



# INTE GRA CJA

ISSN 1232-8510

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB  
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,  
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

2/2022 (172)



MARATON  
POMOCY  
NGO

„KROK  
ZA KROKIEM”  
NA GRANICY

PRZEWIJAMY  
POLSKĘ  
JUŻ ROK



AMBASADORZY  
KOMFORTEK

DOSTĘPNY  
PLAC ZABAW

[niepelnosprawni.pl](http://niepelnosprawni.pl)  
[www.integracja.org](http://www.integracja.org)



AKCJA SPOŁECZNA

facebook.com/PrzewijamyPolske/

## Chcemy KOMFORTEK w każdym miejscu naszego kraju!

### KOALICJA „PRZEWIJAMY POLSKĘ”

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych  
z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym



POZNAŃ

Lubelskie Forum Organizacji  
Osób Niepełnosprawnych



LUBLIN

Fundacja Mali Siłacz



KRAKÓW

Fundacja Nieodkładalni



GLIWICE

Fundacja Integracja



WARSZAWA



przewijamypolske@gmail.com

**Komfortka** to pomieszczenie higieniczno-sanitarne, służące osobom z niepełnosprawnością i ich opiekunom do czynności pielęgnacyjnych.

Każdego dnia ok. 150 tys. dorosłych niesamodzielnych osób w Polsce, w asyście rodziców lub opiekunów, zmienia pieluchy i pieluchomajtki. Poza domem robią to zwykle w niehigienicznych i urągających warunkach.

Na ratunek ich godności ruszyło pięć organizacji pozarządowych z Poznania, Krakowa, Gliwic, Lublina i Warszawy. Zawiązana przez nie Koalicja prowadzi akcję „Przewijamy Polskę” i walczy o komfortki w całym kraju.

**Komfortka powinna mieć nast. wymiary i wyposażenie:**

- ▶ **powierzchnię** nie mniejszą niż 12 m<sup>2</sup> i o szerokości co najmniej 3 m;
- ▶ **węzeł sanitarny** z sedesem przeznaczonym dla osób z niepełnosprawnością (dł. około 70 cm, wys. montażu mierzona do wierzchu deski 45-48 cm), z wolną przestrzenią o szer. min. 90 cm przynajmniej z jednej strony;
- ▶ **umywalkę** dostosowaną do potrzeb osób poruszających się na wózkach; optymalnie: wysokość regulowana elektrycznie;
- ▶ **leżankę** o wymiarach min. 160 x 90 cm (optymalnie 200 x 90 cm), z wolną przestrzenią – od dłuższego boku o szerokości min. 150 cm i od krótszego boku min. 90 cm, z regulacją wysokości;
- ▶ **podnośnik** sufitowy lub jezdny;
- ▶ **kosz** na odpady;
- ▶ fakultatywnie **bezprogową kabinę prysznicową** lub prysznic.

**Zalecamy, aby Komfortka:**

- była umieszczona jak najbliżej wejścia do budynku, tak aby można do niej dotrzeć szybko i bez przeszkód;
- była oznaczona na drzwiach; wskazana jest też informacja przy wejściu o tym, że takie pomieszczenie jest w budynku.

**Baza adresowa Komfortek w Polsce:**

- ▶ **Gdańsk** • Plaża przy al. Hallera;
- ▶ **Gliwice** • Centrum Rehabilitacji Rehamedica, ul. Warszawska 37a; • Park Handlowy Arena, al. J. Nowaka-Jeziorańskiego 1;
- ▶ **Katowice** • Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30;
- ▶ **Kraków** • Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego, ul. Powiśle 11; • Punkt InfoKraków połączony z Klubokawiarnią Cafe Nowa, os. Zgody 7;
- ▶ **Kraśnik** • Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności, ul. Szpitalna 4
- ▶ **Lublin** • Centrum Wózków Inwalidzkich, ul. Okólna 1;
- ▶ **Łódź** • Nasza Galeria, ul. Piotrkowska 17
- ▶ **Poznań** • Placówka Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”, ul. Żurawinowa 5/7; • Siedziba Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci ze Złożoną Niepełnosprawnością „Potrafię Więcej”, ul. Rubież 46e
- ▶ **Warszawa** • Fundacja Integracja, ul. Andersa 13; • Przychodnia Paley European Institute, al. Rzeczypospolitej 1;
- ▶ **Wąsosze** • Osada Janaszkowo (ośrodek rehabilitacji).

Formularz zgłoszenia Komfortki oraz baza adresowa są zamieszczone na portalu Niepełnosprawni.pl

## ■ FAKTY I OPINIE

- 3. Od redaktora... • Siła i odwaga
- 4. Z kraju • W polityce, prawie, kulturze, sporcie, PFRON, regionach, ngo...
- 7. Jak zamówić „Integrację”?

## ■ NASZE SPRAWY

- 8. Listy Czytelników
- 10. Gość Integracji: Krzysztof Michałkiewicz, Prezes PFRON • Pomoc dla uchodźców

## ■ WARTO WIEDZIEĆ

- 12. Przedsiębiorstwo społeczne
  - Solidarni z Ukrainą
- 14. Wojna w Ukrainie • Nie sprint, a maraton
- 20. Stowarzyszenie „Krok za Krokiem”
  - Przystanek pod Zamościem
- 24. Fundacja Kulawa Warszawa
  - W pomaganiu liczy się współpraca
- 27. Non stop dyżur • Zamiar według sił
- 28. Na granicy • Pomoc z plakatu
- 31. Linia wysokiego zaufania • Groza i niepewność
- 32. Rodzice i dzieci • SzkoUA na obczyźnie

## ■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 35. „Przewijamy Polskę” • Nowe reguły matematyki
- 38. Ambasadorka Wielkopolski
  - W poszukiwaniu spontaniczności
- 40. Rok z komfortką • Z Pierwszą Damą o toaletach
- 43. Rozkosze umysłu • Podróże na wózku
- 44. Finanse i inwestycje • Zostań przedsiębiorcą
- 46. Inte-GRA. Konkurs na dostępny plac zabaw • Na karuzeli i w kępie traw
- 48. Nowoczesne rozwiązania • Podróż dobra dla planety
- 50. Dostępność • Winda czy podnośnik?
- 52. Poradnik pacjenta • Kiedy to nie jest kradzież

## ■ KULTURA I EDUKACJA

- 54. Grzegorz Płonka o *Sonacie*
  - Bez fałszywej nuty
- 56. Tworzyć każdy może • Póki my żyjemy...
- 58. Kalejdoskop • Książki i filmy
- 60. Prawnik odpowiada • Czytelnicy pytają
- 62. Informator PFRON (32) • Pomoc Funduszu dla uchodźców z Ukrainy
- 64. Inny punkt widzenia • W poszukiwaniu drugiej połowy
- 65. Informator ZUS (43) • Zasiłek opiekuńczy dla opiekuna tymczasowego dziecka z Ukrainy



## SIŁA I ODWAGA

Kochani, długo czekaliście na ten numer „Integracji”, dopytując o niego z niecierpliwością. Dajecie nam siłę i odwagę do tworzenia bezpiecznej przystani dla każdego, kto potrzebuje wsparcia, informacji, rozmowy i spotkania. Z radością oddaję tę „Integrację”, w której zajmujemy się różnymi aspektami życia uchodźczego osób z niepełnosprawnością i ich najbliższych, ale też wielkim polskim poruszeniem, które ujawniło się w różnych formach pomocy. Możemy być z siebie dumni.

## WOJNA

Znane powiedzenie: „Obyś żył w ciekawych czasach” nie dotyczy dobrych czasów, lecz jest ostrym komentarzem do tego, co się dzieje tu i teraz. Wojna jest tuż za granicą, tak blisko, że aż strach. Obudziła lęk, poczucie bezradności i współczucie dla tych, którzy doświadczają wojennej zawieruchy.

Paulina Felicja Seidler, doktor filozofii, zapytana o zacytowanie stoickiego, odpowiedziała: „Tak musiało się stać, ponieważ to były bardzo trudne czasy, ludzie nie znali nawet pojęcia wolności osobistej. Powstanie stoicyzmu, który uczy nas radzić sobie w najgorszych i najtrudniejszych czasach, było koniecznością. Znaczące jest to, że w miejscu, w którym Zenon z Kition założył szkołę stoicką w czasie rządów 30 tyranów, odbywały się egzekucje. To był celowy zabieg. Każda trudna sytuacja, również ta, w której obecnie się znajdujemy – zagrożenia wojną u nas czy wojna u naszych sąsiadów – jest takim poligonem dla stoika...”. Kluczowa jest tu akceptacja rzeczywistości, tego, że na pewne rzeczy nie mamy wpływu. To przesłanie podkreślał były niewolnik i wczesny stoicki filozof Epiktet: „Cierpimy tylko wtedy, gdy pragniemy, aby było inaczej, niż jest...”.

Trzeba wytrwać w tym maratonie pomocy. Osoby z niepełnosprawnością także podjęły wyzwanie i włączają się w akcje pomocowe. To najwyższa formuła integracji, kiedy jesteśmy nie tylko biorcami, ale i potrafimy dawać. Potwierdzają się słowa Seneki: „Trzeba, żebyś żył dla innych, jeżeli chcesz żyć dla siebie...”.

## ROK KOMFORTEK

W Europejskim Dniu Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych i Dniu Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną (5 maja 2022 r.) minął rok od powstania Koalicji „Przewijamy Polskę”, której celem jest stworzenie sieci toalet wyposażonych, poza podstawowymi urządzeniami, również w kozetki i podnośniki, umożliwiające dokonanie czynności pielęgnacyjno-higienicznych w godny i bezpieczny sposób. Uczynimy wszystko, aby takie toalety, nazwane w Polsce komfortkami, stały się normą w prawie budowlanym.

## LATO CZEKA

Działania wojenne blisko naszego kraju zwróciły uwagę na wartość najważniejszą w życiu społeczeństw: wolność, także osobistą. Jeżeli tylko możecie, korzystajcie z wakacji. Bezpiecznie wypoczywajcie, zbierając siły na to, co niewiadome i niepewne. Pamiętajcie, że „Integracja” jest dla Was. Czekamy na każdy sygnał. Dobrej pogody i odpoczynku, gdziekolwiek będziecie. ■

Ewa Pawłowska, redaktor naczelna

## W POLITYCE

### 600 MLN NA MIESZKANIA

27 kwietnia br. Rada Nadzorcza PFRON przyjęła trzy programy dotyczące mieszkalnictwa osób z niepełnosprawnością. Zostanie na nie przeznaczonych 600 mln zł z 800 mln zł skierowanych do PFRON na zwiększenie wsparcia osób z niepełnosprawnością w ramach programu „Samodzielność – Aktywność – Mobilność!”. Największy program (300 mln zł) dotyczy wspomnianych społeczności mieszkaniowych. Drugi to „Mieszkanie dla absolwenta”, z budżetem 150 mln zł. Tyle samo zostanie przeznaczone na program „Dostępne mieszkanie”. (mr)



### ASYSTENT OSOBISTY W SYSTEMIE

40 tys. osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności ma otrzymać bezpłatne usługi asystentki w wymiarze minimum 20 godzin tygodniowo – to główne elementy koncepcji ogólnej „Projekt ustawy o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami”. Przedstawiono ją 15 kwietnia br. w Pałacu Prezydenckim podczas Forum Deinstytucjonalizacji. Obliczony przez zespół zajmujący się ustawą koszt pierwszej jej fazy to 1,94 mld zł. Finansowanie usługi asystencji osobistej ma pochodzić z budżetu państwa. Usługa będzie bezpłatna i przyznawana bez względu na sytuację finansową, statusy socjoekonomiczny oraz rodzinny. Nie ma na razie terminu opublikowania pełnego projektu ustawy. (mr)



## W PFRON

### PROGRAM POMOCY

Rada Nadzorcza PFRON zatwierdziła program „Pomoc obywatelom Ukrainy z niepełnosprawnością” – tym, którzy przybyli na terytorium Polski w związku z działaniami wojennymi na terytorium ich kraju. Program realizowany jest przez wsparcie finansowe samorządów i organizacji pozarządowych, prowadzących działania pomocowe od 24 lutego 2022 r. (inf. pras.) **Więcej na s. 10-11 i 62-63**



## NA RYNKU PRACY

### ILE MOŻNA DOROBIC?

Od 1 czerwca br. limity dorabiania do renty są wyższe niż w poprzednim kwartale. Zarobki do 4364,70 zł brutto

miesięcznie w czerwcu, lipcu i sierpniu 2022 r. nie wpłyną na zmniejszenie emerytury/renty – to o ponad 160 zł miesięcznie więcej niż w poprzednim kwartale. Renta będzie zawieszana po przekroczeniu limitu 8105,80 zł brutto. Granica w osiągnięciu przychodów jest – w porównaniu do ostatnich trzech miesięcy – wyższa o 312,10 zł. (red.)



## W OCHRONIE ZDROWIA



### ZNIESIENIE STANU EPIDEMII

16 maja br. stan epidemii został zastąpiony stanem zagrożenia epidemicznego. W związku z tym pojawiło się wiele sprzecznych informacji, dotyczących ważności orzeczeń i przyznawanych na ich podstawie świadczeń. Zgodnie z przepisami orzeczenie o niepełnosprawności albo orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, wydane na czas określony, którego ważność upływała w terminach od 9 grudnia 2019 r. do 7 marca 2020 r., pod warunkiem złożenia w tych dniach kolejnego wniosku o wydanie orzeczenia, zachowuje ważność do upływu 60. dnia od daty odwołania stanu epidemii, ale też stanu zagrożenia epidemicznego, jednak nie dłużej niż do dnia wydania nowego orzeczenia o niepełnosprawności albo orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Oznacza to, że orzeczenia zachowują ważność na określonych powyżej warunkach do upływu 60. dnia od daty odwołania stanu zagrożenia epidemicznego – podobnie jak to było podczas stanu epidemii. Nie podano terminu zniesienia stanu zagrożenia epidemicznego. (pfron.org.pl)

## W ŚWIADCZENIACH

### WYŻSZA RENTA SOCJALNA?

W Europejskim Dniu Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych, 5 maja, posłanka Iwona Hartwich podczas konferencji prasowej przed Sejmem poinformowała o powstaniu obywatelskiego projektu ustawy podwyższającej rentę socjalną do poziomu minimalnego wynagrodzenia. Zorganizowała też akcję zbierania podpisów pod projektem. (mr)

### 500+ I RODZINNY KAPITAŁ OPIEKUNICZY DLA UCHODźCÓW

Pod koniec marca br. weszła w życie ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium ich państwa. Prof. Gertruda Uścińska,

prezes ZUS, zwróciła uwagę, że dzięki ustawie uchodźcy uzyskali dostęp do wachlarza wsparcia, a ZUS uruchomił opcję elektronicznego składania wniosków w języku ukraińskim. Uchodźcy uzyskali dostęp m.in. do świadczeń 500+ i Rodzinnego Kapitału Opiekuńczego. Wnioski mogą składać po uzyskaniu PESEL-u, konta w banku i polskiego numeru telefonu. (red.) **Więcej na s. 65–66**

## 14. EMERYTURA

26 maja br. Sejm uchwalił ustawę w sprawie 14. emerytury.

Zgodnie z nią pieniądze w wysokości najniższej emerytury (1338,44 zł brutto) otrzymają ci emeryci i renciści, których świadczenie nie przekracza 2,9 tys. zł. Osobom, których wysokość emerytury lub renty przekracza 2,9 tys. zł, dodatkowe świadczenie byłoby wypłacone w kwocie najniższej emerytury, ale pomniejszonej o różnicę między wysokością emerytury lub renty a 2,9 tys. zł. Jeżeli kwota 14. emerytury będzie niższa niż 50 zł, świadczenie nie będzie przyznawane. W ustawie zaproponowano bowiem, by kwota kolejnego dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego wynosiła co najmniej 50 zł. Rząd szacuje, że dodatkowe świadczenie otrzyma w tym roku ok. 9 mln osób, z czego 7,7 mln seniorów dostanie je w pełnej wysokości, czyli równą minimalnej emeryturze. Czternaste emerytury będą wypłacane od 25 sierpnia do 20 września 2022 r. (red.)



## W KULTURZE



### LIBIDO ROMANTICO

Zespół Teatru 21, który tworzą osoby z zespołem Downa i autyzmem, przygotował inspirowany balladami Adama Mickiewicza spektakl *Libido romantico* w reż. Justyny Wielgus. Opowiada on o miłości, seksualności, niepełnosprawności i społecznym

wykluczeniu. Premierowe pokazy odbyły się 21 i 22 maja br. w Komunie Warszawa. (inf. pras.)

### SCHODY NA WIKTORACH

Bogumiła Siedlecka-Goślicka, prowadząca kanał „Anioł na Resorach”, odebrała podczas organizowanej przez Telewizję Polską gali „Wiktory 2022” statuetkę w imieniu Marcina Dorocińskiego w kategorii „Aktor Roku”. Nagrodę jako jedyna otrzymała... przed sceną. Wstrząśnięta wygłosiła oświadczenie, mówiąc m.in.: „Chciałabym zaapelować do władz państwowych i samorządowych o rozpoczęcie debaty o systemowym wykluczeniu osób niepełnosprawnych. To wykluczenie

ma wiele twarzy – jedną z nich jest to, co widzą państwo teraz... Nie odebrałam nagrody jak każdy na scenie, bo dzielą nas schody”.

Wystąpienie odbiło się szerokim echem w mediach i środowisku osób z niepełnosprawnością. (red.)



## W SPORCIE

### POLSKIE AMPFUTBOLISTKI

Na początku kwietnia rozpoczęła treningi reprezentacja Polski kobiet w ampiektu – jako pierwsza w tej dyscyplinie kobieca drużyna narodowa w Europie. Inauguracyjne zgrupowanie odbyło się w Warszawie, wzięło w nim udział osiem zawodniczek. Kobiety zainteresowane ampiektu mogą skontaktować się z organizatorami pod nr. tel.: 795 966 016. (inf. pras.)



## W REGIONACH

### GDYNIA: 22. GALA

Wojciech Sawicki, Fundacja Dogtor, a także Maja i Waldemar Zadorożni – to tegorocznymi laureatami medalu „Gdynia bez barier”, który przyznaje Rada Miasta Gdyni. Głównym celem konkursu jest nagrodzenie organizacji, instytucji i osób, których pomysły lub udogodnienia pomagają przełamywać bariery społeczne, architektoniczne lub komunikacyjne, utrudniające życie osobom z niepełnosprawnością. Na scenie 22. gali konkursu „Gdynia bez barier” wystąpili artyści Teatru Muzycznego: Marta Burdynowicz i Marek Sadowski oraz Grupa MoCarta – kabaretowy kwartet smyczkowy. (inf. pras.)



## W NGO

### „PRZEWIJAMY POLSKĘ” JUŻ ROK!

5 maja br. minął rok od powstania Koalicji „Przewijamy Polskę”, której celem jest stworzenie w całym kraju sieci komfortek, czyli toalet wyposażonych – poza podstawowymi urządzeniami dostosowanymi do potrzeb osób z niepełnosprawnością – również w kozetki i podnośniki, które umożliwiają dokonanie czynności pielęgnacyjno-higienicznych (w tym wymianę środków chłonnych) w godny i bezpieczny sposób. Koalicja w ciągu roku działania nawiązała współpracę z władzami wielu samorządów, instytucji, firm i organizacji pozarządowych.

Trwają prace nad możliwymi zmianami prawa, poszerza się lista lokalizacji, w których można skorzystać z komfortek, powstała ich baza adresowa na portalu Niepełnosprawni.pl, realizowane są projekty edukacyjne, a także została opracowana koncepcja komfortek plenerowych. (red.)

**Więcej na s. 35–42**



## O SEKSUALNOŚCI I RODZICIELSTWIE

W ramach zrealizowanych przez Fundację Avalon badań „Seksualność i rodzicielstwo osób z niepełnosprawnością ruchową” zapytano matki dzieci z niepełnosprawnością ruchową o ich macierzyńskie doświadczenia w kontekście radzenia sobie z niepełnosprawnością, a także rozmów o seksualności. Badania pokazały m.in., że to matki częściej niż ojcowie opowiadają dzieciom o seksualności. Wiąże się to z ich większym zaangażowaniem w codzienność dziecka, dbaniem o jego zdrowie itp. Dla matek seksualność nierozzerwalnie wiąże się z relacją z samą sobą, własną cielesnością, poczuciem atrakcyjności. (inf. pras.)



## TELEFON WSPARCIA DLA UCHODźCÓW

Stowarzyszenie „Mudita” uruchomiło infolinię mailowo-telefoniczną skierowaną do uchodźców z Ukrainy. Obsługują ją dwie osoby posługujące się językami polskim i ukraińskim. Na zgłoszenia i prośby o pomoc odpowiadają od poniedziałku do piątku między 9.00 a 21.00. Kontakt e-mail: [ukraina@stowarzyszeniemudita.pl](mailto:ukraina@stowarzyszeniemudita.pl); tel.: 539 866 471. (red.)

## POLSKIE NGO POMAGAJĄ

Od pierwszych dni wojny w Ukrainie uchodźcom z niepełnosprawnością pomagają polskie organizacje pozarządowe. Aby ułatwić wzajemne kontakty, redakcja portalu Niepełnosprawni.pl stworzyła „Listę wsparcia”, bazę NGO.

Kolejne bazy powstały, aby łączyć potrzebujących wsparcia uchodźców z niepełnosprawnością z Ukrainą z osobami, które chcą im pomóc. Bazy: „Potrzebuję pomocy” i „Chcę pomóc” podzielone są tematycznie, linki do nich można znaleźć na Niepełnosprawni.pl. (red.) **Więcej o pomocy NGO na s. 14–26 i 28–30**



## W INTEGRACJI

### 7. EDYCJA „LIDERA DOSTĘPNOŚCI”

W maju obradowało jury 7. edycji konkursu „Lider Dostępności”, organizowanego przez Fundację Integracja i Towarzystwo Urbanistów Polskich, pod patronatem Prezydenta RP Andrzeja Dudy. Wyniki obrad zostaną ogłoszone podczas gali w Pałacu Prezydenckim.

Konkurs z roku na rok przyciąga coraz większą liczbę uczestników ze względu na prestiżowy tytuł Lidera Dostępności, przyznawany w ośmiu kategoriach. (mr)

### ZAPYTAJ DORADCĘ

„Nie mam całej prawej ręki, czy mogę starać się o kartę parkingową?”, „Ile mogę dorobić w Nowym Ładzie, żeby nie stracić renty?”. Kogo nurtują tego typu pytania, powinien skorzystać z informacji na portalu Niepełnosprawni.pl, w zakładce „Zapytaj doradcę”. Otrzyma tam wyczerpujące odpowiedzi od ekspertów Integracji. Pytania można zadawać przez specjalny formularz dostępny na portalu. Przekazywane są prawnikom, którzy odpowiadają drogą mailową na wskazany przez zainteresowanego adres.

Projekt „Zapytaj doradcę III” realizowany jest przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. (red.) **Więcej na s. 67**

### PIOTR I PRZYJACIELE CZ. II

Pod koniec marca br. do rąk czytelników trafiła druga część książki *Piotr i Przyjaciele*, w której współpracownicy, znajomi, partnerzy, szkolni koledzy, a nawet ludzie, którzy zetknęli się z Piotrem Pawłowskim tylko raz, opowiadają o tym, jak go zapamiętali. Niezwykłe historie opatrzone są unikatowymi zdjęciami. Książka zawiera też wybór reprodukcji obrazów Piotra Pawłowskiego, malowanych ustami w latach 1989–2018. (red.)

### KONKURS INTE-GRA

Ruszył konkurs Inte-GRA – dla zespołów architektów – na opracowanie projektu nowoczesnego placu zabaw, a także przestrzeni integrującej pokolenia i użytkowników o różnym stopniu sprawności ruchowej. Konkursowe projekty powinny uwzględniać potrzeby osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Do 7 lipca br. należy zgłosić formularz potwierdzający chęć uczestnictwa w konkursie i spełnienia warunków dotyczących składu zespołu. Ogłoszenie wyników nastąpi pod koniec września. Organizatorami konkursu są: PFR Nieruchomości S.A. i Fundacja Integracja, a jego partnerem Fundacja PFR. Patronat medialny: Formy XYZ, Architektura & Biznes i Architektura Murator. (red.) **Więcej na [www.integracja.org/bariery-architektoniczne/konkurs-architektoniczny-inte-gra](http://www.integracja.org/bariery-architektoniczne/konkurs-architektoniczny-inte-gra) i na s. 46–47**



## WYDAWCA

**Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji,  
Fundacja Integracja**  
ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa  
tel.: 22 530 65 70, 831 85 82  
faks: 22 635 11 82  
e-mail: redakcja@integracja.org  
www.integracja.org  
**Infolinia: 801 801 015**

## REDAKCJA

redaktor naczelna **Ewa Pawłowska**  
sekretarz redakcji **Agnieszka Sprycha**  
listy **Janka Graban**

dziennikarze **Dominika Kopańska, Mateusz Różański**  
Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**  
opracowanie graficzne **Ewa Jakubowska-Gordon**  
korekta **Anna Postawska**

## WSPÓŁPRACOWNICY

Jan Arczewski, Ilona Berezowska, o. Bernard,  
Sylwia Błach, Jonasz Błajet, Angela Greniuk, Jacek Hołub,  
Agata Jabłonowska-Turkiewicz, Julita Kuczkowska,  
Ada Mazurek, Monika Merkel, Róża Matuszewska,  
Hanna Pasterny, Dorota Próchniewicz, Katarzyna Rzehak,  
Anita Siemaszko, Piotr Stanisławski, Julia Torla,  
Adam W. Wach, Aneta Wawrzyńczak, Jola Wiszowata

## REKLAMA

Aneta Dąbrowska-Kodym, tel.: 505 602 722  
e-mail: reklama@integracja.org

## DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Centrum Dystrybucji Quad/Graphics Sp. z o.o.  
ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszaków

**Infolinia: 67 21 08 650**

e-mail: mmichalik@quad.com

## DRUK

Quad/Graphics Sp. z o.o.  
ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszaków



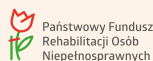
**PAPIER LEIPA ultraSKY**



**OBSŁUGA INTERNETOWA**



**PROJEKT  
WSPÓŁFINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW**



**PARTNER**



**NAKŁAD 20 000 egz.**

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.  
Zastrzegamy sobie prawo skracania, zmiany tytułów  
i redagowania tekstów.  
Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.  
Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2022.  
Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.



na Facebooku  
[www.facebook.pl/integracja](http://www.facebook.pl/integracja)



na Twitterze  
[@Niepe\\_pl](https://twitter.com/Niepe_pl)



na Instagramie  
[fundacjaintegracja](https://www.instagram.com/fundacjaintegracja)

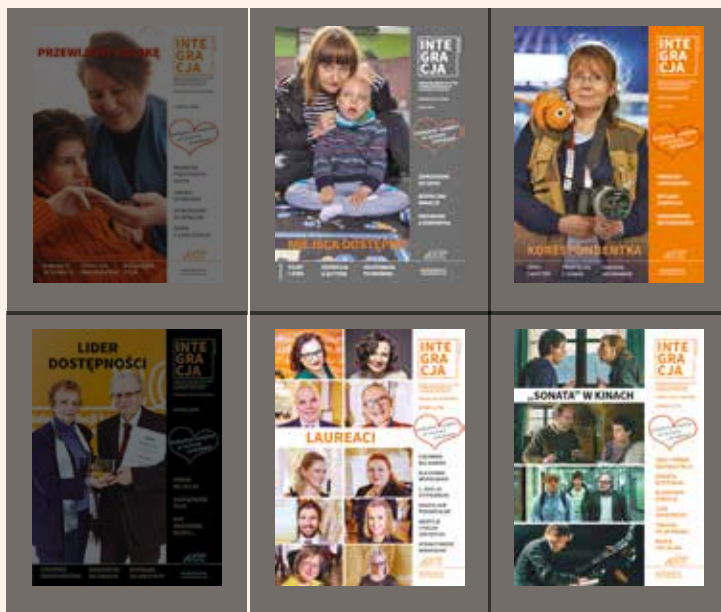


na YouTube  
[integracjatv](https://www.youtube.com/integracjatv)

Zaloguj się do aplikacji  
Citi Mobile,  
zeskanuj kod  
i przekaż 5 zł  
na cele statutowe Integracji.



# ZAMÓW JUŻ DZIŚ!



## BEZPŁATNIE!

**Wszyscy Czytelnicy i Przyjaciele Integracji,  
którzy chcą wesprzeć nasze działania,  
mogą wpłacać dowolne kwoty na cele statutowe  
Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji, na nr konta:**

**05 1600 1462 1815 1544 4000 0019**

Zapraszamy także urzędy, szkoły, poradnie,  
organizacje pozarządowe... do zamawiania  
bezpłatnej prenumeraty pojedynczych numerów  
„Integracji” lub dołączenia do wyjątkowego grona  
naszych wolontariuszy dystrybuujących pismo,  
czyli do **PACZKI INTEGRACJI** (od 25 do 100 egz.).

## Zgłoszenia prenumeraty i do Paczki Integracji:

[agnieszka.sprycha@integracja.org](mailto:agnieszka.sprycha@integracja.org)  
tel.: 519 066 481

## Zgłoszenia tylko do Paczki Integracji:

[mmichalik@quad.com](mailto:mmichalik@quad.com)  
tel.: 67 21 08 650

## Więcej informacji:

Niepełnosprawni.pl  
[www.integracja.org/informujemy/](http://www.integracja.org/informujemy/)  
magazyn-integracja



Mieliśmy nadzieję, że będziemy pierwszym pokoleniem, które ominie światowa wojna, a ona sobie podeszła pod granice naszego kraju tak blisko, że słychać jej złowrogie echa, które dopełniają fale uchodźców zalewających Polskę. Jest się czego bać. Wojna nikogo nie oszczędzi i nikomu nie daruje. Nie możemy jednak wpadać w rozpacz, ponieważ nasi sąsiedzi potrzebują schronienia i pomocy. „Pierwsza wojna – pal ją sześć / To już tyle lat / Druga wojna – jeszcze dziś winnych szuka świat / A tej trzeciej, co chce przerwać nasze dni / Winien będziesz ty, winien będziesz ty...” (z pieśni Bułata Okudźawy, tłum. Wojciech Młynarski)). Reagujemy różnie, ale lęk powoduje niechęć. Budzą się też demony. Nie ukrywamy Waszych emocji. Możemy być dumni z obywatelskiego zaangażowania. Oby już zostało między nami i służyło każdemu, kto potrzebuje pomocy.

### ASYSTENT OCZEKIWANY

Piszę w związku z programem „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” na rok 2022. Na rządowych stronach widnieją informacje, że program realizowany będzie od 1 stycznia 2022 r., niestety tak nie było. Problem dostępności programu z dużym opóźnieniem dotyczy wszystkich województw; formalności pomiędzy gminami a urzędami wojewódzkimi trwają bardzo długo. Bardzo frustrujące jest to, że program tylko teoretycznie rozpoczyna się 1 stycznia, a jego beneficjenci przez 2–3 miesiące doświadczają stresu w związku z tym, czy program ruszy czy nie, ile godzin wsparcia dostaną, od kiedy itp. Ponadto w tym czasie są pozbawieni oczekiwanej pomocy. Oczywiście w programie jest pewna furka, aby mógł rozpocząć się 1 stycznia. Otóż gminy mogą podpisać umowy z asystentami i zapłacić im z własnych środków, które odzyskają po podpisaniu umowy z urzędem wojewódzkim, ale 1 stycznia nie są znane kwoty dofinansowania dla poszczególnych gmin. Jak zatem miałyby zostać podzielone pieniądze i godziny wsparcia dla beneficjentów? Gminy nie chcą więc ryzykować swoich funduszy.

Uważam, że nagłościenia wymaga to, jak bardzo nieprzemysłany jest proces i terminy składania wniosków. Skoro „papierologia” trwa tak długo, może należałoby pomyśleć o wcześniejszym terminie składania wniosków o przystąpienie do programu przez gminy, uproszczeniu procesu (aktualnie gmina przesyła



### CZEKAMY NA WASZE LISTY

Piszcie na adres redakcji:

„Integracja”, ul. Dzielna 1

00-162 Warszawa

e-mail: [janka.graban@integracja.org](mailto:janka.graban@integracja.org)

wniosek o uczestnictwo, następnie do końca roku kalendarzowego czeka na decyzję, czy się zakwalifikowała do programu, później na informacje o kwocie wsparcia. Kolejny krok to wystanie przez gminę potwierdzenia, że faktycznie chce uczestniczyć w programie – na co jest bodajże aż 30 dni. Następnie urzędy wojewódzkie muszą przygotować umowy, musi je podpisać wojewoda i ponownie gminy. Może lepszym wyjściem byłby program wieloletni, wtedy ciągłość umów byłaby z łatwością zachowana.

W 2021 r. programem oraz ogólnie sprawami usystematyzowania pomocy osobom niepełnosprawnym interesował się prezydent Andrzej Duda. Miał nawet złożyć projekt ustawy do sejmu...

#### Adres do wiadomości redakcji

■ **OD REDAKCJI:** Bardzo podobny los dzielą inne programy i subwencje, o które starają się także organizacje pozarządowe. Sami co roku mamy powtórkę z oczekiwania na finanse z państwowej puli przeznaczonej na działania społeczne. Temat nie jest nowy, ale dotyczy każdego nowego programu. Radzimy zgłaszać swoje obawy, frustracje i potrzeby do Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Kontakt: Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa, e-mail: [sekretariat.bon@mrrips.gov.pl](mailto:sekretariat.bon@mrrips.gov.pl). W myśl zasady, że kropla drąży skałę, będziemy mieli wpływ na rzeczywistość. Z kolei, gdy milczymy, to urzędnicy uważają, że wszystko jest, jak należy.

### SORRY, POLSKO

Trochę brak konkretów w wywiadzie z panem Prezesem PFRON, ale co się dziwić. Jestem pesymistą. Problemem w sytuacji z uchodźcami z Ukrainy będzie już sama bariera językowa, a do tego, jak takim osobom zapewnić choćby bezpieczeństwo socjalne? Bardziej sprawni fizycznie i intelektualnie pojedą dalej na Zachód, a reszta? Sorry, Polsko, ale nic nie jesteś w stanie tym osobom zaoferować, bo polski rynek pracy nie jest w stanie wchłonąć nawet polskich niepełnosprawnych.

**Nick: Ewe**

■ **OD REDAKCJI:** Żadne: sorry, bez przesady. Prezes PFRON odpowiedział jasno na pytanie: Czy działania związane z pomocą uchodźcom z Ukrainy wpłyną na realizację programów PFRON? „Nie. Nie chcemy tego i nie zakładamy scenariusza, w którym ich płynna realizacja mogłaby zostać zakłócona. Zdajemy sobie sprawę





z ogromu potrzeb Polaków z niepełnosprawnością i właśnie wspieraniu ich aktywności społecznej i zawodowej służy przede wszystkim Fundusz. Niezależnie od tego, będziemy robić to wszystko, co z naszej strony możliwe, by pomóc uchodźcom z niepełnosprawnością z Ukrainy...”. Pamiętajmy, że kiedy Polacy emigrowali, to świat otwierał się na nasze potrzeby. Tak my teraz otwieramy się na potrzeby sąsiadów. Zdajemy tę lekcję naprawdę dobrze. Pomimo obaw, resentymentów historycznych odkładamy narodowe urazy i zdajemy egzamin z solidarności, empatii i poświęcenia. W tej chwili przywołam powiedzenie: strachy na Lachy, które oznacza „próżno kogoś straszyć”, „kogoś nie da się nastraszyć”. Formę Lachy zapisujemy wielką literą, jest to bowiem biernik l. mn. nazwy własnej *Lach*, będącej dawnym określeniem Polaka (stosowanym głównie na Litwie i Rusi).

## JESTEM DUMNY, POLSKO

Wojna to największe okrucieństwo. Nigdy bym nie pomyślał, że w XXI w. wydarzy się coś tak okropnego. I to tak blisko naszego kraju wschodni sąsiad zostanie zaatakowany. To jest po prostu bestialstwo, nie ma usprawiedliwienia dla takich czynów. W mojej miejscowości są organizowane zbiórki artykułów żywnościowych, higienicznych, ubrań, a w kościele parafialnym została przeprowadzona kolekta na rzecz ofiar wojny na Ukrainie. Pomagam, jak tylko mogę, w postaci środków finansowych. Na terenie gminy są ulokowani uchodźcy, mają zapewnione najpotrzebniejsze rzeczy. Caritas i ochotnicze straże pożarne wyjeżdżają z darami na granicę. Mój kolega ze studiów, Ukrainiec, jest bardzo zaangażowany w pomoc i działania wojenne. Wysłał mi słowa wsparcia. Codziennie modlimy się z mamą w domu i kościele, aby Matka Boska sprawiła koniec wojny. Jestem dumny z Polski, że tak bardzo mocno zaangażowała się w pomoc wschodniemu sąsiadowi.

Ludzie bardzo się boją, mało kto się chce przyznać, ale wykupują w aptekach płyn Lugola, interesują się strzelectwem. Jedna z koleżanek mi powiedziała, że od czasu działań zbrojnych nie przespała nawet jednej nocy. Najważniejsze, że Ukraina się nie poddała i walczy, a modlitwa czyni cuda. Dlatego modlimy się...

**Krzystian Cholewa**

■ **OD REDAKCJI:** My także jesteśmy dumni z wolontariuszy pełnosprawnych, a jeszcze bardziej z niepełnosprawnością, angażujących się w działania na rzecz uchodźców. Bywają tacy, którzy „odejmują sobie od ust”, dzielą się tym, co mają. Odkładają swoje sprawy na inny czas... Jak pisał Wł. Broniewski: „Są w ojczyźnie rachunki krzywd, / obca dłoń ich też nie przekreśli...” (*Bagnet na broń*), ale teraz mamy czas wojny i musimy dokonywać codziennych wyborów i podejmować decyzje.

## LIST NUMERU KIEDY ROZUM ŚPI...

Na wieść o wojennej fali uchodźców z Ukrainy dostaliśmy jakiegoś amoku. Otwieramy swoje domy, robimy różne zbiórki. Przygotowujemy miejsca pracy, dachy nad głową, dajemy pierwszeństwo w opiece lekarskiej, darmowe przejazdy komunikacją publiczną itp. itd. Czynimy z uchodźców obywateli lepszej kategorii.

Sam brałem udział w dziwnej zbiórce pod hasłem: „Tylko rzeczy nowe, używane choćby nie wiem w jak dobrym stanie, absolutnie nie!”. To ja się pytam: komu chcemy pomagać? Potrzebującym?

Nic nie wymyślam, taka zbiórka była w moim mieście. Przygotowałem jednak czyste ubranka po naszych dzieciach, by oddać je do Caritasu, a tam przyjęli dar z wielką radością.

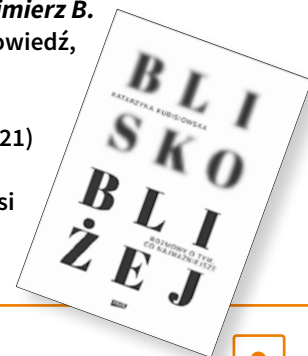
Oburzyła mnie sytuacja u kolegi, który pod miastem w swojej szwalni zatrudnia od paru lat Ukrainki. Był z nich bardzo zadowolony. Teraz postanowił zatrudnić jeszcze 20 osób. Ale panie się zbuntowały, że nie będą mieszkać tak jak do tej pory. Chcą mieszkań samodzielnych i koniecznie w mieście... W głowach się przewraca!

Zrozumiem, gdy nie opublikujecie tego listu, ponieważ jest nieprawomyślny i niezgodny z ogólną narracją, ale nie mogę milczeć ze względu na pamięć mordów na Wołyniu. Dotyczą one bardzo żywo mojej rodziny, która tam straciła życie albo zdrowie i nikt im nie powiedział nawet: przepraszam. Nagle nie ma już tematu zadośćuczynienia, przebaczenia win, odpuszczenia... Tego, co wydarzyło na Ukrainie, kiedy byliśmy sąsiadami... Kiedy dobry Lach, to był tylko martwy Lach! Mam wrażenie, że obecna wojna oddala nas od załatwienia sprawy ciągle niezłatwionej. Bolesnej, ciągle trudnej dla części Polaków.

Wcale nie idzie mi o rozliczenia i patrzeć w przeszłość teraz, kiedy na Ukrainie trwa ludobójcza wojna. Boję się jednak, że ci, którym pomagamy, nagle zaczną do nas strzelać... Nie możemy zapominać o swoich rodakach, wielu z nich nie radzi sobie z obecnymi trudnymi czasami, a my chcemy ratować świat? Nasz święty Jan Paweł II powiedział: „Nie ma pokoju bez sprawiedliwości, nie ma sprawiedliwości bez przebaczenia”. Wydawało mi się, że już przebaczyłem i darowałem, ale przyszła inna wojna, a we mnie serce zapałało...

**Kazimierz B.**

■ **OD REDAKCJI:** Dziękując za tę wypowiedź, wysłaliśmy do Pana książkę Katarzyny Kubisiowskiej *Blisko, bliżej. Rozmowy o tym, co najważniejsze* (wyd. Znak 2021) oraz dedykujemy Panu supozycję Johna F. Kennedy’ego: „Ludzkość musi położyć kres wojnie, bo inaczej wojna położy kres ludzkości”. ■





# POMOC DLA UCHODźCÓW



**Ewa Pawłowska**, prezes Zarządu Fundacji Integracja i Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji, redaktor naczelna magazynu „Integracja”



**Mateusz Różański**, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

**Wojna w Ukrainie sprawiła, że w Polsce pojawiły się miliony uchodźców, wśród których jest wiele osób z niepełnosprawnością. Jak zamierza wspierać ich Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i jak wpłynie to na dotychczasowe działania oraz plany Funduszu? – mówi Prezes Zarządu PFRON, Krzysztof Michałkiewicz.**

**Mateusz Różański: Jakie działania podejmuje Fundusz w związku z wojną w Ukrainie?**

**Prezes Zarządu PFRON, Krzysztof Michałkiewicz:** Już w połowie marca parlament uchwalił specustawę o pomocy uchodźcom z Ukrainy. Zaraz po jej przyjęciu Rada Nadzorcza Funduszu przyjęła program „Pomoc obywatelom Ukrainy z niepełnosprawnością”. Jest on w znaczącej mierze ukierunkowany na wsparcie finansowe organizacji pozarządowych oraz samorządów pomagających uchodźcom z niepełnosprawnością. Już w pierwszych dniach rosyjskiej agresji na Ukrainę uruchomiliśmy także – we współpracy z PSONI w Gdańsku – dedykowany wsparciu uchodźców informacyjny numer telefonu.

**MR: W jaki sposób Fundusz będzie wspierał uchodźców z niepełnosprawnością?**

PFRON ma przede wszystkim za zadanie wspierać obywateli naszego kraju będących osobami z niepełnosprawnością. Jak wcześniej wspomniałem, program wspierania uchodźców daje nam natomiast możliwość – dzięki dodatkowym środkom – finansowania działań prowadzonych przez samorządy i organizacje pozarządowe pomagające uchodźcom.

**MR: Czy są przewidywane programy dla uchodźców z niepełnosprawnością, którzy chcą podjąć pracę?**

Jest jeszcze za wcześnie, by mówić o konkretnych planach w tym zakresie. Mamy świadomość, że wiele



z tych osób pozostanie w naszym kraju, jednak warto także zauważyć, że sporo osób z niepełnosprawnością z Ukrainy udaje się dalej na Zachód, np. do Niemiec. Niemniej jednak już w tej chwili myślimy nad działaniami służącymi aktywizacji i rehabilitacji zawodowej tych osób. Liczymy, że wzbogacą swoimi talentami i umiejętnościami nasz rynek pracy. To ważne w kontekście tego, że mamy coraz mniej osób z niepełnosprawnością w wieku aktywności zawodowej i coraz trudniej jest prowadzić aktywizację zawodową, stosując dotychczasowe metody.

**MR: Czy w takim razie program rehabilitacji kompleksowej będzie otwarty dla osób z Ukrainy?**

Wiem, że ośrodki, w których program jest realizowany, mogą także zadbać o osoby z niepełnosprawnością z Ukrainy, które zdecydują się zostać w Polsce. Jest to bardzo wartościowy, wszechstronny program, co podkreślają jego dotychczasowi uczestnicy. Zachęcam do korzystania z tej formy wsparcia wszystkich zainteresowanych.

**MR: Co z innymi programami aktywizacji zawodowej?**

To o tyle trudne pytanie, że warunkiem, który trzeba spełnić, by skorzystać z większości programów realizowanych przez PFRON, jest posiadanie polskiego orzeczenia o niepełnosprawności. Prowadzimy rozmowy z Pełnomocnikiem Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, który nadzoruje system orzekania, o tym, by ten system mógł obejmować także osoby z Ukrainy, które będą chciały zostać w Polsce.

**MR: Czy działania związane z pomocą uchodźcom z Ukrainy wpłyną na realizację programów PFRON?**

Nie. Nie chcemy tego i nie zakładamy scenariusza, w którym ich płynna realizacja mogłaby zostać zakłó-



cona. Zdajemy sobie sprawę z ogromu potrzeb Polaków z niepełnosprawnością i właśnie wspieraniu ich aktywności społecznej i zawodowej służy przede wszystkim Fundusz. Niezależnie od tego, będziemy robić to wszystko, co z naszej strony możliwe, by pomóc uchodźcom z niepełnosprawnością z Ukrainy.

**MR: W zeszłym roku zapowiedziano pakiet programowy „Samodzielność – Aktywność – Mobilność!”. Jakie są związane z nim plany i działania?**

Stopniowo dopracowujemy i uruchamiamy wspomniane programy, będące efektem decyzji premiera Mateusza Morawieckiego. Przypomnę, że pakiet składa się z czterech elementów. Pierwszy z nich zakłada udostępnienie sprzętu osobom z niepełnosprawnością. Pracujemy intensywnie z Rządową Agencją Rezerwy Strategicznych nad stworzeniem centralnej wypożyczalni, która będzie dysponować bardzo specjalistycznym sprzętem asystującym, umożliwiającym aktywne życie osobom z niepełnosprawnością. Będzie to oczywiście sprzęt spoza listy wyrobów refundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Drugi program, który został uruchomiony na początku maja, dotyczy mieszkalnictwa. Chodzi m.in. o Wspomagane Społeczności Mieszkaniowe. Chcemy, żeby osoby z najcięższymi niepełnosprawnościami mogły trafić do takich społeczności i otrzymywać odpowiednio wysoki poziom wsparcia.

W ramach tego programu będziemy też m.in. dofinansowywać zamianę mieszkań w sytuacjach, gdy dostosowanie mieszkań tak, by były wolne od barier architektonicznych, jest bardzo trudne albo niemożliwe. Przewidziane jest także wsparcie w rozpoczęciu niezależnego życia absolwentów z niepełnosprawnością kończących naukę we wszystkich typach szkół, poprzez dofinansowanie wynajmu mieszkań.

Trzeci program, dotyczący mobilności, ma umożliwić osobom z niepełnosprawnością dostęp do transportu dostosowanego do ich potrzeb. Dzięki temu będą one mogły pojechać na zajęcia czy rehabilitację, ale też np. na spotkanie do kawiarni czy do kina.

A czwarty program ma pozwolić na zwiększenie liczby placówek aktywizujących pod kątem zawodowym osoby z najcięższą niepełnosprawnością. Chodzi o to, by liczba dostępnych miejsc w Warsztatach Terapii Zajęciowej oraz w Zakładach Aktywności Zawodowej w dużo większym stopniu odpowiadała zapotrzebowaniu.

**MR: Jako człowiek wychowany w Puszczy Kampinoskiej jestem szczerze zainteresowany programem dostępnych parków przyrodniczych. Większości ludzi Park Narodowy kojarzy się z lasem, rezerwatami, dziką zwierzyną. Gdzie tu miejsce na dostępność?**

Nie tak dawno podpisaliśmy umowę na realizację projektu „Obszar chroniony, obszar dostępny” z Centrum Projektów Europejskich. Projekt realizowany

jest w formule partnerstwa, którego Liderem jest Fundusz, zaś partnerami są Ministerstwo Klimatu i Środowiska i fundacja Global Nature Fund. To wydarzenie odbyło się w Poleskim Parku Narodowym. Ten Park znajduje się na terenie województwa lubelskiego i składa się w dużej części z podmokłych łąk i lasów, bagien, stawów i rozlewisk. Wokół miejsca, gdzie odbywało się podpisanie umowy, są już dostosowane ścieżki turystyczne, utworzone specjalne kładki, dzięki którym osoby z niepełnosprawnością mogą podziwiać tamtejszą przyrodę. To przykład obszaru, na którym można wprowadzić rozwiązania umożliwiające uczestnictwo w turystyce dla osób z niepełnosprawnościami. Projekt pozwoli na wypracowanie rozwiązań, które umożliwią otwarcie przed osobami z niepełnosprawnością przestrzeni przyrodniczej. Te rozwiązania zostaną poddane testom w 10 wybranych polskich parkach o różnej specyfice, a następnie będą mogły być wdrażane w całym kraju.

**Ewa Pawłowska: Gdy rozmawiamy o dostępności, to muszę wspomnieć o trwającej już rok akcji „Przewijamy Polskę”. Chciałabym zapytać o to, czy przy okazji takich programów, jak „Dostępne parki przyrodnicze” jest szansa na promowanie komfortek – miejsc, gdzie można przewinąć lub przebrać dorosłą osobę z niepełnosprawnością w godnych warunkach?**

Niedawno uczestniczyłem w otwarciu Ośrodka Badań i Testów w Świdniku. Jednym z miejsc, które wzbudziło największe zainteresowanie uczestników tego wydarzenia, była właśnie komfortka. Widać, że komfortek jest coraz więcej i coś, co było jeszcze niedawno jedynie pomysłem, ideą, obecnie staje się elementem naszej rzeczywistości. Mam nadzieję, że również w budynkach dostępnych dla turystów w parkach przyrodniczych będą znajdować się takie komfortki.

**EP: Chcę zapytać też o inne inicjatywy podejmowane przez PFRON w ostatnim czasie. Proszę o nich krótko opowiedzieć.**

Cały czas myślimy o tym, jak najlepiej zaspokajać potrzeby osób z niepełnosprawnością. Nie zapominamy choćby o kulturze. W tej chwili pracujemy m.in. nad konkursem, który będzie służył promocji wydarzeń artystycznych (np. teatralnych) z czynnym udziałem osób z niepełnosprawnością. Bardzo ważne są kolejne działania w zakresie dostępności. Realizujemy np. programy czy projekty, poprzez które wspieramy finansowo samorządy – tak, by podmioty publiczne mogły dostosować swoje obiekty do wymogów ustawy o dostępności. Mam tu na myśli projekt Ośrodka Wsparcia Architektury Dostępnej czy program Dostępny Samorząd – Granty. Dążymy do tego, by przestrzeń publiczna w naszym kraju była jak najbardziej przyjazna dla osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami.

**Dziękujemy za rozmowę. ■**



# SOLIDARNI Z UKRAINĄ



**Mateusz Różański**, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”



**„W naszej gminie schronienie znalazły trzy kobiety z czwórką dzieci. Zaprosiliśmy je do punktu z produktami ze zbiórki, aby wybrały rzeczy, których potrzebują. Gdy zobaczyły pełne półki i ogrom pomocy ze strony ludzi, rozpląkały się. Powiedziały, że przy dzieciach nie mogą płakać, muszą być silne, ale już nie mogły wytrzymać”** – opowiada Justyna Czernij-Jeziarska, prezes działającego w powiecie hrubieszowskim konsorcjum spółdzielni socjalnych, prowadzonych przez Stowarzyszenie „Przystań” w Mienianach.

**D**o 24 lutego br. działająca w konsorcjum Spółdzielnia Socjalna „Kuznia Talentów” zajmowała się przede wszystkim cateringiem. Szczególnie ceniono jej produkty garmazeryjne, m.in. pierogi. Gdy zaczęła się wojna, trzeba było przestawić gastronomiczną działalność na pomoc humanitarną.

## 200 LITRÓW ZUPY I 1000 KANAPEK

– Uchodźcom pomagaliśmy od 2. dnia wojny. Już wtedy mnóstwo ludzi przechodziło przez granicę, głodnych ludzi. Zajmujemy się gastronomią i dlatego mogliśmy od razu ich wspierać. Zorganizowaliśmy dodatkowe dyżury, codziennie przygotowywaliśmy 200 litrów zupy i około 1000 kanapek, a także gorące napoje, dostarczane na granicę – wspomina Justyna Czernij-Jeziarska.

Konsorcjum współpracowało z gminą i strażą pożarną, dzięki czemu szybko i sprawnie udawało się dowozić pomoc na granicę. Pomoc nie ograniczała się jedynie do przygotowania posiłków i ciepłej herbaty, które rozdawali wspierający „Przystań” wolontariusze.

## GDY BUTÓW NIE MA, TO TRZEBA JE KUPIĆ

– Rozpoczęliśmy zbiórkę produktów. Przyjeżdżały do nas samochody wypełnione najpotrzebniejszymi rzeczami. Była też zbiórka pieniędzy. Teraz służą zakupom, m.in. konserw, koców dla żołnierzy, ale też... worków na zwłoki – opowiada prezes „Przystani”. – Uchodźcy mówili nam, że nie spodziewali się aż takiej pomocy. A dla nas to było normalne. Pojawiły się potrzeby i trzeba było na nie reagować. Jeśli wśród darów nie było butów w odpowiednim rozmiarze, to po prostu szło się do sklepu je kupić. Nie udałoby się to wszystko bez ogromnego wsparcia ze strony władz samorządowych, biznesu, ale też zwykłych ludzi. Codziennie odbieraliśmy nawet 20 telefonów z pytaniami, czego potrzebujemy – podkreśla Justyna Czernij-Jeziarska.

## Z HRUBIESZOWA NA WYSPIY OWCZE

– Musieliśmy też zająć się znajdowaniem miejsc, w których uchodźcy mogliby nocować. Udało się pomóc kilku rodzinom, które przyjechały dosłownie z jednym plecakiem. Niektórym znajdowaliśmy pracę, także za granicą – dopowiada Klaudia Lalik ze Spółdzielni Socjalnej „Kuznia Talentów”.

W pierwszych dniach wojny w Ukrainie działały na terenie Hrubieszowa i okolic punkty recepcyjne, w których przebywały osoby oczekujące na znalezienie lokum. Uchodźcy zostali zakwaterowani w mieszka-



niach chronionych działających na terenie wsi Mieniany. Niektórzy szybko znaleźli dach nad głową i pracę, np. u okolicznych rolników. Inni pojechali dalej, do większych miast albo za granicę. Dwadzieścia osób trafiło aż na Wyspy Owcze, gdzie dzięki zaproszeniu tamtejszego parlamentarzysty udało się znaleźć im pracę i dach nad głową, oraz oczywiście zapewnić bezpieczny transport z Polski.

Równie ważna jest i była pomoc psychologiczna. Miliony osób, które przekroczyły od 24 lutego ukraińsko-polską granicę, doświadczyło szeregu traum.

## PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

*– Pamiętam przerażone i bezradne kobiety. Bez wsparcia męża albo ojca musiały odnaleźć się w obcym kraju. Nie wszystkim było łatwo pokonać barierę językową. Zanim pojawiły się punkty kwaterunkowe, szukaliśmy dla nich noclegu, co nie było proste. Pomoc psychologiczna stała się potrzebna szczególnie wtedy, gdy zaczęły przyjeżdżać osoby ze wschodu Ukrainy, np. z Charkowa, czyli terenów bezpośrednio dotkniętych działaniami wojennymi – wspomina prezes „Przystani”.*  
*– Każda rozmowa, łzy, a czasem po prostu chwile milczenia zostały nam w pamięci. W naszej gminie schronienie znalazły trzy kobiety z czwórką dzieci. Zaprosiliśmy je do punktu z produktami, aby wybrały rzeczy, których potrzebują. Na miejscu rozplakały się. Powiedziały, że przed dziećmi nie mogą płakać, muszą być silne, ale już nie mogły wytrzymać – wspomina.*

Uchodźcom – w dużej mierze kobietom i dzieciom – towarzyszyło wiele codziennych dylematów, a do tego strach o bliskich, którzy nie chcieli lub nie mogli opuścić Ukrainy.

*– Udzielaliśmy im także pierwszej pomocy psychologicznej. Kiedy trafiły do nas płaczące dzieci*

## BGK DLA UKRAINY

Bank Gospodarstwa Krajowego (BGK) w imieniu Narodowego Banku Ukrainy (NBU) otworzył specjalne konto, na które można wpłacać pieniądze na pomoc Ukrainie. Środki trafią bezpośrednio do Narodowego Banku Ukrainy, który przeznaczy je na potrzebne działania. Wpłat na konto należy dokonywać w złotych polskich.

### Numer rachunku:

**91 1130 0007 0080 2394 3520 0002**

**Tytuł przelewu: Wsparcie dla Ukrainy**

**Odbiorca przelewu: Narodowy Bank Ukrainy**

Otwarcie konta w złotych i wsparcie w ten sposób NBU zainicjował zespół Polskiego Standardu Płatności, operator systemu BLIK. Aby ułatwić pomoc, BLIK uruchomił możliwość wpłat na to konto także przez system BLIK.

## STOWARZYSZENIE „PRYZSTAŃ” MIENIANY

Stowarzyszenie rozpoczęło działalność w 2013 r. – z inicjatywy samorządowców Gminy Hrubieszów i Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Hrubieszowie – w celu aktywizacji osób bezrobotnych.

Misją Stowarzyszenia jest reintegracja społeczno-zawodowa osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, stworzenie im szansy na odbudowę życia zawodowego i rodzinnego przez programy pomocy wzajemnej, edukacji oraz rozwoju przedsiębiorczości w lokalnej społeczności. Ważnym elementem wspierającym dążenia Stowarzyszenia jest budowanie trójsektorowego partnerstwa.

Celem głównym Stowarzyszenia jest tworzenie systemu wsparcia procesu reintegracji uczestników. W ramach tego systemu utworzono:

- ▶ Klub Integracji Społecznej w Mienianach,
- ▶ Klub Integracji Społecznej w Hrubieszowie,
- ▶ Centrum Integracji Społecznej w Mienianach,
- ▶ Spółdzielnię Socjalną „Kuźnia Talentów” im. St. Staszica w Mienianach,
- ▶ Spółdzielnię Socjalną „Galeria Dobrego Smaku”,
- ▶ Spółdzielnię Socjalną „Nasze Drogi”,
- ▶ Konsorcjum „Przystań”.

Stowarzyszenie oferuje w Hrubieszowie przy ul. Narutowicza 27 usługi gastronomiczne (m.in. domowe obiady) w kawiarnio-cukierni „Lalka” i w sklepie garmazeryjnym.

*i ich przestraszeni rodzice, trzeba było pozwolić na uspokojenie się, złapanie oddechu, dać poczucie bezpieczeństwa. Było to bardzo potrzebne, gdyż wśród ludzi zgromadzonych przy granicy bardzo szybko przenosiły się negatywne emocje – opowiada Katarzyna Reder, psycholog, zastępca kierownika Centrum Integracji Społecznej, prezes „Galerii Dobrego Smaku”, spółdzielni socjalnej, która także działa w ramach konsorcjum. – Pojawił się problem wynikający z bariery językowej. Okazało się jednak, że część młodszych osób komunikuje się w języku angielskim. Pomocny okazał się też tłumacz Google. Udawało się więc w tym pierwszym i najtrudniejszym momencie porozumiewać, rozmawiać, uspokajać. Okazywać troskę – dodaje.*

Pomoc uchodźcom z Ukrainy potążyła Polaków z różnych środowisk. Wsparcia udzielają osoby prywatne, instytucje, firmy, organizacje pozarządowe i podmioty ekonomii społecznej. Te ostatnie od lat wspiera w ramach specjalnego programu Bank Gospodarstwa Krajowego (BGK). Jednym z jego beneficjentów było też Stowarzyszenie „Przystań”, które otrzymało wsparcie w postaci niskoprocentowanej pożyczki.

Więcej informacji o pożyczkach z BGK jest w numerze 1/22 „Integracji” i na portalu Niepełnosprawni.pl. ■





# NIE SPRINT, A MARATON



**Mateusz Różański**, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”.

**Od początku rosyjskiej inwazji na Ukrainę polskie organizacje pozarządowe wspierają przybywających do naszego kraju uchodźców. Wśród nich są także osoby z niepełnosprawnością. Jak pomóc im odnaleźć się w polskiej rzeczywistości – również tym, którzy zdecydują się zostać nad Wisłą po zakończeniu wojny? O tym rozmawiali (w kwietniu br.): Olga Ślepowrońska ze Stowarzyszenia „Mudita”, Joanna Ławicka z Fundacji Prodeste i Krzysztof Dobies z Fundacji Avalon.**

**Mateusz Różański: Pomaganie uchodźcom to nie jest sprint, tylko maraton. Mam wrażenie, że w tej chwili mijamy już któryś kilometr tego maratonu. Czego potrzebujemy, by utrzymać tempo biegu i nie złapać zadyszki?**

**Olga Ślepowrońska:** Z perspektywy NGO najważniejsze jest opracowywanie systemów, tworzenie baz danych, przekazywanie konkretnych zadań konkretnym osobom. Szalenie ważne jest, aby mieć sieci społeczne i to, by one się rozrastały, i żeby ludzie w nich funkcjonujący wiedzieli, co mają robić. Ponadto ważne jest dbanie o „psychiczne BHP” – swoje i swojego zespołu. Bo bardzo łatwo jest się wypalić, zwłaszcza osobom, które pomaganiem zajmują się od niedawna. To dzieje się nawet na poziomie hormonów. Jest zastrzyk energii, poczucie satysfakcji, ale nie da się „lecieć” na samym entuzjazmie. Kiedyś trzeba iść spać, zadbać o swoje zdrowie i zasoby sił. U mnie wyglądało to tak, że oprócz fenomenalnego zespołu, który mnie wspiera, miałam jeszcze pomoc ze strony mieszkających ze mną uchodźczyń. One nastawiały mi timer na 40 minut, żebym regularnie wstawała od komputera, piła wodę, coś zjadła. Dbały też o mnie moje dzieci, które dosłownie ciągnęły mnie za nogawkę spodni, żebym nie zatraciła się w pracy. I bardzo jestem im za to wdzięczna.

**Krzysztof Dobies:** Podpisuję się pod wszystkim, co powiedziała Olga. To porównanie do maratonu jest świetne. Każdy maratończyk przyzna, że ten bieg można przebiec już na początku, gdy się za ostro zacznie i zbyt



wielkie siły włoży w start. Tak zaczęty bieg jest stracony, a już na pewno nie da się utrzymać takiego wyniku, jaki można byłoby osiągnąć, gdyby siły udało się rozłożyć bardziej równomiernie. Z pomaganiem jest bardzo podobnie. Mam wrażenie, że dziś [rozmowa była przeprowadzona 13 kwietnia – M.R.] jesteśmy na etapie pomagania „na hura”. Wszyscy rzuciliśmy się do pomagania w odpowiedzi na pierwsze sygnały o tym, że na przykład komuś trzeba pomóc w ewakuacji, gdzieś zawieźć jedzenie, leki, ktoś organizuje zbiórkę pieniędzy. Zabraliśmy się wszyscy do zatykania palcami dziur, ale mimo naszych starań woda, która się przez nie przedostawała, zaczęła nas podtopiać. Na tym etapie musimy przestać skupiać się tylko na rozwiązywaniu pojedynczych kwestii, a zacząć działać bardziej systemowo. Potrzebujemy koordynacji działań na poziomie całego kraju i województw. Inicjatyw wspierających uchodźców z niepełnosprawnością jest bez liku. To jest super, że ludzie chcą pomagać i dużo ludzi się garnie do pomagania. Jednak robi się przy tym dużo bałaganu. Rozwiązywaniem jednego problemu często zajmują się w tym samym czasie dwie lub więcej organizacji albo kilka niezwiązanych się osób szuka niezależnie od siebie lokum dla jednej rodziny. Bardzo brakuje zaangażowania ze strony państwa, stworzenia ram systemowych pomocy. Widzimy, że państwo coraz więcej pomocy udostępnia uchodźcom i ich wspiera. Jednak system informacji bardzo kuleje. Ogromnie ważne jest istnienie jakiegoś ośrodka, który będzie koordynował pomoc



udzielaną przez organizacje, biznes, ale też zwykłych obywateli. Jeśli się to uda, to całą tę ogromną energię obywateli trzeba skierować na bardziej efektywne działania.

**Joanna Ławicka:** Taki system koordynacji wiele by ułatwił. Mniej byłoby takiego działania „na piechotę”. Tyle tylko, że ja średnio wierzę, że coś takiego powstanie. Dlatego teraz bardzo skupiam się na tym, by zamiastkę czegoś takiego stworzyć u nas, na poziomie lokalnym, podejmując współpracę z samorządem. Mam po 20 nieprzeczytanych maili na skrzynce. Jednej nocy na początku wojny udało mi się pomóc pięciu rodzinom uchodźczym, a rano pojawiło się siedem nowych rodzin. Gros z nich ma dzieci w wieku przedszkolnym, z autyzmem i niepełnosprawnością intelektualną. Ani ja, ani grupa wolontariuszy nie jesteśmy w stanie wydzwaniać za każdym razem do wszystkich dyrektorów przedszkoli z nadzieją, że ktoś te dzieci przyjmie, skoro wcześniej już pięć razy usłyszeliśmy odmowę. Jedna pani powiedziała mi, żebym dzwoniła, bo a nuż wydarzy się cud. Niemniej jednak ja nie chcę czekać na cuda! Chcę systemu, który będzie działał! Chcę zadzwonić do wydziału oświaty i powiedzieć im, że mam czwórkę nowych dzieci do przedszkoli i usłyszeć konstruktywną propozycję. Mam zasoby, żeby wesprzeć instytucje samorządowe swoimi pomysłami, działaniami, ludźmi, ale potrzebuję sprawnych instytucji samorządowych, które to ogarną.

**Krzysztof Dobies:** Brakuje nam też wiedzy o tym, jacy uchodźcy z niepełnosprawnością przebywają w Polsce, gdzie są i w jakiej liczbie. Mamy oczywiście jakieś szacunkowe dane statystyczne, na podstawie których możemy budować sobie wizję tego, co się w Polsce dzieje. Bardzo żałujemy, że na etapie ogromnej fali uchodźców nie zadziała się próba opisanie ludzi, którzy do nas docierają. Dzisiaj mamy wiedzę, choćby na podstawie bazy numerów PESEL przyznawanych uchodźcom, że wśród nich większość stanowią kobiety i dzieci, co nas wcale nie zaskakuje, bo widzieliśmy to na granicy. Jednak zdecydowanie zabrakło rozwiązań, które umożliwiłyby skuteczną komunikację uchodźców z różnymi instytucjami. Doceniamy to, że media oddolnie uruchomiły ukraińskojęzyczne przekazy. Pojawiły się artykuły i audycje w języku ukraińskim. Same media dostrzegły potrzebę stworzenia przekazu do osób z Ukrainy. Zabrakło zaś tego po stronie instytucji centralnych. A to ułatwiłoby choćby lepsze kierowanie pomocy przez takie organizacje jak nasze. Brakuje nam wiedzy, twardych danych i narzędzi do skutecznego skomunikowania się z ludźmi, którzy w ciągu ostatnich tygodni trafili do Polski.

**Joanna Ławicka:** Zgadzam się z tym całkowicie. Gdy jakiś czas temu rozmawiałam z jedną z dyrektorek oświaty we Wrocławiu, powiedziała mi wprost, że nie mają w urzędzie zielonego pojęcia o tym, że we Wrocławiu są dzieci z autyzmem i niepełnosprawnością intelektualną, które przyjechały tu jako uchodźcy.

Te rodziny nie zgłoszą się bezpośrednio do wydziału oświaty. One szukają informacji, do kogo mają się zwrócić o pomoc, jeśli mają autystyczne dziecko. I dlatego dzwonią do nas i innych organizacji. Tymczasem nikt w urzędzie miasta nie wie, że są takie potrzeby.

**Olga Ślepowońska:** Do nas też odsyłają. Od zgłaszających się do Mudity osób nie raz słyszałam, że zostały do nas skierowane na przykład przez wojewodów. To trochę groteskowe.

**Mateusz Różański: Czyli Polska Rzeczpospolita Pozarządowa?**

**Krzysztof Dobies:** To przeczy idei, która stoi za istnieniem trzeciego sektora. Wszyscy chcemy wierzyć, że nasze organizacje istnieją po to, by uzupełniać działania państwa.

**Joanna Ławicka:** A nie je zastępować.

**Olga Ślepowońska:** Uważam, że nasza wiedza i doświadczenie często znacznie przewyższają to, czym dysponują np. wojewodowie. Tylko miło by było, żeby szły za tym odpowiednie pieniądze. Wszystkie środki, którymi w tej chwili dysponujemy, pochodzą od darczyńców i sponsorów prywatnych. Poza tym przydałoby się też możliwość wymiany doświadczeń z władzami. Tymczasem tego nie ma. Jest jedynie „odhaczanie”, że udzielili pomocy, odsyłając do organizacji.

**Joanna Ławicka:** Gdyby jeszcze była taka sytuacja, że sztab wojewódzki przesyła informacje do urzędu miasta... Bo do nas sztab kierowany przez wojewodę przesyła. Ciągłe słyszymy, że gdzieś zgłosiła się rodzina z dzieckiem autystycznym. My oczywiście pomożemy. Tylko to działa tak, że uchodźcy skierowani przez wojewodę trafiają do nas, a my musimy poinformować o ich potrzebach władze miasta. Dlaczego, skoro wojewoda z władzami miasta współpracuje? Sądzę, że sytuacja taka jak wojna powinna łagodzić niesnaski polityczne.

**Olga Ślepowońska:** Dla mnie jest to nie do zrozumienia, że w dobie rozbudowanych technologii komunikacyjnych ten przepływ informacji nie działa. Blisko 30 lat temu, gdy internet nie był tak dostępny, byłoby to do zrozumienia. Ostatnio moja sytuacja się zmieniła. Stałam się rodziną zastępczą dla dwóch ukraińskich chłopców. Przysłał ich do mnie policjant, który po prostu nie wiedział, co z nimi zrobić, a jak powiedział, „słyszał, że mam bardzo wielkie serce dla dzieci”. Potem dzwoniły do mnie kuratorka, ukraińska konsul i kolejne osoby, które pytały, jak ci chłopcy do mnie trafili. Ja zaś musiałam zupełnie oddolnie tworzyć sieci pomocy dla tych chłopców. Choć ten przykład nie dotyczy osób z niepełnosprawnością, to dobrze pokazuje, jak brakuje przepływu informacji.

**Mateusz Różański: Trafiło do Polski dużo osób z niepełnosprawnością. Co zrobić z tymi, które u nas pozostaną? Jak np. zapewnić dzieciom ze specjalnymi potrzebami dostęp do edukacji?**



**Olga Ślepowrońska** – psycholożka, terapeutka osób z autyzmem i współzałożycielka Stowarzyszenia „Mudita”. „Mudita” od początku inwazji Rosji na Ukrainę **pomaga dzieciom i dorosłym z niepełnosprawnością oraz ich rodzinom, którzy przyjeżdżają z Ukrainy do Polski**. Zapewnia pomoc na miejscu, w transporcie od granicy, szukaniu miejsca do zamieszkania dostosowanego do potrzeb (dla osób na wózkach, z niepełnosprawnością intelektualną, dzieci w spektrum autyzmu). Przydziela rodzinie asystenta i/lub tłumacza, żeby był z nimi w kontakcie i dbał o bieżące potrzeby. Pomaga też w zapewnieniu odpowiedniej pomocy psychologicznej, prawnej, medycznej, rozwiązań rehabilitacyjnych, terapeutycznych oraz edukacyjnych.

Stowarzyszenie prowadzi też infolinię w języku polskim i ukraińskim: **+48 539 866 471**. Ze stowarzyszeniem można skontaktować się drogą mailową: **ukraina@stowarzyszeniemudita.pl**.

**Joanna Ławicka:** To nie jest problem z tym, co będzie. To jest problem z tym, co jest. Co więcej, jeśli te dzieci nie pójdą zaraz do szkoły czy przedszkoli, to ich rodziny umrą z głodu. Chyba że znajdziemy rękę z pieniędzmi, żeby wszystkim pomagać finansowo. Mama dzieci z niepełnosprawnością, które nie chodzą

do szkoły albo przedszkola, nie pracuje, bo musi się nimi zajmować. Jeśli nie pracuje, to nie ma za co kupić jedzenia. To jest banalnie proste. Nie podejmują się, widząc, w jakim stanie fizycznym i psychicznym są rodziny autystycznych dzieci, które przyjeżdżają do nas z Ukrainy, tłumaczyć im, co jest dobre dla ich dzieci. Ja teraz tym mamom muszę dać spokój, ulgę i poczucie bezpieczeństwa. Dlatego gdy jedna z nich mi mówi, że potrzebują zajęć z mówiącym po ukraińsku pedagogiem specjalnym lub logopedą, to je załatwiam i za nie płać. Ale to powinno się odbywać w ramach placówek oświatowych, a nie fundacji! Tylko że w placówkach nie ma miejsc. I dlatego od dwóch tygodni mam dzieci, które są objęte obowiązkiem szkolnym, ale się nie uczą. Dziecka ze znaczną lub głęboką niepełnosprawnością nie przyjmie zwykła szkoła rejonowa. Takie dzieci muszą trafić w odpowiednie miejsca, tylko tych miejsc nie ma.

**Mateusz Różański: Czyli trzeba je stworzyć.**

**Joanna Ławicka:** Tak, trzeba stworzyć miejsca dla tych dzieci. Tylko rozwiązaniem nie jest zwiększanie limitów w klasach specjalnych czy integracyjnych. Bo za chwilę skończy im się przepustowość. Nie ma możliwości, by na przykład w jednej klasie uczyło się pod okiem dwóch nauczycieli 10 dzieci z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. W tej chwili u nas w fundacji zatrudniamy asystentkę Ukrainkę, która chodzi z dziećmi do szkoły, aby powiększony oddział, w którym jest dwójka naszych dzieci, mógł funkcjonować. Dziecko sprawne intelektualnie jakoś sobie z polskim językiem poradzi, ale dziecko ze znacznym stopniem niepełnosprawności intelektualnej, które ma problem ze swoim ojczystym językiem, już nie. Mój postulat dotyczący dzieci z niepełnosprawnością, w szczególności niepełnosprawnością intelektualną, jest taki, aby tworzyć ukraińskie oddziały w ramach istniejących szkół. Nie wyobrażam sobie konieczności edukowania tych dzieci w języku polskim. One naprawdę nie potrzebują dodatkowego obciążenia, jakim jest nauka kolejnego języka. Jeśli chodzi o nauczycieli i pedagogów specjalnych z językiem ukraińskim, to mamy ich w tej chwili na pięćki. Mam ze 20 CV, nie mówiąc już o logopedach i innych terapeutach. Ten sam problem mamy z dziećmi w normie intelektualnej, na przykład tych z zespołem Aspergera. Ich jest bardzo mało w Ukrainie, bo w tym kraju tego zespołu w zasadzie się nie diagnozuje. Niemniej jednak dzieciaki z aspergerem się u nas pojawiają. Panika, którą wywołują one u dyrektorów szkół, jest wielokrotnie większa od tej, którą wywołują polskie dzieci z zespołem Aspergera. Szkoły bronią się przed nimi rękami i nogami. W sumie to im się nie dziwię. Bo mają dziecko ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, które w dodatku nie mówi po polsku i, jakby tego było mało, jest strauumatyzowane. I znowu najrozsądniejszym rozwiązaniem byłoby tworzenie klas ukraińskich





**Krzysztof Dobies** – specjalista w dziedzinie komunikacji, pasjonat mediów, członek Polskiego Stowarzyszenia Public Relations i były rzecznik prasowy Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, z 20-letnim багаżem umiejętności i doświadczeń. Obecnie Dyrektor Generalny Fundacji Avalon, który czuwa nad wizerunkiem, komunikacją, marketingiem i budowaniem relacji z bliższym i dalszym otoczeniem instytucji. Czuwa nad Centrum Pomocy Uchodźcom z Niepełnosprawnościami, projektem, w ramach którego **organizacja wspiera osoby z niepełnosprawnością i przewlekle chore uciekające przed wojną toczącą się w Ukrainie**. W ramach tej inicjatywy Fundacja Avalon **prowadzi bezpłatną rehabilitację** w Centrum Aktywnej Rehabilitacji Avalon Active oraz **pomaga polskim i ukraińskim organizacjom w pozyskaniu sprzętu ortopedycznego i innego wyposażenia niezbędnego dla osób z niepełnosprawnościami**. Zebrany sprzęt i materiały są dostarczane m.in. do przejść granicznych między Polską a Ukrainą oraz funkcjonujących w Polsce tzw. punktów recepcyjnych.

Zebraną pomoc finansową Fundacja Avalon przekazała także do działającej w Ukrainie organizacji Vostok SOS. Fundusze zostały wykorzystane na znalezienie mieszkań tymczasowych dla ludzi oraz pomoc humanitarną i medyczną dla ofiar wojny, przebywających w szpitalach. Dzięki Centrum Pomocy Uchodźcom z Niepełnosprawnościami sprzęt medyczny trafił do Jaworowa w powiecie lwowskim, Urzędu



m.st. Warszawy i Expo Modlińska. Wartość przekazanego wsparcia to blisko 300 tys. zł (kwiecień 2022 r.). Informacje o działaniach podejmowanych w ramach Centrum są dostępne w dwóch wersjach językowych pod adresem: [pomocukrainie.fundacjaavalon.pl](http://pomocukrainie.fundacjaavalon.pl).

dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Mam koleżanki nauczycielki, które mają klasy, w których jest po 28 dzieci, z czego 16 to dzieci ukraińskie. I one nie wiedzą, jak mają prowadzić lekcję. A jeszcze są klasy, w których część dzieci mówi po ukraińsku, a część tylko po rosyjsku. I nikt tym nie steruje. To wszystko idzie na żywioł.

**Krzysztof Dobies:** Musimy mieć świadomość, że osoby z niepełnosprawnością, które żyły w Ukrainie, miały swój, zbudowany lepiej lub gorzej, świat. Wsparcie socjalne, jakąś opiekę, dostęp do rehabilitacji, leczenie etc. W momencie gdy zdecydowały się zostawić ten świat, by uciec przed realnym zagrożeniem życia, dotarły do nas z pustymi rękami, nawet bez podstawowego sprzętu ortopedycznego. Znamy historie osób, które przybyły do Polski, zostawiając gdzieś po drodze swój wózek podczas ewakuacji. Teraz muszą wszystko sobie budować od nowa. Pozyskać wózek, znaleźć miejsce, gdzie można żyć. Największym wyzwaniem na samym początku fali uchodźców było właśnie znalezienie miejsca do życia. Wiele organizacji borykało

się z problemem, gdzie osoby z niepełnosprawnością można ulokować. Bo one potrzebują odpowiednich warunków. A kiedy to już się uda, drugim ważnym problemem jest dostęp do rehabilitacji. Właściwie prowadzona rehabilitacja daje możliwość większej samodzielności i niezależności. Mamy świadomość, że dziś w bardzo wielu przypadkach osoby z niepełnosprawnością z Ukrainy znalazły już sobie miejsce, gdzie mogą żyć, a teraz rozglądają się za takimi miejscami jak nasz fundacyjny ośrodek rehabilitacji w Warszawie. Polski system wsparcia osób z niepełnosprawnością musi otworzyć się na przybyszów z Ukrainy i zapewnić im te same usługi co Polakom. Oczywiście nie wystarczy przygotować odpowiednie rozporządzenie czy ustawę. Za tymi przepisami muszą pójść środki, które trafią do odpowiednich organizacji czy instytucji, tak by mogły obsługiwać również osoby z niepełnosprawnością z Ukrainy. Te działania musimy planować na kilka lat do przodu. Wiele osób z niepełnosprawnością zostanie tutaj na lata, a może nawet na zawsze. Musimy być świadomi jednej rzeczy – choć my w Polsce zdajemy



**Joanna Ławicka** – pedagog specjalny, doktor nauk społecznych, konsultantka transkulturowej psychoterapii pozytywnej, prezes zarządu Fundacji Prodeste. Od początku wojny w Ukrainie, wraz z zespołem Fundacji, **pomaga rodzinom osób autystycznych w ewakuacji z terenów wojennych. Zajmuje się wsparciem tych rodzin po przyjeździe do Polski w każdym aspekcie życia.** Wszystkim osobom z Ukrainy Fundacja Prodeste oferuje bezpłatną pomoc:

- ▶ konsultacje kryzysowe online i w ośrodku Fundacji we Wrocławiu;
- ▶ opiekę nad dziećmi i wsparcie emocjonalne oraz edukacyjne;
- ▶ grupy wsparcia online i stacjonarnie we Wrocławiu dla nastolatków oraz dorosłych.

**Kontakt:**

tel. 71 726 66 99,

e-mail: [pomoc@prodeste.pl](mailto:pomoc@prodeste.pl)

sobie sprawę z wielu niedoskonałości systemowego wsparcia dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, to dla wielu osób z Ukrainy Polska jest w tym zakresie krajem zachodnim, z zupełnie innym i nowoczesnym z ich perspektywy podejściem do niepełnosprawności. Dla nich obecność w Polsce to często szansa na skorzystanie chociażby z osiągnięć polskiej, nowoczesnej rehabilitacji. My w Fundacji Avalon już teraz myślimy o tym, by przenieść nasze doświadczenia na teren samej Ukrainy i pomóc temu krajowi tak, aby osoby, które będą tam wracać, nie straciły dostępu do tego, co miały w Polsce.

**Joanna Ławicka:** Widzę jeszcze jeden problem. Dzieci z niepełnosprawnością intelektualną często po przyjeździe do Polski są kierowane na wiele zajęć rehabilitacyjnych. Nie bierze się pod uwagę tego, że są one głęboko strauumatyzowane i ich zachowanie nie wynika z niepełnosprawności intelektualnej czy z autyzmu, ale właśnie z traumy. Traumą się leczy, nie rehabilituje, a leczenie traumy u małego dziecka, w początkowym okresie, to przede wszystkim przywrócenie poczucia bezpieczeństwa i ufności. Dlatego gdy wciskamy takie strauumatyzowane dziecko do gabinetu całkiem obcego człowieka, to uniemożliwiamy leczenie traumy. Bardzo brakuje nam specjalistów zajmujących się traumą u dzieci i w ogóle wiedzy na jej temat. Choćby takiej, że na pewnym etapie trzeba skupić się na zapewnieniu dziecku poczucia stabilizacji i bezpieczeństwa, a nie na kolejnych zajęciach i terapiach.

**Krzysztof Dobies:** Trauma występuje też u osób dorosłych. Dlatego szalenie ważna jest pomoc psychologiczna dla osób przybywających z Ukrainy. To kolejne wyzwanie, przed którym stoimy, bo niezaleczona trauma może poważnie utrudniać cały proces rehabilitacji.

**Mateusz Różański: Olgo, proszę Cię o podsumowanie. Co musimy zrobić, aby zapewnić osobom z niepełnosprawnością z Ukrainy optymalne warunki?**

**Olga Ślepowańska:** Bardzo podobało mi się to, co powiedziała Joanna o wykorzystywaniu potencjału specjalistów z Ukrainy i o wypchaniu dzieci z niepełnosprawnością do i tak już przeładowanych klas z dziećmi mówiącymi w obcym języku. Zamiast tego lepiej tworzyć ukraińskojęzyczne oddziały. Nam w Stowarzyszeniu „Mudita” udało się wypracować pewien system. Zapewniamy osobom, które się do nas zgłaszają, asystentów. Jednego mówiącego po polsku, a drugiego po ukraińsku. Asystenci pomagają odnaleźć się w polskiej rzeczywistości. Bardzo chciałabym, żeby to nie był tylko nasz pomysł i nasze punktowe działanie, ale rozwiązanie systemowe. Tacy asystenci są niezbędni! Na przykład po to, by dotrzeć do Fundacji Avalon i uzyskać fantastyczną rehabilitację czy do Fundacji Prodeste i skorzystać z wiedzy Joanny i innych specjalistów. Mówimy tu o tysiącach osób z niepełnosprawnością i ich opiekunach. Każdy z nich to osobna historia,



osobne doświadczenia i osobne potrzeby. Wielu z nich potrzebuje wsparcia 1 na 1, a nasza organizacja nie jest w stanie zapewnić go wszystkim potrzebującym. Dzięki odpowiedniemu wsparciu nie tylko łatwiej będzie im się żyło w Polsce, ale też prędzej odnajdą się w polskich realiach i będą mogli dzielić się z nami swoimi talentami i umiejętnościami.

Mam cały czas w głowie wzruszającą historię chłopaka o imieniu Roma, z niepełnosprawnością intelektualną, który przeszedł na piechotę z Kijowa do polskiej granicy. Ma starych już rodziców, którzy powiedzieli mu: „Roma, masz iść do granicy”. Sami nie byli w stanie tego zrobić. Gdy przybył do Polski, po prostu usiadł na ziemi i nie wiedział, co ma zrobić. Pomogli mu asystenci z Mudity. Jego pierwszą potrzebą było zadzwonienie do mamy

i poinformowanie, że udało mu się dotrzeć do Polski. Potem bardzo chciał podjąć pracę, co mu się udało. Chcę jednak podkreślić, że moim zdaniem znalezienie pracy nie jest najważniejszym zadaniem dla uchodźcy zaraz po przybyciu do innego kraju, bo jest nim znalezienie bezpieczeństwa i stabilizacji w nowym miejscu. Z drugiej strony, wśród uchodźców jest wielu takich, którzy mogą dać wiele od siebie właśnie jako pracownicy. Zapewnienie im dobrych warunków to inwestycja, która wszystkim nam przyniesie wiele dobrego. Roma znalazł pracę w cukierni i jest z tego bardzo dumny. Takich osób jak on jest wiele, a historia każdej z nich jest dowodem na to, jaki potencjał istnieje w każdym człowieku, ale potrzebne jest wsparcie, aby go uwolnić. ■



## CENTRUM POMOCY UCHODźCOM Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI



# PRZYSTANEK POD ZAMOŚCIEM



**Ilona Berezowska**, dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka podczas Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020

**Deszcz uderza o dach. Na piętrze willi w Białobrzegach wiatr otwiera okno. Gdzieś trzaskają drzwi. Żanna nie śpi. Przysłuchuje się tym dźwiękom. Jest 3:00. W Żytomierzu o 3:00 usłyszała samoloty wroga.**

– *Od razu wiedziałam, że to nie nasze. Jakiś taki inny dźwięk wydawały. Ciężko leciały – wspomina Ukrainka.*

Pierwsza bomba spadła 400 metrów od domu Żanny, druga – 150 metrów. Żanna obudziła męża. O siebie się nie bała. Razem z Saszą służyli w wojsku jako średni personel medyczny. Wiele już widzieli. Są też rodzicami dzieci z niepełnosprawnością.

– *Nie ma u mnie żadnej wojennej traumy. Jestem zahartowana, przyzwyczajona do pokonywania przeszkód. Tamtej nocy obudził się we mnie zwierzęcy strach o dzieci. Schowałam je pod łóżko. Nakryłam sobą. Byłam jak ta kwoka, która otacza kurczęta skrzydłami i próbuje ukryć przed światem.*

Dach domu został zniszczony. Okna uszkodzone.

## TAMTO ŻYCIE

To był pierwszy dom Żanny i Saszy. Kupili go za odprawę wojskową po przejściu na emeryturę. Był stary, niewielki, ale własny, wymarzony. Docelowo. Mieli się w nim zestarzeć. Właśnie skończyli remont. Kupili pralkę, lodówkę, telewizor. Żanna czekała na wiosnę. Miała otworzyć nowy rozdział w życiu. Zaczynała własny biznes, do którego przygotowała plakaty i treść internetowych reklam. Planowała zasadzić kwiaty w ogrodzie i uporządkować teren przed domem. Wszystko straciło znaczenie po pierwszym nalocie. Żanna zorientowała się, że informacje o atakowaniu wyłącznie celów wojskowych są nieprawdziwe. Bomby trafiły w szkołę, szpital, elektrownię. Chwilę po nalocie zadzwoniła do siostry i namówiła ją do wspólnej ucieczki. Kłamała, że wózek córki jest lekki, a syn całkiem zdrowy, że żaden specjalistyczny trans-



W Białobrzegach Lizzie się uśmiecha, jest spokojna, przespia noce i codziennie przebywa poza domem

port nie jest im potrzebny, byle tylko ktoś ich zabrał i pozwolił wrzucić rzeczy do bagażnika.

– *Nie wiedziałam, co zabrać. Straciłam kontrolę nad swoim życiem. Nawet paszportów nie mieliśmy. Na szczęście nikt nas o nic nie pytał. Ukraińska strona nas przepuściła. Polska też. Ktoś nas objął. Ktoś zapewnił, że wszystko będzie dobrze i że już jesteśmy bezpieczni.*

W szóstkę bezradnie stanęli na polskiej ziemi. Dopiero wtedy zorientowali się, że ich plan obejmował jedynie przekroczenie granicy. Ucieczkę. O tym, co dalej, nie myśleli.

– *Pytali, gdzie chcemy jechać. Do Warszawy, Krakowa czy na niemiecką granicę? A nam to nic nie mówiło. Niczego nie zaplanowaliśmy. Po prostu uciekliśmy do Polski i nie wiedzieliśmy, gdzie chcemy jechać.*



Z pomocą przyszła wolontariuszka Gosia. Nie dała się przekonać, że niewidząca, w pełni zależna, z niepełnosprawnością sprzężoną i encefalopatią Lizzie nie potrzebuje pomocy i że mający zespół Williamsa (rzadką chorobę genetyczną) Maksymilian zupełnie nie odczuł skutków podróży. Gosia zadzwoniła do Stowarzyszenia „Krok za Krokiem” i jeszcze tego samego dnia Żanna jadła kolację w Centrum Aktywizacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych im. Zofii i Jana Kułakowskich w Białobrzegach.

Kilka dni po przyjeździe przysnił się jej alarm przeciwlotniczy. Chciała wszystkich ewakuować z willi. Teraz już nie reaguje. Spokojnie słucha deszczu. Zerka na śpiącą Lizzie. Tej nocy zaśnie dopiero nad ranem.

### JAK W POTRZASKU

O 5:00 rano z pokoju na górze wychodzi Igor. Zatapał drobną fuchę. Na najbliższe dwa dni ma zapewnioną pracę. Nie jest zadowolony. Na Ukrainie czuł, że może poradzić sobie ze wszystkim. Tam służył w milicji. Później robił inne rzeczy, ale zawsze potrafił utrzymać rodzinę. Gdy urodził się Danilo, zakasał rękawy i pracował, by zaspokoić szczególne potrzeby swojego niepełnosprawnego syna. Teraz w pośpiechu wychodzi z willi. Jedzie do pracy.

Olga, jego żona, wstanie o 7:00.

– *W domu było tak samo. Mąż pracował, wcześniej wychodził. Ja zajmowałam się domem i dwoma synami. Wiem, że takiej pracy nie widać i można sobie zadać pytanie, co ja właściwie robiłam przez całą dzień, ale przy dwójce dzieci i wymagającym stałej opieki Danilo nie nudziłam się* – mówi.

Długo nie chciała opuścić Ukrainy. Mieszkali w obwodzie charkowskim. Walki toczyły się niedaleko jej domu. Na okolicę spadały bomby, widać było samoloty, wybuchaly granaty. Najpierw pojechali do rodziców, ale wojna i tam ich dogoniła. W końcu wsiedli w samochód i ruszyli. Nie zabrali ze sobą nic poza zimowymi rzeczami. Nie planowali zatrzymać się w Polsce. Myśleli o Niemczech. O willi Stowarzyszenia „Krok za Krokiem” dowiedzieli się na granicy. Mieli zostać jedną noc. Nawet się nie rozpakowywali. Wtedy jednak okazało się, że Danilo może dostać w Zamościu coś, o czym wcześniej nawet nie marzyli.

– *Na Ukrainie mamy centra rehabilitacji, do których trzeba się jakoś dostać, a nie jest to proste, bo ani drogi, ani transport nie wyglądają tak jak wasze. Niewiele tych usług jest dostępnych bezpłatnie. Na Ukrainie również stawia się na inkluzywność. W praktyce oznacza to, że dzieci z niepełnosprawnością, nawet sprzężoną czy intelektualną, mają się integrować i chodzić do ogólnodostępnych szkół. To nie zawsze się sprawdza. Nauczyciele nie patrzą przychylnie na krzyżących, czasami agresywnych i żyjących w swoim świecie uczniów* – opowiada Olga.

W Zamościu Danilo trafił do specjalistycznej placówki. Okazało się, że „spisany na straty” chłopak ma szansę na edukację dostosowaną do jego szczególnych potrzeb, a specjaliści ze szkoły Stowarzyszenia „Krok za Krokiem” widzą nawet możliwość podjęcia przez niego w przyszłości pracy. Do szkoły trafił także pełnosprawny syn Olgi i Igora, Pavlo.

– *Bałam się o niego. Nowy język, religia, wszystko po nowemu, inaczej, a on bardzo chciał zostać w domu. Na szczęście został dobrze przyjęty. Zaczyna rozumieć polskie słowa i jest mu tu dobrze* – mówi Olga.

Pavlo nie potwierdza entuzjazmu mamy. Mieszając dwa języki, wyjaśnia:

– *Meni niczego nie podoba się tutaj. Ja nie lubię Polska.*

### ZASKOCZENIA I ROZTERKI

O 9:00 do willi przyjeżdża rehabilitantka. Zajmuje się Lizzie. Żanna nagrywa każdy ich ruch telefonem. Będzie odtwarzać te ćwiczenia samodzielnie.

– *Obiecałam tacie, że po wojnie wrócimy. Ja też czuję, że potrzebuję domu, że tam jestem u siebie, ale patrząc na Lizzie, nie wiem, co robić. Sytuacja osób z niepełnosprawnością w Polsce i na Ukrainie to niebo a ziemia, albo i jeszcze dalej* – ocenia Żanna.

Przez kilka lat mieszkała z rodziną w wielopiętrowym budynku. Lizzie opuściła go tylko dwa razy. Jej wózek nie mieścił się do windy. O regularnych wyprawach na rehabilitację nie było mowy. W Białobrzegach Lizzie się uśmiecha. Jest spokojna, przespia noce i codziennie przebywa poza domem.

Sasza jest emerytowanym pielęgniarzem wojskowym, a w willi w Białobrzegach – opiekunem córki na cały etat





Polscy rehabilitanci uczą rodziców ćwiczeń, które trzeba zapamiętać i codziennie wykonywać z dzieckiem

– Ma też towarzystwo swoich rówieśników i wydaje mi się, że jest tu szczęśliwa – mówi Żanna.

Lizzie ma szansę przebywać w ciągu dnia w Środowiskowym Domu Samopomocy w Białobrzegach. Na ten krok Żanna jeszcze się nie zdecydowała. Nigdy dotąd się nie rozstawały.

– Wiem, że tak trzeba, ale nie jestem jeszcze na to gotowa. Zawsze wszystko miałam zaplanowane i byłam samowystarczalna. Dziwnie się czuję z tym, że ludzie przynoszą mi jedzenie, ubrania, zapewniają pomoc moim dzieciom. Chciałabym się odwdzińczyć i pójść do pracy. Wiem, że brakuje w Polsce personelu medycznego, a my obydwójce jesteśmy wojskowymi pielęgniarkami. Tylko najpierw trzeba się nauczyć języka.

Mieszkańcy willi mogą chodzić na darmowy kurs językowy. Nauka nie przychodzi im łatwo. Pierwszego dnia wszyscy pisali słowa w telefonie, później uczyli się rozumieć ogólny kontekst wypowiedzi, ale do poziomu pozwalającego podjąć pracę jeszcze daleko.

– Nie wiem, dlaczego wy mówicie na niedźwiedzia: mysz – dziwi się Sasza.

– Nie, nie. Mówimy: miś – wyjaśnia ktoś z wolontariuszy.

– No właśnie mówię, że mysz, a to przecież inne zwierzęta; niektóre już pamiętam. O, tu mam zapisane.

– Pokazuje na swoją fiszkę, gdzie kot to... sobaka.

Nikt tego już nie koryguje. Na naukę polskiego przyjdzie czas. Na razie uczniem został Maksymilian. Syn Saszy ma do dyspozycji zespół terapeutów. Przyglądają się jego możliwościom i układają plan rozwoju i nauki. Szukają jego potencjału i sposobu na pełne wykorzystanie.

– Na Ukrainie dzieci z niepełnosprawnością nie mają takich możliwości. Nie myślałam, żeby żyć poza Ukrainą, ale dla moich synów chyba trzeba wziąć to pod uwagę – zastanawia się Olga.

Najpóźniej z pokoju wychodzi pochodzący z Tarnopola Wiktor. Nie bierze udziału w lekcjach polskiego. Język już zna. W Polsce jest od dawna. Pracował na budowie pod Warszawą. Dobrze sobie radził. Pomagał finansowo rodzinie. Tę passę przerwał wypadek brata.

– Brat mieszkał z mamą. Tam u nas, w Tarnopolu – opowiada Wiktor. – Jest drwalem. W pracy przygniotło go drzewo. To było w listopadzie. Parę miesięcy przed wojną. Zabrali go do szpitala. Gdy spadła gorączka, uznali, że jest zdrowy. Złamanym kręgosłupem i całkowitym paraliżem nie zajęli się. Nic z nim nie robili. Po prostu tam leżał. Rzuciłem wszystko i pojechałem do domu. Dowiedziałem się o Stowarzyszeniu „Krok za Krokiem”. Pomogli. Załatwili tu konsultację medyczną.

Brat w złym stanie zdrowia został przewieziony do szpitala w Zamościu. Wiktor wie, że były odleżyny i nie najlepsze rokowania. Na razie bracia mogli rozmawiać tylko telefonicznie. Bratu w szpitalu się podoba. Według niego przebywa w luksusowych warunkach i zajmują się nim dobrzy lekarze. Nie zawsze rozumie, co do niego mówią, ale wierzy, że mu pomogą. Z Wikto-rem rozmawia głównie o mamie.

– Ona wszystko umie zrobić, ale ma 63 lata i trzecią grupę inwalidzką. No i jest sama. A my tu nic nie wiemy. Dwadzieścia kilometrów od naszego domu spadły bomby. Staram się o tym nie myśleć. Oglądam czasami jakieś wiadomości, ale nie za dużo. Przede wszystkim martwię się o brata, jestem w takim zawieszeniu. Nawet pracy nie mogę podjąć. Jakąś fuchę tylko, na chwilę. Zaczęłam pomagać tu w ogrodzie, żeby się odwdzińczyć i czymś zająć – mówi.

Dzisiaj sytuacja Wiktora jest już inna. Jego brat dzięki leczeniu w zamojskim szpitalu został wyprowadzony z sepsy zagrażającej życiu. Przez specjalistyczną niemiecką fundację zajmującą się osobami z paraliżem tetraplegią Stowarzyszenie „Krok za Krokiem” pomogło mu dostać się do Niemiec, gdzie przebywa pod profesjonalną opieką.

## ŻAŁE I PLANY

Po południu w willi wybuchają dyskusje. Ostrożnie, bo Żanna ma rodzinę w Rosji. Zna też rosyjski. Jednak to właśnie ona i mający rosyjskie korzenie Sasza otwarcie krytykują Rosję.

– Oni nienawidzą wszystkiego, co ukraińskie. Wyrzucili nas z domów bombami i raketami. Wykurzyli nas. Teraz chcą, żeby zniknęła ukraińska mowa, literatura, kultura, a najlepiej cała Ukraina – mówi Sasza.

– Nie rozumiem, co im do tego, jak jest na Ukrainie. To tak, jakbym przyszła do czyjegoś domu i mówiła komuś, jak ma barszcz gotować, z kim dzieci mieć,



*jak seks uprawiać. Oni się wtrącają w nie swoje sprawy. Mówią, że u nas faszyci i banderowcy. A ja się pytam, jakim prawem to robią – zacietrzewia się w dyskusji Żanna.*

Przyzwyczajają się do myśli, że w Polsce będzie musiała zostać dłużej. Jej polska babcia nauczyła ją polskich zwyczajów i zabierała na katolickie msze. Wtedy o Polsce słuchała tylko po to, by zadowolić babcie. Teraz myśli o dzieciach.

Olga również weryfikuje swoje plany na bieżąco.  
– *Wszystko ma szansę się ułożyć. Igor chciał być kierowcą, ale nie ma europejskiego świadectwa kwalifikacji, przed nim wiele formalności, ale to się może udać. Danilo może się tu rozwijać. Może i Pavlo się przyzwyczai. Chodzą do różnych szkół, mają różne grafiki zajęć, ale przy sprzyjających okolicznościach może i ja mogłabym pójść do pracy – rozmarza się Olga, którą w Polsce zachwyca dostępność, przemyślane rozwiązania, czystość i otwartość ludzi.*

Igor, Żanna i Sasza, zanim ułożą sobie życie w Polsce, muszą zdobyć nowe kwalifikacje. Wszystkie potrzebne umiejętności ma natomiast Krystyna. Do willi wpadła na chwilę jako wolontariuszka Stowarzyszenia „Krok za Krokiem”. Służy mieszkańcom pomocą. Polskiego zaczęła się uczyć jeszcze na Ukrainie.

– *U mnie to się tak wszystko zbiegło w czasie. Kończyłam studia medyczne i uczyłam się języka, bo planowałam zrobić w Polsce specjalizację. Przyjechałam tu 21 lutego, żeby złożyć papiery i poprosić o wyznaczenie daty egzaminu nostryfikacyjnego, żeby potwierdzić swój dyplom – opowiada.*

Gdy 24 lutego wybuchła wojna, rodzice nie pozwolili jej wrócić do Lwowa.

– *Dla mnie to niewyobrażalny stres. Tam została moja rodzina. Mama i tata. Mój brat jest wojskowym, jego żona pielęgniarką. Oni tam są. Przyjaciele rozjechali się po Europie, ale część jest nadal we Lwowie. Dzwonię do nich. Martwię się.*

Krystyna czeka na egzamin. Po nim rozpocznie specjalizację. Jest rozdartą. Miała być anestezjologiem, ale praca w stowarzyszeniu i wojna spowodowały, że nie wyklucza rehabilitacji jako kierunku dalszego kształcenia. W Polsce jest także jej chłopak. Wynajęli mieszkanie w Zamościu. Od właścicielki dostali czas na ułożenie swoich spraw. Przez pierwszy miesiąc pozwoliła im mieszkać za darmo. Teraz pobiera niewielką opłatę pozwalającą pokryć rachunki.

– *Jesteśmy jej za to wdzięczni. Mój chłopak nostryfikację dyplomu ma za sobą. Robi staż i specjalizację w zamojskim szpitalu. Będzie chirurgiem. Z jednej strony bardzo się boję i martwię o przyszłość, ale może to wszystko, ten niespodziewany i trochę przymusowy pobyt w Polsce będzie nowym początkiem? Szansą na zmianę i rozwój. Bardzo tęsknię za bliskimi, ale też mam nadzieję, że wszystko mi się uda i tu zostanę – głośno myśli Krystyna.*



Uchodźcy przyzwyczajają się do myśli, że będą musieli zostać w Polsce dłużej... Są pozytywnie zaskoczeni warunkami życia.

## ZWROTY AKCJI

Nie wszyscy tu zostają. Do willi trafiają ludzie, którzy o stowarzyszeniu dowiadują się z plakatów rozwieszonych na granicy. Najpierw są zdziwieni, że ktoś oferuje specjalistyczną pomoc osobom z niepełnosprawnością. Nie do końca wierzą, że przyjedzie po nich dostosowany pojazd i że trafią do dostosowanych placówek z pełnym zapleczem terapeutycznym. Pracownicy i wolontariusze tych placówek prześcigają się w opowieściach. Najpierw do willi trafiła grupa 15 osób, potem była kobieta, która uciekała przez Polskę do Tallina, i jeszcze 90-latek z niepełnosprawnością. Nie chodził. Rodzina wiozła go trzy dni w wózku dziecięcym. W dalszą podróż ruszył już na wózku elektrycznym. Nigdy wcześniej takiego nie miał, to było poza zasięgiem. Nie wychodził z domu. Była też kobieta, która w willi czekała na wizę do USA. Tęsknota za krajem i mężem na froncie zwyciężyła. Wróciła na Ukrainę.

Telefon stowarzyszenia dzwoni bez przerwy. Najczęściej w nocy. Żle wyposażeni, wyczerpani podróżują ludzie spędzają tu kilka dni i ruszają dalej. Zmieniają się mieszkańcy i ich historie.

W Białoobrzegach wieczorem dominuje zmęczenie. Wszystko jest dla mieszkańców nowe, wszystko wymaga wysiłku. Pierwsze dni pobytu upływają na załatwianiu formalności. PESEL i orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego zajmują wysokie miejsca na liście spraw do załatwienia. Trzeba też odwiedzić polskich lekarzy, przetłumaczyć wyniki, dokumenty, wnioski, a ewentualnym pracodawcom dostarczyć pozwolenia i dyplomy.

Zmęczone wrażeniami są także dzieci. Przy kolacji opowiadają o nowych kolegach, dziwnych polskich słowach i zajęciach w szkole. Lizzie podsumowuje wszystko głośnym śmiechem.

Przy drzwiach Żanna przekazuje na pożegnanie swoją prośbę:

– *Napisz dobrze, tak, żeby wszyscy zrozumieli, bo ja tego nie umiem powiedzieć po polsku: Jestem wszystkim Polakom bardzo wdzięczna. Robią dla mnie, mojej rodziny i dla wszystkich Ukraińców tyle dobrego. Niech Polacy przeczytają te słowa: Dziękuję Wam wszystkim. Jesteście wielcy. ■*



# W POMAGANIU LICZY SIĘ WSPÓŁPRACA



**Mateusz Różański**, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

*– Osoby z niepełnosprawnością i starsze potrzebują specjalistycznej pomocy i to takiej, która nie przychodzi do głowy jako pierwsza, gdy myśli się o pomaganiu uchodźcom. Spotkałam się nawet ze stwierdzeniem, że sprzęt taki jak wózki to nie jest coś niezbędnego, potrzebnego do życia. A zapewniam, że zdecydowanie jest – mówi Izabela Sopalska-Rybak, prezeska i założycielka Fundacji Kulawa Warszawa, która od pierwszych dni wojny pomaga uchodźcom z Ukrainy poprzez m.in. zbiórki sprzętu.*

**Mateusz Różański: Usłyszałem, jak rozmawiałś z koleżanką o zatwierdzeniu wózka. To dla uchodźców z Ukrainy?**

**Izabela Sopalska-Rybak:** Tak. Potrzebny jest wózek dla małej dziewczynki, staramy się poznać więcej szczegółów, by dobrać odpowiedni sprzęt i go przekazać.

**Jak dobiera się wózek? Jak wygląda droga od momentu, gdy zgłasza się osoba potrzebująca, do czasu, gdy otrzymuje odpowiedni sprzęt?**

Niezbędna jest przede wszystkim informacja o tym, co jest potrzebne. Czy wózek aktywny, spacerowy, czy wyposażony w dodatkowe urządzenie lub funkcję, np. pionizator. Jest wiele rodzajów wózków i ich wyposażenia, których możemy szukać. Wszystko zależy od tego, jaką potrzebujący człowiek ma niepełnosprawność i jakie konkretne potrzeby. Gdy się dowiemy i ustalimy np. szerokość siedziska, to sprawdzamy, czy dysponujemy odpowiednim wózkiem w magazynie, czy zaczynamy go szukać. Kontaktujemy się też z innymi organizacjami i osobami, które pomagają uchodźcom z Ukrainy.

**Zgaduję, że znalezienie wózka dla dziecka, które rośnie, nie jest najłatwiejszym zadaniem.**



Siedziba Fundacji Kulawa Warszawa od paru miesięcy jest magazynem środków higienicznych i sprzętu ortopedycznego

Robimy, co w naszej mocy. Na przykład, gdy przekazujemy wózek dziecku, bo z poprzedniego wyrosło, to poprzedni staramy się przestać dalej komuś, kto akurat potrzebuje takiego sprzętu. Z wózkami spacerowymi i dziecięcymi jest najtrudniej, bo rzadko je dostajemy. Mamy głównie sprzęt dla dorosłych, taki trafia do nas przede wszystkim. Zdarzają się także rzeczy, których nie spodziewałam się mieć. Na przykład wózki toaletowe. Niektóre nawet same składamy. Trafiają do nas konkretne prośby dotyczące sprzętu, ale też prośby w stylu: „Potrzebujemy wózek dla starszej osoby”. Jediną informacją jest to, że ma ona 85 lat, co nie jest





aż tak istotne. Bardziej przydaje się informacja o rodzaju wózka czy wymaganej szerokości siedziska.

### **Zaintrygowało mnie stwierdzenie, że macie sprzęt, o którym wcześniej byście nawet nie pomyślały.**

To choćby wspomniane wózki toaletowe. Zdarzają się też rzeczy bardzo niecodzienne, które przy okazji pokazują nam różnice w podejściu do niepełnosprawności. Ze Szwajcarii dostaliśmy dużo... drapaczek z uchwytem teleskopowym. Mamy też wielorazowe składane słomki silikonowe dla osób, które same nie podniosą szklanki albo kubka. Dostaliśmy niedawno specjalny zestaw do ewakuacji osób z niepełnosprawnością, coś, co w Polsce dopiero się pojawia, a my wysłaliśmy go do Ukrainy, żeby pomóc osobom z niepełnosprawnością narządu ruchu.

### **Na Facebooku, na stronie Fundacji Kulawa Warszawa, jest twoje zdjęcie z szerokim uśmiechem na tle szafki wypełnionej pieluchami...**

Śmieję się, bo moje nowe hobby to grzebanie w pieluchach. Dużo czasu spędzam na przerzucaniu paczek z pieluchami z miejsca na miejsce, na pakowanie ich do kartonów etc. Moja ogromna radość na tym zdjęciu na tle pieluch wynikała z tego, że dostaliśmy wsparcie od darczyńcy i mogliśmy je kupić.

### **Zakładam, że potrzeba bardzo dużo pieluch i pieluchomajtek.**

Najwięcej potrzeba pieluch i wózków ortopedycznych, a także podkładów na łóżka. Te rzeczy błyskawicznie znikają z naszego magazynu. Jakiś czas temu dostaliśmy wsparcie, za które kupiliśmy 27 wózków ortopedycznych. Stanowią większość spośród tych, które przekazaliśmy uchodźcom. Wysyłamy je m.in. na warszawskie dworce, gdzie przybywa bardzo wielu potrzebujących. To element naszej współpracy z władzami miasta. Pomagamy też w punktach noclegowych, a tam, gdzie jest potrzeba, zawozimy sprzęt. Bardziej efektywne jest jednak, gdy ktoś go od nas odbiera, bo dzięki temu możemy więcej czasu poświęcić na pracę w magazynie, zdobywanie wózków i innych bardzo potrzebnych rzeczy.

### **Wasz sprzęt trafia tylko do osób przebywających na terenie Polski?**

Także do Ukrainy. Przygotowaliśmy rzeczy m.in. do Odessy. Oczywiście trudno nam jest organizować duże transporty pomocy, bo cały czas dostajemy prośby od uchodźców przebywających w Polsce. Sporym problemem jest wysłanie za granicę kilkudziesięciu paczek pieluch w konkretnym rozmiarze, ale staramy się to robić. Transport do Odessy udało się przygotować dzięki darowiźnie finansowej. Dzięki temu możemy przekazać potrzebne rzeczy kilkudziesięciu osobom starszym i z niepełnosprawnościami tam, na miejscu.

### **Jak wygląda wysyłka do Ukrainy?**

Najczęściej dogadujemy się z kimś na miejscu i „dorzucamy się” do transportu z darami, który jedzie

### **Izabela Sopalska-Rybak**

Trenerka, działaczka społeczna, ekspertka w grupach doradczych na temat potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Absolwentka Programu Liderzy Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

Działa na rzecz osób z niepełnosprawnościami w Polsce od 2012 r. Wraz z założeniem fundacji ruszyła z autorskim programem lekcji savoir-vivre'u wobec osób z niepełnosprawnością w szkołach. Prowadzi szkolenia na temat potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami dla pracowników wielu instytucji oraz firm, sprawdza dostępność, koordynuje projekty. Portal KulawaWarszawa.pl, który prowadzi od 2012 r. otrzymał nagrodę m.st. Warszawy w 2014 r. za zasługi. Prywatnie zawodniczka Warszawskiej Drużyny Rugby na Wózkach Four Kings oraz drużyny z Hamburga. Była reprezentantka Polski w rugby na wózkach. Uczestniczka Mistrzostw Europy w 2017 r. w Koblenz oraz Mistrzostw Świata w 2018 r. w Sydney. Wicemistrzyni Polski w szpadzie, w kat. C w 2020 r. Laureatka konkursu Kryształek Zwierciadła. Nominowana do tytułu Warszawianka Roku 2019 i nagrody Okulary ks. Kaczkowskiego, Nie widzę przeszkód.



w dane miejsce. W pomocy dla Odessy było trochę inaczej. U jednej z dziewczyn z naszej fundacji mieszka Ukrainka prowadząca fundację wspierającą m.in. osoby z niepełnosprawnością, Sofii Markina. Poznałyśmy się, gdy dowiedziałam się, że potrzebny jest nocleg dla osoby z niepełnosprawnością, przebywającej na dworcu. Niewiele myśląc, wsiadłam w samochód i po nią pojechałam. Dopiero w drodze dotarło do mnie, że nie mogę jej zabrać do domu. Szybko znalazłam miejsce właśnie u koleżanki z Kulawej Warszawy. Sofia pomaga nam w kontaktowaniu się z ludźmi w Odessie i w organizacji transportu, tak by trafił do osób, które najbardziej tego potrzebują.

### **Jak to się zaczęło w Kulawej Warszawie? Nie robiliście chyba wcześniej zbiórek...**

Nie zajmowałyśmy się tego typu działalnością. U mnie jest tak, że gdy wiem, iż dzieje się coś ważnego i mogę komuś pomóc, to najpierw działam, a potem myślę. Oczywiście teraz jest to już bardzo dobrze zorganizowane. Zajmujemy się konkretną grupą osób i udzielaniem realnej pomocy. Od początku rzuciliśmy się do pomocy i pomagaliśmy osobom, które szukały na przykład

wózków i pieluch. Wtedy nasz lokal, który miał przejść gruntowny remont (odłożony teraz na „czas po wojnie”), został zamieniony w magazyn. Trzymamy tu wózki, pieluchy, cewniki, ortezy, balkoniki etc.

Niedawno zadzwoniła do nas osoba, która chce oddać protezy ręki. Ze względu na to, jak protezy muszą być precyzyjnie dopasowane do konkretnego człowieka, uznaliśmy, że nie ma sensu, by były u nas. Zapisalam kontakt do tej osoby i jeśli zgłosi się ktoś potrzebujący protezy, to ten kontakt przekażę. Dostajemy pomoc od ludzi z zagranicy. Wspominałam już o Szwajcarii, czekam na informację z Danii. Co ważne, zagraniczna pomoc pochodzi od osób z niepełnosprawnością, które w taki sposób chcą włączyć się we wspieranie uchodźców z Ukrainy.

**Coraz częściej pada bardzo mądre zdanie: „Pomoc uchodźcom to maraton, nie sprint”. Mam wrażenie, że powoli kończy się pierwsza fala entuzjazmu, gdy wszyscy rzuciliśmy się pomagać Ukraińcom.**

Ja także widzę, że ludzie przestają mieć zapał do pomagania. I jest to w 100 procentach zrozumiałe. Widać objawy zmęczenia sytuacją, ale mam nadzieję, że wsparcie będzie cały czas udzielane. Trzeba pamiętać, że osoby z niepełnosprawnością i starsze potrzebują specjalistycznej pomocy, i to takiej, która nie przychodzi do głowy jako pierwsza, gdy myśli się o pomaganiu uchodźcom. Spotkałam się nawet ze stwierdzeniem, że sprzęt taki jak wózki to nie jest coś niezbędnie potrzebnego do życia. Zapewniam jednak, że zdecydowanie jest. Przyznam, że trudno było nam np. zdobywać pieluchy – bo w nawale potrzeb zwyczajnie mało kto o tym pamięta. Pomocne okazały się moje kontakty ze świata sportu. Uprawiam rugby na wózkach

Wolontariusze codziennie segregują, pakują i transportują dary od firm i instytucji



i biorę udział w międzynarodowych zawodach. Niedawno byłam na turnieju w Danii, więc o pomoc w zdobywaniu niezbędnego sprzętu i produktów poprosiłam organizatorów, a oni to obiecali. Pomoc zadeklarowali też zawodnicy i ich ekipy. W zawodach uczestniczyli ludzie z 10 krajów, jestem zachwycona tym, że tak potężne wsparcie przyjdzie do nas od ludzi z zagranicy.

**Wielu spośród uchodźców pozostanie w Polsce nawet po zakończeniu wojny. Jakiej pomocy będą wtedy potrzebowali?**

Trudno o tym mówić, gdy nie wiemy, kiedy wojna się skończy. Jej koniec nie będzie też oznaczał, że ci ludzie wrócą do kraju. Rosjanie niszczą wszystko, co napotkają na drodze. Ukraińcy często nie mają do czego wracać. Odbudowanie Ukrainy to kwestia długich lat. Oznacza to, że goście z Ukrainy zostaną u nas na dłużej, w tym także osoby z niepełnosprawnością. Udzielana im pomoc z czasem będzie przybierać inne formy. Sytuacja jest dynamiczna i musimy dopasowywać się do tego, jak będzie się zmieniać. Na pewno te osoby będą potrzebowały miejsca do mieszkania. My nie przestaniemy przekazywać im pieluch, podkładów, cewników i wielu innych potrzebnych artykułów. Tu muszę podkreślić, że istnieje ogromna różnica między nami, jeśli chodzi o wiedzę na temat sprzętu i sposobów ułatwiania sobie życia, np. cewnikowania czy przewijania osób dorosłych. Dlatego razem z Integracją, która jest w Koalicji „Przewijamy Polskę”, walczymy o to, by w miejscach, w których przebywają uchodźcy, powstały komfortki, czyli miejsca o odpowiednich warunkach, aby przewinąć lub przebrać dorosłą osobę z niepełnosprawnością. Dużo się nasłuchiwałam historii osób z Ukrainy, które mierzyły się z problemem braku takich miejsc. Nasze zaangażowanie w pomoc wynika też z tego, że nie chcielibyśmy znaleźć się w takiej sytuacji. Nie chciałabym zastanawiać się, czy muszę już uciekać, jak uciekać i co zastanę w miejscu, do którego ucieknę. Robię wszystko, by osoby, które stanęły wobec takich pytań, miały choć odrobinę lżej i nie musiały martwić się, czy wystarczy im pieluch i cewników.

**I o to, czy w miejscu, do którego dotrą, będzie możliwość zmiany pieluchy albo przebrania się w godnych warunkach.**

Dlatego pomagamy miastu, dzielnicom i wszystkim punktom przyjmującym uchodźców, które się do nas zgłaszają. Sprawdzaliśmy dostępność punktów recepcyjnych w Warszawie i razem z Integracją i Fundacją Kultury bez Barrier przygotowaliśmy wytyczne i listy kontrolne dotyczące dostępności punktów recepcyjnych i punktów zakwaterowania zbiorowego uchodźców z Ukrainy w Warszawie. Ta współpraca jest szalenie istotna, bo w pomaganiu liczy się współpraca, a nie ściganie się. Mamy wspólny cel, jakim jest pomaganie uchodźcom z niepełnosprawnością, i to jest dla nas wszystkich najważniejsze. ■



**DOROTA PRÓCHNIEWICZ** – mama dorosłego Piotra z autyzmem. Dziennikarka, redaktorka, autorka, pedagoga. Współpracuje z mediami i organizacjami pozarządowymi w zakresie podnoszenia świadomości autyzmu oraz poprawy sytuacji osób z niepełnosprawnością i ich rodzin w Polsce. Związana z nieformalną inicjatywą „Chcemy całego życia”. Prowadził blog [dorotaaprochniewicz.blogspot.pl](http://dorotaaprochniewicz.blogspot.pl). Stara się pogodzić samotne rodzicielstwo, pracę, walkę o godne życie i mieć czas na swoje pasje.



# ZAMIAR WEDŁUG SIŁ



**Wybuch wojny zmobilizował rzesze rodaków do pomagania. Do Ukraińców trafiała pomoc rzeczowa, uchodźcy zamieszkiwali z polskimi rodzinami, tysiące wolontariuszy całodobowo pracowało w punktach i ośrodkach. To ogromne, oddolne polskie ruszenie. Nigdy go nie zapomnimy. Już wpisało się w karty historii. Narodowy odruch serca.**

Szybko pojawiły się też wypowiedzi, że aby pomagać, trzeba najpierw zadbać o siebie, że niekoordynowana, spontaniczna pomoc prowadzi do chaosu, marnotrawstwa (w tym – ludzkiej energii), grozi wypaleniem. Psychologowie ostrzegali, że zachowanie uchodźców może być dla „pomagających całym sercem” przykre, niezrozumiałe, trudne do przyjęcia. Osoby przeżywające traumę wymagają szczególnego traktowania. Czasem aż miało się dość takich pouczeń i rad. Wydawało się, że tylko odbierają zapał.

Na jednym z portali przeczytałam reportaż, w którym dziennikarka przedstawiła dwie osoby: jedną, która wzięła do niewielkiego mieszkania ukraińską rodzinę – bez planu, emocjonalnie, w odruchu serca, i drugą, która zrobiła to samo, też pod wpływem empatii, ale pracując w organizacjach pozarządowych, miała doświadczenie w pomaganiu. Pierwsza szybko się wypaliła, była wściekła, zmęczona, nie wiedziała, jak rozmawiać ze swoimi gośćmi, by ich nie urazić, ale pokazać, że dłużej nie da rady. Atmosfera gęstniała. Druga od razu zaznaczyła granice: ustaliła z gośćmi, co może zapewnić i jak długo mogą u niej mieszkać. Pod wpływem zmieniających się okoliczności trochę te granice przesunęła. Goście znaleźli nowe miejsce, wszyscy pożegnali się serdecznie, bez żalu.

W mojej dzielnicy stworzyliśmy grupę pomocową: zorganizowałyśmy kilka spotkań dla mam z dziećmi, proponując opiekę nad maluchami, by mamy mogły odetchnąć. Przygotowałyśmy ulotki z informacjami. Zabrałyśmy się do organizowania zajęć dla dzieci w pobliskiej noclegowni, ale okazało się, że to nie takie proste. Dzieci nie były zainteresowane, działała bariera językowa. Jednego dnia dzieci było mnóstwo, kolejnego dużo mniej, bo rodziny znajdowały dach nad głową i wyjeżdżały. Zgłosiłam się tam na wolontariat, byłam

kilka razy, ale szybko przytłoczyły mnie własne obowiązki. Moje pomaganie (także uchodźcom na granicy z Białorusią) to kilka niewielkich przelewów, zakupy żywności, przekazywanie rzeczy, które akurat miałam, a komuś innemu były bardziej potrzebne. Prawie nic...

Mam wrażenie, że dużo więcej to znaczyło dla mnie. Zobaczyłam własne ograniczenia. Całą ich rozpiętość, rozległość. Bez poczucia winy. No, prawie... Bo na poziomie rozumu wiem, że zrobiłam, ile mogłam, ale w sercu jest trochę żalu, że za mało wobec ogromnych potrzeb, w porównaniu (sic!) z tym, co zrobili inni. Mickiewiczowskie „mierz siły na zamiary” nie dla mnie. Mnie zostaje „zamiar według sił”. I „OK, może tak być” – jak głosi jedna z metod pracy nad sobą. Jeszcze będzie okazja, by pomagać, tak jak mogę. Może najlepiej mogę słowem, i tak też robię. Może nie doceniam, że to też OK.

Ogrom cierpienia, które wygenerowała wojna, i morze potrzeb sprawiają, że stajemy się bezradni. Widzimy, że indywidualna pomoc nie zmieni realnie sytuacji, nie zatrzyma wojny. To z kolei sprzyja emocjonalnemu wypaleniu, nie mówiąc o fizycznym. Pojawia się smutek, złość. Jeśli te emocje w nas pozostaną, mogą doprowadzić do zmęczenia współczuciem – stanu, w którym stajemy się obojętni na potrzeby i przeżycia innych. Bo konfrontacja z nimi za wiele kosztuje, niszczy dobrostan, a przecież mamy własne życie, swoje problemy.

Nasze środowisko często i łatwo zarzuca ludziom „zdrowym” i „normalnym” nieczułość, obojętność na problemy osób z niepełnosprawnością i ich rodzin. Pora to sobie uświadomić. Bezradność rodzi frustrację, ta – uruchamia mechanizmy obronne. Odruch serca to za mało. Gdy eksploatuje się serce, można dostać zawału...

Aby skutecznie pomagać, trzeba mieć plan. Odpowiadać na potrzeby. Formułować cele, zadania, dobierać metody. Strategiczna filantropia to dziedzina wiedzy. My zaś za często, zamiast racjonalizować pomoc, tkwimy w romantycznym micie – oczekujemy empatii i dobroci. Za mało rozmawiamy o pomocy jako zorganizowanej formie działania. Wyrażamy wdzięczność za każdy odruch serca, bojąc się, że następnego może nie być.

A doskonale wiemy, że odruch serca to kropla w morzu potrzeb. Boimy się artykułować potrzeby i prawa, by nie dostać etykiety roszczeniowca. Łzy są milej widziane. Ktoś poczuje się lepiej, gdy wpłaci parę złotych na zbiórkę.

Dobra, empatii i serca nic nie zastąpi. Ale na nic one, gdy zabraknie sensu. ■

# POMOC Z PLAKATU



**Ilona Berezowska**, dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka podczas Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020

**„Oferujemy dla osób z niepełnosprawnością, w szczególności ruchową (osoby na wózkach), wraz z rodzinami, dostosowane warunki na 2/3 dni przejściowego pobytu. Udzielimy pomocy w znalezieniu docelowego miejsca pobytu i ewentualnego transportu do tego miejsca”. Taką informację po polsku, ukraińsku i angielsku widzą Ukraińcy z niepełnosprawnością przekraczający granicę w Dorohusku, Zosinie, Dołhobyczowie, Hrebennem i Hrubieszowie.**

**A**by otrzymać pomoc, wystarczy zadzwonić na któryś z dwóch podanych numerów telefonów. Jeden z nich należy do Marii Król, założycielki i prezes Stowarzyszenia „Krok za Krokiem.” Jej współpraca z Ukrainą zaczęła się ponad 20 lat temu.

– *Ukraińcy są naszymi sąsiadami. Wielokrotnie zwracali się do nas o pomoc. Chcieli, żeby ich nauczyć, jak „usprawnić” czy też rehabilitować dzieci z niepełnosprawnością. U nich funkcjonowała i często nadal funkcjonuje opieka w modelu gabinetowym, czyli dziecko przenosi się od gabinetu do gabinetu, od lekarza do lekarza lub innego specjalisty, terapeuty, a matka czeka w holu. Jeździłam na Ukrainę ze swoimi terapeutami i pokazywałam, instruowałam, wyjaśniałam, na czym polega stosowana przez nas węgierska metoda Kierowanego Nauczania* – opowiada Maria Król.

Ukraińcy do Zamościa zaczęli przyjeżdżać na długo przed wojną. Dzięki wsparciu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności odbywali szkolenia, przyglądali się pracy z dziećmi z niepełnosprawnością. W ten sposób nawiązało się wiele przyjaźni, rozpoczęła się współpraca w różnych obszarach i wspólne projekty transgraniczne.

**NIEPEŁNOSPRAWNI UCHODZCY**

Oferujemy dla osób z niepełnosprawnością, w szczególności ruchową (osoby na wózkach), wraz z rodzinami dostosowane warunki na 2/3 dni przejściowego pobytu. Udzielimy pomocy w znalezieniu docelowego miejsca pobytu i ewentualnego transportu do tego miejsca.

Osoby do kontaktu: Magdalena Poliwczak: +48 501 008 197      Maria Król: +48 604 090 303

Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym „Krok za krokiem” w Zamościu  
www.spdn.pl  
biuro@spdn.pl

Maria Król jest także prywatnie związana z Ukrainą.  
– *Zawsze gdy wracałam z Ukrainy i była taka możliwość, to nalegałam, żeby wstąpić do Krzemieńca. Wchodziłam na górę, robiłam zdjęcie, wysyłałam je do mamy i dzwoniłam. Mówiłam: „Mamo, patrz, gdzie jestem, widzę Twój dom”. Mama się wzruszała. Tam się urodziła, tak jak Słowacki.*

W Krzemieńcu Stowarzyszenie „Krok za Krokiem” buduje Ośrodek Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej.

– *Oj, niełatwo to projekt. Obciążony dużym ryzykiem. Tamtejsze stowarzyszenie ma zero hrywien na koncie i brak własnych gruntów. Dużo czasu spędziłam z merem Krzemieńca. Pokazywałam mu dom mojej matki, moje korzenie. Opowiadałam o projekcie, tłumaczyłam, że taki ośrodek jest potrzebny, a przede wszystkim, że ten szalony projekt jest możliwy do realizacji. Mer w końcu poparł ideę. Dał działkę pod budowę, napisaliśmy wniosek, wzięliśmy na siebie ciężar pokrycia 10 proc. kosztów ich wkładu własnego. No i budujemy. Zanim wybuchła wojna, kryliśmy dach, ale teraz budowa stanęła – mówi Maria Król, której prywatne związki z sąsiadami nie ustrzegły się trudnej historii polsko-ukraińskich stosunków. W Krzemieńcu nadal żyje wnuk ludzi, którzy ukryli jej babcię, ciocię i mamę, a potem pomogli im uciec przed rzezią wołyńską. – Niekoniecznie za darmo, ale pomogli. Dzisiaj to już nie ma znaczenia. Gdy wybuchła wojna, Ukraińcy prosili o pomoc. Gdy pomagam, nie myślę o polityce czy historii. Patrzę tylko na ludzi, na dzieci z niepełnosprawnością, które nas potrzebują.*

Stowarzyszenie ma do dyspozycji 11 swoich obiektów. W kilku z nich udało się znaleźć chwilowe miejsca dla uchodźców. Stąd uchodźcy byli kierowani do zaprzyjaźnionych organizacji w Polsce, Szwecji i Niemczech. Miejsca się zapełniały. Coraz więcej osób z niepełnosprawnością potrzebowało specjalistycznej pomocy i dachu nad głową, choćby na kilka dni. Telefon dzwonił bez przerwy.



## NA WŁASNĄ ZGUBĘ

– Normalnie, na własną zgubę ten telefon podałam. Ci, którzy zobaczyli plakat, od razu dzwonili albo robili fotkę i wysyłali znajomym. Nasze numery telefonów trafiły nawet do Nigeryjczyka, który chciał do nas przyjechać. To były straszne dni. Chciałam wszystkim pomóc, ale zupełnie się wyczerpywałam. Człowiek po trzech tygodniach niespania niemal umiera, a ja przecież jestem zahartowana. Jako lekarz dyżurowałam nocami w karetce i szpitalu, myślałam że dam radę, ale nie dawałam.

Współpracownicy w „umieranie ze zmęczenia” Marii Król nie wierzą. Całodobowa praca jest dla niej normą. Nie daje sobie wytchnienia. Robi kilka rzeczy naraz. Naszą rozmowę przerywa kilkanaście razy. Zatwierdza kosztorys ukraińskiego ośrodka, negocjuje z wójtem grunty pod nową inwestycję, załatwia tłumaczenie na węgierski ważnej prezentacji, konsultuje i na gorąco podejmuje decyzje. To ona opracowała formularz uchodźcy, wypełniany na granicy, i sporządziła listę niezbędnych rzeczy w punkcie rejestracyjnym dla osób niepełnosprawnych.

– Dzwonię z takiego punktu na przykład i mają szczegółowe pytania. W środku nocy na granicy spodziewano się 37 osób. Podali mi listę rodzajów niepełnosprawności z prośbą o określenie ich potrzeb.

Przewodnicząca Stowarzyszenia służy także jako tłumacz, bez problemu komunikując się po ukraińsku i rosyjsku.

Obydwa telefony dzwoniły na okrągło. W dzień nie pozwalały odespać nocnego zabierania ludzi z granicy. Trzeba było szukać dla nich miejsc docelowych i rozwiązywać problemy z formalnościami.

– Nie wiem, co ja sobie myślałam, gdy podawałam numer prywatnego telefonu na tym plakacie. Telefony się urywały. Dzwonili ludzie uciekający przed wojną, dzwoniły punkty recepcyjne. Niewiele z tego czasu pamiętam.

Wszystkie ośrodki zamojskiego Stowarzyszenia „Krok za Krokiem” oferują specjalistyczną pomoc



Dzieci szybko i szczerze pokazują, czy im się podoba na zajęciach, czy nie

Żyłam na adrenalinie. Każdemu chciałam pomóc, wszystkim się przejmowałam. Mogłam tylko płakać. Przeszłam myśleć, przestałam się bać. Skupiłam się na pomocy – mówi Magdalena Poliwczak, kierowniczka Środowiskowego Domu Samopomocy „Krok dalej”, właścicielka drugiego numeru telefonu z plakatu.

W głowie ma plan działania dla każdego uchodźcy: załatwianie PESEL-u, wizyty lekarskie, transport na rehabilitację, kurs polskiego, dojazd do szkoły, zakupy, niezbędne tłumaczenia, komplet badań zgodny z wymogami polskiego orzecznictwa, ubrania na cieplejszą porę roku, rozmowa z psychologiem, zapisanie dzieci do szkoły... To wszystko łączy z codzienną pracą w ŚDS, w którym w pracowniach gospodarstwa domowego, arteterapii i pracy twórczej, ogrodniczo-porządkowej, komputerowo-audiowizualnej, rozwoju komunikacji alternatywnej, ruchu i rehabilitacji odbywają się treningi aktywizujące dla dorosłych osób z niepełnosprawnością.

– Po prostu robię to, co jest do zrobienia, i za dużo o tym nie myślę – wyjaśnia Magda Poliwczak, pytana, jak mieści taką liczbę obowiązków w ciągu doby.

Nie każda jej interwencja kończy się sukcesem. Pamięta telefon, który wyrwał ją ze snu. Na granicy, w punkcie recepcyjnym czekał na pomoc mężczyzna z niepełnosprawnością. Poruszał się na wózku.

– Miał zaczekać do rana. Pojechaliliśmy o świcie, ale na miejscu nikogo nie zastaliśmy. W punkcie recepcyjnym byli zaskoczeni jego zniknięciem. Nikt się po niego nie zgłosił, nie mineliśmy po drodze nikogo na wózku. Do teraz nie wiemy, gdzie się podział.

W trzecim miesiącu wojny w Ukrainie telefon dzwoni już rzadziej, ale problemów przybyło. Skończyły się miejsca, w których mogą przeczekać Ukraińcy. Ludzie, którzy przyjęli gości jeszcze w lutym, teraz dzwonią i przekonują, że już dłużej nie mogą. Kończą się im zasoby energii i finansów. Mają inne plany.

– Mamy też inne wyzwania. W tej chwili sześcioro dzieci korzysta z rehabilitacji i edukacji w naszych ośrodkach.



Uczniowie Zespołu Niepublicznych Szkół Specjalnych „Krok za Krokiem” z otwartością przyjęli ukraińskich kolegów

*Na Ukrainie jej nie dostawały i raczej nie dostaną. Muszą tu zostać, bo przecież nie chodzi tylko o dach nad głową. Dzieci z niepełnosprawnością muszą być jak najbliższe wsparcia, a jeśli dziecko może tu, w Polsce, osiągnąć postęp w rozwoju, to trzeba zrobić wszystko, żeby rodzic tu został, dostał pracę, zapłacił za mieszkanie.*

## Z CZASEM BĘDZIE LEPIEJ

Jana jest jednym z dzieci z Ukrainy, które zostały włączone w system zintegrowanego usprawniania. Dziewczynka z niepełnosprawnością sprzężoną właśnie zaczyna zajęcia w Zespole Niepublicznych Szkół Specjalnych „Krok za Krokiem” w Zamościu. Do dyspozycji dostała zespół terapeutów, którzy wnikliwie ją obserwują. Zdecydują, jak najlepiej wykorzystać jej potencjał i jakich umiejętności ją nauczyć. W założeniu Jana powinna być maksymalnie niezależna. W przyszłości będzie podejmowała decyzje, może podniesie rękę i będzie potrafiła wyrażać swoje potrzeby za pomocą tablic do komunikacji niewerbalnej, a nawet zagra w popularną w szkole boccie. Na razie nie potrzebuje żadnej tablicy, by jednoznacznie pokazać, że szkoła się jej nie podoba. Po kilku chwilach siedzenia przy stole, zsuwa się na podłogę i krzykiem oznajmia, że dla niej lekcja się już skończyła.

– *Z czasem będzie lepiej* – przekonuje Joanna Cebula, wicedyrektor szkoły. – *Może będzie jak Katia* – dodaje.

Katia uczy się w szkole od kilku lat. Jej mama przyjechała do Polski w ramach współpracy ze stowarzyszeniem rodziców dzieci niepełnosprawnych w Krzemieńcu, podjęła pracę w szkole Stowarzyszenia „Krok za Krokiem”. Katia nie potrzebuje tablicy, by pokazać, że chce przerwać lekcję i pozować do zdjęć. Sama decyduje, kiedy ma nastąpić koniec sesji. W innych klasach dzieci w normie intelektualnej i z niepełnosprawnością intelektualną nie kryją radości, że dzięki uchodźcom zyskały nowych kolegów.

– *Maksymilian i Danilo dzisiaj nie przyszli. Poszli z rodzicami zatutniać PESEL, ale są fajni i podoba mi się, że tu są* – wyjaśnia uczestnik lekcji matematyki.

Inni potwierdzają jego opinię.

## PATRZENIE DO PRZODU

Ukraińscy uchodźcy zostaną w Polsce najprawdopodobniej na dłużej. Niepełnosprawne dzieci będą w przedszkolu i szkole, młodzież i dorośli z niepełnosprawnością otrzymają jakąś formę środowiskowego wsparcia w zakresie opieki psychologicznej, rehabilitacji itp.

Z myślą o ich długoterminowych pobytach z rodzinami powstał pomysł kontenerów.

– *Gdy skończyły się miejsca na pobyty docelowe, a ludzie nadal napływali, napisałam list do potencjalnych darczyńców, informując, że będę zbierała pieniądze na pawilony mieszkalne. Takie z ładnym, estetycznym wyglądem, ocieplane i z dostosowaną do potrzeb osób na wózkach łazienką. Wysłałam ten list do każdego, kto mi przyszedł do głowy* – mówi Maria Król.

Na odpowiedzi nie trzeba było długo czekać. Pierwsze trzy kontenery już stanęły w Białobrzegach, wkrótce stanie czwarty. To dar przedstawicielstwa Tajwanu, polskich biznesmenów, fundacji i indywidualnych darczyńców. W Bondyrzu trwają prace budowlane dla kolejnych sześciu dwupokojowych pawilonów mieszkalnych. Nadal zbierane są brakujące środki na przyłącza i wyposażenie miejsc zamieszkania dla około 50 osób.

Zdaniem Marii Król, po wojnie ta dostosowana infrastruktura mieszkalna może posłużyć Polakom z niepełnosprawnością jako miejsce treningów mieszkaniowych, letni wypoczynek, przeciwdziałanie kryzysowi bezdomności. W kwietniu Stowarzyszenie pozyskało również nieruchomości w Hutkowie k. Krasnobrodu. Zakładając, że organizacja pozyska środki, planuje tam kolejne, trzecie już miniosiedle dla osób z Ukrainy.

– *Coty czas patrzymy do przodu. Realizujemy nowe projekty i ciągle mamy nadzieję, że dokończymy budowę w Krzemieńcu. Na razie odpowiadamy na potrzebę chwili i staramy się stworzyć jak najlepsze warunki osobom z niepełnosprawnością z Ukrainy* – podsumowuje ten czas Maria Król. ■

Dzieci korzystają z edukacji i rehabilitacji; zostały włączone w system zintegrowanego usprawniania





**JAN ARCZEWSKI** – Od dzieciństwa choruje na rdzeniowy zanik mięśni i porusza się na wózku. W Domu Pomocy Społecznej Kalina w Lublinie, w którym od ponad 35 lat mieszka i pracuje jako psycholog, stworzył Telefon Zaufania dla Osób Niepełnosprawnych (**81 747 98 21**). Odbił tysiące rozmów dotyczących wszystkich sfer życia, nie tylko psychologicznej czy egzystencjalnej. Jest finalistą Konkursu „Człowiek bez barier 2004” i laureatem Nagrody Prezydenta RP „Dla Dobra Wspólnego” (2016). W 2017 r. znalazł się w *Liście Mocy*, publikacji Integracji sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością, w 2017 r. otrzymał też Nagrodę TOTUS Fundacji Dzieło Nowego Tysiąclecia. W 2021 r. został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi.



# GROZA I NIEPEWNOŚĆ

**Za oknami wiosna. Wszystko rodzi się do życia. Zrobiło się ciepło i przyjemnie. Są przesłanki, aby cieszyć się tym, co nas otacza, i budować własne szczęście. A jednak czujemy grozę i niepewność. Przyczyną jest przedłużająca się wojna w Ukrainie. U wielu osób zakłóciła bowiem spokój i brutalnie weszła w ich uporządkowane, chociaż nietatwe życie.**

**T**omasz jest zamknięty w pancerzu choroby i niepełnosprawności. Żyje z żoną w swoich czterech ścianach. Od lat nie wychodzi z domu. Jedynym kontaktem z otaczającym światem były dla niego telefoniczne rozmowy z przyjacielem z Ukrainy. Ufał mu i zwierzał się ze swoich problemów uważanych przez różnych znajomych za dziwactwa. I nagle przyszedł SMS, że Igor wyjeżdża na wojnę. A potem nastały dni milczenia, obaw i strachu, że nie usłyszysz już jedynego przyjaciela. Najgorsza do zniesienia była pustka, milczący telefon Tomasza, bo Igor stał się „abonentem chwilowo niedostępnym”. Tomasz czuł, że świat się skończył. Na szczęście po kilkunastu dniach Igor zadzwonił z frontu. Stara się teraz dzwonić w miarę możliwości, ale każda rozmowa kończy się przekonaniem, że może to ich ostatni kontakt.

Magda jest osobą niepełnosprawną. Kilka lat temu poznała na oddziale rehabilitacji Saszę, który miał praktykę jako student fizjoterapii. Znaleźli wspólny język. Po powrocie do domu utrzymywali kontakt, a kiedy Sasza zaczął pracę w rehabilitacji domowej, przypadek sprawił, że skierowano go na zabiegi do Magdy. A potem dorabiał, prywatnie rehabilitując ją trzy razy w tygodniu w jej mieszkaniu. Efekty zabiegów nie tylko poprawiły sprawność fizyczną Magdy, ale także zmieniły jej myślenie o sobie. Stała się bardziej radosna, pewna siebie. Zaczęła wychodzić z domu, a nawet podjęła studia zaoczne na pedagogice. I nagle wojna spowodowała, że Sasza wrócił na Ukrainę, aby „spełniać

swój patriotyczny obowiązek”. Początkowo dzwonił. Niestety, od kilku tygodni nie daje znaku życia, a Magdę budzą koszmary, w czasie których widzi, że z Saszą dzieją się jakieś złe rzeczy. Ale jak ma myśleć inaczej, skoro od miesięcy media podają tyle okrutnych wieści i tragicznych obrazów z wojny...

Tocząca się w Ukrainie wojna budzi niepewność nie tylko u Tomasza czy Magdy. Zasiłała niepokój także u tych, którzy nie mieli kontaktów z bliskimi ich sercom obywatelami Ukrainy. Budzi grozę w większości z nas, zwłaszcza wśród osób z niepełnosprawnością, bo wiemy, jak traktowano tę grupę podczas drugiej wojny światowej.

Kasia ma niepełnosprawnego syna. Od wybuchu wojny szuka możliwości wyjazdu z rodziną na Zachód, gdyż jest przekonana, że tam ten konflikt nie dotrze, że będzie bezpieczniej. Podobnie myślących ludzi jest bardzo dużo. Było ich więcej na początku wojny, kiedy niepewność co do możliwości rozprzestrzenienia się konfliktu była bardziej realna.

Duży niepokój związany z wojną towarzyszy też mieszkańcom domów pomocy społecznej. Pytanie: „Co z nami będzie?” słychać codziennie. I nie przestaje ono być zasadne, zwłaszcza że nie usłyszeli propozycji ewentualnych rozwiązań, na wypadek gdyby konflikt przekroczył granicę naszego państwa.

Podam kilka sytuacji, w których z różnych powodów wojna Rosji z Ukrainą wzbudziła grozę i niepewność. Podobne odczucia powstały i nadal towarzyszą większości Polaków. Nie da się ich uniknąć, mając świadomość, jakie spustoszenie niesie wojna. I nie chodzi tylko o straty materialne, ale przede wszystkim o psychikę człowieka. Wojna już zasiała w nas wiele niepokojów i obaw, a przecież jest jakby poza nami. Dlatego wspierajmy – w miarę możliwości – tych, którzy z jej powodu potrzebują pomocy, ale też wyciszajmy emocje u tych, których przeraża sam fakt, że toczy się ona „za naszym płotem”.

Może warto pomyśleć o propozycjach ochrony ludzi, których życie jest ciągłą walką o przetrwanie, godność, o człowieczeństwo – na wypadek, gdyby wojna stała się naszą rzeczywistością. Bo mocni pójdą dalej, a słabi? ■



# SZKOŁA NA OBCZYŻNIE



**Mateusz Różański**, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”



Zajęcia metodą Team up odbywają się na powietrzu

**Każde dziecko-uchodźca jest uczniem ze specjalnymi potrzebami. Potrzebuje wsparcia ze strony otoczenia i pomocy w radzeniu sobie z emocjami. A co wtedy, gdy takim uchodźcą zostaje dziecko z autyzmem lub niepełnosprawnością intelektualną?**

**W**arszawska Ochota, długi pawilon handlowy ciągnący się wzdłuż ul. Grójeckiej. Obok sklepu z materiałami dla muzeów i bibliotek oraz bogatej oferty gastronomicznej (od pierogów po kebaby), ale też prywatnej uczelni, znajduje się Ukraińska Szkoła w Warszawie (SzkoUA). Miejsce, w którym uczniowie – zmuszeni z powodu wojny opuścić swój kraj – mogą uczyć się w odpowiednich dla siebie warunkach i, co ważne: w ojczystym języku.

## WŚRÓD SWOICH I ZE WSPARCIEM

– Nasza szkoła powstała z inicjatywy Klubu Inteligencji Katolickiej i organizacji pozarządowej Nasz Wybór/ Ukraiński Dom w Warszawie. Obie znalazły sponsora – międzynarodową organizację Save the Children. Dzięki jej wsparciu szkoła powstała w ciągu 24 dni. Pierwsze lekcje odbyły się 11 kwietnia – opowiada Oksana Kolesnyk, dyrektorka Ukraińskiej Szkoły w Warszawie.

Kierowana przez nią placówka funkcjonuje zgodnie z ukraińskim prawem oświatowym. Lekcje odbywają się w 11 klasach, w których uczy się 236 dzieci. Maksymalnie może ich być 270. Placówka przy ul. Grójeckiej realizuje ukraińską podstawę programową, wzbogaconą o zajęcia z języka polskiego oraz lekcje polskiej historii i kultury. W szkole uczy się też siódemka dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, które są w dwóch klasach i mają zapewnione wsparcie psychologiczne i asystentki nauczyciela.

– Dzieci ze specjalnymi potrzebami bardzo często źle znoszą zmiany, naruszenie programu dnia, codziennego funkcjonowania. Do tego doszła wojna. Dlatego psychologowie pracują z tymi dziećmi i ich rodzicami tak, by mogły się uczyć i rozwijać. Wszyscy ludzie, dorośli także, mają potrzebę stabilizacji. A w obecnej sytuacji jej brakuje. Bardzo trudno się żyje, gdy nie wiemy, co będzie z nami jutro czy za miesiąc. Podobnie dzieci, z tym że, o ile my, dorośli, rozumiemy sytuację, to dzieci wszystko mocniej przeżywają – zaznacza Oksana Kolesnyk. – Trzeba podkreślić, że w naszej szkole są dzieci, które przyjechały z różnych części Ukrainy. Także tych, które zostały najbardziej zniszczone przez wojnę. Są w różnym stanie emocjonalnym i potrzebują różnicowanej pomocy. – Dyrektorka podkreśla też dużą wartość tego, że dzieci mogą uczyć się w języku ukraińskim i w bliskim sobie ukraińskim środowisku. – Nasza szkoła





Szkolę odwiedziła Agata Kornhauser-Duda, zaangażowana w pomoc zwłaszcza młodym uchodźcom z Ukrainy

*to bezpieczne miejsce, w którym uczniowie w spokoju przygotowują się do dorosłości.*

*– Wśród uczniów są dzieci z autyzmem, zaburzeniami emocjonalnymi, niepełnosprawnością intelektualną i dysleksją. Mają problemy z przyswajaniem materiału i funkcjonowaniem podczas lekcji. W radzeniu sobie z trudnościami pomaga im asystent nauczyciela – opowiada Natalia Karapata, z wykształcenia neuropsycholog, w ukraińskiej szkole w roli psychologa.*

*Wie, jak poprzez różnorodne zajęcia wspierać rozwój intelektualny dzieci zmagających się z trudnościami.*

### **ADAPTACJA I STAŁE ZASADY**

*– Pierwsze trzy tygodnie to była adaptacja do nowych warunków, nauczycieli, kolegów. Staraliśmy się zapewnić uczniom możliwie jak najbardziej komfortowe warunki, ale też uświadamialiśmy im, że wśród nich są dzieciaki ze specjalnymi potrzebami, które trzeba wspierać*

*i angażować do wspólnych działań. W tym celu pracowaliśmy też z rodzicami dzieciaków ze specjalnymi potrzebami, jak i pozostałymi. Przed rozpoczęciem zajęć spotkałam się z każdym z rodziców i wyjaśniłam, jak będzie przebiegać proces adaptacji – podkreśla psycholożka.*

*Również ona wskazuje, jak ważne jest to, by uczniowie mogli funkcjonować w środowisku ukraińskojęzycznym, co pozwala na uniknięcie dodatkowej językowej bariery.*

*Choć psycholożka Natalia Karapata zaznacza, że dzieci, które uczą się w placówce przy ul. Grójeckiej, pomimo różnych trudności są bardzo samodzielne, to potrzebują wsparcia m.in. w postaci asystenta nauczyciela. Tę funkcję pełni Olena Tyszczenko.*

*– Przygotowujemy bardzo dokładny plan dnia, porządek zajęć. Jeśli zachodzą zmiany, staramy się je wcześniej przegadać z uczniami, żeby mieli czas się przygotować. Podczas zajęć trzeba dzieci stymulować i zachęcać do pracy, ale też pomagać im w codziennych obowiązkach – opowiada asystentka nauczyciela.*

*Obie specjalistki wskazują trzy obszary, nad którymi trzeba pracować z dziećmi ze specjalnymi potrzebami. Są to: uwaga, sfera emocjonalna i funkcjonowanie społeczne.*

### **WZMACNIAĆ MOCNE STRONY**

*– Znam każde dziecko. Patrzę, jak funkcjonuje, z czym sobie radzi, a z czym nie. Pracuję na podstawie dokumentacji medycznej i tego, jak z dzieckiem pracowano na Ukrainie. Moim zadaniem jest wzmocnienie jego mocnych stron. Znam też ich problemy wynikające z m.in. odmiennej sensoryki i nad tym pracuję. Dobieram odpowiednie zajęcia, ćwiczenia i wykonuję je po wcześniejszym przygotowaniu – tłumaczy Natalia Karapata.*

*Psycholożka jest przygotowana do pracy z dziećmi wymagającymi pracy nad integracją sensoryczną, aby pomagać im w problemach wynikających m.in. z przebudzowania. Stosuje ćwiczenia, ale też wykorzystuje różne materiały, takie jak: piasek, plastelinę czy papier, który dzieci mogą drzeć podczas zajęć. To pomaga nie tylko rozładowywać napięcie, ale też rozwijać umiejętności manualne.*

*– Przydałaby się nam pomoc specjalistów, np. osteopaty, rehabilitanta czy pedagoga specjalnego, którzy mogliby też doradzać rodzicom nowe formy rehabilitacji ich dzieci – wskazuje psycholożka Natalia Karapata.*

### **SIŁA GRUPY**

*Dużą rolę w życiu szkoły odgrywają zajęcia, w których uczestniczą wszyscy uczniowie.*

*– Dzięki wsparciu Save the Children możemy prowadzić grupowe zajęcia metodą Team up. Pomaga to w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, ale też budowaniu więzi społecznych i pewności siebie u dzieci – objaśnia psycholożka i trenerka metody Team up, Inna Groszina. – Zajęcia odbywają się najczęściej na powietrzu.*



Ukraińskie dzieci uczą się w Warszawie w ojczystym języku i w znanym sobie systemie edukacyjnym

*Wraz z drugim trenerem przygotowujemy zestaw ćwiczeń i zadania wymagające pracy grupowej. Biorą w tym udział także dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Z myślą o nich funkcjonuje podczas zajęć tzw. Strefa odpoczynku, w której dziecko może odpocząć i zająć się swoimi sprawami, ale też przyglądać trwającym zajęciom – dodaje psycholożka.*

Według Inny Groszkiny metoda Team up pomaga dzieciom ze specjalnymi potrzebami włączać się w pracę klasy, stawać się częścią grupy, a ponadto rozwijać umiejętności i nabywać pewności siebie.

*– Jest to ważne dla dzieci doświadczających uchodźstwa. Nasze ćwiczenia pomagają radzić im sobie z problemami emocjonalnymi i przezwyciężać stres – podkreśla.*

## O WOJNIE NIE ROZMAWIAMY

*– Część dzieci, które uczą się w naszej szkole, przed przybyciem do Polski musiały ukrywać się w piwnicach przed bombardowaniami. Otrzymały już*

Ukraińska SzkoUA w Warszawie powstała w ciągu 24 dni



*wcześniej pomoc psychologiczną i są w stałym kontakcie ze specjalistami, którzy im jej udzielali – zaznacza Natalia Karapata.*

*– W szkole nie mówimy o wojnie: ani na zajęciach, ani między sobą – uzupełnia Olena Tyszczenko. – Pracujemy też z rodzicami, by tłumaczyli dzieciom sytuację, w której się znaleźli. Mówią im, że na pewien czas musieli przenieść się do innego kraju i że trzeba dostosować się do nowych warunków. I że kiedy wszystko się uspokoi, będą mogli wrócić do domu.*

\*\*\*

SzkoUA przy ul. Grójeckiej w Warszawie to bezpieczna przystań dla dzieci, które musiały porzucić swoje dotychczasowe życie. Obowiązkiem dorosłych jest zapewnić najmłodszym możliwie jak najlepsze warunki rozwoju. Kadra Ukraińskiej Szkoły w Warszawie realizuje te zadania w stu procentach i pokazuje, że nawet w najgorszych czasach miłość do dzieci i siła człowieczeństwa są w stanie pokonać wszelkie trudności. ■

### IDEA I MISJA SZKOŁY

Warszawska Ukraińska Szkoła (SzkoUA) powstała z pilnej potrzeby zapewnienia ukraińskim dzieciom, które uciekły do Warszawy przed wojną i straciły możliwość uczenia się w swoich szkołach, dokończenia bieżącego roku szkolnego. Twórcy szkoły chcą dać dzieciom możliwość nauki w bezpiecznych warunkach: w ojczystym języku i w znanym im systemie.

SzkoUA działa na zasadzie nauki eksternistycznej – uczniowie przypisani są do kilku szkół w Dawidowie (Obwód Lwowski), ucząc się w Warszawie, stacjonarnie, pod opieką ukraińskich pedagogów.

Pamiętając o tym, przez co przeszli uczniowie w Ukrainie oraz podczas podróży do Polski, obok wsparcia edukacyjnego, trzeba zaznaczyć, że szczególnie ważne dla szkoły jest wsparcie psychologiczne. SzkoUA dba też o integrację swoich uczniów z polskim społeczeństwem.

SzkoUA powstała z inicjatywy warszawskiego Klubu Inteligencji Katolickiej i Fundacji Nasz Wybór/Ukraiński Dom w Warszawie, ze wsparciem Polskiej Fundacji Szkolnej oraz Stowarzyszenia Przymierze Rodzin, a także we współpracy z Ministerstwem Edukacji i Nauki Ukrainy.

### KONTAKT:

**ul. Grójecka 128A, 02-383 Warszawa  
tel. 733 200 128, pon.–pt. w godz. 9.00–16.00**

Źródło: [www.vshkolu.edu.pl](http://www.vshkolu.edu.pl)



Hasło konferencji prasowej w 1. rocznicę Koalicji „Przewijamy Polskę” to:  $5 \times 1 = 20$ . Wbrew pozorom jest czytelne

# NOWE REGUŁY MATEMATYKI



**Ilona Berezowska**, dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka podczas Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020

**Najpierw było zdumienie i niedowierzanie. Ogromne. Bo jak to możliwe, że opiekunowie dorosłych już osób zależnych mają za sobą 20, 30, 40 lat upokarzających doświadczeń i mówią o tym dopiero teraz! Długo milczeli. Może dlatego, że było im wstyd opowiadać, przez co przechodzą, a może dlatego, że starali się rozwiązywać problem we własnym zakresie...**

**A**ż 150 tys. ludzi w Polsce każdego dnia dostosowywało swoje plany do potrzeby zmiany pieluchomajtek. Każde wyjście z domu oznaczało, że jeśli nie zdążą wrócić na czas, to skończy się to leżeniem w toalecie na brudnej podłodze, na trawie w parku, na ławce, w bramie, na tyłach budynku. Towarzyszył temu strach, że leżenie na brudnej i zimnej nawierzchni będzie oznaczało choroby i infekcje, że ktoś zobaczy rozebraną zależną osobę, odbierając jej tym samym prawo do godności i intymności. Wreszcie towarzyszyła temu obawa o bezpieczeństwo. Wśród opiekunów i rodziców nie brakowało opowieści o zarzniętych przewijakach dla niemowląt, które nie wytrzymały ciężaru osób dorosłych, o długich godzinach, a nawet dniach bez picia i jedzenia, aby uniknąć konieczności zmiany pieluchomajtek. O rezygnacji z przyjemności poza domem, żeby tylko uniknąć konieczności dokonania prostej czynności higienicznej.



Na zakończenie konferencji prasowej w Poznaniu wspólne zdjęcie połączyło prezeski Koalicji „Przewijamy Polskę”, jej Ambasadorów z Wielkopolski, Agatę Kornhauser-Dudę (towarzysząca zebraniem online), szefową Centrum Inicjatyw Rodzinych Urszulę Mańkowską i prowadzącą konferencję Ilonę Berezowską, dziennikarkę Integracji

– Nie mam wytłumaczenia dla siebie, dlaczego nie pomyślałam o tym wcześniej – mówiła rok temu Anna Nowak, prezeska Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” z Poznania, mama Agnieszki. Anna doświadcza na własnej skórze wszystkich negatywnych skutków braku komfortek i dlatego w 2021 r. zainicjowała akcję „Przewijamy Polskę”.

Szukając informacji, znalazła osoby z podobnym problemem. Magdalena Łukasik, prezeska Fundacji „Mali Siłacze” z Krakowa, na własną rękę prowadziła rozmowy z samorządem i doprowadziła do powstania pierwszych kilku miejsc, w których zmienianie pieluchomajtek nie budzi już zdziwienia ani strachu.

Zanim zarys działań był gotowy, uptynęło wiele długich i krótkich, nocnych albo dziennych rozmów na Messengerze. Pięć organizacji: Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” z Poznania, Fundacja „Mali Siłacze” z Krakowa, Fundacja NieOdkładalni z Gliwic, Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych – Sejmik Wojewódzki i Integracja z Warszawy zawiązały Koalicję „Przewijamy Polskę”. Pięć prezesek rozpoczęło działania na rzecz przywrócenia godności osobom z niepełnosprawnością.

## KOALICJA „PRZEWIJAMY POLSKĘ”

5 maja 2021 r., w Europejskim Dniu Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych i Dniu Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, reprezentacje pięciu organizacji pozarządowych spotkały się w Belwederze na zaproszenie Agaty Kornhauser-Dudy, aby rozpocząć działania na rzecz poprawy upokarzającej sytuacji. Wśród prezydenckich ministrów, przedstawiciele rządu i instytucji pierwszą reakcją było zdziwienie, że czegoś tak prostego i jednocześnie niezbędnego nie ma. Projekt spotkał się z przychylnością Pierwszej Damy.

Koalicjantki opuściły salony i zabrały się do pracy. Od początku było jasne, że wzorem dla polskich działań będzie Wielka Brytania, gdzie miejsca nazywane *changing places* stały się powszechne po wprowadzeniu zmian w tamtejszym prawie budowlanym. Tę część zadania wzięli na siebie eksperci Integracji. Określili oni standard pomieszczenia do zmiany pieluchomajtek: powinno mieć 12 metrów kwadratowych, oprócz sanitariatów musi się w nim znaleźć leżanka (najlepiej sterowana, mechanicznie albo elektronicznie), a jeśli jest to możliwe – także podnośnik, aby oszczędzać kręgosłupy opiekunów. Brakowało polskiej nazwy odpowiadającej angielskim *changing places*. Została nią rozpisany konkurs. 15-osobowe jury pod przewodnictwem prof. Michała Rusinka obradowało wieloetapo-

wo i wiele godzin. Wybierało spośród 1500 propozycji. Wygrała komfortka. Ta nazwa wzbudziła wiele emocji. Jedni zachwycili się od razu, inni potrzebowali więcej czasu, by się do niej przekonać. Zwycięzca, Michał Gawłowski z Poznania, miłośnik czytania książek, szukał w nazwie nawiązania do toalety i komfortu. Wysłał tylko jedną propozycję i zdobył serca jurorów. Potem wszystko ruszyło w zawrotnym tempie.

Powstało też logo koalicji i samej komfortki. Twórczynią obu jest Anna Janiak z Fundacji Fiona i spółdzielni socjalnej Furia. O problemie i pomysły na rzecz jego rozwiązania dowiedziały się samorządy i media. Swoje komfortki z pompą otworzyło m.in. Centrum Inicjatyw Rodzinnych w Poznaniu, Galeria Artystyczna przy ul. Piotrkowskiej 17 w Łodzi i Centrum Handlowe „Arena” w Gliwicach. Stale uzupełniana jest lista nowych lokalizacji, w których pieluchomajtki można wymienić w godnych warunkach.

Komfortki powstały po to, aby osoby z niepełnosprawnością mogły w pełni korzystać z życia, spotykać się ze znajomymi, robić zakupy, czerpać z oferty kulturalnej swoich miejscowości. Mając to na uwadze, koalicjantki wprowadziły do użytku komfortki plenerowe. Pierwszy raz ten ich rodzaj pojawił się na pikniku rodzinnym dla osób z MPD, zorganizowanym nad poznańskim jeziorem Rusałka przez Stowarzyszenie „Żurawinka”. Wolontariusze z Fundacji Fanari dostarczyli na to wydarzenie parawanę, kosz na śmieci, leżankę, środki higieniczne. Od tamtej pory idea komfortki plenerowej znajduje coraz więcej zwolenników. Stała m.in. na Targu na Zielonym w Gliwicach i podczas kolejnych imprez organizowanych na świeżym powietrzu. Jedna z komfortek plenerowych na stałe znalazła się na wyposażeniu Fundacji NieOdkładalni, której prezeska Dominika Chabin-Pactwa przekonuje do jej stosowania organizatorów biegów, pikników i innych letnich wydarzeń na Śląsku.

– *Okazało się, że komfortka jest niezbędna nie tylko wtedy, gdy trzeba zmienić pieluchomajtki. To także ogromne ułatwienie podczas ataków padaczki, które może przerwać przez wykonanie wlewki doodbytniczej, a często nie ma tego, gdzie zrobić* – mówiła Dominika Chabin-Pactwa na spotkaniu podsumowującym pierwszy rok działalności koalicji, które odbyło się 5 maja 2022 r. w Centrum Inicjatyw Rodzinnych w Poznaniu.

## AMBASADORZY WIELKOPOLSKI

W tegorocznym spotkaniu wzięła udział online Pierwsza Dama, Agata Kornhauser-Duda, która od początku działania koalicji wykazuje żywe zainteresowanie postępowaniem prac i obiecuje wsparcie przy wprowadzaniu zmian w prawie budowlanym i w upowszechnianiu komfortek. Podczas spotkania w Poznaniu wręczono nominacje Ambasadorom Koalicji na terenie Wielkopolski. Tytuł ten otrzymali:

**Sylwia Błach** – inżynier, programistka, pisarka, felietonistka, blogerka, jedna z 22 Polek, które według magazynu „Forbes Women Polska” warto obserwować w 2022 r. w mediach społecznościowych.

Na swoim profilu w mediach społecznościowych Sylwia Błach obiecała przybliżyć szerokiemu gronu odbiorców tematykę toalet dla osób zależnych. Napisała: „A teraz połów się na podłodze w publicznej toalecie i zdejmij majtki. Brzydziej się? No wcale się nie dziwię. Gdy kilka lat temu usłyszałam o technikach radzenia sobie w toaletach dla niepełnosprawnych przez osoby niesamoobsługowe bądź korzystające ze środków higienicznych typu pampers, włos zjeżył mi się na głowie. Też jestem osobą niesamoobsługową, ale mam to szczęście, że z pomocą drugiej osoby jakoś sobie radzę”.

**Jeremi Boczek** – 10-letni Jeremi nie mówi, ale jego tata Borys Boczek mówi tak skutecznie, że wspólnie „załatwili” komfortkę w jednej z poznańskich lokalizacji i nie zamierzają na tym poprzestać.

**Agnieszka Kubicka i Sebastian Mankiewicz** – założyciele i szefowie Fundacji „Wózkowicze”, którzy walczą o dostępny Poznań i przypominają, że osoby z niepełnosprawnością są pełnoprawnymi użytkownikami miasta.

**Agnieszka Nowak** – 37-latką, której potrzeba korzystania z komfortek uruchomiła szereg działań leżących u podstaw Koalicji „Przewijamy Polskę”.

## 5 × 1 = 20 I WŁASNE REGUŁY GRY

Komfortki rządzą się swoimi prawami także w świecie matematyki. Poznańskie spotkanie zakończyło nieoczywiste równanie:  $5 \times 1 = 20$ . O co chodzi? Otóż 5 jak: pięć koalicjantek, jak: pięć prezesek, jak: 5.05, który jest oficjalną datą inauguracji wspólnych działań koalicji; 1 jak: jeden rok działalności i wreszcie najbardziej tajemnicza liczba: 20. Tyle bowiem jest już w Polsce zweryfikowanych przez koalicjantki komfortek.

Dla koalicji to dopiero początek. Na osiągnięcie celu aktywistki działające oddolnie dały sobie pięć lat. W tym czasie chcą – wzorem Wielkiej Brytanii – upowszechnić wiedzę o komfortkach i wprowadzić je do polskiego prawa budowlanego jako obowiązkowe wyposażenie nowo powstających budynków użyteczności publicznej. Zatem  $5 \times 5 =$  dużo, powszechnie i wygodnie. Taki jest długofalowy cel koalicji.

Wybór stolicy Wielkopolski na miejsce spotkania nie był przypadkowy. Poznań jest w tej chwili liderem w liczbie powstałych komfortek. W mieście można z nich korzystać w trzech lokalizacjach, a przychylność samorządu pozwala wierzyć, że wkrótce będzie ich więcej.

Po rocznej kadencji na pozycji lidera koalicji Integracja oddaje stery w ręce prezeski poznańskiej „Żurawinki”, Anny J. Nowak. Będzie ona „przewodniczącą” koalicji do 2023 r., kiedy to 5 maja przekaże pałeczkę prezesce kolejnej fundacji w koalicji. ■



# W POSZUKIWANIU SPONTANICZNOŚCI

**W obecności samorządowców, dziennikarzy i przedstawicieli organizacji pozarządowych Koalicja „Przewijamy Polskę” wręczyła 5 maja br. w Poznaniu tytuły Ambasadora Koalicji „Przewijamy Polskę” w Wielkopolsce. Jedną z ambasaderek została Agnieszka Nowak.**

**P**oznanianka z dziecięcym porażeniem mózgowym nie prowadzi bloga, nie ma tysięcy followersów w mediach społecznościowych i nie udziela wywiadów. Mogłoby się wydawać, że niemówiąca i niesłysząca, uzależniona od pomocy innych kobieta żyje w swoim świecie, więc nie jest zainteresowana rozwojem sieci komfotek w miejscach publicznych. Nic bardziej mylnego! Agnieszka to 100-procentowa kobieta. Nie jest domatorką. Lubi wychodzić z domu, jeździć na wycieczki, spotykać się ze znajomymi. Długo przyzwyczajają się do nowych miejsc, ale gdy już je pozna, nie może się doczekać, aby do nich wrócić. Namiętnie ogląda programy modowe, z zapartym tchem śledzi metamorfozy wewnątrz, wypatruje najmniejszych oznak nieporządku w domu i domaga się przywrócenia ładu.

Jest uporządkowana, lubi, gdy wszystko ma swoje miejsce i jest posprzątane. To ją uspokaja.



**Ilona Berezowska**, dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka podczas Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020

– *Brak sprawczości i problemy komunikacyjne sprawiają, że nie ma wielkiego wpływu na swoje życie, dlatego woli wiedzieć, co się zdarzy i czego może oczekiwać. Zaskakiwana nie czuje się dobrze. Dostaje ode mnie informacje, jak będzie wyglądał dzień, i chce się tego trzymać. Wybiega też trochę do przodu. Pyta, ile dni zostało do wyjazdu, do spotkania, wydarzenia, a potem się do tego szykuje* – mówi Anna Jolanta Nowak, mama i opiekunka ambasadorki.

Gdy już obejrzy zdjęcia miejsc, do których się wybiera, dba o najmniejszy szczegół. Jest zdecydowana w doborze swojego ubioru. Chętnie sięga po paletę zimnych barw. Dbą o manicure, który zaobserwowała u kobiet w swoim otoczeniu. Bez świeżego koloru na paznokciach nie wychodzi z domu i upewnia się, że ma odpowiedni zapas lakierów, aby co dwa dni prezentować inną barwę. Przywiązuje się do przedmiotów, ale jest też hojna i sprawia jej przyjemność dawanie prezentów, a jeszcze bardziej ich kupowanie. W galeriach handlowych chętnie spędzałaby długie godziny. Jest przyzwyczajona

do dokonywania wyborów. Decyduje o ubiorze, o deserre, na jaki ma ochotę, o wielu drobnych, acz ważnych dla niej rzeczach. Po ciężkim dniu urządza sobie SPA w domowej łazience, zachwycona blaskiem świateł. Wiele oddałaby za czas spędzony na masażu. Gdy wszystko idzie dobrze, w ulubionej kawiarni uwodzi przystojnych kelnerów zalotnym uśmiechem. Tyle że rzadko kiedy idzie dobrze...

– *Niestety, każda z tych radości jest okupiona długimi przygotowaniem i wymaga zabrania sporego bagażu. Każda aktywność towarzyska, spotkanie, wyjazd są odarte ze spontaniczności. Często ludzie mnie pytają, jak logistycznie planuję swoje wyjścia z córką. A my obie nie chcemy niczego planować. Nie chcemy się ograniczać. Nie chcemy taszczyć ze sobą torby, przepuszczać kolejnych tramwajów, aż przyjedzie niskopodłogowy, wiedzieć z góry, na co będziemy miały ochotę za tydzień. My chcemy żyć spontanicznie. Chcemy wyjść na piwo, a skończyć na kawie nad jeziorem. Chcemy podejmować decyzje na bieżąco. Chcemy wyjść ze sklepu, gdy nam się znudzi, i nie biec na złamanie karku do domu, by zmienić pieluchomajtki* – mówi Anna Nowak.

Ambasadorka komfortek marzy, by do jej życia wróciła spontaniczność, aby wyjścia zależały od chęci, a nie możliwości, a wspomniana ochota mogła zniknąć lub się pojawiać bez konsekwencji. By wyjście do centrum handlowego zamieniło się w połowie drogi w leniwy dzień nad poznańską Maltą, a konieczność zmiany pieluchomajtek nie kończyła się szaleńczym biegiem do domu.

– *W tym biegu po zmianę pampersa umyka nam zachód słońca, umykają lody i widok na jezioro. Nie tylko o pieluchy tu chodzi. Toaleta to przecież nie tylko miejsce załatwiania potrzeb fizjologicznych. Kobiety wchodzi do toalety, by odświeżyć makijaż, użyć szminki, poprawić fryzurę i zmienić podpaskę. A Aga, oprócz zmiany pampersa, musi być czasem przebierana. Z powodu ślinotoku mamy ze sobą nieprawdopodobną liczbę szalików, chustek, apaszek i kominów, ale i tak czasem musimy zmienić całe ubranie na suche.*

Agnieszka komunikuje potrzebę odwiedzenia łazienki. Robi to gestami i przez system piktogramów. Ma szwedzkie piktogramy z białymi przedmiotami na czarnym tle, uzupełnione napisami. Wyraża potrzeby, pokazując palcem piktogram i siebie, by nie było wątpliwości, kogo dotyczy sprawa. Teraz czeka ją wprowadzenie nowego obrazka. Do białej kozetki, oznaczającej masaż, zostanie dodany pampers, i będzie to oznaczało komfortkę. Na razie za toaletę odpowiada piktogram z pamperssem. W komunikacji używa też dźwięków i mimiki.

Taki system komunikacji mama z córką wypracowały, gdy Aga jeszcze słyszała. Dzisiaj niemal nie słyszy. Ma uszkodzony ośrodek słuchu w mózgu i aparaty niewiele mogą pomóc. Pozostają piktogramy, linie malowane patykami na ziemi i mokrym piasku. Do torby, oprócz pampersów, Anna i Agnieszka zabierają też czyste

kartki i długopisy, czarny 120-litrowy worek foliowy, podkład i koc. Gdy worek zostanie rozdarty, czyli użyty, muszą wracać do domu. Bez tego ekwipunku nie mogą korzystać z oferty miasta ani załatwiać swoich spraw.

Wielkopolska ambasadorka komfortek jest bystrą obserwatorką, odbiera emocje i na nie reaguje. Czytelnie i zdecydowanie wyraża sprzeciw, neguje i zaprzecza. Jeśli nie chce czegoś zrobić, na przykład skorzystać z brudnej podłogi w ubikacji, by zmienić pieluchomajtki, kręcąc głową, mówi: nie.

Ekspresja Agi wyraża więcej niż tylko niezadowolenie.

– *Gdy wykonuję kanciaste ruchy, denerwuję się z powodu presji czasu czy innego powodu, ona to wyczuwa, i ma to wpływ zarówno na jej nastrój, jak i na ciało, które staje się sztywniejsze. Każda emocja u osoby mającej problemy z normalizacją napięcia mięśniowego powoduje, że staje się ona sztywniejsza, twardsza, trudniejsza do chwycenia, do zmiany pozycji itd. Tak samo reaguje ona na zagrożenie, dlatego leżanka w komfortkach powinna mieć boczną barierkę. Jeśli Aga ma poczucie, że jest wysoko, a ja odejdę po coś do torby, to ona wie, że może spaść. Usztywnia się. Tak jest też na ławkach i innych wąskich powierzchniach. Aga wymaga i oczekuje komfortu. My, osoby pełnosprawne, jesteśmy w stanie szybko zareagować, zmienić ułożenie ciała, rozluźnić lub napiąć mięśnie. Aga nie ma takich możliwości* – wyjaśnia jej mama.

Obie są zgodne w jednym: komfortki powinny być wszędzie i stać się normą. Tymczasem tak nie jest.

– *Brak komfortek wymusza na nas planowanie każdej aktywności. A to, co robimy, powinno zależeć od humoru, nastroju, samopoczucia, czasu, pogody, towarzystwa. Tak nie jest i obie nas to wkurza.* ■



# Z PIERWSZĄ DAMĄ O TOALETACH



**Ilona Berezowska**, dziennikarka współpracująca m.in. z „Integracją” i portalem Niepełnosprawni.pl, korespondentka podczas Igrzysk Paraolimpijskich Tokio 2020

Gdy 5 maja 2021 r. zawiązała się Koalicja „Przewijamy Polskę”, na portalu Niepełnosprawni.pl i w mediach społecznościowych Integracji pojawił się podcast, w którym Anna Jolanta Nowak, prezeska Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” w Poznaniu, mama 37-letniej Agnieszki, Ambasadorki Komfortek w Wielkopolsce, opowiada o miejscach, w których zdarzyło się jej zmieniać pieluchomajtki u dorosłej, zależnej od niej córki. Mówiła też o wstydzie, który czuje na myśl o tym, że przez tyle lat godziła się na upokorzenia i niedogodności, nie mogąc zapewnić córce, poza domem, komfortu podczas tej intymnej czynności. Po roku działania koalicji rozmawiamy jeszcze raz, sprawdzając, co się zmieniło w jej życiu i jak zmieniło się podejście do komfortek.

**Ilona Berezowska: Ostatni rok spędziłaś, aktywnie działając w ramach Koalicji, by upowszechnić komfortki i zapewnić godne warunki osobom wymagającym zmiany pieluchomajtek. Nadal Ci wstyd, czy do głosu doszły już inne emocje?**

**Anna J. Nowak:** Dzisiaj jest oczywiście inaczej. Może sytuacja jeszcze zdecydowanie się nie poprawiła, ale widać światło w tunelu. Temat komfortek i ich braku wybrzmiał w mediach, w rozmowach. Dzięki temu, że zaczęto głośno mówić o zmianie pieluchomajtek, w środowisku osób z niepełnosprawnością pojawiły się też inne tematy, które do tej pory były tabu. Podsumowałyśmy działania pierwszego roku koalicji równaniem  $5 \times 1 = 20$ . Ono jest ważne, bo nasza aktywność



Prezes Anna J. Nowak w siedzibie poznańskiej „Żurawinki”

do niego się sprowadza: 5 prezesek organizacji przez 1 rok doprowadziło do powstania lub ogłoszenia lokalizacji 20 komfortek w Polsce. Cieszy mnie ogromnie to pospolite ruszenie wokół komfortek, wielka gotowość, przychylność i otwartość, aby zmieniać coś, co jeszcze 365 dni temu w ogóle nie było brane pod uwagę.

**W podcaście mówiłaś o bezradności. Rozumiem, że i ona zniknęła?**

Rzeczywiście czułam się bezradna, ale dużo się zmieniło. Mam nową energię i motywację do działania. Czuję sprawczość. Patrzę, jak w moim mieście przybywa komfortek. Dzisiaj jest ich już sześć. Dwie są zlokalizowane w miejscach, w których prowadzona jest działalność na rzecz osób z niepełnosprawnością. Można z nich korzystać w Stowarzyszeniu „Potrafię Więcej” i w naszej „Żurawince”.

Teraz też jako użytkownicy wiemy, jak komfortka powinna wyglądać, wiemy, co się sprawdza, co jest niezbędne, a z czego można zrezygnować. Pomatu stajemy się ekspertkami. Możemy wskazać dobre i złe praktyki. Wiemy, czego brakuje i jak to zmienić. Nasz głos zaczął być słyszany i zaczęto się z nim liczyć.



Problem nie został zamieciony pod dywan ani zmarginalizowany.

**Z całą pewnością świadczy o tym również fakt, że koalicja rozpoczęła swoje prace od wizyty w Belwederze, zyskując zrozumienie dla problemu u Pierwszej Damy, a kilka dni później o komfortkach rozmawiano już w ministerstwach, instytucjach pozarządowych i w mediach. Aż trudno uwierzyć, że „Przewijamy Polskę” to oddolna inicjatywa pięciu kobiet, pięciu prezesek organizacji pozarządowych.**

Co więcej, mogę chyba powiedzieć, że okres pandemii wydał w tym przypadku pozytywne owoce. Odsobnienie spowodowało, że kumulowała się w nas energia, kipiałyśmy pomysłami. W pewnym momencie wybuchły one ze zdwojoną siłą. Podczas lockdownu w domach niesamowicie pragnęliśmy po prostu wyjść. Cały czas myślałam, jak możemy przygotować otoczenie, jak je poprawić na to nasze wyjście. We wszystkich nas był taki wielki głód bycia razem, wychodzenia na zewnątrz, do lokali, kawiarni, restauracji, spotkania się i wyjeżdżania. Wiedziałam, że nie będziemy chcieli siedzieć w domach, i zastanawiałam się, co można zrobić, żeby świat był na to nasze wielkie wyjście gotowy. I to się udało nadzwyczajnie.

**Koalicja rozpoczęła działania bez budżetu, nie czekając na projekty, umowy, bez zwłoki i z pełnym zaangażowaniem. To się chyba nieczęsto zdarza?**

To wynika z tego, że mamy w koalicji poczucie przemijania. Każda z nas niezwykle ceni szybko upływający czas. Niedogodności związane z akcją nie mają znaczenia, bo mamy poczucie misji i sprawczości. Mamy wpływ na to, co robimy, na jakość życia osób, którym ta akcja jest dedykowana. Nam jest szkoda czasu na różne rzeczy formalne; gdy trzeba działać, to my to po prostu robimy. Mimo że nie zostało podpisane formalne porozumienie między nami, dokładnie wiemy, co robić, i nie ma obarczania siebie obowiązkami czy pretensjami o zaniechania. Jeśli widzimy, że jest coś do zrobienia, to ta koalicjantka, która akurat ma możliwości i umiejętności, bierze zadanie na siebie, a wszyscy albo pomagają, albo nie przeszkadzają, szanując pracę tej osoby. To są wartości, które dają nam siłę do codziennej pracy i energię na kolejne 4 lata, bo taki jest nasz cel: w ciągu 5 lat doprowadzić do sukcesu. Do efektu kuli śnieżnej. Do momentu, w którym już nikomu nie przyjdzie do głowy, żeby mieć toaletę, która nie będzie komfortką. Będzie niezręcznością, nietaktem, a wręcz dyshonorem nie mieć komfortki.

**Koalicja jest bardzo nietypowa. Reprezentuje różne miasta, doświadczenia, sytuacje życiowe, sposób działania, a jednak to zadziałało i zaryzykują tezę, że zawiązała się przyjaźń między koalicjantkami.**



Wszędzie, dokądkolwiek pojadą Agnieszka i Anna, obowiązkowe są długie spacery

Myślę, że powoli możemy mówić o przyjaźni. Dominika Chabin-Pactwa, prezeska Fundacji Nieodkładalni z Gliwic, powiedziała, że nasza koalicja jest ważna, także dlatego, że czasami mamy dość i wtedy możemy się wzajemnie wspierać. Te słowa głęboko we mnie zapadły, wzruszyły mnie. Jesteśmy różne, ale jednocześnie w podobnych sytuacjach, i to daje nam siłę. Nie poprzestałyśmy na gadaniu i narzekaniu. To prawda, że w koalicji jest różnorodność, ale doskonale się uzupełniamy i nie ma między nami rywalizacji. To dla mnie niezwykle ważne. Jest szczerść, czasami do bólu, ale to jest naszą siłą. Pomimo różnych trudności nic nas nie skonfliktowało. A przecież mamy ze sobą prawie całodobowy kontakt. Porozumiewamy się zdalnie i naprawdę jesteśmy aktywne w dzień i w nocy. Żadna z nas niczego nie udaje. Jesteśmy sobą także w kontaktach z Pierwszą Damą i myślę, że ona to docenia. Nie próbujemy niczego ugrać. Relacje i kontakty z Pierwszą Damą mają tylko jeden cel: zmienić i poprawić dostępność toalet. Nigdy bym nie uwierzyła, że moje rozmowy z Małżonką Prezydenta RP będą dotyczyły toalet i nie będę się z tym czuła nieswojo.

**5 maja 2022 r. Integracja przekazała przewodnictwo nad akcją do Poznania i liderem Koalicji „Przewijamy Polskę” do 5 maja 2023 r. jest „Żurawinka”. Wyjdźmy trochę w przyszłość. Co będziesz chciała przekazać do Gliwic, Lublina lub Krakowa za rok?**

Chciałabym nieuchronności komfortek w każdym mieście. Tak po prostu, żeby nie mówić o tym, że powinny być, tylko przyjmować do wiadomości, że kolejne się pojawiają. Żeby stało się to naturalne, a my byśmy mogły już tylko zmieniać składowe w naszym równaniu. Oczywiście nie tylko liczba jest ważna. Musimy też czuć nad jakością. Nie ograniczajmy się do minimum. Niech powstają komfortki zgodne z najwyższymi standar-

dami. Marzę też o tym, żeby jak najszybciej weszły w życie nowe przepisy prawa budowlanego, a my martwilibyśmy się tylko o tę infrastrukturę, która powstała do tej pory. Natomiast to, co będzie dopiero budowane, powinno już mieć zaprojektowane komfortki, a my wtedy będziemy jeździć i je używać. Zaplanuję sobie z córką podróż szlakiem komfortek przez Polskę. Takie mam marzenie.

### **W Poznaniu jest duża przychylność władz samorządowych dla pomystu komfortek.**

Nie tylko Poznaniu, ale też w Wielkopolsce. Komfortki zostały wpisane do strategii samorządu województwa. Cieszę się tym. To nie jest inny samorząd niż w Warszawie, Szczecinie czy Olsztynie, a jednak u nas jest duża otwartość na ten temat. Może to, co z nas emanuje, nasza obecność powoduje refleksję. Cokolwiek jest tego przyczyną, czuję radość i dumę, że miasto, w którym żyję, które kocham, wychodzi naprzeciw i jest tak otwarte.

### **Nie tylko o wpis do strategii tu chodzi. W Poznaniu zostały zagwarantowane na komfortki konkretne środki finansowe w budżecie miasta.**

Tak. I myślę sobie, że w drugim półroczu będziemy mogli mówić o konkretnych lokalizacjach i standardach komfortek. Poznań się zmienia i czasami mam wrażenie, że trwa rodzaj nieformalnego wyścigu np. między basenami i pływalniami w Poznaniu. Już druga pływalnia w Poznaniu – poza Winogradami – kultowa „Chwiałka” ma w szatni kozetkę, umywalkę i parawan. To działania oddolne. Wynikają z decyzji osób zarządzających tymi instytucjami. Świadczy to o tym, że nasza akcja dociera do ludzi, mimo że nie jest sponsorowana i szeroko promowana. Jest po prostu autentyczna. Komfortki, tak jak np. różowe skrzyneczki, to akcje, o których zasadności trudno dyskutować. To, że one muszą być, jest oczywiste. Nie oczekujemy przecież zaspokajania jakichś wydumanych, specyficznych potrzeb. One są związane z fizjologią. Trudno dyskutować o konieczności jedzenia, wydalania, spania czy o menstruacji. To są podstawowe sprawy, które dotyczą funkcjonowania człowieka. Stąd pełna zrozumienia reakcja poznańskiego samorządu, a także Pierwszej Damy.

### **Z tego, co mówisz, wynika, że hasłem przewodnictwa „Żurawinki” w koalicji jest działanie?**

Tak, i to dynamiczne. Chodzi o to, żeby utrzymać pewne tempo, ale nasz plan pozostanie elastyczny, bo akcja przynosi niesamowite zwroty, przyspieszenia. Dynamika wzrasta i cały czas coś się dzieje. Czasem coś zaskakuje. Rok temu nad Rusałką po raz pierwszy postawiliśmy plenerową komfortkę. Dzisiaj, nie byłaby już potrzebna. Powstała tam bowiem normalna, stacjonarna. Piknik nad jeziorem odbywał się w czerwcu, a już w listopadzie byliśmy na otwarciu stacjonarnej komfortki. I to jest coś niesamowitego.



Matka i córka w przerwie między zajęciami, rehabilitacją a pracą

Tak właśnie ma być. To jest efekt śnieżnej kuli. Mamy wpływ na coś ważnego i po prostu robimy, co należy.

### **Komfortki plenerowe niespodziewanie otworzyły nowe możliwości**

Oczywiście. I wiele się jeszcze tych możliwości otworzy, bo przecież komfortki nie są przeznaczone tylko dla osób z niepełnosprawnością. Służą ludziom w różnym wieku, seniorom i osobom z padaczką, kobietom w różnych sytuacjach, osobom po wypadkach i cewnikowanym. Grupy użytkowników zaczynają się mnożyć.

### **Twoje urodziny są bardzo blisko urodzin komfortek. Podsumowałaś je, patrząc wstecz. Powiedziałaś, że Twoje życie miało się ułożyć inaczej, ale urodziła się Aga i wszystko się zmieniło. Ostatni rok był znaczący dla komfortek, a czy był dobry dla Ciebie?**

Tak. Czas miniony nigdy nie jest stracony, nawet jeżeli bywa smutny czy trudny. Ten rok był dobry i jestem gotowa na kolejny. Zauważyłam dużą życzliwość wobec mnie, mimo że zdaję sobie sprawę, że nie jestem łatwą osobą. Bywam bezpośrednia, konkretna, co jest różnie odbierane, a jednak ten rok był pełen wzajemnej życzliwości i poczułam jak nigdy dotąd, że mogę coś ofiarować swojemu miastu, że mogę coś w nim zmienić, mimo że nie mam władzy i pieniędzy. Poczułam się jeszcze mocniej związana z Poznaniem, bo moje miasto odpowiedziało zrozumieniem na nasze problemy.

### **Rok temu, kończąc podcast, powiedziałaś, że jesteś zachłanna na życie i masz nadzieję, że to się nigdy nie zmieni. Czy ten apetyt nadal jest niezaspokojony?**

Im jestem starsza, tym ta zachłanność bardziej rośnie. Czuję to każdego dnia. Jeszcze wiele mogę zrobić i wiele się wydarzy. Gwarantuję. ■



**SYLWIA BŁACH** – programistka, pisarka, blogerka, działaczka społeczna, modelka. Wyróżniona przez markę Panache w konkursie Modelled by Role Models Nowy Wymiar Piękna jako „Wzór do Naśladowania”. Pojawiła się na okładce ostatniej edycji magazynu „Harper’s Bazaar” jako finalistka konkursu „Evoque – I’m on the move” – dla kobiet wprawiających inne kobiety w ruch, i na okładce „Integracji” – w numerze o kulturze (5/2020). Tworzy sklepy i strony internetowe. Choruje na rdzeniowy zanik mięśni, porusza się na wózku. W 2017 r. znalazła się w I edycji *Listy Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W nr. 1/22 magazynu „Forbes Woman Polska” znalazła się na liście 22 kobiet, które warto obserwować w tym roku. Więcej: [sylwiablach.pl](http://sylwiablach.pl).

# PODRÓŻE NA WÓZKU

**Co roku Polacy tłumnie ruszają na wakacje. Wybierają zagraniczne kierunki. Niewiele dziś potrzeba – dowód w rękę i bagaż podręczny stają się symbolami szczęśliwego podróżnika. Wystarczy kilka kliknięć, by zwiedzać świat, a jeszcze mniej, by zobaczyć Europę z jej wyspami i uroczymi miasteczkami. Nawet koszty nie są odstrasżające. Szkoda tylko, że takie budżetowe i łatwe podróżowanie dotyczy wyłącznie pełnosprawnych turystów. Niepełnosprawność i podróże? Tu się zaczynają (dosłownie!) schody!**

**P**odróżowałam całe życie, choć to, co kiedyś było wakacyjnym urlopem, dziś przemienia się w coraz dłuższe wyjazdy i zwiedzanie świata. Daleko mi do profesjonalnego podróżowania, które możemy podziwiać u niektórych influencerów (odsylam na blog RobiMy Podróże – kawał świata z perspektywy czterech kótek!), jednak już trochę doświadczeń natapałam. Szkoda, że wiele z nich dotyczy tylko osób na wózkach.

Przykrą normą stało się opisywanie przez hotele pokoi niedostępnych jako dostosowanych. Pamiętam, gdy 12 lat temu, dzwoniąc do pewnego pensjonatu, usłyszałam: „Oczywiście, że mamy przystosowany pokój, ale jest po schodach!”. W 2022 r. wydawało mi się, że takie sytuacje się nie zdarzą. Bywam naiwna, wiem, choć wołę to nazywać wiarą w ludzi.

W Warszawie trafiłam kiedyś do hotelu, który w dostosowanym pokoju miał wannę bez żadnych ułatwień, żeby się do niej dostać. Kiedyś w pensjonacie w Rzymie mój wózek nie zmieścił się w windzie. Na szczęście właściciele przenieśli gości z pokoju na parterze i dali go nam.

Słyszałam niedawno o hotelu, który odmówił przyjęcia osoby na wózku, bo wózek... porysuje płytki.

Chciałoby się wykrzyknąć coś nieprzyzwoitego, ale gdy absurdalne sytuacje się mnożą, człowiekowi tylko ręce opadają z bezsilności...

Czy oznacza to, że osoba na wózku ma siedzieć w domu i nie wyjeżdżać? Pewnie niektórzy hotelarze zmęczeni pytaniami o dostępność chcieliby takiego świata, ale ja i inni podróżnicy na to się nie zgadzamy.

Jak zatem zagwarantować sobie wygodne wakacje na wózku? Do niedawna myślałam, że znam wszystkie sztuczki, ale życie to zweryfikowało: mimo że poświęciłam dwa miesiące na przygotowanie urlopu i znalezienie noclegów, jeden z hoteli okazał się nie mieć dostępnego pokoju. Wierzę, że nie ma tego złego, bo trafiłam w znacznie piękniejsze miejsce, ale na myśl, że bym na te wakacje przyleciała, a nie przyjechała samochodem, krew zastyga mi w żyłach, bo ów lepszy hotel znalazłam 200 km dalej.

Bezsilność, gdy dojeżdża się do celu, marzy o toalecie i wypoczynku; gdy wszystko boli, a okazuje się, że nie ma gdzie nocować, jest potężna. Paraliżująca. I choć portal zajmujący się wynajmem ma obowiązek (tak, obowiązek!) przenieść gościa w inne miejsce, to człowiek na infolinii rozkłada ręce. Pełen współczucia mówi, że mu przykro, ale co z tego, skoro on siedzi w wygodnym biurze, a nad tobą niebo zasłaniają chmury?

Wspomniałam o samolocie – loty to coś, czego osoby na wózkach boją się chyba najbardziej. Tak wynika z moich obserwacji i rozmów. Choć wszystkie nasze przeloty skończyły się szczęśliwie, to przeżyliśmy już grozę, gdy obsługa powiedziała, że my możemy lecieć do Poznania, ale wózek polecą nazajutrz... do Warszawy.

Jest jedna rzecz, której nigdy ze sobą nie zabierałam, ale nauczyłam się już ją mieć przy sobie w samolocie – to tabletki przeciwbólowe. Nie istnieje nic potworniejszego od pełnej entuzjazmu ekipy „dźwigaczy”. Ich obowiązkiem jest przenieść człowieka z wózka na krzesło i z krzesła na fotel. I choć wykrzykują: „It’s great!” (Jest wspaniale!), to ja się dartałam: „I’m falling!” (Spadam!), gdy wyslizgiwałam się z ich dłoni. Przez dwa tygodnie miałam krwiaka po trafieniu pośladkiem w podręczkę. Pamiętam ich uśmiechy, gdy po pięciu próbach udało się mnie podnieść, ale usłyszałam, że jestem trudna do przesadzania.

Cóż, worek ziemniaków waży 25 kg, a ja tyle co dwa worki. Nadal się dziwię, że dwie silne osoby zatrudnione do dźwigania nazwały mnie wprost ciężką. Ale może to tylko moje narzekanie, bo w sumie, gdy mną rzucali, przypominało to przerzucanie worka ziemniaków... ■

# ZOSTAŃ PRZEDSIĘBIORCĄ

**Opiekun osoby z niepełnosprawnością ma często umiejętności i wiedzę, jakich mogą mu pozazdrościć menedżerowie. Dlaczego więc nie skorzystać z tej wiedzy np. przy prowadzeniu żłobka, klubu dziecięcego z miejscami integracyjnymi albo podczas świadczenia usług rehabilitacyjnych dla dzieci z niepełnosprawnością? Można zdobyć na to pieniądze, korzystając z „Rządowego Programu Pierwszy biznes – Wsparcie w starcie”, finansowanego przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, a realizowanego przez Bank Gospodarstwa Krajowego (BGK). Program umożliwia też pozyskanie środków na stworzenie miejsca pracy.**

**P**ierwszy biznes – Wsparcie w starcie” to rządowy program, który może być pierwszym krokiem do spełnienia marzeń o własnej działalności gospodarczej i realizowaniu pasji. Mogą skorzystać z niego m.in. poszukujący pracy opiekunowie osób z niepełnosprawnością. Na jakich zasadach to zrobić, o czym pamiętać, podejmując decyzję i jak skorzystać z dobrych praktyk przy zakładaniu biznesu – opowiada Katarzyna Limanówka, która doświadczenie w pracy z dziećmi z niepełnosprawnością wykorzystała do stworzenia firmy.

## POMYSŁ NA BIZNES

– Jestem neurologopedą, pracuję z dziećmi z niepełnosprawnością. Wiedziałam, że w Starachowicach brakuje dla nich odpowiednich miejsc w przedszkolach. Szukałam więc możliwości zdobycia finansowania, aby założyć taką placówkę. Z urzędu pracy trafiłam na Fundację – Agencję Rozwoju Regionalnego (FARR), która pośredniczy w udzielaniu pożyczek z programu „Pierwszy biznes – Wsparcie w starcie” – opowiada Katarzyna Limanówka, która skorzystała z oferty.

Na podobne inwestycje można otrzymać nawet 120 tys. zł.

Dzięki pomysłowi pani Katarzyny od 1 września 2020 r. zaczął działać w Starachowicach Punkt Przedszkolno-Terapeutyczny „Stoneczko”. Ma maksymalnie 34 miejsca dla dzieci, choć optymalna grupa, według Katarzyny Limanówki, liczy – tak jak obecnie –



**Mateusz Różański**, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”

25 dzieci, w tym 10 z niepełnosprawnością sprzężoną, intelektualną i autyzmem.

## KTO MOŻE OTRZYMAĆ POŻYCZKĘ

Pożyczkę na założenie działalności gospodarczej mogą otrzymać osoby, które nie są nigdzie zatrudnione i nie wykonują żadnej pracy zarobkowej na umowę cywilnoprawną (w tym na umowę zlecenie czy umowę o dzieło). Ci, którzy chcieliby założyć działalność, powinni posiadać jeden z poniższych statusów:

- ▶ poszukujący pracy opiekun osoby z niepełnosprawnością albo
- ▶ student ostatniego roku studiów wyższych albo
- ▶ poszukujący pracy absolwent szkoły lub uczelni wyższej do 4 lat od dnia ukończenia szkoły lub uzyskania tytułu zawodowego albo
- ▶ zarejestrowany bezrobotny.

## DO KOGO SIĘ ZWRÓCIĆ?

Pośrednikami finansowymi na terenie Polski są:

- **Fundacja Rozwoju Śląska** – udziela pożyczek w województwach: opolskim oraz śląskim,
- **Lubelska Fundacja Rozwoju** – udziela pożyczek w województwach: lubelskim, świętokrzyskim, podkarpackim i małopolskim,
- **Polska Fundacja Przedsiębiorczości** – udziela pożyczek na terenie województw: pomorskiego, zachodniopomorskiego, kujawsko-pomorskiego i wielkopolskiego,
- **Stowarzyszenie „Centrum Rozwoju Ekonomicznego Pasłęka”** – prowadzi działalność na terenie województw: podlaskiego i warmińsko-mazurskiego,
- **Krajowe Stowarzyszenie Wspierania Przedsiębiorczości** – udziela pożyczek w województwach łódzkim i mazowieckim,
- **Fundacja – Agencja Rozwoju Regionalnego w Starachowicach** – obsługuje pożyczki w: 1) Makroregionie Północno-Wschodnim, obejmującym województwa: lubelskie, mazowieckie, warmińsko-mazurskie i podlaskie oraz 2) Makroregionie Południowym, obejmującym województwa: łódzkie, małopolskie, opolskie, podkarpackie, śląskie, świętokrzyskie,
- **Fundusz Regionu Wałbrzyskiego** – obsługuje pożyczki w województwach: dolnośląskim, wielkopolskim, lubuskim, pomorskim, kujawsko-pomorskim i zachodniopomorskim.



### JAK SKORZYSTAĆ Z POŻYCZKI NA PODJĘCIE DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ?

- Zgłoś się do instytucji finansowej, która działa na terenie, na którym planujesz prowadzić działalność gospodarczą i złóż wniosek. Możesz to zrobić osobiście w placówce pośrednika finansowego, za pośrednictwem poczty tradycyjnej lub przez generator wniosków dostępny na stronie internetowej pośrednika.
- Jeśli potrzebujesz wsparcia przy wypełnianiu wniosku, umów się na konsultację. Doradca wyjaśni wątpliwości i pomoże ci wypełnić wniosek.
- Gdy otrzymasz pozytywną decyzję, załóż działalność.
- Podpisz umowę z instytucją finansującą wraz z zabezpieczeniem spłaty pożyczki.
- Otrzymasz wypłatę środków i jesteś własnym szefem!

**WARTO WIEDZIEĆ! Jeśli ubiegasz się o pożyczkę na podjęcie działalności lub już masz pożyczkę, możesz też skorzystać z bezpłatnego doradztwa i szkoleń.**

#### Ważne informacje

- ▶ wartość pożyczki na podjęcie działalności gospodarczej to ok. 120 tys. zł (20-krotność przeciętnego wynagrodzenia);
- ▶ aktualne oprocentowanie to 1,33 proc. lub 0,53 proc. w skali roku;
- ▶ brak opłat i prowizji za udzielenie i obsługę pożyczki;
- ▶ okres spłaty pożyczki do 7 lat;
- ▶ karencja w spłacie kapitału do 1 roku.

### POMYSŁ NA PRACOWNIKA

Pół roku od założenia przedszkola Katarzyna Limanówka zdecydowała się na drugą pożyczkę z „Rządowego Programu Pierwszy biznes – Wsparcie w starcie” – tym razem na utworzenie miejsca pracy. Dzięki niej mogła zatrudnić oligofrenopedagoga. Warunkiem otrzymania pożyczki jest to, że osoba, którą chce się zatrudnić, musi być bezrobotna, a jej miejsce pracy należy utrzymać przez 3 lata.

### OPIEKUN PRZEDSIĘBIORCĄ

Marzenia o własnej firmie może zrealizować np. opiekun osoby z niepełnosprawnością. O czym musi wiedzieć?

Oprocentowanie pożyczki na podjęcie działalności gospodarczej, która polega na prowadzeniu żłobka lub klubu dziecięcego z miejscami integracyjnymi czy świadczeniu usług rehabilitacyjnych dla dzieci z niepełnosprawnością w miejscu zamieszkania, w tym usług mobilnych, a także oprocentowanie pożyczki dla poszukujących pracy opiekunów osób niepełnosprawnych jest stałe i wynosi, w skali roku 0,1 stopy redyskonta weksli przyjmowanych przez NBP, czyli 0,53% w skali roku.

### JAKIE DOKUMENTY SĄ POTRZEBNE

Wniosek o pożyczkę, który składa opiekun osoby z niepełnosprawnością, oprócz wymagań ogólnych powinien zawierać także:

▶ Potwierdzoną za zgodność z oryginałem kopię orzeczenia o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji lub kopię orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności;

▶ Oświadczenie potwierdzające prawo opieki.

Pożyczka na podjęcie działalności gospodarczej może zostać udzielona opiekunowi osoby niepełnosprawnej pod warunkiem, że dostarczy oświadczenie o niepobieraniu świadczenia pielęgnacyjnego lub specjalnego zasiłku opiekuńczego na podstawie przepisów o świadczeniach rodzinnych, lub zasiłku dla opiekuna na podstawie przepisów o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów. Powyższe oświadczenie dostarczane jest przed samym podpisaniem umowy pożyczkowej, co oznacza, że nie trzeba rezygnować z przysługujących wcześniej świadczeń do momentu otrzymania decyzji pożyczkowej.

O tym, jak innym udało się założyć swoje firmy, przeczytajcie na [wsparciestarcie.bgk.pl](http://wsparciestarcie.bgk.pl). ■

### JAK SKORZYSTAĆ Z POŻYCZKI NA UTWORZENIE STANOWISKA PRACY?

■ Zgłoś się do instytucji finansowej, która działa na terenie, gdzie prowadzisz działalność, i złóż wniosek. Możesz go złożyć osobiście w placówce pośrednika finansowego, za pośrednictwem poczty tradycyjnej lub przez generator wniosków dostępny na stronie internetowej pośrednika.

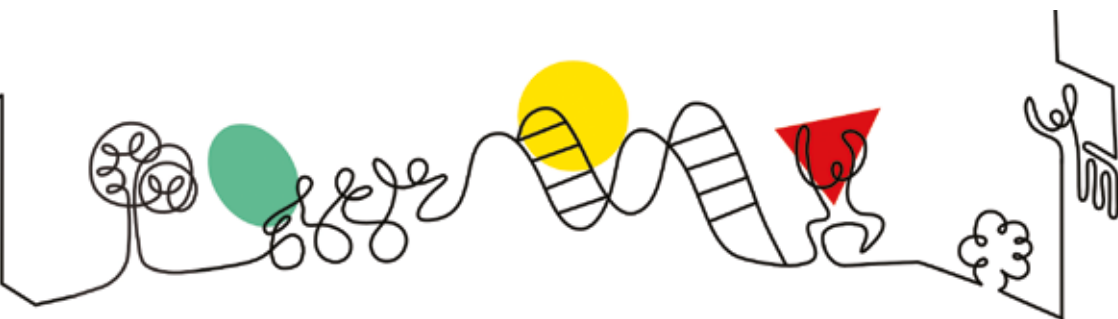
■ Gdy otrzymasz pozytywną decyzję, podpisz umowę z instytucją finansującą, wraz z zabezpieczeniem spłaty pożyczki.

■ Możesz stworzyć więcej stanowisk – zawniosku o kolejne pożyczki na utworzenie miejsca pracy.

**WARTO WIEDZIEĆ! Jeżeli skorzystasz z pożyczki na podjęcie działalności gospodarczej, a następnie z pożyczki na utworzenie miejsca pracy, możesz ubiegać się o umorzenie części pożyczki.**

#### Ważne informacje

- ▶ wartość pożyczki na utworzenie stanowiska pracy to ok. 35 tys. zł (6-krotność przeciętnego wynagrodzenia);
- ▶ aktualne oprocentowanie to 1,33 proc. lub 0,53 proc. w skali roku;
- ▶ brak opłat i prowizji za udzielenie i obsługę pożyczki;
- ▶ okres spłaty pożyczki trwa do 3 lat.



# NA KARUZELI I W KĘPIE TRAW

Plac zabaw jest wyzwaniem dla architektów. Jak zaprojektować taki, który integruje i daje wszystkim frajdę – odpowiada architekt Adam Włodzimierz Wach, pomysłodawca konkursu Inte-GRA na projekt dostępnego placu zabaw.

## Katarzyna Rzehak: Pamiętasz pierwszy plac zabaw?

**Adam Włodzimierz Wach:** Oczywiście, to osiedlowy trzepak przy oficynie kamienicy, w której mieszkaliśmy. Był dla nas całym światem (zamkiem, pojazdem kosmicznym, twierdzą, czym tylko chcieliśmy), był oblegany i tylko starsi koledzy – ze względu na umiejętności fizyczne – mogli siedzieć najwyżej. Placem zabaw z prawdziwego zdarzenia był ogród przy Przedszkolu nr 14 (obecnie nr 2) w moim rodzinnym Tomaszowie Mazowieckim. To był obiekt z lat 60. Bardzo dobrze zaprojektowany, z ogromną świetlicą w formie rotundy. W mojej pamięci ten przedszkolny plac zabaw pozostał jako oaza zieleni z wielkim kasztanowcem i krzewami, w których można było się schować, czasami ukrywaliśmy się w nich, by nie wracać do przedszkolnych sal.

## Sama zieleń, bez zabawek?

Mówiliśmy o nim: ogród, bo więcej było zieleni niż zabawek, ale zabawki oczywiście też: karuzela, huśtawki, zjeżdżalnia, piaskownica. Odbijały hierarchię wśród dzieci: najsilniejsi chłopcy wskakiwali na karuzelę, kolejka była do zjeżdżalni i huśtawek, mniej oblegano drabinki. Dziewczynki bawiły się głównie w piaskownicy.

## Zabawki dzieliły dzieci?

Raczej dzieci przenosiły na plac zabaw hierarchię, jaką ustaliły między sobą wcześniej. Ale rzeczywiście, mój plac zabaw z dzieciństwa, choć mam do niego sentyment, nie był ani rozwiązaniem równościowym, ani dostępnym.

**Dostępny plac zabaw, który jest tematem konkursu Inte-GRA, jest przeciwieństwem naszych placów**



**Katarzyna Rzehak**, historyk sztuki, ekspertka projektowania przemysłowego, była dyrektor konkursu „Dobry Wzór” w Instytucie Wzornictwa Przemysłowego, obecnie w Integracja LAB



**Adam W. Wach** – architekt w IARP, audytor w Integracja LAB

**z dzieciństwa. Ma łączyć, a nie dzielić, mają na nim dobrze się bawić dzieci z różnymi ograniczeniami, ale też dobrze czuć rodzice z niepełnosprawnością, mniej sprawni dziadkowie i mamy w ciąży.**

Tak, nasz pomysł opiera się na równości i dostępności: plac zabaw dla wszystkich, bez względu na rodzaj ograniczeń. Ma też być wymyślony i zaprojektowany od początku do końca, ze wszystkimi elementami. W Polsce brak porządnie zaprojektowanych i zrealizowanych placów zabaw. Robi się je w ostatniej chwili, z okrawków budżetu – zostało trochę miejsca, to postawimy bujaczek i zjeżdżalnię. Nasz konkurs ma zadanie wyłonienia profesjonalnego, ale i oryginalnego projektu.

## Gdzie i przez kogo projekt zostanie zrealizowany?

Na powstającym w Katowicach społecznym osiedlu przy ul. Korczaka. Deweloperem jest współorganizator naszego konkursu – PFR Nieruchomości. To ambitny projekt osiedla społecznego, zaprojektowanego przez jedną z najlepszych polskich pracowni architektonicznych Kuryłowicz & Associates. Jest tam zaplanowane miejsce na plac zabaw, nie żaden skrawek, tylko uczciwe 400 metrów kwadratowych.

## Skąd wzięła się idea konkursu na taki plac zabaw?

W 2019 r., jeszcze przed pandemią, razem z firmą Workplace, zajmującą się projektowaniem i zarządzaniem biur, wpadliśmy na pomysł zbudowania na warszawskich Bulwarach Wiślanych pawilonu Fundacji Integracja z okazji 25. rocznicy działalności naszej organizacji. Miał być „showroomem” naszych aktywności, wcieloną dostępnością w tkance miasta. Wymyśliliśmy wtedy, że powinien być przy tym pawilonie dostępny plac zabaw. Nawet na szybko powstał szkic wykonany przez Monikę Pietrosian (także autorkę grafiki konkursu Inte-GRA): piaskownica, zabawki, tor jazdy. Złapaliśmy ideę. Wszystkim pomysł bardzo się spodobał, ale uświadomiliśmy sobie też, że tego typu przestrzenie mają ogromne braki w zakresie poprawności rozwiązań.

**Nie ma wzorcowych placów w Polsce czy za granicą?**



Właściwie wzorcowego nie ma. Jest dużo nowoczesnych i dobrych rozwiązań, ale nie umiem wskazać jednego doskonałego.

### **Jak od tego szkicu doszedłeś do konkursu?**

Zacząłem gromadzić wiedzę o tym, jak się takie place zabaw robi na świecie. Jakie są specyficzne wymagania dotyczące ergonomii urządzeń i zabawek przystosowanych dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Zgłosiła się też do Integracji gdańska firma Terma, która produkuje m.in. zabawki i urządzenia do dostępnych placów zabaw. Wraz z nią przygotowaliśmy webinar o tym, jak powinien wyglądać plac zabaw bez barier. W szczególności. Z konkretami.

### **Jakie to konkrety? Co jest najważniejsze?**

Zacznę od tego, o czym wszyscy zapominają – do dostępnego placu zabaw trzeba się jakoś dostać. Więc pierwsza sprawa to komunikacja, dojazd, miejsca parkingowe dla pojazdów osób z niepełnosprawnością i taka nawierzchnia, żeby dojechała osoba na wózku i doszła osoba z niepełnosprawnością narządu wzroku. Często mamy w miarę dostępne place zabaw, do których prowadzi np. chodnik z nierównych płyt, kostka brukowa, krawężnik – dostępność to więc najpierw komunikacja.

### **Założmy, że już dotarliśmy do dostępnego placu zabaw, czego się możemy na nim spodziewać?**

Przyjemności wejścia w przestrzeń, w której w otoczeniu zieleni harmonijnie połączono funkcje zabawy, rekreacji i wypoczynku dla wszystkich grup wiekowych i ze wszystkimi ograniczeniami. Terenu o zróżnicowanej rzeźbie, ale wyrównanej nawierzchni. Zachęcających formą i kolorem zabawek dla dzieci z różnych grup wiekowych. Części zabawowej i części wypoczynkowej. Ciekawej zieleni, bo chowanie się w wysokich trawach bywa zabawą, której nie zastąpi żadne urządzenie. Zaplecza gastronomicznego, żeby kupić wodę i gofra. Dostępnych toalet.

Idealny plac zabaw wyrównuje szanse, uczy dzieci samodzielności, przyjemności z dokonywania wyborów. Wszystko, co na nim jest, musi być w równym stopniu dostępne dla wszystkich użytkowników.

### **A jakie rozwiązania decydują o tym, że plac zabaw jest dostępny?**

Jest ich wiele, ale wymienię podstawowe: karuzele dostępne z poziomu terenu z poręczami i miejscem dla wózka. Huśtawki mają odpowiednią szerokość, by można było dziecko przypiąć. Podwyższone piaskownice pozwalają na to, żeby mogły się w nich bawić dzieci, które nie mogą opuszczać wózka. Tu zresztą mamy odkrycie: okazuje się, że dzieci na wózkach – o ile mogą być z nich wyjęte – wolą się bawić „nie z wózka”. Wolą się podczołgać, podciągnąć, bo wózek je oddziela od zabawy i innych dzieci. Dlatego tak ważne są ławki transferowe przy huśtawkach, zjeżdżalni czy piaskownicy. Dzięki nim można łatwo wyjąć i przełożyć dziecko z wózka na zabawkę. Trzeba też pamiętać, że plac zabaw ma być dostępny dla dorosłych na wózkach czy z ograniczeniami

ruchu. Musimy brać pod uwagę sytuację, że dziecko jest sprawne, ale mama, tata czy opiekun są na wózku.

### **O czym najczęściej zapominają projektanci dostępnych placów zabaw?**

O tym, że dostępny plac zabaw to nie plac dla dzieci z niepełnosprawnością. Naszym celem jest integracja, dzieci mają się bawić razem, wszystkie. Druga sprawa, o której się zapomina, to że nie urządzenia tworzą plac zabaw. Że dla dzieci wielką frajdą jest turlanie się z pagórka, i że to radość także dla dzieci z ograniczoną sprawnością ruchową. Że tzw. baza pod gałęziami jaśminu jest nie mniej ekscytująca niż wypasiona zjeżdżalnia.

### **Coś jeszcze jest potrzebne, a zostaje pomijane?**

Cień! Bezennym dobrem na placu zabaw jest cień. Plac zabaw bez drzew czy zadaszenia, miejsca relaksu i wyciszenia jest męczący dla wszystkich. Zabawa, nawet najlepsza, musi dawać przestrzeń i czas na wytchnienie. Ważne są też elementy małej architektury, odpowiednio wyprofilowane ławki z oparciami, plan placu zabaw, najlepiej w formie tyflografiki itp. rozwiązania. ■

## **UWAGA, KONKURS INTE-GRA!**

Celem konkursu Inte-GRA jest opracowanie projektu nowoczesnego placu zabaw – miejsca służącego zabawie i czynnemu spędzaniu wolnego czasu, a także przestrzeni integrującej pokolenia oraz użytkowników o różnym stopniu sprawności ruchowej. Konkursowe projekty powinny uwzględniać potrzeby osób z niepełnosprawnością, np. poruszających się na wózkach, niewidomych czy słabowidzących, oraz ich opiekunów.

### **Kalendarium:**

- ▶ 1 czerwca 2022 r. – ogłoszenie konkursu
  - ▶ Do 23 czerwca 2022 r. – wnoszenie pytań
  - ▶ Do 29 czerwca 2022 r. – publikacja FAQ
  - ▶ Do 7 lipca 2022 r. – zgłoszenie formularza potwierdzającego chęć uczestnictwa w konkursie i spełnienia warunków dotyczących składu zespołu
  - ▶ 11 lipca 2022 r. – mailowe potwierdzenie zakwalifikowania do konkursu
  - ▶ 1 września 2022 r. – termin nadsyłania prac konkursowych
  - ▶ wrzesień 2022 r. – posiedzenie kapituły konkursowej
  - ▶ do końca września 2022 r. – ogłoszenie wyników konkursu, nagrody – wydarzenie online lub na żywo
- Wszystkie informacje i dokumenty zgłoszeniowe do pobrania pod linkiem: [www.integracja.org](http://www.integracja.org) bariery-architektoniczne/konkurs-architektoniczny-inte-gra.**

Organizatorami konkursu są: **PFR Nieruchomości S.A.** i **Fundacja Integracja**, a jego partnerem **Fundacja PFR**. Patronat medialny sprawują: **Formy XYZ, Architektura & Biznes, Architektura Murator**.

# PODRÓŻ DOBRA DLA PLANETY

Wybór pociągu jako środka lokomocji ma duże znaczenie dla środowiska. Kolej charakteryzuje się ponad trzy razy mniejszą emisją dwutlenku węgla (CO<sub>2</sub>) niż transport drogowy i ponad osiem razy mniejszą niż transport lotniczy. O to, aby podróże pociągiem były nie tylko przyjazne dla pasażerów, ale też dla naszej planety, dba PKP Intercity.



**Róża Matuszewska**  
współpracuje z „Integracją”  
i portalem Niepełnosprawni.pl

Wybierając pociągi PKP Intercity zamiast transportu drogowego, tylko w samym 2021 r. Polacy przyczynili się do mniejszej o 629 tys. ton emisji dwutlenku węgla do atmosfery.

## KOLEJ NAJLEPSZA DLA ŚRODOWISKA

Jak to wygląda w liczbach? W podróży PKP Intercity ze Szczecina do Gdańska emitowanych jest 11 kg CO<sub>2</sub> na pasażera, natomiast 37 kg podczas podróży samochodem, a 70 kg samolotem. Podróż między Poznaniem a Krakowem „kosztuje” 13 kg emisji CO<sub>2</sub> przy wyborze pociągu, 46 kg – samochodu i 81 kg – samolotu. Wybierając się z Warszawy do Wrocławia, należy liczyć się z emisją na poziomie 11 kg CO<sub>2</sub> w przypadku pociągu, 41 kg – w transporcie kołowym i aż 98 kg drogą powietrzną\*. Należy też pamiętać, że podczas najbardziej emisyjnych podróży lotniczych trzeba dodać też

dojazd do i z lotniska – co oznacza dodatkowy czas i kolejne kilogramy CO<sub>2</sub>.

## ZIELONA REWOLUCJA TU I TERAZ

Prawie 30 proc. całkowitej emisji CO<sub>2</sub> w UE pochodzi z sektora transportu, z czego 72 proc. z drogowego. Kolej odpowiada jedynie za 0,4 proc. emisji dwutlenku węgla. Negatywny wpływ na środowisko samochodów osobowych jest o ok. 120 razy większy niż kolei. Oznacza to, że jest ona ekologicznym transportem przyszłości.

Jeśli chcemy zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych, transformacja sektora transportowego jest konieczna. Dlatego zrównoważony rozwój transportu to jedno z założeń Europejskiego Zielonego Ładu. Jednym z głównych celów sektora transportowego, w tym pasażerskiego, jest znaczne ograniczenie emisji gazów cieplarnianych. Europejski Zielony Ład zakłada, że do 2030 r. rozkładowe podróże poniżej 500 km mają stać się neutralne pod względem emisji CO<sub>2</sub>, a do 2050 r. sektor transportu dokona 90 proc. redukcji emisji gazów cieplarnianych. Zatem niskoemisyjna kolej







będzie odgrywała wiodącą rolę w transporcie pasażerskim.

Ekologia stała się jednym z głównych filarów strategii PKP Intercity na najbliższe lata. Spółka realizuje liczne działania na rzecz środowiska.

– *Chcemy stać się pierwszym polskim przewoźnikiem pasażerskim, którego działalność będzie neutralna dla klimatu. Wybierając pociągi PKP Intercity zamiast transportu drogowego w samym 2020 r., Polacy przyczynili się do mniejszej o 460 tys. ton emisji CO<sub>2</sub> do atmosfery. Plany PKP Intercity zakładają obsługę ponad 74 mln pasażerów w 2030 r. Zmniejszy to negatywne oddziaływanie na środowisko, gdyż przyciągnie osoby dotychczas korzystające z transportu indywidualnego* – tłumaczy Tomasz Gontarz, Członek Zarządu PKP Intercity.

## WIELKIE INWESTYCJE, NISKIE EMISJE

Kluczem do dalszego rozwoju kolei są intensywne inwestycje taborowe. Od grudnia 2017 r. PKP Intercity konsekwentnie realizuje największy program inwestycyjny w historii spółki „PKP Intercity – Kolej Dużych Inwestycji”. W ramach nakładów na inwestycje spółka przeznaczy do 2030 r. 24,5 mld zł na unowocześnienie floty, a na przyjazne środowisku stacje postojowe – 2,6 mld zł. Do tego czasu flota PKP Intercity zostanie w dużym stopniu wymieniona, wszystkie pojazdy przewoźnika będą nowe lub zmodernizowane.

PKP Intercity rozwija też projekty zwiększania efektywności energetycznej, wśród nich obniżania ilości zużywanej energii elektrycznej przez pociągi prowadzone z wykorzystaniem trakcji elektrycznej. Ponadto spółka planuje wykorzystać na swoich stacjach postojowych odnawialne źródła energii w postaci paneli fotowoltaicznych. Realizowany program inwestycyjny PKP Intercity obejmuje przebudowę 17 bocznic kolejowych w całej Polsce z zastosowaniem w nich nowoczesnych rozwiązań, redukujących negatywny wpływ na środowisko.

– *Pracujemy nad tym, aby stać się w najbliższych latach środkiem transportu pierwszego wyboru dla jak największej grupy mieszkańców kraju. Nasze plany zakładają osiągnięcie liczby ponad 74 mln pasażerów w 2030 r. Dzięki temu zmniejszy się negatywne oddziaływanie na środowisko przez przyciągnięcie do kolei osób dotychczas korzystających z transportu indywidualnego. Chcemy kolei neutralnej klimatycznie, ponieważ widzimy, jak wiele możemy osiągnąć we wspólnej trosce o środowisko. W codziennej działalności coraz częściej obserwujemy, jak gwałtowne zjawiska pogodowe wynikające ze zmian klimatycznych powodują utrudnienia w planowym ruchu pociągów. Dlatego zielona rewolucja w transporcie musi stale przyspieszać* – podkreśla Tomasz Gontarz, Członek Zarządu PKP Intercity.

Efektom działań realizowanych w ramach kontynuacji największego programu inwestycyjnego w historii PKP Intercity będzie pojawienie się na polskich torach

licznych elektrycznych pojazdów o znacznie mniejszej emisji CO<sub>2</sub>.

Plany wyznaczają cele: ■ ograniczenie emisji gazów cieplarnianych w transporcie o 90 proc. do 2050 r.; ■ podróże rozkładowe poniżej 500 km neutralne pod względem emisji CO<sub>2</sub> do 2030 r.; ■ kolej jako główny i najmniej emisyjny środek transportu zbiorowego. W efekcie inwestycji flotę przewoźnika zasilą m.in. nowe elektryczne pojazdy o znacznie mniejszej emisji CO<sub>2</sub>.

## PASAŻEROWIE WYBIERAJĄ EKOLOGIĘ

Ma ona coraz większy wpływ na wybory Polaków, także w zakresie środka transportu. Już 86 proc. pasażerów postrzega kolej jako najbardziej ekologiczny środek transportu zbiorowego – wynika z ankiety online dotyczącej m.in. kwestii podejścia podróżnych do ekologii, przeprowadzonej przez przewoźnika na przełomie marca i kwietnia 2021 r. We wrześniu ubiegłego roku uważało tak 76 proc. podróżnych. Według deklaracji 51 proc. osób podróżujących składami przewoźnika kwestie związane z ekologią mają wpływ na to, jaki środek transportu wybierają. To wzrost o 7 punktów proc. w stosunku do września 2020 r., kiedy taką deklarację składało 44 proc. pasażerów.

## WSPÓLNIE DLA ŚRODOWISKA

Pomimo że kolej wyróżnia niska emisja w porównaniu z innymi środkami transportu, PKP Intercity nie ustaje w wysiłkach, aby być jeszcze bardziej eko – przewoźnik pracuje bowiem nad offsetem ekologicznym. Pasażerowie, których świadomość ekologiczna rośnie, będą mogli wziąć udział w osiągnięciu neutralności klimatycznej PKP Intercity, decydując się na dobrowolną opłatę dodatkową, w całości przeznaczoną na cele ekologiczne. PKP Intercity planuje wraz z Lasami Państwowymi realizować nasadzenia drzew w wybranych przez podróżnych województwach, gdyż jedną z największych przyczyn ocieplenia klimatu jest wylesianie. Strony potwierdziły to, podpisując list intencyjny. Tworzenie ekosystemów leśnych to droga do tego, by ograniczać emisję CO<sub>2</sub> do atmosfery. ■

### \*ŚLAD WĘGLOWY

Ślad węglowy podawany jest w przeliczeniu na jednego pasażera. Wyliczany jest na podstawie danych CER (Community of European Railway and Infrastructure) następująco: odległość handlowa przemnażana jest przez uśredniony poziom emisji w wysokości: ■ pociąg 28 g CO<sub>2</sub>/pkm, ■ samochód 102 g CO<sub>2</sub>/pkm, ■ samolot 244 g CO<sub>2</sub>/pkm.

Więcej informacji o śladzie węglowym:

[www.intercity.pl/co2](http://www.intercity.pl/co2)

# WINDA CZY PODNOŚNIK?



**Mateusz Różański**, dziennikarz „Integracji” i Niepełnosprawni.pl. Od 2019 r. Ambasador Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Publikuje m.in. w „Nowym Obywatelu”, wyróżniony w konkursie „Kryształowe Pióra”.

**Komunikacja pionowa jest jednym z kluczowych elementów dostępności. Właściwie dobrany sprzęt umożliwi osobom z ograniczoną możliwością poruszania się dostęp do wszystkich pięter i pomieszczeń, ale też nie naraża administratora budynku na niepotrzebne koszty. To, jakie są zalety i wady różnych urządzeń, wyjaśniają eksperci z firmy Global Lift Polska: Jacek Sobolewski i Paweł Odrzywolski\*.**

– Wszystkie podnośniki, takie jak: platformy schodowe, podnośniki pionowe, podnośniki koszowe, to są urządzenia wg dyrektywy maszynowej. Urządzeń tak naprawdę jest sporo i zazwyczaj dopasowanie ich jest kwestią indywidualną. Gdy wchodzimy do obiektu, oceniamy, jakie urządzenie możemy zastosować – tłumaczy Jacek Sobolewski, konsultant techniczny w firmie Global Lift Polska. – Mamy m.in. podnośniki koszowe, które są stosowane do 3 m. Powyżej 3 m nie możemy już zrobić podnośnika nieobudowanego dookoła, tylko musimy wykonać całą konstrukcję szybu. Gdy stosowane są urządzenia powyżej 3 m, musimy mieć pełną zabudowę – dodaje.

## WINDA BARDZIEJ PRAKTYCZNA...

Rozwiązaniem dużo droższym, za to zdecydowanie bardziej praktycznym, są dźwigi osobowe.

– W większości platform pionowych bądź platform schodowych nie można zamontować komunikacji głosowej bądź nie ma czujników ruchu, nie ma również kurtyn świetlnych, które umożliwiają blokowanie zamykania drzwi, kiedy wyczuwa się jakiegokolwiek ciała. Przy podnośnikach pionowych można, niestety, zamykając drzwi, przytrzasnąć sobie rękę – ostrzega Jacek Sobolewski. – Na zamontowanie windy potrzeba więcej miejsca, a szymb musi być większy niż przy podnośniku i większe też musi być podszybie. Ale z drugiej strony, zyskujemy większą przepustowość i większe bezpieczeństwo, co to daje więcej opcji na etapie budowania – dodaje. – Zazwyczaj podnośniki, nawet jeżeli mają taką samą powierzchnię kabiny, jaką byśmy zastosowali



w dźwigu osobowym, czyli 1,10–1,40 m, mają wyraźnie mniejszy udźwig. Przy dźwigu osobowym jest to wtedy 630 kg. Przy platformach pionowych ten udźwig jest różny, w zależności od producenta, i waha się od 300 do 400 kg – uzupełnia.

Przedstawiciel Global Lift Polska zaznacza jednak, że są sytuacje, gdy to podnośnik jest optymalnym rozwiązaniem.

– Coraz częściej spotykamy się z potrzebą stworzenia komunikacji pionowej w sytuacji, gdy wewnątrz budynku nie ma takiej możliwości. Pozostaje tylko dostawienie od zewnątrz budynku właśnie podnośnika bądź dźwigu razem z szymbem. Wtedy najlepszą opcją jest zastosowanie podnośnika lub platformy, które są dostarczane razem z szymbem. To dużo bardziej oszczędne rozwiązanie niż dźwig osobowy z pełnym szymbem – objaśnia Jacek Sobolewski.

Gdy porównujemy te dwa rozwiązania techniczne, koniecznie trzeba zadać pytania o porównanie ich kosztów.



### ...ALĘ DROŻSZA

– Urządzenie do przemieszczania się osób z niepełnosprawnością, w formie podnośnika o zasięgu 4 m, powinno kosztować nie więcej niż 100 tys. zł. A jeśli chodzi o typowy dźwig osobowy, czyli windę, to jej koszt wynosi ok. 110–120 tys. zł. Do tego klient musi wykonać szyb żelbetowy, zgodnie z wytycznymi producenta – wylicza Paweł Odrzywolski.  
– Z kolei koszt

konserwacji podnośnika – w zależności od tego, gdzie jest zamontowany, czy w budynku prywatnym czy użyteczności publicznej, i w zależności od tego jakie, jest tam obłożenie podnośnika – to plus minus 150–200 zł. Koszt konserwacji dźwigu osobowego wynosi od 350 zł wwyż, w zależności od tego, gdzie jest zamontowany. Jeżeli to będzie galeria handlowa, gdzie dźwig jeździ prawie cały czas, to koszt konserwacji będzie wyższy ze względu na częstszą możliwość wystąpienia awarii czy dewastacji. W szpitalu na pewno będzie drożej niż w biurcu, gdzie praca odbywa się mniej więcej od 8.00 do 17.00-18.00, a nie non stop jak w szpitalu – wskazuje przedstawiciel Global Lift Polska.

### TYLKO NIE SCHODOŁAZI!

Zdaniem obydwu ekspertów warto inwestować w dźwigi osobowe (windy), bo są najbardziej użyteczne i dają najwięcej opcji montowania. Natomiast w sytuacjach, kiedy np. brakuje miejsca, funduszy czy odpowiedniej wielkości podszybia – podnośniki mogą być tym rozwiązaniem, które ratują sytuację.

Różnorodność urządzeń do komunikacji pionowej nie kończy się na windach i podnośnikach. Zdecydowanie najgorzej oceniane są tzw. schodołazy.

– Schodołaz przegrywa na starcie z windami i podnośnikami, ponieważ wymaga pomocy osób trzecich. Nasze doświadczenia wskazują, że schodołazy są kupowane, ale zwykle nieużywane. Osoby z niepełnosprawnością nie chcą z nich korzystać. Czyli to trochę taki listek figowy. Pokazuje się światu, że coś tam zrobiono w obiekcie na rzecz dostępności – ocenia ekspert.

### NIEWIDOCZNY FLEXSTEP

W ofertach firm takich jak Global Lift Polska coraz częściej znajdują się bardziej zaawansowane urządzenia, w tym m.in. flexstepy.

– Urządzenie to ma funkcję schodów i jednocześnie platformy pionowej dla osób z niepełnosprawnością. Ograniczeniem, jeśli chodzi o zastosowanie tego rozwiązania, jest wysokość podnoszenia, w okolicach 1,20 m. Można natomiast zastosować szerokość od 800 mm do 1,10 m przy udźwigu do 400 kg – tłumaczy Jacek Sobolewski. – Koszty takiego urządzenia zależne są głównie od wysokości podnoszenia. Przy maksymalnym podnoszeniu flexstepa, czyli 1,25 m, koszt może sięgnąć nawet 22 tys. euro. Nie jest to tanie rozwiązanie, ale ze względu na parametry bardzo dobrze sprawdza się w obiektach zabytkowych. Poza czasem stosowania flexstep nie jest widoczny, co stanowi ważny argument do przekonania konserwatora zabytków – podkreśla ekspert Global Lift Polska i wskazuje jako najczęstszych użytkowników tego typu urządzeń muzea i teatry.



Jako tańszą alternatywę dla flexstepa przedstawiciele Global Lift Polska podają platformy chowane w podłodze, kosztujące – przy maksymalnej wysokości podnoszenia 800 mm – ok. 16 tys. euro.

To są koszty niedużo odbiegające od kosztów podnośnika schodowego, ale nie wymagają podszybia ani nadszybia. Wystarczy doprowadzenie linii zasilającej. ■

### KONTAKT

**GLOBAL LIFT POLSKA SP. Z O.O.**  
**ul. Jutrzenki 58**  
**02-230 Warszawa**  
**tel. 504 870 039,**  
**22 723 06 81**  
**e-mail: [biuro@global-lift.pl](mailto:biuro@global-lift.pl)**  
**[www.global-lift.pl](http://www.global-lift.pl)**

\*Tekst powstał na podstawie webinarium zorganizowanego 21 kwietnia br. przez Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej we współpracy z Fundacją Integracja

# KIEDY TO NIE JEST KRADZIEŻ



**Ada Mazurek**, dziennikarka zajmująca się tematyką zdrowotną dzieci i młodzieży, a także innowacjami z zakresu medycyny

**Kleptomania jest zaburzeniem psychicznym, które polega na przywłaszczaniu rzeczy pod wpływem impulsu i chęci rozładowania napięcia. To choroba chroniczna, a chory nie jest w stanie przeciwstawić się potrzebie przywłaszczenia przedmiotów należących do innych. Przy kleptomani zdiagnozowanej przez psychiatrę chory nie ponosi za swoje czyny odpowiedzialności prawnej.**

**K**leptomania polega na powtarzającej się trudności lub niemożności powstrzymania się od kradzieży przedmiotów, które nie są zabierane dla osobistego użytku ani chęci zysku. Zamiast tego rzeczy skradzione mogą być wyrzucane, rozdawane lub zbierane. Zachowaniu towarzyszy wzrastające uczucie napięcia przed kradzieżą i gratyfikacji podczas tego czynu i bezpośrednio po jego dokonaniu” – podaje definicja z Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10.

– *Kleptomania określana jest jako zaburzenia osobowości i zachowania w wieku dorosłym, ale zaburzenia nawyków i popędów (F.63) oraz patologiczne przyciąganie do kradzieży może występować już wcześniej (F63.2). Z biologicznego punktu widzenia zaburzenie jest wynikiem niskiego poziomu serotoniny w organizmie, co prowadzi do niekontrolowanego zachowania, czyli impulsów. Uwalnianie dopaminy podczas kradzieży daje przyjemne uczucie i z tego powodu pojawia się chęć jej powtarzania* – mówi psycholog Marta Bogucka.

## **Kleptomanię diagnozuje się na podstawie konkretnych kryteriów\*:**

- ▶ Kradzież nie jest wynikiem urojenia lub halucynacji.
- ▶ Do kradzieży nie dochodzi pod wpływem chęci zemsty lub złości.
- ▶ Chory nie panuje nad impulsem popychającym go do kradzieży.
- ▶ Chory po dokonaniu kradzieży odczuwa ulgę.
- ▶ Przyczyną kradzieży nie jest chęć zysku; brak tu motywacji finansowej.

\* Wg Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego DSM-IV.



## **CO CHARAKTERYZUJE KLEPTOMANIĘ**

- ▶ Przed kradzieżą wzrasta u chorego napięcie.
- ▶ W czasie kradzieży i tuż po niej odczuwa zadowolenie.
- ▶ Chory nie chce ukrywać swojego czynu.
- ▶ Chory zawsze działa sam.

Między epizodami kradzieży ludzie chorzy na kleptomanię wstydzą się swojego zachowania, mają poczucie winy i lęk przed konsekwencjami, ale nie mogą się powstrzymać przed dokonaniem kolejnego aktu.

Do epizodów kleptomani dochodzi zazwyczaj przed ukończeniem 20. r.ż., zdecydowanie częściej u kobiet.

## **PRZYCZYNY**

Nie są dokładnie poznane, ale przyjmuje się, że skłonność do patologicznych kradzieży współwystępuje z innymi zaburzeniami: \*odżywiania, \*osobowości, \*depresyjnymi, \*nastroju, \*preferencji seksualnych, \*fobiami, \*uzależnieniami, a także z \*zakupoholizmem.

– *Kleptomania jest formą rozładowania napięcia. Tym, co odróżnia ją od kradzieży, jest motywacja – w przypadku kleptomani jest to motywacja emocjonalna, natomiast w przypadku zwykłej kradzieży – materialna. Zwykła kradzież dokonywana jest z premedytacją, osoba przygotowuje się do działania, w trakcie czynu jest spokojna, nie zwraca na siebie uwagi, a skradziony przedmiot (zazwyczaj więcej niż jeden) dobrze chowa. Osoba z kleptomanią w trakcie kradzieży zachowuje się chaotycznie, nie planuje działania, wykazuje napięcie afektywne, a przedmiot, który kradnie, nie jest ukrywany, i to zazwyczaj jedna rzecz* – mówi psycholog Marta Bogucka. –



*Kleptomania, jeśli chodzi o wysokie napięcie, jest podobna do uzależnień. Kradzież ma na celu redukcję napięcia, a po jej dokonaniu następuje euforia. Potem jest klasyczny spadek nastroju, wyrzuty sumienia, poczucie beznadziei, winy, dużo negatywnych emocji. Chory na kleptomanię, jeśli zobaczy policję, ochronę czy kamery, może się cofnąć, ale nie ma to dla niego znaczenia.*

## OBJAWY

Kleptomanię należy przede wszystkim odróżnić od zwykłej kradzieży, bez względu na jej powód – chęć zysku czy wpływ używek. Dla kleptomanii charakterystyczne są drobne kradzieże, często nic nieznaczące, dla samego faktu. Nie chodzi oczywiście zawsze o przedmioty bezwartościowe, ale też nie o chęć zysku. W trakcie kradzieży chory ma wysoki poziom adrenaliny we krwi, odczuwa satysfakcję i napięcie emocjonalne, które rozładowuje dopiero akt kradzieży. Potrzebie przywłaszczenia chory nie może się oprzeć, ale wkrótce po jej zaspokojeniu odczuwa wstyd i jednocześnie unika sytuacji będących okazją do kradzieży. Chory zwykle zdaje sobie sprawę z problemu, wstydzi się swojego zachowania. Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego podąża za jednym z trzech wzorów kradzieży:

- ▶ krótkie epizody kradzieży z przerywanymi i długimi okresami remisji;
- ▶ dłuższe okresy kradzieży z krótkimi okresami remisji;
- ▶ ciągłe epizody kradzieży z niewielką fluktuacją częstotliwości.
  - *U podłoża kleptomanii leży psychopatyczna osobowość i skłonność do działań impulsywnych, wyklucza się osoby chore psychicznie (np. ze schizofrenią, to może być wynik urojeń, a nie napięcia). Aby zdiagnozować kleptomanię, chory musi spełniać dwa kryteria: 1) dwie lub więcej kradzieży dokonywanych bez uchwytnej motywacji zysku dla siebie lub innych osób oraz 2) (musi – red.) opisywać intensywny popęd do kradzieży z poczuciem napięcia przed takim działaniem i ulgą tuż po nim. Osoba, która kradnie dla zysku, też czuje napięcie, ale nie kradnie po to, żeby je zredukować – mówi psycholog.*

## PROBLEM NIE TYLKO DOROSŁYCH

Czy kleptomania dotyczy także dzieci?

– *Trzeba bardzo uważać i przede wszystkim postawić na rozmowę – przestrzega psycholog.*

U małych dzieci kradzieże wynikają zazwyczaj z chęci zwrócenia na siebie uwagi lub z nieświadomości popełnianego czynu, np. wynoszą zabawki ze sklepu. Nie jest to kleptomania, a problem udaje się rozwiązać cierpliwym tłumaczeniem i pilnowaniem dziecka.

Starsze dzieci mogą kraść z potrzeby odreagowania: złości, stresu, braku uwagi ze strony dorosłych lub na skutek poważnych problemów, np. bycia ofiarą przemocy lub molestowania. U dzieci należy dokładnie

przeanalizować powody kradzieży; być może problem leży głębiej, a kradzieże to sygnał alarmowy.

– *Najczęstszym powodem kradzieży jest przywoływanie rodziców do ról rodzicielskich, czyli dzieci, kradnąc i nie kryjąc się z tym, zwracają na siebie uwagę, nawet kosztem tego, że zostaną złapane. Zazwyczaj kradzież u dzieci jest spowodowana emocjami: stresem, strachem, lękiem przed odrzuceniem, np. kiedy dziecko nie wie, co się dzieje w domu, kradnie, żeby doszło do rozmowy z rodzicami, żeby zainteresować ich sobą. Bardzo często do kradzieży dochodzi, kiedy w domu pojawia się rodzeństwo. Uwaga rodziców jest wtedy skierowana na małe dziecko (...). Dzieci wolą dostać karę, niż być niezauważone – mówi psycholog Marta Bogucka.*

Co więc robić, kiedy dziecko kradnie? Często robi to jednorazowo, nie w celu redukcji napięcia, tylko by zawołać o uwagę. Najgorzej jest zareagować złością. Choć jest to trudne, to jednak trzeba powstrzymać emocje i rozmawiać, starać się zrozumieć motywacje dziecka.

## LECZENIE

Bardzo często osoby chore na kleptomanię rozpoczynają leczenie po tym, gdy zostaną na kradzieży przyłapane. Wcześniej wstydzą się swojego zachowania i nie potrafią zgłosić się po pomoc. Kleptomanię diagnozuje psychiatra, który może wprowadzić leczenie farmakologiczne, ale bardzo ważną jest terapia pomagająca wyeliminować przyczyny napięcia emocjonalnego. Należy też pamiętać, że do uniewinnienia i diagnozy zbiera się zespół ekspertów, który analizuje pacjenta.

### Leki stosowane w leczeniu kleptomanii:

- ▶ przeciwdepresyjne z grupy SSRI (selektywne inhibitory zwrotnego wychwyty serotoniny) – zwiększają aktywność tego neuroprzekaźnika, dzięki czemu ograniczają potrzebę dokonania kradzieży i poprawiają samopoczucie;
- ▶ stabilizatory nastroju (niski poziom serotoniny = obniżony nastrój, a więc najpierw normalizuje się nastrój pacjenta);
- ▶ normotoniki (benzodiazepiny) – zmniejszają poziom podniecenia w mózgu, a tym samym radość z kradzieży czy przestępstw.

Kiedy leki zaczynają działać, pacjent powinien udać się na terapię: poznawczo-behawioralną, racjonalno-emotywną lub grupową.

– *Chory często nie wie, że źle robi, dlatego na terapii uczy się, że jego zachowanie nie jest normą – podkreśla psycholog Bogucka. ■*



**Konsultacja: Marta Bogucka**, psycholog, psychoterapeuta, pracuje z młodzieżą i dorosłymi w gabinecie Przystań Po Wsparcie – Centrum Psychoterapii i Rozwoju w Warszawie

# BEZ FAŁSZYWEJ NUTY



**Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha**  
redaktorka, sekretarz redakcji „Integracji”,  
stypendystka ministra kultury w 2020 r.

**O filmie *Sonata* w reż. Bartosza Blaschke napisano już chyba wszystko. Nadszedł czas, by powiedział o nim Grzegorz Płonka, pierwowzór głównego bohatera.**

**Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha: Jak oceniasz *Sonatę*, film o Tobie i Twojej rodzinie?**

**Grzegorz Płonka:** Według mnie jest na bardzo wysokim poziomie. Znakomicie zaprezentowali się w nim reżyser Bartosz Blaschke i aktorzy. Reżyser ma genialne wyczucie w dobieraniu ludzi i dopasowaniu opowieści do obrazu. Świetnie dobrał Małgorzatę Foremniak i Łukasza Simlata oraz wybitnie utalentowanego Michała Sikorskiego. Michał genialnie, naturalnie zagrał mnie, moje wypowiedzi i ruchy, także cechy psychiczne, zwłaszcza to, jak jestem uparty. W pełni zasłużył na nagrody na festiwalach.

Film opowiada historię mojego życia bez fałszywej nuty, choć może lepiej bytoby skasować sceny o rysowaniu penisu i mówienie, że kobiety mają cycki, ale te sceny są udane i śmieszne, przemyślane, równoważą dramat i pobudzają emocje. Film można oglądać parę razy i się nie nudzić.

**Które sceny filmu lubisz najbardziej?**

Lubię scenę, gdy profesor, grany przez Jerzego Stuhra, informował rodziców, jak to jest nie słyszeć radia, telefonów, ptaków. Ta scena uświadamia, jakie jest życie słabosłyszących, niesłyszących, Głuchych. Jak cierpię w izolacji od świata i kontaktów. I że mowa ma wpływ na rozwój człowieka.

Lubię sceny lekcji z panem Jurasem, grany przez Lecha Dyblika. Reżyser napisał fantastyczne dialogi. Gdy pan Juras mnie uczył, to nie chciało mi się czytać nut i lubiłem oddawać się interpretacji. W szkole muzycznej Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi nauczyłem się nut i dzięki temu *Sonaty księżycowej*, by udowodnić, że dam radę i mogę uczyć się w szkole muzycznej, a nie tylko w ognisku.

Lubię scenę, gdy Małgorzata Foremniak walczy z dyrektorem, „by otworzył dla mnie drzwi” do swojej szkoły. W korytarzu odwróciłem wzrok na Alicję, która zajmowała się małą dziewczynką. Reżyser świetnie ujął to, jak mężczyzna lubi patrzeć na piękne i zadbane kobiety.

Lubię scenę z echem w górach. Obraz miał być kolorowy i taki jest. Pamiętam też scenę, gdy bus przed domem zatrąbił i odjechał, a ja czułem wielką radość, że nie pojechałem do szkoły. W rzeczywistości było tak, że wyłączyłem budzik w sypialni rodziców. Tylko raz mi się to udało.

Wszystko inne jest zgodne z prawdą.

**Jak przygotowujesz minikoncerty po pokazach filmu?**

Gdy organizatorzy wyznaczają czas na występ, to wybieram najładniejsze i znane utwory np. z filmów *Polskie drogi* i *Amelia*. Po pokazach filmu nie gram *Sonaty* Beethovena.

Jeśli mam występ w miejscu z ekranem, to przygotowuję zdjęcia pod swój podkład muzyczny, np. do utworów *Zegar* i *Kukułka*. Przygotowane są w formacie DCP do odtwarzania cyfrowego w kinie, przez HDMI z laptopa. Sam kręcę filmy i je montuję w programie Adobe Premiere Pro. Sam też wybieram utwory, ale nie każdy gram z obrazem. Czasem organizatorzy życzą sobie, bym coś konkretnego zagrał.

**Czego dotyczą Twoje rozmowy z publicznością?**

Po pokazach filmu widzowie najczęściej pytają, czym jest w moim życiu muzyka i jakie mam marzenia. Czasem też o moje życie po tym filmie i czemu on służy. Czy według mnie nastąpi jakaś zmiana społeczna? Do czego może inspirować ten film, co jest w nim najważniejsze?

Najczęściej odpowiadam, że film jest takim apelem o zmianę i o tolerancję. To także apel do rodziców, aby bardziej czujnie obserwowali swoje dzieci, i do nauczycieli. Jeśli widzą, że dziecko rysuje albo próbuje grać, to warto wystąpić na zajęcia po to, żeby tę pasję rozwinąć, żeby nie spało w domu i nie marnowało młodego wieku i swojej świeżości. Z nudy w domu i izolacji mogą występować kłopotliwe, nietypowe zachowania i błędne oceny tych zachowań, a nawet – jak u mnie – może to doprowadzić do diagnozy autyzmu, a nie np. niedosłuchu.

Bardzo ważne jest, żeby zdawać sobie sprawę, że państwo ma obowiązek edukacji dziecka od 6. do 24. roku życia, i należy maksymalnie wykorzystać to, co ono daje, i to za free, bo niewykorzystany czas jest stracony, nie do odrobienia, nie ma już powrotu, i nie jest ważne, czyja to wina. Traci się prawo do edukacji i wsparcia, mimo niepełnosprawności.

Film *Sonata* ma przekazać światu, że był u mnie wyjątkowy problem, ale udało się przebić mur i dojść do celu, spełnić marzenia i oczekiwania. Jednocześnie pokazuje on, że nie ma idealnych ludzi, choć np. poprawnie piszą i mówią. Dzięki temu filmowi można lepiej rozumieć niepełnosprawność i zobaczyć, jak wygląda cierpienie i ciężka walka o siebie. Możemy być dzięki temu bardziej tolerancyjni i akceptować wady człowieka. Film dał wielu ludziom do myślenia, pokazał, że trzeba walczyć, chcieć, a wtedy nie ma rzeczy niemożliwych, i można osiągnąć swoje cele.

**Które ze spotkań z publicznością podobało Ci się najbardziej i dlaczego?**

Pamiętam spotkanie 7 lutego w kinie Światowid w Katowicach. Było wyjątkowe, pełne emocji i wrażeń. Spędziliśmy niemal cztery godziny w kinie, dwie na oglądaniu filmu i półtorej na spotkaniu z twórcami. Przyszły osoby słabosłyszące i Głuche, bardzo zainteresowane filmem.

Widzowie pytali, np. czy znam język migowy, czy dużo gram, jakie mam marzenia. Mówili, że język migowy jest tak inny, że są jak obcokrajowcy mający trudności w nawiązywaniu kontaktów, także społecznych.

23 marca pojechaliśmy do nieznanego mi Kalisza, ale następnego dnia przysłyły dwie energiczne, przemite, pełne empatii dziewczyny i dzięki nim poznaliśmy to miasto. Po pokazie filmu odbyła się konferencja z udziałem ministra edukacji, na której miałem występ. Poznałem i polubiłem w Kaliszu Kamilę, piękną i wrażliwą kobietę. Fajnie gadaliśmy. Pobyt był bardzo udany. Dobrze się tam czułem, może też dlatego, że była tam kiedyś fabryka fortepianów.

17 maja byliśmy ponownie w Katowicach i znów spotkaliśmy się z sympatycznymi osobami. Rozmawiałem z przepiękną dziewczyną, słabostyszącą, wrażliwą artystką, która studiuje malarstwo.

Z poznanymi na pokazach ludźmi nie utrzymuję kontaktu. Każdy ma swoje życie, rodziny. Zdobycie przyjaźni czy miłości jest bardzo trudne i nie należy liczyć tu na sukces.

#### **Jakie masz plany na czas po promocji filmu?**

Nie mam wielu planów. Jeśli gdzieś zapraszają, żebym wystąpił, a my uznajemy to za dobre, to przyjeżdżamy. Pojawił się projekt wspólnego pisania książki o moim życiu i uznałem to za pozytywne, ale zobaczymy, jak będzie w realizacji. Na razie kontakt jest trudny i nie wiadomo, co z tego wyjdzie. Wiele już planowałem, marzyłem i oczekiwalem, ale niewiele udało się zrealizować: nie dostałem się do liceum, nie mam matury, nie mogę uczyć się w szkole muzycznej II stopnia.

Życie z niepełnosprawnością nie ma prostej drogi, trzeba się wspinać i zmagać z barierami, a to może doprowadzić do zmęczenia, a nawet zaburzeń psychicznych. Jeśli chodzi o kolejną płytę albo wystawę zdjęć, to wszystko zależy od dobrej woli osób i ich chęci zaangażowania się. Jeśli nie znajdują czasu albo brakuje im chęci, to nic nie zrobię...

Przyznam, że jestem zmęczony. Ponad 20 lat walcuję jeden temat, cały czas, non stop, i nie miałem przez ten czas ani relaksu, ani miłości, relacji, ani dobrej komunikacji z ludźmi, a tylko dużo złości i wiele odrzuceń.

Wyruszyłem na walkę z niesprawiedliwą i błędną diagnozą. Nie mogę zrozumieć, jak to się stało, że dopiero w 14. roku życia odkryto u mnie niedosłuch. Gdy mój brat zaczął chodzić do szkoły, pytałem po co. Mówili mi, że to obowiązek. Kiedyś, gdy spojrzałem na jego plan lekcji, wzbudziło moje wątpliwości to, że nie jest tak jak u mnie, że nie mam tego, co on ma w swojej szkole. Wtedy zacząłem walczyć z tematem, walczyłem ze swoją głupią szkołą, że nie będę tam chodził, upierałem się, że nie będę i nie chcę.

Walka trwała ponad pół roku. Nie umiałem przekonać rodziców, że nie ma różnic między nami w domu, ale są w moim ośrodku. Widziałem tam osoby bardzo upośledzone umysłowo i nie rozumiałem, co ja tam robię, bo sprawnie ruszam rękami, chodzę, mówię. Kiedyś wychowawca przywiózł sobie keyboard, włączyłem go i spróbowałem zagrać tak, jak grała organistka w kościele w Murzasichlu. Od razu zakochałem się w muzyce organowej.



Grzegorz Płonka w towarzystwie (od lewej): producenta filmu z MediaBrigade – Marcina Kurka, aktora Michała Sikorskiego i reżysera Bartosza Blaschke (Katowice, kino Światowid)

Ciągle toczyłem swoją walkę, przekonywałem rodziców, aż w końcu oni, żeby chyba nie zwariować ze mną, zaprosili znajomego lekarza z Warszawy. Zaproponował wizytę w instytucie słuchu i mowy pod Warszawą. Pojechaliśmy tam, zrobiliśmy badanie – co jest pokazane w filmie – i lekarz potwierdził moją rację. Więc uznałem, że teraz „wynocha” z błędnym umieszczeniem mnie w ośrodku z upośledzonymi umysłowo. Wygrałem walkę z niesprawiedliwością.

Powiem prosto: gdybym nie wyruszył na tę walkę i siedziałbym cicho, to nic, zero, nie byłoby żadnych zmian, a rodzice siedzieliby przed telewizorem. Zapewniam wszystkich, że wyłącznie mój ruch spowodował zmianę. Biłem pianę bez końca. Koniec więc ze słowami: NIE MA, koniec tego tematu, walka to walka, należy walczyć bez końca z „nie ma”, aż do skutku.

Ile mnie kosztowała ta walka psychicznie? Ile czasu trwała? Gdy wygrałem, byłem szczęśliwy. Ale nie skończył się wysiłek, walka ciągnęła się i były kolejne kroki. Do szkoły muzycznej nie chcieli mnie przyjąć, musiałem ich długo przekonywać. Potem chciałem mieć przyjaciół i być samodzielny, załatwiać swoje sprawy, ale tu są nadal bariery.

Nie mam dziewczyny, przyjaciół i przyjemności w życiu. Od lat trwa moja walka, ciągle mam jakieś awantury i rozmowy, długie rozmowy.

Jestem zmęczony psychicznie – z powodu walenia głową w mur i pokonywania barier. Nie raz stawałem na granicy wytrzymałości. W filmie *Sonata* przewróciłem nad rzeką mamę, w domu było bardzo podobnie, miała potem problemy z barkiem i ręką. To były totalne emocje spowodowane moim uporem i odrzuceniem pomocy.

Muszę teraz zwolnić, zostawić tę walkę o siebie. Moje największe pragnienie to, aby ludzie byli życzliwi, otwarci, i sympatyczni wobec mnie. Mieli dobrą wolę i chęci, pozwolili, bym był łagodniejszy, mniej uparty, odpuścił psychicznie. Marzę, aby potrafili rozwiązywać problemy i nie zamykali drzwi. Wtedy będę jeszcze w stanie coś osiągnąć.

Miałem przyjaciółkę, była wielkim skarbem, mocno mnie wspierała, jakby dawała mi tym lekarstwo na uspokojenie. To bardzo pomagało, czułem wielką ulgę, po raz pierwszy w życiu mogłem się cieszyć i śmiać. Ale przyznałem się, że się zakochałem, i wszystko zepsułem. Doprowadziłem do trwałej straty. Teraz, niestety, mam powrót do swojej ciężkiej walki o całą resztę mojego życia... ■



# PÓKI MY ŻYJEMY...

## WALCZĄCYM O UKRAINĘ

**Jako naród doświadczamy pospolitego i obywatelskiego ruszenia. Dzięki tej wojnie Polska się obudziła. Angażujemy emocje, uwagę i czas w różnych akcjach pomocowych na rzecz ukraińskich sąsiadów. Po okresie pandemicznego marazmu odzyskujemy energię do działania. Widzimy więcej niż własne niepełnosprawności, swoje racje oraz zapiektę historyczne anse.**

**N**ie chcę ukrywać, że naród ukraiński wzbudza we mnie mieszane uczucia, skrajne i karkołomne, ale to nie jest pora na wypominanie, odgrzebywanie i pielęgnowanie wzajemnych krzywd. Mimo wszystko odnajduję w sobie ogromny szacunek i podziw dla Ukraińców za niezłomne i uporczywe dążenie do wolności – tak wielkie, że gotowi czasem byli zapisać duszę diabłu za samą nadzieję na wolny kraj.

### HEROJAM SŁAWA!

Wielowiekowe dobre i złe sąsiedztwo pokazuje, jak nasze narody są mentalnie sobie bliskie. W szczególności w jednym: w upartym dążeniu do wolności własnej ojczyzny. „Chwała Ukrainie!” – ukraińskie pozdrowienie narodowe, stworzone oraz używane na przestrzeni lat przez członków ukraińskich ruchów narodowowyzwoleńczych, od 2018 r. stanowi oficjalne pozdrowienie Sił Zbrojnych Ukrainy w wersji z odpowiedzią „Herojam sława!” („Bohaterom chwała!”). Zawołanie takie my stosujemy podczas obchodów rocznic, np. Powstania Warszawskiego.

Zwróćmy uwagę na hymn naszych sąsiadów, który długo był zakazany i powrócił na Ukrainę dopiero w 1992 r. Napisał go w 1862 r. etnograf Pawło Czubyński, a melodię skomponował rok później Myhajło Werbycki, grekokatolicki ksiądz. Pierwszy wers hymnu przypomina początek *Mazurka Dąbrowskiego*. To podobieństwo dużo mówi o sytuacji obu narodów.

**Nie umarła jeszcze Ukraina ani chwała, ani wolność,  
Jeszcze do nas, bracia Ukraińcy, uśmiechnie się los.  
Zginą wrogowie nasi jak rosa na słońcu,  
Zapanujemy i my, bracia, w naszym kraju.**

**Duszę, ciało poświęcimy dla naszej wolności,  
Pokażemy, żeśmy bracia, z kozackiego rodu. (...)**

Przez lata powstało około 20 wersji tekstu. Sprawę uregulowano dopiero w marcu 2003 r., gdy Rada Najwyższa przyjęła ustawę „O hymnie narodowym Ukrainy”, zmieniając pierwszy wers pieśni (jakoby



nazbyt pesymistyczny). Zamiast „Nie umarła jeszcze Ukraina ani chwała, ani wolność” obowiązuje dziś: „Nie umarli jeszcze Ukrainy ni chwała, ni wolność”.

### WOLNE NARODY

*Mazurek Dąbrowskiego* cieszył się popularnością podczas Wiosny Ludów w 1848 r. Śpiewali go rewolucjoniści w Berlinie, Pradze i Wiedniu. Pieśń do słów Józefa Wybickiego stała się też inspiracją dla budzących się narodów słowiańskich. *Mazurkiem Dąbrowskiego* inspirowane są pieśni: *Još Hrvatska ni propala* („Jeszcze Chorwacja nie przepadła”) autorstwa Ferdo Livadicia, słowacka *Hej, Slováci, ešte naša slovenská reč žije* do słów Samo Tomášika, czeska *Hej, Slované* i serbo-łużycka pieśń *Hišće Serbstwo njezhubjene* („Jeszcze Łużyce nie zginęły”) autorstwa Handrija Zejlera.

W 1894 r., podczas zjazdu polskich i ukraińskich literatów oraz dziennikarzy we Lwowie, Iwan Franko, poeta, pisarz i myśliciel, powiedział: „W całej Słowiańszczyźnie nie ma dwóch takich narodów, które by pod względem życia politycznego i duchowego tak ściśle zrosły się ze sobą, tak licznymi były powiązane więzami, a mimo to tak ciągle stroniły jeden od drugiego, jak Polacy i Ukraińcy”.

### PRAWDA ŚWIĘTA

Wybuch wojny 24 lutego 2022 r. przypomniał Tarasa Szewczenkę. Na koncercie charytatywnym TVN,



zatytułowanym *Razem z Ukrainą*, Andrzej Seweryn wyrecytował jego dojmujący wiersz *Testament*. Na scenie wybitny aktor wykrzyczał też zdanie, które w wojennych dniach powtarzano jak mantrę: „Rok 2022. Russkij wojenny karabl’ – idi na ch...!”. Ten występ zrobił wielkie wrażenie. Warto dodać, że owo wulgarnie zdanie: „Rosyjski okręcie wojenny, spie...” było wykrzyczane przez obrońców Wyspy Węży po tym, gdy zaatakował ich okręt rosyjskiej marynarki wojennej.

Taras Szewczenko jest uznawany za narodowego poetę Ukrainy, symbol ukraińskiej tożsamości, emblemat wolności. Twórcą tej rangi, co w Polsce Adam Mickiewicz. 9 marca 2022 r. minęła 208. rocznica urodzin poety, był 16 lat młodszy od Mickiewicza i pięć lat od Stowackiego. Na jego twórczość ogromny wpływ miała biografia – przez lata pozbawiony był wolności, a raz musiano go wręcz wykupić. W 1846 r. Szewczenko stanął na czele tajnego kijowskiego Bractwa Cyryla i Metodego, mającego na celu wyzwolenie narodowe i społeczne Ukraińców. Program bractwa został spisany w *Księgach bytu narodu ukraińskiego*, wzorowanych na *Księgach narodu polskiego i pielgrzymstwa polskiego* Adama Mickiewicza.

Gdy działalność Bractwa została zdekonspirowana, Szewczenko został aresztowany i wyjątkowo surowo – na tle innych więźniów – ukarany.

**Walczcie przeto – a zwalczycie!**

**Bóg o was pamięta:**

**Z wami siła, z wami wolność,**

**Z wami prawda święta!**

(Taras Szewczenko, *Kaukaz*, fragm.)

### **Testament**

**Kiedy umrę to na wzgórze**

**Wzniesie mi mogiłę,**

**Pośród stepu szerokiego**

**Ukrainy mitej.**

**Aby łany rozłożyste**

**I brzeg Dniepru stromy**

**Można było widzieć, słyszeć**

**Jego grzmiące gromy.**

**Gdzie uniesie z Ukrainy**

**Do siniego morza**

**Wrażą krew... dopiero wtedy**

**I łany, i wzgórze.**

**Wszystko rzucę i ulecę**

**Do samego Boga,**

**Aby modlić się... aż dotąd**

**Ja nie uznaję Boga.**

**Pochowajcie mnie i wstańcie,**

**I kajdany rwijcie,**

**I posoką, wrażą juchą,**

**Wolność swą obmyjcie.**

**Mnie zaś w wielkiej już rodzinie,**

**W kraju wolnym, nowym,**

**Pamiętajcie wspomnieć czasem**

**Dobrym, cichym słowem.**

(Perejaślaw, 25 grudnia 1845; przekład: Leon Pasternak)

### **Do Polaków**

**Jak byliśmy Kozakami,**

**A o Unii słyhać nie było,**

**O, wtedy wesoło się nam żyło!**

**Brataliśmy się z wolnymi Lachami,**

**Oddychaliśmy wolnymi stepami,**

**A po sadach kwitły i kochały,**

**Piękne, jak lilie, dziewczyny.**

**Matki były dumne z synów,**

**Synów wolnych... Rosty syny,**

**Rośli. I lat starych smutki**

**matkom swoim weselili...**

**Aż, z imieniem Chrystusowym,**

**Przyszli księża. Podpalili**

**Nasz raj cichy. I rozlali wszędy**

**Morze krwi i łez,**

**A nas, w imię Pana Chrysta,**

**Mordowali, krzyżowali.**

**Opuścili się głowy kozackie**

**Jak zdeptana trawa.**

**Ukraina jęczy, płacze!**

**Za głową, głowa do dołu spada.**

**Kat w amoku toporem buja,**

**A ksiądz wściekle krzyczy:**

**„Te Deum! Alleluja!”**

**Lachu, druhu nasz i bracie!**

**Tak-to księża i magnaci**

**Poróżnili, podzielili,**

**Tych, co dotąd razem żyli.**

**Podaj rękę kozakowi**

**I serce czyste mu daj!**

**A znowu, w imię Chrystusa,**

**Wskresimy nasz cichy raj.**



**CZEKAMY NA WASZĄ TWÓRCZOŚĆ**

**Piszcie na adres redakcji:**

**„Integracja”, ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa,**

**e-mail: [janka.graban@integracja.org](mailto:janka.graban@integracja.org)**



## WARTO OBEJRZEĆ W KINIE, NA DVD, PORTALU FILMOWYM



### OBRAZY PROROCZE

**Atlantida**, reż., scen., zdj. Valentyn Vasyanovych, prod. Holandia / Ukraina 2019

Reżyser należy do najważniejszych twórców filmowych Ukrainy. Jest też dobrym operatorem. W świetle tego, co teraz dzieje się w jego kraju, dzieło okazuje się prorocze. To obraz wschodniej Ukrainy widziany oczami byłego żołnierza cierpiącego na PTSD (zespół stresu pourazowego). Obserwujemy powojenny kraj, który próbuje trwać normalnie, ale nie jest w stanie otrząsnąć się z niedawnego koszmaru. Masowe groby i ruiny budynków tworzą wizję przejmującą do szpiku kości. Bohaterowie są niczym rozbitkowie na rozszalałym morzu, desperacko trzymający się własnego człowieczeństwa. Jak ktoś zauważył, film ten jest dowodem na to, że kino ma się u naszych poturbowanych sąsiadów bardzo dobrze. I że powinniśmy mu się przyglądać z wyjątkową, empatyczną uwagą. Inaczej przegapimy coś, co na zawsze odmieni oblicze filmowej jałowej ziemi. W 2021 r. film był oficjalnym kandydatem Ukrainy do Oscara w kategorii najlepszy film międzynarodowy.

Valentyn Vasyanovych (rocznik 1971) ukończył studia operatorskie i dokumentalne na Kijowskim Narodowym Uniwersytecie Teatru, Kina i Telewizji im. Iwana Karpenki-Karego oraz Szkołę Wajdy. Międzynarodowe uznanie przyniósł mu dokument krótkometrażowy *Against*

*The Sun* (2004). Był producentem i operatorem filmu *Plemię* (2014), który okazał się największym międzynarodowym sukcesem ukraińskiej kinematografii, otrzymując Grand Prix Tygodnia Krytyki w Cannes i ponad 40 nagród. *Atlantis*, drugi film fabularny, został nagrodzony na festiwalu w Wenecji. Szukajcie obrazu na Player.pl



### ARCYDZIEŁO

**Plemię**, reż., scen. Mirosław Staboszpycki, zdj. Valentyn Vasyanovych, prod. Holandia / Ukraina 2014

To rzecz odważna w formie i bezkompromisowa w treści. Kino minimalistyczne. Bohaterem jest niesłyszący Siergiej, który trafia do szkoły z internatem dla osób głuchoniemych. Zastaje świat brutalnie zhierarchizowany, w którym istnieją ostre podziały na lepszych i gorszych. Chłopak musi się w nim jakoś odnaleźć. Obraz został zrealizowany w języku migowym i nie usłyszymy tu lektora, nie zobaczymy napisów ani nic, co pozwoliłoby zrozumieć rozmowy prowadzone przez bohaterów. Reżyser niezwykle dosadnie odmalowuje brutalny świat, używając do tego jedynie ciszy i języka migowego. Film wzbudził zachwyt krytyki, która okrzyknęła go arcydziełem kina minimalistycznego. Ten nagrodzony na prestiżowym festiwalu w Cannes portret młodzieży pozbawionej pozytyw-

nych wzorców zachowania nikogo nie pozostawi obojętnym. Jest tu wiele scen wstrząsających. Niektóre są brutalne, inne wydają się normalne – przez fakt przyjmowania ich przez bohaterów za oczywiste i rutynowe. Dopiero później widz łąpie się na tym, że tak być nie powinno. Celowo dość ogólnikowo odnoszę się do fabuły. Dzieło należy do tych obrazów, o których im mniej się wie przed obejrzeniem, tym większe robią wrażenie. Jeden z krytyków napisał, że jeśli otworzymy się na niezwykle doświadczenie, to mamy gwarancję, że szybko o filmie nie zapomnimy.

Do obejrzenia na portalu CDA.pl



### DWIE MATKI

**AU**, reż. Olga Kalchugina, obsada: Tima Ladniy, Olga Ladna, Svitlana Savytska. Ukraina 2019

Ten 62-minutowy dokument został pokazany

na 17. Europejskim Festiwalu Filmowym „Integracja Ty i Ja” w 2020 r. Bohaterami są dwie ukraińskie rodziny wychowujące dzieci ze spektrum zaburzeń autystycznych. Historia skupia się na matkach i ich synach: 10-letnim Tymofiejku z Kijowa i 15-letnim Danielu z Rzymu. Kobiety są przyjaciółkami, dzielą problemy i szczęśliwe chwile. Wspierają się, mimo że żyją w swoich krajach: na Ukrainie i we Włoszech.

Olga Kalchugina mieszka w Kijowie, gdzie ukończyła z wyróżnieniem wydział reżyserii Instytutu Kina i Telewizji (Kijowski Narodowy Uniwersytet Kultury i Sztuki).

Poza oficjalnym trailerem (2,04 min.) pod adresem <https://filmfreeway.com/AU343> nie znaleźliśmy dostępu do filmu. ■



# WARTO PRZECZYTAĆ...

## DESKOROLKARZ

Kevin M. Connolly, *Drugi rzut oka. Jak świat się na mnie gapił*, wyd. Bernardinum 2013



Lepszej rekomendacji niż Wojciecha Cejrowskiego nie będzie. „Ludzie przyglądali się Kevinowi od zawsze. Jedni ukradkiem, inni natarczywie. Niektórzy robili mu zdjęcia. Chłopak bez nóg, do tego śmigający na deskorolce, budził sensację. Wreszcie Kevin stracił cierpliwość i zaczął fotografować tych, którzy się na niego gapią. Po zrobieniu kilkuset zdjęć stwierdził, że reakcje gapiów są zawsze takie same, niezależnie od wieku, rasy, płci. Kupił więc profesjonalny aparat, spakował plecak, trzy pary zapasowych kółek do skateboardu, i pojechał w świat, podglądać gapiów spoza USA. Z tej trwającej kilka miesięcy podróży przywiózł tysiące zdjęć – tak powstała wystawa «The Rolling Exhibition», o której napisano: «15 krajów, 31 miast, 32 tysiące zdjęć, jedno spojrzenie». A swoje przygody opisał w tej książce».

## NOWA WOLNOŚĆ

Helen Tupper, Sarah Ellis, *Praca marzeń. Stwórz karierę, którą pokochasz*, wyd. Znak Literanova 2022



Autorki są założycielkami Amazing If, wielokrotnie nagradzanej firmy, której misją jest tworzenie ścieżki kariery dla wszystkich. Helen jest powiernikiem organizacji Working Families, a Sarah – współprzewodniczącą rady doradczej burmistrza Londynu: Workspace Advisory Board. Helen mieszka w Buckinghamshire z mężem i dwójką dzieci. Sarah – w Londynie ze swoim partnerem i kochającym dinozaury 4-latkami Maksiem.

Czasy pracy na całe życie są już minione. Jeszcze spotykamy uciążliwe zatrudnienie korporacyjne, ale nadchodzi nowe. Żyjemy w świecie, w którym częste i płynne zmienianie ról, branż czy lokalizacji staje się normą. Nowe oblicze rynku pracy zdaje się stresujące, gdyż wymaga samodzielności, za to mamy wiele możliwości, wolności i sensu. Zanim ruszymy na poszukiwanie wymarzonej pracy, trzeba odpowiedzieć sobie na kilka pytań: Jakie są moje mocne strony?

Co jest dla mnie ważne w życiu? Co mnie napędza i motywuje? Gdzie chcę się znaleźć w przyszłości? Bez względu na to, na jakim etapie drogi zawodowej jesteście, dzięki temu poradnikowi rozpoznacie swoje mocne strony i zaczniecie ich używać.

## ZAWALCZYĆ O SIEBIE

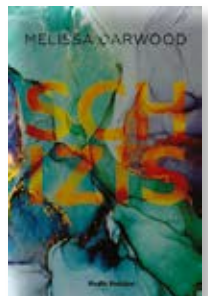
Joanna Flis, *Współuzależnieni*, wyd. Znak 2022



Autorka jest specjalistą psychoterapii uzależnień i współuzależnienia. Popularyzuje wiedzę na temat zdrowia psychicznego na łamach czasopism, podczas konferencji i w mediach. Na Uniwersytecie Szczecińskim prowadzi badania nad rodzinami z problemem alkoholowym. Jest pedagogiem i ekspertką ds. e-uzależnień w Fundacji Dbam o mój z@sięg, wykładowcą i szkoleniowcem. Prowadzi praktykę terapeutyczną. Pomaga zajmować się przede wszystkim sobą i aspektami swojej relacji z osobą uzależnioną. To jedyny sposób, aby przerwać ciąg nieudanych prób i wygrać walkę, która toczy się być może od lat. Naszym zdaniem, wielu opiekunów, ojców i wiele matek może mieć tendencję do zapominania o sobie. Świat skupiony na potrzebach dziecka, często już dorosłego, czyni z nich zakładników. Alkoholizm i niepełnosprawność mają ze sobą więcej wspólnego, niż nam się wydaje.

## POZNAJ WROGA

Melissa Darwood, *Schizis*, wyd. Media Rodzina 2020



Oto książka doskonale obrazująca problemy dzisiejszej młodzieży, i nie tylko. To jedna z tych historii, w których główną rolę odgrywają choroby psychiczne – wewnętrzny wróg człowieka. Czytelnik, podróżując po kolejnych rozdziałach, odkrywa karty tajemniczych wizji i przeżywa wydarzenia razem z bohaterami. Bohaterką prowadzącą jest Marcja. Ma 17 lat i od lat boryka się z wieloma chorobami. „To prawdziwy rollercoaster emocji. Mocna, wciągająca i zupełnie nieprzewidywalna. Nie odłóżcie, nim nie przeczytacie do końca...” (Aneta Kunowska, www.kulturantki.pl). Autorka, Melissa Darwood, to polska autorka poczytnych romansów z elementami fantastyki. Jej książki podbiły serca tysięcy czytelniczek. ■

Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów jest krótki opis tego, kto jest Waszym wrogiem i jak go pokonujecie. Odpowiedzi przysyłajcie listem tradycyjnym pod adres: Janka Graban, Magazyn „Integracja”, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa, lub e-mailem: [janka.graban@integracja.org](mailto:janka.graban@integracja.org); z dopiskiem wybranego tytułu, który pragniecie otrzymać. Będzie to dla nas cenna odpowiedź, ale nie gwarancja tego, że dany tytuł otrzymacie.

# SZUKAMY ROZWIĄZAŃ

Zachęcamy do dzielenia się wątpliwościami i opisywania problemów dnia codziennego: opieki, pracy, orzeczeń, ulg i uprawnień oraz wszelkich innych spraw i sytuacji.



Na Państwa listy odpowiada  
**ANITA SIEMASZKO**, prawnik.  
Listy prosimy kierować na adres e-mail:  
[redakcja@integracja.org](mailto:redakcja@integracja.org)

## WŁASNY BIZNES

Jestem osobą niepełnosprawną, mam pierwszą grupę. Chciałbym założyć działalność gospodarczą. Czego mogę oczekiwać (ulgi, profity, dofinansowania) i jak to wszystko zacząć, żeby pracować na swoim?

*Artur K.*

Osoby niepełnosprawne, zgodnie z ustawą o rehabilitacji z dnia 27 sierpnia 1997 r., mogą skorzystać z trzech instrumentów pomocowych, których celem jest ułatwienie im podjęcia i prowadzenia działalności gospodarczej:

- ▶ przyznane jednorazowo środki na podjęcie działalności gospodarczej (wysokość dofinansowania może wynieść maksymalnie 15-krotność przeciętnego wynagrodzenia);
- ▶ refundacja składek na ubezpieczenie emerytalne i rentowe;
- ▶ dofinansowanie do kredytu bankowego, ([www.pfron.org.pl/osoby-niepelnosprawne/dofinansowanie-dzialalnosci-gospodarczej](http://www.pfron.org.pl/osoby-niepelnosprawne/dofinansowanie-dzialalnosci-gospodarczej)).

Dofinansowanie z PFRON przysługuje osobom z niepełnosprawnością, które są zarejestrowane w urzędzie pracy jako osoby bezrobotne/poszukujące pracy. Nie można korzystać z innych bezzwrotnych środków publicznych wspierających ten cel. Aby ubiegać się o dofinansowanie z PFRON na założenie firmy, należy złożyć wniosek u starosty właściwego ze względu na miejsce zamieszkania. Przyznanie dotacji zależy od oceny zakładanej firmy i od tego, czy w powiecie są środki z PFRON na ten cel. Decyzję w sprawie realizacji zadania podejmuje rada powiatu. Maksymalna wysokość takiego wsparcia finansowego to 15-krotność przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim kwartale. Jest to pomoc bezzwrotna pod warunkiem utrzymania firmy przez co najmniej 24 miesiące. A zatem w ciągu 2 lat od założenia firmy nie można jej zlikwidować ani zawiesić. Ponadto należy spełniać wszelkie warunki z umowy o dofinansowanie. Złamanie któregośkolwiek z zapisów może skutkować cofnięciem dotacji oraz koniecznością zapłaty odsetek. Zarejestrowania działalności gospodarczej należy dokonać dopiero po przyznaniu dotacji na jej rozpoczęcie.



Jeśli ta kolejność nie zostanie zachowana, wniosek o przyznanie środków finansowych PFRON nie będzie rozpatrzony.

Jeżeli niepełnosprawny przedsiębiorca opłaca składki społeczne, może starać się o refundację składek emerytalnych i rentowych z PFRON. Aby było to możliwe, należy spełnić kilka warunków formalnych, tj.

- ▶ dokonać rejestracji w ewidencji prowadzonej przez PFRON;
- ▶ przekazać wymagane przez PFRON dokumenty (można je znaleźć w broszurze informacyjnej znajdującej się na stronie [pfron.org.pl](http://pfron.org.pl));
- ▶ opłacać terminowo składki ZUS.

Wysokość refundacji jest zależna od stopnia niepełnosprawności przedsiębiorcy; i tak w przypadku orzeczonego znacznego stopnia niepełnosprawności można liczyć na zwrot 100 proc. składek na ubezpieczenie emerytalne i rentowe.



Jeśli zaś chodzi o składkę zdrowotną, to art. 82 ust. 9 ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (dalej: ustawa zdrowotna) określa, że zwolnienie z opłacania składki zdrowotnej otrzyma niepełnosprawny przedsiębiorca, który ma orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności oraz opłaca podatek w formie karty podatkowej, lub osiąga przychód z działalności nie wyższy niż połowa minimalnej emerytury obowiązującej w danym roku kalendarzowym.

## BADANIE NIEDOSŁUCHU

**Proszę o informację, czy istnieje podstawa prawna w sprawie orzekania o niepełnosprawności w stopniu lekkim, określająca kryteria przyznawania kodu 03-L (kryteria niedosłuchu określane w decybelach). Gdzie mogę uzyskać takie informacje?**

*Sylvia W.*

Podstawą prawną do orzekania o niepełnosprawności jest *Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych* wraz z późniejszymi zmianami.

Pomocne w tej sprawie może być poniższe rozporządzenie (tekst jednolity) w Dz.U. 2021 poz. 857: *Obwieszczenie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 25 marca 2021 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności.*



## OPIEKUN A KONTO

**Jestem opiekunem prawnym i mam niepełnosprawnego 34-letniego syna Krzysztofa. Został całkowicie ubezwłasnowolniony w 2020 r. Czy mogę w banku założyć na jego nazwisko rachunek, na który wpływałaby jego renta socjalna i inne środki, np. spadek po zmarłej cioci z USA, która wskazała Krzysztofa jako jednego z beneficjentów. Czy jako opiekun prawny będę miała dostęp do tych środków i czy będę mogła nimi dysponować?**

*Józefa M.*

Na podstawie art. 155 par. 1 k.r.o. opiekun sprawuje pieczę nad osobą i majątkiem pozostającego pod opieką i podlega przy tym nadzorowi sądu opiekuńczego. Opiekun powinien uzyskiwać zezwolenie sądu opiekuńczego we wszelkich ważniejszych sprawach, które dotyczą osoby lub majątku ubezwłasnowolnionego. Sąd rodzinny wymaga od opiekuna prawnego m.in.: składania w terminach oznaczonych przez sąd opiekuńczy, nie rzadziej niż co roku, sprawozdania dotyczącego osoby pozostającej pod opieką.

W przypadku założenia konta synowi i pobierania pieniędzy należy mieć na uwadze praktykę banku, w którym byłoby prowadzone konto. Jeśli bank w celu podjęcia pieniędzy zażąda przedłożenia zgody sądu opiekuńczego, to niestety takową zgodę powinna Pani uzyskać. I tak pobranie pieniędzy z konta osoby ubezwłasnowolnionej, na przykład na leki, jest zasadniczo zwykłą czynnością niewymagającą zezwolenia sądu opiekuńczego, mieszcząca się w granicach zwykłej pieczy nad majątkiem. To, czy dana czynność jest ważniejsza, a w konsekwencji wymagająca zezwolenia sądu opiekuńczego, czy też nie, zależy od jej skali (np. wysokości pieniędzy, które mają zostać wydane na leki). Niemniej jednak bank może chcieć takiego zezwolenia, by uniknąć problemów. Należy to rozstrzygnąć przed założeniem konta. Te obostrzenia są w celu zabezpieczenia osoby ubezwłasnowolnionej; warto wiedzieć, że są. ■

# POMOC FUNDUSZU DLA UCHODźCÓW Z UKRAINY



**Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przygotował szereg działań wspierających uchodźców. Obywatel Ukrainy z niepełnosprawnością może otrzymać pomoc w ramach programu składającego się z trzech modułów, skierowanych do poszczególnych grup odbiorców.**

## **MODUŁ I DLA OSÓB INDYWIDUALNYCH**

W ramach modułu I PFRON oferuje pomoc w sfinansowaniu wymaganego udziału własnego w zakupie lub naprawie wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie lekarza. Program obejmuje również dzieci – w tym przypadku o wsparcie wnioskuje opiekun.

Pomoc w ramach modułu I udzielana jest w formie świadczenia finansowego na zakup lub naprawę wyrobów medycznych, takich jak: protezy, aparaty i ortezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, pieluchomajtki i sprzęt stomijny.

Jest to moduł skierowany do najszerszego grona odbiorców, dlatego też na stronie internetowej Funduszu ([www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)) znajduje się szczegółowa instrukcja dotycząca wsparcia w ramach tego modułu. Instrukcja zawiera listę pytań i odpowiedzi, począwszy od dokumentów wymaganych, żeby uzyskać pomoc, aż po wyjaśnienie, w jaki sposób następuje wypłata środków, lub co zrobić, gdy otrzymana decyzja będzie odmowna. Instrukcja została również wydana w formie drukowanej ulotki informacyjnej w obu językach: polskim i ukraińskim. Można ją też pobrać ze strony internetowej Funduszu ([www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)) w zakładce: O Funduszu/Programy i zadania PFRON.

Bardzo komfortowym rozwiązaniem jest bezterminowe funkcjonowanie wsparcia w ramach modułu I. **Wnioski rozpatrywane są na bieżąco, nie ma określonego terminu, do którego należy je złożyć.** Wzór wniosku, który trzeba wypełnić, ubiegając się o wsparcie, znajduje się na stronie internetowej PFRON, zarówno w języku polskim, jak i ukraińskim. Można go pobrać i wypełnić samodzielnie, ale można też otrzymać go i wypełnić w miejscu składania wniosku, którym jest najczęściej Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. Co istotne, wniosek należy składać na terenie powiatu, w którym przebywa osoba niepełnosprawna.

## MODUŁ II DLA SAMORZĄDÓW WOJEWÓDZKICH, POWIATOWYCH LUB GMINNYCH

Program „Pomoc obywatelom Ukrainy z niepełnosprawnością” skierowany jest także do samorządów. Mogą one uzyskać wsparcie finansowe na działania prowadzone samodzielnie, ale także na te, które zostały przez nie zlecone do realizacji organizacjom pozarządowym. Wzory wniosków zostały przygotowane odpowiednio do sposobu realizacji zadania. Powstały też wzory sprawozdań, które pozwalają na gromadzenie danych o udzielonym wsparciu. Pomoc w ramach tego modułu ma formę całościowego sfinansowania lub częściowego dofinansowania działania. Co ważne, Fundusz nie określa katalogu wspieranych działań. **Samorządy mogą wybrać rodzaj pomocy, która jest potrzebna na danym terenie.**

## MODUŁ III DLA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH, KTÓRE REALIZUJĄ ZADANIA NA RZECZ NIEPEŁNOSPRAWNYCH UCHODźCÓW Z UKRAINY

Trzeci moduł wsparcia uchodźców z Ukrainy przez PFRON skierowany jest do organizacji pozarządowych, które mają w statucie zapis o pomocy osobom z niepełnosprawnością i realizują tego typu działania od co najmniej 12 miesięcy. W ramach tego modułu finansowane są zadania związane z prowadzeniem Ośrodka Receptyjnego dla niepełnosprawnych uchodźców z Ukrainy oraz osób im towarzyszących, a także szeroko rozumiane działania zabezpieczające potrzeby rehabilitacyjne i pobytowe, w szczególności odpowiednie warunki zamieszkania i wyżywienia, dotyczące potrzeb socjalnych, integracji społecznej, poradnictwa specjalistycznego, terapeutycznego i psychoterapeutycznego, a także przygotowania do wejścia na rynek pracy.

Wsparciem objęci mogą być także opiekunowie osób z niepełnosprawnością. Może ono dotyczyć zapewnienia odpowiednich warunków zamieszkania i wyżywienia jak najbliższej wspieranej osoby – w celu zapewnienia jej poczucia bezpieczeństwa; usług tłumacza z języka ukraińskiego lub rosyjskiego na język polski; porad-



nictwa i wsparcia psychologicznego, a także zatrudnienia w ramach realizacji zadania, w zależności od posiadanych kompetencji.

\*\*\*

Biuro PFRON stale monitoruje liczbę beneficjentów ogłoszonego programu wsparcia. Sprawozdania, które sporządzane są przez jednostki samorządów i organizacje pozarządowe, pozwalają na zgromadzenie informacji o wysokości wsparcia, jego zakresie, a także czasie korzystania ze wsparcia przez poszczególnych beneficjentów programu oraz osoby im towarzyszące. Sprawozdania ukazują także, jak bardzo potrzebne jest wsparcie uchodźców przez PFRON.

W ciągu dwóch naborów modułu III zostało złożonych 57 wniosków na łączną kwotę bliską 22 mln zł. Daje to możliwość objęcia wsparciem ponad 5 tys. osób niepełnosprawnych wraz z grupą prawie 6 tys. osób towarzyszących. Liczby te nieustannie rosną i przekładają się na realną pomoc, która jest niewątpliwie stale potrzebna. ■



**HANNA PASTERNY** – konsultantka ds. osób niepełnosprawnych w Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych CRIS w Rybniku, osoba niewidoma, finalistka Konkursu „Człowiek bez barier 2011”, autorka książek: *Jak z białą laską zdobywałam Belgię*, *Tandem w szkocką kratkę* i *Moje podróże w ciemno*. W 2017 r. znalazła się w *Liście Mocy*, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. W 2020 r. otrzymała Nagrodę Rzecznika Praw Obywatelskich im. dr. Macieja Lisa Więcej: [www.hannapasterny.pl](http://www.hannapasterny.pl).

# W POSZUKIWANIU DRUGIEJ POŁOWY

**W ostatnich tygodniach pojawiły się kolejne produkcje filmowe dotyczące niepełnosprawności. Sporo napisano już o walorach *Sonaty*. Film ten porusza ważne tematy i cieszę się, że powstał. Na razie możemy go zobaczyć tylko w niektórych kinach. Mam nadzieję, że za jakiś czas wyemituje go telewizja, dzięki czemu dotrze do szerokiej grupy odbiorców.**

**O**d połowy lutego przez dwa miesiące w niedzielne wieczory w TTV mogliśmy oglądać serial *Projekt Cupid*. To kolejny program tego kanału z udziałem osób niepełnosprawnych, po trzech sezonach *Down the road* i *To tylko kilka dni*, który wzbudził sporo kontrowersji.

W programie *Projekt Cupid* młode osoby z zespołem Downa, zespołem Tourette’a i autyzmem, głównie mężczyźni, szukali swojej drugiej połowy. W znalezieniu partnerów i aranżowaniu randek wspierali ich specjaliści i terapeuci, a towarzyszyli bohaterom Przemysław Kossakowski i Barbara Kurdej-Szatan. Poszukiwacze miłości opowiadali im o swoich marzeniach, planach, zainteresowaniach, wyobrażeniach idealnej randki. Mówili to, co myślą, otwarcie komunikowali uczucia i potrzeby, nie zważając na społeczne konwenanse. Prowadzący pomagali im w znalezieniu drugiej połowy i przygotowaniu się do pierwszego spotkania. Randki starali się aranżować w miejscach dających poczucie bezpieczeństwa i zgodnych z hobby uczestników. Chyba najbardziej nietypowym miejscem była budująca się autostrada. W programie wypowiadali się też rodzice szukających miłości, głównie matki. Mówili o obawach dotyczących nawiązywania relacji przez ich dorosłe dzieci, wątpliwościach, nadziejach i radościach.

Spotkałam się z opinią, że nigdy wcześniej nie było takiego programu telewizyjnego. Nie do końca jest to

prawdą. Około 10 lat temu polscy telewizorzy mogli obejrzeć brytyjski serial *Gotowi na miłość*. Moim zdaniem jego angielski tytuł *The undateables* („Nierandkowi”) był znacznie lepszy i zwiększyłby oglądalność.

Być może jednak uznano go za niepoprawny politycznie. W brytyjskim programie był większy przekrój wiekowy, natomiast w *Projekcie Cupid* wystąpiły tylko osoby młode, mniej więcej do 25. roku życia. Różni je także to, że w polskim projekcie każda osoba znaleziona dla uczestnika programu miała taką samą niepełnosprawność jak on. W programie brytyjskim zdarzały się takie sytuacje, ale proponowano też randki z osobami z inną niepełnosprawnością i pełnosprawnymi. Uważam, że było to ciekawsze, w duchu różnorodności i społecznej inkluzji. Opieranie się głównie na kryterium tej samej niepełnosprawności było dla mnie zaskakujące. Czy nie powieliła to stereotypów i nie zwiększa lęku ludzi pełnosprawnych oraz ich rodziców przed związaniem się z osobą z niepełnosprawnością? Co prawda Sylwek, chłopak w spektrum autyzmu, którego poznaliśmy w pierwszym odcinku, poprosił, aby dziewczyna też miała autyzm, ale oczekiwania względem niepełnosprawności potencjalnego partnera nie wybrzmiały u wszystkich uczestników. Założenie twórców programu „parowania” ludzi pod kątem niepełnosprawności nie sprawdziło się w przypadku pracującej Oli z zespołem Tourette’a i sporo starszego od niej, niepracującego mężczyzny z tą samą niepełnosprawnością. Kobieta przerwała randkę. Ostatnie odcinki były dla mnie nużące i nudne. Aż trzy poświęcono na podsumowanie.

Bohaterowie *Projektu Cupid* chcą zaważać o swoje marzenia. Na niektórych nowa relacja działa motywująco; stają się bardziej samodzielni, otwarci, zaczynają myśleć o podjęciu pracy. Życzę im wytrwałości w dążeniu do realizacji marzeń. ■







# ZASIŁEK OPIEKUŃCZY DLA OPIEKUNA TYMCZASOWEGO DZIECKA Z UKRAINY



**Zasiłek opiekuńczy przysługuje, gdy zdarzy się sytuacja, która uzasadnia zwolnienie od wykonywania pracy z powodu konieczności osobistego sprawowania opieki nad dzieckiem, m.in. gdy dziecko zachoruje. Zasiłek przysługuje od pierwszego dnia podlegania ubezpieczeniu chorobowemu.**

## **KIM JEST OPIEKUN TYMCZASOWY DZIECKA Z UKRAINY**

Opiekun tymczasowy sprawuje pieczę nad dzieckiem (małoletnim obywatelem Ukrainy), które przebywa na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej bez opieki odpowiedzialnych za nie osób dorosłych. Opiekuna tymczasowego ustanawia sąd opiekuńczy właściwy ze względu na miejsce pobytu dziecka. Postanowienie o ustanowieniu opiekuna tymczasowego jest skuteczne i wykonalne z chwilą jego ogłoszenia, a gdy ogłoszenia nie było – z chwilą jego wydania.

## **KIEDY PRZYSŁUGUJE ZASIŁEK OPIEKUŃCZY**

Zasiłek opiekuńczy przysługuje opiekunowi tymczasowemu, gdy opiekuje się:

- ▶ zdrowym dzieckiem w wieku do 8 lat, ponieważ:
  - \* został zamknięty żłobek, klub dziecięcy, przedszkole lub szkoła, do których dziecko uczęszcza, i został o tym powiadomiony w terminie krótszym niż 7 dni przed dniem ich zamknięcia;
  - \* zachorowała niania, z którą ma zawartą umowę uaktywniającą, albo zachorował dzienny opiekun, który sprawuje opiekę nad dzieckiem;
- ▶ chorym dzieckiem;
- ▶ chorym dzieckiem niepełnosprawnym w wieku do 18 lat.



## PRZEZ JAKI OKRES PRZYSŁUGUJE ZASIŁEK OPIEKUŃCZY

Zasiłek opiekuńczy przysługuje przez:

- ▶ 60 dni w roku kalendarzowym, jeśli opieka dotyczy zdrowego dziecka do lat 8 (z wymienionych wcześniej powodów) lub chorego dziecka do lat 14, w tym także dziecka niepełnosprawnego w tym wieku;
- ▶ 30 dni w roku kalendarzowym, jeśli opieka dotyczy chorego dziecka niepełnosprawnego w wieku od 14 do 18 lat.

Łączny okres wypłaty zasiłku opiekuńczego nie może przekroczyć 60 dni w roku kalendarzowym.

Jeśli opiekun w roku kalendarzowym opiekuje się tylko dzieckiem niepełnosprawnym i nie ma innych dzieci, które nie ukończyły 14 lat, zasiłek opiekuńczy przysługuje łącznie do 30 dni w roku kalendarzowym.

## KIEDY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY NIE PRZYSŁUGUJE

Zasiłek opiekuńczy nie przysługuje za okres:

- ▶ w którym opiekun tymczasowy ma prawo do wynagrodzenia na podstawie przepisów szczególnych;
- ▶ urlopu bezpłatnego lub urlopu wychowawczego;
- ▶ tymczasowego aresztowania lub odbywania kary pozbawienia wolności;
- ▶ zwolnienia lekarskiego od pracy z powodu konieczności sprawowania przez opiekuna tymczasowego opieki, w czasie której wykonywał pracę zarobkową lub które wykorzystywał niezgodnie z celem (opiekun nie otrzyma zasiłku, jeśli płatnik zasiłku, np. pracodawca, stwierdzi wymienione okoliczności w wyniku kontroli prawidłowości wykorzystywania zwolnień lekarskich).

## JAK UZYSKAĆ ZASIŁEK OPIEKUŃCZY

Aby otrzymać zasiłek, trzeba złożyć wniosek. Pracownik albo zleceniobiorca składa wniosek u swojego płatnika składek, np. pracodawcy, zleceniodawcy. Osoba, która prowadzi działalność pozarolniczą albo współpracuje z osobą prowadzącą działalność, składa wniosek w ZUS. Bez wniosku o zasiłek opiekuńczy ZUS albo płatnik składek nie wypłaci zasiłku.

Osoba, która ma konto na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS, może wysłać wniosek do ZUS elektronicznie. Może wykorzystać wniosek ZAS-58. Na stronie zus.pl (w zakładce [Baza wiedzy] > [Bieżące wyjaśnienia] > [Świadczenia] > [Zasiłek opiekuńczy dla opiekuna tymczasowego dziecka z Ukrainy]) jest instrukcja, jak złożyć wniosek w formie elektronicznej.

## JAKIE DOKUMENTY NALEŻY ZŁOŻYĆ

Aby otrzymać zasiłek opiekuńczy, trzeba złożyć:

- ▶ wniosek o zasiłek opiekuńczy z powodu sprawowania opieki nad dzieckiem przez opiekuna tymczasowego (ZOT);

- ▶ postanowienie o ustanowieniu opiekuna tymczasowego;
- ▶ dokumenty, które zależą od powodu sprawowania opieki (przeczytasz o nich na stronie zus.pl (w zakładce [Baza wiedzy] > [Bieżące wyjaśnienia] > [Świadczenia] > [Zasiłek opiekuńczy dla opiekuna tymczasowego dziecka z Ukrainy])).  
Do wypłaty zasiłku dodatkowo niezbędne jest zaświadczenie płatnika składek wystawione na druku:
  - ▶ Z-3 – jeśli wnioskodawca jest pracownikiem;
  - ▶ Z-3b – jeśli wnioskodawca wykonuje pozarolniczą działalność, współpracuje z osobą prowadzącą pozarolniczą działalność lub korzysta z ulgi na start albo jest osobą duchowną;
  - ▶ Z-3a – jeśli wnioskodawca jest ubezpieczony z innego tytułu;
  - ▶ ZAS-12 – jeśli wniosek dotyczy ustalenia prawa do zasiłku opiekuńczego za dalszy okres i nie zmieniły się okoliczności. ■





# INTE GRA CJA

## ▶▶▶▶▶▶▶ CENTRA

### ZAPYTAJ DORADCĘ

- Doradcy i prawnicy Integracji są dla Was.
- Jeśli czegoś nie wiesz lub nurtuje Cię wątpliwość – zadaj im pytanie!
- Pytania można zadawać poprzez specjalny formularz dostępny na portalu: [www.niepełnosprawni.pl](http://www.niepełnosprawni.pl) w zakładce PORADNIK
- Projekt „Zapytaj doradcę III” realizowany jest przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

### ZAPRASZAMY

**osoby z niepełnosprawnością i ich opiekunów do skorzystania z pomocy Centrów Integracja.**

### OFERUJEMY TAKŻE:

- ▶ pomoc w znalezieniu pracy dla osób z niepełnosprawnością
- ▶ informacje, porady, konsultacje dotyczące problemów osób z niepełnosprawnością
- ▶ konsultacje psychologiczne
- ▶ konsultacje prawne

- ▶ **Centrum Integracja w Warszawie**  
ul. Dzielna 1  
00-162 Warszawa  
tel.: 22 831 85 82,  
505 602 517,  
505 603 008,  
e-mail: [warszawa@integracja.org](mailto:warszawa@integracja.org)
- ▶ **Centrum Integracja w Zielonej Górze**  
ul. Kościelna 2  
65-064 Zielona Góra  
tel.: 570 066 206  
e-mail: [zielonagora@integracja.org](mailto:zielonagora@integracja.org)
- ▶ **Centrum Integracja w Gdyni**  
ul. Traugutta 2  
81-388 Gdynia  
tel.: 505 606 776  
e-mail: [gdynia@integracja.org](mailto:gdynia@integracja.org)

**Godziny otwarcia: poniedziałek–piątek 8.00-16.00**





**Dołącz do akcji:**

**[Facebook.com/PrzewijamyPolske](https://www.facebook.com/PrzewijamyPolske)**

**[Niepelnosprawni.pl/przewijamypolske](http://Niepelnosprawni.pl/przewijamypolske)**

**Koalicja:**



**Stowarzyszenie Żurawinka**

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Niepełnymi Poruszaniem Ciałowym „Żurawinka”