Dla mnie dojrzała szczerość to taka, która bierze odpowiedzialność nie tylko za treść, ale też za wpływ.

J.P.: Dobrze rozumiem, że bycie szczerym oznacza też gotowość na poniesienie kosztów, na przykład utraty niektórych relacji?

Czyli szczerść tak, ale nie zawsze i nie za wszelką cenę?

M.J.: Powiedziałabym tak: szczerść – nie da się jej połowicznie dozować. Albo mówisz to, co naprawdę myślisz i czujesz, albo zaczynasz kalkulować.

Ale druga, bardzo ważna kwestia brzmi: czym właściwie jest szczerść? Czy to jest obiektywna prawda o świecie? Nie. Najczęściej to jest moja interpretacja, moje przeżycie, mój filtr. To, że ja coś widzę w określony sposób, nie oznacza, że to jest jedyna rzeczywistość. Dlatego szczerść wymaga wyczucia i refleksji. Zanim ją wypowiem, zadaję sobie pytanie: w jakiej intencji to mówię? Czy chcę coś zbudować, uporządkować, ochronić – czy po prostu wyrzucić z siebie napięcie? I tak, szczerść może mieć swoją cenę. Czasem odsiewa relacje, które były oparte na niedopowiedzeniach. Ale dla mnie kluczowe jest to, żeby brać odpowiedzialność nie tylko za to, co mówię, ale też za konsekwencje. Bo ludzie bardzo różnie reagują na szczerść. Dla jednych jest uwalniająca, dla innych bolesna. Dlatego z tym tematem trzeba obchodzić się uważnie – nie rezygnując z prawdy o sobie, ale też nie używając jej jak narzędzia nacisku.

J.P.: To bardzo dobre spostrzeżenie. Przejdźmy do ostatniego wątku – zatrudniania osób z niepełnosprawnościami. Mam przekonanie, że wielu pracodawców woli zapłacić karę na PFRON, niż zatrudnić osobę z niepełnosprawnością.

M.J.: Z perspektywy rekrutacyjnej wygląda to bardzo prosto: jest jeden wakat i sto czy dwieście aplikacji. 199 osób dostaje odmowę nie dlatego, że coś jest z nimi nie tak, tylko dlatego, że miejsce jest jedno. Ludziom się

wydaje, że chcą informacji zwrotnej, ale często nie mają gotowości, by ją przyjąć. Rekrutacja to bardzo często matematyka i splot wielu czynników: dostępności, doświadczenia, szybkości wejścia w rolę.

J.P.: Zauważam też, że w wielu ogłoszeniach pojawia się wymóg minimum dwóch lat doświadczenia. Jak je zdobyć, jeśli ktoś dopiero zaczyna?

M.J.: Szansa nie polega na tym, że pracodawca da komuś możliwość zdobycia doświadczenia. Pracodawca szuka kogoś, kto wykona konkretny zakres obowiązków. Odpowiedzialność za kompetencje leży po stronie kandydata. Bardzo często wygrywają osoby, które mimo braku formalnego doświadczenia potrafią pokazać realne umiejętności – ktoś, kto sam nauczył się analizy danych lub ktoś, kto ma portfolio, nagrania, projekty, działania hobbystyczne. Pracodawca szuka talentu i potencjału, a nie tylko wpisu w CV. Zdobywanie doświadczenia nie polega na czekaniu na idealną pracę, tylko na znalezieniu środowiska, w którym można te kompetencje rozwijać. Lepiej skonfrontować marzenie z rzeczywistością niż latami żyć w iluzji.

J.P.: Mam też takie doświadczenie, że osoby z niepełnosprawnością często pracują za minimalną krajową i mają poczucie, że powinny się z tego cieszyć. Czy to mit?

M.J.: I tak, i nie. Znam osoby z niepełnosprawnościami zarabiające minimalną krajową, ale znam też takie, które prowadzą firmy i zarabiają bardzo dużo. Ogromne znaczenie ma poczucie własnych kompetencji i umiejętność komunikowania oczekiwań finansowych. Część osób sama ogranicza się do minimalnej

stawki z obawy przed odrzuceniem albo utratą renty. Rekrutacje i negocjacje wynagrodzeń działają tak samo jak w przypadku osób w pełni sprawnych. Liczą się kompetencje, doświadczenie i rynek.

J.P.: Jakie błędy najczęściej popełniają osoby z niepełnosprawnościami, szukając pracy?

M.J.: Nadmierne podkreślanie swojej sytuacji zdrowotnej i budowanie narracji roszczeniowej. Zdarzają się sytuacje, kiedy ktoś próbuje wymusić zatrudnienie poprzez swoją chorobę. To niestety rzutuje na postrzeganie całej grupy. W większości przypadków ludzie są otwarci i współpracujący, ale pojedyncze zachowania potrafią zbudować zły wizerunek, dlatego tak ważne jest, żeby pokazywać swoje kompetencje, a nie tylko swoją sytuację. Orzeczenie jest jedną z informacji, ale kluczowe jest to, czy ktoś zrealizuje zakres obowiązków.

J.P.: Bardzo dużo mi to poukładało. Widzę, że odpowiedzialność za rozwój i kompetencje jest po mojej stronie.

M.J.: I to jest dobra wiadomość, bo to daje sprawczość. Możesz inwestować w siebie, w doświadczenie, w wiedzę. Sprawdzać realia, zamiast walczyć z wyobrażeniami.

J.P.: Dziękuję Ci za szczerść i konkret. To była bardzo ważna i potrzebna rozmowa.

M.J.: Ja też dziękuję. Mam nadzieję, że to wszystko sobie poukładasz i wyciągniesz z tego to, co dla Ciebie najważniejsze.

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

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS

18 HISTORII

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Niepełnosprawność zmienia codzienność, ale nie definiuje sensu ani jakości życia. To nasze myślenie często wymaga większej rehabilitacji niż czyjekolwiek ciało

Bo dlaczego miałoby być inaczej?

Jestem szczęśliwą osobą z niepełnosprawnością". Tak właśnie odpowiedział Tomek Wojaczyński, jeden z bohaterów książki „Niezwyciężeni wśród nas. 18 historii”, zapytany o to, czy jest szczęśliwy.

Nie oceniał życia, którego nie znasz

Niektórzy myślą, że życie osób z niepełnosprawnościami jest gorsze. Że osoba, która nie widzi, to „biedak”, któremu należy współczuć. A ten na wózku ma „przekichane”. Słyszczę często: „współczuję mu” – to najłagodniejsza reakcja. Padają też słowa cięższe: „masakra”, „okropne”, „straszne”. Słyszczę: „Boże, ja bym tak nie dał rady”, „Chyba bym się zabił”. Jakby życie osoby z niepełnosprawnością było z definicji nie do udźwignięcia. Jakby było czymś gorszym. Mniej wartym.

Zdarza się, że te komentarze padają półgłosem. Zdarza się, że bez żadnego skrępowania – w obecności osoby, której dotyczą. Czasem w formie „troski”, czasem w formie „żartu”, a czasem zwykłego, bezrefleksyjnego stwierdzenia, rzuconego ot tak, mimochodem.

Zdarza się, że słyszę głupie dowcipy, w których osoba z niepełnosprawnością albo jej ograniczenie staje się motywem przewodnim. Śmiech



Choć badacze od lat próbują zmierzyć i opisać jakość życia, mnożąc jej definicje i wskaźniki, coraz wyraźniej widać jedno: jakość życia nie mieści się w tabelach – ona jest w człowieku.

bywa różny: czasem nerwowy, czasem wymuszony, czasem podszyty poczuciem wyższości. Bywa też szczery i naturalny – a więc bezrefleksyjny. I właśnie ta bezrefleksyjność boli najbardziej. Bo pokazuje, jak łatwo czyjaś codzienność uczynić przedmiotem żartu.

Zdarza się, że się obruszę. Zdarza się, że zareaguję ostro. Zdarza się też, że przysmykam oko – nie dlatego, że się zgadzam, lecz dlatego, że w danej

konkretnej sytuacji „szkoda pary w gwizdek”. Energię wolę zachować na sprawy większe.

Kiedyś mój wnuk Filip, gdy zobaczył pana poruszającego się na wózku, chwycił się za głowę i powiedział: „Ojoj, ojoj”. Miał wtedy niecałe cztery lata. Czy zareagował intuicyjnie, czy podsłuchiwał świat dorosłych? Stało się to krótko po naszej rozmowie z nim o niepełnosprawności. W tej rozmowie nie chcieliśmy jednak uczyć go okazywania litości ani współczucia rozumianego jako żal. Chcieliśmy podarować mu coś znacznie cenniejszego – dar rozumienia odmienności, akceptacji i naturalności wobec różnorodności świata. Dlatego będziemy z nim rozmawiać dalej.

Dorosły powinien wiedzieć więcej. A jednak często nie wie. Albo zachowuje się tak, jakby nie wiedział. Co za tym stoi? Bardzo rzadko jest to zwykła złośliwość czy przejaw nieciekawego charakteru. Częściej to bezmyślność i... ograniczenia.

Proszę wybaczyć to słowo – używam go świadomie, odwołując się do definicji ze Słownika języka polskiego PWN, według której „ograniczenie” oznacza brak szerszych horyzontów myślowych. I właśnie o to chodzi: o perspektywę zawężoną do własnych doświadczeń, o brak refleksji, o nieumiejętność wyjścia poza to, co znane i oswojone.

Dziś Filip ma już ponad pięć lat i to dobry moment, by poznać historie takie jak te z książki „Niezwyciężeni wśród nas. 18 historii”. Chcę, żeby wnuk zrozumiał, że osoba z niepełnosprawnością nie jest „biedna” z tego powodu, że porusza się o kulach, albo jeździ na wózku czy też widzi w bardzo ograniczonym zakresie. To, że ktoś korzysta z wózka, może rzeczywiście oznaczać utrudnienia w dostaniu się w dane miejsce – ale nie oznacza, że ma „przekichane” życie. Osoba niewidoma bez wątpienia nie może zachwycać się barwami i kolorami obrazów, ale czy to czyni jej życie złym?

Tu statystyka na nic się nie zda

Jeśli spojrzeć na to statystycznie, rzeczywiście osoby pełnosprawne częściej podróżują, częściej są zatrudniane i osiągają wyższe dochody. Zazwyczaj są bardziej aktywne fizycznie, częściej uprawiają sporty, mają łatwiejszy dostęp do kultury i różnych form życia społecznego. Ale czy to oznacza, że są szczęśliwsze? Bardziej spełnione? Nie popełnijmy błędu myślowego i nie mylmy warunków społeczno-ekonomicznych z poczuciem jakości życia, bo jej akurat nie da się zmierzyć metrami kwadratowymi mieszkania, wysokością pensji czy liczbą przejeżdżanych kilometrów.



Choć badacze od lat próbują zmierzyć i opisać jakość życia, mnożąc jej definicje i wskaźniki, coraz wyraźniej widać jedno: jakość życia nie mieści się w tabelach – ona jest w człowieku. Żaden kwestionariusz nie zmierzy zachwytów, poruszeń serca, satysfakcji z osiągnięć ani poczucia sensu, które rodzi się w codzienności. Żaden statystyk nie poradzi sobie z rzetelnym porównaniem poczucia szczęścia czy zadowolenia z życia między osobami w pełni sprawnymi a osobami z niepełnosprawnościami. Tego rodzaju doświadczenia – rozumiane jako dobrostan psychiczny, satysfakcja z poszczególnych obszarów funkcjonowania oraz ogólna ocena własnego życia – wymykają się prostym zestawieniom i liczbowym rankingom. Bo poziom zadowolenia, jaki człowiek odczuwa w różnych sferach życia, nie jest kategorią, którą da się jednoznacznie zważyć, zmierzyć i porównać bez uwzględnienia indywidualnej perspektywy.

Znam młodych, zdrowych, pięknych i bogatych ludzi, którzy są nieszczęśliwi albo żyją bez celu. I nie chodzi o to, że każdy powinien mieć jakiś górnolotny plan na życie. Ale są tacy, którzy bardzo chcieliby go mieć – a nie potrafią go odnaleźć.

Znam też piękne osoby z niepełnosprawnościami, z pasjami, marzenia-

mi, wspaniałymi rodzinami, żyjące pełnią życia.

Czy to może kogoś dziwić? Tak, może. Tych, którzy nigdy wcześniej – w sposób życzliwy, szczery i niepobieżny – nie zastanawiali się nad tym, jak naprawdę żyją osoby z niepełnosprawnościami.

A przecież osoby z niepełnosprawnościami – tak samo jak osoby pełnosprawne – mają zainteresowania i pasje. Uprawiają sport. Zakładają rodziny. Pracują. Podróżują. Skaczą ze spadochronem, malują, śpiewają. Realizują marzenia – czasem spektakularnie, czasem po cichu, tylko dla siebie. Odnajdują się w codzienności, która bywa zwyczajna, wymagająca, a czasem piękna do bólu. Mają lepsze i gorsze dni. Śmieją się i smucą. Odnoszą sukcesy i ponoszą porażki. Czasem coś im się udaje, a czasem nie – dokładnie tak jak każdemu z nas.



I tacy są też bohaterowie naszej publikacji – z różnorodnymi doświadczeniami, pasjami i historiami, które pokazują codzienność bez uproszczeń i stereotypów.

A co z ograniczeniami?

Nie jest moim celem wzmacnianie nietrafionego sloganu, że „ograniczenia są tylko w głowie”. Bariery bywają – fizyczne, społeczne i te we-

wewnętrzne – mentalne. Istnieją realnie i potrafią wpływać na jakość życia. Ale dotyczy to zarówno osób z niepełnosprawnościami, jak i osób pełnosprawnych.

Ważna jest zarówno ich świadomość, jak i uczciwa analiza. Czy są trwałe? Czy mogę nad nimi pracować? Czy potrzebuję wsparcia, zmiany otoczenia, a może zmiany własnego myślenia? Bo ani lekceważenie ograniczeń, ani ich przecenianie nie prowadzi do niczego dobrego. Jedno odbiera prawo do trudności. Drugie odbiera wiarę w możliwości. A przecież chodzi o równowagę – o trzeźwe spojrzenie i mądre działanie. Dokładnie tak, jak podkreśla Marcin Mandziuk – jeden z Niezwycięzonych:

Na co dzień traktuję moją niepełnosprawność jako jedną z cech, a nie jako ograniczenie definiujące mnie jako człowieka. Myślę, że kluczową rolę odgrywa mój sposób patrzenia na świat. Staram się koncentrować na tym, co mogę zrobić, a nie na tym, czego mi brakuje. Nie ignoruję trudności, ale nie pozwalam im definiować mojego życia. Wierzę, że każda sytuacja – nawet trudna – może czegoś nauczyć albo przynajmniej uruchomić w nas jakąś twórczą odpowiedź. Takie podejście pomaga mi zachować aktywność i wewnętrzną równowagę. (...) Ważne jest dla mnie skupianie się na poszukiwaniu rozwiązań, a nie na barierach. Nie czekam beczynnie, tylko działam. Mam świadomość swoich możliwości, a niepełnosprawność nie przesłania mi tego, co mogę.

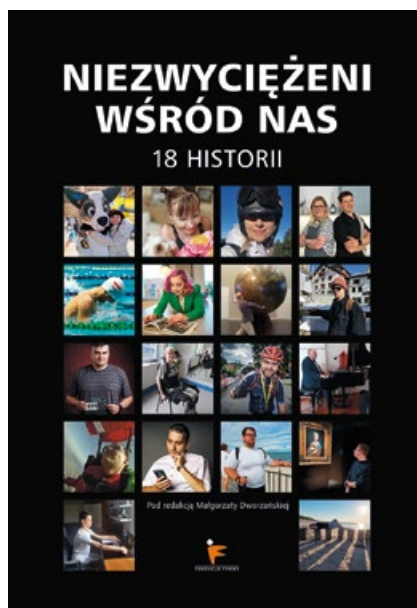
A może małe kroki dają większe szczęście?

Ktoś może zapytać: a co w sytuacji, gdy bariery – realne i otaczające nas na co dzień – faktycznie ograniczają



możliwości i nie pozwalają w pełni rozwinąć skrzydeł? Czy taka osoba jest z góry skazana na niższą jakość życia, mniejsze zadowolenie i mniejsze poczucie spełnienia?

A jeśli ktoś rzeczywiście nie może wielu rzeczy? Jeśli wszystko, co robi, dzieje się wolniej i w mniejszym zakresie – mniej kroków, mniej możliwości, mniej spotkań, wolniejsze tempo funkcjonowania? Czy to automatycznie oznacza, że jego poczucie jakości życia musi być niższe? Czy zasadą jest, że duży krok daje większe szczęście?



Posłuchajmy kolejnego z bohaterów, Krzyśka Pituły:

Działanie nie musi od razu oznaczać wielkich projektów. Czasem wystarczy mały krok, który daje satysfakcję i buduje motywację do następnych. Ważne jest też, by nie bać się porażek – one uczą i rozwijają. Wiem, że dla wielu osób z niepełnosprawnością działanie może wydawać się trudniejsze, bo spotykamy się z różnymi barierami – zarówno fizycznymi, jak i tymi w głowach ludzi. (...) Dla mnie kluczowe jest skupienie się na tym, co daje radość i poczucie sensu – w moim przypadku to malowanie, sport czy zwykłe codzienne obowiązki, które potrafią dać satysfakcję. Ważne jest też, by nie porównywać się do innych, tylko iść własną drogą i działać we własnym tempie. Każdy, nawet mały krok, jest już działaniem. (...) I tego właśnie chciałbym życzyć innym – żeby nie bali się próbować, nawet jeśli to tylko mały krok, bo każdy krok przybliży nas do spełnienia.

Te refleksje kierują mnie do prostego wniosku. Nie dokładajmy sobie nawzajem barier. Te, które są, próbujmy wspólnie omijać, przeskakiwać i stopniowo przełamywać. I przede wszystkim – nie tworzymy nowych podziałów tam, gdzie nie są potrzebne. Nie oceniamy innych. Nie wywyższajmy się, ale też nie zazdrościmy w tym złym znaczeniu. Wszyscy jemy, śpimy i oddychamy. I wszyscy zmierzamy w jedną stronę. Jesteśmy tacy sami.

Małgorzata Dworzańska

- 1 Publikacja powstała w ramach realizacji projektu pn. „Niezwycięzeni wśród nas” współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach konkursu nr 1/2024 pn. „Wspieramy aktywność”, kierunek pomocy 4. „Zapewnienie osobom niepełnosprawnym dostępu do informacji”, zgodnie z umową UM/PW9/2025/3/O_SLASKI/11034, a realizowanego przez Fundację FORMY.

Osada Burego Misia

DOM dorosłych osób z niepełnosprawnością

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Dom to nie mury, ale ludzie. To wspólne gotowanie, rozmowy przy stole, świętowanie małych i dużych chwil. W Osadzie Burego Misia te proste elementy codzienności tworzą przestrzeń, w której dorosłe osoby z niepełnosprawnościami mogą żyć godnie, bezpiecznie i w poczuciu bycia ważnym

Osada Burego Misia to jedyne takie miejsce w Polsce. Znajduje się w Nowym Klinczu, niedaleko Kościerzyny, na Pojezierzu Kaszubskim. Piękne krajobrazy – lasy i jeziora, cisza i spokój. Jednak nie to sprawia, że jest to miejsce wyjątkowe i jedyne w swoim rodzaju. To atmosfera Osady Burego Misia czyni ją miejscem nadzwyczajnym i unikatowym.

Pomysł na Osadę zrodził się w 1987 roku, kiedy to zakupiono małe, 4,5-hektarowe gospodarstwo w Nowym Klinczu. Założył je ksiądz Czesław Marchewicz, przez wszystkich nazywany księdzem Kubą. Osada jest częścią Wspólnoty Burego Misia, organizacji społecznej zrzeszającej osoby z niepełnosprawnościami wraz z ich rodzinami i wolontariuszami. Pierwsi mieszkańcy pojawili się w 1992 roku i to właśnie oni tworzą to szczególne miejsce. Osada to Bure Misie – osoby z niepełnosprawnością i Bure Niedźwiedzie – wolontariusze i opiekunowie. Celem tego miejsca jest stworzenie Misiom domu, gdy rodzice bądź opiekunowie nie mogą sprawować nad nimi opieki. Trafiają tam więc najczęściej osoby z niepełnosprawnościami, które straciły rodziców lub bliskich. Najpierw byli to Roman i Jacek (Bure Misie), Elwira i Magda (Bure Niedźwiedzie) i ks. Kuba. Jednak od tego czasu przez to miejsce przewinęła się ogromna ilość zarówno Misiów, jak i Niedźwiedzi.



Fot. archiwum Wspólnoty Burego Misia

Wszyscy tworzą tu dom, dbają o niego, codziennie przygotowują wspólnie posiłki, wyjeżdżają na wycieczki, celebują w rodzinnej atmosferze różne uroczystości, spędzają czas na rozmowach, wspólnych grach czy spacerach.

Oprócz tego pracują też na rzecz wspólnego dobra Osady. Posiadają oborę, gdzie hodują krowy mleczne oraz kurnik. Produkują i sprzedają sery, przetwory z własnego warzywnika, szklarni i sadu. Są właścicielami

mini ZOO, gdzie żyją lamy, osły i owce. Mają również stawy rybne, pasiekę, zielnik i winnicę.

Każdy Bury Miś ma swoje obowiązki, za które otrzymuje wynagrodzenie. Dzięki temu czują się potrzebni i docenieni. Osada przygotowuje Misie do samodzielności i zaradności, mimo ograniczeń, które posiadają. Ich funkcjonowanie społeczne i osobiste jest na zadowalającym poziomie. Bure Misie dbają o siebie i o otoczenie, w większości dysponują gotówką i potrafią, z pomocą opiekunów, zrobić zakupy. W większości komunikują się ze sobą na wysokim poziomie. Pomimo posiadanej niepełnosprawności radzą sobie na terenie Osady i zdobywają różne praktyczne umiejętności.

W tym wspaniałym miejscu zapomina się o ograniczeniach, ponieważ każdy Miś jest niezwykły i ważny, a osadowa rzeczywistość jest bogata w miłość i przyjaźń. To miejsce zapewnia dom, spokój, poczucie przynależności i bezpieczną przystań Misiom. To wszystko nie udałoby się, gdyby nie wspinali ludzie – Bure Niedźwiedzie. To oni wraz z Misiom tworzą ten fenomenalny dom.

Należy mieć nadzieję, że stworzonych zostanie więcej takich miejsc.

Elwira Serowiecka

– pedagog specjalny, mgr pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej, nauczyciel edukacji przedszkolnej



Fot. archiwum Adama Przybylskiego

Adam – aktywny podróżnik poszukujący ludzi z pozytywną energią i pasją, by zmieniać świat na lepszy

NIZWYCIĘZENI WŚRÓD NAS : Z Adamem Przybylskim – o pasjach, podróżach, przełamywaniu barier oraz pragnieniu bliskości i spotkania tej jednej osoby, z którą świat nabiera sensu

Magdalena Milczarek:
**Powiedz mi, co teraz
robisz zawodowo?**

Adam Przybylski: Pracuję w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim w Olsztynie. Praca jest dla mnie bardzo ważna, jest dla mnie wyzwaniem, a nawet pewną formą rehabilitacji. Dążyłem do niej bardzo długo i doszedłem do tego miejsca tylko dzięki swoim staraniom, uporowi oraz wsparciu rodziny. Teraz nie wyobrażam sobie życia bez pracy. Obecnie pracuję w Wydziale Polityki Społecznej, w fajnym zespole do spraw przeciwdziałania przemocy i wsparcia rodziny. Mam przyjemność pracować z Pełnomocnikiem Wojewody Warmińsko-Mazurskiego do spraw Osób Niepełnosprawnych i Równego Traktowania.

Wcześniej zajmowałem się archiwizacją i to też było ciekawe doświadczenie, bo byłem tzw. rodzinikiem wśród pracujących tam pań.

M.M.: Wiem, że prowadzisz sporo różnorodnych aktywności poza pracą. Opowiesz o nich?

A.P.: Piszę artykuły i to jest moja wielka pasja. Poza tym prowadzę kawiarenkę językową, gdzie uczę języka niemieckiego i angielskiego. Jestem też lektorem języka niemieckiego w szkole językowej. Zajęcia odbywają się on-line.

Działam społecznie. Teraz upominam się o asystencję lokalną, zwiększe-

nie środków finansowych na ten program, upowszechnienie go i tak naprawdę zabiegam o lepszy los ludzi. To też jest moja pasja.

M.M.: Powiedz coś więcej o kawiarence językowej.

A.P.: Kawiarenka językowa polega na wirtualnych spotkaniach on-line i rozmowach na zaproponowane przeze mnie tematy przewodnie, ale oczywiście są to rozmowy spontaniczne i swobodne, np. dzisiaj będziemy rozmawiać o spędzaniu wolnego czasu z rodziną. W miarę możliwości czasowych i chęci grupy, czasami spotykamy się „na żywo” w konkretnych miejscach.

M.M.: Pochwal się swoimi sukcesami dziennikarskimi.

A.P.: Wszystko zaczęło się od Gazety Olsztyńskiej, gdzie zacząłem pisać o niepełnosprawności, w tym m.in. o dostępności, bo bardzo zależy mi na tym, żeby Olsztyn był dostępny dla wszystkich. Następnie pisałem dla portalu „Niepełnosprawni.pl”. Pisałem wywiady, teksty o życiu osób z niepełnosprawnościami w Szwecji i Holandii. Współpraca ta była dla mnie wielkim zaszczytem.

Teraz piszę dla portalu „ngo.pl”, gdzie mogę rozwijać swoją dziennikarską pasję. Ostatnio napisałem tekst o handlu ludźmi.

M.M.: Kto lub co zainspirowało Cię do pisania?

A.P.: Moim mentorem i inspiracją był śp. Piotr Pawłowski, który był działaczem społecznym na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Był też założycielem Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji i redaktorem naczelnym magazynu „Integracja”.

Chciałbym, żeby powstała mini agencja prasowa na bazie lokalnych mediów, która by pisała wyłącznie na temat różnych aspektów życia osób z niepełnosprawnością. Niepełnosprawność nie definiuje człowieka, tylko my się definiujemy.

M.M.: Zdobyłeś wyższe wykształcenie na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Co ukończyłeś?

A.P.: Politologię i filologię germańską.

M.M.: Jak wspominasz okres studiów?

A.P.: Na politologii było super, poznałem wiele wspaniałych osób. Do dziś z dwoma kolegami utrzymuję kontakt. Może jedynie brakowało mi wspólnych wyjść, bo skupiłem się głównie na nauce. Natomiast filologia germańska była spełnieniem moich marzeń. Gdy dowiedziałem się, że dostałem się na studia, to niemal szalałem z radości. Jednak studia i zaliczanie poszczególnych zakresów materiału były prawdziwym wyzwaniem. Było ciężko, ale warto, bo spełniłem swoje marzenie i dzięki temu teraz mogę realizować się w szkole językowej czy kawiarence

językowej. Przekonałem się, że język łączy ludzi. Dla mnie był on pewnego rodzaju trampoliną do nawiązywania nowych znajomości.

M.M.: Praca, dodatkowe zajęcia zawodowe, a co lubisz robić w wolnym czasie?

A.P.: Bardzo lubię chodzić na różnego rodzaju eventy, koncerty, jak również podróżować. Mam swoją grupkę przyjaciół, z którymi chodzę na koncerty, kabarety. Mój ulubiony kabaret to Kabaret Moralnego Niepokoju. Kilka lat temu miałem okazję być na ich występie.

M.M.: Jaki jest Twój ulubiony gatunek muzyki?

A.P.: Zdecydowanie muzyka latyno-amerykańska.

M.M.: O..., czyli typowo muzyka skłaniająca do tańca?

A.P.: Tak, kiedyś nawet marzyłem, żeby zapisać się do szkoły tańca. Nie zrobiłem tego, bo bałem się, że nie dam rady. Myślę, że taniec jest doskonałą okazją do znalezienia partnerki życiowej, co, nie ukrywam, jest moim ważnym celem. Moi rodzice są coraz starsi, a ja nie chcę zostać sam. Chciałbym mieć jakąś przyjaciółkę, partnerkę. Uczestniczenie w spotkaniach kulturalnych, realizacja hobby są okazjami do spotkań, nawiązywania nowych znajomości, szansą na spotkanie pokrewnej duszy, z którą mógłbym spędzać czas.

M.M.: Jakie są Twoje marzenia?

A.P.: Największym marzeniem jest poznanie fajnej dziewczyny o szerokich horyzontach, o podobnej wrażliwości jak ja. Nie ma znaczenia, czy będzie osobą pełnosprawną, czy niepełnosprawną, ważne, żebym mógł z nią zmieniać świat na lepsze.



Fot. archiwum Adama Przybylskiego

M.M.: Czy korzystałeś z portali randkowych?

A.P.: Tak, ale niestety ostatnio miałem bardzo przykre doświadczenie. Poznałem dziewczynę. Po kilku telefonicznych rozmowach chciała spotkać się ze mną w lokalu. Ja celowo nie mówiłem o mojej niepełnosprawności, bo nie chciałem jej odstraszyć. Czekałem na nią w umówionym miejscu. Siedziałem przy stoliku, czekałem, ale ona nie przyszła. Później okazało się, że tak naprawdę ona przyszła, ale obserwowała mnie przez szybę i gdy zobaczyła, że jestem osobą z niepełnosprawnością, to uciekła.

M.M.: Co wtedy czułeś?

A.P.: Ludzie patrzą na niepełnosprawność przez pryzmat stereotypów.

M.M.: Twoja niepełnosprawność jest z Tobą od zawsze. Czy z perspektywy czasu dostrzegasz społeczną zmianę w postrzeganiu niepełnosprawności?

A.P.: Na pewno wiele zmieniło się na lepsze, ale też wiele jest do zrobienia. Realizacja wielu zadań jest uzależniona od możliwości finansowych, choćby realizacja asystencji osobistej i dostępności. Jednak największą barierą jest sam człowiek. Ludzie powinni zrozumieć, że większość przedsięwzięć jest inwestycją w przyszłość dla wszystkich, bo choćby dostępna przestrzeń jest działaniem nie tylko dla osób z niepełnosprawnościami, ale również m.in. dla osób starszych czy opiekunów małych dzieci przewożonych w wózkach. Asystent wielokrotnie jest niezbędnym wsparciem do aktywnego życia społecznego i zawodowego osoby z ograniczeniami. Myślę, że tu nie jest potrzebna jakaś szczególnie wyczerpująca walka o swoje prawa i godne życie, a po prostu trzeba mówić o swoich potrzebach. Ludzie żyjący w małych miejscowościach, na wsiach, mogą mieć ogromne problemy z dotarciem do wiedzy o formach wsparcia, dlatego tym bardziej trzeba rozpo-

wszechniać medialnie informacje na temat zakresu świadczonej pomocy.

M.M.: Wspomniałeś wcześniej o podróżowaniu. Opowiedz o swoich podróżniczych podbojach.

A.P.: Jestem członkiem Oddziału Olsztyńskiego Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego, dzięki czemu mogę jeździć i zwiedzać różne obszary kraju. Poznałem tam wiele osób, które dzieląc pasję podróżowania, jednocześnie wspierają się nawzajem. Generalnie wcześniej dużo miejsc zwiedziłem wraz z rodzicami, a teraz chciałbym stworzyć grupkę osób, z którymi mógłbym realizować podróżnicze plany, poznać ludzi z pasjami, energią i ruszyć wraz z nimi w świat. Chciałbym ruszyć poza granice naszego kraju. Podróże zbliżają ludzi.

M.M.: To prawda, podróże sprawiają, że chcemy poznawać innych ludzi, ich kulturę, mentalność, upodobania kulinarne itp. Sprawiają, że stajemy się bardziej otwarci na różnorodność. Wspomniałeś, że sporo podróżowałeś z rodzicami. Jakie masz z nimi relacje?

A.P.: Z rodzicami wspaniale się dogaduję. Wspierają mnie całe życie. To dzięki nim i ich staraniom chodzę, skończyłem studia i mogę realizować swoje marzenia. Gdyby nie oni, nie byłoby mnie teraz tu, gdzie jestem.

M.M.: Biorąc pod uwagę Twoją niepełnosprawność, co jest dla Ciebie najtrudniejsze? Społeczna mentalność, ograniczenia architektoniczne, ograniczenia komunikacyjne, samotność?

A.P.: Podczas studiów zbyt mało wychodziłem do ludzi. Skupiłem się na nauce. Z czasem było mi coraz trudniej nawiązywać relacje. Teraz nad

sobą pracuję, ale był czas, że sam fakt odezwania się do drugiej osoby wywoływał u mnie stres. Dziś staram się być bardziej otwarty, rozmawiać i wychodzić z inicjatywą, choć nie ukrywam, że czasami samotność mi doskwiera. Właśnie dlatego chciałbym poznać fajną dziewczynę, z którą mógłbym spędzać czas, a być może w przyszłości stworzyć rodzinę. Moja niepełnosprawność motywuje mnie do podejmowania prób zwiększenia działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Chciałbym, żeby te osoby miały więcej możliwości do aktywnego życia w społeczeństwie, żeby mogły pracować i czuć się ważne. Bardzo podoba mi się szwedzkie podejście, które podkreśla, że na pierwszym miejscu jest człowiek, a dopiero później jego niepełnosprawność. Nawet teraz, gdy mówię te słowa, to dziwnie się z nimi czuję, bo pamiętam, że jak byłem dzieckiem, to moi rodzice walczyli o mnie, o moje zdrowie, umożliwienie edukacji. Wtedy było bardzo ciężko cokolwiek osiągnąć dla niepełnosprawnego dziecka. Moja mama wielokrotnie opowiadała mi, jak ludzie odseparowywali ją od siebie, traktując mnie jak jakiegoś dziwoląga. Dlatego dziś zależy mi na tym, żeby poznawać ludzi, pokazywać im niepełnosprawność i przełamywać bariery.

M.M.: Myślę, że bardzo ważne jest, jak postrzegasz samego siebie. Czy mówiąc o sobie, mówisz: „Jestem Adam”, czy „Jestem osobą z niepełnosprawnością”?

A.P.: To pierwsze. Ja jestem po prostu Adamem.

M.M.: Często niepełnosprawność jest w naszych głowach, sami sobie tworzymy ograniczenia i kreujemy mentalne „złote klatki”, a tak

naprawdę może się okazać, że dla kogoś twoja niepełnosprawność nie ma najmniejszego znaczenia. Nawet teraz, gdy podczas rozmowy zamkniesz oczy, czy ma dla ciebie znaczenie moja niepełnosprawność, czy liczy się fakt wymiany poglądów i spędzenia razem czasu? Czasami to od nas zależy, czy sami z siebie zrobimy osoby bardziej niepełnosprawne niż jesteśmy. Jeśli – przykładowo – jestem w sklepie i ktoś bez słowa mi się przygląda, to ode mnie zależy, jak ja to zinterpretuję, czy pomyślę, że to jest ot, zwykła ludzka ciekawość, czy pomyślę, że może podziwia mój makijaż, czy może zastanawia się nad zaproponowaniem mi wsparcia, czy mi współczuje, czy myśli o mnie w negatywny, obraźliwy sposób.

A.P.: Masz rację, niepełnosprawność w tym momencie nie ma znaczenia i jest wiele sytuacji, gdy odchodzi na dalszy plan. Dlatego, żeby coś osiągnąć, trzeba skupiać wokół siebie zwolenników i dostrzegać pozytywne działania.

M.M.: Podsumowując nasze spotkanie, jak chciałbyś zachęcić kogoś do poznania Ciebie?

A.P.: Jestem bardzo fajnym facetem, lubię słodkości, lubię fajne towarzystwo. Jestem po prostu chłopakiem do tańca i do różańca. Jestem otwarty na nowe znajomości. Myślę, że w mojej obecności nikt nie będzie się czuł znudzony. Świat stoi przed nami otworem.

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

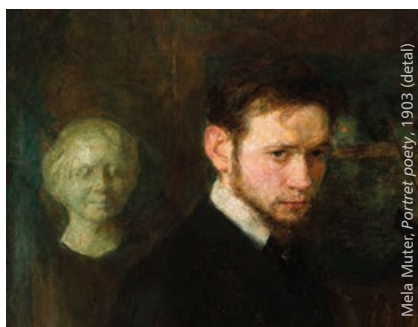
W HOŁDZIE POEZJI **Leopolda Staffa**

niezwyciężeni WŚRÓD NAS : Rozstrzygnięcie konkursu XII Małopolskich Impresji Poetyckich Osób z Niepełnosprawnościami – Edycja Ogólnopolska 2025, zorganizowanego przez Warsztat Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej PSONI Koło w Wolbromiu

Dwunasta edycja Małopolskich Impresji Poetyckich Osób z Niepełnosprawnościami udowadnia, że słowo poetyckie ma niezwykłą moc – potrafi łączyć, inspirować i otwierać przestrzeń twórczą dla wszystkich, niezależnie od ograniczeń. W tym roku to wydarzenie, już po raz kolejny o charakterze ogólnopolskim, zostało poświęcone twórczości jednego z najważniejszych polskich poetów XX wieku – Leopolda Staffa, mistrza harmonii, prostoty i duchowego ładu. Rozstrzygnięcie konkursu odbyło się trzeciego grudnia podczas Światowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami, nadając całoci wydarzeniu aspekt społeczny i humanistyczny wymiar.

Tworzymy bez barier...

Hasłem przewodnim Impresji od lat jest dostępność kultury. Organizatorzy podkreślają, że sztuka nie zna barier, a kreatywność i wrażliwość osób z niepełnosprawnościami zasługuje na pełną odstonę i profesjonalną oprawę. To wydarzenie wyjątkowe, łączące literaturę, sztuki wizualne i ważne przesłanie społeczne. Tegoroczne połączenie poezji Leopolda Staffa z malarstwem stworzyło przestrzeń do dialogu artystycznego. Obrazy, pełne barw, ekspresji i indywidualnych interpretacji, dopełniały się warstwą poetycką, tworząc wspólną narrację o pięknie świata i godności ludzkiego doświadczenia. Widać



SŁOWA, KTÓRE BUDUJĄ MOSTY...

Małopolskie Impresje Poetyckie to inicjatywa, której celem jest wspieranie twórczości osób z niepełnosprawnościami, a także stworzenie im przestrzeni do prezentacji własnych talentów, wrażliwości, wizji i interpretacji słowa pisanego. Tegoroczna edycja, inspirowana poezją Leopolda Staffa, pobudziła wyobraźnię autorów, skłaniając ich do poszukiwania wewnętrznej równowagi, piękna codzienności oraz nadziei – wartości charakterystycznych dla twórczości poety.

było, że zarówno słowo, jak i kolor są dla twórców przestrzenią ekspresji, samopoznania i odwagi twórczej. W efekcie powstała wielowymiarowa i wielomysłowa galeria, w której uczestnicy stali się autorami artystycznych opowieści. Organizatorzy wydarzenia od lat dbają o to, aby Impresje były nie tylko konkursem, ale także motywem rozwoju twórczego i wzajemnego inspirowania się. Dwunasta edycja udowodniła, że zainteresowanie konkursem nie maleje, a jego ranga wciąż wzrasta i zaskakuje nowymi formami, jakością oraz treścią.

Uczczenie Światowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami nadało temu artystycznemu wydarzeniu szczególny charakter, pokazując, że uroczystość stała się nie tylko świętem sztuki, ale i świętem człowieczeństwa, przypominając, że godność, szacunek i równy dostęp do kultury są fundamentem nowoczesnego, odpowiedzialnego i wrażliwego społeczeństwa.

W tegorocznym konkursie wzięło udział 38 placówek specjalnych: DPS Bobrek, WTZ Dąbrowa Tarnowska, WTZ Lgota Wolbromska, OREW Kielce, WTZ Olkusz, ŚDS Kościan, WTZ Grodzisk Wielkopolski, WTZ Klucze, WTZ Elbląg, WTZ Radwanowice, ŚDS Międzyzdroje, WTZ Wolin, ŚDS Gruszów, DPS Olkusz, ŚDS Bochnia, OREW Przybiernów, ŚDS Przemyśl, WTZ oś. Górali Kraków, ŚDS Mie-



Fot. archiwum WTZ w Łgocie Wolbromskiej

chów, ŚDS Ostrołęka, SOSW Chrzanów, WTZ Świdnik, WTZ Biskupiec, WTZ Harbutowice, CWITONIR Klucze, WTZ Wiśniowa Góra, DPS Wiśniowa Góra, WTZ Kutno, WTZ Grońsko, ŚDS ul. Pasteura Kraków, OREW Wolbrom, WTZ Zembrzyce, DPS Lubuczewo, COM Strzeżów-Miechów, WTZ Pabianice, ŚDS Kolbark, WTZ Podlesice, WTZ Kupienin.

Jury powołane przez Organizatora przyznało nagrody w czterech kategoriach:

Kategoria: RECYTACJA WIERSZA

I miejsce

Szymon Woźniak WTZ Świdnik

II miejsce

Wiktoria Skrzyniarz OREW Kielce

III miejsce

Szymon Sarno OREW Wolbrom

Wyróżnienie

Kamil Środoń CWITONIR Klucze

Wyróżnienie

Grażyna Bac ŚDS Miechów

Kategoria: ODCZYT WIERSZA

I miejsce

Wojciech Węgiel WTZ Kupienin

II miejsce

Marta Murawska WTZ Wolin

III miejsce

Łukasz Piątkowski WTZ Pabianice

Wyróżnienie

Agnieszka Nowakowska
ŚDS Kraków ul. Pasteura

Wyróżnienie

Anita Dudziak ŚDS Kościan

Kategoria: PLASTYCZNA INTERPRETACJA WIERSZA (uczestnicy)

I miejsce

Mieczysław Drożdżik ŚDS Bochnia

II miejsce

Łukasz Adamczyk ŚDS Gruszów

III miejsce

Dorota Smardzewska
DPS Lubuczewo

Wyróżnienie

Paweł Gudź ŚDS Przemyśl

Wyróżnienie

Agnieszka Rojewska WTZ Kutno

Kategoria: PLASTYCZNA INTERPRETACJA WIERSZA (kadra)

I miejsce

Samvel Paremuzyan ŚDS Kolbark

II miejsce

Justyna Banaś OREW Przybiernów

III miejsce

Adriana Piwowarczyk WTZ Klucze

Wyróżnienie

Lilianna Drabek WTZ Świdnik

Wyróżnienie

Agnieszka Gatlik
WTZ Harbutowice

Wyróżnienie

Joanna Sajduda
DPS Wiśniowa Góra



Fot. archiwum WTZ w Lgocie Wolbromskiej

Patronat medialny nad konkursem objęli: Wieści Wolbromskie, Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej WóTeZet, Galeria Olkuskich Poetów, Wojewódzka Biblioteka Pedagogiczna w Krakowie, Stowarzyszenie Teatralno-Literackie w Olkuszu, Klub Literacki przy Domu Kultury „Papiernik” w Kluczach.

Nagrody do tegorocznej edycji Impresji ufundowali: Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe Nadleśnictwo Olkusz oraz firma Wolmot Sp. z o.o. w Wolbromiu, za co serdecznie dziękujemy.

Serdecznie gratulujemy wszystkim osobom, które wzięły udział w tegorocznych Impresjach Poetyckich, za twórcze zaangażowanie i niezwykłą kreatywność.

Dziękujemy instruktorom, nauczycielom, wychowawcom i opiekunom za wysiłek włożony w przygotowanie uczestników i bogatą scenografię.

Życzymy wszystkim dalszych sukcesów, nieustającej pasji oraz radości z rozwijania swoich umiejętności artystycznych. Mamy nadzieję, że spotkamy się ponownie w kolejnych

edycjach Małopolskich Impresji Poetyckich Osób z Niepełnosprawnościami.

Sebastian Sierka
– kierownik WTZ
w Lgocie Wolbromskiej

Karina Strózik
– instruktor terapii zajęciowej WTZ
w Lgocie Wolbromskiej



O co chodzi z tą asystencją?

NIE OWIJAM, OPOWIADAM – JANUSZ PYRKOSZ : Ustawa o asystencji osobistej wzbudza ogromne emocje – i nie bez powodu. W grze są miliardy złotych, systemowe zmiany i pytanie, kto faktycznie zostanie objęty wsparciem, a kto wypadnie poza nawias

Tworzenie prawa często budzi emocje, zwłaszcza jeśli dotyczy grup społecznych, o których władza przypomina sobie tylko w czasie kampanii przedwyborczej. Dotyczy to między innymi osób z niepełnosprawnościami. Głośno zrobiło się wokół ustawy o asystencji osobistej. Kolejni rządzący traktują ją jak gorący kartofel, choć wreszcie została przegłosowana przez Radę Ministrów.

„Zawody przyszłości” najczęściej kojarzą się z nowoczesnymi technologiami i sztuczną inteligencją. Dla mnie, jako epileptyka z niepełnosprawnością ruchową, takim zawodem jest Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej (AOON). Warto wspomnieć o tym, że Polska ratyfikowała Konwencję o Prawach Osób Niepełnosprawnych w 2012 roku. Moje pierwsze doświadczenia związane z asystencją łączą się z Uniwersytetem Śląskim, w latach 2014–2016. Na dobre ze wsparcia asystenckiego zacząłem korzystać od 2020 roku.

Trwa ono do dzisiaj za sprawą rokrocznie rozpisywanych projektów. Źródło ich finansowania nie jest stabilne: nie wiadomo, czy w kolejnym roku rozdysponowane zostaną pieniądze, a co za tym idzie – nie wiadomo też, czy uczestnicy będą mieli wsparcie, a asystenci pracę. Jeden projekt trzeba rozliczyć przed końcem danego roku, a następny praktycznie nigdy nie rusza z po-



Foto: McWashingtOn / pixabay

Nie twórzmy tak ważnej ustawy tylko po to, by powstała i by w eter poszedł przekaz: „Zrobione, po temacie”. Asystencja to prawo do godnego, niezależnego życia, a nie fanaberia czy luksus. Skoro na ustawę czekamy tak długo, to niech będzie na co czekać...

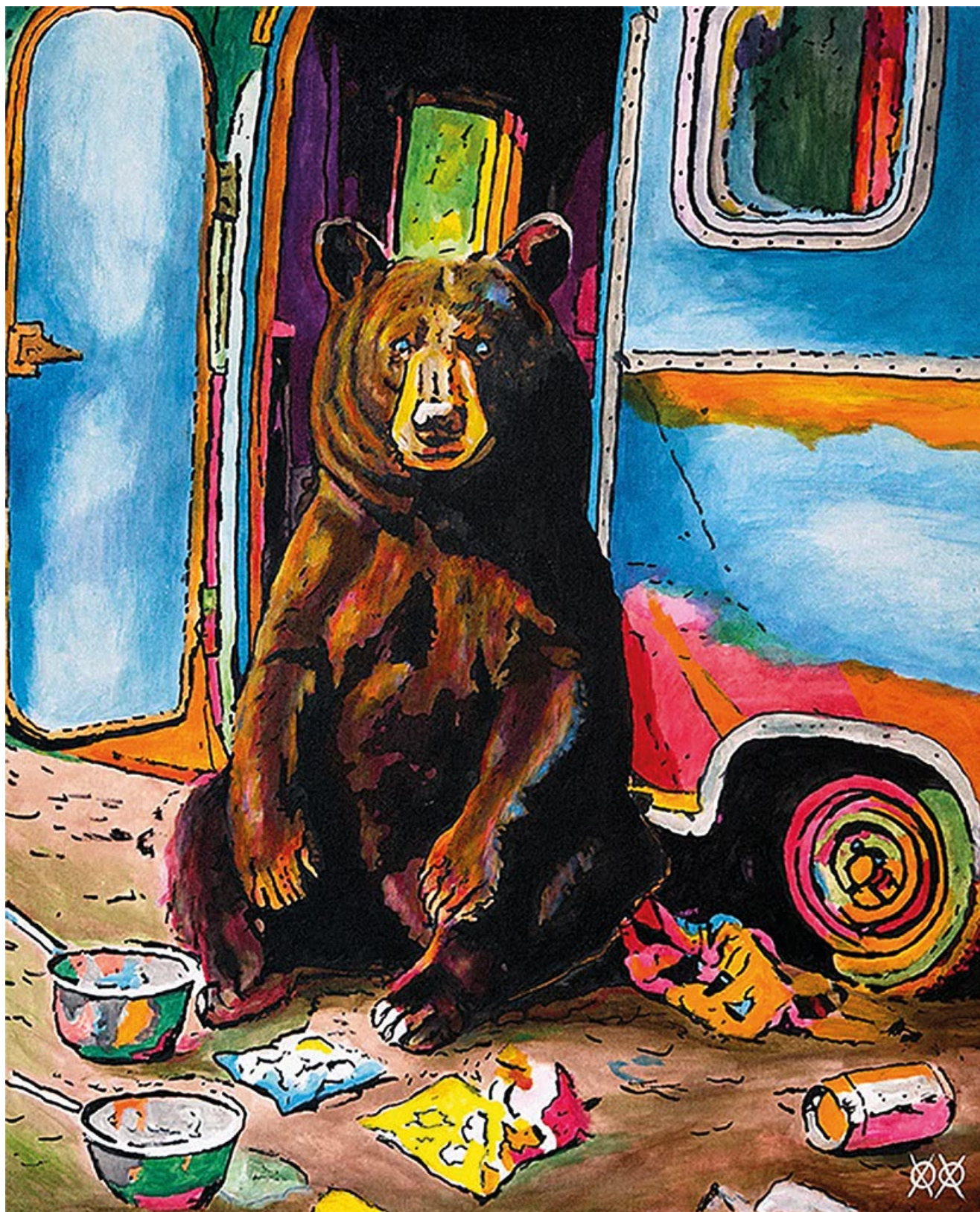
czątkiem stycznia. Wiele osób ma wyrwę w otrzymywaniu asystencji, a zima to bardzo wymagająca pora dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi czy neurologicznymi. Żaden projekt nie jest idealny, dlatego panaceum ma być ustawa o asystencji osobistej. Jedno wyraźnie trzeba zaznaczyć: taka ustawa jest potrzebna! Diabeł tkwi w szczegółach, dlatego spróbujmy ustalić, o co tyle hałasu? Między innymi o to, że

tym razem wiadomo, iż chodzi o pieniądze i to rzeczywiście niemałe, bo w perspektywie 10 lat to prawie 80 mld zł. Warto potraktować je jako inwestycję w większą samodzielność i niezależność osób z niepełnosprawnościami, w tym niezależność od rodziców lub opiekunów.

Problem choćby w tym, że jeśli ustawa – w tym kształcie – wejdzie w życie, na starcie wykluczy ze wsparcia wszystkich seniorów powyżej 65. roku życia, a przecież z upływem lat każdy potrzebuje wsparcia w jakiejś formie, więc finalnie wszyscy stajemy się osobami z niepełnosprawnościami.

Niepokojące jest nadejście „punktozy”, która pozbawi asystencji sporą grupę osób funkcjonujących na wyższym poziomie, bo ocena na podstawie kwestionariusza i tabelki ze zsumowanymi punktami nigdy nie odda rzeczywistych potrzeb poszczególnych adresatów ustawy, a to liczba punktów ma decydować o zakresie wsparcia. Tabela nie odda np. tego, że owszem – prysznic wezmę sam, ale samodzielnie do wanny lub wysokiego brodzika nie wejdę ani z nich nie wyjdę. Kijki trekkingowe to mój zamiennik kul (nie umiem o nich chodzić). Ze wsparciem kijów przejdę po suchej, względnie równej nawierzchni, ale płytki podłogowe w budynkach, lód i śnieg są wyzwaniem wymagającym wsparcia asystenta.

Janusz Pyrkosz



John Bramblitt, *Unexpected Company*

John Bramblitt

– niewidomy malarz kolorowego świata

ZNANI NIZWYCIĘZENI : Czy mogą istnieć zimny ogień, sucha woda lub niewidomy malarz? John Bramblitt pokazuje światu, że ten trzeci przypadek jest możliwy i od ponad 20 lat tworzy urzekające obrazy pełne światła i kolorów

Urodził się w 1971 r. w El Paso w Teksasie jako osoba widząca, ale chora na epilepsję. Silne napady padaczkowe wymagały długich i częstych pobytów w szpitalu. Żeby wypełnić czas oraz poradzić sobie z chorobą i szpitalną rutyną, zwrócił się ku sztuce, którą kochał, odkąd pamięta. „Uwielbiam rysować i myślę, że rysowałem, zanim nauczyłem się chodzić” – powiedział. „Z jakiegoś powodu w moim umyśle sztuka po prostu miała sens. To był mój sposób na zrozumienie rzeczy. Stało się to naprawdę ważne, ponieważ nawet w szpitalu łatwo jest mieć coś do rysowania. A ja rysowałem codziennie. Chodziłem na wszystkie możliwe zajęcia z rysunku i czytałem każdą książkę, jaką mogłem znaleźć, o różnych artystach”¹. Stało się to dla niego pasją oraz łącznikiem ze światem zewnętrznym.

W czasie studiów na Uniwersytecie Północnego Teksasu w Denton wzrok Johna Bramblitta zaczął się pogarszać z powodu powikłań po padaczce i boreliozie, której nabawił się jako nastolatek. W 2001 r., gdy miał 30 lat, zdiagnozowano u niego 40% ubytek słuchu oraz całkowitą utratę wzroku. To był najgorszy czas w jego życiu. Czuł się całkowicie samotny i odizolowany od przyjaciół i rodziny. Jak sam przyznaje, wpadł



wtedy „w najczarniejszą z możliwych dziur” i miał tylko dwa wyjścia: dopełnić samobójstwo lub wyjść z tej dziury za pomocą sztuki.

Zajął mu około roku, zanim nauczył się samodzielnie przemieszczać na tyle bezpiecznie, by opuścić swoje małe studenckie mieszkanie i pokonać krótki dystans na uniwersytet. A potem przyszło mu do głowy, że skoro potrafi sprawnie przechodzić przez te same ulice, to z pewnością będzie mógł wykorzystać podobne techniki podczas „przechodzenia” przez płótno. Zaopatrzył się więc w potrzebne materiały i po prostu zaczął malować.

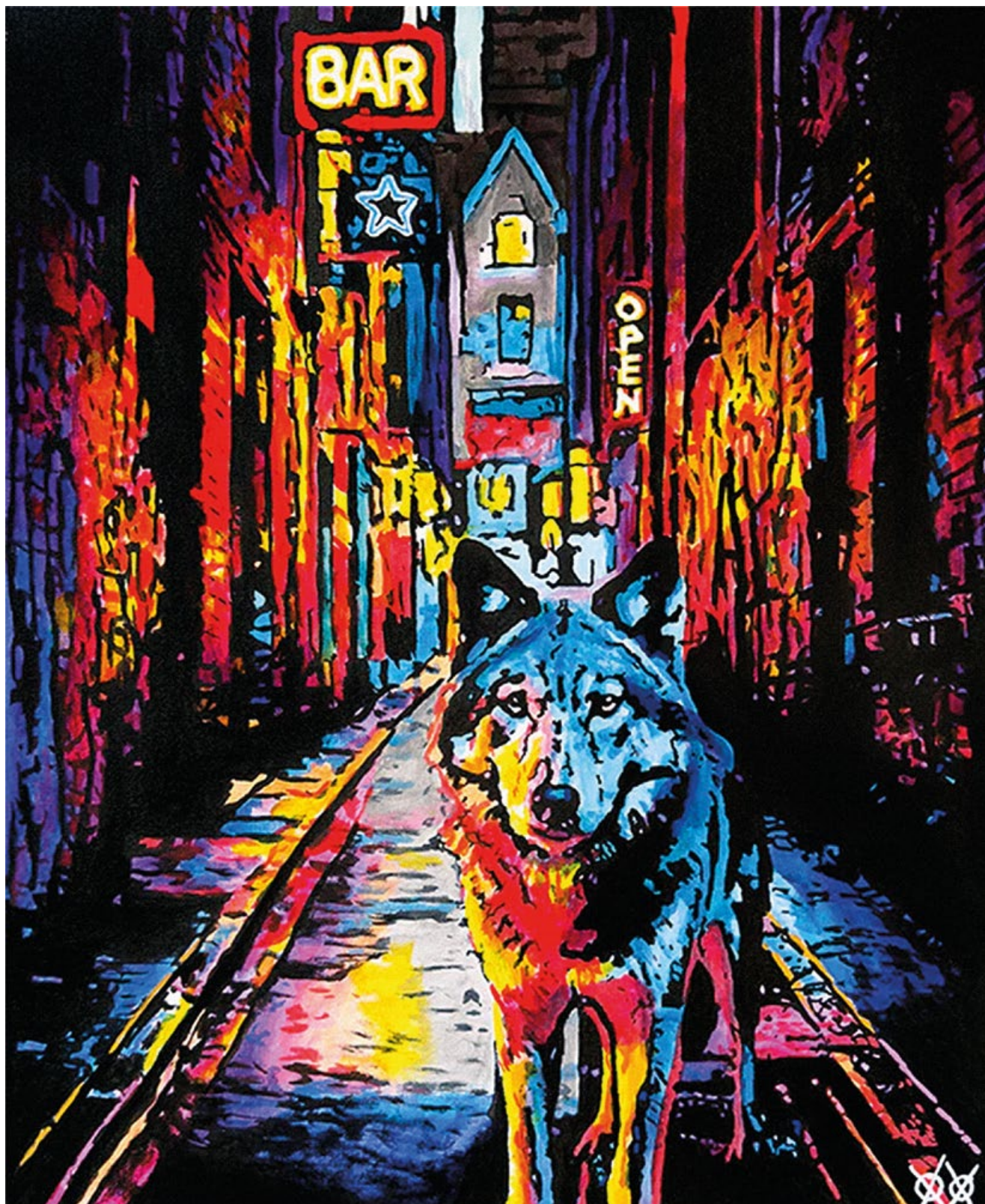
Bramblitt zaczął malować, chociaż wcześniej miał do czynienia tylko

z rysunkiem. Każdy obraz rozpoczyna od stworzenia na płótnie szkicu za pomocą tubki farby do tkanin, która po wyschnięciu daje wypukłe, twarde krawędzie. Działa to jak trójwymiarowa kolorowanka – palce lewej ręki „czytają” kontury, podczas gdy prawa ręka wypełnia je farbą o odpowiedniej teksturze. Początkowo musiał kreślić grube linie, ponieważ jego zmysł dotyku nie był jeszcze rozwinięty. Teraz wystarczają już cienkie i delikatne. Wypracował niezwykle system, który pozwala mu „widzieć” kolory opuszkami palców. Opiera się on na fizycznych właściwościach farb olejnych, które różnią się między sobą składem chemicznym i zawartością pigmentów.

U osób niewidomych zmysł dotyku staje się kluczowym kanałem komunikacji i poznawania świata, ulegając wyostreniu w wyniku kompensacji utraty wzroku. Dzięki receptorom dotyku znajdującym się w skórze osoby te precyzyjnie rozpoznają kształty, faktury i twardość przedmiotów.

Dla Johna Bramblitta każdy kolor ma inną „osobowość” dotykową:

- Biały: jest najgęstszy, ma konsystencję zbliżoną do pasty do zębów.
- Czarny: jest znacznie rzadszy, wręcz płynny w porównaniu do bieli.



John Bramblitt, *Prowl*



John Bramblitt, *Midnight in the Rain*

- Inne kolory: posiadają pośrednie stopnie gęstości i ziarnistości, co pozwala mu identyfikować je po krótkim kontakcie z farbą na palcach.

Przy mieszaniu farb, w celu osiągnięcia pożądanego odcienia, stosuje sprawdzone proporcje. Dla ułatwienia pracy wszystkie tubki z farbami są podpisane alfabetem Braille'a. Styl, w jakim tworzy, jest bardzo intensywny i charakterystyczny, określany jako połączenie impresjonizmu i nowoczesnego pop-artu. Tematyka obrazów jest bogata i obejmuje przedmioty, scenki rodzajowe, zwierzęta, portrety i konkretne miejsca. To bardzo osobisty przekaz i najczęściej dotyczy ludzi i wydarzeń z życia artysty. John pracuje po kilkanaście godzin dziennie. Sztuka znów stała się dla niego sposobem na radzenie sobie, komunikowanie się i łączenie ze światem wokół niego, tym razem z większą intensywnością, kolorem i emocjami niż kiedykolwiek wcześniej.

„Właśnie dlatego maluję realistycznie, zamiast po prostu abstrakcyjnie”

– wyjaśnia. „Chcę czuć ludzkie twarze. Chcę czuć przedmioty i chcę to wkomponować w moje prace, żeby ludzie wiedzieli, że naprawdę rozumiem świat. Uwielbiam opowiadać historie i komunikować się z ludźmi. Dlatego nadal maluję realistycznie, ale kolory są bardzo abstrakcyjne. Kolory to wspaniały sposób na wyrażanie emocji”².

Ciekawy jest sposób malowania portretów. Malarz najpierw „skanuje” twarz osoby palcami, badając kształt poszczególnych elementów oraz odległości między nimi, a także drobne detale, takie jak zmarszczki czy nierówności skóry. W głowie artysty powstaje trójwymiarowy model twarzy. John twierdzi, że podczas dotykania kogoś w jego umyśle generuje się obraz – podobny do tego, jaki widzą osoby pełnosprawne, ale zbudowany z odczuć fizycznych, a nie z odbitego światła. Na płótnie tworzy „mapę dotykową”, zaznaczając kontury nosa, oczu czy ust, a po wyschnięciu linii pomocniczych wypełnia je kolorami, które – co ciekawe – dobiera nie tylko na podstawie opisu, ale i emocji, jakie wyczuł od danej osoby. Dla niego każdy człowiek ma swój unikalny „kolorystyczny profil”. Przed utratą wzroku starał się jak najdokładniej odwzorować wygląd. Będąc niewidomym, bardziej skupia się na tym, kim jest, co czuje i co myśli portretowana osoba.



John Bramblitt, *Janis*



John Bramblitt, *Her Eyes Hold Spring*

Początkowo, gdy artysta zaczął pokazywać swoje obrazy na wystawach, nie ujawniał oglądającym, że jest niewidomy. Chciał, aby inni zobaczyli jego prace takimi, jakie są, a nie jako dzieła stworzone przez osobę z dysfunkcją wzroku.

Dziś obrazy Bramblitta są sprzedawane w ponad 120 krajach. On sam prezentował swoje dzieła w krajowych i międzynarodowych mediach, projektował też okładki licznych magazynów, a nawet grafiki do filmów fabularnych. Jest też pierwszym niewidomym muralistą na świecie.

Jego historia jest tematem nagradzanych, krótkometrażowych filmów dokumentalnych „Line of Sight” i „Bramblitt” oraz materiału, który w 2008 roku zdobył tytuł „Najbardziej Inspirującego Wideo Roku” na YouTube. John jest również autorem książki „Shouting in the Dark”, w której dzieli się swoimi doświadczeniami z życia po utracie wzroku oraz odkrywania na nowo pasji i radości tworzenia. Artysta mówi, że zajęło to jednak trochę czasu i zachęca innych, którzy stoją przed podobnymi wyzwaniem, do cierpliwości wobec siebie i swoich postępów.



John Bramblitt, *Gone Fishin*

John Bramblitt mocno angażuje się w projekty społeczne. Zaczynał od prowadzenia warsztatów malarskich dla organizacji non-profit. Bez względu na to, czy na zajęcia przychodzili osoby niewidome, żołnierze z zespołem stresu pourazowego (PTSD), dzieci z autyzmem, czy dorośli z chorobą Alzheimera, wszyscy doskonale się rozumieli. Wiedzieli, że mierzą się z wyzwaniami w życiu i to ich łączyło.

Potem podjął współpracę z licznymi muzeami, m.in. Metropolitan Museum of Art, Dallas Museum of Art, Guggenheim Museum, gdzie także prowadzi bezpłatne warsztaty oraz projektuje programy większej dostępności. Jego zajęcia są niezwykle, bo wielozmysłowe. Gromadzą ludzi niezależnie od wieku, stopnia umiejętności plastycznych czy rodzaju niepełnosprawności. Jego działalność na rzecz społeczeństwa zdobyła uznanie i zaowocowała nagrodami prezydenckimi w trzech kolejnych latach: 2005, 2006 i 2007.

Zawsze chcemy wszystkiego natychmiast, ale dajmy sobie czas na przepracowanie spraw i nie bójmy się od czasu do czasu ponieść porażki – twierdzi. To normalne, że coś nie wychodzi. Jeśli coś nie idzie źle od czasu do czasu, to prawdopodobnie nie próbujemy wystarczająco wielu nowych rzeczy. Bądźmy dla siebie wyrozumiali i dajmy sobie czas³.

Artysta mieszka w Denton w Teksasie i tam stworzył Yellow Dog Art Bar and Gallery. To miejsce otwarte, z radosną atmosferą, zapraszające ludzi zainteresowanych sztuką, muzyką i poezją. Mimo swojej niepełnosprawności Bramblitt często podróżuje. Poma-ga mu w tym aplikacja w smartfonie

oraz świetnie wyszkolony pies przewodnik, żółty labrador Eagle. Telefon przekazuje informacje o położeniu, a pies reaguje na komendy, w którą stronę należy iść. Jednak niezmiennie wywołuje to zdziwienie u ludzi, że niewidzący człowiek potrafi odnaleźć konkretne miejsca.

John szczerze przyznaje, iż sądził, że jego życie skończyło się po utracie wzroku. Obecnie może malować, podróżować, spotykać się z ludźmi, rozmawiać z nimi i słuchać ich historii. Jego obrazy odzwierciedlają stan ducha. Te z pierwszych lat są bardzo mętne i ciemne, ale kolejne coraz bardziej jasne i radosne.

Artysta podkreśla, że chociaż nadal choruje na epilepsję i nie widzi, to jest szczęśliwszy niż kiedykolwiek.

Dorota Skubis – obserwatorka życia

1 <https://www.checkupnewsroom.com/its-a-colorful-life-mural-at-justin-institute-created-by-world-renowned-painter-who-is-blind/> (dostęp: 11.02.2026).

2 Tamże.

3 Tamże.

Netografia:

<https://www.checkupnewsroom.com/its-a-colorful-life-mural-at-justin-institute-created-by-world-renowned-painter-who-is-blind/>

<https://mir.org.pl/2025/02/07/aleja-gwiazd-john-bramblitt-niewidomy-muralista-kto-ry-maluje-dotykami/>

<https://bramblitt.com/>



John Bramblitt, *Toucan*

Źle rozumiana pomoc

NIEWZYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Świat oczami Karoliny

Kiedyś, gdy naprawdę potrzebowałam pomocy, właściwie przy każdej czynności wsparcie drugiej osoby było dla mnie czymś naturalnym i oczywistym. Na szczęście te czasy już minęły. Coraz rzadziej muszę polegać na innych. Do dziś jednak widzę, jak niektórzy, spotykając mnie, na siłę próbują mi pomóc. Czasem bywa to irytujące i wywołuje we mnie złość, ale nie okazuję tego, bo wiem, że wynika to z troski.

Często jednak, chcąc spełnić dobry uczynek, poprzez nadmierną troskę i nadopiekuńczość pogłębiaamy w osobie z niepełnosprawnością brak wiary w siebie i we własne możliwości. Źle rozumiana pomoc może doprowadzić do izolowania się takiej osoby od społeczeństwa, ponieważ zaczyna ona myśleć, że do niczego się nie nadaje i nie powinna pokazywać się innym. Traktowanie osoby z niepełnosprawnością jak wiecznego „podopiecznego” czy „wiecznego dziecka” również nie jest właściwe. Takie protekcyjne zachowanie sprawia, że nie dostrzegamy, iż większość trafnych decyzji jest ona w stanie podjąć samodzielnie i że bywa bardziej zaradna, niż nam się wydaje.

Kolejnym negatywnym zjawiskiem jest nadopiekuńczość i wyręczanie w każdej czynności. Robimy coś za osobę, zamiast nauczyć ją, jak wykonać to samodzielnie. To nie pozwala jej zdobywać wiedzy, rozwijać umiejętności czy zainteresowań. W efek-



Fot. archiwum Karoliny Wojtkiewicz

cie takie postawy mogą prowadzić do utraty wiary w siebie i własne kompetencje.

Często nawet źle sformułowana wypowiedź – mimo dobrych intencji – potrafi zdemobilizować. Koncentracja na chorobie, a nie na człowieku czy stawianie niepełnosprawności na pierwszym miejscu zamiast osoby, nie jest właściwe ani budujące. Całkowicie niedopuszczalne jest traktowanie osoby z niepełnosprawnością jak bezwolnego obiektu opieki, a nie jak aktywnego uczestnika życia społecznego. Każdy ma prawo do samodzielnych decyzji i wyborów.

Czasem naprawdę niewiele potrzeba – wystarczy usunięcie bariery architektonicznej, aby osoba z niepełnosprawnością mogła w pełni i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Zapewnienie dostępności przestrzeni, edukacji czy rzetelnej informacji

prawnej daje realną szansę na samodzielność i niezależność.

Niejednokrotnie to właśnie systemowe, dobrze przemyślane rozwiązania mają większe znaczenie niż codzienna, nie zawsze oczekiwana pomoc. Czasem drobny, uważny gest – wynikający z szacunku i zrozumienia – znaczy więcej niż nadmierne wyręczanie czy nieproszona ingerencja. Nie mówię o całkowitym odwróceniu się od człowieka. Powinniśmy jednak kłaść nacisk na wspieranie samodzielności oraz skupiać się na potencjale, a nie na ograniczeniach. Przestańmy patrzeć na osoby z niepełnosprawnościami jak na niezdolne do czegokolwiek i wymagające ciągłej opieki. Po pewnym czasie zobaczymy, jak wiele korzyści może przynieść taka partnerska współpraca – zarówno nam, jak i im.

Karolina Wojtkiewicz

Kalendarz świąt typowych i nietypowych – 2 kwartał

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Jakie święta typowe i nietypowe związane ze zdrowiem fizycznym, psychicznym oraz stylem życia obchodzimy w drugim kwartale każdego roku?

2 kwietnia – Światowy Dzień Świadomości Autyzmu



Dzień ten ustanowiono w 2007 r. przez Zgromadzenie Ogólne ONZ z inicjatywy Kataru, w osobie Jej Wysokości Mozah, małżonki emira Hamada ibn Chalifa as Sani. Jego celem jest podnoszenie świadomości ludzi na temat zaburzeń związanych ze spektrum autyzmu.

6 kwietnia – Światowy Dzień Aktywności Fizycznej



Patronem tego święta jest Światowa Organizacja Zdrowia. Dzień ten, obchodzony od 2002 r., ma na celu podkreślenie, jak ważna jest aktywność fizyczna w życiu każdego człowieka dla utrzymania zdrowia, długości życia i dobrego samopoczucia.

7 kwietnia – Światowy Dzień Zdrowia oraz Dzień Pracownika Służby Zdrowia



Od 1950 r., w rocznicę powstania WHO, które powołano w 1948 r., obchodzone są święta przypominające nam, jak cenne jest zdrowie i jak ogromną rolę odgrywają ci, którzy każdego dnia dbają o nasze życie i bezpieczeństwo.

11 kwietnia – Międzynarodowy Dzień Cierpiących na Chorobę Parkinsona



Święto ustanowione w 1997 r. przez Europejskie Stowarzyszenie Chorych na Chorobę Parkinsona w rocznicę urodzin Jamesa Parkinsona, który jako pierwszy rozpoznał i opisał objawy tej choroby.

15 kwietnia – Światowy Dzień Trzeźwości



Ten dzień ma uzmysłowić, jak bardzo szkodliwy wpływ na nasze zdrowie, życie zawodowe, rodzinne i społeczne ma alkohol. Wywodzi się z międzynarodowego ruchu trzeźwosciowego, który rozwijał się już w XIX wieku jako odpowiedź na rosnące problemy alkoholowe.

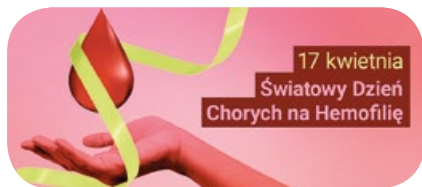
17–24 kwietnia – Tydzień dla Serca



Tydzień dla Serca to ogólnopolska kampania profilaktyczna, obchodzona corocznie, ustanowiona w celu edukacji społeczeństwa o chorobach układu krążenia. Brak aktywności fizycznej, dieta bogata w cholesterol i cukier, stres to częste przyczyny chorób serca i układu krążenia.

Kalendarz na 1, 3 i 4 kwartał znajdziesz w poprzednich numerach kwartalnika „Niezwykcieżeni”.

17 kwietnia – Światowy Dzień Chorych na Hemofilię



Hemofilia to choroba genetyczna, której istotą są zaburzenia krzepnięcia krwi. Data tego święta, ustanowionego przez Światową Federację Hemofilii w 1989 r., nie jest przypadkowa – wiąże się z urodzinami założyciela Federacji – Franka Schnabela.

18 kwietnia – Europejski Dzień Praw Pacjenta



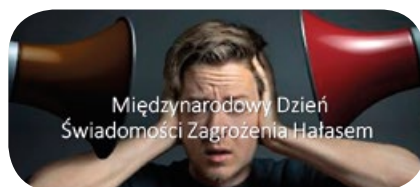
Dzień ten obchodzony jest we wszystkich krajach UE. Został ustalony przez organizację Active Citizenship Network, która w 2002 r. stworzyła Europejską Kartę Praw Pacjenta we współpracy z 12 organizacjami z różnych krajów Unii Europejskiej.

18 kwietnia – Dzień Pacjenta w Śpiączce



Jest to polskie święto uchwalone przez Sejm RP 23 listopada 2012 r. 18 kwietnia 2011 r. Prezes Agencji Technologii Oceny Medycznej wydał pozytywną opinię w sprawie pierwszego w naszym kraju programu medyczno-neurorehabilitacyjnego, przygotowanego dla osób w śpiączce.

25 kwietnia – Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem



Święto to zostało ustanowione przez Ligę Niedosłyszących i jest obchodzone od 1995 r. W Polsce obchody zapoczątkowało Towarzystwo Higieny Akustycznej w 2000 r. Celem święta jest zwrócenie uwagi na powszechne występowanie hałasu w życiu ludzi oraz zwiększenie świadomości na temat jego negatywnego wpływu na zdrowie i życie.

25 kwietnia – Światowy Dzień Walki z Malarią



Święto ukonstytuowane w 2007 r. przez Światową Organizację Zdrowia. Celem jego obchodów jest wzrost świadomości społecznej dotyczącej malarii oraz zmniejszenie skali choroby i jej skutków.

28 kwietnia – Światowy Dzień Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy



Święto proklamowano w 2003 r. przez Międzynarodową Organizację Pracy we współpracy ze Światową Organizacją Zdrowia oraz Między-

narodową Konfederacją Związków Zawodowych. Dzień ten to czas promocji informacji o kulturze bezpieczeństwa oraz ograniczaniu i eliminowaniu zagrożeń zdrowotnych.

29 kwietnia – Światowy Dzień Immunologii



Święto zostało powołane w 2005 r. przez Europejską Federację Nauk Immunologicznych jako pretekst i okazja do publicznej promocji wiedzy związanej z immunologią.

Pierwszy wtorek maja – Światowy Dzień Astmy i Alergii



Dzień ten został ustanowiony przez Globalną Inicjatywę na Rzecz Astmy. Ma na celu zwiększenia świadomości o chorobie i poprawę opieki nad chorymi na całym świecie.

5 maja – Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelktualną oraz Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych



Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną ustanowiono w Polsce w 1999 r. z inicjatywą



Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym (obecnie PSONI). Obchodzony jest równoległe z Europejskim Dniem Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych, świętem zapoczątkowanym we Francji w latach 90.

8 maja – Światowy Dzień Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca



Święto to obchodzimy w rocznicę urodzin założyciela Czerwonego Krzyża – Henriego Dunanta. To dzień, w którym cały świat zwraca uwagę na odwagę i poświęcenie wszystkich wolontariuszy i pracowników Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca.

9 maja – Dzień Okulistyki



Dzień Okulistów i Okulistyki został ustanowiony w rocznicę urodzin Ferdinanda Monoyera, francuskiego okulisty, profesora fizyki medycznej z Lyonu, który zdefiniował dioptrie i opracował wykres do pomiaru ostrości wzroku.

10 maja – Światowy Dzień Tocznia



Od 20 lat na całym świecie odbywają się obchody Światowego Dnia Tocznia. W ich ramach prowadzone są działania mające na celu zwiększenie świadomości i edukację społeczeństwa na temat objawów i skutków zdrowotnych toczenia rumieniowatego układu.

12 maja – Dzień Syndromu Chronicznego Zmęczenia i Zaburzeń Immunologicznych



Święto to obchodzone jest od 1993 r. Jego pomysłodawcą jest Tom Hennessy – założyciel fundacji zajmującej się obalaniem stereotypów dotyczących przewlekłych chorób immunologicznych i neurologicznych. Dzień upamiętnia rocznicę urodzin Florence Nightingale, twórczyni nowoczesnego pielęgniarstwa, u której rozpoznano to schorzenie.

12 maja – Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek i Położnych



Święto dedykowane osobom wykonującym ten odpowiedzialny i pełen

poświęcenia zawód ustanowiła Międzynarodowa Rada Pielęgniarek na Kongresie w Meksyku w 1973 r. Data nie jest przypadkowa – przypada w rocznicę urodzin Florence Nightingale, prekursorce nowoczesnego pielęgniarstwa. W Polsce, zgodnie z decyzją Ministra Zdrowia, dzień ten obchodzony jest jako Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej, podkreślając rolę obu tych zawodów w systemie opieki zdrowotnej.

12 maja – Europejski Dzień Walki z Czerniakiem



Europejski Dzień Walki z Czerniakiem został zainicjowany przez European Association of Dermato Oncology. Jego celem jest edukacja na temat profilaktyki, ochrony przed promieniowaniem UV oraz wczesnego wykrywania nowotworów skóry.

14 maja – Dzień Opiekuna Medycznego



Święto to ukonstytuowano, aby uhonorować trud i znaczenie pracy opiekunów medycznych w systemie ochrony zdrowia, szczególnie w opiece nad pacjentami starszymi i leżącymi. Data ta upamiętnia rocznicę śmierci Mary Seacole, brytyjskiej pionierki pielęgniarstwa z czasów wojny krymskiej.

14 maja – Międzynarodowy Dzień Farmaceuty



Dzień ten ustanowiono w Turcji w 1968 r. dla upamiętnienia założenia pierwszej klasy farmaceutycznej w Stambule (1839 r.). Święto to podkreśla kluczową rolę farmaceutów w systemie opieki zdrowotnej.

16 maja – Międzynarodowy Dzień Celiakii



Międzynarodowy Dzień Celiakii organizowany jest od 2006 r., a jego celem jest podnoszenie świadomości o celiakii i diecie bezglutenowej.

17 maja – Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego



Obchody tego dnia zostały proklamowane w 2005 r. z inicjatywy Światowej Ligi Nadciśnienia Tętniczego oraz Międzynarodowego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego. Celem jest zwiększenie świadomości społecznej na temat zagrożeń związanych z wysokim ciśnieniem, promowanie jego profilaktyki, wczesnej diagnostyki oraz właściwego leczenia.

19 maja – Światowy Dzień Lekarza Rodzinnego



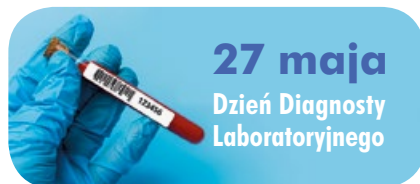
To święto, zainicjowane przez Światową Organizację Lekarzy Rodzinnych, ma na celu docenienie roli lekarzy pierwszego kontaktu w systemie ochrony zdrowia, podkreślenie ich wiedzy, doświadczenia oraz wkładu w opiekę nad pacjentami.

19 maja – Światowy Dzień Nieswoistych Zapaleń Jelit



Dzień został ustanowiony w 2010 r. przez European Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations. Jego celem jest zwiększanie wiedzy na temat nieswoistych zapaleń jelit – przewlekłych i często niewidocznych chorób.

27 maja – Dzień Diagnostyki Laboratoryjnej



To święto ustanowiono, aby docenić pracę specjalistów medycznych laboratoriów, a data nawiązuje do odkrycia tajemnicy kodu genetycznego w 1961 r. przez Heinricha J. Matthaei i Marshalla Warrena Nirenberga.

28 maja – Światowy Dzień Raka Krwi



Fundacja DKMS ustanowiła to święto w 2014 r., aby zwiększyć świadomość na temat nowotworów krwi (takich jak białaczka) i zachęcić do rejestracji w bazie dawców szpiku.

29 maja – Światowy Dzień Zdrowia Układu Pokarmowego



Światowy Dzień Zdrowia Układu Pokarmowego został zainicjowany w 2004 r. przez Światową Organizację Gastroenterologii. Data 29 maja nie jest przypadkowa – upamiętnia ona rocznicę powstania samej Światowej Organizacji Gastroenterologii (WGO), która została założona 29 maja 1958 r.

30 maja – Światowy Dzień Stwardnienia Rozsianego



Święto zainicjowane w 2009 r. przez Międzynarodową Federację Stwardnienia Rozsianego ma na celu rozpowszechnianie wiedzy na temat choroby oraz ukazywanie, jakie problemy dotyczą chorych i ich bliskich.

31 maja – Światowy Dzień bez Tytoniu



Począwszy od 1987 r. obchodzimy Światowy Dzień bez Tytoniu. Ustanowiony przez WHO ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywoływanymi przez palenie papierosów.

7 czerwca – Światowy Dzień Bezpieczeństwa Żywnościowego



Dzień ten, ustanowiony przez ONZ w 2018 r. z inicjatywy FAO i WHO, promuje działania na rzecz produkcji, kontroli i konsumpcji bezpiecznej żywności na wszystkich etapach.

8 czerwca – Światowy Dzień Guza Mózgu



Dzień ten daje możliwość okazania wsparcia i solidarności cierpiącym na guza mózgu. Został zainicjowany w 2000 r. przez Niemieckie Stowarzyszenie Guza Mózgu.

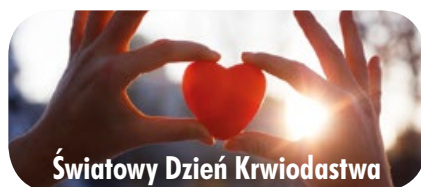
Na podstawie: <https://www.gov.pl>,
<https://pl.wikipedia.org>
<https://www.kalbi.pl>
<https://mojekalendarze.pl>
<https://bimkal.pl/kalendarz>

Druga sobota czerwca – Światowy Dzień Wellness



Światowy Dzień Wellness obchodzony jest corocznie w drugą sobotę czerwca, a jego celem jest promowanie zdrowego stylu życia, harmonii ciała i umysłu oraz redukcji stresu.

14 czerwca – Światowy Dzień Krwiodawstwa



Święto to jest dedykowane dawcom krwi, obchodzone corocznie od 2004 r., ustanowione w dzień urodzin Karla Landsteinerja, który w 1901 r. odkrył grupy krwi, za co w 1930 r. otrzymał nagrodę Nobla.

15 czerwca – Światowy Dzień Praw Osób Starszych



Od 2006 r. obchodzimy Światowy Dzień Praw Osób Starszych. Ustanowiono go z inicjatywy Międzynarodowej Organizacji Zapobiegania Przemocy wobec Osób Starszych i Światowej Organizacji Zdrowia. Celem tego święta jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na problemy, z jakimi borykają się ludzie starsi.

Trzeci czwartek czerwca – Światowy Dzień Raka Nerki



Ten dzień zainicjowany w 2017 r. przez Międzynarodową Koalicję ds. Walki z Rakiem Nerki, ma na celu podnoszenie świadomości na temat raka nerki oraz wspieranie pacjentów i ich rodzin w walce z chorobą.

23 czerwca – Ogólnopolski Dzień Świadomości Raka Prostaty



Święto ustanowiła w 2011 r., w Dzień Ojca, Fundacja „Wygrajmy Zdrowie” im. prof. Grzegorza Madeja. Rak prostaty jest jednym z najczęstszych nowotworów u mężczyzn, a wczesna diagnoza daje szansę na całkowite wyleczenie.

24 czerwca – Światowy Dzień Chorych na Osteoporozę



Jego głównym celem jest edukacja społeczeństwa w zakresie tej groźnej, a jednocześnie długotrwale bezobjawowej choroby, a także zachęcenie do regularnych badań profilaktycznych.

Małgorzata Dworzańska

Starość po POLSKU

OKIEM EKSPERTA : Propozycja reformy systemu opieki nad osobami starszymi – cz. 7

Publikowany tekst jest siódmą 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/>.

ANALIZA SYSTEMU OPIEKI NAD OSOBAMI STARSZYMI W POLSCE

Opieka w rodzinie i w ramach sektora nieformalnego

Potrzeby opiekuńcze osób starszych najczęściej (w ponad 90%) są zaspokajane przez członków rodziny¹. Sprawowanie opieki ma jednak szereg następstw prowadzących do tego, że i opiekunowie mogą wymagać wsparcia. Wiąże się to z ograniczeniami, jakie dotyczą pełnienia tej roli. Po pierwsze, jest to mniejsze lub większe ograniczenie dla kontynuacji kariery zawodowej. W skrajnych, choć bynajmniej niesporadycznych przypadkach może wiązać się to z koniecznością zaprzestania dalszej pracy na czas sprawowania opieki.



To zaś pociąga za sobą zwiększone ryzyko niedostatku, a także inne skutki dezaktywizacji zawodowej, np. zawężenia kręgu kontaktów społecznych. Po drugie, opieka długoterminowa nad bliskimi oznacza ryzyko izolacji społecznej i utrudnienia w pełnieniu różnych ról społecznych, nie tylko tej zawodowej. Po trzecie, sprawowana długotrwale i inten-

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

sywnie funkcja opiekuńcza stanowi obciążenie i zagrożenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego².

Wsparcie finansowe w opiece rodzinnej nad osobą starszą

(Podrozdział został pominięty, ponieważ zawarte w nim dane – pochodzące z 2018 – 2021 roku – straciły aktualność).

Wsparcie pozafinansowe w opiece nad osobą starszą

Wsparcie pozafinansowe dla opiekunów obejmuje:

- dostęp do informacji, porad i szkoleń,
- pomoc psychologiczną i psychoterapeutyczną,
- wsparcie wytnieniowe (w tym urlopy),
- usługi i działania wspomagające sprawowanie opieki,
- pomoc w godzeniu opieki z aktywnością zawodową.

Do 2018 r. powyższe instrumenty wsparcia, o ile się pojawiały, były często lokalne, w ramach oddolnych inicjatyw lub organizacji, nierzadko sprofilowanych na określone rodzaje chorób, niepełnosprawności czy potrzeb opiekuńczych. Po 2015 r. pojawiły się pewne próby rozwijania niektórych instrumentów wsparcia opiekunów przy pomocy narzędzi o ponadlokalnym charakterze i współfinansowanych z poziomu centralnego. Dotyczy to przede wszystkim opieki wytnieniowej,

ale także pewnych elementów wsparcia informacyjno-szkoleniowego oraz pomocy w zakresie godzenia pracy z opieką. Rozwiązania te pojawiły się w programie „Za życiem”³, który choć jest skoncentrowany na opiece w bardzo wczesnej fazie życia człowieka, dał impuls do wdrażania rozwiązań obejmujących także osoby zależne w późniejszych fazach życia, łącznie z okresem senioralnym.

Istotną formą wsparcia jest właśnie wspomniana opieka wytchnieniowa. Pod pojęciem tym należy rozumieć opiekę zastępczą na czas, gdy opiekun nie jest w stanie jej sprawować, np. w związku z potrzebą wypoczynku, koniecznością rehabilitacji czy leczenia (w tym zwłaszcza hospitalizacji). Jeśli opieka jest realizowana całodobowo przez wiele dni w związku z dłuższą nieobecnością opiekuna przy podopiecznym, można mówić o urlopie wytchnieniowym. W opracowaniach eksperckich, jak i w dokumentach publicznych idea ta pojawiała się od lat, aczkolwiek do niedawna nie funkcjonowała jako rozwiązanie, z którego opiekunowie mogli korzystać na większą skalę.

Zapowiedziana w programie „Za życiem” opieka wytchnieniowa została rozwinięta w ramach programu celowego o tej nazwie z 2019 r. Podzielono go na trzy moduły, z których mogą skorzystać opiekunowie osób niepełnosprawnych zależnych od opieki, a więc także starszych. Wspomniane moduły odnoszą się do: (1) zapewnienia opieki całodobowej w razie nieobecności opiekuna przez dłuższy czas, (2) opieki zastępczej wobec podopiecznego przeliczanej na godziny w ciągu dnia, a także (3) usług szkoleniowych dla opiekunów (dotyczących np. odpowiedniego żywienia czy właściwego zapewnienia opieki i wsparcia najbliższymi).



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

Program skierowano do gmin, które na organizację tego typu wsparcia mogą w trybie konkursowym uzyskać dofinansowanie. W 2020 r. wprowadzono także dodatkowy nabór dla organizacji pozarządowych⁴. Niestety, pierwsze edycje programu adresowanego do gmin nie przyniosły zakładanych rezultatów, gdyż jedynie 1/7 gmin skorzystała ze wsparcia⁵. Wiele samorządów nie zgłosiło się do tego konkursu, choć jest kwestią dyskusyjną, na ile to one ponoszą za to odpowiedzialność, a na ile winne są ówczesne wymogi konkursowe, które były trudne do spełnienia dla części gmin. Dodatkowo w pierwszych edycjach programu konieczny był wkład własny, a rozstrzygnięcie konkursu następowało z kilkumiesięcznym opóźnieniem. Wpływ na ograniczoną skalę programu mogła mieć także nowość tego instrumentu oraz trudności organizacyjno-kadrowe w zorganizowaniu tego typu usług, zwłaszcza w wypadku małych i biednych gmin. W rezultacie, mimo istnienia takiego mechanizmu, dostęp do wsparcia wytchnieniowego nadal nie jest powszechny, także w przypadku opiekunów osób starszych, choć pewne

nadzieje przynosi przyjęta 16 lutego 2021 r. rządowa Strategia na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami na lata 2020–2030. Opieka wytchnieniowa została tam uznana za jeden z kluczowych instrumentów w ramach priorytetu „Niezależne życie”⁶. Ponadto od połowy 2017 r. funkcjonuje odrębne narzędzie wsparcia w postaci programu „Praca w domu”⁷, pozwalającego skierować osoby bezrobotne w ramach prac użytecznych społecznie do pomocy gospodarstwom, w których sprawowana jest opieka nad osobami niesamodzielnymi. Choć osoby skierowane do takich prac nie wyręczają opiekuna w samej opiece, to ich aktywność może jednak częściowo odciążyć go w innych obowiązkach i tym samym dostarczać wytchnienia. Skala zastosowania tego instrumentu w pierwszych latach jego istnienia była jednak niewielka (26 osób w 2017 r., 236 osób w 2018 r.)⁸. Być może jednym z powodów była niewielka świadomość istnienia tego instrumentu po stronie rodzin, które mogłyby być zainteresowane skorzystaniem z takiego wsparcia lub też rezerwa wobec skorzystania z pomocy w takiej formie.

Niewątpliwie w skali systemowej brakuje wsparcia o charakterze informacyjnym, psychologicznym i szkoleniowym. Warto jednak odnotować niektóre lokalne rozwiązania. Za przykład może służyć uruchomiony w Sopocie Telefon Wsparcia Opiekuna, prowadzony przez lokalny ośrodek pomocy społecznej. W ramach telefonu wsparcia dyżuruje psycholog, u którego opiekun może uzyskać pomoc, porozmawiać na ważne dla niego tematy i zyskać informacje o dostępnych formach wsparcia⁹. Niestety brakuje tego rodzaju usług w ustawodawstwie na

poziomie krajowym. Ważnym elementem wsparcia opiekunów osób zależnych i starszych powinny być także działania na rzecz równowagi między opieką a aktywnością zawodową. Według raportu Eurofund z 2015 r. Polska należy do systemów najmniej przyjaznych godzeniu opieki z pracą¹⁰. Problematyka ta doczekała się nawet osobnych badań monograficznych¹¹. Jednym z głównych problemów w tym zakresie jest brak w Kodeksie pracy uprawnień dla opiekunów osób starszych, by w sposób wiążący dla pracodawcy wnioskowali o możliwość wykonywania pracy w formie zdalnej lub o bardziej elastyczny czas wykonywania obowiązków służbowych¹². Takie regulacje wprowadzono już w 2018 r. względem pracujących rodziców niepełnosprawnych dzieci, ale nadal nie obowiązują one opiekunów osób starszych. Innym brakującym rozwiązaniem wobec tej grupy są stosowane w części krajów dodatkowe dni urlopowe (płatne lub bezpłatne) przeznaczone właśnie dla opiekunów. Przede wszystkim brakuje jednak odpowiednio dostępnych usług, które odciążąby opiekuna na czas wykonania obowiązków zawodowych, a także upowszechnionej teleopieki pozwalającej na wsparcie nawet wtedy, gdy opiekuna nie ma w pobliżu¹³.

Podsumowanie części dotyczącej wsparcia pozafinansowego dla opieki nieformalnej i rodzinnej w warunkach domowych wygląda następująco:

a) nowy instrument wsparcia wytechnieniowego dla opiekunów osób starszych niestety nie jest powszechnie wykorzystywany na terenie całego kraju;

- b) wsparcie szkoleniowe, psychologiczne i informacyjne w zakresie możliwej pomocy czy sposobów właściwego sprawowania opieki nie funkcjonuje jako powszechnie dostępny i realizowany instrument wsparcia opiekunów na terenie całego kraju;
- c) nadal nie dość powszechnie stosowane jest wsparcie dla opiekunów w godzeniu roli opiekuńczej z zawodową.

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. Błędowski P., Potrzeby opiekuńcze osób starszych, w: *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, red. M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski, Poznań 2012, s. 449–466.
- 2 Zob. Anioł W. i in., *Opiekunowie poza państwem opiekuńczym*, w: *tychże, Nowa opiekuńczość? Zmieniająca się tożsamość polityki społecznej*, Toruń 2015.
- 3 Zob. Uchwała nr 160 Rady Ministrów z dnia 20 grudnia 2016 r. w sprawie programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za życiem” (M.P. poz. 1250).
- 4 Zob. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Program „Opieka wytechnieniowa dla członków rodzin dotkniętych niepełnosprawnością – edycja 2020–2021”, Warszawa 2020.
- 5 Zob. Dąbłaż B., Jedynie co siódma gmina chce realizować program „Opieka wytechnieniowa”, dostęp online, <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/798552>, dostęp dnia 09.03.2021.

- 6 W chwili pisania raportu nie ukazała się jeszcze publikacja całego dokumentu strategii, ale dostępna na stronie prezentacja założeń, wcześniejsza wersja projektu strategii poddana konsultacjom, a także liczne wypowiedzi Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, Pawła Wdówika, sugerują, że opieka wytechnieniowa i próba jej upowszechnienia oraz bardziej systemowego uregulowania ma być ważnym celem dążeń obecnego rządu. Zob. Pierwsza polska Strategia na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami, dostęp online, <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/a,1173,pierwsza-polska-strategia-na-rzecz-osob-z-niepelnosprawnościami>, dostęp dnia 09.03.2021.
- 7 Borski M., Aktywizacja zawodowa opiekunów osób z niepełnosprawnościami jako ważne zadanie państwa – wybrane zagadnienia, „*Studia z zakresu prawa pracy i polityki społecznej*” 2019, nr 26, s.153–165.
- 8 Jak wynika z odpowiedzi Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, „w 2018 r. ośrodki pomocy społecznej złożyły 133 wnioski na «Pomoc w domu» w ramach prac społecznie użytecznych, z których pozytywnie rozpatrzono 123 (w 2017 r. – 21 wniosków na 25 złożonych). W ramach tej formy pomocy 236 bezrobotnych (w 2017 r. – 26) rozpoczęło prace społecznie użyteczne świadczone na rzecz opiekunów osoby niepełnosprawnej”. Cyt za: Odpowiedź na interpelację nr 2190 w sprawie efektów wdrażania programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za życiem”, dostęp online, https://www.sejm.gov.pl/sejm9.nsf/InterpelacjaTresc.xsp?key=BMTDQY&fbclid=IwAR1Zg-Gr8d-MLMDXahN-w7WQwyw60zjsy-1bpxZAmhY5RDFd6_GsRljIHTO_4, dostęp dnia 09.03.2021.
- 9 Zob. Telefon Wsparcia Opiekuna, dostęp online, <https://mopssopot.pl/pomoc-osobom-starszym-i-niepelnosprawnym/telefon-wsparcia-opiekuna/>, dostęp dnia 09.03.2021.
- 10 Zob. Jungblut J.M., *Working and caring: Reconciliation measures in times of demographic change*, Luksemburg 2015.
- 11 Zob. Jurek Ł., Łączenie pracy zawodowej z opieką nad osobą starszą w Polsce, Wrocław 2016; Stypinska, J., Perek-Białas J., *Working carers in Poland – successful strategies of reconciliation of work and care of an older adult*, „*Anthropol Notebooks*” 2014, nr 20(1), s. 87–104.
- 12 Tamże.
- 13 Zob. Jurek Ł., dz. cyt.

Zanim powiesz: „To nie dla mnie”

