

KWARTALNIK DLA I O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

NIEZWYCIEŻENI

NR 3(18) / 2026 (JESIEŃ)

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Monika i Julia zgrane wojowniczeki

s. 21

3: Z kulami na boisku

10: Fenek

17: Daniel Tammet

Miejmy zdrowe i dobre serce

SŁOWO WSTĘPU : W ostatnią niedzielę września obchodzimy Światowy Dzień Serca. To dobry moment, by zatrzymać się na chwilę i pomyśleć o organie, bez którego nie moglibyśmy żyć – a także o tym, co symbolicznie nazywamy sercem

Serce pracuje bez przerwy. W ciągu doby uderza około 100–108 tysięcy razy. W ciągu roku daje to ponad 39 milionów, a w ciągu 75 lat życia – około 3 miliardów uderzeń serca. Każdego dnia przepompowuje tysiące litrów krwi, która krąży w naszym organizmie siecią naczyń krwionośnych o łącznej długości sięgającej około 100 tysięcy kilometrów.

Te liczby uświadamiają nam, jak ogromne znaczenie ma serce. Niestety, jego praca nie zawsze przebiega bez zakłóceń. Choroby sercowo-naczyniowe należą do głównych przyczyn zgonów na świecie. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia każdego roku z ich powodu umiera około 19,8 miliona ludzi – blisko jedna trzecia wszystkich zgonów na świecie. Dlatego przypominanie o profilaktyce, zdrowym stylu życia i regularnych badaniach nie jest przesadą, lecz koniecznością.

Światowy Dzień Serca obchodzony jest od 2000 roku. Inicjatywę zapoczątkowała Światowa Federacja Serca (World Heart Federation) przy wsparciu Światowej Organizacji Zdrowia. W Polsce wydarzenie organizowane jest od 2002 roku przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne. To dobrze, że istnieje dzień, który przypomina nam, jak wiele zależy od zdrowia naszego serca.

Ale serce to nie tylko mięsień i centralny narząd układu krążenia. Od wieków jest również symbolem uczuć, dobra, empatii i człowieczeństwa. Mówimy, że ktoś ma dobre serce, że jest bez serca albo że jego serce jest twarde jak kamień. W języku serce stało się więc czymś więcej niż częścią ludzkiego ciała – symbolem naszego wewnętrznego kompasu, wrażliwości na drugiego człowieka, gotowości do pomocy i zwykłej ludzkiej życzliwości.

Warto przypomnieć o tym także 21 listopada, kiedy obchodzimy Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień (World Hello Day). Jego przesłanie jest proste: bezinteresowny gest, dobre słowo czy zwykłe „dzień dobry” mogą sprawić, że czyjś dzień stanie się lepszy. Otwarte serce nie kosztuje wiele, a może znaczyć bardzo dużo.

Dbajmy o swoje serce. Dbajmy o nie poprzez ruch, właściwe odżywianie, odpoczynek, badania profilaktyczne i reagowanie na niepokojące objawy. Ale dbajmy też o to drugie, symboliczne serce – żeby nie zabrakło w nim miejsca na empatię, życzliwość i drugiego człowieka.

Miejmy zdrowe i dobre serce!

Małgorzata Dworzańska

– psycholog, wiceprezes Zarządu Fundacji Formy

Magazyn tworzą ludzie związani z Fundacją Formy, będący specjalistami pracującymi z osobami z niepełnośprawnymi. 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, którym chciałbyś lub chciałybyś podzielić się z naszymi Czytelnikami, albo po prostu chcesz przekazać nam swoją opinię, napisz do nas na adres: formyfundacja@gmail.com

Spis treści

... **Miejmy zdrowe i dobre serce**

SŁOWO WSTĘPU : W ostatnią niedzielę września obchodzimy Światowy Dzień Serca

3 : Z kulami na boisku – historia Ani Raniewicz

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Nie lubiła piłki nożnej, a została reprezentantką Polski

10 : Cokolwiek dzieje się w życiu dziecka – Fenek już to przeżył

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : „Nie patrz” – mówimy czasem dzieciom, gdy zauważą kogoś, kto wygląda lub zachowuje się inaczej. Fenek podpowiada inne rozwiązanie: patrzeć, pytać, poznawać i rozmawiać

14 : Jak mądrze wspierać osobę z depresją?

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Depresja to choroba, nie fanaberia – dlaczego brak nam empatii? Wciąż zbyt często bagatelizujemy cierpienie osób zmagających się z depresją, zamiast zaoferować im zrozumienie, akceptację i realne wsparcie

17 : Daniel Tammet – człowiek, który widzi matematykę

ZNANI NIEZWYCIĘŻENI : Co widzimy, kiedy patrzymy na liczbę? Dla większości z nas to tylko zapis. Dla Daniela Tammeta liczby mają własne kształty, kolory i właściwości. Ten niezwykły sposób postrzegania świata stał się jego talentem i narzędziem pracy

21 : Monika i Julia – zgrane wojowniczkę i motywatorę do działania (część 2)

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : O życiu mamy dziecka z niepełnosprawnością, społecznych stereotypach i sile, jaką daje miłość do dziecka, z Moniką Orłowską rozmawiała Magdalena Milczarek

26 : Choroba atakuje ciało, samotność – duszę

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Świat oczami Karoliny

27 : Marsz po dumę

NIE OWIJAM, OPOWIADAM – JANUSZ PYRKOSZ : „Nie chcemy litości. Chcemy równości”. To hasło, które wybrzmiało podczas pierwszego w Polsce Marszu Dumy Osób z Niepełnosprawnościami

28 : Zmiany w orzecznictwie w poradniach psychologiczno-pedagogicznych

OKIEM EKSPERTA : Zmiany w poradniach psychologiczno-pedagogicznych mają zwiększyć jakość i trafność diagnozy. Dla rodziców i uczniów oznaczają jednak także nowe obowiązki, procedury i pytania o dostępność pomocy

31 : Starość po polsku

OKIEM EKSPERTA : Propozycja reformy systemu opieki nad osobami starszymi – cz. 9

KWARTALNIK DLA I O OSOBACH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

NIEZWYCIĘŻENI

NR 3 (18) / 2026 (JESIEŃ)

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
Magdalena Milczarek
Edyta Mróz
Janusz Pyrkosz
Karina Strózik
Karolina Wojtkiewicz

Wydanie kwartalnika
zostało dofinansowane
ze środków Państwowego
Funduszu Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych PFRON



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Fot. archiwum Anny Raniewicz

Z KULAMI NA BOISKU HISTORIA ANI RANIEWICZ

niezwyciężeni WŚRÓD NAS : Nie lubiła piłki nożnej, a została reprezentantką Polski. Wszystko zaczęło się od przypadkowego telefonu

Janusz Pyrkosz: Zacznę od gratulacji za tytuł Ambasadora Sportu w Białymstoku. Pewnie stwierdzę rzecz oczywistą, ale to ważna nagroda dla Ciebie, bo nawet jeśli nie robimy takich rzeczy głównie dla nagród, to zawsze jest to niebagatelne wyróżnienie.

Anna Raniewicz: Myślę, że bardzo ważna, dlatego że fajnie, gdy miasto, w którym mieszkasz, Cię wspiera; fajnie, gdy widzi, że działasz, a sam dobrze wiesz, że osoby z niepełnosprawnościami i sport to nie jest coś mocno publicznego. Super, że miasto Białystok może mnie wspierać i chce publikować moje posty, pokazywać mnie światu, chce, żebym chodziła do szkół, spotykała się z dziećmi – żeby oswajać niepełnosprawność. Bardzo się cieszę, że w końcu ta współpraca nam się udała. Mam nadzieję, że będzie trwać nie tylko rok, ale jeszcze dłużej.

J.P.: Jednym z największych problemów sportu osób z niepełnosprawnościami są finanse. Czy, Twoim zdaniem, amp futbol ma szansę kiedyś dorównać pod tym względem piłce pełnosprawnych?

A.R.: W męskim amp futbolu są zawodnicy, którzy otrzymują wynagrodzenie za grę, ale są to pojedyncze osoby i najlepsi zawodnicy w kraju. W kobiecym amp futbolu zdarzają



Każda próba – nawet jeśli nie zakończy się sukcesem – czegoś nas uczy.

Zdobywamy doświadczenie, rozwijamy umiejętności i wychodzimy ze swojej strefy komfortu.

Nawet jeśli nie osiągniemy celu, to i tak jesteśmy już w zupełnie innym miejscu niż na początku.

To my jesteśmy odpowiedzialni za własne życie i tylko od nas zależy, czy coś się w nim zmienia.

się symboliczne stypendia. Mnie proponowano zmianę klubu za około 200 zł miesięcznie. Odmówiłam. Przy kosztach dojazdów na drugi koniec Polski taka kwota nie rekompensuje nawet podstawowych wydatków. Wolę trenować bliżej domu i rozwijać się sportowo, niż poświęcać wiele dni na podróże dla symbolicznego wynagrodzenia.

J.P.: A propos tego, co powiedziałeś, traktowanie sportu osób z niepełnosprawnościami doskonale widać w relacjach telewizyjnych: „zwykłym” igrzyskom poświęca się praktycznie wszystkie anteny i cały czas nadaje się relacje z nich. A z igrzysk paraliimpijskich robi się tylko jakieś wzmianki. Podobnie ma się kwestia (nie)nagradzania finansowego.

A.R.: To jest nie do porównania, bo przecież jak trenowałam pływanie, to byłam mistrzynią świata i dostałam... 800 zł miesięcznie.

J.P.: Nie robisz z tego tajemnicy, dlatego opisz, proszę, swoją niepełnosprawność.

A.R.: W wieku 2 lat uległam wypadkowi rolniczemu. Znalazłam się na polu – bo moi rodzice byli rolnikami – i usiadłam na środku tego pola. Stwierdziłam, że ciekawą zabawą będzie pobawienie się wśród zboża. Zabawa trwała, dopóki mój wujek nie przejechał mi nogi snopowiązałką.



Jedynie z opowiadań pamiętam, że zaczęłam płakać. Wykrwawiałam się, a u nas – na Podlasiu – nie było takiego szpitala, który by się tym zajmował, więc poleciałam do Trzebniicy. Po kilku miesiącach wróciłam do domu.

Myślę, że cała ta sytuacja to wyzwanie, ale mimo wszystko i tak trzeba cały czas żyć takim życiem, jakie się ma. Możemy myśleć pozytywnie i możemy zacząć żyć tak, jakbyśmy chcieli, bo umartwianie się nic nam nie da.

J.P.: To ostatnie zdanie, że zamartwianie się nic nam nie da, muszę sobie zapisać pogrubioną czcionką, bo przyznaję, że optymistą nie jestem. Często podkreślasz, jak dużym wsparciem obdarzyli Cię rodzice.

A.R.: Zawdzięczam im wszystko, bo byli pierwszymi osobami, które chciały zadbać o moje zdrowie. To oni zapisali mnie na basen w wieku 4 lat. Mieszkaliśmy w wiosce. To jest 60 km od Białegostoku, a mój tata – na początku – raz w tygodniu woził mnie na basen, a gdy już byłam bardziej pewna siebie, to jeździliśmy codziennie. Cekał ze mną na basenie i wracaliśmy wieczorem, tak naprawdę przez całą podstawówkę, więc ciężko mu było gdzieś się zatrudnić. Rodzice nigdy nie pozwolili mi odczuć, że jestem gorsza od innych. Nie blokowali mojego rozwoju. Dzięki pływaniu rozwinęłam się, a charakter mam odporny na przeciwności. Jestem samodzielna, mam zdrowy kręgosłup. Brak nogi to – ostatecznie – nie choroba.

J.P.: A jak w szkole traktowali Cię rówieśnicy?

A.R.: To był najgorszy okres w moim życiu – szczególnie w podstawówce mieszczącej się w małym miasteczku. Nie było tam dużo osób z niepełnosprawnościami. Raczej byłam jedyna, szczególnie ta jedna bez nogi. Przewywano mnie „kuternogą”. Nie wiem dlaczego, ale szczególnie to przezwisko zapamiętałam. Nie biegałam na WF-ie, pływałam i miałam szóstkę, a to wywoływało zazdrość. Według rówieśników nie robiłam nic. Dopiero z czasem zrozumiałam, że brak nogi nie definiuje mnie jako człowieka. Nie miałam na to wpływu. Natomiast mam wpływ na to, jaka jestem – jestem życzliwa, ciekawa świata, inteligentna, otwarta. Pew-



ność siebie nie może zależeć od tego, czy założę długie spodnie i ukryję protezę. Jeśli czuję się wartościową osobą, to powinnam czuć się nią niezależnie od stroju. Teraz, gdy sama jestem nauczycielką i uczę w szkole podstawowej, dobrze wiem, że to jest po prostu taki etap rozwoju dzieci, w którym one emocjonalnie jeszcze nie są w pełni dojrzałe i po prostu ten etap trzeba przeżyć.

J.P.: Jeśli mogę, dorzucę słowo od siebie: u mnie to rodzice mieli problem z moją niepełnosprawnością i z tym, że jestem w masowej szkole, a nie w integracyjnej.

A.R.: To jest tak, że idziesz sobie po ulicy, jesteś w sklepie lub na basenie, zdejmujesz protezę albo jesteś jeszcze w protezie i dziecko patrzy na

ciebie; jest zainteresowane i chciałoby o coś zapytać, zatem pyta rodzica, a rodzic upomina: „Nie pytaj”, zamiast powiedzieć: „Słuchaj, pani miała wypadek, może miała chorobę, teraz nie ma nogi, ale zobacz, chodzi na protezie, dobrze sobie radzi i jest super”. Jak mam możliwość, to sama mówię, że miałam wypadek, ale chodzę na protezie, więc jest naprawdę dobrze. A w szkole każdy wie, że nie mam nogi, pozwalają dotykać protezy, zadawać pytania. Dla nich jestem rozrywką, takim trochę robotem.

J.P.: Potwierdzam to, co mówisz, bo u mnie zwykłe kule się nie sprawdziły, dlatego chodzę z kijkami trekkingowymi w inny sposób – przestawiam je przed sobą. Jak idę

przez miasto, to rodzice nie wiedzą, jak się zachować. Podoba mi się, gdy rodzic próbuje wyjaśnić sytuację słowami: „Ten pan ma chore nóżki, ma problemy, żeby samodzielnie przejść”, ale dużo osób ma problem z tym, jak to powiedzieć. A co dało Ci pływanie?

A.R.: Oprócz lepszej sprawności fizycznej pływanie zapewniło mi przebywanie z takimi samymi osobami jak ja; poczucie tego, że jestem w miejscu, gdzie mnie akceptują, że ci ludzie są tacy jak ja, więc czułam się dobrze. Przez to, że trenowałam pływanie i odnosiłam sukcesy, moja pewność siebie i samoocena wzrosły. Mogłam się czymś pochwalić, mimo że nie mam nogi. Brak nogi w wodzie nie jest tak ogromną trudnością.



Fot. archiwum Anny Raniewicz

Dla mnie pływanie było terapią, bo jak wchodziłam do wody, to miałam milion myśli w głowie. A po treningu: czysta głowa, idę do szkoły, nie ma problemów – czułam się spokojniejsza. Człowiek relaksuje się podczas uprawiania sportu.

J.P.: Tutaj dochodzi jeszcze aspekt techniczny – woda daje wyporność. Czy Twój największy sportowy sukces to start w Pekinie, czy jest to coś innego?

A.R.: Start w Pekinie był dużym sukcesem, ale z perspektywy czasu to nie wiem, czy największym, bo później – jeszcze w 2010 roku – byłam na mistrzostwach Europy w Reykjavíku. Zdobyłam brązowy oraz srebrny medal, a w tzw. międzyczasie miałam kontuzję kręgosłupa. Skoczyłam do wody na główkę. Robiłam salto, a nie rozciągnęłam się dobrze, przez co uszkodziłam sobie kręgosłup. Zbliżały się wtedy mistrzostwa świata w Rio de Janeiro. Trener powiedział, że muszę iść na rehabilitację i zrobić pół roku przerwy, a ja nigdy nie miałam przerwy, nigdy nie opuściłam treningu. Właśnie to pół roku przerwy sprawiło, że myślałam, iż nie wrócę już do pływania. Poczułam, że mogę mieć znajomych. Poczułam, że mogę się wyspać do siódmej, a nie do czwartej czterdzieści. Nagle poczułam, że mogę normalnie żyć. Znowu zaczęłam próbować; było ciężko, bo raz wstawałam, raz mi się nie chciało.

Nie pamiętam momentu, w którym stwierdziłam, że ponownie się zmotywuję i jeszcze zaczęłam ostro trenować. Pojechałam na mistrzostwa świata, to było w Holandii, chyba w 2010 czy 2011 roku. Zrobiłam swoje życiówki. To nie były może ekstra czasy, bo to był szósty czy siódmy wynik na świecie, ale jako nastolatka

startowałam w seniorach. Miałam do wyboru – albo pojechać na mistrzostwa świata juniorów i tam miałabym same złota, bo byłam w dobrej formie, albo mogłam pojechać na mistrzostwa świata seniorów i wybrałam seniorów, żeby było mi trudniej. Sprawdziłam się, miałam dobre wyniki. Nie otrzymałam żadnego stypendium, bo nie były to wyniki medalowe, a pewnie gdybym wybrała juniorów, to miałabym pieniądze... To też był taki moment: zaraz trzecia klasa liceum, matura, studia. I poszłam na studia rok później, a jeszcze w tzw. międzyczasie musiałam mieć reamputację nogi, więc przez pół roku byłam „wycięta” z pływania i z chodzenia. Myślałam, że już nie wrócę do protezy. Potem poszłam na studia i okazało się, że jest naprawdę intensywnie. Nie byłam już w stanie trenować dwa razy dziennie. Dopóki byłam na podium bez treningu, jeździłam jeszcze na mistrzostwa Polski. Potem stwierdziłam, że edukacja jest dla mnie najważniejsza.

J.P.: Logiczne. Gdybyś miała porównać sport indywidualny, jakim jest pływanie, z drużynowym, czyli amp futbolem, to który Ci bardziej odpowiada?

A.R.: Myślę, że drużynowy właśnie, bo w sporcie indywidualnym – podczas treningu – czułam się samotna, z nikim nie mogłam porozmawiać. Okazało się, że gra drużynowa jest naprawdę ciekawa – cały czas masz kontakt z innymi. Twoje ruchy zależą od kogoś, a jego ruchy zależą od Ciebie. Gdy gra idzie dobrze, to czujesz energię, motywację. Rozumiemy się bez słów, a jak przegrywamy, to też jesteśmy razem. Myślę, że gdybym wcześniej odkryła amp futbol, postawiłabym właśnie na niego, a nie na pływanie.

J.P.: Jak bardzo różni się trenowanie tych dwóch dyscyplin? Czy wbrew pozorom to dyscypliny podobne do siebie?

A.R.: Jeżeli chodzi o pływanie i amp futbol, to tak naprawdę – siłowo – wszystko wygląda podobnie, bo też skupiamy się na rozwoju mięśni. Poruszamy się o kulach, więc musimy mieć silne ręce, silną klatkę piersiową, stabilne całe ciało. Na pewno pływanie wpłynęło na to, że bardzo dobrze poruszam się o kulach i szybko biegam.

Natomiast jeżeli chodzi o piłkę nożną, jest bardzo podobnie. Ćwiczenia są tak naprawdę takie same, bo trenerów mamy z klasycznej piłki nożnej. Wszystko odbywa się trochę wolniej, bo wiadomo – na rękach nie da się tak szybko biegać jak na nogach.

J.P.: Tutaj nie do końca zgodzę się z Tobą, ale to będzie na plus. Widziałem na YouTube fragmenty czy to męskiego amp futbolu, czy kobiecego i dla mnie jesteście znacznie bardziej zaangażowani niż nasi przepłacani reprezentanci klasycznego futbolu. Jak zaczęła się Twoja przygoda z amp futbolem i dlaczego wybór poszedł w tę stronę?

A.R.: To zupełny przypadek bo tak naprawdę w Białymstoku robiłam protezy, ale kiepsko mi je zrobili i innego protetyka znalazłam w Krakowie. Okazało się, że ten protetyk jest też asystentem trenera w amp futbolu męskim w kadrze i kilka lat później stwierdził, że chce stworzyć kobiecą reprezentację Polski. I któregoś razu zadzwonił do mnie. Nigdy nie interesowałam się piłką nożną, nie lubię, nie oglądam, nie mam doświadczenia, ale mówię do

niego: „Spróbuję, zobaczę, niech to będzie przygoda”. Pojechałam i okazało się, że jestem najlepszą zawodniczką.

J.P.: Jak ludzie reagowali, gdy powiedziałaś, że będziesz trenować amp futbol?

A.R.: Kiedy powiedziałam o tym swojemu narzeczonemu, a później szemu mężowi, nie był przekonany, czy sobie poradzę. Podobnie reagowali moi rodzice. Odpowiadałam, że przecież jadę spróbować. Gdyby się nie udało, po prostu wróciłabym do domu.

J.P.: Na ile Twój bliscy interesują się tradycyjną piłką nożną?

A.R.: Odkąd sama zaczęłam trenować, również zaczęłam oglądać więcej piłki. Chciałam uczyć się ustawiania, analizować grę i podpatrywać najlepszych zawodników. Z mężem oglądaliśmy przede wszystkim Jagiellonię Białystok. Kibicuję jej zdecydowanie bardziej niż reprezentacji Polski. Natomiast moja rodzina śledzi głównie mecze, w których sama występuję.

J.P.: Jak wygląda Wasz treningowy rytm?

A.R.: Zgrupowania reprezentacji odbywają się raz w miesiącu. Podobnie jest z treningami klubowymi. Poza tym każdy z nas realizuje indywidualny plan obejmujący bieganie, siłownię i treningi piłkarskie. Minimum to trzy treningi tygodniowo, ale większość z nas pracuje zawodowo, niektóre dziewczyny studiują albo wychowują dzieci, więc trzeba umieć to wszystko pogodzić.

J.P.: Grasz teraz w klubie Furia Warszawa, prawda?

A.R.: Tak. Furia Warszawa to nowy klub, który powstał w marcu tego roku. Najpierw powstała kadra narodowa kobiet, a dopiero w tym roku powstały dwa zespoły, czyli kadra podzielona na pół i mamy kluby: Furia Warszawa i Warta Poznań. Dzięki temu możemy grać ze sobą częściej. Cały czas szukamy nowych zawodniczek, bo chcemy, żeby w przyszłym roku wystartował trzeci zespół.

J.P.: Skoro chcecie utworzyć trzecią drużynę, to spróbujmy zachęcić do tej właśnie aktywności. Dlaczego to sport godny uwagi i jak do Was trafić?

A.R.: Można nas znaleźć na Amp Futbol Polska:

https://www.facebook.com/AmpFutbolPolska?locale=pl_PL (dostęp: 26.07.2026), ale też na naszych innych kanałach, czyli tych zespołów: FFK, Furia Warszawa: https://www.facebook.com/FFKFuriaWarszawa?locale=pl_PL (dostęp: 26.07.2026) oraz Warta Poznań. Można skontaktować się – jest mail, jest telefon, ale można też napisać osobiście do mnie: Anna Raniewicz – na Facebooku:

https://www.facebook.com/wielbicielekakawy?locale=pl_PL (dostęp: 26.07.2026) czy na Instagramie. Zawsze chętnie pokieruję dalej. Pokazujemy, że niemożliwe nie istnieje. To jest sport idealny dla nas, bo ktoś wymyślił sport właśnie dla osób bez nóg i bez rąk, więc jest to coś niesamowitego i jak jestem na boisku, to czuję coś naprawdę pionierskiego; coś, co zmienia moje życie; coś, co zmienia postrzeganie osób z niepełnosprawnościami, w tym dziewczyn. Niektóre z nich pierwszy raz poznają drugą osobę bez nogi albo bez ręki. Niepełnosprawność nie ogranicza,

tylko stwarza nam wyzwania, które musimy pokonywać. Możemy uczestniczyć w sporcie, który jest dostosowany do nas. Zachęcam wszystkich do zapisów u nas, bo nieważne, czy masz jakąś umiejętność sportową, czy jesteś aktywny fizycznie, wszystkiego jesteśmy w stanie nauczyć na zgrupowaniu, tak że naprawdę każdego zachęcam.

J.P.: Można więc powiedzieć, że stałaś się ambasadorką aktywności.

A.R.: Chyba tak. Cieszę się, jeśli mogę kogokolwiek zmotywować do ruchu. Coraz częściej słyszę, że jestem dla kogoś wzorem. A przy okazji ludzie przekonują się, że amp futbol to naprawdę widowiskowy sport. Ludzie mnie rozpoznają, spotykają podczas różnych wydarzeń czy spotkań w szkołach. Często słyszę: „Nie masz nogi, a mimo to trenujesz”. Widzę też, że inspiruję innych. Kilka osób z mojej pracy zaczęło biegać właśnie dlatego, że zobaczyły mnie biegającą o kulach. Szkoda tylko, że wciąż jest go tak mało w telewizji. Jest dynamiczny, pełen emocji i jestem przekonana, że wielu kibiców oglądałoby go z zainteresowaniem.

**J.P.: Jak się czujesz w roli kapita-
na i na ile Twoje wcześniejsze doświadczenia sportowe zdecydowały o tym, że zostałam kapitanem drużyny?**

A.R.: Myślę, że właśnie doświadczenia sportowe w tym pomogły, niemniej na początku to było głosowanie, był to też wybór trenera, kto będzie kapitanem. Mocno pracowałam nad rozwojem – drużyny i swoim osobistym. W kolejnym roku po prostu dziewczyny mnie wybrały. Jestem ambitna i nie odpuszczam, daję z siebie wszystko, walczę do końca.



J.P.: To, że się nie poddajesz, mogę potwierdzić. Wróćmy do wątku, który rozpoczęliśmy wcześniej. Powiedziałaś, że bez działania nic się nie zmienia.

A.R.: Dokładnie tak. Każda próba – nawet jeśli nie zakończy się sukcesem – czegoś nas uczy. Zdobywamy doświadczenie, rozwijamy umiejętności i wychodzimy ze swojej strefy komfortu. Nawet jeśli nie osiągniemy celu, to i tak jesteśmy już w zupełnie innym miejscu niż na początku. To my jesteśmy odpowiedzialni za własne życie i tylko od nas zależy, czy coś się w nim zmienia.

J.P.: Na Twoim profilu przeczytałem, że jesteś miłośniczką kawy.

A.R.: Zdecydowanie. Uwielbiam kawę i wszystko, co się z nią wiąże. Pierw-

sze prace podejmowałam właśnie w kawiarniach. To był sposób na dorobienie podczas studiów. Bardzo szybko zakochałam się nie tylko w samej kawie, ale również w atmosferze kawiarni – w zapachu świeżo mielonych ziaren, kontakcie z ludźmi i całej kulturze picia kawy.

J.P.: Która kawa jest Twoją ulubioną?

A.R.: Zdecydowanie flat white. To podwójne espresso z odpowiednio teksturowanym mlekiem. Nie jest tak mleczne jak cappuccino, dzięki czemu nadal wyraźnie czuć smak kawy. To zdecydowanie mój numer jeden.

J.P.: Czego mogę Ci życzyć?

A.R.: Chciałabym nadal realizować swoje plany – zarówno sportowe, jak i te zupełnie prywatne. Kolejne

mistrzostwa świata odbędą się jesienią przyszłego roku. Mam nadzieję, że ponownie będę mogła walczyć o medal. Mam jedno marzenie niezwiązane ze sportem – chciałabym kiedyś otworzyć własną kawiarnię.

J.P.: Życzę Ci spełnienia wszystkich marzeń i realizacji wszelkich planów. Bardzo dziękuję za tę rozmowę.

A.R.: Ja również dziękuję. Mam nadzieję, że ta rozmowa pokaże komuś, iż warto próbować i nie bać się zmian. Życie naprawdę zaczyna się wtedy, kiedy przestajemy przejmować się tym, co pomyślą inni.

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

COKOLWIEK DZIEJE SIĘ W ŻYCIU DZIECKA **Fenek już to przeżył**

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : „Nie patrz” – mówimy czasem dzieciom, gdy zauważą kogoś, kto wygląda lub zachowuje się inaczej. Fenek podpowiada inne rozwiązanie: patrzeć, pytać, poznawać i rozmawiać

Czy wiesz, jak nazywa się lis pustynny, najmniejszy przedstawiciel rodziny psowatych? To fenek. Ale Fenek to także nazwa polskiego wydawnictwa, które od lat tworzy książki i bezpłatne materiały edukacyjne pomagające dzieciom lepiej rozumieć siebie, innych i otaczający je świat. Fenek to również bohater historii, który od dwunastu lat towarzyszy dzieciom w poznawaniu emocji, relacji, zasad i codziennych wyzwań.



Dorosły zwykle mówi „nie patrz”, aby nie urazić osoby wyglądającej inaczej lub jej opiekunów. Dziecko uczy się wówczas dystansu, który może powielać w kolejnych zachowaniach. A gdyby pozwolić mu podejść, napatrzeć się, zapytać?

Katarzyna Bartosiewicz – psycholog, oligofrenopedagog i doradca zawodowy, od ponad 20 lat pracująca z dziećmi – zwraca uwagę, że dorosłym brakuje często pomysłu, jak zacząć rozmowę z dzieckiem na trudne tematy, na których wcale nie muszą się znać. Książki z serii „Przygody Fenka” przedstawiają historie, które dziecko rozumie, więc stanowią dobre wprowadzenie do takiej rozmowy. „Ujmuję mnie prostota i trafność przekazywanych treści. Książeczki te są cennymi wskazówkami do pracy z dziećmi i inspiracją podczas spotkań z rodzicami” – mówi Bartosiewicz.

Na spacerze spotkaliśmy dziecko z zespołem Downa. Córkę zainteresował wygląd tego dziecka. Poczytaliśmy więc książkę o tej tematyce („Przygody Fenka. Każdy jest inny” – przyp. red.).

To zdanie napisała jedna z matek w ankiecie do pracy naukowej badającej wykorzystanie opowieści Fenka w bajkoterapii.

Książki Fenka przybliżają i normalizują dzieciom odmienność. Naprawiają to, co my, dorośli, mogliśmy przez przypadek zniszczyć lub pozwalają dokonać pierwszego poznania i nauczyć się właściwych reakcji wobec nieznanego wcześniej zachowania czy sytuacji. W świecie Fenka dziecko spotka osoby o bardzo różnych potrzebach. Powstały przygody o niewidzeniu, jękanu, zespole Downa, spektrum autyzmu, mutyzmie wybiórczym, nadpobudliwości. Wspólnie z Fundacją prof. Skarżyńskiego





grupy. Dzieci bardzo szybko zauważają, że nie trzeba być takim samym, żeby dobrze czuć się razem. Uczą się przy tym empatii. To pierwszy poziom naszych opowieści: **otwieranie dziecka na potrzeby drugiej osoby**.

Drugi jest równie ważny – **wzmacnianie samego dziecka**. Dlatego w tej samej tonacji powstają książki o asertywności, uczciwości i sta-

„Słyszę” przygotowaliśmy także książki pomagające dzieciom zrozumieć działanie implantów słuchowych oraz zaburzenia przetwarzania słuchowego. Zdarzają się sytuacje, że to dzięki lekturze naszych książek rodzice lub nauczyciele pierwszy raz spotykają się z danym problemem (np. mutyzmem wybiórczym lub centralnymi zaburzeniami przetwarzania słuchowego).

W książkach nie robimy z niepełnosprawności najważniejszej cechy bohatera. W „Nowym koledze” do grupy Fenka dołącza Staś, który nie widzi. Na początku dzieci zwracają uwagę na jego łaskę i ciemne okulary, ale szybko odkrywają, że Staś po prostu poznaje świat trochę inaczej. Pokazuje im alfabet Braille’a, opowiada, jak czyta palcami, a potem prosi Fenka i Maksa, żeby opisali mu



salę. Chłopcy robią to tak dokładnie, że Staś mówi: „To prawie tak, jakbym ją widział”.

I właśnie o to nam chodzi. Staś nie jest w tej historii „niewidomym chłopcem”, wokół którego wszystko się kręci. Jest nowym kolegą, z którym można porozmawiać, pośmiać się i czegoś od niego nauczyć. Ma swoje potrzeby, ale wnosi też coś do

wianiu granic. Mówimy o prawie do powiedzenia „nie”, o bezpieczeństwie własnego ciała, o tym, że nie każda osoba w internecie jest tym, za kogo się podaje, o zachowaniu w sytuacji zagrożenia. Żeby dziecko mogło budować dobre relacje, musi zauważać potrzeby innych i jednocześnie wiedzieć, że szacunek należy się również jemu.



W świecie Fenka bohater z niepełnosprawnością nie jest gościem – jest częścią grupy (Strzelce Opolskie)

Świat Fenka, w którym łatwo się odnaleźć

Siłą Fenka jest jedno rozpoznawalne uniwersum – bohater, który również popełnia błędy oraz wyciąga z nich wnioski. Dziecko wraca do bohatera, którego zna i często się z nim identyfikuje. Kiedy pojawia się nowy, czasem trudny temat, nie trzeba za każdym razem budować relacji z bohaterem i jego najbliższym otoczeniem. Zmienia się problem, ale zostaje bezpieczny, rozpoznawalny świat (nauczycielka Panda, rodzice, przyjaciel kotek Maks, koledzy z przedszkola, dziadkowie).

Wykorzystanie „Przygód Fenka” w bajkoterapii

Czy to działa? Sprawdziła to Aneta Kiszo w pracy magisterskiej o bajkoterapii jako metodzie wspierającej

rozwój dziecka w wieku przedszkolnym na przykładzie serii „Przygody Fenka”. Ankiety wypełniło 92 rodziców i opiekunów. Było to badanie opinii, nie pomiar efektów, i warto powiedzieć to wprost. Ale są to opinie ludzi, którzy z tymi książkami mają styczność na co dzień.

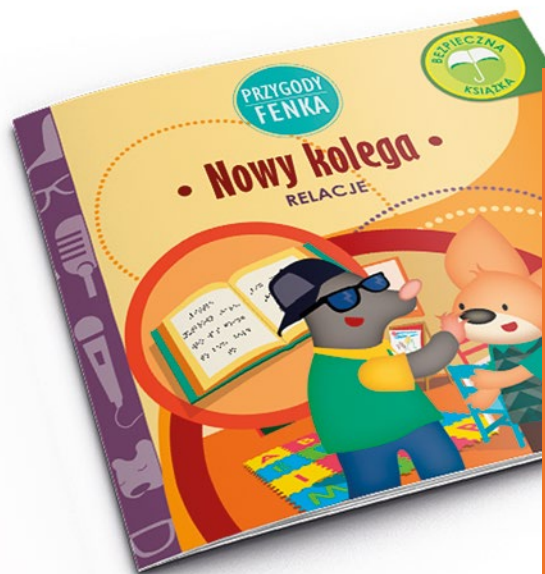
64 osoby potwierdziły, że „Przygody Fenka” pomagają budować relacje z innymi ludźmi i rozumieć odmienność, wskazując te wartości jako jedne z najważniejszych cech książek. Aż 89 osób uznało, że publikacje wspierają je w codziennym wychowaniu dziecka. Żaden z badanych nie wskazał negatywnego wpływu książek na dziecko. Wyniki te znajdują potwierdzenie w opiniach pedagogów, którzy podkreślają, że książki z serii „Przygody Fenka” mogą być wartościowym wsparciem w rozmowach z dziećmi na temat emocji, relacji i różnorodności. Nie wszystkie

książki dla dzieci oferują takie możliwości.

Najwięcej mówią jednak odpowiedzi otwarte. „Córka stała w obronie starszych” – napisał jeden z rodziców. „Syn nauczył się nawiązywać prawidłowe relacje z rówieśnikami” – napisał inny. „Zaakceptował okulary”. Rodzic dziecka w spektrum dodał: „W spektrum jest cały wachlarz trudnych zachowań, w naszym przypadku chodziło o wywołanie mowy, ale książki wspierają wychowanie codziennie”. Wśród dostrzeżonych zmian rodzice wymieniali też wprost osvajanie z różnorodnością i akceptację wyglądu.

Bohater, którego można dotknąć

Z Fenkiem i kotkiem Maksem odwiedzamy przedszkola, biblioteki i domy kultury. Naszą dewizą jest „bawiać – uczyć”. Podczas spotkań autor-



Ujmuje mnie prostota i trafność przekazywanych treści. Książeczki są cennymi wskazówkami do pracy z dziećmi i inspiracją podczas spotkań z rodzicami.

Katarzyna Bartosiewicz
psycholog, oligofrenopedagog,
doradca zawodowy.
Od ponad 20 lat pracuje z dziećmi

Co pokazała ankieta

Badanie ankietowe wśród 92 rodziców i opiekunów dzieci, którym czytane są „Przygody Fenka”.

64

z 92

wskazały „budowanie relacji z innymi ludźmi i rozumienie odmienności” jako jedną z najważniejszych wartości tych książek

89

z 92

uznało, że książki pomagają w codziennym wychowaniu dziecka

86

z 92

oceniło, że bajkoterapia korzystnie wpływa na rozwój emocjonalno-społeczny: współpracę, komunikację w grupie i budowanie pozytywnych relacji

55

z 92

zauważyło, że dziecko utożsamia się z Fenkiem, najczęściej jako z wzorem do naśladowania lub kolegą

0

z 92

badanych wskazało negatywny wpływ tych książek na dziecko

Badano opinie rodziców już czytających te książki, a nie mieralne efekty w grupie kontrolnej.

Źródło: Aneta Kisziło, „Bajkoterapia jako metoda wspierająca rozwój dziecka w wieku przedszkolnym na przykładzie serii książek Przygody Fenka”, praca magisterska, 2024.



skich rozmawiamy z dziećmi o tym, że różnimy się możliwościami, wyglądem i potrzebami, a mimo to jesteśmy sobie wzajemnie potrzebni. Dzieci szybko rozpoznają, co jest dobrym zachowaniem, a co może kogoś zranić. Uczą się reagować: powiedzieć „nie”, poprosić o pomoc albo stanąć po stronie osoby, która sama ma z tym trudność. Często towarzyszą nam Fenek i kotek Maks w swoich kostiumach. Wspólna zabawa staje się ćwiczeniem współpracy, czekania na swoją kolej i zauważania drugiej osoby.

Socjalizacja odwrócona

Często – my, rodzice – jesteśmy pozytywnie zaskakiwani empatią naszych dzieci oraz tym, jak trafnie potrafią reagować na potrzeby innych. To wynik ich otwartości, a dzięki takim książkom grono dzieci wrażliwych na potrzeby innych jeszcze się powiększa. To moment, w którym dziecko zaczyna wychowywać dorosłego. Jego naturalna reakcja na osobę, która wygląda, mówi czy porusza się inaczej, potrafi obnażyć nasze dorosłe skrupowanie i stereotypy.

Wracając więc do matki z tamtego spaceru. Nie powiedziała córce, żeby nie patrzyła. Wzięła książkę – wiedziała, gdzie ją ma.

Konrad Sobik

– założyciel wydawnictwa Fenek Publishing. Od 12 lat wraz z zespołem autorów, psychologów i ilustratorów tworzy książki pomagające dzieciom zrozumieć świat. Do tej pory powstało ponad 130 tytułów, m.in. we współpracy z Rzecznikiem Praw Obywatelskich, Krajowym Biurem Wyborczym i Fundacją prof. Skarżyńskiego „Słyszę”.

Jak mądrze wspierać osobę z **DEPRESJĄ?**

CZY ZNASZ? CZY WIESZ? : Depresja to choroba, nie fanaberia – dlaczego brak nam empatii? Wciąż zbyt często bagatelizujemy cierpienie osób zmagających się z depresją, zamiast zaoferować im zrozumienie, akceptację i realne wsparcie. Jak mądrze towarzyszyć osobie w kryzysie i czego unikać, aby nie pogłębiać jej poczucia osamotnienia?

Depresja to choroba, która dotyka miliony ludzi i jest jednym z najczęściej diagnozowanych zaburzeń psychicznych. Według Światowej Organizacji Zdrowia jest ona jedną z głównych przyczyn niesprawności i niezdolności do pracy wśród ludzi na całym świecie. Aby móc wspierać osoby dotknięte depresją, musimy otworzyć się na innych, zaakceptować ich i próbować zrozumieć – ale przede wszystkim traktować zaburzenie psychiczne tak samo jak każde inne schorzenie.

W przypadku choroby somatycznej nikomu nie przychodzi do głowy, aby podważać ból czy cierpienie chorego. Niestety, w przypadku depresji wciąż zdarza się to często. Komunikaty typu: „Weź się w garść”, „Nie przesadzaj”, „Wyjdź do ludzi” są nie tylko krzywdzące, ale i zupełnie niepomocne.

Przy przeziębieniu czy grypie naturalnie towarzyszymy bliskim: idziemy z nimi do lekarza, kupujemy leki, przykrywamy kocem czy robimy rozgrzewający napar. Dlaczego więc przy depresji tak trudno udzielić nam adekwatnego wsparcia?

Aby pomóc w zrozumieniu tych mechanizmów, Anna Duman w swojej książce „Depresja. Jak pokonać śmiertelny smutek” wyodrębniła kilka kluczowych filarów, którymi warto się kierować.



Fot. MART PRODUCTION / pexels

Aktywne słuchanie – daj przestrzeń do wygadania się

Pierwszym z nich jest prawdziwe wysłuchanie chorego. Polega ono na stworzeniu odpowiedniej przestrzeni do opowiedzenia o subiektywnych objawach i przeżywanych emocjach. To powstrzymanie się od przerywania, nakierowywania uwagi na siebie, porównywania cierpienia dwóch osób i oceniania, kto ma gorzej. Każdy bowiem ma prawo do przeżywania swojego bólu na swój sposób. Dzięki aktywnemu słuchaniu możemy lepiej pojąć, co przeżywa druga osoba i z jakimi emocjami się zmagają. Jest to doskonała okazja do tego, aby osoba z depresją mogła się najwyraźniej w świecie wygadać, wyrzucić z siebie to wszystko, co ma w środku. Taka konfrontacja z własnymi problemami jest niezwykle istotna w procesie leczenia, osławiania się z lękami i w walce z natrętnymi myślami.

Odrzuć ocenianie – dlaczego „inni mają gorzej” tylko szkodzi?

Kolejny filar opiera się na zasadzie: nie oceniam. Kładzie ona nacisk na uświadomienie sobie, że w obliczu cierpienia nie ma lepszych ani gorszych uczuć. Z tego też powodu porównywanie uczuć i sytuacji osób chorych na depresję z doświadczeniami innych jest jedną z najszkodliwszych rzeczy, jakie możemy zrobić. Mówienie: „Ciesz się, przecież jeszcze wychodzisz, uśmiechasz się i pracujesz, więc nie narzekaj, inni mają gorzej” nie pomaga! Wręcz przeciwnie – chory czuje się głęboko niezrozumiany, a w jego wnętrzu potęguje się niszczące poczucie winy.

Język akceptacji – co mówić zamiast unieważniania emocji

W myśl trzeciej zasady, odnoszącej się do akceptacji, zamiast zwrotów unieważniających emocje („Inni mają gorzej”, „Nie przesadzaj”) warto użyć komunikatów budujących oparcie: „Widzę, że masz w sobie dużo emocji. Rozumiem, że możesz się tak czuć. Chcę Ci pomóc. Jestem przy Tobie!”. Taki komunikat to zupełna zmiana perspektywy, dająca jednocześnie osobie z depresją jasny sygnał, że nie została sama ze swoim ciężarem.

Pomóż nazwać to, co boli – rola bezpiecznego feedbacku

Jeśli osoba chora ma trudności z określeniem tego, co przeżywa, możemy

ostrożnie pomóc jej nazwać towarzyszące jej emocje. Często bowiem osoby w kryzysie wstydzą się lub unikają określania swoich uczuć, nie chcąc się w ten sposób odsłaniać czy pokazywać, że są słabe. Jako osoby wspierające możemy podczas rozmowy spróbować podsumować jej słowa, mówiąc np.: „Rozumiem, że czujesz teraz duży smutek. Czy mogę coś dla Ciebie zrobić?”, „Czy dobrze odbieram, że ta sytuacja wywołała w Tobie złość?”. W ten sposób nie tylko dajemy feedback, że słuchamy drugiej osoby, ale także weryfikujemy nasze wyobrażenia o pomocy z jej faktycznymi oczekiwaniami i potrzebami. Czasami może nam się wydawać, że druga osoba potrzebuje dobrych rad, podczas gdy w rzeczywistości wystarczy wspólne spędzenie czasu, rozmowa czy po prostu bycie razem.

Wejść w czyjeś buty – jak budować prawdziwą empatię?

Próba zrozumienia drugiej osoby bywa ogromnym wyzwaniem. Ze względu na różne doświadczenia, wartości, temperamenty i stan układu nerwowego przeżywamy te same sytuacje w zupełnie inny sposób. Postawienie się na miejscu kogoś innego może być problematyczne. To, co jednak możemy zrobić, to odnieść sytuację, o której opowiada nam chory, do własnych przeżyć. Zadać sobie pytanie: „Co bym czuł, gdyby...?”. Uświadomienie sobie, że w sytuacji opisanej przez rozmówcę czuliśmy smutek, złość czy radość, może pomóc nam zrozumieć motyw działania drugiej osoby, jej sposób myślenia, ale też uczucia naszego rozmówcy.

Przełam tabu – dlaczego warto pytać o myśli samobójcze?

Bardzo ważnym elementem wsparcia jest przełamywanie lęku przed bezpo-

średnim pytaniem o myśli samobójcze czy autoagresywne. Wciąż jest to temat tabu – często obawiamy się, że pytając wprost, pogorszymy sytuację lub wywołamy dyskomfort u naszego rozmówcy. To mit. Oczywiście musimy brać pod uwagę uczucia i nastrój konkretnej osoby, z którą rozmawiamy. Natomiast często takie pytania przynoszą ulgę osobom w kryzysie, dając im przestrzeń do zrzucenia najtrudniejszego ciężaru. Z perspektywy wspierającego pozwalają realnie ocenić poziom zagrożenia. Jeśli ryzyko jest wysokie, naszym bezwzględnym obowiązkiem jest zabezpieczenie chorego poprzez kontakt z bliskimi, wezwanie pogotowia lub skorzystanie z telefonów zaufania.

Pomoc w drodze do specjalisty – jak mądrze pokierować leczeniem?

No właśnie, wezwanie pogotowia, czyli pomoc w poszukiwaniu fachowej pomocy, zahacza o siódmą już zasadę wsparcia. Często bowiem osoby zmagające się z różnego rodzaju zaburzeniami mają problemy ze skorzystaniem z odpowiedniej pomocy specjalistycznej. Naszym zadaniem jako osób wspierających jest wyszukanie odpowiednich gabinetów, pomoc logistyczna i łagodna motywacja. A gdy nasz przyjaciel, znajomy czy też członek rodziny będzie miał wątpliwości co do spotkania ze specjalistą, zapewnimy go o swoim wsparciu. Musimy też zdawać sobie sprawę, że wszystko będzie zależało od oczekiwań danej osoby. Niektórym bowiem wystarczy podanie numeru telefonu do przychodni. Inni mogą potrzebować towarzyszenia podczas wizyty czy przekazania numerów telefonów do specjalistów, z którymi mogą niezobowiązująco porozmawiać i uzyskać wsparcie.

Sztuka obecności – po prostu „Bądź!”

Ostatnia zasada może wydać się niektórym trywialna. Ale tak naprawdę chyba jest ona najtrudniejsza spośród wszystkich wymienionych powyżej. Zasada „Bądź!” odnosi się bowiem do jednoczesnego słuchania, akceptacji i rozumienia. To reguła, w której chodzi o dostosowywanie się do potrzeb i rytmu osoby w kryzysie. To bycie uważnym na jej nastroje i uczucia. To bycie towarzyszem w przeżywaniu danych emocji. Czasami będzie to oznaczało słuchanie, podanie herbaty czy przykrycie kocem. Czasami będzie to po prostu zwykła obecność w ciszy. A czasami bycie z osobą z depresją będzie wiązało się z wezwaniem fachowej pomocy.

Granice wsparcia – pomagając innym, nie zapominaj o sobie

Depresja to nie chwilowy spadek nastroju, ale poważna choroba zmieniająca sposób myślenia, odczuwania i funkcjonowania. Mądre towarzyszenie w niej wymaga ogromnej cierpliwości i wyrozumiałości. Nie da się długofalowo wspierać innych, samemu będąc wyczerpanym. Wspieranie osoby w kryzysie bywa obciążające, dlatego też dbanie o własny odpoczynek, sen, granice i dobrostan psychiczny nie jest czymś egoistycznym. Wręcz przeciwnie – jest warunkiem koniecznym, aby móc być dla kogoś stabilnym oparciem.

Edyta Mróz – oligofrenopedagog

Bibliografia:

- Duman A., *Depresja. Jak pokonać śmiertelny smutek*, Wyd. RM 2023.
Rottenberg J., *Depresja*, Wydawnictwo Naukowe PWN 2024.



Daniel Tammet w Palais de la découverte Paris / wikimedia

Daniel Tammet

CZŁOWIEK, KTÓRY WIDZI MATEMATYKĘ

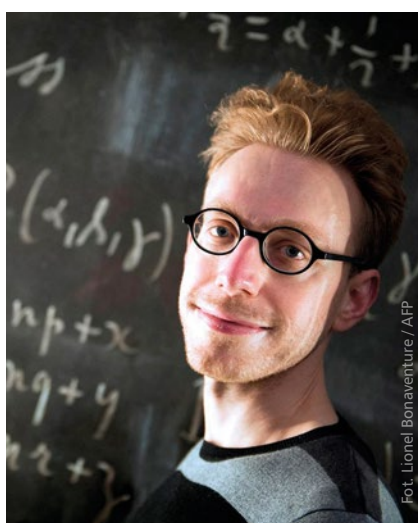
ZNANI NIEZWYCIĘŻENI : Co widzimy, kiedy patrzymy na liczbę? Dla większości z nas to tylko zapis. Dla Daniela Tammeta liczby mają własne kształty, kolory i właściwości. Ten niezwykle sposób postrzegania świata stał się jego talentem i narzędziem pracy

Daniel Tammet jest jedną z najbardziej niezwykłych postaci współczesnej literatury popularnonaukowej i autobiograficznej. Brytyjski pisarz, eseista, lingwista i popularyzator wiedzy zasłynął dzięki niezwykłym zdolnościom matematycznym i pamięciowym, ale jego historia jest znacznie ciekawsza niż opowieść o „geniuszu od liczb”.

Jest autystycznym sawantem oraz synestetą. Jego przypadek pokazuje, że ludzki umysł może organizować rzeczywistość w sposób zupełnie odmienny od tego, do którego przywykliśmy.

Tammet urodził się w 1979 roku i dorastał we wschodnim Londynie w rodzinie wielodzietnej. W dzieciństwie zdiagnozowano u niego padaczkę płata skroniowego, natomiast autyzm i synestezję rozpoznano dopiero, gdy był dorosły. Paradoksalnie informacja o diagnozie była dla niego ulgą. Wyjaśniała, że trudności, z którymi się zmagał, nie były jego winą, lecz wynikały z odmiennego sposobu funkcjonowania mózgu.

Szkoła była dla niego trudnym doświadczeniem. Od najmłodszych lat czuł się inny niż rówieśnicy. Miał problemy ze zrozumieniem interakcji społecznych, a jego zachowania związane z autyzmem były powodem drwin. W domu sytuacja wyglądała inaczej. Dorastając wśród



Trudności i wyjątkowe możliwości mogą istnieć jednocześnie. To, co w jednym środowisku wydaje się przeszkodą, w innym może stać się mocną stroną – pod warunkiem, że człowiek otrzyma czas, akceptację i przestrzeń do rozwijania własnych możliwości.

rodziców i ośmiorga rodzeństwa, miał możliwość obserwowania innych i stopniowego uczenia się zasad społecznych.

W świecie, który często wydawał mu się nieprzewidywalny, liczby dawały poczucie porządku. Opisywał je jako

swego rodzaju przyjaciół – przewidywalnych i niezmiennych. To wśród nich znalazł przestrzeń, w której czuł się bezpiecznie.

Tammet odkrył swoje niezwykle zdolności matematyczne już jako dziecko. W wieku około ośmiu–dziewięciu lat zauważył, że potrafi wykonywać działania w sposób intuicyjny. Nie potrzebował tradycyjnych metod, ponieważ liczby były dla niego niemal namacalne.

Jego sposób postrzegania liczb związany jest z synestezją – zjawiskiem, w którym bodźce związane z jednym zmysłem lub funkcją poznawczą wywołują dodatkowe, automatyczne wrażenia. Dla Tammeta liczby mogą mieć określone kolory, kształty, faktury, ruch czy właściwości emocjonalne. Dotyczy to liczb do 10 000.

Przykłady są niezwykle:

- 1 – jest jasna i biała, jak intensywny błysk światła.
- 2 – jest bardziej płynna i fioletowa.
- 4 – niebieska, nieśmiała i cicha. Tammet dostrzega w niej coś z własnej osobowości.
- 5 – przypomina huk grzmotu albo fale rozbijające się o brzeg.
- 6 – jest mała, ciemna i smutna.
- 9 – jest wysoka i imponująca, kojarzy się z poczuciem wielkości. Patrząc na wysokie budynki Times Square, Tammet miał wrażenie, jakby był otoczony dziewiątkami.

37 – jest grudkowata i przypomina owsiankę.

89 – przypomina padający śnieg.

289 – jest brzydka, za to 333 – piękna i pulchna.

Tammet potrafi wykonywać skomplikowane obliczenia z niezwykłą szybkością i dokładnością. Podczas mnożenia wizualizuje liczby jako unikalne formy. Działanie $53 \times 131 = 6943$ opisuje jako spotkanie dwóch kształtów: 53, okrągłego i nieco szerszego u dołu, oraz 131, bardziej wydłużonego, przypominającego klepsydę. Ich wzajemne oddziaływanie prowadzi do powstania nowej formy – wyniku 6943.

Jednym z jego najbardziej znanych osiągnięć jest recytowanie z pamięci 22 514 cyfr liczby Pi.

14 marca 2004 roku, w Dniu Liczby Pi, podczas wydarzenia w Oksfordzie przez pięć godzin i dziewięć minut odtwarzał kolejne cyfry tej stałej matematycznej. Osiągnięcie to zostało uznane za europejski rekord w recytowaniu Pi.

Dla większości ludzi ciąg:

3,14159265358979323846... jest jedynie szeregiem przypadkowych cyfr. Dla Tammeta liczby mają konkretne właściwości wizualne i emocjonalne. Może tworzyć z nich w umyśle swoisty krajobraz. Sam opisywał Pi jako wizualną historię lub rodzaj filmu wyświetlanego przed jego oczami.

Matematyka to jednak tylko jedna strona jego talentu. Tammet jest również poliglotą. W swojej biografii wymienia znajomość między innymi języków: angielskiego, estońskiego, fińskiego, francuskiego, niemieckiego, litewskiego, esperanto, hiszpańskiego, rumuńskiego, islandzkiego i walijskiego. Jest także twórcą własnego języka Mänti, opartego na estońskim i fińskim.



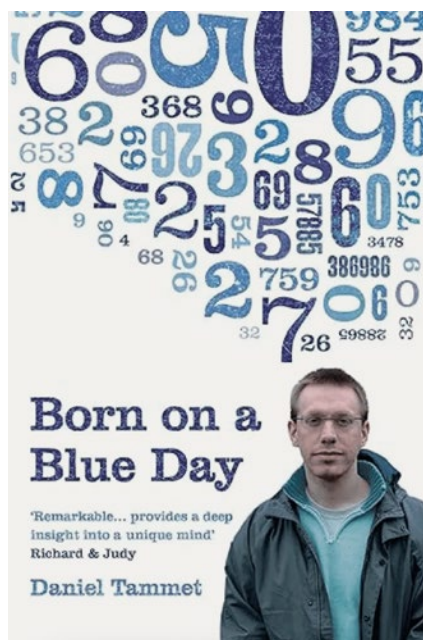
Rysunek Daniel Tammet

Szczególne zainteresowanie wzbudza jego zdolność do szybkiego uczenia się języków. Podczas przygotowań do programu telewizyjnego nauczył się podstaw islandzkiego w ciągu zaledwie tygodnia, a następnie wystąpił w islandzkim programie i prowadził rozmowę w tym języku. Daniel nie traktuje języków wyłącznie jako zbioru słówek i reguł gramatycznych. Interesują go związki między brzmieniem, znaczeniem i strukturą. Język jest dla niego kolejnym systemem, który można odkrywać i analizować.

Synestezja dotyczy również słów. Mogą one wywoływać w jego umyśle określone obrazy, kolory i faktury. Angielskie **apple** jest czerwone, francuskie **pomme** i esperanckie **pomo** są różowe, natomiast fińskie **omena** nie ma przypisanego jednego koloru. Szczególnie trudne bywają pojęcia abstrakcyjne. Aby je zrozumieć, Tammet często tworzy w głowie konkretny obraz. „Złożoność” może przywoływać obraz splecionych włosów, „triumf” – złotego pucharu, a „kruchość” – szkła.

W 2006 roku Tammet opublikował autobiografię „Urodziłem się pewnego błękitnego dnia. Pamiętniki nadzwyczajnego umysłu z zespołem Aspergera”. Opisał w niej nie tylko niezwykle zdolności, lecz także samotność, trudności społeczne, dzieciństwo i stopniowe poznawanie własnego sposobu funkcjonowania. To ważne, ponieważ kultura popularna często przedstawia osoby z niezwykłymi zdolnościami jako „maszyny do liczenia”. Historia Tammeta pokazuje coś znacznie bardziej ludzkiego: za wyjątkowymi zdolnościami znajduje się człowiek z własnymi lękami, potrzebami i problemami. Książka stała się bestsellerem „New York Timesa” i została wyróżniona m.in. przez American Library Association.

W kolejnych latach Tammet napisał następne książki. Pisanie stało się dla niego nie tylko pracą, ale również sposobem porządkowania doświadczeń i wyjaśniania innym, jak może wyglądać rzeczywistość z perspektywy osoby autystycznej. Jego książki zostały przetłumaczone na



30 języków. W Polsce, poza autobiografią, ukazały się także „Zanurzeni w liczbach. Jak matematyka kształtuje nasze życie”, „Słowa są jak ptaki, które uczymy śpiewać. O znaczeniach i tajemnicach języka” oraz „Opowieści w spektrum”.

W 2012 roku Tammet został członkiem Royal Society of Arts, a w 2023 roku otrzymał doktorat honoris causa Open University. Był również bohaterem nominowanego do BAFTA filmu dokumentalnego „The Boy with the Incredible Brain”, a jego historia zainspirowała Kate Bush do napisania piosenki „Pi”.

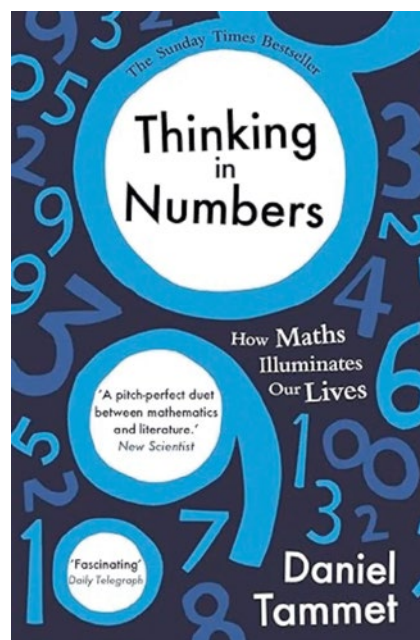
Daniel Tammet jest sawantem, ale jego przypadek różni się od stereotypowego obrazu osoby z tym syndromem. Sawanci mogą posiadać wyjątkowe zdolności w bardzo wąskich dziedzinach przy jednoczesnych trudnościach rozwojowych. Często potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu i nie potrafią wyjaśnić, w jaki sposób wykonują niezwykle czynności.

Tammet jest pod tym względem wyjątkowy. Jest samodzielny, pracuje i potrafi szczegółowo opisywać własny sposób myślenia. Dzięki temu jego umysł stał się przedmiotem zainteresowania naukowców. Tammet brał udział w badaniach dotyczących m.in. autyzmu, synestezji i funkcjonowania mózgu, prowadzonych między innymi w Cambridge Autism Research Centre oraz Center for Brain Studies w Kalifornii.

Nie oznacza to jednak, że autyzm przestał być dla niego źródłem trudności. Nie prowadzi samochodu, rzadko robi zakupy, a plaża może być dla niego trudnym miejscem ze względu na przymus liczenia ziaren piasku. Hałas i większe skupiska ludzi bywają przytłaczające. Mimo tych ograniczeń podróżuje, uczestniczy w wydarzeniach naukowych i kulturalnych oraz spotyka się z czytelnikami.

Jego życie pokazuje więc coś więcej niż możliwości ludzkiej pamięci czy matematycznego umysłu. Tammet nauczył się wykorzystywać swoje niezwykle zdolności jako narzędzie pracy, komunikacji i twórczości. Pisanie pozwala mu nie tylko opowiadać o sobie, lecz także budować pomost między jego sposobem postrzegania świata a doświadczeniem innych ludzi.

Jego przypadek jest również ważną lekcją o tym, jak patrzymy na osoby neuroatypowe. Nie można sprowadzić człowieka ani do diagnozy, ani do jednego niezwykłego talentu. Trudności i wyjątkowe możliwości mogą istnieć jednocześnie. To, co w jednym środowisku wydaje się przeszkodą, w innym może stać się mocną stroną – pod warunkiem, że człowiek otrzyma czas, akceptację i przestrzeń do rozwijania własnych możliwości.



Tammet pokazuje, że między „geniuszem” a „osobą z niepełnosprawnością” nie musi istnieć wybór. Można mieć niezwykle zdolności i jednocześnie potrzebować wsparcia. Można zmagać się z ograniczeniami, a mimo to stworzyć własną drogę. I być może właśnie to jest najważniejszym osiągnięciem Daniela Tammeta: nie tylko to, że potrafi zobaczyć w liczbach kształty i kolory, lecz że potrafił uczynić swój niezwykle sposób widzenia świata źródłem wiedzy, pracy i porozumienia z innymi.

Dorota Skubis
– obserwatorka życia

Netografia:

<https://www.cse.iitk.ac.in/users/amit/books/tammet-2007-born-on-blue.html> (dostęp: 12.08.2026).

<https://www.youtube.com/watch?v=SSP6E3eiX70> (dostęp: 12.08.2026).

https://www.youtube.com/watch?v=9z_ZsOM5qXE (dostęp: 12.08.2026).

<https://danieltammet.net/bio/> (dostęp: 12.08.2026).



Fot. archiwum Moniki Orłowskiej

MONIKA i JULIA

zgrane wojowniczk i motywator ki do działania

część 2

NIZWYCIĘZENI WŚRÓD NAS : O życiu mamy dziecka z niepełnosprawnością, społecznych stereotypach i sile, jaką daje miłość do dziecka – z Moniką Orłowską rozmawiała Magdalena Milczarek

Magdalena Milczarek: Czy obserwując życie swoich rówieśniczek, koleżanek i rodziny, masz wrażenie, że Twoje życie przez to, że jest właśnie takie, jakie jest, stało się bardziej wartościowe?

Monika Orłowska: Zdecydowanie tak, i to na 100%. Kiedyś moje życie wyglądało zupełnie inaczej. Byłam bardziej nastawiona na „mieć” niż „być” i patrzyłam na świat bardzo egoistycznie. Julka przewartościowała całe moje życie. Nauczyła mnie cierpliwości i tego, że wielu rzeczy nie można mieć od razu, tylko trzeba na nie poczekać. Nauczyła mnie płakać, ale i tego, żeby cieszyć się z drobnych rzeczy, małych sukcesów. Wczoraj zawołała mnie rozradowana, żebym podziwiała, jak pięknie tańczy. Ona po prostu stała i machała rączkami, a dla mnie był to najcudowniejszy taniec. Wzruszona powiedziałam jej, że dla mnie tańczy najpiękniej na świecie. Czasami powodem do radości są tak drobne rzeczy, że ktoś inny nawet nie zwróciłby na nie uwagi. Dla mnie nawet piękne napisanie przez Julcię literki „n” jest powodem ogromnej dumy – do tego stopnia, że przesyłam zdjęcia tej literki do całej rodziny. Myślę, że gdyby nie jej niepełnosprawność, to w życiu bym nie zauważyła tych rzeczy.



Mam wrażenie, że sporo osób myśli, że my żyjemy od turnusu do turnusu, a w międzyczasie jakbyśmy były zawieszone w czasoprzestrzeni. Prawda jest taka, że cały czas trzeba ćwiczyć, jeździć na konsultacje, kupować różnorodny sprzęt wspomagający codzienne funkcjonowanie, a to są ogromne pieniądze i wydatek długofalowy.

M.M.: Biorąc pod uwagę swoje życie i patrząc na otoczenie, również z perspektywy osób z niepełnosprawnościami, które znam, widzę, jak bardzo nasze życie jest

„inne” od życia ludzi tzw. zdrowych. Przeważnie jestem radosną, uśmiechniętą osobą i często słyszę od znajomych pytanie, z czego tak od rana się cieszę i dlaczego chodzę uśmiechnięta. Wtedy moja najkrótsza odpowiedź brzmi: „Bo żyję”. Myślę, że mając od życia tak niewiele, paradoksalnie niewiele potrzeba też do radości. Wydaje mi się, że sytuacja, w której ja jestem, w której Wy jesteście, sprawia, że życie bardziej się czuje – jest intensywniejsze.

M.O.: To prawda, nasze życie jest zupełnie inne, ale również nawiązywane relacje są bardziej prawdziwe. Nigdy nie wiedziałam, jaką będę mamą, i mam nadzieję, że dla Julii jestem dobrą mamą. Wiadomo, że zdarzają się sytuacje, w których podniosę na nią głos, ale działa to również w drugą stronę, bo moje dziecko też potrafi na mnie krzyknąć. Mam z Julią bardzo silną więź, dużo ze sobą rozmawiamy. Oczywiście nie obarczam jej swoimi problemami. Rozmawiamy dużo o jej niepełnosprawności, akceptacji i szkole. Tłumaczę jej, że mimo swojej niepełnosprawności może być, kim chce, może zostać mamą, może iść na studia. Wiem, że zabrzmiało to mało skromnie, ale widzę, że właśnie dzięki temu, że dużo ze sobą rozmawiamy i często czytamy, Julia jest bardzo inteligentna i doj-

rzała jak na swój wiek. Dużo mówimy o szacunku, akceptacji samej siebie i nieocenianiu innych dzieci bez względu na to, czy są niepełnosprawne, czy nie. Bo najpierw trzeba człowieka poznać i starać się go zrozumieć, żeby zdecydować, czy chce się z nim przyjaźnić, kolegować, czy może lepiej zmienić towarzystwo. Teraz szkoła jest dla Julii prawdziwą szkołą życia – zarówno ze względu na zdobywaną wiedzę, jak i kontakt z dużą liczbą dzieci w różnym wieku i z różnymi niepełnosprawnościami.

M.M.: Jak wyglądały pierwsze dni szkoły? Co bardziej dominowało u Julii: stres czy radość przebywania z dziećmi?

M.O.: Julia bardzo się cieszyła i odliczała dni, nie mogła doczekać się szkoły. To ja byłam bardziej zestresowana. Julia weszła do klasy i od razu dobrze się tam poczuła, bo nie ma problemów z odnajdywaniem się w nowym otoczeniu. Na początku starałam się tak poukładać naszą rehabilitację i wyjazdy na turnusy, żeby przez pierwszy miesiąc Julia mogła regularnie chodzić do szkoły, przyzwyczaić się do niej i poznać dzieci w klasie. Początkowo miała trochę trudności w nawiązywaniu kontaktów, bo wiadomo – nowa grupa dzieci. Mojej Julii nie brakuje odwagi, ale potrzebowała trochę czasu, żeby się oswoić, trochę się wstydziła. Z czasem zaczęła coraz więcej opowiadać o sobie, a pani w klasie również zachęcała ją do mówienia. W listopadzie jest Dzień Wczesniaka i Julia miała możliwość przynieść swoje rzeczy do klasy i opowiedzieć o sobie. Stopniowo mówiła coraz więcej, a dzieci również wykazywały zainteresowanie jej osobą – dopytywały o ortezy, balkonik itp. Teraz jest super. Ma swoją grupkę przyjaciół,

z którymi spędza najwięcej czasu, ale ma też koleżanki ze starszych klas. Widzę więc, że się nie boi i jest otwarta na nowe znajomości. Kocha świetlicę i nie chce z niej wychodzić. Do tego stopnia, że kiedy po nią przyjeżdżam, zawsze marudzi, że jestem za wcześnie. Najchętniej zamieszkałaby tam na stałe, pod warunkiem, że dowoziłabym jej jedzenie. Uczę ją odwagi i tego, żeby się nie wstydziła.

M.M.: To ważne, żeby nie zamykała się w sobie i miała odwagę żyć tak, jak chce – według własnego scenariusza, zgodnie z marzeniami – i nie bała się krytyki innych ludzi, którzy pewnie wielokrotnie będą chcieli odebrać jej radość z samostanowienia.

M.O.: Nie może zamykać się w sobie i bardzo mocno dąży do tego, żeby miała kontakt z dziećmi pełnosprawnymi, a nie przebywała wyłącznie w środowisku dzieci z niepełnosprawnościami. Mam świadomość, że jeśli zamknę ją hermetycznie w takim środowisku, to później w życiu może być jej bardzo ciężko. Może się przecież okazać, że jej rówieśniczki będą na etapie słuchania Beaty Kozidrak, a ona nadal będzie słuchała piosenek z „Kucyków Pony”. Wtedy z czasem może nie mieć koleżanek i kolegów, bo zostaną jej tylko znajomości z turnusów, które nie są aż tak silne jak relacje na miejscu, w szkole.

M.M.: Chyba najgorsze, co możesz zrobić, to stworzyć Julii ochronną kulę i trzymać ją w niej w obawie przed tzw. zwykłym światem.

M.O.: Nie chcę jej ograniczać. Chcę pokazywać jej świat taki, jaki jest, a wręcz zachęcam ją do różnych aktywności. Teraz widzę, że to, co robiłyśmy choćby w zerówce, kiedy wielokrotnie występowała podczas

różnych akademii, przynosi efekty. Julia chętnie zgłasza się w szkole do występów – śpiewa na apelach, bierze udział w konkursach recytatorskich. Mam nadzieję, że ta odwaga zostanie w niej na zawsze.

Pamiętam jak dziś, kiedy byłyśmy na koncercie noworocznym w Warmińsko-Mazurskiej Filharmonii w Olsztynie. Na zakończenie koncertu Julia bardzo chciała wejść na scenę i zaśpiewać. Zanim zdążyłam zareagować, jacyś panowie pomogli wnieść jej wózek. Patrzę, a wszystkie dzieci zeszły już ze sceny, a Julia została sama. Prowadząca koncert podała jej mikrofon, a Julia oznajmiła, że zaśpiewa kolędę. I rzeczywiście – zaśpiewała zwrotkę, wywołując gromki aplauz publiczności, bo na widowni wciąż było wiele osób.

Byłyśmy też na spotkaniu autorskim z aktorką Agatą Kuleszą, która opowiadała o swoich talentach. W pewnym momencie Julia podniosła rękę i, poproszona o wypowiedź, zapytała, kiedy aktorka zapyta o nasze talenty, skoro już opowiedziała o swoich. Oczywiście po tym pytaniu Julia została wywołana do odpowiedzi i z radością zaczęła wymieniać swoje talenty, a nawet zaśpiewała piosenkę. Zrobię wszystko, żeby nikt nigdy nie zgasił w niej tej siły. Cały czas tłumaczę jej, że jest wyjątkowa taka, jaka jest. Wiadomo, że my też mamy gorsze dni, ale przekonuję ją, że jej niepełnosprawność nie jest czymś złym i że nie jest wynikiem tego, że ona, ja czy ktokolwiek inny jest temu winien.

M.M.: Z czasem może się okazać, że właśnie ta niepełnosprawność stanie się jej siłą i cechą charakterystyczną, dzięki której będzie rozpoznawalna, a co za tym idzie – wzmocni swoją pozycję zawodową, artystyczną czy społeczną...



foto: archiwum Monika Ostrowskiej

M.O.: Na początku zaczęłam szukać w internecie informacji na temat naszej niepełnosprawności i diagnozy. Zastanawiałam się, jak to wszystko będzie wyglądało. Niestety w internecie znalazłam głównie przygnębiający, ciężki i smutny obraz niepełnosprawności. Nie chciałam, żeby moje życie tak wyglądało. A że mam chyba niezdiagnozowane ADHD i wiecznie muszę coś robić, wszędzie mnie pełno, ciągle gadam, stwierdziłam, że tę moją energię i nasze działania przekujemy w coś dobrego. Pomyślałam, że chciałabym tymi wszystkimi naszymi doświadczeniami inspirować innych, a jednocześnie sama dla siebie zrobić coś w rodzaju oczyszczenia. Bo ja coś mówię, a ktoś nagle stwierdza: „Ja też tak mam”. Potem odzywa się kolejna osoba i kolejna. Tak powstał nasz profil na Facebooku „NiecodzienneMy”.

Początki były trudne, bo nie wiedziałam, jak to wszystko poukładać i od czego zacząć. Teraz jest już dużo lepiej, bo mam grupkę mam, które mierzą się z podobnymi problemami. Wzajemnie dzielimy się doświadczeniami i radami, inspirujemy się, wspieramy i motywujemy. Dzięki temu dużo zyskałam. Myślę, że Julia również, bo nie boi się pokazywać, cieszy się z tego, a nawet śmieje się, że ma swoich fanów. Odkąd zaczęłyśmy działać w mediach społecznościowych, wydarzyło się wiele wspaniałych rzeczy – dla mnie, dla Julii i dla szkoły. Nasze dzisiejsze spotkanie również jest tego dowodem. Wszystko jest po coś i wszystko ma swój cel. Widzę też, jak duża jest potrzeba mówienia o niepełnosprawności, bo wiele mam obwinia się, zmagają z depresją i przestają dbać o siebie.

M.M.: Może wynika to z tego, że często pojawienie się dziecka z niepełnosprawnością w rodzinie sprawia, że dalsza rodzina i znajomi oddalają się, przestają utrzymywać kontakty, bo nie potrafią przełamać w sobie bariery strachu czy braku akceptacji. Rodzice dziecka, po przetrwaniu etapu rozpacz i złości na los, zaczynają walczyć o jego zdrowie i przewartościowość swoje życie, w pełni podporządkowując je leczeniu i rehabilitacji dziecka. Początkowa bezsilność, brak fachowego wsparcia, natłok spraw, permanentny stres, kosztowne konsultacje i rehabilitacja wielokrotnie stają się powodem frustracji i małżeńskich kłótni, wzajemnego obwiniania się za zaistniałą sytuację, a w konsekwencji mogą doprowadzić do rozstania.

M.O.: Niestety tak jest. Wiele związków się rozpadło, bo rodzice nie potrafili udźwignąć tego wszystkiego i całego bagażu stresu. Wiele osób żyje w tzw. zawieszynie, czyli jest ze sobą dla dziecka. My też mieliśmy kryzysy, bo po diagnozie zaczęły się wieczne wizyty u lekarzy, wyjazdy na rehabilitację i pojawiło się poczucie, że jedna osoba poświęca się bardziej. Rodzi się wtedy złość, że jedna osoba jest wiecznie w drodze, wozi dziecko na konsultacje i rehabilitację, a druga w tym czasie tylko chodzi do pracy. Zaczyna się wypominanie: „Ja tak dużo robię, a ty tylko pracujesz”. To są zupełnie niepotrzebne sytuacje. U nas też były kłótnie i nieporozumienia, bo to nie tylko obciążenie psychiczne, ale również finansowe. To są naprawdę ogromne wydatki – między innymi na wizyty u lekarzy, turnusy rehabilitacyjne, wózek inwalidzki, ortozy czy



Fot. archiwum Moniki Ortowskiej

specjalistyczny sprzęt do ćwiczeń. Nawet gdy człowiek cały czas pracuje i zarabia, te pieniądze kiedyś się kończą.

Mam wrażenie, że sporo osób myśli, że my żyjemy od turnusu do turnusu, a w międzyczasie jakbyśmy były zawieszone w czasoprzestrzeni. Prawda jest taka, że cały czas trzeba ćwiczyć, jeździć na konsultacje, kupować różnorodny sprzęt wspomagający codzienne funkcjonowanie, a to są ogromne pieniądze i wydatek długofalowy. To nie jest grypa, która po tygodniu przechodzi i wraz z nią znika wydatek. Jednocześnie trzeba pamiętać, że przy każdej niepełnosprawności mogą niespodziewanie pojawić się komplikacje, potrzeba dodatkowych działań, konsultacji czy leczenia. Nagle może się okazać, że niezbędna jest operacja, która kosztuje kilkaset tysięcy złotych.

Na całe szczęście zarówno moja rodzina, jak i rodzina mojego męża w 100% akceptują Julię, kochają ją, cieszą się z każdego jej sukcesu i nas wspierają. Jesteśmy normalną rodziną, nikt nikogo ani z niczego nie wyklucza. Mój siostrzeniec jest nawet nazywany rodzinnym fizjoterapeutą, bo od najmłodszych lat Julii starał się ją ćwiczyć i rehabilitować, a ona zawsze go słuchała, kiedy coś jej zalecał. Cała rodzina Julię wspiera, a nawet powiem więcej – nikt z bliskich nie traktuje jej jak osoby niepełnosprawnej, tylko jak osobę z pewnymi ograniczeniami. Nikt nie obchodzi się z nią jak z jajkiem, wręcz przeciwnie – każdy dużo od niej wymaga, żeby w przyszłości było jej łatwiej.

M.M.: Chciałam jeszcze na chwilę wrócić do tematu przyjaciółek,

koleżanek i ich reakcji na niepełnosprawność Twojej córki. Czułaś ich wsparcie, czy z czasem okazało się, że przestałaś pasować do ich świata, a Twoje dziecko przestało pasować do zabawy z ich dziećmi?

M.O.: Na początku, gdy Julia była mała, faktycznie koleżanki chciały ją zobaczyć i poznać. Chodziłam z nią na plac zabaw, żeby rozmawiać z przyjaciółkami o naszych dzieciach. Później, gdy dzieci są już większe i zaczynają bawić się na placu zabaw, okazuje się, że unikasz takich miejsc, bo Twoje dziecko nie wejdzie na zjeżdżalnię, nie pobiegnie z koleżankami. Zimą trochę się cieszysz, bo nie ma placu zabaw, a gdy przychodzi lato, zaczynasz unikać takich miejsc, żeby nie czuć się gorszą. Wiele mam dzieci z niepełnosprawnością tak reaguje i ja też tak robiłam. Teraz nie mam z tym problemu, ale kiedyś było to trudne. Ciężko było psychicznie znosić spojrzenia i poczucie, że muszę tłumaczyć, dlaczego moje dziecko nie wyjdzie z piaskownicy, kiedy dziewczynka ją zawoła. Szczególnie trudno było, gdy na przykład pani pilnująca małej dziewczynki powiedziała jej, żeby odeszła od Julii, bo ona jest chora. Wtedy nauczyłam się reagować na takie zachowania i mówić, że przecież nie jest to choroba, którą można się zarazić. W pewnym momencie nauczyłam się walczyć o Julię i otwarcie mówić o jej niepełnosprawności.

M.M.: Często jest tak, że na początku człowiek przyjmuje te słowne ciosy i pograża się psychicznie, bo nie ma siły na wieczne udowadnianie światu, że niepełnosprawność nie oznacza wyroku skazującego na bycie gorszym człowiekiem. Z perspektywy mojego życia zastanawia mnie, dlacze-

go ludzie mają tendencję, kolo-
kwialnie mówiąc, do „dawania po
głowie” za to, że ktoś jest osobą
z niepełnosprawnością i ma więk-
sze potrzeby. Jakim prawem ktoś,
kto na przykład nie dba o siebie,
swoją rodzinę czy dzieci, komen-
tuje niepełnosprawność Twojej
córkę, wytyka ją, a czasem pewnie
nawet obraża, podczas gdy Ty ko-
chasz ją ponad życie, dbasz o nią,
rehabilitujesz i poświęcasz niemal
każdą minutę swojego życia, żeby
zapewnić jej jak najlepszą przy-
szłość? Z czego to wynika?

Przecież żadna kobieta w ciąży nie
ma możliwości wyboru, czy uro-
dzi zdrowe, czy niepełnosprawne
dziecko. Nikt do niej nie przyjdzie
i nie zapyta: „Pani chce dziecko
z czterokończynowym porażeniem
mózgowym, głuche, niewidome
czy zdrowe?”. A przecież nawet
człowiek rodzący się bez szczegó-
lnych ograniczeń, prawidłowo roz-
wijający się przez całe życie, nigdy
nie ma gwarancji, że tak będzie
zawsze. Może wydarzyć się coś
niespodziewanego i nagle stanie
się osobą z niepełnosprawnością.
Czasem mam wrażenie, że dosta-
jemy podwójny cios – raz od życia,
bo dotknęła nas niepełnospraw-
ność i związane z nią ograniczenia,
a drugi raz od społeczeństwa.

M.O.: O tak, i to jest straszne. Oce-
nianie mam dzieci z niepełnospraw-
nościami przez pryzmat naszego
wyglądu – tego, jak powinnyśmy
się ubierać, czego nam nie wypada,
a wręcz czego nie wolno robić. Cią-
gle o tym mówię i powtarzam w na-
szych mediach, że nie wolno nam
zamykać się w świecie, który ktoś
stworzył i wymyślił po drugiej stro-
nie ekranu. Nie wolno nam zakładać
sobie worków pokutnych, bo w ten

sposób nie zmienimy społeczeństwa.
Musimy pokazywać siebie i nasze
dzieci, pokazywać, że mimo wszyst-
ko jesteśmy szczęśliwe, i zaszczepiać
w nich to szczęście.

**M.M.: Mam prawo iść do fryzje-
ra, pomalować paznokcie, zrobić
sobie makijaż czy włożyć piękną
sukienkę. Zwyczajnie, po pro-
stu mam do tego prawo, a moja
niepełnosprawność czy niepełno-
sprawność mojego dziecka nie ma
tu najmniejszego znaczenia. Nie
muszę pytać nikogo o pozwolenie,
żeby ubrać się tak, jak chcę, i czuć
się dobrze i atrakcyjnie.**

M.O.: Dokładnie. Nie możemy cho-
dzić w przystawowym worku i cią-
gle płakać. W społeczeństwie wciąż
istnieje przekonanie, że nam nie
wolno dbać o siebie, wyjeżdżać na
wakacje czy iść na lody, bo jest to źle
odbierane. Panuje też przekonanie,
że darowizny wpłacane na zbiórki,
na przykład na zakup dla dziecka
sprzętu rehabilitacyjnego czy wózka
inwalidzkiego, są wydawane nie-
zgodnie z celem – na przykład na
moje przyjemności, bo poszłam do
fryzjera albo kupiłam sobie sukien-
kę. Bardzo dużo ludzi nie zastanawia
się, jak tak naprawdę rozliczane są
dotacje. Darczyńcy sami dają sobie
prawo do rozliczania mnie z każdej
ofiarowanej złotówki. Paradoksalnie,
kiedy ten sam człowiek przekazuje pie-
niądze na schronisko dla zwierząt,
nie jedzie sprawdzać, na co konkret-
nie zostały przeznaczone.

Społeczeństwo trzeba oswajać
z niepełnosprawnością. Jestem
przekonana, że to społeczne, wro-
gie nastawienie i negowanie nie-
pełnosprawności mają swoje źródło
w dawnych czasach, kiedy była ona
głęboko ukrywana w domach i po
prostu niewidoczna. Rodzice nie wy-

chodzili z niepełnosprawnymi dzieć-
mi, bo było wiele barier architekto-
nicznych, ale też dlatego, że było im
wstyd. Nie można było się odzywać,
bo „nie wypadało”, bo „co powie-
dzą inni”. Ogólna zasada brzmiała:
nie odzywaj się, nie pokazuj się, bo
możesz dużo stracić. Wtedy niepeł-
nosprawność była odbierana jako
coś złego.

Uważam, że żyjemy w czasach,
w których musimy pokazywać, że
chcemy normalnie żyć i funkcyjono-
wać. Dążę do tego, żeby mamy dzie-
ci z niepełnosprawnościami akcep-
towały siebie, bo trzeba zacząć od
siebie. Szczęśliwa mama to spoko-
jne dziecko i szczęśliwa cała rodzina.
Kiedy jesteśmy sfrustrowane, nic nie
układa się tak, jak powinno, i jeste-
śmy rozżalone oraz złe na cały świat.

**M.M.: Akceptacja siebie i niepeł-
nosprawności, która nagle wkro-
czyła w nasze życie, sprawia, że
możemy w pełni pokochać siebie
i swoje dziecko z niepełnospraw-
nością. Nie ma wtedy gorczy,
żalu, rozpacz... tego wszystkie-
go, co hamuje naszą chęć do ży-
cia, działania i uśmiechu. Trzeba
też umieć pozwolić sobie na błędy,
słabości, potknięcia, płacz i gorszy
dzień, na to, że nie zawsze wszyst-
ko będzie tak, jak wcześniej sobie
zaplanowałyśmy... Na wszystkie
emocje – te dobre i te złe.**

M.O.: Tak powinno być, bo inaczej
się nie da.

Z Moniką Orłowską rozmawiała
Magdalena Milczarek

**Pierwszą część wywiadu
przeczytacie w poprzednim
numerze kwartalnika.**

CHOROBA ATAKUJE CIAŁO, SAMOTNOŚĆ – DUSZĘ

NIEZWYCIĘŻENI WŚRÓD NAS : Świat oczami Karoliny

Każdy z nas, gdy słyszy słowo „choroba”, od razu wyobraża sobie ból, lekarstwa czy szpitalne sale. Myślimy o bólu, który można odczuć i z czasem wyleczyć. Nikomu w pierwszej kolejności nie przychodzi na myśl rodzaj bólu, którego nie da się złagodzić żadnym lekiem. Tym bólem jest samotność. Warto zadać sobie pytanie: co boli bardziej – ciało czy samotność w chorobie?

Choroba potrafi odebrać człowiekowi bardzo wiele. Zabiera zdrowie, siłę, niezależność i poczucie bezpieczeństwa. Sprawia, że nagle zaczynamy żyć od wizyty do wizyty, od badania do badania. Nasze plany oddalają się, a ich miejsce zajmuje walka o każdy w miarę normalny dzień. Człowiek czuje strach przed tym, co przyniesie przyszłość. Czasami patrzy w lustro i nie poznaje samego siebie. Widzi zmęczenie, ślady leczenia i ciało, które nie jest już takie jak dawniej. Mimo wszystko z bólem fizycznym można i trzeba walczyć. Można go uśmierzać, łagodzić, oswajać, a z czasem wyleczyć.

Nawet najcięższa choroba staje się nieco lżejsza, kiedy obok jest ktoś, kto poda rękę, przytuli i powie: „Nie jesteś sam, przejdziemy przez to razem”.

Najgorsze zaczyna się wtedy, gdy chorobie towarzyszy samotność. Ona nie przychodzi nagle. Wkrada się powoli. Pojawia się wtedy, gdy ludzie przestają dzwonić. Gdy znajomi nie wiedzą, co powiedzieć, więc



na wszelki wypadek wolą nie mówić nic. Gdy człowiek siedzi w ciszy i ma wrażenie, że cały świat toczy się dalej bez niego. W takich chwilach nawet pokój pełen ludzi może wydawać się pusty.

Osoba chora często nie potrzebuje wielkich słów ani gotowych rozwiązań. Potrzebuje obecności kogoś, kto wysłucha jej lęków, kto nie odwróci wzroku od cierpienia i nie ucieknie przed trudnymi emocjami. Czasem wystarczy tylko ktoś, kto po prostu jest. Niestety, wielu ludzi boi się choroby. Nie wiedzą, jak się zachować, więc wolą się oddalić. To błąd, bo dla ludzi, których jedyną towarzys-

ką jest choroba, a jedynym, na czym mogą się skupić, jest strach, najlepszym lekarstwem jest druga osoba.

Samotność w chorobie boli szczególnie wtedy, gdy człowiek najbardziej potrzebuje wsparcia psychicznego i go nie dostaje. To potrafi, kawałek po kawałku, odebrać nadzieję, poczucie własnej wartości i wiarę w przyszłość. Sprawić, że nawet najmniejszy problem urasta do ogromnych rozmiarów. Człowiek zaczyna czuć się ciężarem dla innych. Zamyka się w sobie i ukrywa swoje łzy przed światem.

Choroba atakuje ciało, ale samotność – duszę. Pozostawia rany, których nie widać, a które goją się bardzo długo, a czasem wcale. Dlatego uważam, że samotność potrafi boleć bardziej niż sama choroba.

Jednak nawet w najtrudniejszych chwilach warto pamiętać, że człowiek nie jest swoją chorobą. Za każdą diagnozą stoi ktoś, kto nadal ma marzenia, uczucia i pragnienie bycia kochanym. Czasem jeden telefon, jedno ciepłe słowo lub zwykła obecność mogą znaczyć więcej niż najlepsze lekarstwo.

Choć choroba potrafi być okrutna i często potrafi zabrać prawie wszystko, to samotność sprawia, że staje się jeszcze cięższa. A największym lekarstwem, jakie możemy dać drugiemu człowiekowi, jest nasze serce i świadomość, że nie musi walczyć sam.

Karolina Wojtkiewicz

...Marsz po **DUMĘ**

NIE OWIJAM, OPOWIADAM – JANUSZ PYRKOSZ : „Nie chcemy litości. Chcemy równości”. To hasło, które wybrzmiało podczas pierwszego w Polsce Marszu Dumy Osób z Niepełnosprawnościami. O równość zawsze warto walczyć, ale czy naprawdę powinniśmy być dumni z niepełnosprawności? A może z czegoś zupełnie innego?

Pierwszy w Polsce Marsz Dumy Osób z Niepełnosprawnościami przeszedł ulicami Warszawy z ważnym przesłaniem. Uczestnicy przypomnieli o sprawach, które od lat czekają na rozwiązanie – przede wszystkim o ustawie o asystencji osobistej. Zwrócili uwagę, że miliony Polek i Polaków nadal zmagają się nie tylko z ograniczeniami zdrowotnymi, ale przede wszystkim z barierami tworzonymi przez państwo i społeczeństwo. I właśnie dlatego ten marsz był potrzebny.

Mam jednak poważny problem z jego nazwą. „Duma” to słowo, które niesie ogromny ciężar znaczeniowy. W tradycji chrześcijańskiej jest przeciwieństwem pierwszym z grzechów głównych. Nieprzypadkowo mówi się, że pycha kroczy przed upadkiem. Oczywiście organizatorom nie chodziło o pychę. Chodziło o przeciwstawienie się wstydnym, stereotypom i dyskryminacji. Rozumiem tę intencję. Mimo to uważam, że nazwa jest nietrafiona.

Nie jestem dumny z tego, że jestem osobą z niepełnosprawnością. Tak samo jak nie byłbym dumny z tego, jaki mam kolor oczu. Niepełnosprawność jest częścią mojego życia, ale mnie nie definiuje. Jest faktem, a nie osiągnięciem.

Jestem natomiast dumny z ludzi, którzy mimo przeciwności zachowują



wują pogodę ducha. Z rodziców walczących o swoje dzieci, z opiekunów, którzy każdego dnia wykonują tytaniczną pracę oraz z osób z niepełnosprawnościami, które się nie poddają i konsekwentnie budują swoją niezależność. To jednak nie niepełnosprawność jest powodem do dumy, a wytrwałość i człowieczeństwo.

Często popadamy też w drugą skrajność. Zwykle czynności urastają do rangi bohaterstwa. Ktoś zrobił zakup. Pojechał autobusem. Poszedł do pracy. Wyszedł na spacer. Natychmiast pojawiają się komentarze o niezwykłej inspiracji. Nie chcę być bohaterem dlatego, że kupiłem chleb. Nie chcę też być cierpiętnikiem, nad którym wszyscy będą się litować. Nie ma nic gorszego od litości. Chcę być traktowany zwyczajnie.

W jednym z internetowych wpisów przeczytałem zdanie, że za każdym

wózkiem, białą laską czy aparatem słuchowym kryje się czyjaś niezależność. To bardzo trafna obserwacja. Sprzęt nie jest symbolem słabości. Jest narzędziem wolności. Podobnie asystencja osobista nie jest przywilejem. Jest warunkiem równego uczestnictwa w życiu społecznym.

Dlatego zamiast uczyć się dumy z niepełnosprawności, uczmy się szacunku dla drugiego człowieka. Zamiast budować narrację o bohaterach i ofiarach, budujmy świat, w którym osoby z niepełnosprawnościami po prostu żyją, pracują, kochają, płacą podatki, wychowują dzieci i realizują marzenia. Bez etykiet.

Nie o dumę tutaj chodzi. Chodzi o godność. A godność potrzebuje nie tylko marszu. Potrzebuje codziennego szacunku i mądrych, nieodkładanych na później decyzji państwa.

Janusz Pyrkosz

ZMIANY W ORZECZNICTWIE W PORADNIACH PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNYCH

OKIEM EKSPERTA : Zmiany w poradniach psychologiczno-pedagogicznych mają zwiększyć jakość i trafność diagnozy. Dla rodziców i uczniów oznaczają jednak także nowe obowiązki, procedury i pytania o dostępność pomocy

Rok 2026 przyniósł wiele zmian w edukacji. Ministerstwo Edukacji Narodowej przygotowało i opublikowało nowe rozporządzenie dotyczące organizacji pracy poradni psychologiczno-pedagogicznych (dalej: PP-P), a w szczególności wydawania przez nie orzeczeń i opinii¹. Część przepisów dotyczących wzmocnienia roli zespołów orzekających w poradniach obowiązuje od 14 kwietnia bieżącego roku, pozostałe będą obowiązywały od nowego roku szkolnego, czyli od 1 września bieżącego roku.

Jakich zmian należy się zatem spodziewać?

Jeśli chodzi o zmiany, które już zostały wprowadzone, dotyczą one przede wszystkim składu i roli zespołów orzekających działających w PP-P. Obecnie to zespół orzekający, na podstawie informacji zawartych w dokumentacji dołączonej do wniosku oraz wyników diagnozy przeprowadzonej w poradni, rozstrzyga, czy u dziecka/ucznia zachodzi potrzeba kształcenia specjalnego. Oznacza to, że dokumentacja medyczna ma charakter pomocniczy, a nie podstawowy w procesie rozpatrywania wniosku. W tej sytuacji to **zespół orzekający podejmuje decyzję o konieczności wydania orzeczenia, nawet jeśli lekarz stwierdzi co innego** (do 2026 roku zaświadczenie lekarskie było najważniejsze).



W związku z wprowadzanymi zmianami poradnie będą musiały aktualizować narzędzia diagnostyczne, szkolić specjalistów w zakresie nowych, bardziej skomplikowanych procedur, jeszcze dokładniej dokumentować przebieg diagnozy oraz szczegółowo uzasadniać podejmowane decyzje.

Lekarz specjalista wchodzi w skład zespołu wyłącznie wtedy, gdy do wniosku dołączono dokumentację

medyczną (do 2026 roku był on stałym członkiem zespołu). Jego obecność podczas posiedzenia zespołu może odbywać się w formie zdalnej, z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa danych. Rozszerzono również krąg osób, które za zgodą rodziców albo pełnoletniego ucznia mogą uczestniczyć w posiedzeniu zespołu z głosem doradczym. Należą do nich: nauczyciele i wychowawcy, pomoc nauczyciela, asystent międzykulturowy, osoba władająca językiem kraju pochodzenia dziecka, tłumacz języka migowego oraz osoba wykonująca zawód medyczny w zakresie opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień.

Nowe przepisy umożliwiają złożenie wniosku o wydanie orzeczenia lub opinii **w formie papierowej i elektronicznej**. W przypadku wniosku elektronicznego zastosowanie mają przepisy dotyczące doręczeń urzędowych, związane z koniecznością uwierzytelnienia dokumentów. Można to zrobić za pomocą kwalifikowanego podpisu elektronicznego, profilu zaufanego lub podpisu osobistego, zgodnie z ustawą o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne. W sytuacji wnioskowania o dwa różne orzeczenia, np. o potrzebie kształcenia specjalnego i nauczania indywidualnego, wnioskodawca składa tylko jeden wniosek z odpowiednio zaznaczonymi punktami.

Nowe przepisy wprowadzają terytorialność poradni zgodnie z miejscem zamieszkania wnioskodawcy i umożliwiają wydawanie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego poradniom rejonowym (do 2026 roku takie orzeczenia wydawały tylko poradnie specjalistyczne).

Nowością jest też to, że **jeśli rodzic/opiekun prawny nie wyrazi zgody na przesłanie opinii/orzeczenia do szkoły, sprawa pozostaje nierozpoznana** (do 2026 roku to rodzic decydował o tym, czy przekaże dokument do szkoły/placówki).

Do wniosku o wydanie opinii/orzeczenia wnioskodawca jest zobowiązany dołączyć określone załączniki. Są to oświadczenia i zgody dotyczące udziału określonych osób w posiedzeniu zespołu, informacje o statusie prawnym wnioskodawcy, zgoda na przesłanie orzeczenia do przedszkola lub szkoły oraz zgoda na doręczenia elektroniczne.

W przypadku ubiegania się o wydanie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego z tytułu niepełnosprawności konieczne jest również dołączenie zaświadczenia od lekarza specjalisty z zakresu konkretnego rodzaju niepełnosprawności lub lekarza w trakcie specjalizacji, ale **wyłącznie z placówek finansowanych ze środków publicznych lub z jednostek prowadzących szkolenie specjalizacyjne** (do 2026 roku każde zaświadczenie lekarza specjalisty było honorowane przez zespół), zawierającego kod choroby/zaburzenia zgodnie z klasyfikacją ICD (Międzynarodową Statystyczną Klasyfikacją Chorób i Problemów Zdrowotnych). Najbardziej istotną zmianą jest **wymóg podpisania składanego wniosku przez oboje rodziców**. W przypadku gdy podpis złoży tylko jeden z nich, będzie musiał dołączyć sku-

teczne prawnie dokumenty wyjaśniające brak podpisu drugiego rodzica (do 2026 roku potrzebny był podpis jednego rodzica z adnotacją, że drugi jest poinformowany o złożeniu wniosku).

W pracy PP-P dużą zmianą są także kształt i zawartość samego orzeczenia/opinii oraz przebieg procesu diagnostycznego. Nowe orzeczenia/opinie są bardziej spersonalizowane, wydłużony jest także do 21 dni czas dla kuratora oświaty na rozpatrzenie złożonego odwołania od zapisów zawartych w orzeczeniu/opinii (do 2026 roku – 14 dni).

Poradnie wydają różnego rodzaju dokumenty, które są wynikiem przeprowadzenia kompleksowego procesu diagnostycznego. Dane do ich sporządzenia pozyskiwane są z różnych źródeł. Należą do nich informacje medyczne, wywiad z rodzicami, informacje od nauczycieli i wychowawców grup wychowawczych, obserwacja na terenie poradni oraz rozmowa z dzieckiem/ucznem.

Nowe przepisy zwiększają rolę szkoły/placówki w przebiegu diagnozy. **Od 1 września 2026 roku szkoła/placówka zobowiązana jest do sporządzenia i przekazania w formie pisemnej (lub innej, uzgodnionej z dyrektorem poradni) opinii o funkcjonowaniu dziecka/ucznia**.

Opinia ta zawiera informacje dotyczące uzdolnień i mocnych stron dziecka/ucznia w szkole/placówce, trudności, jakie występują u niego w zakresie edukacyjnym, wychowawczym i społecznym, charakterystykę jego potrzeb rozwojowych, w tym emocjonalnych, komunikowania się, lokomocji, samodzielności i zaradności, wpływu środowiska na jego rozwój oraz dotychczasowych działań podjętych przez nauczycieli, specjalistów i wychowawców na terenie

szkoły/placówki, form pomocy psychologiczno-pedagogicznej, którymi był on objęty, okresu ich udzielania oraz ich efektywności. Dodatkowym elementem są wnioski do dalszej pracy formułowane przez szkołę.

Takie rozwiązanie pozwala na wyjaśnienie trudności doświadczanych przez dziecko/ucznia oraz na dopasowanie i urealnienie zaleceń wydawanych przez poradnię do jego rzeczywistych potrzeb. Powyższą **opinię szkoła/placówka wydaje i przekazuje do poradni w ciągu 10 dni od otrzymania wniosku od dyrektora poradni** lub wnioskodawcy będącego rodzicem/opiekunem prawnym dziecka/ucznia (jeśli to on o nią występuje). W przypadku uczniów objętych kształceniem specjalnym do dokumentacji dołącza się aktualną wielospecjalistyczną ocenę poziomu funkcjonowania ucznia (WOPFU).

Przed wydaniem opinii/orzeczenia zespół orzekający, w celu rozpoznania funkcjonowania dziecka/ucznia, **przeprowadza i formułuje ocenę funkcjonalną**. Jest ona sporządzana na podstawie informacji o jego codziennej aktywności, umiejętnościach społeczno-emocjonalnych, jakości zdrowia psychicznego i fizycznego, trudnościach edukacyjnych i barierach, które ograniczają jego pełne uczestnictwo w życiu i przestrzeni publicznej. Uwzględnia ona również dane dotyczące dostosowania środowiska szkolnego i form wsparcia, z których dziecko/uczeń korzysta na terenie szkoły/placówki, oraz wszelkie informacje pochodzące z obserwacji aktywności dziecka przez specjalistów na terenie poradni lub, jeśli zachodzi taka potrzeba, w szkole/placówce.

Jeżeli taka obserwacja jest utrudniona lub niemożliwa, można zastoso-

wać środki komunikacji elektronicznej zapewniające transmisję w czasie rzeczywistym lub wykorzystać nagranie audiowizualne. W tym przypadku konieczne jest uzyskanie zgody wszystkich osób biorących udział w nagraniu/transmisji. Do diagnozy prowadzonej w poradni wykorzystywane mogą być tylko narzędzia standaryzowane – takie, których wiarygodność jest potwierdzona dowodami naukowymi. Każda diagnoza kliniczna i funkcjonalna musi przebiegać zgodnie z procedurami dostosowanymi do wieku i możliwości psychofizycznych dziecka/ucznia, czyli uwzględniać zarówno normy rozwojowe, jak i jego indywidualne cechy².

Co w praktyce oznaczają powyższe zmiany dla dziecka/ucznia?

Przede wszystkim obiektywizację diagnozy i zmniejszenie ryzyka błędu, ograniczenie różnic między poradniami oraz dopasowanie wsparcia do jego realnych potrzeb, zgłaszanych zarówno przez rodzica, jak i przez szkołę/placówkę. W założeniu oznacza również określenie jego indywidualnej ścieżki rozwojowej oraz wskazanie szkole najbardziej skutecznych metod pomocy.

Co w praktyce oznaczają powyższe zmiany dla rodzica?

Najważniejszym ułatwieniem jest możliwość złożenia wniosku w formie elektronicznej. Oprócz tego realnie więcej jest badań i formularzy do wypełnienia, a co za tym idzie – potrzeba spędzenia dłuższego czasu w poradni. Istotna jest również informacja, że orzeczenie/opinia jest podstawowym dokumentem umożliwiającym szkole/placówce zapewnienie dziecku odpowiedniego wsparcia i konieczne jest przekazanie go do

placówki. Rodzic powinien też otrzymać bardziej szczegółową diagnozę, opartą na wielu źródłach danych, która nie będzie zależna od „opinii jednego specjalisty”. Dodatkowo wydłużeniu uległ czas rozpatrzenia odwołania od decyzji poradni.

Jakie praktyczne znaczenie mają nowe przepisy dla poradni psychologiczno-pedagogicznych?

W związku z wprowadzanymi zmianami poradnie będą musiały aktualizować narzędzia diagnostyczne, szkolić specjalistów w zakresie nowych, bardziej skomplikowanych procedur, jeszcze dokładniej dokumentować przebieg diagnozy oraz szczegółowo uzasadniać podejmowane decyzje. Oznacza to koszty związane z zakupem nowych narzędzi diagnostycznych i specjalistycznymi szkoleniami kadry. Dyrektorzy poradni już sygnalizują braki kadrowe w zakresie specjalistów, co powoduje wydłużenie procedur diagnostycznych, zwiększenie biurokracji, a co za tym idzie – również dłuższe kolejki do badań i trudności w dotrzymaniu wymaganych terminów. Ktoś mógłby powiedzieć, że poruszany tutaj temat nie jest szczególnie interesujący dla osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i ich otoczenia (szczególnie dzieci i młodzieży), ale czy na pewno tak jest?

W roku szkolnym 2024/2025 w polskich szkołach i przedszkolach uczyło się 279,9 tys. dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – to 5,3% ogólnej liczby uczniów. W przedszkolach i innych placówkach wychowania przedszkolnego było 62,8 tys. dzieci z niepełnosprawnościami, z czego większość uczęszczała do przedszkoli ogólnodostępnych. W szkołach podstawowych kształceniem specjalnym obję-

to 205,8 tys. uczniów, a w szkołach ponadpodstawowych – 73,8 tys. Na uczelniach studiowało 23,5 tys. osób z niepełnosprawnościami (1,9% wszystkich studentów)³.

Te liczby pokazują, że edukacja staje się coraz bardziej otwarta i dostępna – niezależnie od indywidualnych potrzeb uczniów. Pozostaje tylko pytanie, jak w praktyce zorganizować proces wydawania opinii/orzeczeń tak, by zapewnić wszystkim dzieciom/uczniom potrzebującym wsparcia oraz ich nauczycielom i wychowawcom realną pomoc wtedy, kiedy jest ona faktycznie potrzebna – bez kolejek, biurokracji, bałaganu organizacyjnego oraz zbędnego stresu i napięcia.

Biorąc pod uwagę złożoność nowych przepisów i zapewne konieczność ich aktualizacji w trakcie roku szkolnego, uprzedzamy, że powyższy artykuł jest tylko próbą wprowadzenia czytelnika w zakres zmian proponowanych w orzecznictwie edukacyjnym w 2026 roku. Zapewniamy Państwa, że z uwagą będziemy śledzili ich wdrażanie i za kilka miesięcy z chęcią podzielimy się naszymi spostrzeżeniami i wnioskami na łamach „Niewyciężonych”.

*Iwona Bołtuć – psycholog,
prezes Zarządu Fundacji Formy*

1 Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 2 marca 2026 r. w sprawie orzeczeń i opinii wydawanych przez zespoły orzekające działające w publicznych poradniach psychologiczno-pedagogicznych (Dz.U. z 2026 r. poz. 428).

2 Tamże.

3 <https://www.facebook.com/GlownyUrzadStatystyczny/posts/-edukacja-bez-barierw-roku-szkolnym-202425-w-polskich-szko%C5%82ach-i-przedszkolach-u/1447120824088746/> (dostęp 11.08.2026).

Starość po POLSKU

OKIEM EKSPERTA : Propozycja reformy systemu opieki nad osobami starszymi – cz. 9

Publikowany tekst jest dziewiątą 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 instytucjonalna

Całodobowa opieka instytucjonalna może być świadczona w ramach szeregu instytucji. Są to przede wszystkim:

- domy pomocy społecznej;
- inne placówki opieki długoterminowej prowadzone na podstawie działalności gospodarczej lub statutowej;
- rodzinne domy pomocy¹;
- zakłady opiekuńczo-lecznicze i zakłady pielęgnacyjno-opiekuńcze;
- hospicja stacjonarne.

Pierwsze trzy typy instytucji działają w oparciu o ustawę o pomocy społecznej, z kolei dwa ostatnie w opar-



Fot. Jsmie MILA / pexels

ciu o ustawodawstwo w zakresie opieki zdrowotnej. Zgodnie z danymi GUS w Polsce w 2019 r. działało 875 domów pomocy społecznej (co stanowiło 47,6% wszystkich placówek stacjonarnej pomocy społecznej) i 385 placówek prowadzonych w ramach działalności gospodarczej lub statutowej (12% zakładów opieki stacjonarnej). Inne instytucje sta-

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

cjonarne to schroniska dla bezdomnych, środowiskowe domy pomocy, schroniska dla kobiet w ciąży, noclegownie czy rodzinne domy pomocy. Część tych instytucji wykracza swoim profilem i grupą odbiorców poza obszar opieki długoterminowej nad osobami starszymi, więc sytuacja w nich nie będzie szerzej omawiana. Najważniejszą instytucją stacjonarnej opieki są domy pomocy społecznej, w których na koniec 2019 r. przebywało 81 795 mieszkańców. Z kolei w placówkach funkcjonujących na podstawie działalności gospodarczej lub statutowej pod koniec 2019 r. przebywało 13 313 osób². Już to zestawienie pokazuje, że średnio na jeden dom pomocy przypada ponad 100 mieszkańców, choć są placówki jeszcze większe. Niestety wielkość tych placówek rzutuje niekorzystnie na możliwość stworzenia w nich realiów życia codziennego zbliżonych do tych w pozainstytucjonalnym otoczeniu. W sektorze domów pomocy społecznej zdarzały się odnotowywane jeszcze na długo przed nadejściem pandemii koronawirusa praktyki mogące naruszać poszczególne prawa mieszkańców. Pokazał to chociażby raport przygotowany w ramach Krajowego Mechanizmu Prewencji Tortur, opracowany w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich. Jako główne problemy sektora domów pomocy społecznej wskazano tam: brak systemu kontroli legalności pobytu osób skierowanych do DPS-ów orzeczeniem sądowym, utrudniony



Fot. Jsmie MILLA / pexels

kontakt ze światem zewnętrznym, złą sytuację osób ubezwłasnowolnionych, niewystarczającą opiekę psychologiczno-psychiatryczną, nadużywanie alkoholu przez niektórych mieszkańców DPS-ów czy wreszcie naruszające prywatność stosowanie monitoringu wizyjnego³. W związku z tym wśród obszarów wymagających naprawy wyróżniono m.in. model kierowania osób do domów pomocy społecznej, sposób traktowania mieszkańców przez personel, prawo do opieki zdrowotnej (również w zakresie zdrowia psychicznego), dokumentowanie przymusu bezpośredniego, dyscyplinowanie mieszkańców oraz respektowanie ich prawa do informacji⁴.

Podobnie jak w przypadku usług o charakterze domowym czy środowiskowym, tak i w segmencie opieki stacjonarnej pojawiają się problemy natury kadrowej, powiązane z niewysokimi zarobkami, zwłaszcza jak na tak trudną i odpowiedzialną pracę. Jak pisze Rafał Iwański na

temat sytuacji kadrowej w domach pomocy społecznej, w wielu tego typu placówkach zarobki pracowników terapeutyczno-opiekuńczych są zbliżone do minimalnego wynagrodzenia, a ponadto często spotykana jest praktyka niewliczania dodatku wynikającego z wysługi lat do podstawy wynagrodzenia. Badacz wskazuje również na nieco odmienną rolę domów pomocy społecznej w małych i dużych miastach. O ile w tych pierwszych DPS bywa często jednym z większych pracodawców zapewniających wprawdzie niskie, ale względnie stabilne dochody, wobec czego potencjalne problemy kadrowe mogą być mniejsze, to w większych miastach mamy do czynienia z zauważalnymi niedobo-

rami kadrowymi i znaczną rotacją pracowników⁵. (...)

Raport Nowej Przestrzeni Społecznej pokazuje też inne problemy. Respondenci zostali zapytani o największe trudności, z którymi borykały się placówki przed pandemią. Okazało się, że w świetle tych analiz największe problemy nastroczała realizacja usług związanych z życiem mieszkańców poza placówką oraz ich aktywizacja. Chodzi tu o działania dążące do podnoszenia sprawności, usamodzielnienia, kontaktów z otoczeniem czy wreszcie zaspokojenia potrzeb religijnych i kulturalnych – to właśnie te sfery życia mieszkańców najbardziej ucierpiały w dobie koronawirusa⁶. Badanie pokazało też niewielkie wykorzystanie technik cyfrowych w badanych placówkach (40% w ogóle z nich nie korzystało), co również może stanowić barierę w kontaktach z otoczeniem, zwłaszcza w czasie pandemii, i czynnik ograniczający jakość życia i wsparcia w ramach tychże instytucji⁷.

**Dziesiątą część raportu
przeczytasz w kolejnym
numerze kwartalnika
„Niezwyciężeni”.**



Fot. Jsmie MILA / pixels

Nie mniej poważne problemy i zagrożenia dotyczą sektora prywatnego opieki instytucjonalnej. Od lat badania wskazują na zjawisko uchylania się od rejestracji części podmiotów, które świadczą usługi stałego pobytu dla osób niesamodzielnych w warunkach komercyjnych. Zgodnie z obowiązującym prawem prowadzenie placówek opieki całodobowej na podstawie działalności gospodarczej lub statutowej wymaga rejestracji we właściwym dla lokalizacji placówki urzędzie wojewódzkim. Z tym związane jest późniejsze podleganie nadzorowi służb wojewody w zakresie wypełniania określonych prawem standardów. Jest to o tyle istotne, że choć standardy dla podmiotów prywatnych są znacznie łagodniejsze i ogólniejsze niż w przypadku domów pomocy społecznej, to i tak część placówek uchyla się publicznemu nadzorowi. Niedawny raport NIK pokazał, że w latach 2015–2018 aż 200 podmiotów prywatnych działało bez ze-

zwolenia. Co więcej, połowa z nich, mimo ujawnienia ich nielegalnej działalności i nałożenia stosownych kar, nadal funkcjonowała bez zezwolenia. Zgodnie z ustaleniami kontroli dostosowanie działalności do obowiązujących standardów miało okazać się droższe niż nałożone kary, co demotywoowało nielegalne podmioty do rejestracji⁸. Rezultatem istniejącego stanu rzeczy jest nie tylko ryzyko świadczenia niskiej jakości opieki czy zagrożenie bezpieczeństwa mieszkańców placówek, w których nie są egzekwowane standardy, ale także psucie całego prywatnego rynku opieki. Trzeba bowiem pamiętać, że placówki działające poza rejestrem wojewódzkim i niespełniające ustawowych standardów są tańsze (a przez to bardziej konkurencyjne) od placówek działających zgodnie ze standardami i podlegających nadzorowi wojewody.

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 Rodzinne domy pomocy to kameralne instytucje stałego pobytu dla 3–8 osób. Prowadzący RDP mieszka w placówce, którą prowadzi, choć może też zatrudnić dodatkowy personel. Rodzinne Domy Pomocy funkcjonują w oparciu o ustawę o pomocy społecznej z 2004 roku oraz stosowne rozporządzenie. W polskich realiach jest to jednak forma opieki niestety niewystarczająco wykorzystana. Zob. Chechelski D., *Specyficzny charakter rodzinnego domu pomocy*, w: *Starzenie się. Problemat społeczno-socjalny i praktyka działań*, red. M. Nóżka, M. Smagacz-Poziemska, Kraków 2014.
- 2 Zob. GUS, *Zakłady Stacjonarne pomocy społecznej w 2019 roku*, Warszawa 2020.
- 3 Zob. tamże.
- 4 Zob. *Sytuacja osób starszych w Polsce – wyzwania i rekomendacje*, red. B. Szatur-Jaworska, B. Rysz-Kowalczyk, B. Imiołczyk, Warszawa 2020.
- 5 Zob. Iwański R., *System pomocy społecznej a starzenie się populacji – wyzwania i bariery w zakresie opieki długoterminowej*, „Studia z Polityki Publicznej” 2019, nr 1 (21), s. 48.
- 6 Zob. tamże. s. 6–7.
- 7 Zob. tamże. s. 11.
- 8 Zob. NIK, *Działania podejmowane przez wojewodów wobec placówek udzielających całodobowej opieki bez wymaganego zezwolenia*, Warszawa 2020.

Światowy Dzień Serca



<https://fundacjaformy.online>