CZASOPISMO POLSKIEGO STOWARZYSZENIA NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

SPOŁECZEŃSTWO dla WSZYSTKICH

NR 1 (71) MARZEC 2020 ISSN 1506-9877

RÓŻNE OBLICZA SAMODZIELNOŚCI

O WYPALANIU SIĘ SIŁ RODZICÓW

DOSTĘPNOŚĆ – PRAWO, ALE I OBOWIĄZEK

Wyróżnienia dla „28 marzeń”

Fot. Roman Jankowski - archiwum prywatne

Projekt „28 marzeń. Niepełnosprawni w drodze na szczyt” zyskuje coraz większy rozgłos i duże uznanie w całej Polsce. Podczas 85. Gali Mistrzów Sportu „Przeglądu Sportowego”, która odbyła się 4 stycznia 2020 roku w Warszawie, projekt otrzymał statuetkę Czempiona w kategorii „Sport bez barier – Najlepszy sportowiec niepełnosprawny intelektualnie”. Odebranie tej nagrody było spełnieniem marzeń i niesamowitym wyróżnieniem.

Kolejne wyróżnienie to nagroda specjalna wręczona podczas gali 45. Plebiscytu na Najlepszego Sportowca Działdowa i Sportowy Talent Roku 2019.

Portal dzialdowo.wm.pl napisał „Nagrodę odebrali: Anna Bonisławska, przewodnicząca Koła PSONI w Działdowie, Roman Jankowski, pomysłodawca projektu, oraz Kinga Momot i Wojciech Cecot, uczestnicy projektu.

– Ta nagroda jest za przełamywanie barier. Nigdy nie myślałem, że w Działdowie znajdzie się taka ekipa, która zdobędzie tych 28 szczytów. Trzymamy za was kciuki. Wielkie brawa – dodał burmistrz Grzegorz Mrowiński”.

Każde wyróżnienie, jakie nas spotyka, podkreśla ogromne społeczne znaczenie tej inicjatywy i jest nagrodą zarówno dla uczestników projektu, jak i dla wszystkich, którzy pomagają nam go realizować. Dziękujemy!

Fot. Przegląd Sportowy

To jest artykuł wstępny.

W tym numerze artykuł wstępny dotyczy sytuacji w Polsce związanej z koronawirusem.

Naukowa nazwa koronowirusa to COVID-19 (kowid 19).

Z powodu tego wirusa zachorowało już bardzo dużo osób na całym świecie. To się nazywa epidemia.

Osoby z koronawirusem mają gorączkę, kaszel, problemy z oddychaniem. Jeśli tak się czujesz, zadzwoń do lekarza lub sanepidu. Najbliższy sanepid znajdziesz w internecie pod adresem: **https://gis.gov.pl/mapa/**

Żeby nie zachorować:

– często myj ręce wodą i mydłem przez co najmniej pół minuty
– nie dotykaj twarzy
– jeśli kichasz i kaszlesz to w chusteczkę higieniczną albo w zgięte ramię.

Przestrzegaj zasad wprowadzonych na czas epidemii:

– Zostań w domu! Wyjść możesz tylko żeby kupić jedzenie albo wyprowadzić psa
– Na ulicy zachowaj duży odstęp od innej osoby – 2 metry
– Chodzić ulicą można tylko pojedynczo
– Jeśli masz mniej niż 18 lat, wyjść możesz tylko z osobą dorosłą
– Nie możesz spotykać się ze znajomymi. Zadzwoń do nich!

Sytuacja w kraju szybko się zmienia. Słuchaj aktualnych ogłoszeń w radiu lub telewizji. Wykonuj zalecenia.

Drodzy Czytelnicy,

Materiały do tego numeru „Społeczeństwa dla Wszystkich" przygotowywane były dużo wcześniej, można powiedzieć, że w innej epoce, niż przyszło nam je wydać – w epoce „przed koronawirusem". W marcu 2020 zmieniło się wszystko. Warunki edukacji, rehabilitacji i wszelkiego wsparcia świadczonego osobom z niepełnosprawnością intelektualną – podobnie jak zmieniły się warunki życia wszystkich Polaków. Zdecydowaliśmy się jednak wydać ten numer z zaplanowaną wcześniej zawartością, uznając, że artykuły omawiają problemy uniwersalne i prezentują pozytywne przykłady aktywności, które mogą teraz przynieść chwilę radości i satysfakcji, a w czasach „po koronawirusie" stać się inspiracją.

Jednym z artykułów o treści uniwersalnej jest niewątpliwie temat przedstawiony przez dr Beatę Gumienny – wypalenia rodziców, którzy wychowują dziecko z niepełnosprawnością intelektualną. Autorka wnikliwie analizuje ten stan, ale już na wstępie zaznacza: Nie chciałabym, żeby zjawisko wypalenia było rozumiane jako stan beznadziejny, kompletny brak czegoś (np. ludzkich zasobów) lub w metaforycznym ujęciu jako pogorzelisko. (..) Z moich obserwacji wynika, że owszem, rodzice doświadczają wypalania się sił, ale nigdy nie widziałam, żeby „spłonęli" całkowicie w ogniu naglących konieczności oraz wypełnianych obowiązków.

O innej istotnej kwestii o charakterze uniwersalnym – dostępności – napisał Adam Zawisny. W lipcu 2019 r. Sejm uchwalił Ustawę o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, która nakłada określone obowiązki na instytucje publiczne, ale także na wszystkie podmioty, które są przez te instytucje nadzorowane lub finansowane w ponad połowie ze środków publicznych. Dotyczy to zatem większości Kół PSONI w związku z prowadzonymi przez nie placówkami i projektami.

Dużo uwagi poświęciliśmy w tym numerze dorosłości i samodzielnemu życiu osób z niepełnosprawnością intelektualną. Przedstawiamy interesujące przykłady z życia wzięte z Jarosławia, Biskupca i Ostródy. A znany już czytelnikom Michał Milka z Gdańska („Społeczeństwo dla Wszystkich" Nr 2(67) 2017) tym razem zaprasza nas do wspólnego podróżowania po Europie. Wygrał casting do programu telewizyjnego „Down the road. Zespół w trasie" i wraz z pięcioma innymi uczestnikami programu oraz dziennikarzem Przemkiem Kossakowskim i ekipą filmową przez dwa tygodnie zwiedzał Polskę, Czechy, Austrię, Słowenię i Włochy.

Pomimo niezwyczajnej sytuacji w kraju i na świecie, życzymy wszystkim Czytelnikom, żeby Święta Wielkanocne upłynęły w atmosferze życzliwości i wiary w pomyślną przyszłość.

Zdrowia życzymy!

Redakcja

Wydawca: **Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną**
Adres: 02-639 Warszawa, ul. Głogowa 2B
Tel.: 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax: 22 848-61-62
e-mail: redakcja@psoni.org.pl www: psoni.org.pl
Konto: PEKAO SA 32 1240 5992 1111 0000 4773 3990
Redaguje: Zespół
Nakład: 3500 egz.

W sprawie umieszczenia ogłoszeń prosimy o kontakt z Redakcją. Materiałów nie zamówionych Redakcja nie zwraca. W przypadku wykorzystania artykułów lub ich fragmentów prosimy o zamieszczenie informacji: „źródło: SPOŁECZEŃSTWO dla WSZYSTKICH, nr 1 (71) MARZEC 2020".

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Wydawnictwo współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

SPIS TREŚCI

Nr 1 (71) 2020

O WYPALANIU SIĘ SIŁ RODZICÓW
dr Beata Gumienny — 2

DOSTĘPNOŚĆ – PRAWO, ALE I OBOWIĄZEK
Adam Zawisny — 4

ŁAZIENKI KRÓLEWSKIE. ZAWSZE PIĘKNE, TERAZ JESZCZE BARDZIEJ DOSTĘPNE
Krystyna Podhajska, Karolina Makowiecka — 6

TORBY Z DUSZĄ
Dominika Lasota — 8

CO ZNAJDZIECIE NA STRONACH NOWYCH PUBLIKACJI PSONI
Karolina Makowiecka — 10

ZAGADKOWE STRONY
Piotr Sochalski — 11

PRZEDSTAWIENIE W GRODZISKU MAZOWIECKIM
Tomasz Czuchrowski — 15

DOWN THE ROAD. ZESPÓŁ W TRASIE
Małgorzata Bulczak, Jakub Proma, Michał Milka — 16

OGÓLNOPOLSKIE CENTRUM PORAD ODZNACZENIA PSONI 2019
Karolina Makowiecka — 18

RÓŻNE OBLICZA SAMODZIELNOŚCI
Elżbieta Wojciechowska, Sylwia Kuciej, Justyna Kozak, Dominik Pawłowski — 19

SCENA NALEŻY DO NAS!
Monika Kazimierczyk, Dariusz Wychudzki — 23

Na okładce:

Fot. Justyna Kozak, archiwum prywatne

Justyna Kozak, pracowniczka Zakładu Aktywności Zawodowej Koła PSONI w Ostródzie (czytaj na stronie 22).

dr ***Beata Gumienny***
dyrektor OREW Koła PSONI w Przemyślu,
adiunkt w Zakładzie Badań nad Niepełnosprawnością Intelektualną, Uniwersytet Rzeszowski

O wypalaniu się sił rodziców

Kwestie związane z wypaleniem (wypalaniem) się sił rodziców, codziennie borykających się z konsekwencjami wynikającymi z niepełnosprawności lub z dysfunkcji rozwojowych ich dziecka, należą niewątpliwie do niezwykle trudnych. Rodzice, którzy często lub cyklicznie (zawsze?) czują ogrom zmęczenia, wyczerpania fizycznego, psychicznego, zdrowotnego, emocjonalnego, którzy niejednokrotnie obwiniają się o niekompetencję, są bezspornie profesjonalistami w sprawie zaburzeń rozwojowych lub niepełnosprawności swojego potomka. Cykl rodzicielskiego życia przeżywają w sposób charakterystyczny tylko dla siebie: niestandardowy, zmienny, zaskakujący, swoisty, indywidualny, właściwy tylko dla Tej Matki i dla Tego Ojca.

Nie chciałabym, żeby zjawisko wypalenia było rozumiane jako stan beznadziejny, kompletny brak czegoś (np. ludzkich zasobów) lub w metaforycznym ujęciu jako pogorzelisko. Choć może w skrajnych przypadkach ono jest takim właśnie stanem. Z moich obserwacji wynika, że owszem, rodzice doświadczają wypalania się sił, ale nigdy nie widziałam, żeby „spłonęli" całkowicie w ogniu naglących konieczności oraz wypełnianych obowiązków. Ich życie żarzy się każdego dnia na tyle, na ile starcza im sił, i nie gaśnie (chyba że w obliczu ostateczności) – bo ich moc podtrzymuje MIŁOŚĆ.

Rodzicielska, matczyna, ojcowska miłość nadaje sens wszystkiemu, co ich spotyka. Bez względu na przeciwności losu i trudności, jakich doświadczają, bez względu na to, czy ich małżeństwo przetrwało czy nie, czy borykają się z problemami finansowymi czy też nie, czy czują się osamotnieni czy wspierani i kochani.

To odkrycie jest dla mnie samej fenomenem. Rodzice się wypalają, ale póki starcza im sił, póty nie spłoną. Taka jest moja teza.

Wyschnięcie wszystkiego

Wypalenie, czasami nazywane wyczerpaniem, to stan zmęczenia zarówno fizycznego, jak i psychicznego, który w istotny sposób dezorganizuje funkcjonowanie osoby. W takiej sytuacji występuje apatia, zdystansowanie, chłód w relacjach interpersonalnych, poczucie wyczerpania posiadanych zasobów, a także bezradność w działaniu. **Wypalanie** oznacza pogarszanie się jakości życia pod wpływem chronicznego stresu i właśnie zmagania się z tym stresem oraz doświadczaniem trudności, konfliktów, frustracji, niepowodzeń, porażek i wielowymiarowych zmagań[1].

Wypalenie może być wynikiem uporczywego stresu, lecz nie jest tym samym co jego nagromadzenie. Stres to zjawisko nadmiaru czegoś, na przykład zbyt silnej presji na osiągnięcie wielu celów fizycznych i psychicznych. Taka sytuacja powoduje pobudzenie emocjonalne i uruchomienie procesów regulacyjnych, które zmierzają do opanowania tego pobudzenia i wykreowania sposobów efektywnego funkcjonowania. Nadmierny stres można porównać do „tonięcia w nadmiarze obowiązków", wypalenie to „wyschnięcie wszystkiego". Zdarza się, że człowiek prezentuje przekonanie, że jeśli tylko uda mu się objąć wszystko kontrolą, to poczuje się lepiej. Bycie wypalonym oznacza uczucie pustki, pozbawianie motywacji i odczucia braku wsparcia[2].

Różnice pomiędzy stresem i wypaleniem według Crouchera[3]

Stres	Wypalenie
charakteryzuje się ponadprzeciętnym zaangażowaniem	charakteryzuje się brakiem zaangażowania
emocje są ponadprzeciętne	emocje są przygaszone
powoduje pośpiech i nadaktywność	powoduje poczucie bezradności i beznadziei
powoduje utratę energii	utrata motywacji, ideałów i nadziei
prowadzi do zaburzeń lękowych	prowadzi do zobojętnienia i depresji
pierwotnie atakuje sferę fizyczną	pierwotnie atakuje sferę emocjonalną
może prowadzić do utraty zdrowia i życia	może pozbawić sensu życia

Nie ulega wątpliwości, że sytuacje stresowe determinują proces wypalania się sił rodzicielskich i u matek, i u ojców. Przy czym matki zwykle są bardziej skoncentrowane na dziecku (opieka, wychowanie, współpraca z ośrodkami, z placówkami leczniczymi, edukacyjnymi itd.), na prowadzeniu gospodarstwa domowego, ojcowie zaś bardziej angażują się w zapewnienie środków na utrzymanie rodziny[4]. Taka sytuacja wcale nie oznacza, że matki stresują się i wypalają bardziej, a ojcowie mniej. Proces tracenia sił ma po prostu inne oblicza; oblicza **Innego macierzyństwa** i oblicza **Innego ojcostwa**.

Jestem dodatkiem do swojej córki

Ponieważ matki są zwykle bardziej obciążone opieką nad dzieckiem i ich udziałem stają się różne wyczerpujące doświadczenia, powoduje to u nich długotrwały stan zmęczenia, odczuwanie żalu i smutku. Poniżej przytaczam wypowiedzi matek i znaczenia, jakie nadają one swoim doświadczeniom w procesie wychowywania dziecka z niepełnosprawnością. Ich wypowiedzi obrazują stany stresującego życia i wypalania się:

- Po gniewie przyszło poczucie bezradności. Lęk. I same znaki zapytania. Co teraz będzie? Jak będziemy żyli?
- Czasem opadam z sił. Jestem zmęczona. Czuję się, jakby usiadł na mnie niedźwiedź.
- Płakałam ze strachu, bezsilności i rozpaczy.
- Cały czas jestem na czuwaniu, mam bardzo lekki sen.
- Nie mam czasu na kino, kawiarnię, fryzjera, na pogaduchy z koleżankami, imprezę, koncert.
- Czuję się tak, jakby mnie nie było. Bo tak naprawdę mnie nie ma, nie istnieję jako ja. Nie mam swojego życia. Jestem dodatkiem do swojej córki. Jesteśmy nierozłączne, cały czas się nią zajmuję. I nie widzę szansy, żeby to się miało zmienić. To, że nie chce mi się zadbać o siebie, nie wynika z mojego lenistwa, tylko z braku czasu i ze zmęczenia – nie tyle fizycznego, ile psychicznego.

1 *Za: M. Sekułowicz, P. Kwiatkowski, Wypalanie się sił rodziców dzieci z niepełnosprawnością – konstrukcja nowego narzędzia badawczego, „Studia Edukacyjne", nr 25/2013.*

2 *Za: M. Sekułowicz, Wypalanie się sił rodziców dzieci z niepełnosprawnością, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2013, s. 90.*

3 *Tamże, s. 90.*

4 *M. Dąbrowska, Zjawisko wypalenia wśród matek dzieci niepełnosprawnych, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005; A. Twardowski, Sytuacja rodzin dzieci niepełnosprawnych, [w:] Dziecko niepełnosprawne w rodzinie, I. Obuchowska (red.), WSiP, Warszawa 1991; E. Pisula, Psychologiczne problemy rodziców dzieci z zaburzeniami rozwoju, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1989.*

– Straciłam poczucie samodzielności. Potrzebuję pomocy, a to najgorsze, co mogło mnie spotkać.
– Budzę się rano i myślę: „Boże, znowu to samo!".
– Na razie daję radę. Dopóki mam siłę o tym mówić i mogę płakać, nie jest źle[5].

Nadmiar silnych bodźców, stresorów związanych z byciem w ciągłej rodzicielskiej gotowości, w postawie na baczność, powoduje powolną utratę zasobów na poziomie fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i duchowym. Czynniki uznane za najpoważniejsze w życiu rodziców to:
– martwienie się długoterminowymi skutkami niepełnosprawności (w tym chorób towarzyszących),
– pomaganie dziecku w czynnościach higienicznych,
– poczucie niepewnego jutra,
– trudności ze snem,
– staranie się o zaspokojenie potrzeb pozostałych członków rodziny,
– problemy finansowe,
– poczucie bezradności wobec sytuacji dziecka,
– brak czasu na zadbanie o własne potrzeby,
– leczenie, zabiegi, rehabilitacja dziecka,
– lęk, że niepełnosprawność i jej skutki będą jeszcze bardziej postępować,
– lęk przed dorosłością, starością (dziecka, własną),
– lęk dotyczący rodzicielskiej śmierci (Kto się zajmie dorosłym dzieckiem?)

Zdolność do adaptacji

Na proces wypalania się sił wpływa zdolność do adaptowania się do bycia rodzicem dziecka z niepełnosprawnością. Umiejętność adaptacji jest pochodną odpowiednich sposobów radzenia sobie z trudną, kryzysową sytuacją, a to z kolei umożliwia obniżenie poziomu psychologicznego cierpienia. Innymi słowy, adaptacja oznacza zaakceptowanie zaistniałego stanu życiowego przy jednoczesnym zaakceptowaniu dziecka jako osoby z niepełnosprawnością. Zdarza się, że rodzice tylko deklarują akceptację swojego położenia, jednak wracają do kryzysu emocjonalnego lub pozornego przystosowania się. Te ciągłe zmagania się ze sobą, ze światem, z Bogiem, z poczuciem niesprawiedliwości, z radzeniem sobie z wymaganiami i potrzebami potomka i rodziny nadwyrężają siły i osłabiają energię.

Na trudną sytuację rodzinną ma wpływ sytuacja nie tylko dziecka z niepełnosprawnością, ale również pozostałych dzieci, które mogą czuć się zaniedbywane, odtrącone lub nadmiernie obciążone opieką nad bratem lub siostrą. Pozostaje jeszcze kwestia samych małżonków (partnerów), którzy w natłoku obowiązków gubią swoje intymne relacje, przeżywają dodatkowe (kolejne) kryzysy związane na przykład z nieporozumieniami, kłótniami, konfliktami, separacją lub rozwodem.

I jeszcze sprawa zagubionej tożsamości społeczno-kulturowej z powodu definiowanego jako: „na nic nie mam czasu". Konsekwencją jest poczucie marginalizacji, wyobcowania i izolacji. Przychodzi monotonia, przerywana gniewem i złością z powodu mnożenia się utrapień życiowych wynikających z wychowywania dziecka z niepełnosprawnością i spadku satysfakcji z małżeństwa oraz relacji społecznych. W wielu przypadkach skupienie się przede wszystkim na potrzebach dziecka powoduje „zanikanie" (wypalanie się) matki jako odrębnej istoty społecznej, jako kobiety, żony, pracownicy itp. Analogiczna sytuacja może dotyczyć ojców, których rola została ograniczona do zarabiania pieniędzy lub może jeszcze do bycia „pomagaczem".

W niektórych konstelacjach rodzinnych występuje nadmierne skupianie się na potrzebach dziecka z niepełnosprawnością, co może prowadzić do obniżenia jakości życia, na przykład poprzez prezentowanie postaw, które według Marii Ziemskiej zostały zakwalifikowane jako negatywne:
– **postawa nadmiernie chroniąca** (roztaczanie parasola ochronnego nad całym jestestwem dziecka),
– **postawa nadmiernie wymagająca** (urabianie dziecka i wpasowywanie go w ramy nieadekwatnych możliwości).

Pozostałe postawy to **unikająca** i **odtrącająca**. Mają one także negatywistyczne zabarwienie emocjonalno-funkcjonalne, a oznaczają, że rodzice prezentują dystans uczuciowy, czasami wręcz niechęć do swojego dziecka[6].

Człowiek ma niespożytkowane zasoby mocy i energii

W rodzinie zasoby te mnożą się i odmieniają przez wszystkie przypadki i strategie.

Strategie radzenia sobie ze stresem to przeciwdziałanie wypaleniu się sił rodzicielskich polegające na podejmowaniu takich kroków, działań, zadań, których celem jest redukcja lub eliminacja przyczyn stresu, a nie tylko występujących objawów.

Jest wiele sposobów radzenia sobie ze stresem, sytuacją problemową, kryzysem. Można korzystać z własnych sposobów i regulacji, można korzystać z pomocy grupy wsparcia albo specjalisty (lekarza, psychologa, terapeuty), można szukać wsparcia w stowarzyszeniu lub innej organizacji. Ważne, żeby nie zostać samemu, żeby się nie wstydzić zgłoszenia potrzeby wsparcia i pomocy. O tym trzeba mówić.

Style radzenia sobie ze stresem jako krok przeciw wypaleniu sił rodzicielskich:
- styl skoncentrowany na unikaniu – polega na odrzuceniu od siebie myśli o nurtującym problemie i nieangażowaniu się w sytuacje stresowe. Unikanie polega na: angażowaniu się w czynności zastępcze lub poszukiwaniu kontaktów towarzyskich, wsparcia emocjonalnego u innych ludzi;
- styl skoncentrowany na zadaniu – polega na podejmowaniu działań, mających na celu rozwiązanie problemu lub zmianę sytuacji stresowej poprzez poznawcze przekształcanie lub próby zmiany sytuacji (działania ukierunkowane są na zadanie lub planowanie rozwiązania problemu);
- styl oparty na emocjach – polega na podejmowaniu działań, których celem jest zmniejszenie napięcia emocjonalnego. Działania te jednak nie przyczyniają się do rozwiązania sytuacji stresowej. W efekcie powoduje to wzrost napięcia psychicznego i przeżywanie nieprzyjemnych emocji. Jest to koncentracja na sobie, na własnych przeżyciach (np. na złości, poczuciu winy, myśleniu życzeniowym i fantazjowaniu)[7].

Rozwiązania

Różne są ścieżki prowadzące do radzenia sobie ze stresem i z wypalaniem się sił rodzicielskich, nie ma jednej najwłaściwszej recepty. Z pewnością samotność i zamknięcie się w sobie nie służy nikomu. Wręcz utrudnia działanie i powoduje kurczenie się osobistych zasobów.

Co robić? Myślę, że właściwą drogą byłoby działanie skoncentrowane na rozwiązaniach (TSR – terapia skoncentrowana na rozwiązaniach). Najważniejsze, żeby nie otoczyć się murem cierpienia i bezradności. ■

5 *Za: J. Holub, Żeby umarło przede mną. Opowieści matek niepełnosprawnych dzieci, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec 2018, s. 12.*

6 *Za: A. Twardowski, Sytuacja rodzin dzieci niepełnosprawnych, [w:] Dziecko niepełnosprawne w rodzinie, I. Obuchowska (red.), WSiP, Warszawa 1991.*

7 *Oprócz wymienionych postaw M. Ziemska wymienia również pozytywne (akceptacji dziecka, poszanowania praw dziecka, współdziałanie z dzieckiem i postawa rozumnej swobody). M. Ziemska, Postawy rodzicielskie, Wiedza Powszechna, Warszawa 1973.*

Adam Zawisny
Kierownik Zespołu Monitoringowego, Biuro Zarządu Głównego PSONI Warszawa

Dostępność – prawo, ale i obowiązek

W lipcu 2019 roku uchwalono Ustawę o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (dalej: Ustawa). Została ona stworzona zgodnie z zasadami uniwersalnego projektowania i dotyczy nie tylko osób z niepełnosprawnościami, ale również osób starszych, rodziców z małymi dziećmi i osób, które czasowo mają ograniczoną sprawność.

Ustawa dzieli dostępność na trzy rodzaje:
- architektoniczną,
- cyfrową
- informacyjno-komunikacyjną.

Ustawa nakłada obowiązki na podmioty publiczne: wszystkie urzędy gmin i powiatów, urzędy wojewódzkie, instytucje centralne oraz wszystkie podmioty nadzorowane lub finansowane w ponad połowie ze środków publicznych.

Znaczna część organizacji pozarządowych, w tym Koła PSONI, również są według Ustawy „podmiotem publicznym", dlatego muszą zapewniać dostępność. Wymagania dotyczące zapewniania dostępności funkcjonują od 20 września 2019 roku, jednak pełne wejście w życie przepisów ustawy nastąpi 21 września 2021 roku. Od tego momentu każdy obywatel będzie mógł złożyć skargę na brak zapewnienia dostępności przez dany podmiot publiczny. Z tego powodu tak ważne jest, aby każdy podmiot publiczny (w Polsce jest ich ponad 67 tysięcy) dokładnie zapoznał się z obowiązkami związanymi z dostępnością oraz odpowiednio wcześnie zaplanował ich wypełnienie.

Ustawa wprowadza definicje uniwersalnego projektowania oraz racjonalnych usprawnień oparte wprost na Konwencji o prawach osób z niepełnosprawnościami. Uniwersalne projektowanie oznacza „projektowanie produktów, środowiska, programów i usług w taki sposób, by były użyteczne dla wszystkich, w możliwie największym stopniu, bez potrzeby adaptacji lub specjalistycznego projektowania". Racjonalne usprawnienia są zaś opisane jako „konieczne i odpowiednie zmiany i dostosowania, nie nakładające nieproporcjonalnego lub nadmiernego obciążenia, jeśli jest to potrzebne w konkretnym przypadku, w celu zapewnienia osobom z niepełnosprawnościami możliwości korzystania z wszelkich praw człowieka i podstawowych wolności oraz ich wykonywania na zasadzie równości z innymi osobami".

Poniżej przedstawię wymagania związane z dostępnością w podziale na trzy główne rodzaje dostępności.

Aby spełnić minimalne wymagania w zakresie **dostępności architektonicznej** należy zapewnić, że:

a) wszystkie ciągi komunikacyjne pionowe i poziome w budynku są dostępne (wolne od barier),
b) jest możliwość dostępu do wszystkich pomieszczeń w budynku, z wyłączeniem pomieszczeń technicznych,
c) informacje na temat rozkładu pomieszczeń w budynku są dostępne co najmniej w sposób wizualny i dotykowy lub głosowy,
d) osoby korzystające z psa asystującego mają wstęp do budynku,
e) osoby ze szczególnymi potrzebami mają możliwości ewakuacji lub bycia uratowanymi w inny sposób.

Spełnienie minimalnych wymagań dotyczących **dostępności informacyjno-komunikacyjnej** oznacza:

a) możliwość obsługi ze wsparciem tłumacza Polskiego Języka Migowego lub przez wykorzystanie zdalnego dostępu online do usługi tłumacza przez strony internetowe i aplikacje,

b) instalację pętli indukcyjnych lub systemów FM, w szczególności w miejscach obsługi osób,

c) zapewnienie na stronie internetowej danego podmiotu informacji o zakresie jego działalności – w postaci elektronicznego pliku zawierającego tekst odczytywalny maszynowo, nagrania treści w Polskim Języku Migowym oraz informacji w tekście łatwym do czytania,

d) zapewnienie, na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami, komunikacji z podmiotem publicznym w formie określonej w tym wniosku.

Szczególnie warto zwrócić uwagę na wymóg zapewnienia informacji o zakresie działalności podmiotu na stronie internetowej w tekście łatwym do czytania. Taki tekst jest niezbędny, aby osoby z niepełnosprawnością intelektualną miały zapewniony równy dostęp do informacji.

W zakresie **dostępności cyfrowej** Ustawa odwołuje się do Ustawy o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych (dalej: Ustawa o dostępności cyfrowej). Ustawa ta określa, że właściwie wszystkie strony internetowe oraz aplikacje mobilne podmiotów publicznych muszą być dostępne co najmniej na poziomie AA według standardu dostępności cyfrowej Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1. Co ważne, Ustawa o dostępności cyfrowej obowiązuje szerszy zakres podmiotów niż Ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Obejmuje bowiem także wszystkie organizacje pozarządowe realizujące działalność statutową na rzecz osób z niepełnosprawnościami, aktywizację zawodową oraz wspomaganie rozwoju społeczności lokalnych. Dokładne wymogi, które muszą spełniać strony internetowe, można znaleźć między innymi na stronach Ministerstwa Cyfryzacji oraz licznych organizacji pozarządowych.

Dostępność strony internetowej oznacza między innymi możliwość korzystania z niej za pomocą samej klawiatury, odpowiednio wysoki kontrast treści (osoby słabowidzące), stosowanie tekstów alternatywnych dla ilustracji (opisujących grafiki dla programów czytających ekran), możliwość powiększenia czcionki oraz dostępność materiałów umieszczonych na tej stronie (dokumenty, pliki, filmy itd.).

Oprócz zapewnienia dostępności należy także zamieścić na stronie lub w aplikacji tzw. deklarację dostępności.

Deklaracja dostępności strony internetowej lub aplikacji podmiotu publicznego musi zawierać między innymi:

1. Datę publikacji i datę ostatniej aktualizacji,
2. Informację lub link do informacji o sposobie dokonania oceny dostępności cyfrowej,
3. Adres oraz telefon siedziby podmiotu wraz ze wskazaniem danych kontaktowych osoby wyznaczonej do realizacji spraw w zakresie dostępności cyfrowej w tym podmiocie,
4. Informację o dostępności architektonicznej siedziby podmiotu publicznego dla osób niepełnosprawnych,
5. Informację o dostępności tłumacza języka migowego za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej wraz z informacją o metodach umożliwiających skorzystanie z tej funkcji albo informację o jej braku,
6. Link do deklaracji dostępności aplikacji mobilnej w przypadku posiadania przez podmiot publiczny aplikacji mobilnej,
7. Informację o możliwości powiadomienia podmiotu publicznego o braku dostępności cyfrowej,
8. Link do strony internetowej Rzecznika Praw Obywatelskich.

Dla obywateli szczególnie przydatne będzie zamieszczanie na stronie internetowej informacji o dostępności architektonicznej siedziby podmiotu publicznego, informacji o dostępności tłumacza języka migowego oraz kontaktu do osoby odpowiadającej za dostępność.

Ustawa o dostępności cyfrowej nakłada również konkretne terminy związane z obowiązkiem zapewnienia dostępności cyfrowej:

- dla stron internetowych opublikowanych przed dniem 23 września 2018 roku– z dniem 23 września 2020 roku,
- dla stron internetowych opublikowanych od dnia 23 września 2018 roku – z dniem 23 września 2019 roku,
- dla aplikacji mobilnych – z dniem 23 czerwca 2021 roku.

W przypadku **Ustawy o zapewnianiu dostępności** również obowiązują konkretne terminy:

- uwzględnianie potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami w prowadzonej i planowanej działalności – od 20 września 2019 roku,
- przygotowanie pierwszego raportu o stanie zapewniania dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami – do 31 marca 2021 roku,
- zapewnienie dostępności w udzielanych oraz realizowanych zamówieniach publicznych oraz zadaniach zlecanych lub powierzanych – od 5 września 2021 roku,
- podleganie pod postępowanie skargowe – od 5 września 2021 roku.

Co ważne, Ustawa o zapewnianiu dostępności zakłada również możliwość złożenia skargi przez obywatela na brak dostępności danego podmiotu publicznego. W wyniku złożenia takiej skargi Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych może nałożyć karę finansową na podmiot niezapewniający dostępności. ■

Źródło:

Ustawa z dnia 4 kwietnia 2019 roku o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych (Dz.U. 2019 poz. 848).

Ustawa z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2019 poz. 1696).

Co to znaczy, że coś jest dostępne?

To znaczy, że łatwo mogą z tego korzystać wszyscy.
Na przykład osoby starsze. I osoby z niepełnosprawnością intelektualną.
I osoby z małym dzieckiem w wózku.

W Polsce w przyszłym roku wszystkie urzędy będą musiały być dostępne.
Dostępny ma być budynek każdego urzędu. Żeby łatwo poruszała się po nim osoba jeżdżąca na wózku.
W budynkach mają być wyraźne oznaczenia dla osób słabowidzących.

Dostępne muszą być informacje o tym, co urząd robi.
Na stronach internetowych mają być tak zapisane, żeby przeczytał je program dla osób niewidomych. Mają być też w tekście łatwym do czytania i zrozumienia.

W urzędach powinny być pętle indukcyjne dla osób słabosłyszących.
Pętla indukcyjna to urządzenie które pozwala lepiej słyszeć osobom z aparatem słuchowym.

W każdym urzędzie powinien być specjalny program do kontaktu osób Głuchych z tłumaczem Polskiego Języka Migowego.
Taki program nazywa się wideotłumacz.

W każdym urzędzie będzie osoba, która odpowiada za dostępność.
Do niej będzie można się zwrócić o pomoc w załatwieniu sprawy.

Krystyna Podhajska
Redaktor „Społeczeństwa dla Wszystkich”

Karolina Makowiecka
Biuro Zarządu Głównego PSONI

Łazienki Królewskie w Warszawie to jeden z najwspanialszych zespołów pałacowo-parkowych w Polsce. Ulubione miejsce spacerów warszawiaków. Dla turystów obowiązkowy punkt w programie zwiedzania stolicy.

Zawsze piękne, teraz jeszcze bardziej dostępne

Nic dziwnego, że zabytek ten otaczany jest szczególną troską. Jego gospodarze nie szczędzą starań, by mimo upływu czasu oraz intensywnej eksploatacji turystycznej pozostawał on w jak najlepszej formie. Już od 2010 roku trwa gruntowna rewitalizacja Łazienek Królewskich, zaplanowana na wiele lat. Jednym z jej etapów był realizowany w latach 2017-2019 projekt „Źródła Przemian. Ochrona i udostępnienie historycznego dziedzictwa Łazienek Królewskich. Konserwacja i remont Białego Domku oraz Wodozbioru wraz z zabytkowym ogrodem w Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie”. Oficjalnie zakończono go i podsumowano niedawno – w grudniu ubiegłego roku.

Pracami konserwatorskimi oraz remontowymi prowadzonymi w tym projekcie objęto Biały Dom, Wodozbiór i pozostałości Oranżerii Neogotyckiej, a także otaczający je historyczny ogród. Jako jeden z celów tych prac przyjęto przygotowanie obu obiektów do tego, by można w nich było prezentować ekspozycje muzealne.

Fot. archiwum Łazienki Królewskie

Biały Dom to mały pawilon zbudowany na planie kwadratu, niegdyś otoczony kanałem. Został zbudowany dla króla Stanisława Augusta Poniatowskiego – jako jego letnia willa. Należy do wyjątkowych zabytków XVIII-wiecznej architektury rezydencjonalnej, ponieważ zachował się niemal kompletnie wraz z dekoracją wnętrz i częścią wyposażenia. Teraz odzyskał dawną świetność i z dumą jest prezentowany zwiedzającym.

Wodozbiór (zwany Rezerwuarem) w czasach Stanisława Augusta był ceglaną rotundą, zbiornikiem, który zasilał w wodę budynki i fontanny na terenie parku. Po zakończeniu zaplanowanych prac został udostępniony zwiedzającym po raz pierwszy od wielu lat.

Muzeum Łazienki Królewskie dokłada starań, by swoją ofertę uczynić dostępną dla osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Dzięki projektowi „Źródła Przemian” Biały Dom i Wodozbiór wyposażono w udogodnienia dla zwiedzających o specjalnych potrzebach. We wnętrzach Białego Domu dostępne są teraz

Fot. archiwum Łazienki Królewskie

audiodeskrypcje i audioprzewodniki. Pomyślano również o tyflografikach[1] obrazów, rzeźb, mebli, tapet, waz, zegarów, grafik z Królewskiej Kolekcji Grafiki Stanisława Augusta oraz widoków fasady Białego Domu. W ekspozycji Wodozbioru są natomiast tyflografiki umieszczonych w nim eksponatów oraz jego fasady, a także tyflomapy parteru i pierwszego piętra. Dostępne są poza tym trójwymiarowe makiety dotykowe Białego Domu, Wodozbioru i ogrodu łazienkowskiego z zaznaczonym systemem wodnym. Dla osób niesłyszących przygotowano pętle indukcyjne oraz filmy tłumaczone na Polski Język Migowy. (Na stronie www.lazienki-krolewskie.pl można obejrzeć filmy z informacjami o innych zabytkach Łazienek przetłumaczonymi na Polski Język Migowy).

Wnętrza zabytkowych budynków Muzeum stają się coraz łatwiej dostępne dla osób z dysfunkcjami ruchowymi. Zadbano o likwidację progów i różnic poziomów między pomieszczeniami, odpowiednio ustawiono meble. Kupiono podnośnik, wózki inwalidzkie dla dzieci i dorosłych, a także laski z krzesłem typu trójnóg.

Nie koniec na tym. Zaplanowano również przygotowanie informacji o Białym Domu, Wodozbiorze i znajdujących się w nich eksponatach w tekście łatwym do czytania i zrozumienia. Tak przygotowane materiały umożliwią dostęp do informacji osobom z niepełnosprawnością intelektualną, osobom z całościowymi zaburzeniami rozwoju, np. ze spektrum autyzmu, i osobom starszym.

O pomoc w przygotowaniu tego przewodnika realizatorzy projektu „Źródła Przemian” poprosili Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. W ramach tej współpracy powstały przewodniki opisujące Biały Dom wraz z eksponatami oraz Wodozbiór z eksponatami. W każdym pomieszczeniu umieszczone będą informacje w tekście łatwym opisujące znajdujące się tam zabytkowe eksponaty.

Te przewodniki po odrestaurowanych obiektach będą również udostępnione w internecie na stronie internetowej Muzeum Łazieneki Królewskie, opracowane w formacie łatwym do czytania i zrozumienia. ■

1 *Tyflografika (inaczej: rysunek Brajlowski, rysunek wypukły) to graficzne odwzorowanie np. przedmiotu tak, by można go było poznać za pomocą dotyku.*

Łazienki Królewskie to nazwa muzeum w Warszawie.
Łazienki Królewskie to piękny ogród, dawne budynki oraz rzeźby.
Łazienki Królewskie co roku odwiedza dużo turystów. Można zwiedzić tutaj wiele zabytkowych budynków: Pałac na Wyspie, Starą Oranżerię, Biały Dom, Wodozbiór.

Biały Dom to budynek, w którym mieszkali goście ostatniego króla Polski Stanisława Augusta.
W Białym Domu są piękne pokoje i apartamenty. W każdym pokoju są zabytkowe meble, obrazy i ozdobne przedmioty.

Wodozbiór to okrągły budynek, do którego spływała woda z różnych stron ogrodu. Służył do zbierania wody.
Potem z Wodozbioru woda płynęła podziemnymi rurami do wszystkich budynków w Łazienkach.
Na Wodozbiór mówi się też Okrąglak, Okrągła Wieża lub Rezerwuar.

Biały Dom i Wodozbiór są po remoncie. Zostały przystosowne do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami.
Pomoc i ułatwienia znajdą tu osoby niewidome i słabowidzące, głuche i słabosłyszące oraz osoby z problemami w poruszaniu się.

Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną Muzeum razem z Polskim Stowarzyszeniem na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną przygotowało informacje o zabytkach napisane w tekście łatwym do czytania i zrozumienia.

Dominika Lasota
Wolontariuszka w Warsztacie Terapii Zajęciowej Koła PSONI w Biskupcu

Torby z duszą

Będzie to opowieść o torbach znanych i nieznanych – dla osób, które już mają nasze dzieła, oraz dla przyszłych właścicieli.

W Biskupcu, miasteczku położonym na Warmii, znajduje się miejsce dla ludzi wyjątkowych. Jest to Warsztat Terapii Zajęciowej. W Warsztacie osoby z niepełnosprawnością intelektualną realizują praktyki zawodowe oraz rozwijają swoje zdolności.

Jest to magiczne miejsce: zapomina się tu o swoich niepełnosprawnościach i odkrywa swój talent. Tutaj każdy „może więcej", niż dotychczas myślał. Tutaj powstają przeróżne cuda, a przede wszystkim wyjątkowe torby.

Co sprawia, że nasze torby są jedyne w swoim rodzaju?

Materiały w kropki, kwiatki, paski, kratki, jednolite, lniane, dżinsowe... Pozyskiwane są z darowizn, od okolicznych szwalni, zakładów tapicerskich, second handów i od przyjaciół.

W warsztacie wykorzystywane są wszelkie ubrania, pościel, zasłony. Wszystko, z czego można pozyskać choć skrawek tkaniny, i wszystko, co może zyskać nowe życie. Dzięki temu nasze torby są ekologiczne, a my przyczyniamy się do ochrony środowiska. Żaden kawałek starych dżinsów u nas się nie zmarnuje.

Nici, igły, szydełka, naparstki i inne potrzebne akcesoria krawieckie kupowane są w pobliskiej pasmanterii. Bardzo ważna jest dla nas współpraca z lokalnymi przedsiębiorcami.

Pierwszym etapem powstawania torby to wybranie odpowiednich materiałów, kolorów, wzorów. Tu każdy ma pole do popisu, może puścić wodze fantazji i wytwór swojej wyobraźni przenieść na papier. Następnie wykonywane są szablony, które później uczestnicy odrysowują na materiałach i wycinają.

Mamy specjalistów od fastrygowania, haftowania, naszywania aplikacji, a także rozpruwania starych ubrań w celu pozyskania materiału.

Kolejny etap jest nieco trudniejszy – to szycie na maszynie. Za ten proces odpowiada instruktor, chociaż wszystko jeszcze przed nami. Nasi uczestnicy stale poszerzają zakres swoich umiejętności. Niektórzy potrafią już zszyć dwa kawałki materiału na maszynie.

Torba prawie gotowa, jeszcze tylko wykończenie, czyli doczepienie etykietek potwierdzających, że to nasza własnoręczna praca, oraz sfotografowanie naszego dzieła. Drukowaniem etykietek oraz fotografią zajmuje się pracownia komputerowa.

Cały czas staramy się być na bieżąco z trendami. Obserwujemy, jakie kolory i wzory są w danym sezonie najczęściej polecane. Jeździmy na szkolenia i wprowadzamy nowe techniki. Na przykład mamy świetnie opanowaną metodę patchworkową.

Ile czasu zajmuje uszycie jednej torby?

W związku z tym, że jest to proces wieloetapowy i często każdy etap wykonuje inna osoba, trudno jednoznacznie określić, ile czasu potrzeba na uszycie jednej torby. Z całą pewnością to czas niezwykle twórczy, wypełniony radością kreowania. Każdy uczestnik wkłada w to, co robi, całe swoje serce. Uśmiech i zadowolenie każdego właściciela torby daje nam wiele satysfakcji, zwiększa poczucie własnej wartości i daje ogromną motywację do tworzenia kolejnych prac.

Każda torba jest jedyna w swoim rodzaju, każda jest wyjątkowa. Motywy alboaplikacje mogą się powtarzać, ale torby różnią się kolorem, materiałem, dodatkami. Nasze torby są po prostu wyjątkowe. Są świetnym, niepowtarzalnym prezentem na różne okazje i sprawią radość każdemu, kto zostanie nimi obdarowany.

Torby to nie jedyne cuda, jakie wykonujemy w pracowni krawiecko-dziewiarskiej. Z tych samych materiałów w podobnym procesie powstają również poduszki, patchworki oraz inne cuda i cudeńka. Co chwilę pojawiają się nowe plany i pomysły na kolejne prace. Nasze działanie ma na celu przygotowanie uczestników do podjęcia pracy w przyszłości. Liczymy na to, że będą oni mogli spróbować swoich sił w szwalni lub zakładzie krawieckim.

Pracownia krawiecko-dziewiarska to jedna z 10 pracowni, jakimi dysponujemy. We wszystkich pracowniach wykonywane są wyjątkowe, jedyne i niepowtarzalne prace. Te prace cieszą oko, koją duszę i dają radość tym, którzy je tworzą, i tym, którzy stają się ich posiadaczami.

Zapraszamy do obserwowania naszego profilu na Facebooku. Tam prezentujemy naszą codzienną pracę. ■

W mieście Biskupiec są Warsztaty Terapii Zajęciowej.
Jest tam 10 pracowni.
W jednej pracowni uczestnicy szyją torby. I te torby są naprawdę niezwykłe.

Dlaczego są takie niezwykłe?
Bo każda jest inna. Nie ma dwóch takich samych toreb. Torby szyje się z kawałków materiałów.
Wykorzystuje się nawet poprute stare ubrania.

Chociaż torby są takie różne, wszystkie są piękne. Są modne i kolorowe.
Niektórzy kupują je dla siebie.
Inni kupują je na prezent.
Każdy się cieszy, że ma taką ładną torbę.

Cieszą się też osoby, które szyją te torby. Bo w warsztatach uczą się szyć. A to co robią, daje radość innym ludziom.

Fot. archiwum Koła PSONI w Biskupcu

Karolina Makowiecka
Biuro Zarządu Głównego PSONI

Co znajdziecie na stronach nowych publikacji PSONI

Od kwietnia 2019 do końca marca 2020 roku Redakcja Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną w ramach projektu „Wiedza dla włączenia", współfinansowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, przygotowała i wydała:

– cztery numery kwartalnika „Społeczeństwo dla Wszystkich",
– cztery nowe publikacje z serii „Biblioteka self-adwokata",
– drugie, poprawione, wydania czterech publikacji w tekście łatwym do czytania,
– książkę „Scenariusze zajęć dla self-adwokatów. Poradnik dla profesjonalistów. Część trzecia".

Kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich"

W wydanych w ostatnim roku numerach „Społeczeństwa dla Wszystkich" czytelnicy znajdą artykuły dotyczące pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną oraz różnych aspektów życia tych osób, na przykład edukacji, rehabilitacji, zatrudnienia, relacji międzyludzkich, seksualności, a także dotyczące ich rodziców, rodzin oraz specjalistów pracujących z nimi na co dzień.

Ponadto znaleźć tam można wiele inspirujących pomysłów dotyczących między innymi aktywizacji społecznej osób z niepełnosprawnością intelektualną. Takim przykładem jest Klub Nieskrępowanej Kreacji Muzycznej „Tośmy są", o którym pisaliśmy w numerze 2(68) 2019 czy projekt „28 marzeń w drodze na szczyt" opisany na łamach numeru 4(70) 2019.

W kwartalniku są artykuły pisane przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz opracowywane przez specjalistów artykuły w formacie tekstu łatwego do czytania i zrozumienia. To wyjątkowy element, wyróżniający „Społeczeństwo dla Wszystkich" na tle innych czasopism dotyczących niepełnosprawności. Między innymi w ten sposób PSONI realizuje postanowienia Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami w zakresie prawa osób z niepełnosprawnością intelektualną do dostępu do informacji.

Od kilku lat niezmienną popularnością wśród czytelników, zwłaszcza tych z niepełnosprawnością, cieszy się stała rubryka autorstwa Zagadkowego Redaktora, zawierająca krzyżówki, zagadki i łamigłówki.

Nowe publikacje z serii „Biblioteka self-adwokata"

W 2019 i 2020 roku redakcja, w odpowiedzi na informacje uzyskane od czytelników z niepełnosprawnością intelektualną podczas konsultacji przeprowadzonych wewnątrz stowarzyszenia, zdecydowała o zmianach w sposobie przygotowania publikacji z serii „Biblioteka self-adwokata". Cztery ostatnie książki mają układ poziomy (a nie jak do tej pory pionowy). Liczą 20 stron zamiast 16, a tekst wydrukowano większą czcionką. Na każdej stronie znajdują się dwie ilustracje, znacznie większe niż do tej pory. W 2019 roku zespół redakcyjny PSONI rozpoczął współpracę z nową graficzką – Elżbietą Grądziel – której rysunki spotkały się z bardzo pozytywnym odbiorem czytelników.

Cztery nowe tytuły „ Biblioteki self-adwokata" to:

– „Mój bezpieczny wypoczynek",
– „Moje sprawy załatwiam samodzielnie",
– „Moja wizyta w ważnym urzędzie",
– „Moje życie rodzinne".

Drugie, poprawione, wydania czterech publikacji w tekście łatwym do czytania. W ostatnim roku PSONI wydało:

– „Moje relacje z ludźmi",
– „Moje prawa",
– „Bilans mocnych i słabych stron, czyli w jaki sposób wydobyć z siebie to, co najcenniejsze",
– „Intensywne szkolenie w miejscu pracy – strategia uczenia się".

Dwie ostatnie publikacje podejmują zagadnienia związane z wchodzeniem na rynek pracy. Jedna z nich przybliża pracownikowi lub kandydatowi do pracy z niepełnosprawnością intelektualną znaczenie samooceny i samopoznania w kontekście planowania kariery zawodowej. Druga przedstawia czytelnikom szczegółowo i praktycznie etap zatrudnienia wspomaganego, jakim jest szkolenie w miejscu pracy.

„Scenariusze zajęć dla self-adwokatów. Poradnik dla profesjonalistów. Część trzecia"

W trzeciej części poradnika zostały przygotowane scenariusze zajęć dotyczące między innymi odpowiedzialności self-adwokata wobec prawa. Osoby wspierające self-adwokatów mogą też zapoznać ich z trójpodziałem władzy, prawem wyborczym i możliwościami aktywnego uczestniczenia w życiu politycznym.

Ponadto w „Scenariuszach" znajduje się rozdział dotyczący podejścia do niepełnosprawności zgodnie z postanowieniami Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami. Profesjonaliści wspierający osoby z niepełnosprawnością intelektualną otrzymają również propozycję scenariuszy dotyczących mieszkalnictwa oraz samodzielnego przemieszczania się osób z niepełnosprawnością intelektualną. I wreszcie istotnym elementem książki jest scenariusz dotyczący przekazywania self-adwokatom wiedzy o stowarzyszeniach i członkostwie w nich.

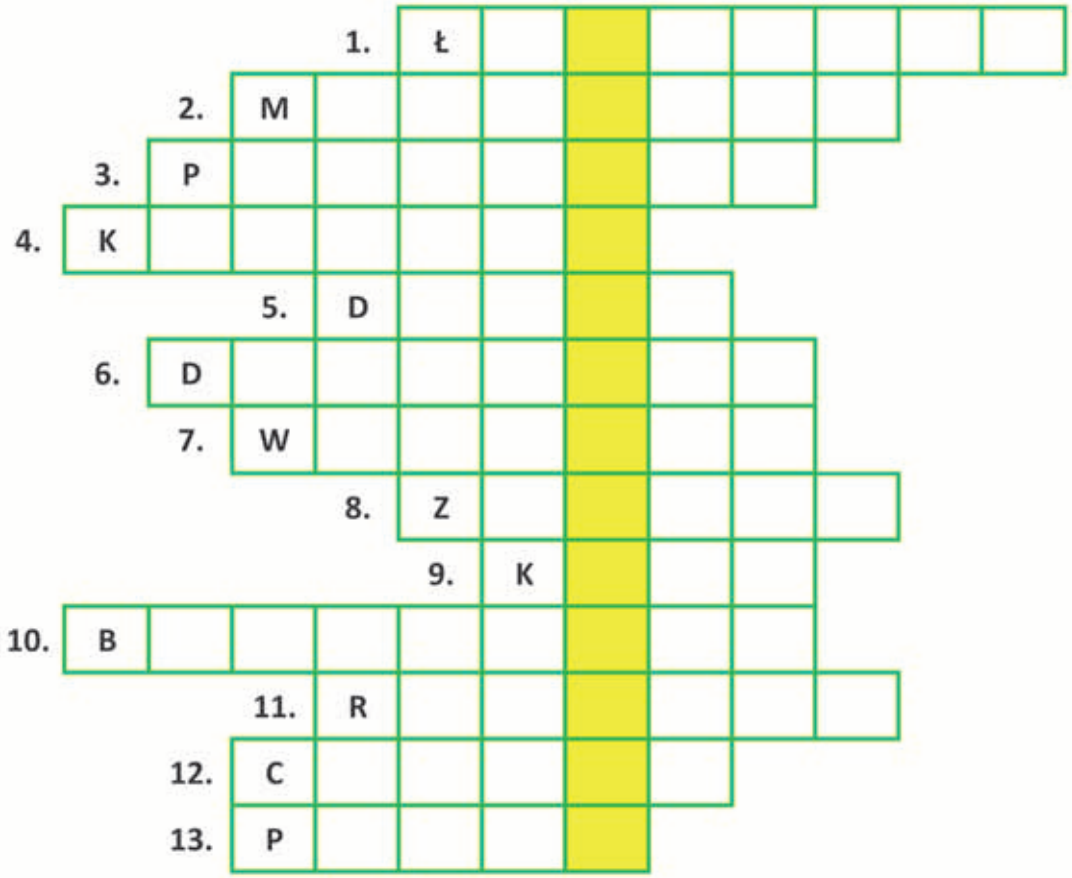
Wszystkie publikacje są dostępne w wersji elektronicznej na stronie www.psoni.org.pl, w zakładce „publikacje". Można je otrzymać także w wersji papierowej – po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie lub mailowo – w siedzibie Zarządu Głównego PSONI przy ul. Głogowej 2B w Warszawie. Publikacje są bezpłatne.

Czytelników zachęcamy do śledzenia informacji o działalności wydawniczej PSONI zamieszczanych na stronie internetowej Stowarzyszenia oraz do kontaktowania się z redakcją pod adresem: redakcja@psoni.org.pl lub telefonicznie pod numerami: 22 646 03 14, 22 848 81 82. ■

Zagadkowe strony

Witam serdecznie. Zapraszam do rozwiązywania krzyżówki i zadań na kolejnych stronach. Życzę powodzenia.

1. Odgadnij hasła i wpisz do krzyżówki.



1. Czynność wykonywana przez wędkarza.
2. Kiwanie ręką na pożegnanie.
3. Otacza się nią kotlety.
4. Przebranie aktora.
5. Marka samochodu.
6. Zupełnie mała rzecz.
7. Plecie się go z liści i kwiatów.
8. Piękne polskie miasto.
9. Chroni głowę na budowie.
10. Ozdoba przy kluczach.
11. Kraj w Europie.
12. Cyfra między trzy a pięć.
13. Mocno się pocą.

KONKURS

1. Proszę rozwiązać krzyżówkę.
2. Odgadnięte hasło z krzyżówki proszę zapisać na kartce.
3. Kartkę proszę włożyć do koperty i wysłać na adres:

Zagadkowy Redaktor Piotr Sochalski
Warsztaty Terapii Zajęciowej Zarządu Głównego PSONI
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

Jedna z osób, które przyślą poprawnie odgadnięte hasło, otrzyma nagrodę!

2. Przyjrzyj się zdjęciu. Zasłoń zdjęcie i odpowiedz po kolei na pytania.

autor: Jonathan McIntosh /commons.wikimedia.org

Pytania:

1. Jaki pojazd przedstawia zdjęcie?
2. Jakiego koloru jest rower?
3. Ile kół ma ten rower?
4. Co przymocowane jest z przodu roweru?
5. Co jest przewożone w koszu?
6. Czy rower jedzie?

3. Połącz w pary pasujące wyrazy.

słoń	puszysty ogon
żyrafa	garby
jeż	trąba
wiewiórka	skorupa
bocian	płetwy
wielbłąd	czerwony dziób
karp	długa szyja
żółw	muszla
ślimak	kolce

4. Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Weronika i Grzegorz lubią oglądać zdjęcia, które trzymają w albumach. Często są na zdjęciach razem, bo są rodzeństwem. Zdjęcia przedstawiają wakacje, uroczystości rodzinne oraz z różne wycieczki. Weronika i Grzegorz najchętniej oglądają zdjęcia z letnich wakacji. Weronika lubi oglądać zdjęcia z Hiszpanii. Jest na nich nad morzem, w kostiumie kąpielowym opala się lub pływa. Na każdym zdjęciu jest uśmiechnięta. Grzegorz najchętniej ogląda zdjęcia z wakacji spędzonych na Węgrzech. Jest na nich na torze wyścigowym i ogląda bardzo szybko jadące samochody Formuły 1. Na tych zdjęciach ma podniesione ręce, bo macha do kierowców wyścigowych.

Pytania:

1. Jak lubią spędzać czas Weronika i Grzegorz?
2. Gdzie Weronika i Grzegorz trzymają zdjęcia?
3. Co przedstawiają zdjęcia trzymane w albumach?
4. Z jakiego kraju są zdjęcia chętnie oglądane przez Weronikę?
5. Co robi Weronika na zdjęciach, które chętnie ogląda?
6. Z jakiego kraju są zdjęcia chętnie oglądane przez Grzegorza?
7. Co robi Grzegorz na zdjęciach, które chętnie ogląda?

5. Ile kwiatów i płytek chodnikowych widać na zdjęciu?

Napisz liczby w kratkach obok.

autor: Nino Barbieri /commons.wikimedia.org

Rozwiązanie krzyżówki:
1. Łowienie 2. Machanie 3. Panierka 4. Kostium 5. Dacia 6. Drobiazg 7. Wieniec 8. Zamość 9. Kask 10. Breloczek 11. Rumunia 12. Cztery 13. Pachy.

6. Przeczytaj cztery kolejne wyrazy. Skreśl wyraz, który nie pasuje do pozostałych.

a)	pasek	~~kubek~~	koszula	marynarka
b)	bandaż	strzykawka	pilnik	plaster
c)	jeden	liczba	dwa	trzy
d)	parówka	kiwi	banan	awokado
e)	dom	blok	willa	parowóz
f)	Szczecin	Kielce	Przemyśl	Noteć

7. Narysuj linie wewnątrz szarego, żółtego i fioletowego węża, nie odrywając ręki.

Nagrodę w konkursie z numeru 4/2019, kubek ze swoim imieniem, otrzymuje **Tomasz Buczek** z PSONI w Pszczynie.

Za udział w konkursie podziękowania otrzymują:

Anna Gołąb z Warszawy i **Robert Pych** z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wyszkowie.

Gratulujemy!

Zagadkowy Redaktor: ***Piotr Sochalski***
Warsztaty Terapii Zajęciowej Zarządu Głównego PSONI w Warszawie

Tomasz Czuchrowski

Przedstawienie w Grodzisku Mazowieckim

Grodzisk Mazowiecki to miasto leżące niedaleko Warszawy. W tym mieście od 2017 roku jest organizowana Strefa Aktywnego Seniora. Na 5 lutego w tym roku zaplanowano zakończenie 6 Strefy. Z tej okazji w Grodzisku odbyło się przedstawienie. Emil przyjechał po mnie i pojechaliśmy oglądać to przedstawienie. Brała w nim udział także Grażyna.

Fot. Tomasz Czuchrowski - archiwum prywatne

Senior to osoba, która ma więcej niż 60 lat. Musicie wiedzieć, że burmistrz Grodziska Mazowieckiego – pan Grzegorz Benedykciński – organizuje właśnie dla seniorów różne zajęcia. Są to warsztaty plastyczne i teatralne, koncerty, spotkania, wycieczki, gimnastyka, nauka języków obcych, na przykład języka angielskiego. Seniorzy mogą się tym interesować. Mogą chodzić na te zajęcia i to ich nic nie kosztuje. Dzięki temu coś robią, czyli są aktywni. Nie siedzą w domu.

Każda Strefa Aktywnego Seniora trwa pół roku. Zawsze kończy się jakimś pokazem. Może to być na przykład występ grupy tańczącej walca albo tango. Prezentowane jest przedstawienie teatralne. To przedstawienie przygotowuje cała grupa seniorów.

W tym roku przedstawienie miało tytuł „Listy śpiewające". Wykorzystano w nim utwory poetki Agnieszki Osieckiej. Przedstawienie wyreżyserowała pani Joanna Cichoń. Występowało dużo osób, które śpiewały i tańczyły. Jak wspominałem, wystąpiła również Grażyna. Grała panią z poczty. Tańczyła z panem, który grał listonosza. Była tak ubrana i miała tak uczesane włosy, że jej nie poznałem. Dopiero Emil mi ją pokazał. Występowali również: pan Zbyszek, Lala, Poetka i Cyganki. Cyganki bardzo mi się podobały.

Po spektaklu dyrektor podziękował aktorom. Każdy dostał różę. Później poszliśmy wszyscy, czyli publiczność i aktorzy, do restauracji. Tak uczciliśmy udany występ. Restauracja nazywa się Loft. Zjedliśmy tam pizzę. Potem Emil odwiózł mnie do domu do Milanówka.

Żałuję, że to wszystko jest tylko dla seniorów. Ja chętnie też brałbym udział w wielu zajęciach. ■

Down the road. Zespół w trasie

Małgorzata Bulczak
Prezes Fundacji JA TEŻ

Pewnego dnia zadzwonił do mnie Kobas Laksa, czyli Dariusz Borowski. Opowiedział mi o programie realizowanym przez TVN i zapytał, czy możemy zaprosić na warszawski casting dla uczestników tego programu kilka osób od nas z Gdańska, naszych pracowników teatrów. Miałam wątpliwości co do scenariusza programu. Czy podróż po Europie i poszukiwanie wyzwań to dobry sposób zaprezentowania tego, co najważniejsze w osobach z zespołem Downa – ich niekłamanej autentyczności, wrażliwości, uważności na drugiego człowieka?

Porozmawiałam z Emilią, Jankiem, Michałem i Szymonem. Wiedziałam, że oni nie boją się kamery i potrafią otwarcie przed jej obiektywem mówić o swoich uczuciach i marzeniach. Co mogłam obiecać im, co mogłam obiecać ich rodzinom? W zasadzie nic. Program był dla mnie jedną wielką niewiadomą.

Ostatecznie na casting pojechali Janek i Szymon z mamą oraz Michał ze mną. Mama Michała z powodów zdrowotnych nie mogła mu towarzyszyć. Czy mógł pojechać sam? To trudne pytanie. Dziś jestem pewna, że leży to w zakresie jego możliwości – wtedy nie miał on jednak żadnych tego typu doświadczeń i czuł duży lęk przed samodzielnością. Nie dziwiłam się zbytnio. Jestem przekonana, że moja mama też nie wyruszyłaby sama do Warszawy, nawet gdybym kupiła jej bilet. Zatem Michał pojechał ze mną. Zabrałam też swoją dziesięcioletnią córkę z zespołem Downa, Asię. Przecież to był weekend – dzień dla rodziny. Mieliśmy wspaniałą wycieczkę, jedliśmy smaczną pizzę i spędziliśmy kilka godzin razem w pendolino.

Przebywanie z dorosłymi osobami z zespołem Downa to niezwykłe doświadczenie dla rodziców dzieci z tym zespołem. Pozwala im wybiec w przyszłość. W pewnym sensie pokazuje, z czym przyjdzie im się zmierzyć. Od Michała wiele się nauczyłam. On jest świetnym kompanem, prawdziwym dżentelmenem, człowiekiem z klasą. Asia bardzo lubi jego towarzystwo, sposób, w jaki Michał mówi, i jego serdeczność.

Michał na castingu zrobił dobre wrażenie swoją otwartością. Na prośbę organizatorów wypełnił sporo dokumentów i ruszyliśmy w drogę powrotną. Moje wątpliwości nie zniknęły. Nie miałam pewności, czy obraz osób z zespołem Downa, jaki pokaże „Down the road", będzie prawdziwy. Nie potrafiłam przewidzieć reakcji widzów. Ani tego, jak Michał poradzi sobie z wyzwaniami.

Wynik castingu okazał się pomyślny dla Michała. On oraz pięcioro innych uczestników wyruszyli w trasę. Wyprawą kierował Przemek Kossakowski, podróżnik i dziennikarz. Z zapartym tchem oglądam kolejne odcinki. Michał pokazał wszystko, co w nim wyjątkowe – szczerość, subtelność, uważność. Jego umiejętności językowe to wielki dar. Dzięki szczerym wypowiedziom Michał ujawnia, co myśli i czuje, o czym marzy, jak postrzega świat. Odkrywam w nim wiele pięknych cech. Podziwiam jego entuzjastyczne nastawienie do życia. Nie opuszcza go ono mimo specyficznego miejsca, jakie w tym życiu wyznaczył mu dodatkowy 21. chromosom.

Sądzę, że program zmieni myślenie ludzi o osobach z zespołem Downa. Wiem też, że każdy, kto spędzi dwa tygodnie z uczestnikami tej wyprawy, pozna ich myśli i marzenia, zrozumie choć trochę, co to znaczy: mieć zespół Downa. Słyszę to w każdej wypowiedzi Przemka Kossakowskiego i w jego milczeniu, kiedy któryś z bohaterów programu podąża w myśleniu i postrzeganiu drogą na skróty. Niezwykła łatwość wypowiadania się uczestników „Down the road" ułatwia widzom zadanie. Podkreślam tę łatwość, bo wiele osób z niepełnosprawnością intelektualną mówi mało albo w ogóle nie mówi, co zamyka drogę do ich poznania i często przyczynia się do powstawania stereotypów.

Czy udział w „Down the road" zmienił Michała? Zdecydowanie tak. Michał uwierzył, że może się stać prawdziwie niezależny i odpowiedzialny, że jest dorosły. To wielka sprawa i wielka nasza odpowiedzialność, żeby dać mu prawo do samodzielności, miłości i niezależnego życia. ■

Jakub Proma
Project Manager w Fundacji JA TEŻ

Moja przygoda z Michałem w projekcie „Down the road. Zespół w trasie" zaczęła się na etapie pocastingowym. Zostałem wyznaczony jako jego osoba wspierająca z Fundacji JA TEŻ, ponieważ jego mama z powodów zdrowotnych nie była w stanie towarzyszyć mu w podróżach do Warszawy.

Moim zadaniem było towarzyszenie Michałowi na trasie Gdańsk – Warszawa – Gdańsk i wspieranie go w Warszawie. Podróżowaliśmy zatem pociągiem, nocowaliśmy w hotelu, razem jadaliśmy posiłki i spędzaliśmy wolny czas – zależnie od planu poszczególnych wyjazdów.

Fot. Jakub Proma

Pierwsza nasza podróż odbyła się 21 września 2019 roku, bo następnego dnia wcześnie rano cała grupa wyruszała w podróż po Europie, podróż życia. Wszyscy uczestnicy jechali tylko z Przemkiem Kossakowskim oraz ekipą filmową. Tam pożegnałem Michała i od tego momentu trzymałem za niego kciuki. Odbierałem go 7 października, po zakończeniu wojażu, również w Warszawie.

Jak się okazało, udział w wyprawie stanowił zaledwie część procesu produkcyjnego. Jeździliśmy do Warszawy jeszcze wiele razy i prawie zawsze tam nocowaliśmy. Powodem były tak zwane dogrywki, czyli nagrania dodatkowych wypowiedzi uczestników, sesje zdjęciowe albo uroczysta kolacja całej grupy z ekipą filmową i Przemkiem Kossakowskim. Poza tym Michał został wybrany razem z Dominiką, uczestniczką „Down the Road", do promowania tego programu podczas finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Miałem zaszczyt również wtedy mu towarzyszyć. Byliśmy w głównym studiu Finału. Tam Przemek, Michał i Dominika mieli wejście na żywo razem z Jurkiem Owsiakiem.

Niezwykle ważny był wyjazd na prapremierowy pokaz dwóch pierwszych odcinków programu. Pokaz wyjątkowy, w siedzibie TVN, tylko dla rodzin i osób wspierających uczestników oraz ekipy produkcyjnej. Zobaczyliśmy te odcinki, zanim zobaczyli je widzowie z całej Polski! Podczas kolejnego wyjazdu –

na nagranie na żywo w „Dzień dobry TVN" w dniu telewizyjnej premiery pierwszego odcinka – z powodów zawodowych nie mogłem towarzyszyć Michałowi. Zastąpił mnie Rafał Machol, jeden z rodziców z naszej Fundacji. Nawet teraz, kiedy trwa emisja kolejnych odcinków, dogrywki są kontynuowane. Producent chce, żeby bohaterowie przekazali widzom jak najwięcej z tego, co przeżyli.

Michała znam od kilku lat. Towarzyszyłem mu z ogromną przyjemnością. Jesteśmy w podobnym wieku, mamy pokrewne zainteresowania i rozmawiamy ze sobą godzinami. Zakumplowaliśmy się – po prostu. Został moim przyjacielem czy nawet członkiem mojej rodziny, jak mówi on sam. Jestem tatą prawie siedmioletniej córki z zespołem Downa. Dlatego każde spotkanie z Michałem jest dla mnie wielką nauką i małym wybiegnięciem w przyszłość. Uczę się od niego zapewne więcej, niż sam mogę mu dać, choć on twierdzi inaczej. Cieszę się niezmiernie, że mogłem go wspierać w tych niewątpliwie przełomowych chwilach w jego życiu, a być może przełomowych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w całej Polsce.

Fot. TTV/K. Laksa

Trwający ponad dwa tygodnie wyjazd, z którego relację ogląda teraz cała Polska, dla nas dwóch stał się prawie półroczną przygodą. Cudowną przygodą, podczas której poznaliśmy wyjątkowych ludzi. Cała szóstka uczestników jest wspaniała, ale równie mocno zżyliśmy się z ich rodzinami, z ekipą filmową i produkcyjną i z Przemkiem Kossakowskim. Przemek przyjechał do Gdańska zaproszony pod koniec lutego na bal charytatywny naszej Fundacji. To niezwykły człowiek – naturalny przed kamerą, niezwykle serdeczny w kontakcie osobistym.

„Zespołem w trasie" staliśmy się chyba my wszyscy. Wierzę głęboko w siłę sprawczą tego programu. Wierzę, że zwalczy on wiele stereotypów i otworzy wiele serc dla osób z zespołem Downa. Reakcje po pierwszych odcinkach to potwierdzają, ale myślę, że ta kula śniegowa dopiero nabiera rozpędu i oby się już nigdy nie zatrzymała. ■

Michał Milka
Uczestnik wyprawy

Magiczna podróż trwała od 22 września do 7 października 2019 roku. Jechaliśmy przez Polskę, Czechy, Austrię, Słowenię, Włochy i Niemcy. Uczestnicy do serialu zostali wyłonieni na castingu.

Już sama wizyta w TVN w Warszawie była dla mnie wielką przygodą. Miała wiele plusów. Oprócz krótkiego zwiedzania Warszawy spotkałem wiele koleżanek i kolegów z całej Polski.

Mnie na casting zaproponowała Fundacja JA TEŻ z Gdańska; towarzyszyła mi i w podróży, i w Warszawie.

Ostatecznie wybrano 6 osób z całej Polski. Od pierwszego dnia podróży czułem się jak Piotruś Pan, którego gram w Teatrze Razem w Gdańsku. Czułem, że potrafię pokonać wszystkie trudności.

Każdy dzień wyprawy był ciekawy i zaskakujący, choć zdarzały się także trudne momenty. Lubiłem rozpoczynać dzień wspólnym śniadaniem i oczekiwaniem na przygody dnia.

Lecieliśmy helikopterem nad Dolomitami. Wspaniałe widoki i uczucie lekkości. Poczułem się jak w serialu „Drużyna A". Nowością dla mnie były wizyta w winnicy w Mikulovie i zbieranie winogron oraz pierwsza w moim życiu degustacja wina, hura!

We Włoszech z łodzi łowiliśmy ryby, a także z pomocą tubylców robiliśmy lokalną potrawę. Była oryginalna i smaczna ale zapomniałem jej nazwy.

No i imieniny, które zapamiętam na całe życie – w Weronie. Nasza grupa oraz włoscy przyjaciele razem na kolacji w tym pięknym, starym i sławnym mieście. Do tego włoska muzyka – cudownie.

Oczywiście to nie koniec wrażeń. Całość do obejrzenia w 12 odcinkach serialu.

Karolina Makowiecka
Biuro Zarządu Głównego PSONI

Ogólnopolskie Centrum Porad

Biuro Zarządu Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną w Warszawie prowadzi Ogólnopolskie Centrum Porad. W Centrum pracują: prawnik, pedagog specjalny, psycholog wolontariusz i specjalista do spraw porad społeczno-obywatelskich.

Pracownicy udzielają informacji i porad osobom z niepełnosprawnością intelektualną, ich rodzicom i pracownikom różnych placówek z całej Polski.

Jeśli masz problem lub chcesz otrzymać informacje, możesz:
– napisać mejla na adres zg@psoni.org.pl (w tytule mejla należy wpisać: OCP)
– zadzwonić pod numer 22 848 82 60.

Pracownicy Centrum Porad pracują od poniedziałku do piątku od godziny 8 do 16.

Jeśli chcesz umówić się na spotkanie lub wideorozmowę z pracownikiem Centrum Porad, zadzwoń i umów termin telefonicznie lub przez mejla.
Wideorozmowa to rozmowa przez komputer lub telefon. W czasie rozmowy widać osobę, z którą rozmawiasz.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Pieniądze na Ogólnopolskie Centrum Porad pochodzą z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Odznaczenia PSONI 2019

Dyplom Honorowy wraz z Kulą Doskonałości

Na wniosek Koła w Pabianicach:
Grzegorz Mackiewicz, Prezydent Miasta Pabianice

Na wniosek Koła w Łodzi:
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi reprezentowany przez Elżbietę Jaszczak

Na wniosek Koła w Tarnowie:
Gmina Miasta Tarnów reprezentowana przez Prezydenta Miasta Romana Ciepielę

Na wniosek Koła w Świdnicy:
Gmina Miasto Świdnica reprezentowanej przez Prezydent Miasta Beatę Moskal-Słaniewską

Starostwo Powiatowe w Świdnicy reprezentowane przez Starostę Piotra Federowicza

Medal „Fideliter et Constanter” (Wiernie i Wytrwale)

Na wniosek Koła w Miechowie:
Danuta Suder
Halina Łączna
Tadeusz Kmita

Na wniosek Koła w Rymanowie:
Bogdan Rzońca
Bogusław Famielec
Bogusława Farbaniec
Kamila Bogacka
Wiesława Rykała
Wojciech Farbaniec

Na wniosek Koła w Pabianicach:
Anna Lewandowska
Elżbieta Karpińska
Florian Wlaźlak
Halina Robert
Henryka Rutkowska-Jach
Joanna Szumigaj

Na wniosek Koła w Świnoujściu:
Danuta Grygorowicz
Elżbieta Wojciechowicz
Ewa Obszańska
Małgorzata Śliwińska
Paweł Sujka
Zofia Michalak

Na wniosek Koła w Działdowie:
Andrzej Lutomirski
Anna Dudek
Elżbieta Ławicka
Halina Romanowska
Karolina Topolewska
Teresa Płocharczyk

Na wniosek Koła w Łodzi:
Elżbieta Brzezińska
Monika Dyła
Zdzisław Szelest

Na wniosek Koła w Sędziszowie Małopolskim
Aleksander Bentkowski
Danuta Bentkowska

Na wniosek Koła w Tarnowie:
Adamina Romanik
Agnieszka Duda
Bogumiła Harbuz
Małgorzata Sałahub
Rafał Matruś

Od Redakcji:

Bycie samodzielnym to prawdziwe wyzwanie dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Wynika ono z wielu barier, na które napotykają. Jedne z nich wiążą się z powielanymi przez społeczeństwo stereotypami i uprzedzeniami wynikającymi z braku wiedzy na temat funkcjonowania i potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną. Inne bariery wynikają z nadopiekuńczych postaw rodziców i bliskich albo terapeutów pracujących na co dzień z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Trzecia grupa barier wynika z charakterystyki samej niepełnosprawności intelektualnej. Osoby te mogą mieć trudności komunikacyjne, poznawcze, np. z myśleniem, rozumieniem, uczeniem się, czytaniem, pisaniem i liczeniem. Sporo osób ma bardzo ograniczony dostęp lub nie ma wcale dostępu do informacji. Wiele osób z niepełnosprawnością intelektualną nie ma poczucia kompetencji, bo w większości sytuacji ktoś za nie wykonuje zadania lub podejmuje decyzje.

Jednak dzięki odpowiedniemu wsparciu, np. dzięki osobie wspierającej – asystentowi, trenerowi pracy – dzięki wspieranemu podejmowaniu decyzji, self-adwokaturze, zapewnieniu dłuższego czasu na nabycie nowych umiejętności, a przede wszystkim dzięki możliwości praktykowania podejmowania decyzji i popełniania błędów te osoby mogą się stać bardziej samodzielne.

Poprosiliśmy pracowników projektu „Bezpieczna przyszłość osób z niepełnosprawnością intelektualną – testowanie modelu" w Jarosławiu, Biskupcu i Ostródzie o podzielenie się z czytelnikami opowieściami o osobach, które mają te możliwości i już są bardzo samodzielne lub właśnie nad tym intensywnie pracują.

Wszyscy bohaterowie artykułu są uczestnikami nowatorskiego projektu „Bezpieczna przyszłość" realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt realizowany jest przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną we współpracy z siedmioma Kołami PSONI, w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Biuro Obsługi Ruchu Inicjatyw Społecznych BORIS, Stowarzyszeniem Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących TĘCZA, Stowarzyszeniem Horyzont oraz Uniwersytetem Warszawskim. Projekt „Bezpieczna przyszłość" ma na celu wypracowanie rozwiązań dotyczących zabezpieczenia prawno-finansowego i społecznego osoby z niepełnosprawnością intelektualną na czas, gdy z przyczyn naturalnych straci ona już oparcie w rodzinie. Działania mają umożliwić uczestnikom samodzielne życie w miejscu zamieszkania po śmierci opiekunów. Główną ideą projektu jest koncepcja Kręgów Wsparcia, czyli stworzenie i działanie sieci osobistych relacji interpersonalnych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Celem Kręgów jest promowanie wsparcia środowiskowego osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin w konkretnej społeczności lokalnej. Wszystkie te działania przyczyniają się do jak najbardziej samodzielnego funkcjonowania dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Poniżej przedstawiamy sześć osób i ich historie – niełatwe, wzruszające, budujące – opisane przez specjalistów je wspierających, a w przypadku dwóch osób z Ostródy przez nie same. Historie przedstawiają ich zmagania w codziennym życiu, ale też drogę i sukcesy w stawaniu się coraz bardziej niezależnym.

Różne oblicza samodzielności

Elżbieta Wojciechowska
Specjalista ds. rodzin w projekcie „Bezpieczna przyszłość osób z niepełnosprawnością intelektualną" PSONI Koło w Jarosławiu

Spełniające się marzenia

Poznałam Wojciecha Terleckiego, gdy był uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej. Pan Wojtek ma 32 lata. Jeszcze do niedawna mieszkał wraz z mamą w Lutkowie, wsi położonej ok. 15 km od Jarosławia. Od kilku miesięcy wynajmuje mieszkanie w Jarosławiu. Spełniło się jedno z jego marzeń.

Fot. archiwum Koła PSONI w Jarosławiu

Pan Wojtek interesuje się muzyką, bardzo lubi śpiewać i marzy o publicznym występie. Jego ulubionym zespołem jest Budka Suflera, a ulubiona piosenka to „Jolka, Jolka". Chętnie słucha również Stachursky'ego i muzyki z lat 80. Przez dłuższy czas jego pasją było rzeźbienie i malowanie. Poza tym chodzi na długie spacery. Kiedy sprzyja pogoda, dużo jeździ na rowerze. Potrafi przejechać nawet 50 kilometrów. Taka aktywność uspokaja go i pomaga mu rozładować napięcia.

W ramach rehabilitacji zawodowej pan Wojtek praktykował w pracowni ogrodniczej. Doskonalił tam swoje umiejętności zawodowe. Stwierdził wówczas: „Lubię pracować i chcę zarabiać pieniądze". Zapytany, dlaczego jest to dla niego tak ważne, odpowiedział: „Bo chcę się przeprowadzić do Jarosławia. Chcę mieszkać samodzielnie, decydować o swoim życiu, o tym, co robię i kiedy. Chcę mieć znajomych, wybierać sposoby spędzania wolnego czasu".

Z później prowadzonych rozmów dowiedziałam się, że pan Wojtek podjął już raz próbę samodzielnego zamieszkania w Jarosławiu. Niestety, z powodu braku pieniędzy oraz niewystarczającej samodzielności musiał wrócić do rodzinnego domu w Lutkowie.

W sierpniu 2018 roku przy wsparciu Centrum DZWONI pan Wojtek został pracownikiem gospodarczym w leżącym na południe od Jarosławia hotelu Dwór Boratyn. Pracuje w pełnym wymiarze godzin. Do jego obowiązków należy dbanie o ogród i porządkowanie terenu wokół budynku.

Praca pozwoliła mu zrealizować jedno z jego marzeń. Z pomocą mamy wynajął mieszkanie w Jarosławiu. W przystosowywaniu się do nowego życia wspierają go mama, dziadkowie oraz asystentka, trenerka pracy i psycholog. Może też liczyć na pomoc nowego sąsiada, który jest niezastąpiony w naprawianiu domowych usterek.

Samodzielność oznacza między innymi kontrolowanie wydatków. W budżecie pan Wojtek musi uwzględnić opłaty za mieszkanie i jedzenie, opłacenie dojazdów do pracy, a także wydatki związane ze spędzaniem czasu wolnego. Dzięki udzielanemu wsparciu racjonalnie wydaje pieniądze, kontroluje stan swojego konta i korzysta z bankomatu. W pierwszych miesiącach „bycia na swoim" potrzebował pomocy, by nauczyć się dbania o porządek w mieszkaniu oraz organizowania czasu wolnego. Obecnie chodzi na zajęcia taneczne, fotograficzne i doradczo-psychologiczne w ramach Klubu Absolwenta WTZ. Poza tym samodzielnie wykupuje miesięczny karnet na zajęcia fitness i angażuje się w wiele form aktywności proponowanych przez Kręgi Wsparcia. Z kolegą Pawłem chodzi do kina. Powoli zyskuje nowych znajomych.

Wytrwałość pana Wojtka w dążeniu do celu zdecydowanie się opłaciła. Podczas ostatniej rozmowy zapytałam go czy jest zadowolony z tego, co osiągnął. W odpowiedzi usłyszałam:
– Prawie, brakuje mi jeszcze dziewczyny.

I oto jest kolejne marzenie do spełnienia... ■

Optymistyczne patrzenie w przyszłość

Aleksander Wrucha ma 53 lata. Mieszka w Jarosławiu z rodzicami. Jest osobą nieśmiałą i ugodową. W towarzystwie trzyma się zwykle nieco na uboczu. Interesuje się kolejnictwem. Ogląda w internecie filmy na ten temat, odwiedza dworzec PKP i kupuje książki mające związek z tą dziedziną. Poza tym lubi rozwiązywać krzyżówki, oglądać telewizję – zwłaszcza teleturnieje i programy rozrywkowe – a także spacerować.

Fot. archiwum Koła PSONI w Jarosławiu

Pan Olek ma duże poczucie odpowiedzialności. Na co dzień pomaga rodzicom i siostrze w robieniu zakupów oraz opłacaniu rachunków, a bratu (który mieszka po sąsiedzku) w pracach ogrodowych i czynnościach gospodarczych. Do jego obowiązków domowych należą też porządki i robienie prania. W działaniu pan Olek zawsze może liczyć na swoich bliskich. Siostra Grażyna wspiera go podczas załatwiania spraw urzędowych i wizyt u lekarza. Brat służy mu pomocą podczas większych zakupów i w różnych nieoczekiwanych sytuacjach.

Pan Olek jest silnie związany z rodziną, zwłaszcza z mamą i siostrą. Dużo rozmawia z nimi o przyszłości. Ponieważ jego rodzice są w podeszłym wieku, ma on świadomość, jak ważne są dla niego bycie samodzielnym oraz podjęcie pracy.

Mimo silnej motywacji uzyskanie zatrudnienia nie było jednak proste. Jako uczestnik WTZ pan Olek starał się początkowo o zatrudnienie w Zakładzie Aktywności Zawodowej. Niestety, te starania nie zostały uwieńczone sukcesem. Później przy wsparciu Centrum DZWONI pan Olek został zatrudniony na pół etatu w firmie „Luxor" na stanowisku pracownika gospodarczego. Posadą nie cieszył się jednak długo, gdyż z przyczyn od niego niezależnych (redukcja miejsc pracy) został szybko zwolniony. Wobec tego trenerzy pracy nie szczędzili starań, aby znaleźć dla pana Olka nowe miejsce zatrudnienia. Udało im się to. Od stycznia 2020 roku pan Olek jest na pół etatu pracownikiem przedsiębiorstwa GPR Guma Plastik i Recykling sp. z o.o. Ma stanowisko robotnika pomocniczego w przemyśle przetwórczym. Skręca kółka do wózków sklepowych.

Na spotkaniu ze mną chętnie opowiadał o swojej pracy. Widziałam, że jest z niej zadowolony.

Pan Olek, mimo że samodzielnie dbał o swój wygląd, przygotowywał proste posiłki i utrzymywał porządek w mieszkaniu, rzadko wychodził z domu i nieczęsto spotykał się ze znajomymi. Odkąd należy do Kręgów Wsparcia, jego życie towarzyskie stało się bardziej urozmaicone. Pan Olek chętnie korzysta też ze spotkań Kręgów. Przypadły mu do gustu przede wszystkim spotkania w Miejskiej Bibliotece Publicznej, gdzie odbywają się projekcje filmowe. Od niedawna chodzi na zajęcia sportowe i doradczo-psychologiczne organizowane przez Klub Absolwenta WTZ. Dzięki temu ma kontakt z kolegami z WTZ i zyskuje nowych znajomych.

Zdobycie pracy, choć wiąże się ona z nowymi obowiązkami, korzystnie wpłynęło na pana Olka. Dodało mu wiary w siebie, podniosło samoocenę i uczyniło bardziej otwartym. Pan Olek jest zadowolony z pracy i optymistycznie patrzy w przyszłość. ■

Sylwia Kuciej
Psycholog w WTZ PSONI Koło w Biskupcu, specjalista ds. rodzin w projekcie „Bezpieczna przyszłość osób z niepełnosprawnością intelektualną"

Nareszcie na swoim

W małej wiosce niedaleko Biskupca mieszka Grzegorz Falkowski (31 lat) ze swoją ciocią, Renatą Falkowską (49 lat). Oboje są pracownikami Zakładu Aktywności Zawodowej w Biskupcu. Pan Grzegorz jest pomocnikiem kucharza w dziale gastronomicznym. Pani Renata pracuje w dziale porządkowym. Praca w ZAZ, wsparcie pracowników Koła w Biskupcu, a także udział w realizowanych przez PSONI projektach: „Droga do Samodzielności", „Świadczenie Usług Asystenckich dla Osób Niepełnosprawnych" oraz „Bezpieczna przyszłość osób z niepełnosprawnością intelektualną" umożliwiły panu Grzegorzowi i pani Renacie realizację ich największych marzeń i poprawę jakości ich życia.

Cała przygoda zaczęła się w 2012 roku, kiedy pan Grzegorz i pani Renata zostali uczestnikami WTZ. Tu nawiązali przyjaźnie, tu pozbywali się poczucia osamotnienia, tu czuli się akceptowani. Kontakty z ludźmi były dla nich niezwykle istotne. Podczas jednej z rozmów pani Renata zaprosiła pracowników WTZ na herbatę do swojego domu. Warunki, jakie pracownicy tam zastali, okazały się zatrważające. W domu nie było łazienki ani dostępu do ciepłej wody. Zimna woda ciekła z nieszczelnego kranu w kuchni, zlew nie miał odpływu. Trzypokojowe mieszkanie ogrzewał jeden piec, więc ciepło nie docierało do wszystkich pomieszczeń. Nieszczelny komin zagrażał bezpieczeństwu osób przebywających w mieszkaniu. W lodówce znajdowały się tylko butelka mleka i usmażone dzień wcześniej placki. W szafce stały butelka oleju i paczka makaronu. Na kupienie innych produktów brakowało pieniędzy.

Fot. archiwum Koła PSONI w Biskupcu

Ten obraz pracownicy WTZ pamiętają do dziś. Obraz, który nie pozwolił im pozostać obojętnymi i który poniekąd wymusił zintensyfikowanie działań wspierających. Pierwszym krokiem było poszukiwanie osób, które mogłyby pomóc pani Renacie i jej siostrzeńcowi w codziennym funkcjonowaniu. Pracownicy PSONI próbowali porozumieć się z rodzeństwem pani Renaty, jednak szybko okazało się, że nie można liczyć na pomoc z tej strony. Zaczęto zatem nawiązywać kontakty z sąsiadami. Małymi krokami udało się zmienić ich nastawienie. Dawniej obojętni, teraz postrzegają panią Renatę i pana Grzegorza jako wartościowych ludzi, członków sąsiedzkiej wspólnoty. Chętnie z nimi rozmawiają, zapraszają ich do siebie na kawę, pomagają im w różnych sytuacjach, na przykład w drobnych naprawach albo w wypadku awarii prądu.

Istotną rolę w poprawie jakości życia bohaterów tego artykułu odgrywa wsparcie, jakie uzyskują oni od pracowników PSONI w zakresie rozwijania umiejętności gospodarowania budżetem domowym, planowania wydatków, racjonalnego robienia zakupów oraz oszczędzania. Dzięki tym działaniom udało się uregulować sytuację finansową (spłata zadłużeń, obciążeń komorniczych i windykacyjnych). Duży wpływ na poprawę sytuacji finansowej miało również podjęcie przez panią Renatę i pana Grzegorza zatrudnienia w Zakładzie Aktywności Zawodowej. Dzięki zaoszczędzonym pieniądzom, a także wsparciu życzliwych ludzi udało się

częściowo wyremontować mieszkanie. Wymieniono instalację kominową, doprowadzono ciepłą wodę, wyremontowano łazienkę, wymieniono całą instalację elektryczną oraz przygotowano instalację do podłączenia w przyszłości centralnego ogrzewania.

Niestety, trudne relacje rodzinne oraz nieuregulowana sytuacja prawna mieszkania sprawiły, że pani Renata i pan Grzegorz nie mieli pewności, jak długo będą mogli tam pozostać. Pan Grzegorz coraz częściej zastanawiał się nad wynajęciem, a nawet kupnem mieszkania, by – jak mówił – „mieć święty spokój" i nie martwić się o przyszłość. W wyniku współpracy z pracownikami PSONI, prawnikiem, doradcą finansowym i notariuszem, pan Grzegorz i pani Renata kilka tygodni temu podpisali umowę kupna mieszkania, do którego niedługo się wprowadzą.

Przez cały czas pracownicy PSONI wspierają panią Renatę i pana Grzegorza w wielu obszarach. Budują wokół nich kręgi wsparcia, uczestniczą w załatwianiu spraw urzędowych. Towarzyszą im na wizytach lekarskich, w wyjściach do restauracji, wyjazdach do kina, teatru, galerii handlowej, na kręgle. Nauczyli ich oboje wykonywać czynności związane z prowadzeniem gospodarstwa domowego. Wspólne przygotowywanie posiłków przyczyniło się do odkrycia kulinarnej pasji pana Grzegorza i pozwoliło doskonalić jego umiejętności w tej dziedzinie.

W wyniku tych różnorodnych działań pani Renata i pan Grzegorz żyją godnie. Zyskali pewność siebie, zaczęli spotykać się z przyjaciółmi w weekendy i dni wolne od pracy, uczestniczą w życiu społeczności lokalnej. Stanowczo twierdzą, że są teraz szczęśliwsi, bo spełniły się ich marzenia. ■

Osoba z niepełnosprawnością intelektualną może być samodzielna.
Może decydować o sobie.
Może pracować i zarabiać pieniądze.
W czasie wolnym może się zajmować tym, co ją interesuje.
Takich samodzielnych osób jest już dużo w całej Polsce.

Pan Wojtek wynajmuje mieszkanie w Jarosławiu. Ma na to pieniądze, bo pracuje. Dba o hotelowy ogród.

Po pracy pan Wojtek słucha muzyki. Lubi śpiewać i jeździć na rowerze. Korzysta z pomocy mamy, dziadków i asystentki. Ale o wielu rzeczach decyduje sam.

Pan Olek mieszka z rodzicami w Jarosławiu. Pracuje w małym zakładzie. Skręca kółka do wózków sklepowych. Pan Olek pomaga swojej rodzinie. Na przykład robi zakupy i sprząta. A rodzina pomaga panu Olkowi, kiedy on tego potrzebuje.

Pan Olek interesuje się pociągami. Czyta o nich w książkach i w internecie. Pan Olek należy do Kręgów Wsparcia. Dzięki temu ciekawie spędza czas i ma znajomych.

Pan Grzegorz i jego ciocia pani Renata mieszkają na wsi koło Biskupca. Pan Grzegorz pracuje jako pomocnik kucharza. Pani Renata pracuje w dziale porządkowym.
Zarabiają pieniądze i dlatego mogli kupić małe mieszkanie.
Korzystają z pomocy asystentów.
Ale o wielu sprawach decydują sami.

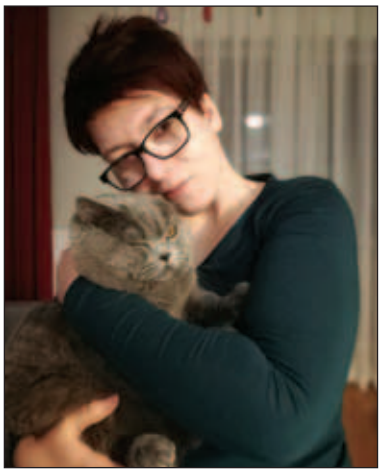
Pani Justyna mieszka w Ostródzie. Do towarzystwa ma kota. Pracuje jako pomocnik barmana. Pani Justyna sama sprząta, robi zakupy, gotuje. Zawsze może liczyć na pomoc mamy i rodzeństwa.
W czasie wolnym pani Justyna chodzi na spacery i do siłowni. Chętnie rysuje, maluje i ogląda telewizję.
Jest też self-adwokatką.

Pan Dominik mieszka w Ostródzie. Już 6 lat pracuje w Zakładzie Aktywności Zawodowej. Dzięki pomocy asystenta nauczył się gotować, sprzątać, prać i prasować.
Dużo spraw załatwia zupełnie sam.
Pan Dominik jest aktorem w Teatrze „Przebudzeni", gra na perkusji i lubi śpiewać. W telewizji ogląda seriale i programy przyrodnicze.

Justyna Kozak
Pracowniczka Zakładu Aktywności Zawodowej Koła PSONI w Ostródzie, self-adwokatka

Mieszkam z kotem

Wszystko zaczęło się od pokonania lęku przed dentystą. W Ostródzie trafiłam do cudownej kliniki stomatologicznej. Pacjenci są tam traktowani tak, że poczułam się jak w spa. Potem już poszło z górki. Przez znajomego trafiłam do Warsztatów Terapii Zajęciowej w Ostródzie. Zamieszkałam wtedy na stancji razem z siostrą. Taką możliwość miałyśmy dzięki naszej kochanej mamie. WTZ okazały się dla mnie prawdziwą szkołą życia.



Fot. Justyna Kozak - archiwum prywatne

Na początku mieszkania w Ostródzie miałam lęki i fobie związane z poruszaniem się komunikacją miejską. Pewnego razu odwiedziła mnie kuzynka i przejechałyśmy się autobusem do WTZ. Potem już jeździłam sama. Zaczęło sprawiać mi to ogromną frajdę.

Teraz od dwóch lat mieszkam sama, a właściwie nie sama, tylko z kotkiem brytyjskim. Ma on na imię Lucek.

W codziennym życiu mogę liczyć na wsparcie rodziny. Mama pomaga mi w planowaniu budżetu domowego i wydawaniu pieniędzy. Mam dwóch braci i trzy siostry. Najmłodsza siostra studiuje. Reszta rodzeństwa ma swoje rodziny.

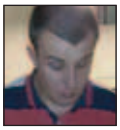
Fot. archiwum Koła PSONI w Ostródzie

Obecnie pracuję w Zakładzie Aktywności Zawodowej w Ostródzie jako pomoc barmana. Bardzo lubię swoją pracę. W wolnych chwilach zajmuję się sportem, ale najbardziej relaksuje mnie sprzątanie w domu. Sama ogarniam zakupy, pranie i sprzątanie. Uprawiam sport – nordic walking, chodzę też na siłownię.

Fot. Justyna Kozak - archiwum prywatne

Ogromną radość sprawiają mi spotkania rodzinne. W wolnym czasie rysuję, maluję, oglądam telewizję (programy rozrywkowe, polskie filmy). Poza tym często chodzę na spacery, jeżdżę na wycieczki z mamą. Jestem też uczestnikiem projektu sportowego, dzięki któremu aktywnie spędzam czas.

Na koniec chciałam dodać, że w WTZ byłam self-adwokatką i do dziś nią jestem. Występowałam przed ogromną publicznością. To daje mi też odwagę w codziennym życiu. ■



Dominik Pawłowski
pracownik Zakładu Aktywności Zawodowej Koła PSONI w Ostródzie, aktor Teatru „Przebudzeni”

Mam tyle do robienia...

Pragnę podzielić się z Wami swoją historią. Mieszkam w Ostródzie. Mam 31 lat. Minęło 10 lat, od kiedy zostałem wrzucony na głęboką wodę. To znaczy zamieszkałem sam w swoim własnym wymarzonym mieszkanku, znajdującym się na drugim piętrze niewielkiego bloku.

W codziennym życiu wspierają mnie rodzina i asystent. Pomagają mi w załatwianiu i planowaniu wydatków. Dzięki nim nauczyłem się gotować i sprzątać. Potrafię przygotowywać posiłki – śniadania, obiady i kolacje. Równocześnie chcę podkreślić, że potrafię również prać i prasować.

Fot. Dominik Pawłowski - archiwum prywatne

Muszę szczerze powiedzieć, że z pomocą mojego asystenta, z którym jestem w programie przygotowującym mnie do życia w społeczeństwie, większość rzeczy idzie mi całkiem dobrze. Na początku trochę się bałem, ale z biegiem czasu zacząłem próbować. Dużo spraw załatwiam sam, na przykład na poczcie. Potrafię umówić wizytę u dentysty. Potrafię zrobić zakupy – środki chemiczne i artykuły spożywcze, które powinny znajdować się w każdym domu. Cały czas nabieram doświadczeń. Człowiek uczy się przecież przez całe życie.

Od grudnia 2014 roku pracuję w Zakładzie Aktywności Zawodowej prowadzonym przez PSONI Koło w Ostródzie. Zakład mieści się przy ulicy Juliusza Słowackiego.

Wolny czas spędzam z rodziną – babcią, dziadkiem, mamą. Z mamą wyjeżdżamy co roku na wakacje. Robimy sobie wycieczki rodzinne. Z asystentem wychodzimy do kina, teatru, na koncerty itp. Poza tym jestem bardzo wierzący i aktywnie uczestniczę we Mszy świętej – czytam, śpiewam psalmy. Jestem członkiem stowarzyszenia „Wiara i światło”.

Fot. Krystian Dziekan

Moje zainteresowania to aktorstwo i gra na perkusji. Lubię też śpiewać. Jestem aktorem w grupie teatralnej „Przebudzeni”. No i gram na perkusji w zespole muzycznym „Da Capo Al Fine”. Aktywność, która mnie pobudza do działania, to gra na scenie i wyjazdy z grupą teatralną, występy z grupą muzyczną, wycieczki rodzinne. Interesuję się również ogrodnictwem, malarstwem (kwiaty, przyroda).

Podoba mi się muzyka Marka Grechuty, Michała Bajora, Leszka Możdżera, disco polo z lat 90. Lubię oglądać programy przyrodnicze i seriale, na przykład początkowe odcinki „Na dobre i złe”. Moim ulubionym aktorem jest Artur Żmijewski. ■

Monika Kazimierczyk, Dariusz Wychudzki
reżyserzy Teatru „Przebudzeni", opiekunowie grupy, animatorzy kultury

Scena należy do nas!

Czy widzieli Państwo choć jeden spektakl Teatru „Przebudzeni", który działa w Kole PSONI w Ostródzie? Jeżeli nadarzy się po temu okazja, proszę z niej skorzystać. Nie trzeba w tym celu jechać do Ostródy. „Przebudzonych" można spotkać w wielu polskich miastach.

Rok 2019 obfitował w wydarzenia, wyjazdy, festiwale i spotkania. – *Nasi aktorzy prężnie działają, odwiedzają wiele miast w Polsce, biorą udział w warsztatach i dyskusjach, uświetniają imprezy lokalne, zaskakują, poruszają...* – tłumaczy Dariusz Wychudzki, współreżyser i opiekun grupy.

Pracowite wiosna i lato

Sezon wiosenno-letni rozpoczęliśmy od występu w olsztyńskim Spichlerzu przy Miejskim Ośrodku Kultury. Wydarzenie zgromadziło komplet widzów. Najnowszy spektakl – „Istny cyrk" – wypadł doskonale. Duża dawka humoru i zdrowy dystans aktorów do siebie samych wzmocniły przesłanie spektaklu. Dzięki temu trafił on do serc widzów, którzy po spektaklu chętnie dzielili się z nami swoimi emocjami i spostrzeżeniami.

Oprócz Olsztyna „Przebudzeni" odwiedzili w tym sezonie między innymi Warszawę, Kraków, Gdańsk, Sopot, Rypin, Nysę i Zduńską Wolę. To właśnie w tym ostatnim z wymienionych miast w kwietniu zespół uczestniczył w Ogólnopolskich Spotkaniach Teatralnych WTOOPA. Ostródzcy aktorzy zostali tam bardzo ciepło przyjęci, a sztuka „Szatnia" ponownie zachwyciła publiczność.

Wielkie uznanie kierujemy w stronę Teatru „Przebudzeni", który przedstawił autorski spektakl. Idealnie balansował między humorem i wzruszeniem, tworząc swego rodzaju manifest o sensie istnienia. Tytułowa szatnia była ostatnim przystankiem ich ziemskiej egzystencji, na którym każdy z nas się kiedyś pojawi. Na drugą stronę każdy przechodzi „nagi" – pozbawiony rzeczy, z którymi niegdyś się utożsamiał. Refleksję na temat sztuki każdy odbierze indywidualnie, lecz nie ma wątpliwości, że było to niesamowite przeżycie, co potwierdza długa owacja po zakończeniu – to fragment recenzji zamieszczonej w gazetce festiwalowej...

W połowie maja grupa wyjechała na Rypińską Wiosnę Teatralną, która cieszy się dużą popularnością wśród zespołów teatralnych. Jubileuszowa 45. edycja była bogata w różnorodne prezentacje przedstawione przez 20 uczestniczących ekip. Mimo wielkiej konkurencji „Przebudzeni" zostali laureatami i otrzymali Grand Prix za spektakl „Istny cyrk".

Z kolei na początku czerwca 2019 roku skorzystaliśmy z zaproszenia zaprzyjaźnionego Teatru Agrafka. Mieliśmy dzięki temu możliwość zaprezentowania spektaklu w zaadaptowanym na warunki teatralne kościele św. Ducha w Chełmnie. Ta niesamowita przestrzeń sprzyja działaniom artystycznym i niemal uskrzydliła aktorów. Niezwykły nastrój udzielił się także publiczności. Cóż, możemy powiedzieć, że było pięknie i duchowo.

Również na specjalne zaproszenie w połowie czerwca Teatr „Przebudzeni" wystąpił w Gdańsku w budynku Europejskiego Centrum Solidarności na festiwalu Świat Mało Znany.

Natomiast w dniach 21-23 czerwca nasz zespół przebywał w Warszawie. Wziął tam udział w Ogólnopolskim Festiwalu Teatrów Amatorskich ZDERZENIA TEATRALNE. Zaprezentował spektakl „Szatnia", który na scenie Dorożkarni wybrzmiał naprawdę wyjątkowo i zachwycił publiczność. Festiwal zakończył się dla „Przebudzonych" sukcesem, ponieważ otrzymali oni jedną z głównych nagród.

– *Lecz nie z tego* – jak mówią sami aktorzy – *cieszymy się najbardziej. Najwięcej radości dają nam szczere opinie widzów, którzy po spektaklu dzielą się z nami swoimi emocjami. Nasza ukochana „Szatnia" jest spektaklem wyjątkowym, obok którego nie można przejść obojętnie. Gorące brawa publiczności oraz owacje na stojąco w podzięce za wystawienie spektaklu są największą nagrodą.*

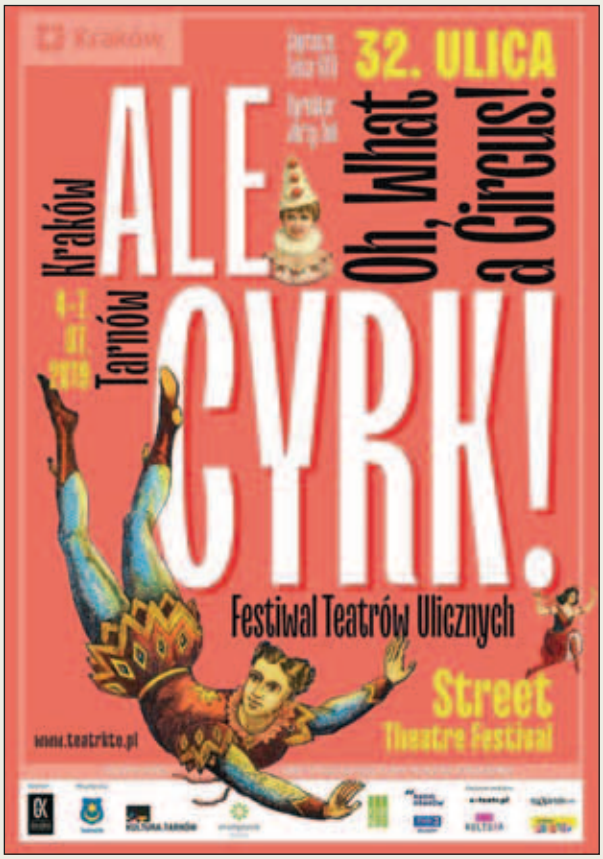
Fot. archiwum Teatru „Przebudzeni"

Lipcowa niecierpliwie wyczekiwana wizyta w Krakowie okazała się niezapomnianą przygodą. Miasto artystów ponownie nas nie zawiodło. Dla członków zespołu Teatru „Przebudzeni" to zawsze

miejsce magiczne, o wyjątkowym klimacie. Udział w Festiwalu Ulicznych Teatrów Cyrkowych 32. ULICA potraktowali jak ogromne wyróżnienie i dowód uznania.

– *Na ten znany Festiwal zaprosił nas sam Jerzy Zoń: reżyser i aktor teatralny, dyrektor i współzałożyciel eksperymentalnego teatru KTO (Krakowskiego Teatru Osobliwości). Przygotowywaliśmy się do wyjazdu solidnie i długo, ponieważ byliśmy świadomi rangi tego wydarzenia. Mieliśmy zaprezentować tam kilka razy swoją sztukę cyrkową i to po raz pierwszy w plenerze! Wystawianie spektaklu w plenerze jest dość trudne, szczególnie takiego, który został stworzony do grania na typowej scenie teatralnej. Wzięliśmy to sobie do serca i przygotowaliśmy się najlepiej, jak potrafiliśmy* – podkreśla Monika Kazimierczyk, założycielka i opiekunka grupy.

– *Znalezienie się wśród tak profesjonalnych i znanych zespołów z Polski (Kraków, Gliwice, Katowice, Wrocław, Warszawa, Tychy, Szczecin, Łódź) i z Europy (Francja, Belgia, Ukraina, Szwajcaria, Niemcy) to olbrzymi zaszczyt. To wyróżnienie, na które pracuje się przecież latami. Stać się cząstką takiego wydarzenia, grać spektakl w plenerze niemal w centrum krakowskiego Starego Rynku i być oklaskiwanym przez bardzo wymagającą publiczność… Takich chwil nigdy się nie zapomni. Dodatkową atrakcję stanowił dla nas fakt, że graliśmy „Istny cyrk" w prawdziwym namiocie cyrkowym, idealnie pasującym do stylu i scenografii naszego przedstawienia* – podsumowali wyjazd instruktorzy i dodali, że chętnie powtórzyliby tę artystyczną przygodę.



Ostatnim punktem sezonu wiosenno-letniego był w dniach 19-22 lipca udział w „Wykluwaniu" w Wiosce Teatralnej w Węgajtach. „Przebudzeni" zaprezentowali tam „Istny cyrk" w przestrzeni zorganizowanej specjalnie dla nich. Znakomicie reagująca publiczność dodawała aktorom energii i motywacji. A wymarzona letnia pogoda sprzyjająca wędrówkom przez łąki, pola i lasy sprawiła, że grupie udało się na chwilę oderwać od codzienności i podładować fizyczne baterie.

Jesień pełna wrażeń

Jesienny sezon teatralny nie różnił się zbyt intensywnością działań od wiosenno-letniego. Okazał się dla aktorów oraz ich instruktorów równie emocjonujący i bogaty we wrażenia. Rozpoczął go 6 października występ na Międzynarodowym Festiwalu Teatralnym „Demoludy" odbywającym się w Teatrze im. Stefana Jaracza w Olsztynie. Był to dla nas wyjątkowy występ, ponieważ po raz pierwszy do uczestniczenia w „Demoludach" zaproszono kilka lokalnych zespołów teatralnych, także nasz. Na dużej scenie teatralnej zaprezentowaliśmy spektakl „Szatnia" – wspomina Dariusz Wychudzki.

Udział 11-12 października w Ogólnopolskim Przeglądzie Teatrów Niesfornych „Galimatias" w Teresinie przyniósł nam Grand Prix oraz dodatkową Nagrodę Młodzieżowego Jury za spektakl „Istny cyrk". Tydzień później wystawiliśmy „Istny cyrk" na Scenie Kameralnej Teatru „Wybrzeże" podczas Przeglądu Teatralnego MASSKA w Sopocie. Na MASSKĘ jeździmy od wielu lat z wielką ochotą, gdyż ten integracyjny przegląd w niezwykły sposób łączy świat osób pełno- i niepełnosprawnych.

Fot. archiwum Teatru „Przebudzeni"

Na listopad przypadły dwa wydarzenia. W Teatrze Młyn w Warszawie w ramach cyklu „MŁYNoff – Teatr dla Wszystkich" pokazaliśmy 23 listopada „Istny cyrk" na Scenie na Poddaszu. Po spektaklu rozmawialiśmy z publicznością o istocie działania „Przebudzonych", o naszych metodach pracy i o samym spektaklu „Istny cyrk". Takie wydarzenia bardzo cenimy, ponieważ więcej ludzi dowiaduje się w ten sposób o nas oraz o tym, że… można! Jesteśmy przykładem tego, że mimo wielu przeciwności da się tworzyć dobry teatr i prezentować twórczość na deskach profesjonalnych teatrów – wyjaśnia Monika Kazimierczyk.

Z kolei 29-30 listopada braliśmy udział w XXXVII Ogólnopolskim Festiwalu „Proscenium" w Nysie. Nie są nam straszne wyjazdy na drugi koniec Polski, bowiem Ostródę od Nysy dzieli około 600 kilometrów. Jeżeli nie napotkamy przeciwności, jesteśmy w stanie dotrzeć wszędzie tam, gdzie spragniona publiczność chce nas oglądać! W Nysie przyznano nam wyróżnienie za spektakl „Szatnia".

Ambasadorzy i mecenasi

Jesteśmy dumni ze swoich dokonań – jako zespół i jako jego pojedynczy członkowie. Mamy też świadomość, że dzięki występom prezentujemy swój dorobek i jednocześnie promujemy PSONI Koło w Ostródzie, powiat ostródzki i swoje miasto. Cały zespół serdecznie dziękuje wszelkim instytucjom oraz przyjaciołom i wolontariuszom, bez których działalność Teatru nie byłaby możliwa. Jesteśmy wspierani finansowo przez Powiat Ostródzki ze środków PFRON oraz Teatr im. Stefana Jaracza w Olsztynie z Funduszu Aktywizacji Twórczości Teatralnej. Dzięki gościnności Centrum Kultury w Ostródzie możemy spotykać się w udostępnianej nam sali, prowadzić zajęcia warsztatowe, tworzyć swoje spektakle oraz organizować premiery i inne wydarzenia teatralne.

Zapraszamy do śledzenia profilu Teatru na Facebooku, gdzie na bieżąco zamieszczane są relacje z teatralnych działań. https://www.facebook.com/teatr.przebudzeni/ ■

Pracowity rok 2019 Teatru „Przebudzeni"

Fot. Łukasz Kalinowski

Fot. Łukasz Kalinowski

Fot. Łukasz Kalinowski

Fot. Barabasz Abbas

Fot. Barabasz Abbas

Fot. Barabasz Abbas

Fot. Barabasz Abbas

Fot. archiwum Teatru „Przebudzeni"

Fot. archiwum Teatru „Przebudzeni"

Różnorodność samodzielności

Na zdjęciach: Wojciech Terlecki, Aleksander Wrucha, Dominik Pawłowski, Justyna Kozak, Grzegorz Falkowski, Renata Falkowska

Fot. archiwum Koła PSONI w Jarosławiu

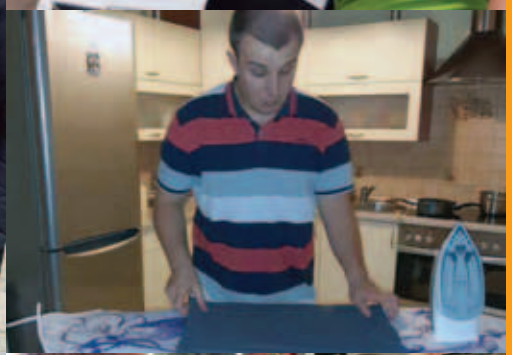
Fot. archiwum Koła PSONI w Jarosławiu

Fot. Krystian Dziekan

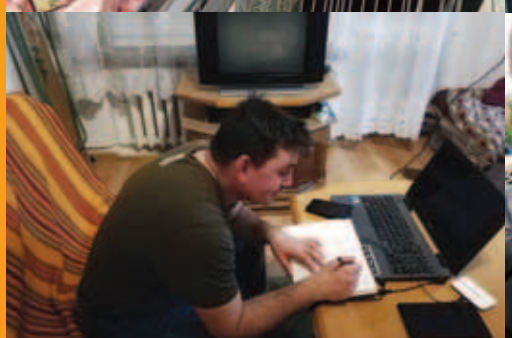
Fot. Justyna Kozak, archiwum prywatne

Fot. archiwum Koła PSONI w Biskupcu

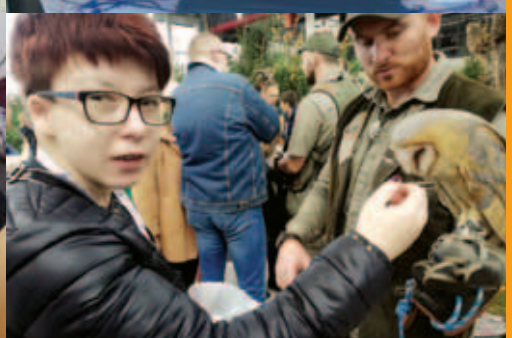
Fot. Dominik Pawłowski, archiwum prywatne



Fot. Dominik Pawłowski, archiwum prywatne



Fot. archiwum Koła PSONI w Jarosławiu



Fot. archiwum Koła PSONI w Ostródzie