CZASOPISMO POLSKIEGO STOWARZYSZENIA NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

SPOŁECZEŃSTWO dla WSZYSTKICH

NR 3 (73) WRZESIEŃ 2020

ISSN 1506-9877

- JAK DZIAŁAĆ „NA RZECZ”?
- PIOSENKA Z DŻUNGLI DŹWIĘKÓW
- ŹRÓDEŁ ZDROWIA SZUKAJMY W KUCHNI!

Przedstawiciele Rządu w Kołach PSONI

czerwiec – lipiec 2020

Tegoroczne lato, pomimo epidemii, okazało się czasem przyjaznym dla odbywania podróży nie tylko wypoczynkowych. Przedstawiciele Rządu odwiedzili kilka Kół PSONI w różnych regionach Polski.

15 czerwca 2020 roku Paweł Wdówik, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych był gościem w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym w Nowym Brodzie, prowadzonym przez Koło PSONI w Suwałkach.

Pełnomocnik rozmawiał z przedstawicielami Koła oraz osobami z niepełnosprawnością intelektualną. W spotkaniu wzięli udział także przedstawiciele władz lokalnych. Na zdjęciu Wiceminister razem z Ireną Świacką, Dyrektor OREW.

9 lipca 2020 roku Paweł Wdówik odwiedził Zespół Mieszkań Społecznych prowadzonych przez Koło PSONI w Gdańsku. Podczas obiadu rozmawiał z osobami z niepełnosprawnością intelektualną oraz przedstawicielami Zarządu Koła o samodzielności i niezależnym życiu.

Fot. archiwum ZG PSONI

9 lipca 2020 roku gościem Koła PSONI w Kamieniu Pomorskim była Marlena Maląg, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Na zdjęciu m.in. z Jolantą Janik, Przewodniczącą Zarządu Koła w Kamieniu Pomorskim, członkinią Zarządu Głównego, posłem Leszkiem Dobrzyńskim, wicewojewodą Markiem Suboczem oraz pracownikami placówek prowadzonych przez Koło.

To jest artykuł wstępny.
Piszemy w nim, o czym można przeczytać w tym piśmie.

Na początku jest artykuł prezeski Moniki Zimy-Parjaszewskiej. Pisze ona co Stowarzyszenie chce robić dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Zaprasza te osoby żeby razem decydować o przyszłości.

W piśmie jest dużo pomysłów jak dobrze spędzać czas. Na przykład można gotować. Ale to nie może być byle co. Trzeba jeść zdrowe rzeczy żeby być zdrowym. Najzdrowsze są warzywa i owoce. Warto nauczyć się robić jakieś dania z warzyw. W piśmie jest przepis na pulpety z kalafiora. Spróbujcie zrobić sami!

Można też rysować.
Katarzyna Gołąb dużo rysuje. Robi to w komputerze. Albo rysuje kredkami na papierze.

Przyjemnie jest słuchać muzyki i śpiewać. Uczestnicy środowiskowego domu w Warszawie sami ułożyli słowa piosenki o miłości. Przeczytaj je na końcu pisma.

Można też rozwiązywać zagadki i krzyżówki. Takie jak w środku pisma. Za prawidłowe odpowiedzi można dostać kubek ze swoim imieniem!

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: 3 500 egz.

Drodzy Czytelnicy,

trzeci numeru naszego pisma, wydawanego w trudnym, epidemicznym roku 2020, otwiera prezentacja nowych, wybranych 14 września władz Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną oraz priorytetów ich działania podczas czteroletniej kadencji. Zapraszamy do lektury tekstu prezeski Zarządu Głównego dr Moniki Zimy-Parjaszewskiej.

W numerze przedstawiamy również artykuł Joanny Śliwki z Koła PSONI w Działdowie poświęcony komunikacji alternatywnej. Autorka jest certyfikowanym terapeutą komunikacji AAC. W artykule zwraca uwagę na fakt, że dzięki tej metodzie osoba z niepełnosprawnością intelektualną nie tylko może lepiej się komunikować. Przede wszystkim może pełniej wyrazić siebie: „To ja, jestem tu, posłuchaj mnie. Nie mówię, ale to nie znaczy, że nie mam nic do powiedzenia".

Beata Przybyła z OREW w Krośnie porusza temat edukacji prozdrowotnej. Wiedza o zasadach zdrowego odżywiania się jest potrzebna każdemu, a dla osób z niepełnosprawnością intelektualną może być szczególnie ważna. W artykule także przepis na pieczone pulpeciki z kalafiora; godny polecenia i wypróbowania!

O uprawianiu sportu, roli aktywności fizycznej, która służy ciału, umysłowi i psychice pisze Adriana Dadci-Smoliniec, utytułowana dżudoczka, mogąca się poszczycić między innymi tytułem Mistrzyni Europy z 2002 roku. Po zakończeniu kariery sportowej z pasją zaangażowała się w upowszechnianie swojej dyscypliny wśród dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Chciałaby stworzyć w Gdańsku centrum sportu dla osób z niepełnosprawnościami. Tekst jest wart przeczytania także dlatego, że emanuje optymizmem, tak potrzebnym obecnie nam wszystkim.

Prezentujemy też kontynuację tematu z poprzedniego numeru pisma – osób z podwójną diagnozą, czyli z niepełnosprawnością intelektualną i z zaburzeniami psychicznymi. Aleksander Kędziorek, na przykładzie trojga uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej „Przyjaciele" w Poznaniu, pokazuje ukierunkowanie pracy terapeutycznej na indywidualizację oraz wydobycie i wykorzystanie potencjału każdej osoby.

O nowoczesnych działaniach edukacyjnych skierowanych na włączenie społeczne osób z niepełnosprawnością intelektualną, a zwłaszcza wzrost ich kompetencji cyfrowych, pisze w numerze Anna Kwiatkowska z Biura Zarządu Głównego PSONI, pomysłodawczyni i koordynatorka dwóch projektów „Radio SoVo" oraz „BYOD jako metoda prowadząca do zatrudnienia na otwartym rynku pracy". Zachęcamy do rozszyfrowania tych nazw.

W trudnych czasach nie trzeba zapominać o sztuce. Katarzyna Gołąb wyjaśnia, jak powstają i czym są inspirowane jej niezwykłe rysunki nawiązujące estetyką do mangi – japońskich historii opowiadanych obrazkami. A Daniel Świąder i Anna Andrzejewska opisują, jak wyglądają warsztaty muzyczne w ich ŚDS w Warszawie. Efektem pracy terapeutycznej jest m.in tekst piosenki stworzony przez uczestników. Cieszymy się, że zainspirowała ich broszura „Mój chłopak, moja dziewczyna", napisana przez pracującą w naszej redakcji Karolinę Makowiecką.

Wszystkim naszym Czytelnikom życzymy przede wszystkim zdrowia!

Redakcja

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 3 (73) WRZESIEŃ 2020".

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Wydawnictwo współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

SPIS TREŚCI

Nr 3 (73) 2020

JAK DZIAŁAĆ „NA RZECZ"? CO CHCE ROBIĆ ZARZĄD GŁÓWNY? — dr Monika Zima-Parjaszewska — 2

WYBORY W CZASACH TRUDNYCH — Barbara Ewa Abramowska — 3

ZAGADAMY CIĘ — Joanna Śliwka — 4

ŹRÓDEŁ ZDROWIA SZUKAJMY W KUCHNI! — Beata Przybyła — 6

SPORT JEST DLA WSZYSTKICH! — Adriana Dadci-Smoliniec — 9

ZAGADKOWE STRONY — Piotr Sochalski — 11

WIZYTA W PARKU WODNYM — Tomasz Czuchrowski — 15

EFEKT WIĘKSZY NIŻ SUMA POJEDYNCZYCH DZIAŁAŃ — Katarzyna Rudek, Gabriela Sikora — 16

RADIO SOVO PRZYNIEŚ SWOJE URZĄDZENIE — Anna Kwiatkowska — 18

PODWÓJNA DIAGNOZA W PRAKTYCE — Aleksander Kędziorek — 20

LUBIĘ RYSOWAĆ MANGĘ — Katarzyna Gołąb — 22

PIOSENKA Z DŻUNGLI DŹWIĘKÓW — Daniel Świąder — 23

Z PUNKTU WIDZENIA OSOBY WSPIERAJĄCEJ SELF-ADWOKATURĘ — Anna Andrzejewska — 24

Na okładce:

Fot. archiwum Koła PSONI w Krośnie

Mateusz Bliźniak – absolwent oddziału edukacyjno-wychowawczego OREW Koła PSONI w Krośnie podczas zajęć z edukacji prozdrowotnej „Zdrowo jem".

(czytaj na stronie 6)

dr **Monika Zima-Parjaszewska**
Prezeska Zarządu Głównego PSONI

Jak działać „na rzecz”?

W ciągu ostatnich czterech lat Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną przeobraziło się. Wprawdzie w wielu miejscach wciąż ci sami ludzie w gotowości do działania, te same budynki, może nawet te same kubki do kolejnych kaw, a jednak działania, atmosfera i energia inne.

Po pierwsze, w każdym Kole PSONI unoszą się słowa o „niezależnym życiu osób z niepełnosprawnością intelektualną”, „samostanowieniu”, i „podmiotowości”.

Po drugie, w każdym Kole PSONI działa grupa self-adwokatów i self-adwokatek, wspierająca Zarządy Kół w działaniach, reprezentująca swoje stanowisko w każdej sprawie dotyczącej osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Po trzecie, wszystkie działania specjalistów PSONI zmierzają do budowania kręgu wsparcia wokół każdej osoby z niepełnosprawnością intelektualną, pełnego i skutecznego włączenia jej w społeczność lokalną.

Po czwarte, po okresie konfliktów, pisania anonimów i donosów, wzajemnych oskarżeń w Kołach PSONI, społeczność stowarzyszeniowa zjednoczyła się. W dodatku nikt już nie pyta „po co nam Zarząd Główny?”...

Tak powinno brzmieć podsumowanie kadencji Zarządu Głównego PSONI 2020-2024, bo m.in. takie cele wyznaczył sobie Zarząd Główny na najbliższe cztery lata. Wśród priorytetów określanych na pierwszym posiedzeniu, Zarząd wymienił również potrzebę nowych działań wspierających dla osób z głęboką niepełnosprawnością intelektualną, prawno-finansowe zabezpieczenie wczesnej interwencji oraz zatrudnienia wspomaganego, rozwój mieszkalnictwa wspomaganego oraz standaryzację usług w PSONI.

To bardzo odważne plany. Co będzie najtrudniejsze? Uważam, że **największym wyzwaniem dla PSONI będzie pełne włączenie osób z niepełnosprawnością intelektualną w działania Stowarzyszenia**. Pełne, czyli nie tylko na występie podczas festynu miejskiego, kiermaszu, czy podczas obchodów dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną. Pełne oznacza, że o tym, czy PSONI organizuje kiermasz lub bierze udział w występie na festynie, **współdecydują osoby z niepełnosprawnością intelektualną**.

Zdaję sobie sprawę, że brzmi to tak, jakbym nie wiedziała, o co w niepełnosprawności intelektualnej chodzi, albo jakbym zapomniała, że jesteśmy organizacją rodziców. Nie zapomniałam. Nie możemy jednak domagać się publicznie realizacji prawa do pracy osób z niepełnosprawnością intelektualną, mieszkalnictwa wspomaganego czy asystencji, jeśli sami nie realizujemy w naszych działaniach ich prawa do samostanowienia, samoreprezentacji i samorzecznictwa. To znaczy, że potrzeby osób z niepełnosprawnością intelektualną nie mogą być określane wyłącznie przez nas. One muszę być prezentowane przez te osoby w najmniejszych nawet sprawach. Oczywiście zdaję sobie sprawę z tego, że to bardzo trudne i znajdą się głosy, że „przy osobach z głęboką niepełnosprawnością to niemożliwe”. Rozmawiajmy o tym w Stowarzyszeniu i wspólnie znajdźmy rozwiązanie!

Musimy być wiarygodni. Nie możemy oczekiwać, że inni będą traktować podmiotowo osoby z niepełnosprawnością intelektualną, jeśli w PSONI nie będziemy uwzględniać ich stanowiska.

Nie mam wątpliwości co do dobrych intencji wszystkich członków, pracowników Stowarzyszenia w działaniach podejmowanych „na rzecz” osób z niepełnosprawnością intelektualną. Mam jednak wątpliwość, czy wszyscy już zrozumieliśmy, że skończyła się era „opiekowania się” osobami z niepełnosprawnością intelektualną, a miarą potencjału PSONI nie jest tylko liczba placówek, coraz większy metraż budynków, a nawet nie liczba realizowanych projektów. **Miarą potencjału PSONI, jego wyjątkowości na tle wszystkich innych organizacji powinna być liczba osób z niepełnosprawnością intelektualną, prowadzących niezależne życie w społeczności lokalnej**.

To jest nasze wspólne działanie „na rzecz”. Nie możemy tego robić obok osób z niepełnosprawnością intelektualną. ■

Co chce robić Zarząd Główny?

Zarząd Główny pracuje dla Stowarzyszenia. W Zarządzie Głównym są ludzie z różnych miast w Polsce. Będą razem pracować przez 4 lata.

W naszym Stowarzyszeniu najważniejsze są osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Zarząd Główny chce, żeby każda osoba z niepełnosprawnością intelektualną mogła niezależnie żyć. To znaczy mieć mieszkanie, pracę i znajomych, decydować o sobie.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą decydować o Stowarzyszeniu. Na przykład brać udział w ważnych spotkaniach, mówić co dla nich jest ważne. Mówić czego im najbardziej potrzeba.

Osoby z głęboką niepełnosprawnością intelektualną też mają prawo do niezależnego życia. Potrzebują dużego wsparcia innych ludzi. Zarząd Główny chce im pomóc.

Wybory w czasach trudnych

W tym roku, z powodu pandemii wirusa SARS-CoV-2, przedstawiciele najwyższej władzy Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną – Elektorzy spotkali się dopiero 14 września 2020 roku i na dodatek w zupełnie nowej formule posiedzenia zdalnego. Podjęcie uchwał o przyjęciu sprawozdań za poprzedni rok, a także wybory władz PSONI na kadencję 2020-2024 przebiegło bardzo sprawnie. Program komputerowy liczył głosy szybciej niż jest w stanie zrobić to komisja skrutacyjna w czasie fizycznego głosowania, a zabezpieczenia tajności było całkowicie zapewnione. Dużym powodzeniem Elektorów cieszył się czat, na którym w formie pisemnej składano wnioski, ale też przesyłano nieformalne informacje, np. gratulacje po wyborach.

Zgromadzenie Elektorów wybrało Zarząd Główny PSONI na kadencję 2020-2024.

Zarząd Główny na swoim pierwszym posiedzeniu ukonstytuował się następująco:

dr **Monika Zima-Parjaszewska, prezeska**, członkini Koła w Krośnie, mieszkająca w Warszawie
Joanna Cwojdzińska, wiceprezeska, Koło w Gdańsku
Mariusz Mituś, wiceprezes, Koło w Jarosławiu
dr **Radosław Piotrowicz, wiceprezes**, Koło w Zgierzu
Mariusz Bojarowski, sekretarz, Koło w Ostródzie
Przemysław Momot, skarbnik, Koło w Stargardzie

oraz członkinie i członkowie: **Anna Dziąsko** z Koła w Bytomiu, **Jolanta Janik** z Koła w Kamieniu Pomorskim, **Zbysław Owczarski** z Koła w Wolbromiu, **Iwona Peda-Zioła** z Koła w Kole, **Elżbieta Piejko** z Koła w Tarnobrzegu, **Małgorzata Sitarz** z Koła w Zawoi, **Barbara Szczeglik** z Koła w Kołobrzegu, **Krzysztof Śliwiński** z Koła w Aleksandrowie Łódzkim, **Ewa Zięba** z Koła w Miechowie.

Wybrano także Centralną Komisję Rewizyjną w składzie:

1. **Maria Lisek-Zięba, przewodnicząca**, reprezentująca Koło w Łęcznej
2. **Mieczysław Kowalczyk, sekretarz**, Koło w Ostródzie
3. **Lucyna Cichoń, członek**, Koło w Tarnowie
4. **Magdalena Bojarska, członek**, Koło w Gdyni
5. **Małgorzata Kudrel, członek**, Koło w Hrubieszowie.

Przed członkami władz i organu kontroli PSONI – tak jak przed wszystkimi obecnie – trudne decyzje i wyzwania. Trudne, bo trzeba je podejmować szybko, nie mając pełnych informacji wyjściowych, na dodatek często bez gwarancji możliwości realizacji. Nigdy państwo i społeczeństwo nie było w takiej sytuacji, jaką stworzył czas epidemii, a Stowarzyszenie jest częścią tego społeczeństwa. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin, dla pracowników PSONI w całej Polsce – bardzo ważną częścią.

Życzymy Zarządowi Głównemu sił i wytrwałości w dążeniu do realizacji priorytetów kadencji.

BEA

Joanna Śliwka
Terapeuta komunikacji alternatywnej, PSONI Koło w Działdowie

ZAGADAMY CIĘ

Komunikacja alternatywna jest niezwykle przydatna w wypadku osób mających problemy z porozumiewaniem się. Każdy ma prawo do tego, by wyrazić siebie, swoje myśli i potrzeby oraz być w kontakcie z drugą osobą. I robić to w sposób dostosowany do swoich możliwości.

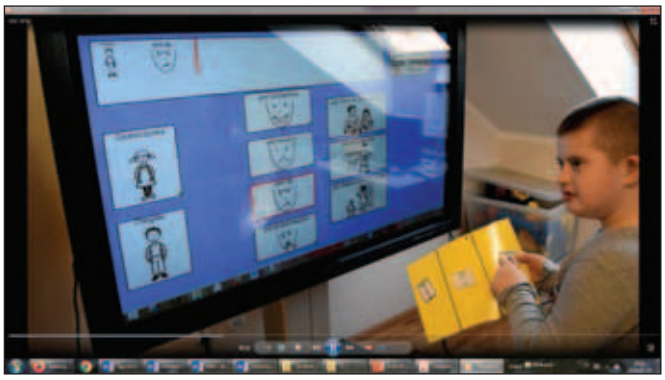
W komunikacji alternatywnej używamy znaków: gestów, obrazków, symboli, przedmiotów. Dzięki temu ułatwiamy osobom z nich korzystającym integrację oraz bardziej aktywny udział w życiu społecznym.

Prawie dwadzieścia lat pracuję z osobami z niepełnosprawnością intelektualną w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym. A od roku w Niepublicznej Szkole Przysposabiającej do Pracy Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Działdowie. Jestem certyfikowanym terapeutą komunikacji alternatywnej (ang. *Augmentative and Alternative Communication, AAC*). Nauki w tym zakresie pobierałam u Magdaleny Grycman – doktora nauk humanistycznych w zakresie psychologii, dyplomowanego neurologopedy, specjalisty ds. komunikacji wspomagającej i alternatywnej – w formie szkoleń oraz licznych superwizji. Dla mnie to mistrz w dziedzinie AAC. Jestem Jej ogromnie wdzięczna za przekazaną mi wiedzę, za wsparcie, cierpliwość. Przede wszystkim pani Grycmam utwierdziła mnie w przekonaniu, że komunikacja to „klucz do wszystkiego".

Bardzo lubię swoją pracę. I choć nie jest ona łatwa, wymaga dużo trudu i poświęcenia dużej ilości czasu, to wiem, że jestem na swoim miejscu. Uzyskiwane efekty są dla mnie satysfakcjonującą rekompensatą.

W naszym Stowarzyszeniu cała kadra została przeszkolona w zakresie oceny efektywności porozumiewania się dzieci niemówiących z użyciem narzędzia „Sprawdź, jak się porozumiewam" Magdaleny Grycman. Poza tym wszyscy odbyliśmy kurs Polskiego Języka Migowego (PJM) na poziomie podstawowym.

Wziąwszy pod uwagę możliwości psychofizyczne oraz potrzeby naszych wychowanków i uczniów, jak również zalecenia poradni psychologiczno-pedagogicznej zawarte w orzeczeniach o potrzebie kształcenia specjalnego, Zespół Terapeutyczny ustala rodzaj i zakres działań. Jeśli chodzi o komunikację alternatywną, tworzony jest Roczny Program Zajęć Rewalidacyjnych uwzględniający indywidualne potrzeby odbiorcy tego programu.



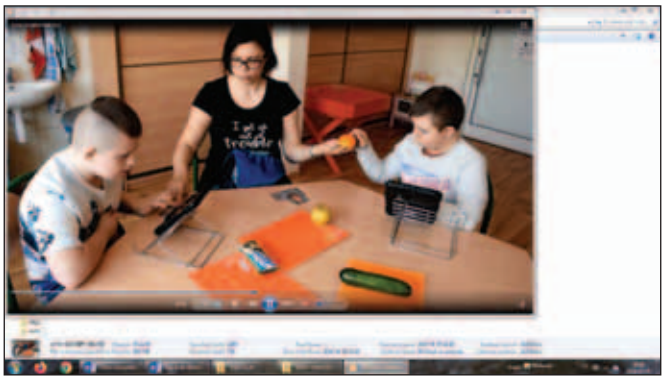
Efektywnymi narzędziami wspomagającymi komunikację są odpowiednio wyposażone komputery, panele multimedialne, różne typy programu Mówik oraz książki komunikacyjne. Dużo uwagi poświęcam również nauce gestów, oznaczających na przykład: „dzień dobry", „do widzenia", „proszę", „czytać", „koniec", „chcę do toalety", „chcę pić".

Wspomnę tu o zabawnym zdarzeniu ilustrującym skuteczność naszej pracy. Podczas pewnego przedstawienia ośmioletni chłopiec, mój wychowanek, najwyraźniej nieco znudzony wstał, pokazał gest „dziękuję" i ruszył w kierunku wyjścia.

Dzieci, z którymi pracuję, mają swoje książki komunikacyjne oraz program Mówik Pro na tablecie. Posługując się nimi, wyrażają swoje potrzeby, realizują opracowane dla nich strategie z wykorzystaniem programu wspomagania kompetencji komunikacyjnej dzieci z ciężkimi zaburzeniami porozumiewania się z zestawu ćwiczeń „Jedzenie", „Emocje" oraz „Ciągi czynności, gry i zabawy" Magdaleny Grycman. Uczą się czytać i pisać na tablicach dynamicznych stworzonych w programie Boardmaker.

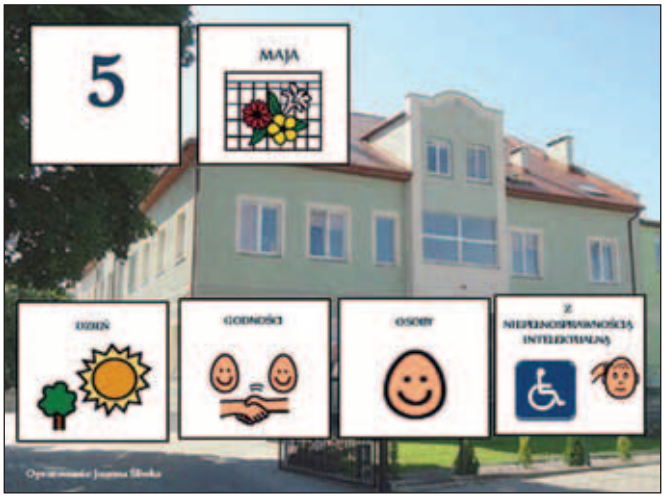
Wydaje mi się, że zajęcia z komunikacji alternatywnej cieszą się ogromnym powodzeniem i przynoszą wiele radości obu stronom. To jednocześnie dobra zabawa i okazja do podkreślenia: „To ja, jestem tu, posłuchaj mnie. Nie mówię, ale to nie znaczy, że nie mam nic do powiedzenia".

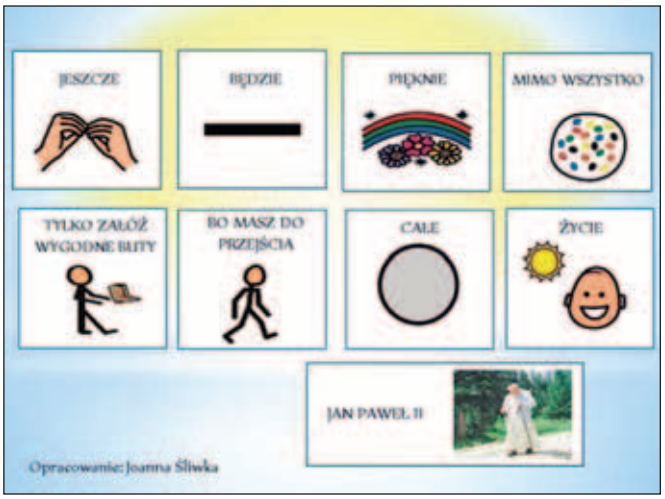
Dzieci uczestniczące w terapii pracują, układając plan dnia za pomocą zdjęć i symboli. Uczą się budować zdania, dzięki czemu rozwijają swoje kompetencje komunikacyjne. Kształtują umiejętności prowadzenia rozmowy na określony temat, wybierają słowa spośród piktogramów dotyczących tego tematu, budują komunikaty wieloelementowe („Kot pije mleko"), zadają pytania („Kto teraz?"), udzielają odpowiedzi („Ja"), prowadzą dialog.



Dzięki programowi Mówik dzieci biorą udział w imprezach okolicznościowych, „mówią" wiersze dla mamy, taty lub babci. Nietrudno sobie wyobrazić, jak niezwykle poruszające jest to dla odbiorców.

Tradycją stało się u nas tworzenie AAC-owego kalendarza świąt nietypowych. Za pomocą obrazków i piktogramów opisujemy w nim dany dzień. I tak mamy dzień psa, kota, taty, mamy. W kalendarzu pojawiają się również znaczące sentencje. Dzięki temu do komunikacji AAC włączają się osoby przebywające na terenie placówek (np. rodzice, kadra administracyjna).





Czas pandemii i zdalnego nauczania okazał się niełatwy dla nas wszystkich. Dla mnie był to czas znacznie bardziej wytężonej AAC-owej pracy. I tu z pomocą przyszła technologia. Za pośrednictwem dostępnych komunikatorów współpracowaliśmy z naszymi wychowankami i uczniami. By ich wspierać, nagrywaliśmy filmy instruktażowe, tworzyliśmy obrazkowe przepisy kulinarne i wiersze. Zagadnienia z podstawy programowej przekazywaliśmy w jak najbardziej zrozumiały sposób.

Ostatnio daje się zauważyć wzrost zainteresowania komunikacją alternatywną, co jest bardzo ważne dla rodziców dzieci ze złożonymi potrzebami komunikacyjnymi. Krok po kroku zauważają oni, że dzięki AAC mogą rozmawiać ze swoimi dziećmi. Regularnie zachęcamy więc ich do takiej współpracy, by to przede wszystkim im dziecko „powiedziało": „Chcę pić", „Chcę jeść" albo „Kocham cię". Hasłem **ZAGADAMY CIĘ** zachęcamy także użytkowników AAC oraz ich rodziców do aktywnego udziału w życiu społecznym – bo warto! ■

W szkole w Działdowie niektórzy uczniowie nie mówią. W czasie lekcji nauczyciele używają obrazków i gestów. Gesty to ruchy rąk. W ten sposób nauczyciele rozmawiają z dziećmi.

Każdy uczeń ma swoją książkę komunikacyjną z różnymi obrazkami. Uczeń pokazuje odpowiedni obrazek kiedy chce powiedzieć coś nauczycielowi. Dzięki obrazkom uczeń może pokazać jak się czuje.

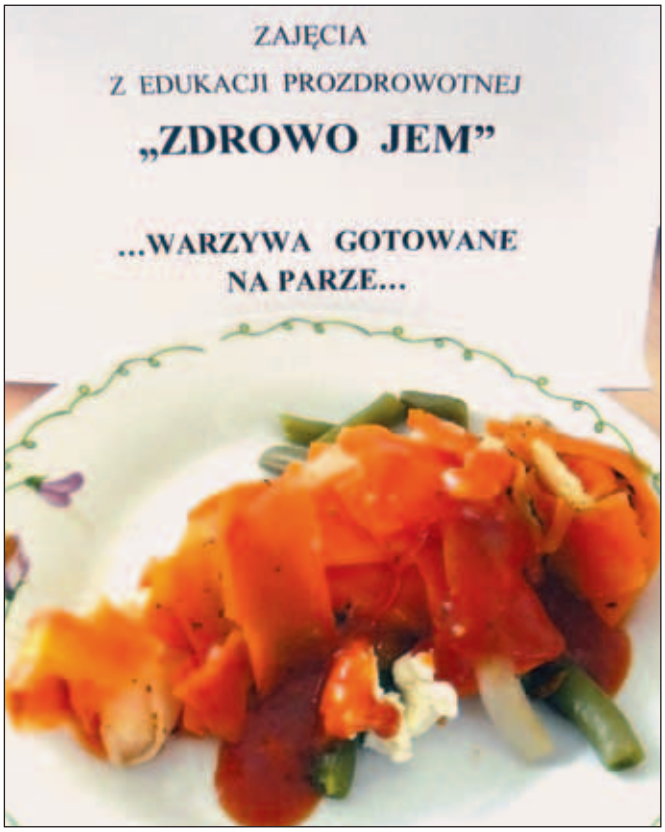
Książki używają też rodzice żeby porozmawiać ze swoimi dziećmi. Książka komunikacyjna może być w tablecie lub komputerze.

Beata Przybyła
Nauczyciel dyplomowany, pomysłodawca i koordynator zajęć z edukacji prozdrowotnej, pracownik OREW Krosno

Źródeł zdrowia szukajmy w kuchni!

Dużo się teraz mówi o zdrowym stylu życia i zdrowym odżywianiu, o konieczności zachowania szczupłej sylwetki, unikaniu żywności z dużą ilością dodatków chemicznych. Ale nawet jeśli zgadzamy się z teorią dotyczącą tych tematów, to jak wygląda nasza codzienność? Czy naprawdę praktykujemy to, co uznajemy za słuszne? W tym wypadku życie w biegu nie jest naszym sprzymierzeńcem.

To, co zjadamy, wpływa na fizyczny stan naszego organizmu oraz na naszą psychikę. Pełnowartościowe posiłki stanowią klucz do dobrego samopoczucia, a dobre samopoczucie jest wyznacznikiem zdrowia. Zajrzyjmy zatem do swojej lodówki i przeanalizujmy jej zawartość. Może się bowiem okazać, że znajdziemy tam za dużo produktów wysoko przetworzonych, o dużej zawartości cukru i tłuszczu. Właśnie one powodują pogorszenie samopoczucia, zaburzenia nastroju, pobudzenie lub zahamowanie psychoruchowe, niepokój, drażliwość. Tak zła dieta wpływa na naszą psychikę. A na stan naszego ciała? Nadwaga, otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca, zawał serca, udar mózgu, nowotwory – to typowe i powszechne skutki długotrwałego niewłaściwego odżywiania.



Właściwe odżywianie jest niezwykle ważne dla każdego człowieka. A dla osób z niepełnosprawnością intelektualną ma szczególne znaczenie. Często współwystępujące schorzenia – zaburzenia metaboliczne, nietolerancje pokarmowe – ograniczenia ruchowe oraz stosowana farmakoterapia powodują, że u tych osób dość powszechnie występują zaburzenia odżywiania. I że nie przychodzi im łatwo utrzymanie prawidłowej wagi ciała. Prowadzi to do powstania problemów zdrowotnych. Wówczas konieczne jest dokonanie zmian nie tylko w jadłospisie, lecz także w codziennym funkcjonowaniu osoby z niepełnosprawnością. W szczególnie trudnych przypadkach warto zwrócić się o pomoc do profesjonalnego dietetyka, zwłaszcza gdy występują problemy z przyswajaniem składników odżywczych.

W żywieniu dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną najważniejszą rolę odgrywają: świadomość ich rodziców, istniejące w domu rodzinnym nawyki żywieniowe oraz dobór produktów w codziennym menu. Niebagatelną rolę odgrywają także osoby, z którymi na co dzień przebywają uczniowie i wychowankowie z niepełnosprawnością intelektualną. Mówię tu o wychowawcach, nauczycielach, terapeutach i specjalistach – właściwie o wszystkich pracownikach placówek naszego Stowarzyszenia. Uczenie zdrowego trybu życia jest ważną częścią całego procesu edukacji osób z niepełnosprawnością intelektualną. Na pracownikach placówek spoczywa część odpowiedzialności za kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów i wychowanków.

Pulpety z kalafiora

Składniki:

– 1 kalafior średniej wielkości
– 2 jajka
– pół szklanki bułki tartej
– 4 łyżki drobno startego żółtego sera
– 2 łyżki posiekanego szczypiorku
– pół łyżeczki słodkiej papryki (mielona przyprawa)
– sól

Co trzeba zrobić?

Obetnij liście kalafiora. Białą część umyj i podziel na małe kawałki.
W dużym garnku zagotuj 2 litry wody. Wsyp do wody łyżeczkę soli i kawałki kalafiora.

Odczekaj 10 minut. Potem odcedź kalafior na sitku i polej zimną wodą. Zostaw kalafior na sitku przez 20 minut.

Zimny kalafior posiekaj drobno nożem. Wbij do niego jajka. Wsyp też bułkę tartą, żółty ser, szczypiorek i słodką paprykę. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki. Powstanie lepiąca się masa.
Blaszkę do pieczenia wyłóż folią aluminiową albo papierem do pieczenia. Z masy kalafiorowej ulep nieduże kuleczki. Układaj je na folii tak, żeby nie dotykały do siebie.

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.
Włóż do piekarnika blaszkę z kuleczkami. Piecz kuleczki około 20 minut. Kuleczki powinny mieć złoty kolor.

Zjedz je, kiedy trochę ostygną.

Smacznego!

W naszym Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym w Krośnie wychowanie prozdrowotne jest częścią programu wychowawczo-profilaktycznego. Strategicznym celem zajęć z edukacji prozdrowotnej jest wpajanie uczestnikom nawyków związanych z dbaniem o zdrowie. Wyposażamy ich w takie umiejętności, dzięki którym będą stosować na co dzień praktyki prozdrowotne. Prowadzimy między innymi zajęcia „Zdrowo jem". Uczestnicy zapoznają się na nich z różnymi technikami przyrządzania posiłków. Niektórzy uczą się obsługiwać sprzęt AGD, inni doskonalą swoje umiejętności w tym zakresie. Wszyscy dowiadują się, jak planować jadłospis zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Podczas przyrządzania potraw uczą się dobierać właściwe produkty, oceniać ich wartość odżywczą oraz kaloryczność. Liczy się tu poczucie sprawczości – każdy uczestnik wykonuje czynności dostosowane do swoich możliwości. Dzięki temu opanowują oni wiele umiejętności funkcjonalnych, a przy tym dobrze się bawią. Wspólnie z nimi szukamy zdrowych przepisów, sporządzamy listę zakupów i robimy te zakupy w pobliskim sklepie, uczymy się zamieniać składniki bardzo kaloryczne na mniej kaloryczne. Tłumaczymy przy tym, jakie są skutki złej diety. Podczas tych zajęć wychowankowie opanowują umiejętność posługiwania się komputerem, rozwijają umiejętność czytania, pisania oraz analizowania tekstów przepisów. Doskonalą czynności manipulacyjne: obieranie i krojenie produktów. Poznają zasady obróbki termicznej. Uczą się również estetycznego podawania posiłku. Kształcące są także prace porządkowe w pracowni gastronomicznej.

Zajęcia z edukacji prozdrowotnej cieszą się dużym powodzeniem – nie tylko wśród uczniów, ale również wśród wolontariuszy, nauczycieli, rodziców. Wszyscy oni chętnie korzystają ze sprawdzonych przepisów na nowatorskie potrawy. Przekonują się, że „zdrowe" znaczy również „apetyczne", „kolorowe", „smaczne", „urozmaicone". Porcje degustacyjne wraz z przepisami wychowankowie zabierają do domu. Dzięki temu efektywność zajęć oraz ich oddziaływanie są większe. Zdrowe nawyki żywieniowe przyswaja sobie duża grupa ludzi.

O skuteczności naszych działań decyduje pomoc rodzin wychowanków. W przeprowadzanie zmiany muszą się zaangażować wszyscy członkowie rodziny, ponieważ zmiana dotyczy każdego z nich. Ale też będzie służyć każdemu. Wprowadzanie nowych nawyków żywieniowych jest trudne, ale możliwe. Stawka to lepsze samopoczucie i zdrowie – a zatem warto się starać. Małymi krokami można osiągnąć naprawdę wiele. Planowanie posiłków, zjadanie ich o wyznaczonych porach (bez podjadania między posiłkami), ograniczanie słodyczy, zmiana technik przyrządzania potraw (pieczenie zamiast smażenia), zmniejszenie wielkości porcji powoli stają się nawykami.

Jest oczywiste, że dla osób z niepełnosprawnością intelektualną – podobnie jak dla wszystkich innych – jedzenie jest przyjemnością. Dlatego brak świadomej kontroli podczas jedzenia to częsty problem tych osób. Nierzadkie są: wymuszanie dodatkowych porcji, podbieranie jedzenia innym, jedzenie bez ograniczeń, sięganie po słodycze i fast foody. Zmiany w dotychczasowym jadłospisie i ograniczanie jedzenia niejednokrotnie wywołują bunt. Dlatego skuteczniejsza od rewolucji okazuje się na pewno metoda małych kroków. Istotne jest także wprowadzenie zmian w sposobie myślenia: przede wszystkim nietraktowanie jedzenia jako nagrody. I w nawykach: porzucenie oglądania telewizji podczas jedzenia. Konieczne jest morze cierpliwości, by te nowości zostały zaakceptowane i stały się czymś zwyczajnym. Uwewnętrznienie zasady: „Jemy po to, żeby żyć (w zdrowiu), a nie żyjemy po to, by jeść" zajmuje sporo czasu. Mimo wszystko się udaje! ■

Beata Przybyła razem z Dorotą Opalińską są autorkami broszury „Moje sposoby na zdrowe odżywianie. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zdrowym żywieniu" wydanej przez PSONI w 2016 roku.

Osoby zainteresowane otrzymaniem broszury prosimy o informację na adres: zg@psoni.org.pl

Adriana Dadci-Smoliniec
Członkini Zarządu Koła PSONI w Gdańsku,
mistrzyni Europy i olimpijka z Aten w judo, założycielka szkoły judo UKS ADA JUDO FUN

Sport jest dla wszystkich!

Przygodę z judo zaczęłam jako ośmiolatka. Nie wiedziałam wtedy, że nada to kierunek mojemu życiu. Na początku traktowałam zajęcia przede wszystkim jak zabawę i okazję do nawiązywania przyjaźni. Z czasem jednak odkryłam smak rywalizacji i nabrałam przekonania, że chcę trenować na poważnie.

Tak rozpoczęła się moja sportowa przygoda. Startowałam najpierw jako młodziczka, później jako juniorka. Moja kariera nabierała rozpędu, szybko stałam się czołową zawodniczką w swojej kategorii wagowej. Największym moim osiągnięciem jako juniorki stało się zajęcie piątego miejsca na Mistrzostwach Świata i zdobycie brązowego medalu na Mistrzostwach Europy.

Jako dojrzała zawodniczka zdobyłam dwanaście medali w Mistrzostwach Polski Seniorek Judo. Dwukrotnie stawałam na podium Mistrzostw Europy Seniorek. W 2001 roku zdobyłam brązowy medal. A w 2002 roku zostałam Mistrzynią Europy w kategorii siedemdziesięciu kilogramów. Byłam też czołową zawodniczką w rankingu europejskim w kwalifikacjach do Igrzysk Olimpijskich Ateny 2004. Bycie olimpijką do dziś jest dla mnie powodem do dumy, choć brak medalu olimpijskiego pozostawił uczucie niedosytu.

Pora, by wyjaśnić, skąd się wziął pomysł na prowadzenia zajęć z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Kończąc karierę sportową, miałam poczucie, że rozstaję się z judo na zawsze. Rozpoczął się czas poszukiwań nowej drogi zawodowej. Skończyłam szkołę charakteryzacji i pracowałam jako wizażystka. Mnóstwo doświadczeń zdobywałam również, pracując w agencji reklamowej. W moim życiu osobistym też wiele się działo. Zostałam mamą bliźniaków. Od razu trafiło mi się macierzyństwo z wyzwaniem. Przypadek? Nie sądzę.

Moje dzieci urodziły się trzynaście lat temu w dwudziestym czwartym tygodniu ciąży i wprowadziły mnie w świat niepełnosprawności. Muszę tu wspomnieć, że bardzo wcześnie dowiedziałam się, czym jest niepełnosprawność. Gdy miałam osiem lat, mój tata uległ wypadkowi. Z tego powodu doświadczyłam bliskiego kontaktu z osobą z niepełnosprawnością ruchową. Co ważne, nigdy nie odczułam, że niepełnosprawność ogranicza mojego tatę w byciu rodzicem i pracownikiem. Moja mama była wspaniałym pedagogiem specjalnym. Od najmłodszych lat przysłuchiwałam się jej opowieściom o jej przedszkolnych dzieciach oraz ich problemach, ale częściej o zabawnych sytuacjach z nimi związanych.

W Gdańsku młodzież z niepełnosprawnością intelektualną trenuje judo (czytaj: dżudo). Judo to rodzaj sportu. Młodzież trenuje w klubie sportowym. Klub prowadzi trenerka Ada.

Młodzież razem z trenerką jeździ na zawody sportowe. Dostają medale i nagrody. Na przykład wygrali Mistrzostwa Świata Osób z Zespołem Downa. Wszyscy się z tego cieszą.

Sport i ruch jest bardzo ważny w życiu każdego człowieka. Każdy może robić to co lubi. Na przykład latem pływać w jeziorze, a zimą jeździć na nartach. Można spacerować albo jeździć na rowerze. Wtedy jest się zdrowym i zadowolonym. To jest największa nagroda.

Poznawałam też problemy rodziców tych dzieci. Dla mnie ten świat zawsze był naturalnym elementem życia i do dziś tak go traktuję. Stąd się bierze moja siła. Na tym polega moja przewaga nad osobami, które wciąż spotykam na swojej drodze i które muszę przekonywać, że sport dla osób z niepełnosprawnościami musi istnieć. Skąd moje przekonanie?

Czynnie uprawiany sport ma wyjątkowe znaczenie w życiu osób z niepełnosprawnością. Pozytywnie wpływa na ciało, poprawia kondycję, a przede wszystkim:

- wspomaga, uatrakcyjnia, czasem nawet zastępuje żmudne zajęcia rehabilitacyjne,
- kształtuje umiejętność zachowania się w sytuacjach społecznych i publicznych (wyjazdy na obozy, zawody),
- rozwija umiejętność aktywnego spędzania czasu i zaspokaja potrzebę aktywności fizycznej,
- sprawia radość, daje satysfakcję, buduje poczucie przynależności,
- uczy, że każdy może pokonać swoje ograniczenie w miarę możliwości, oraz pokazuje granicę możliwości danej osoby (zrób tyle, ile możesz).

Za najważniejszy uważam jednak wpływ sportu na poczucie wartości moich zawodników. Zdobyty medal to często powód do dumy nie tylko dla nich, lecz także dla ich rodziców. W życiu rodziców osób z niepełnosprawnością jest mnóstwo wyzwań i trudnych przeżyć każdego dnia i tak mało powodów do radości… Uprawianie sportu daje takie powody.

Klub UKS Ada Judo Fun powstał pięć lat temu. Gdyby ktoś powiedział mi wtedy, że moi zawodnicy zostaną nie tylko medalistami Mistrzostw Polski, ale również Mistrzami Świata w Judo Osób z Zespołem Downa, nie uwierzyłabym mu. Jako cel obrałam sobie stworzenie możliwości rozwoju i okazji do zabawy dzięki sportowi tym wszystkim, którzy wcześniej byli tej możliwości i tych okazji pozbawiani.

Jako rodzic doświadczałam tego, że moich dzieci nie akceptuje ich środowisko szkolne. A przecież to my, dorośli, odpowiadamy za to, jak tłumaczymy dzieciom świat, jak przedstawiamy im różnego rodzaju odmienność. Dzieci z jakąkolwiek niepełnosprawnością ruchową lub intelektualną zostają wykluczone przede wszystkim na lekcjach wf-u. Są oczywiście wyjątki, ale według mnie zbyt nieliczne.

Moja praca jest moją pasją, jestem wizjonerką. Chciałabym stworzyć w Gdańsku centrum sportu dla osób z niepełnosprawnościami, zatrudnić tam profesjonalną kadrę. Przede wszystkim zaś dać jak największej liczbie dzieci, nastolatków i osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną szansę uprawiania sportu.

Czy mi się uda, nie wiem. Na pewno będę rozwijać działania swojego klubu. Jesteśmy wyjątkowi, ponieważ prowadzimy zajęcia dla dzieci pełnosprawnych i z niepełnosprawnością. Razem wyjeżdżamy na obozy sportowe. Co roku odbywa się tam poruszające spotkanie tych dwóch światów.

Nasi zawodnicy mają możliwość współpracy z psychologiem, uczestniczą w różnych warsztatach rozwojowych. Kiedy mają trening, ich rodzice w tym samym czasie mają możliwość udziału w ćwiczeniach.

Jest prawie idealnie… Prawie, bo wciąż nie mamy stałej siedziby. Liczymy na to, że dzięki współpracy z władzami miasta uda nam się spełnić marzenia o miejscu, w którym osiądziemy na długo, będziemy działać i zrealizujemy nowe pomysły. Młodzież rośnie i jej potrzeby również stają się większe.

Myślę, że jestem szczęściarą. Moja praca ma szeroki wymiar, ma niezwykle realny sens i jest szalenie potrzebna. To mi daje siłę do działania. Dają mi ją także moi zawodnicy. Ich zapał, motywacja do treningu i radość, jaka od nich bije, pokazują, że to, co robię, ma ogromny sens.

W zeszłym roku rozpoczęłam projekt pod nazwą „Łączy nas sport". Kampania edukacyjna ma promować ideę sportu dla wszystkich. Ma również skłaniać rodziców dzieci z niepełnosprawnościami, by szukali zajęć sportowych dla tych dzieci.

https://www.gdansk.pl/wiadomosci/laczy-nas-sport-konferencja--o-wspolczesnej-roli-sportu-czekam-na-foto,a,157001

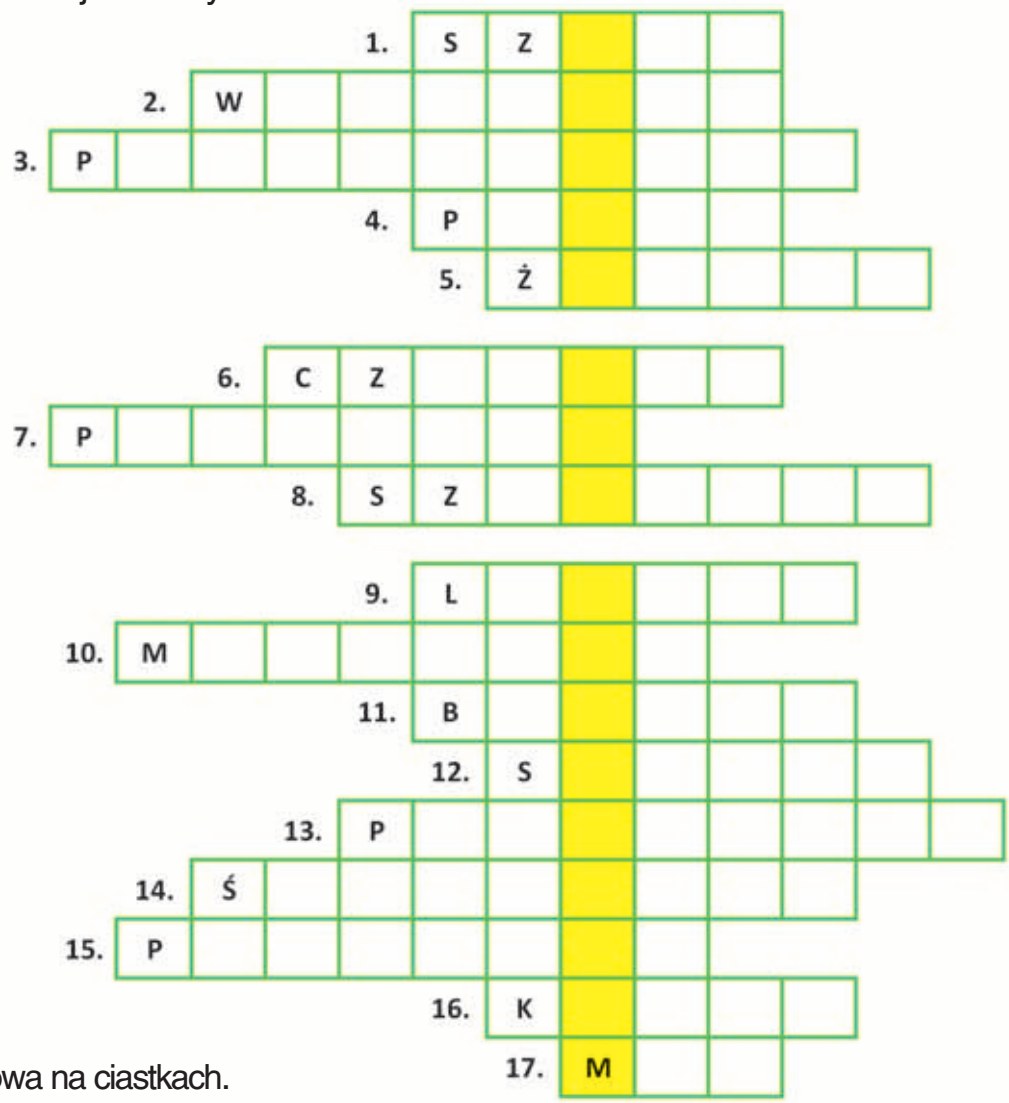
W ramach współpracy z Kołem PSONI w Gdańsku przez półtora roku prowadziłam zajęcia z uczniami Niepublicznej Szkoły Specjalnej. Moim celem było pokazanie, że sport mogą uprawiać również osoby z głęboką niepełnosprawnością. Te zajęcia były zarówno dla nich, jak i dla mnie wspaniałym doświadczeniem. Natomiast w czasie pandemii miałam też okazję prowadzić zajęcia online z mieszkańcami mieszkań chronionych Koła PSONI w Gdańsku. Okazało się, że aktywność fizyczna jest im potrzebna i daje wiele radości.

Chciałabym, aby rola sportu w życiu osób z niepełnosprawnością intelektualną rosła. By w każdym miejscu w Polsce istniało miejsce, w którym mogą one uprawiać aktywność fizyczną. ■

Zagadkowe strony

Dzień dobry. Zapraszam do rozwiązywania nowych, ciekawych zadań. Życzę powodzenia i dobrej zabawy.

1. Odgadnij hasła i wpisz do krzyżówki.



1. Ptak.
2. Rodzaj łóżka.
3. Anna Wyszkoni i Maryla Rodowicz.
4. Ogień niszczący las albo dom.
5. Osoba, która szybko i bardzo dużo je.
6. Warzywo.
7. Pożyteczny owad.
8. Narzędzie służące do ręcznego robienia swetrów z wełny.
9. Miasto w Polsce.
10. Słodka masa migdałowa na ciastkach.
11. Robi się go z 3 śniegowych kul.
12. Imię męskie.
13. Ciągnie ją samochód.
14. Narzędzie z pracowni stolarskiej.
15. Czynność wykonywana w ogródku.
16. Napój mleczny.
17. Polny kwiat.

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
Warsztat 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: Thorsten Wulff /commons.wikimedia.org

Pytania:

1. Jakie kwiaty widać na zdjęciu?
2. Co znajduje się w głębi zdjęcia?
3. Jaką porę roku przedstawia zdjęcie?
4. Po czym poznać na zdjęciu lato?
5. Co przedstawia rzeźba ze zdjęcia?
6. Ile osób widać na zdjęciu?

3. Połącz w pary pasujące wyrazy.

Tomasz Gollob	prezeska PSONI
Kamil Stoch	piosenkarka
Monika Zima-Parjaszewska	biegaczka narciarska
Robert Lewandowski	żużlowiec
Edyta Górniak	piłkarz
Przemysław Babiarz	pisarka, noblistka
Justyna Kowalczyk	skoczek narciarski
Tomasz Karolak	dziennikarz sportowy
Olga Tokarczuk	aktor

4. Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Jola nie wyjechała w tym roku na wakacje. Niestety, źle stanęła podczas spaceru z psem i skręciła kostkę. Skręciła kostkę w nodze, gdy jej pies Furgot szarpnął mocno za smycz. A Furgot szarpnął, bo chciał pobiec za skradającym się rudym kotem. Joli było trochę przykro, bo miała wyjechać do Sopotu ze swoją najlepszą przyjaciółką Moniką i jej rodziną. Na szczęście Monika wpadła na świetny pomysł. Ten pomysł, to rozmowy przez Skype (czytaj: Skajp). Skype taki program w komputerze, dzięki któremu można i rozmawiać, i widzieć się. No i przez całe wakacje Jola rozmawiała przez Skype z Moniką. Codziennie opowiadały sobie, co robią i jakich chłopaków poznały.

Pytania:

1. Jakie imiona noszą przyjaciólki?
2. Co się stało Joli podczas spaceru?
3. Dlaczego Jola skręciła kostkę w nodze?
4. Jak nazywa się pies Joli?
5. Dokąd Monika wyjechała z rodziną na wakacje?
6. W jaki sposób kontaktowały się Jola z Moniką?
7. O czym rozmawiały Jola z Moniką na Skype?

5. Ile czarnych kropek widać na żółtych skrzydłach owada?
A ile kolorów widać na zdjęciu? Napisz liczby w kratkach obok.

autor: Olaf Leillinger /commons.wikimedia.org

Rozwiązanie krzyżówki: 1. Szpak 2. Wersalka 3. Piosenkarki 4. Pożar 5. Żarłok 6. Czosnek 7. Pszczoła 8. Szydełko 9. Lublin, 10. Marcepan 11. Bałwan 12. Stefan 13. Przyczepa 14. Śruboklęt 15. Pieleniе 16. Kefir 17. Mak.

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

a)	dom	~~autobus~~	willa	blok
b)	brokuł	bakłażan	ryż	rzodkiew
c)	sweter	parasol	bluzka	kurtka
d)	farba	rama	rzeźba	sztaluga
e)	smutny	radosny	szczęśliwy	uśmiechnięty
f)	łąka	pagórek	strumyk	autostrada

7. Narysuj linie wewnątrz niebieskiego, fioletowego i szarego węża

Nagrodę w konkursie z numeru 2/2020,
kubek ze swoim imieniem, otrzymuje **Tomasz Błaszczak**
z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Poznaniu.

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

Tomasz Czuchrowski

Wizyta w parku wodnym

Grażyna zadecydowała, że na swoje imieniny nie będzie zapraszać gości do domu. Za to zaprosi nas do miejsca, w którym ciekawie spędzimy czas.
To miejsce nazywa się Suntago Wodny Świat. Zbudowano je niedawno niedaleko Żyrardowa. Pojechała z nami nasza sąsiadka Asia. Podróż nie trwała długo. Na miejscu zobaczyliśmy ogromne budowle. Naprawdę ogromne.
Najpierw poszliśmy do kas. Nie staliśmy długo w kolejce. Bilety nie były tanie. Grażyna aż wzdychała, ale bilety kupiła. Przebraliśmy się w stroje kąpielowe i zaczęły się wodne atrakcje!

Stanęliśmy na brzegu pierwszego basenu. A tam dokoła palmy, zielono. Baseny pod dachem i na powietrzu cały czas mają spienioną wodę. To natryski podwodne. Są w dnie basenu i w jego ścianach.
Natomiast z góry walą z całej siły wodospady, czyli bicze wodne.
Wzdłuż brzegów basenu są kamienne łóżka z masażem wodnym. W wodzie stoją ławki z dyszami wodnymi.
Też do masażu.
Przenieśliśmy się do „rwącej rzeki”. Przepłynęliśmy ją kilka razy. Podobało mi się. Woda sama szybko nas niosła.

Było przy tym dużo śmiechu i krzyku. Kilka razy zmienialiśmy baseny.
Bo tych basenów jest tam bardzo dużo. W każdym są jakieś niespodzianki.

Po południu z ostatniego basenu poszliśmy do restauracji „Poleczka” na obiad. Potem znowu pływanie, masaże wodne i natryski. Asia się opalała, a my stale byliśmy w wodzie.
Na koniec postanowiliśmy zajrzeć do baru. Wyobraźcie sobie – bar w basenie! Wypiłem kolę, a Grażyna zamówiła kawę mrożoną.
Byliśmy już zmęczeni. Grażyna mówiła, że po tych masażach to dopiero w domu będzie płakać. Czuła wszystkie mięśnie. Ubraliśmy się i wróciliśmy do domu.

Trafiła się nam przepiękna wodna przygoda. Tylu niespodzianek jeszcze nigdy nie widziałem. A jaka woda – po prostu idealnie ciepła. Szkoda, że coś takiego można mieć tylko raz na jakiś czas. Grażyna mówi, że dobrze, jak raz na miesiąc. Ale naprawdę warto.
Czułem się jak ryba w wodzie – ciepłej.
Popatrzcie w internecie na plan tego parku wodnego. Zobaczycie, że tam można się zagubić.
To prawdziwe szaleństwo!
Jak dla mnie – super. ■

Katarzyna Rudek
Dyrektor OREW w Bażanowicach, PSONI Koło w Cieszynie

Gabriela Sikora
Nauczyciel terapeuta OREW

Efekt większy niż suma pojedynczych działań

Pracę Koła PSONI w Cieszynie charakteryzuje holistyczne podejście do edukacji, rehabilitacji i terapii osób z niepełnosprawnością intelektualną. Inspirują nas między innymi poglądy Henryka Skolimowskiego[1]. Mówił on, że prawdziwe ludzkie kształcenie powinno wpajać wartości pozwalające współdziałać z innymi ludźmi. Powinno rozwijać empatię i sprzyjać nabywaniu świadomości ekologicznej. Ta ostatnia może być sposobem na przetrwanie cywilizacyjne, zwłaszcza wobec dzisiejszych zagrożeń[2].

Zarząd Koła PSONI w Cieszynie podjął się wyjątkowego zadania, jakim była budowa Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych z niepełnosprawnością sprzężoną z powiatu cieszyńskiego. Władzom Koła udało się połączyć kwestie społeczne związane z wyrównywaniem szans osób z niepełnosprawnością z ochroną zabytku będącego dziedzictwem narodowym. Zadbano przy tym o ekologiczny charakter przeprowadzanych zmian. Jesteśmy dumni, że udało się nam:

— zachować materialne dziedzictwo kulturowe dzięki przebudowie zabytkowego dworu z przełomu XVIII i XIX wieku oraz prowadzonym tam pracom konserwatorskim i restauratorskim. We dworze Koło w Cieszynie prowadzi teraz działalność statutową;
— dostosować zabytkowy obiekt do potrzeb i możliwości dzieci, młodzieży i dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i sprzężoną;
— zadbać o proekologiczny wizerunek PSONI Koła w Cieszynie. Prace budowlane prowadzono z poszanowaniem zasad zrównoważonego rozwoju. W budynku zainstalowano oczyszczalnię ścieków oraz system ogrzewania wykorzystujący energię ze źródeł odnawialnych (OZE) dzięki gruntowej pompie ciepła.

Przeprowadzenie wymienionych prac umożliwiły: dotacja z województwa śląskiego w ramach dofinansowania ze środków PFRON robót budowlanych, dotacja z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach, gromadzone przez lata środki własne oraz kredyt w Banku Spółdzielczym w Cieszynie.

Bażanowice. Budynek PSONI Koło w Cieszynie – od frontu

Niewątpliwym sukcesem jest także stworzenie dla naszych wychowanków ekologicznego ogrodu sensorycznego o ponad trzyhektarowej powierzchni. Jako pierwsze na trzydziestu sześciu arach powstało pole lawendowe. Dobrze zaprojektowany ogród terapeutyczny na wiele sposobów wspiera i stymuluje proces edukacji, terapii i rehabilitacji osób z niepełnosprawnością. Pobudza zmysły, kształtuje świadomość i postawy proekologiczne. Z jednej strony uczy wspólnej pracy na rzecz przyrody. A przecież, jak pisał Skolimowski, „ekologia żyje dzięki relacjom (..)"[3]. Z drugiej zaś strony ogród zapewnia odpoczynek i emocjonalne wyciszenie, bywa miejscem odosobnienia.

Wejście do ogrodu sensorycznego

Wiemy już, że realizacja projektów o charakterze ekologicznym i przebudowa zabytkowych obiektów wymagają spełnienia skomplikowanych wymogów formalnych i poniesienia ogromnych nakładów finansowych. Wbrew pozorom, pozyskanie dotacji nie było łatwe, a jej kwota nie pokryła kosztów wykonanych prac. Najważniejsze są jednak motywacja, determinacja i zaangażowanie na każdym etapie takiego przedsięwzięcia. Nam towarzyszyło hasło: „Bądź silny – nigdy nie wiesz, kogo inspirujesz".

Jednym z podstawowych działań poprzedzających plany stworzenia danego obiektu powinno być znalezienie partnerów oraz funduszy na szczeblu samorządowym i wojewódzkim oraz wśród przedsiębiorstw prywatnych. Liczenie tylko na dotacje państwowe może przynieść duże rozczarowanie. Nasz wniosek o dotację odrzuciło Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Natomiast Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach przyznał nam bardzo małą kwotę.

1 *Henryk Skolimowski (1930–2018) – ekofilozof, filozof i przyrodnik. Twórca nurtu ekofilozofii, gloryfikującego naturę, piękno i wewnętrzną siłę twórczą człowieka.*

2 *Zob.: H. Skolimowski, „Nadzieja matką mądrych. Eseje o ekologii", Warszawa 1989.*

3 *Tamże, s. 39.*

Ogród sensoryczny z lotu ptaka

Bażanowice. Budynek PSONI Koło w Cieszynie – z lotu ptaka

Z kolei duże projekty unijne z reguły wymagają posiłkowania się profesjonalnym podmiotem zajmującym się pozyskiwaniem funduszy zewnętrznych. Do tego dotacje unijne w większości przypadków wypłacane są post factum – zwrot kosztów następuje po poprawnej realizacji projektu.

Sporo uwagi należy poświęcić tworzeniu szerokiej sieci wsparcia. Trzeba szukać sponsorów i darczyńców, organizować imprezy i aukcje, upowszechniać wiedzę o projekcie wśród społeczności lokalnej, w prasie, w mediach tradycyjnych i społecznościowych.

Nasz sukces to zasługa pojedynczych osób oraz lokalnych firm, które ofiarowały nam swoją pracę intelektualną i fizyczną oraz wsparcie finansowe. To właśnie im należą się największe podziękowania i wyrazy uznania. Dzięki nim nasi wychowankowie mogą rozwijać skrzydła w tak pięknym otoczeniu i pod okiem doświadczonych specjalistów. Pamiętajmy: wytrwała praca wielu ludzi wywołuje efekt synergii, więc jej rezultat zawsze jest większy niż suma pojedynczych działań! ■

Stowarzyszenie w Cieszynie zrobiło remont starego budynku. Ludzie ze Stowarzyszenia stworzyli tam ośrodek dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Przy budowie pomagało wiele firm i urzędów.

Obok budynku jest ogromny ogród. Najwięcej jest lawendy. Lawenda ma fioletowe kwiaty. Pięknie pachnie. Osoby z niepełnosprawnością mogą spacerować po ogrodzie. Spacer pomaga odpocząć. Nawet praca w ogrodzie jest przyjemna.

Budynek ośrodka i ogród są ekologiczne. To znaczy, że szanuje się tam przyrodę. Budynek ma własną oczyszczalnię ścieków. Nie zatruwa wody w rzece. W budynku nie ma pieców do palenia węglem. Nie zatruwa powietrza.

*Kompetencje cyfrowe stają się warunkiem pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym każdego człowieka. Prowadzą do lepszej jakości życia. Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, przeciwdziałając wykluczeniu cyfrowemu, od wielu lat realizuje projekty informatyczne skierowane do osób z niepełnosprawnością intelektualną. Obecnie realizuje dwa projekty – **Radio SoVo** oraz **BYOD**.*

Anna Kwiatkowska
Koordynatorka projektów międzynarodowych ZG PSONI

Radio SoVo

Być może są wśród Państwa osoby pamiętające projekty zwyczajowo nazywane Radiem SoVo.

W ramach tych projektów niektóre placówki prowadziły internetowe radio dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Zaangażowanie w tworzenie lub słuchanie audycji przynosiło bardzo dobre efekty edukacyjne i terapeutyczne. Za projekt ten PSONI otrzymało nagrodę „EduInspiracje". W 2017 roku projekt zaliczono do trzech najlepszych projektów 30-lecia programu Erasmus+ w Polsce. Dlatego, gdy Ministerstwo Cyfryzacji w Programie Operacyjnym Polska Cyfrowa ogłosiło konkurs na skalowanie dobrych praktyk, Zarząd Główny PSONI w partnerstwie z Fundacją Prokultura, liderem projektu, oraz Fundacją Zaczyn złożyło wniosek o dofinansowanie projektu polegającego na rozwoju radia internetowego, a poprzez to na rozwoju kompetencji cyfrowych dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz seniorów.

I tak w lutym 2020 roku ruszyła realizacja projektu „Radio SoVo – dostępne radio internetowe". W założeniach ma on służyć rozwojowi umiejętności cyfrowych dzięki tworzeniu bądź słuchaniu radia internetowego. Przewidujemy zaangażowanie piętnastu placówek PSONI z całej Polski jako grup tworzących audycje oraz trzydziestu placówek PSONI, które będą pełniły rolę aktywnych słuchaczy. Praca kół radiowych i kół słuchaczy potrwa od października 2020 roku do końca września 2022 roku. Dziennikarze nie tylko będą tworzyć audycje informacyjne i przekazywać aktualne wiadomości, lecz także poprowadzą listy przebojów, rozmowy ze słuchaczami w eterze i konkursy z nagrodami. Tematyka audycji będzie związana z kompetencjami cyfrowymi wymienionymi w „Ramowym katalogu kompetencji cyfrowych" opracowanym przez Ministerstwo Cyfryzacji. Brzmi to zapewne dość naukowo, ale czytelnicy katalogu zauważą, że wymieniono w nim także wiele umiejętności społecznych. Kompetencje cyfrowe obecnie wspierają bowiem prawie każdą dziedzinę życia. W ramach dwumiesięcznych cykli tematycznych będziemy zajmować się między innymi bezpieczeństwem w sieci, wizerunkiem w sieci, utrzymywaniem relacji w sieci i poza nią, hobby, podróżami, szukaniem i utrzymywaniem pracy, zakupami w sieci. Intrygujący element projektu to współpraca dziennikarzy i słuchaczy z kręgu dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i seniorów, głównie słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Pracy radiowej będą towarzyszyć szkolenia. W projekcie Radio SoVo zostaną przeszkoleni liderzy grup radiowych i słuchaczy, dziennikarze, czyli dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną tworzące audycje, osoby z ich otoczenia oraz studenci. Grupy słuchaczy będą zdobywać lub rozwijać swoje umiejętności społeczne oraz cyfrowe w czasie zajęć opartych na aktywnym słuchaniu audycji. Projekt zakończy dwudniowa konferencja w ramach cyklu TIKON.

Wszelkie działania w projekcie wesprą eksperci do spraw: własności intelektualnej, rozwoju umiejętności cyfrowych, montażu radiowego, dziennikarskich i innych. Eksperci będą też tworzyć materiały edukacyjne udostępniane na platformie projektu. Większość materiałów zostanie opracowana również w tekście łatwym do czytania i zrozumienia.

Jak wspomniano, pierwsze audycje pojawią się w październiku i już dziś serdecznie zapraszamy do ich słuchania. Audycje będą publikowane na platformie projektu, której premierowa odsłona nastąpi pod koniec września. W tej chwili zachęcamy do śledzenia naszego profilu naszego fanpage'u na Facebooku:
https://www.facebook.com/Radio-SoVo-dost%C4%99pne-radio-internetowe-101660844982629/ ■

Przynieś swoje urządzenie

BYOD
BRING YOUR OWN DEVICE

Smartfony z dostępem do internetu, tablety, ultrabooki i notebooki to dziś przedmioty codziennego użytku. Ogrom aplikacji do wykorzystania czasem przytłacza. Jak wybrać te, które są naprawdę przydatne? Jak się nimi posługiwać, aby przyniosły korzyść użytkownikowi?

W przypadku dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną jednym z wartościowych celów jest zdobycie i utrzymanie zatrudnienia. Czy sprzęt mobilny może w tym pomóc? To pytanie zadała sobie grupa przedstawicieli kilku organizacji europejskich. I złożyła innowacyjny wniosek w programie Erasmus+...

Dlatego od października 2019 roku w Zarządzie Głównym PSONI jest realizowany projekt „BYOD jako metoda prowadząca do zatrudnienia na otwartym rynku pracy". BYOD to skrót od słów *Bring Your Own Device*. Oznacza metodę wykorzystania sprzętu mobilnego do zdobywania i poszerzania własnych umiejętności.

Partnerzy projektu doskonalą tę metodę tak, aby stała się ona narzędziem edukacyjnym stosowanym w terapii i edukacji dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Projekt jest finansowany z programu Erasmus+ z Akcji 2 Partnerstwa strategiczne na rzecz innowacji w edukacji dorosłych. Partnerstwo tworzy pięć organizacji z Europy. Poza PSONI są to organizacje z Turcji, Macedonii, Grecji i Hiszpanii. Z powodu ogłoszenia światowej pandemii i zamknięcia placówek dla osób z niepełnosprawnością intelektualną realizacja projektu jest poważnie utrudniona, ponieważ działania projektu zaplanowano tak, by zaangażować jak najbardziej dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Partnerom udało się spotkać raz na Międzynarodowym Spotkaniu Projektowym w Atenach.

Czekając na możliwość współpracy z uczestnikami placówek we wszystkich krajach partnerskich, partnerzy przygotowują materiały edukacyjne. Gotowy jest już podręcznik dla nauczycieli. Zainteresowane osoby znajdą w nim między innymi trzynaście scenariuszy zajęć prowadzonych z wykorzystaniem aplikacji mobilnych. Wśród nich są na przykład: scenariusz zajęć z wykorzystaniem kalendarza Google, aplikacji do poszukiwania pracy i tworzenia CV, scenariusz wykorzystania aplikacji TIM Be.Safe, Geochachingu, a także aplikacje pozwalające na wykorzystanie prezentacji interaktywnych. W dobie pracy zdalnej prezentacje interaktywne niezwykle uatrakcyjniają przekaz.

Gotowa jest także broszura w tekście łatwym do czytania i zrozumienia. Autorzy zawarli w niej informacje o tym, jakie aplikacje mobilne są dostępne i do czego służą. Jako instrukcja posłużą krótkie filmy. Filmy te zostaną zrealizowane ze współudziałem osób z niepełnosprawnością intelektualną. Dlatego partnerzy czekają na możliwość współpracy we wszystkich krajach partnerskich.

Następnym krokiem po przygotowaniu i publikacji pakietu edukacyjnego będzie kurs dla nauczycieli, którzy zechcą się zaangażować w kolejne działania projektu. Według planów zapisanych we wniosku kurs miał się odbyć w czerwcu tego roku w Warszawie. Ogólnoświatowa sytuacja pokrzyżowała te plany. W tej chwili partnerzy zastanawiają się nad skutecznym przeprowadzeniem międzynarodowego kursu w warunkach istniejących ograniczeń. Najprawdopodobniej kurs odbędzie się we wrześniu w formule zdalnej albo mieszanej – uczestnicy z danego kraju spotkają się w jednym miejscu i będą się zdalnie kontaktować z pozostałymi grupami. Uczestnictwo w kursie umożliwia zorganizowanie lokalnej grupy dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i wzięcie udziału w dziesięciomiesięcznych warsztatach prowadzonych na podstawie opracowanych scenariuszy – i obliguje do tego. Każdy miesiąc będzie poświęcony jednej aplikacji. Najpierw partnerzy przygotują webinarium dla trenerów i uczestników, a następnie grupy będą pracować ze wskazanym programem. Pod koniec cyklu wszyscy spotykają się na wspólnym zdalnym brunchu, aby wymienić się doświadczeniami i uwagami.

Po przeprowadzonym cyklu warsztatów partnerzy opracują zestaw kursów e-learningowych, które zostaną opublikowane na jednej z platform poświęconych tej formie uczenia i uczenia się. Pod koniec projektu, w czerwcu 2021 roku, zostanie zorganizowana konferencja w ramach TIKON-u.

Aktualności, publikacje, a w przyszłości zapisy webinariów można znaleźć na portalu projektu: www.byod-project.eu oraz na Facebooku: https://www.facebook.com/projectBYOD ■

Koordynatorzy projektu BYOD w czasie spotkania w Stowarzyszeniu MARAGRITA w Atenach.

W poprzednim numerze „Społeczeństwa dla Wszystkich" zamieściliśmy artykuł Zofii Pakuły „Podwójna diagnoza, podwójne wyzwanie". Autorka jest psychologiem i ma wieloletni staż w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną oraz z zaburzeniami psychicznymi. Dlaczego temat jest ważny? Ponieważ osoby z niepełnosprawnością intelektualną chorują na schizofrenię, depresję, zaburzenia psychotyczne lękowe oraz afektywne jedno- i dwubiegunowe. Co więcej, są one bardziej podatne na zaburzenia zdrowia psychicznego niż osoby bez niepełnosprawności. Wielu badaczy uważa je nawet za grupę ryzyka. U 20-40 proc. tych osób rozpoznawane są zaburzenia psychiczne, a ich częstość wzrasta wraz z obniżaniem się ilorazu inteligencji.

W artykule Zofii Pakuły znalazł się między innymi opis typowej drogi, jaką pokonują rodzice: od przeżywania radości z narodzin dziecka, poprzez szok wywołany najpierw przez jedną, a później przez drugą diagnozę, aż do poznania metod postępowania z dzieckiem z podwójną diagnozą i wypracowania zasad funkcjonowania rodziny. Nie ulega wątpliwości, że to głównie od rodziców zależy jakość życia osoby z podwójną diagnozą. Pomocą służą im lekarze, którzy prowadzą leczenie farmakologiczne, oraz personel placówek, takich między innymi jak szkoły, WTZ-y, ŚDS-y.

Autorka wymieniła zasady, które powinny być przestrzegane, oraz warunki, które powinny zostać spełnione w pracy z osobami z podwójną diagnozą – i w gronie rodziny, i w placówkach edukacyjnych czy terapeutycznych. Zachęcamy do ponownego sięgnięcia po te zasady i do ich stosowania!

Zamieszczony poniżej artykuł jest kontynuacją tematu. Aleksander Kędziorek zabiera głos jako praktyk – przedstawia doświadczenie pracy terapeutów z trzema konkretnymi osobami z podwójną diagnozą, uczestnikami Warsztatu Terapii Zajęciowej „Przyjaciele" Koła PSONI w Poznaniu.

Aleksander Kędziorek
Psycholog, instruktor terapii zajęciowej w WTZ „Przyjaciele" PSONI Koło w Poznaniu

Podwójna diagnoza w praktyce
– indywidualne podejście, odkrywanie potencjału

Obecnie coraz bardziej otwarcie mówi się o zaburzeniach psychicznych. Wiąże się to między innymi z większą świadomością społeczną na ich temat, a także z rozwojem psychologii i psychiatrii. O swoich problemach w tej sferze opowiadają ludzie znani, powszechnie darzeni sympatią. Kto by pomyślał, że osoba odnosząca sukcesy zmaga się z chorobą afektywną dwubiegunową albo z depresją? A jednak…

Zaburzenia te dotyczą coraz większej grupy osób. Występują u przedstawicieli wszystkich grup społecznych – niezależnie od ich pozycji społecznej, zawodu, wykształcenia. Wciąż stosunkowo mało mówi się jednak o tym, że cierpią na nie także osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Jak wygląda praca z osobą z podwójną diagnozą, czyli z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniem psychicznym?

Przedstawię to na przykładzie trzech wybranych uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej „Przyjaciele" w Poznaniu, w którym pracuję. Nasza placówka składa się z sześciu pracowni na dwóch sąsiadujących ze sobą osiedlach (a więc w niedużej odległości) oraz jednej pracowni w Zastępczym Domu Rodzinnym. W pierwszej lokalizacji znajdują się cztery pracownie: stolarska, komputerowa, gospodarstwa domowego oraz „społeczna". W pracowni stolarskiej uczestnicy majsterkują i wykonują różne nieskomplikowane zadania związane z obróbką drewna i tworzeniem dekoracji. W komputerowej – korzystają z komputerów zgodnie z zainteresowaniami (proste gry edukacyjne, YouTube, pisanie, wyszukiwanie treści w internecie). W pracowni gospodarstwa domowego (kuchennej) – uczą się obsługi podstawowych urządzeń AGD, przygotowywania prostych posiłków oraz planowania i robienia zakupów. W pracowni „społecznej" z kolei wprowadzane są elementy psychoedukacji, zdrowej rywalizacji i współpracy (na przykład za pomocą gier planszowych) oraz biblioterapii. Dość często odbywają się tam też potańcówki. W dwóch pracowniach na sąsiednim osiedlu uczestnicy opanowują umiejętności, schematy i nawyki związane z pracą zawodową: wytwarzaniem podpałek. Oswajają się w ten sposób z cyklem produkcyjnym i poznają namiastkę zakładu pracy. Natomiast celem pracowni jest przygotowanie uczestników do pracy w branży gastronomicznej. Przechodzą tam przez wszystkie etapy przygotowywania posiłku dla mieszkańców z zachowaniem standardów sanitarnych oraz BHP wymaganych w gastronomii.

W tych zajęciach biorą udział trzy osoby, które chciałbym teraz przedstawić. Pierwsza z nich to pani **Daria**[1]. Nie ma jeszcze trzydziestu lat. Jest osobą bardzo lękliwą oraz drażliwą. Nadmiar bodźców lub zbytnie ich natężenie wywołuje u niej silny niepokój. Jest ona osobą, która silnie przywiązuje się do określonych terapeutów, miewa skłonność do zachowań osaczających. Do działania motywują ją pochwały oraz okazywane jej zainteresowanie, dostrzeganie i docenianie jej wysiłku i zaangażowania. Doskonale radzi sobie wówczas z krojeniem warzyw, prostszych czynnościach przy produkcji podpałek, sprzątaniem.

1 *Imiona przedstawionych tu uczestników zostały zmienione.*

Dobrze gra w proste gry towarzyskie. Jednak szybko się męczy i miewa napady złości oraz silnego lęku. Dlatego pani Darii trzeba uważnie dobierać zajęcia, a także udzielać jej wsparcia psychicznego. Dla terapeuty wyzwaniem jest, by to wsparcie nie było nadmierne. Mogłoby bowiem prowadzić do manipulacji ze strony uczestniczki, osaczania i okazywania zależności.

Pracując z panią Darią, staramy się budować jej dojrzałość. To stanowi dla niej motywację. Wprowadzamy elementy terapii krótkoterminowej, skoncentrowanej na rozwiązaniu problemu w sposób dopasowany do jej możliwości intelektualnych oraz psychofizycznych.

Pani Daria lubi tańczyć – wówczas pomimo głośnej muzyki i obecności wielu osób na parkiecie, a zatem znacznej intensywności bodźców, okazuje zadowolenie. Warto zaznaczyć, że fizyczne kanalizowanie emocji jest niezwykle ważne dla wielu osób z podwójną diagnozą. Silne pobudzenie, napięcie, emocje znajdują ujście między innymi podczas spaceru, tańca, zajęć na pływalni.

Druga uczestniczka, pani **Anita**, również nie ma trzydziestu lat. Charakteryzuje ją duża nieśmiałość. Ma ona mutyzm wybiórczy, czyli w pewnych okolicznościach w ogóle nie mówi. Pani Anita podobno jest bardzo rozmowna w domu (tego, niestety, nie słyszymy). Natomiast w placówce zwykle milczy, dlatego prawie nie znamy jej głosu. Nie zmienia to faktu, że z panią Anitą można efektywnie pracować i że ona również czerpie z tego satysfakcję i zdobywa doświadczenie. Przy produkcji podpałek zajmuje się najniższymi szczeblami produkcji, ale robi to starannie. Na komputerze lubi układać puzzle. W pracowni stolarskiej szlifuje drewniane elementy lub wykonuje inne proste czynności.

Poza tym pani Anita przepada za kolorowankami – sama chętnie wybiera jedną z nich na ekranie komputera, wskazując ją palcem, a my ją dla niej drukujemy. Mutyzm z pewnością utrudnia komunikację, ale jej nie uniemożliwia. Komunikacja niewerbalna – uśmiech, westchnienie, gesty – ułatwiają i ubarwiają interakcję. Tutaj także kluczem jest indywidualne podejście. Należy jednak pamiętać, że nadmierne koncentrowanie się na osobie z mutyzmem może go nasilać.

I trzeci uczestnik naszego warsztatu – pan **Konrad**, mężczyzna po czterdziestce. Przeszedł on poważny kryzys psychiczny kilka lat temu, gdy jego sytuacja życiowa była niestabilna. Silna frustracja potrzeby bezpieczeństwa i przynależności powodowała u niego wzmożenie zachowań neurotycznych. Obecnie mieszka w Zastępczym Domu Rodzinnym. W WTZ funkcjonuje raz lepiej, raz gorzej. Ma skłonność do zachowań osaczających, bywa – jak to mówimy – humorzasty. Jego mocną stroną są wyraźnie sprecyzowane zainteresowania. Pan Konrad interesuje się historią. Lubi oglądać filmy i książki o tej tematyce, a my mu to umożliwiamy. Na imprezę karnawałową, na którą zostaliśmy zaproszeni przez inny WTZ, Marek, czyli nasza złota rączka – instruktor terapii zajęciowej z pracowni stolarskiej – zrobił dla pana Konrada miecz i strój rycerza. Pan Konrad zajął wówczas pierwsze miejsce w konkursie na najlepsze przebranie. Ten uczestnik jest w naszej pracowni produkcyjnej jedną z najbardziej zaangażowanych osób. Potrafi wykonać całą podpałkę, świetnie zna każdy etap produkcji. Robi to bardzo starannie i daje mu to dużo satysfakcji. Jest kandydatem na dobrego pracownika.

Sądzę, że naszkicowane tu portrety uczestników naszego warsztatu pokazują wyraźnie, czym jest indywidualne podejście do osób z podwójną diagnozą i jak szalenie jest ono ważne. My jako kadra mamy wydobywać z uczestników warsztatów to, co w nich najlepsze. Mamy dostrzegać ich potencjał (co wcale nie jest łatwe) i umożliwiać im wykorzystywanie tego potencjału. Działanie zgodne z tym potencjałem i będące źródłem satysfakcji. Dające poczucie sprawczości. Bo kiedy ktoś angażuje się w stu procentach w takie działanie, niepełnosprawność intelektualna i zaburzenie psychiczne schodzą na dalszy plan. ■

Katarzyna Gołąb

Lubię rysować mangę

Nazywam się Katarzyna Gołąb. Pracuję w PSONI w Warszawie. Sprzątam pomieszczenia w Zarządzie Głównym i Warsztacie Terapii Zajęciowej.

Wolny czas wypełnia mi dużo zajęć. Lubię słuchać muzyki i programów w radiu. Często rozwiązuję wykreślanki. Bardzo lubię rysować mangę. Na komputerze używam do tego programu graficznego. Według mnie jest idealny do rysowania mangi.

Uwielbiam rysować też bez pomocy komputera. Po prostu na papierze. Są to krajobrazy, różne postacie z mangi, a czasem fantastyczne zwierzęta. Przechowuję wszystkie swoje rysunki.

Oprócz tego mam wiele drukowanych mang. Ich oglądanie mnie relaksuje. O mangach dowiedziałam się od znajomej w szkole podstawowej.

Właśnie w szkole podstawowej zaczęłam rysować. Byłam wtedy w drugiej klasie. Na początku nie wychodziło mi to dobrze. Ale z czasem udawało się coraz lepiej. Rysuję najpierw postać cienką kreską. Później dodaję cieniowanie.

Mam swoją ulubioną postać. Stworzyłam ją niedawno dla siebie. Potrzebna mi była jako bohaterka powieści. Bo ja razem z moją znajomą piszę powieść. Bohaterka tej powieści nazywa się Rayla Lavellan. To nie jest zwykła dziewczyna, tylko księżycowa elfka. Potrafi łączyć gwiazdy na niebie. A nocą może stać się niewidzialna.

Ostatnio zaczęłam zbierać minerały, czyli różne kamienie. To moje całkiem nowe hobby. Na razie jestem z niego zadowolona. Może kiedyś wam o tym opowiem. ■

Daniel Świąder
Muzykoterapeuta, ŚDS Grochowska Warszawskiego Koła PSONI

Piosenka z dżungli dźwięków

W wielkiej, kolorowej dżungli życia wszyscy się ze sobą komunikują. Dźwięki, szmery, szelesty, trzaski, okrzyki są niezwykle różnorodne. Każdy z nich to informacja: „Jestem – istnieję". O tym, gdzie jestem, kim jestem, co się ze mną dzieje. Dźwięki ostrzegają o niebezpieczeństwie, są przestrogą, sposobem odstraszania wrogów, wołaniem partnera, zaproszeniem do kontaktu, elementem tańca godowego. Gdy przestajemy widzieć świat, możemy go jeszcze słyszeć.

Drgania o częstotliwości 20 Hz są niewidoczne dla oka, ale słyszalne dla ucha. Istnieje więc dźwiękowy obraz świata. Obraz namalowany na płótnie odzwierciedla widzialną rzeczywistość. Improwizacje muzyczne odzwierciedlają sferę emocjonalną uczestników zajęć.

Wiersz to uporządkowane słowa. Z nich wyłania się jego sens. Muzyka to uporządkowane dźwięki. Istotą muzyki jest wyrażanie emocji. Improwizacja instrumentalna nie wymaga struktury ani formy: rytmu, melodii. Jedyne ograniczenie stanowi czas jej trwania. Improwizacja jest formą otwartą, może pomieścić każdy komunikat. Do jej tworzenia używa się instrumentów perkusyjnych, zwanych instrumentarium Orffa[1]. Improwizowanie za ich pomocą nie wymaga żadnych umiejętności. Niezwykle ważny w improwizacji jest także głos.

Uczestniczenie w improwizacji instrumentalnej to szczególne doświadczenie siebie jako osoby współtworzącej. Zanurzamy się w oceanie emocji, świadomi obecności swojej oraz innych osób. Utrudnienia komunikacyjne wynikające z niepełnosprawności w wielu wypadkach przestają mieć znaczenie. Miarowe uderzanie w bęben, dźwięk kołatki, dzwonka diatonicznego, marakasu, trójkąta inicjują czynny udział w procesie tworzenia. Każda osoba ma tu swoją przestrzeń i doświadcza tego samego.

W dojrzałych zespołach terapeutycznych uczestniczenie osób wspierających w zajęciach muzykoterapii jest jej niezwykłym elementem. Oto osoby, z którymi uczestnik z niepełnosprawnością pozostaje w szczególnej relacji, biorą udział w tym samym społecznym wydarzeniu jako równorzędni partnerzy i zajmują w nim miejsce inne niż na co dzień. Terapeuta wychodzi z roli przewodnika po rzeczywistości. Powstaje przestrzeń, w której osoba z niepełnosprawnością komunikuje się z otoczeniem inaczej, na innych zasadach i z innymi zasobami. To nowe doświadczanie siebie jest dla niej czymś wyjątkowym. Terapeuta pozostaje wzorem, lecz poszerza się kontekst komunikacyjny. Zmniejszają się skutki niepełnosprawności oraz związane z nimi wykluczenie. To buduje specyficzny rodzaj więzi i rodzi zaufanie, co przynosi efekty poza rzeczywistością muzyczną.

Terapeucie uczestniczenie w zajęciach muzycznych i doświadczenie relacji z uczestnikiem w innym wymiarze komunikacyjnym dostarcza informacji diagnostycznych, a zatem może ułatwić i usprawnić jego pracę. Wymaga to jednak od niego przekroczenia jego własnych barier. Krytyczny umysł przeszkadza mu w bezpiecznym wejściu w świat muzyki i doświadczaniu samego siebie. Zdarza się, że role się odwracają. Wówczas osoba z niepełnosprawnością staje się dla terapeuty przewodnikiem po krainie ekspresji. Dostrzega on wtedy swoje ograniczenia emocjonalne. To stanowi wyzwanie, ale też ułatwia zrozumienie sensu relacji. Co jest jej prawdziwym celem i jaka jest hierarchia wartości: wymiana informacji, korzyści ekonomiczne czy współprzeżywanie i korelacja uczuciowo-emocjonalna?

Improwizację instrumentalną można porównać do chaosu. Niezwykle interesujące jest to, że chaos ten ma pewną specyficzną cechę – strukturalizuje się, dąży do uzyskania formy. Po kilku minutach swobodnej improwizacji większość uczestników bez względu na stopień niepełnosprawności, najczęściej za sprawą bębna, zaczyna grać w określonym rytmie, zadziwiająco równo. Uzasadnienie tego mechanizmu daje teoria muzykoterapii. Odwołuje się ona do biologicznych funkcji organizmu, który dąży do ekonomicznego stabilizowania tętna i oddechu. Z tego powodu ruchy, w tym wypadku uderzenia w bęben, są wykonywane w rytmie podyktowanym przez rytm bicia serca. Gdy nastąpi odnalezienie wspólnego rytmu, jakby wspólnego bicia serca, wspólnego pulsu, można włączyć do niego strukturę harmoniczną. Wystarczą dwa akordy. Z czasem wyłoni się też melodia.

1 Carl Orff (1895–1982) był niemieckim kompozytorem, pedagogiem i dyrygentem. Stworzył metodę wychowania muzycznego dzieci. Instrumentarium Orffa tworzą bębenki, tamburyna, kołatki, grzechotki, trójkąty i dzwonki melodyczne.

Prowadzony przeze mnie cykl zajęć muzykoterapii w Środowiskowym Domu Samopomocy przy ulicy Grochowskiej w Warszawie rozpoczął się w listopadzie 2019 roku. Po kilku miesiącach tylko Anna, jako jedyna spośród czterdziestu pięciu uczestników, nie brała w nich udziału. Wspólna praca całego zespołu terapeutycznego sprawiła, że Anna wzięła udział w sesji. Było to bardzo podniosłe wydarzenie. Uczestniczący w zajęciach Piotr zapytał Annę: „I jak ci się podoba ram tam tam tam tam tam?". W odpowiedzi padło jedno nasycone emocjami słowo: „Doobrzee".

Na zajęciach muzykoterapii spontanicznie powstała piosenka – do melodii nie wiadomo skąd. Śpiewa ją teraz cały ośrodek na niepoliczalną liczbę sposobów. Uczestnicy wypowiadają lub śpiewają jej słowa we własnym stylu. Jako terapeuci podchwytujemy ten styl i w specyficznym rytmie oraz ze specyficzną intonacją improwizujemy na tę nutę.

Poszliśmy krok dalej. Przy tworzeniu piosenki „Opowieść o miłości" wykorzystaliśmy jedną z dobrze opisanych i ciągle badanych technik muzykoterapeutycznych – songwriting, czyli Warsztat Pisania Piosenki. Technikę tę może zastosować każdy terapeuta, nawet jeżeli nie ma przygotowania muzycznego.

Etapy skutecznej sesji songwritingu:

1) wolne skojarzenia co do tematu, osób, proponowanej treści,
2) konstruowanie formy (najczęściej zwrotka – refren),
3) swobodne modelowanie treści,
4) wykonywanie (częściowe, etapowe i końcowe),
5) instrumentacja.

Krzysztof Stachyra, *Podstawy muzykoterapii*

Historia powstania piosenki „Opowieść o miłości"

Inspiracją do powstania piosenki stała się broszura w tekście łatwym do czytania i rozumienia „Mój chłopak, moja dziewczyna" autorstwa Karoliny Makowieckiej. Książka została wydana przez PSONI w serii „Biblioteka self-adwokata". Z broszurą zapoznała mnie kierowniczka naszego ośrodka. Ten tekst stał się inspiracją podczas szukania tematu piosenki.

W maju tego roku w ośrodku odbywały się pierwsze zajęcia w „epidemicznej rzeczywistości". W sytuacji dla wszystkich całkowicie nowej i nieznanej. Zajęcia prowadzono w małych grupach. Ich zmieniona forma narzuciła zmianę modelu i dynamiki. W mniejszych grupach mieliśmy więcej czasu na dyskusję i rozmowy – obowiązkowy element sesji muzykoterapii.

Prezentowana piosenka ma prostą strukturę harmoniczną i melodyczną. Można ją jednak wykonywać do jakiejś znanej melodii i korzystać z gotowego podkładu muzycznego odsłuchiwanego chociażby z telefonu. Podkład muzyczny z jednej strony jest pomocny, ale z drugiej strony narzuca ograniczenia, dlatego nie jest niezbędny. Sam śpiew wystarcza. Poszczególne części piosenki oddziela dźwięk dzwonków diatonicznych. Każdy uczestnik uderza w takie dzwonki, co jest skutecznym ćwiczeniem koncentracji uwagi. Inne instrumenty można dobierać swobodnie.

W „epidemicznej rzeczywistości" praca nad piosenką stała się swoistym łącznikiem między grupami uczestników. Odsłuchiwanie wykonań innych grup było medium komunikacyjnym, a zajęcia przybierały czasem formę audycji tworzonej przez uczestników. Identyfikacja głosu lub nawet sposobu gry innych osób okazywała się niezwykle trafna. Uczestnicy rozpoznawali innych po sposobie gry, kiedy odsłuchiwali ich wykonanie piosenki. Praca nad tekstem zainicjowała wiele dyskusji. Rozmowy o kolejnych wersach, dobieranie słów, tworzenie refrenu i zwrotek odbywały się w atmosferze uczestniczenia w czymś ważnym. Każdy w słyszalny sposób doświadczał współtworzenia czegoś, co „po nas pozostanie". W proces tworzenia treści zaangażowali się wszyscy, także terapeuci. Dlatego tekst piosenki zawiera tak wiele znaczeń i z pewnością może konkurować z wieloma innymi piosenkami o miłości. ■

Anna Andrzejewska
Kierowniczka ŚDS Grochowska Warszawskiego Koła PSONI

Z punktu widzenia osoby wspierającej self-adwokaturę

Gdy w 2015 roku rozpoczęłam pracę jako psycholog w Środowiskowym Domu Samopomocy Grochowska, było dla mnie oczywiste, że na zajęciach grupowych będę wzmacniała w uczestnikach umiejętność samostanowienia. W realizowaniu tego celu pomagały mi między innymi publikacje i broszury PSONI dotyczące self-adwokatury. Ich treść ułatwiała prowadzenie rozmów o życiu osobistym i potrzebach uczestników zajęć. Po trzech latach poznali oni dzięki temu swoje prawa, zyskali szansę na rozpoznanie i nazwanie swoich emocji oraz potrzeb.

W 2019 roku objęłam funkcję kierowniczki ośrodka, a zatem lidera zespołu terapeutycznego. Nadal aktualne były dla mnie główne postulaty self-adwokatury. Podczas zatrudniania nowych terapeutów dużo uwagi poświęcałam kwestii ich podejścia do pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Szukałam fachowców, którzy będą widzieli sens i celowość podejścia skoncentrowanego bardziej na osobie i jej możliwościach niż na rehabilitacji poszczególnych funkcji poznawczych lub fizycznych.

Dlatego do naszego zespołu dołączył Daniel Świąder. Przed rozpoczęciem cyklu zajęć muzykoterapii długo rozmawialiśmy o podejściu do pracy z uczestnikiem, współpracy muzykoterapeuty z zespołem i włączeniu muzykoterapii w strukturę wszystkich działań na rzecz uczestników. Tym bardziej poruszający był dla mnie moment, gdy po jakimś czasie, przysłuchując się zajęciom muzykoterapii, usłyszałam pierwsze wersy „Opowieści o miłości". W moim odczuciu tyle w niej ciepła i mądrości, że za każdym razem, kiedy ją słyszę, jestem poruszona. Cieszę się, że tematyka broszury „Mój chłopak, moja dziewczyna" umożliwiła ekspresję osobistych przeżyć uczestników. Utwór wsparł proces adaptowania się uczestników do „epidemicznej rzeczywistości". Dzięki niemu zaistnieli oni jako twórcy i wykonawcy decydujący o sobie w przestrzeni sztuki.

Budowanie interdyscyplinarnego zespołu to nie lada wyzwanie. Ograniczają nas godziny pracy i forma zatrudnienia poszczególnych członków zespołu. Często brakuje nam czasu, aby w sposób wyczerpujący podzielić się tym, co wydarzyło się w trakcie zajęć. Mamy zatem przed sobą długą drogę, żeby stworzyć więcej możliwości pracy interdyscyplinarnej. Jestem jednak przekonana, że podążamy we właściwym kierunku.

Epidemia wymusiła na nas kontakt za pośrednictwem komunikatorów takich jak Messenger i Zoom. Pomimo wielu niedogodności w wirtualnej przestrzeni lepiej się poznaliśmy: pracownicy ośrodka oraz jego uczestnicy wraz ze swoimi rodzinami. Mam nadzieję, że to ułatwi nam wprowadzanie dalszych zmian w pracy korzystnych dla wszystkich zainteresowanych. ■

Warsztaty Pisania Piosenki

Opowieść o miłości

1. *Opowiem Wam o miłości,*
   żeby ten świat dziś uprościć.
   Miłość to róże czerwone
   przez chłopaka dla Asi kupione.
   Miłość to czuła rozmowa,
   dobrze dobrane słowa.

2. *Dobrze jest dbać o siebie nawzajem,*
   każdy poranek przyjemny się staje.
   To w sercu się miłość zaczyna,
   to jest uczucie, które nie przemija.
   Owocem miłości jest chwila,
   w której dziecko nowy rytm rozpoczyna.

Refren:

Być skarbem dla ciebie, być skarbem dla siebie,
wzajemnie dajemy to, co czujemy.
Odpowiedzialni, bardzo staranni,
wzajemnie dajemy to, co czujemy.

Tak wyjątkowi, szczerzy, gotowi,
wzajemnie dajemy to, co czujemy.
Na siebie otwarci, ciągle uważni,
wzajemnie dajemy to, co czujemy.

Pozdrowienia z wakacji

Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej oraz mieszkańcy Mieszkania Chronionego i Domu Pomocy Społecznej z Koła PSONI w Tarnowie podczas turnusu rehabilitacyjnego w Darłówku

1 Piotr Cichoń i Kinga Chruń

2 Mariusz Florek z Tatą Józefem

3 Maria Bielaszka i Sebastian Nowak

4 Uczestnicy turnusu przed Ośrodkiem Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym GNIEWKO

5 Lucyna i Piotr Cichoń

6 Jagoda i Gloria, najmłodsze uczestniczki turnusu

7, 8 Uczestnicy turnusu podczas spaceru brzegiem morza

Fot. Archiwum PSONI Koło w Tarnowie