

# OGRANICZENIA I WYKLUCZENIA

ISSN 1232-8510

# 30

INTE  
GRA  
CJA

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA OSÓB  
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ,  
ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU

2/2024 (184)



REKORDZISTA  
JANUSZ ŚWITAJ

GŁUSI  
CHCĄ MIEĆ GŁOS

RODZINY  
ZASTĘPCZE  
I PIECZA  
OPIEKUŃCZA

NAPISZ  
TESTAMENT



KONIEC  
UBEZWŁASNOWOLNIENIA?

W CIENIU  
IGRZYSK W PARYŻU

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

# W numerze 2/2024

## ■ FAKTY I OPINIE

- 3. **Od redaktora...** • Poruszyły mnie te słowa
- 4. **Z kraju** • W polityce, prawie, kulturze, sporcie, PFRON, regionach, ngo...
- 7. **Jak zamówić „Integrację”?**

## ■ NASZE SPRAWY

- 8. **Listy Czytelników**
- 10. **Legionowo: rondo ku czci Piotra Pawłowskiego**
  - Wiele dróg zbiegło się w tym miejscu
- 11. **Koalicja „Przewijamy Polskę”** • Tylko 3 lata i aż 50 komfrotek
- 12. **Szansa na honorarium** • Konkurs literacki „Z komfortką w tle”
- 13. **Medytacja dnia codziennego** • Wystarczy

## ■ WARTO WIEDZIEĆ

- 14. **Wykluczenie prawne** • Co zamiast ubezwłasnowolnienia
- 18. **Domy dziecka i piecza zastępcza** • Miejsce przy stole i w sercu
- 22. **Zagrożenia i ograniczenia** • Głusi na g/Głuchych
- 25. **Duchowe krajobrazy** • Paradoksy wykluczania
- 34. **Światowy Rekord Guinnessa** • Król życia

## ■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 32. **Kampania społeczna** • Testament – coraz żywszy temat
- 34. **W kryzysie bezdomności** • Pod prysznicem bez happy endu
- 39. **Rozkosze umysłu** • A jednak wyklucza
- 40. **We dwoje** • Dotknąć miłość
- 43. **Inny punkt widzenia** • Czy mój głos się liczy?
- 44. **Paryż 2024** • Przedolimpijskie porządki
- 48. **Mistrzowie i weterani – cykl** • Zofia Kiełpińska: 12 karabinów pod tóżkiem
- 52. **Dobre rozwiązania** • Więcej wagonów COMBO na polskich torach

## ■ KULTURA I EDUKACJA

- 54. **Inspiracje i realizacje** • Teatr dla każdego
- 58. **Tworzyć każdy może...** • Trwać w nadziei
- 61. **Kalejdoskop** • Książki
- 62. **Prawnik odpowiada** • Szukamy rozwiązań
- 64. **Informator PFRON (43)** • Technologie wspomagające są coraz bardziej dostępne
- 66. **Informator ZUS (55)** • Urząd przyjazny i dostępny dla każdego





# WOKÓŁ SŁÓW I CZYNÓW

# 30 INTE GRA CJA

Drodzy Czytelnicy, kolejny, 184. numer „Integracji” dotyczy ograniczeń i wykluczeń, których doświadczamy wszyscy i na które nie ma naszej zgody. Nie ustajemy więc w trosce o godność i bezpieczeństwo.

## TRWA UKOMFORTKOWIENIE POLSKI

Na początku czerwca ogłosimy nagrodzonych w tegorocznej 9. edycji Konkursu Architektoniczno-Urbanistycznego „Lider Dostępności”. Jest ona wyjątkowa pod wieloma względami. Mamy w tym roku rekordową liczbę aż 83 zgłoszeń z całej Polski. Podkreślam: „z całej Polski”, gdyż podczas obrad jury zaskoczyły nas zgłoszenia z wielu małych miejscowości: z centrów działań sąsiedzkich i centrów aktywności seniorów. Bardzo wyraźnie widać ożywienie społeczności lokalnych w mniejszych ośrodkach, wzrost kompetencji i ambicji wódatarzy i mieszkańców, żeby tworzyć miejsca dostępne dla wszystkich użytkowników, żeby budować uniwersalnie i inkluzywnie. Cieszymy się, że dostępność przestaje być zapewniana tylko w dużych miastach i że ten cywilizacyjny standard się upowszechnia.

Dziewiąta edycja jest wyjątkowa także dlatego, że wzrasta liczba komfortek w nowo powstających budynkach; komfortek, czyli pokoi pielęgnacyjnych z pełnym węzłem sanitarnym, dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością i dodatkowo wyposażonych w leżankę i podnośnik, a optymalnie także w prysznic, aby bezpiecznie i z troską o godność użytkownika i jego opiekuna dokonać wymiany środków chłonnych, przyjąć leki czy zmienić odzież. **Za inicjatywą tworzenia „Przewijamy Polskę”**, która 5 maja br. obchodziła 3. rocznicę istnienia. Fundacja Integracja znalazła się w jej wyjątkowym składzie. Nie ma większej radości dla takich organizacji jak nasza niż w sytuacjach, kiedy przekonujemy się, że inicjatywy się łączą, a jedna wzmacnia drugą.

Zachęcam do włączania się w ukomfortkowanie Polski!

## FELIETONY, ROZMOWY I POEZJA

Wszyscy nasi autorzy zajęli się w tym numerze tym, co nas ogranicza i wyklucza na wielu poziomach: relacji międzyludzkich, języka, technologii, niepełnosprawności, rodzin, wieku albo niestety... jest splotem niefortunnych zdarzeń.

Chcę Was zachęcić – wybranymi cytatami – do poznania wszystkich tekstów numeru 2/2024, bo naprawdę warto

Polecam zwłaszcza słowa felietonistów:

• (...) *Probleem technologii, która wyklucza (choć wolę mówić: człowieka stojącego za projektem technologii, który wyklucza), jest coraz głośniejsze omawiany zarówno w mediach, jak i na branżowych konferencjach. Daje mi to nadzieję, że po krótkim „zachłyśnięciu się” nowinkami zaczniemy szukać złotego środka (...)* – ocenia

**Sylwia Błach** (A jednak wyklucza).

• (...) *Symbolem charakterystyki społeczeństwa są spotkania rodzinne, na których się nie rozmawia, tylko każdy zajmuje się własnym telefonem (...)* – pisze

**o. Bernard Sawicki** (Paradoksy wykluczania).

• (...) *Moja niepełnosprawność wyklucza mnie z pewnych aktywności. Ale nie patrzę na to jak na jakąś życiową niesprawiedliwość. Nie mogę robić tego, czego nie mogę, i tyle. Swoje życie buduję na tym, co mogę. Poruszam się w spektrum możliwości (...)* – stwierdza

**Michał Cichy** (Wystarczy).

• (...) *Przed ostatnimi wyborami samorządowymi miałam silne poczucie, że mój głos dla nikogo się nie liczy. Skoro żaden kandydat nie zadbał o łatwo dostępną informację, oznacza to, że nie traktuje poważnie wyborców z dysfunkcją wzroku. Pomijanie nas i niedostrzeżenie naszego potencjału to krótkowzroczna strategia (...)* – przestrzega **Hanna Pasterny** (Czy mój głos się liczy?).

Mimo wszystko – wiosennie i z nadzieją na kolejne spotkania z Czytelnikami – zacytuję fragment niepublikowanego wiersza **Bolesława Bryńskiego**, poety, współzałożyciela „Integracji” i jej redaktora w pierwszych latach istnienia pisma. Jest on rozmówcą **Janki Graban** (s. 58–60), redakcyjnej koleżanki sprzed lat.

(...)  
rozmaj się  
majowy maju  
nadzieję  
że gdy teraz odejdiesz  
wrócisz za rok ■

**Ewa Pawłowska, redaktor naczelna**

## W POLITYCE

### KARTY OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ



Parlament Europejski uchwalił 24 maja br. w Strasburgu przepisy o unijnej karcie osoby z niepełnością i europejskiej karcie parkingowej dla osób z niepełnością. Oba dokumenty zapewnią ich posiadaczom, a także osobom i zwierzętom im

towarzyszącym dostęp do większości udogodnień, które przysługują posiadaczom kart krajowych. Nowe przepisy będą miały zastosowanie tylko do krótkich pobyków poza krajem. (mr)



### USTAWA O DOSTĘPNOŚCI

Prezydent Andrzej Duda podpisał 9 maja *Ustawę o zapewnianiu spełnienia wymagań dostępności niektórych produktów i usług przez podmioty gospodarcze*, zwaną polskim aktem o dostępności. Ustawa została

przygotowana przez Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej. Jej celem jest wprowadzenie do polskiego prawa dyrektywy o dostępności niektórych produktów i usług, zwanej Europejskim aktem o dostępności (*European Accessibility Act*, EAA). Jak wskazują autorzy, dzięki ustawie osoby ze szczególnymi potrzebami będą miały łatwiejszy dostęp do takich produktów i usług, jak m.in.: komputery, telefony, tablety, e-książki, e-handel, usługi informacji cyfrowej w transporcie pasażerskim. (mr)

### RADA DOSTĘPNOŚCI



W Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej odbyło się 12 kwietnia br. inauguracyjne posiedzenie II kadencji Rady Dostępności. Skupia ona przedstawicieli organizacji pozarządowych, instytucji, sektora

nauki i biznesu oraz ekspertów ds. dostępności. Zasiada w niej m.in. przedstawiciel Integracji.

Rada Dostępności jest organem o charakterze opiniodawczo-doradczym. Do jej zadań należy m.in. udział w procesie tworzenia aktów prawnych, rekomendowanie zmian w przepisach wynikających z potrzeb dot. dostępności, wyrażanie opinii i zajmowanie stanowisk w zakresie potrzeb osób z niepełnościami i działań na rzecz poprawy świadomości społecznej w zakresie dostępności, przygotowywanie ekspertyz i analiz niezbędnych do realizacji działań w programie Dostępność Plus i w *Ustawie o zapewnieniu dostępności osobom ze specjalnymi potrzebami*. (mr)

### PROJEKTY USTAWY O ASYSTENCJI OSOBISTEJ

Prezydent Andrzej Duda zdecydował o przekazaniu projektu ustawy o asystencji osobistej, przygotowanej przez Kancelarię Prezydenta, do prac parlamentarnych. W zgodzie z projektem ustawy, asystencja osobista ma być skierowana do osób, które ukończyły 18. rok życia. Ma być dostępna w zakresie od 40 do 200 godzin miesięcznie w rozliczeniu kwartalnym, finansowana z budżetu państwa i dostępna w każdym powiecie. Powiaty będą mogły zlecić realizowanie usług asystenckich gminom lub organizacjom pozarządowym. Szacowany koszt realizacji tej ustawy to 5 mld zł rocznie. Własną ustawę przygotowuje Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Spotkanie na jej temat z przedstawicielami strony społecznej odbyło się 29 kwietnia br. (mr)



## W PFRON

### ZAKOŃCZONO PILOTAŻ



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

W grudniu ub.r. zakończono realizację pilotażowego projektu rehabilitacji kompleksowej, w ramach którego opracowano model tego nowatorskiego na polskim rynku rozwiązania, wspierającego osoby z niepełnościami w powrocie do funkcjonowania w życiu społecznym i zawodowym. Z rehabilitacji kompleksowej skorzystało 615 osób, w tym 88 osób – ze specjalistycznej rehabilitacji dla osób z zaburzeniami psychicznymi. W okresie trzech miesięcy od zakończenia kompleksowej rehabilitacji 39 proc. uczestników podjęło pracę. Dla większości (91 proc. osób pracujących po opuszczeniu ośrodka) to praca w zupełnie nowym zakładzie pracy. Prawie wszystkie osoby (93 proc.) pracujące po opuszczeniu ośrodka wykonują regularną pracę „u kogoś”, tj. nie we własnej firmie. W 80 proc. przypadków to praca na czas określony, w 10 proc. jest to umowa o pracę na czas nieokreślony. U 66 proc. uczestników projektu pracujących po opuszczeniu ośrodka praca odbywa się w wymiarze odpowiadającym całemu etatowi. Wśród uczestników, którzy po opuszczeniu ośrodka pracują, 70 proc. uważa, że bez udziału w projekcie nie mieliby pracy. Aż 75 proc. uczestników pracujących po ukończeniu projektu uznaje, że udział w rehabilitacji kompleksowej pomógł im podjąć pracę zarobkową. (mr)

### BADANIE POTRZEB

PFRON realizuje ogólnopolski projekt pn. „Badanie potrzeb osób niepełnosprawnych w Polsce”. Ma on kluczowe znaczenie dla poprawy warunków życia osób z niepełnościami oraz ich aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Pozyskane informacje pozwolą na lepsze dopasowanie wsparcia do potrzeb osób z niepełnościami, co jest istotne w obliczu planowanych zmian w systemie pomocy. Badanie realizowane jest na terenie całej Polski, obejmuje osoby z niepełnościami w wieku od 16 do 65 lat. Wykonywane są indywidualne wywiady pogłębione

i dyskusje grupowe (badanie jakościowe), a także wywiady ankietowe (badanie ilościowe) z osobami z różnymi typami niepełnosprawności. Więcej na: [pfron.org.pl](http://pfron.org.pl) (mr)

## W ŚWIADCZENIACH

### PODWYŻKA W FORMIE DODATKU

9 maja br. obradowała podkomisja stała ds. osób z niepełnosprawnościami i włączania społecznego. Podczas posiedzenia przyjęto poprawki do obywatelskiego projektu podwyższenia renty socjalnej. Zmiany zakładają, że osobom uprawnionym do renty socjalnej, z orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji, będzie przysługiwać specjalny dodatek, który ma wynosić różnicę między kwotą najniższego wynagrodzenia za pracę z końca 2024 r. a najniższą rentą z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Dodatek ma być wypłacany z urzędu, bez dodatkowego orzekania. Przedstawione poprawki zostały przyjęte przez podkomisję, a sama ustawa, po przejściu konsultacji społecznych i całego procesu legislacyjnego, miałyby wejść w życie 1 stycznia 2025 r. Na razie projekt w nowym kształcie został skierowany do ponownej pracy w Sejmowej Komisji Polityki Społecznej i Rodziny. (mr)



### WZROSŁĄ KRYTERIA DOCHODOWE

Rada Ministrów przyjęła podczas posiedzenia 14 maja br. propozycję zmiany kwot kryteriów dochodowych uprawniających do świadczeń z pomocy społecznej od 1 stycznia 2025 r., przedłożoną przez Agnieszkę Dziemianowicz-Bąk, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.



- Od 1 stycznia 2025 r. wzrosną kryteria dochodowe w pomocy społecznej.
  - dla osoby samotnie gospodarującej kryterium wyniesie 1010 zł. Oznacza to wzrost o 234 zł, czyli o 30 proc.;
  - dla osoby w rodzinie kryterium wyniesie 823 zł. Oznacza to wzrost o 223 zł, czyli o 37 proc.
- Zmiana kwot kryteriów dochodowych wpłynie także na podwyższenie kwot świadczeń pieniężnych związanych z ustawą o pomocy społecznej, np.:
  - pomoc pieniężna na usamodzielnienie – wzrost o 229 zł (z 1837 zł do 2066 zł),
  - maksymalny zasiłek stały – wzrost o 229 zł (z 1000 zł do 1 229 zł). (mr)

### „BABCIOWE” JUŻ OD PAŹDZIERNIKA

Sejm przyjął projekt ustawy „Aktywny rodzic”, mającej pomóc rodzicom dzieci od 12. do ukończenia 35. miesiąca życia. Nowe rozwiązanie zakłada wsparcie finansowe dla rodziców, którzy chcą skorzystać m.in. z opieki niani lub babci; dla dzieci z niepełnosprawnością wyniesie

ono 1900 zł. Wypłacane ma być od 1 października 2024 r. Co ważne, rodzice korzystający z nowego wsparcia finansowego będą bez zmian otrzymywać świadczenie 800+. (inf. pras.)



## NA RYNKU PRACY

### DOFINANSOWANIE WYNAGRODZEŃ

Od lipca 2024 r. mają obowiązywać nowe kwoty minimalnych wynagrodzeń. W przypadku osób ze stwierdzonym znacznym stopniem niepełnosprawności wynagrodzenie wzrośnie do 2760 zł (obecnie 2400 zł); z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności – do 1550 zł (obecnie 1350 zł), a z lekkim stopniem niepełnosprawności – do 575 zł (obecnie 500 zł).

Ponadto w odniesieniu do osób, u których orzeczono chorobę psychiczną, niepełnosprawność intelektualną, całościowe zaburzenia rozwojowe lub epilepsję oraz osób niewidomych (czyli tzw. osób ze schorzeniami szczególnymi), kwoty te podwyższono z 1200 do 1380 zł w przypadku osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z 900 zł do 1035 zł w przypadku umiarkowanego stopnia niepełnosprawności i z 600 zł do 690 zł dla osób z lekkim stopniem niepełnosprawności. (inf. pras.)

## W NGO

### LICZENIE OSÓB Z AUTYZMEM

Autyzm. Zaczniemy liczyć się w Polsce!



Ile jest w Polsce osób z autyzmem? Jakie są ich potrzeby? Odpowiedzieć na te pytania pomogą wyniki ankiety, którą w kwietniu, Miesiącu Wiedzy o Autyzmie, przeprowadza Porozumienie Autyzm-Polska. Pozyskane dane mają posłużyć m.in. do starań o wprowadzenie rozwiązań systemowych dla osób w spektrum autyzmu.

Głównym elementem Kampanii „Autyzm. Zaczniemy liczyć się w Polsce” jest ankieta, skierowana do osób z autyzmem i ich opiekunów. Można ją wypełniać w internecie – link znajduje się na stronie Porozumienia Autyzm-Polska: [www.autyzmpolska.org.pl](http://www.autyzmpolska.org.pl), a także w mediach społecznościowych Porozumienia. Wypełnienie ankiety zajmuje ok. 15 minut. (inf. pras.)

### 2. ZJAZD KOBIEC

8 marca br. odbył się w Warszawie, w Domu Otwartym, 2. Zjazd Kobiet z Niepełnosprawnością, ich sojuszniczek i sojuszników. Zgromadził ponad 100 uczestniczek, a ponad 250 kolejnych oglądało transmisję on-line. Uczestniczki zjazdu wypracowały i jednogłośnie przyjęły deklarację końcową, w której domagają się m.in. zniesienia „pułapki rentowej i sprzętowej”, wprowadzenia asysty wspomagającej rodziców z niepełnosprawnościami oraz asysty seksualnej. (mr)

## LIDERZY ZMIAN

W lubelskim hotelu Luxor 10 maja br. odbyła się nie-zwykła kolacja połączona ze spotkaniem motywacyjnym, przygotowana przez Fundację Thera, Stowarzyszenie InNeed i Centrum Wózków Inwalidzkich. Na otwarte zaproszenie zareagowały osoby z niepełnosprawnością i ich bliscy, którzy na koszt organizatorów i ich partnerów spędzili wieczór z m.in. z: Łukaszem Krasoniem, Pełnomocnikiem Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, Krzysztofem Cegielskim, dziennikarzem sportowym, i Sebastianem Lutym, założycielem i prezesem Fundacji Avalon. Wydarzenie zapowiadane jest jako cykliczne i ma na celu promowanie liderów, a także zachęcać do aktywności i zmian w swoim życiu. (as)

## 3. URODZINY KOALICJI

Akcja Społeczna „Przewijamy Polskę” została zainicjowana 5 maja 2021 r., a stoją za nią organizacje pozarządowe z Poznania, Gliwic, Krakowa, Lublina i Warszawy. Minione trzy lata zaowocowały ponad 50 komfortkami na terenie całego kraju, w tym m.in. na Wawelu, Dworcu Zachodnim w Poznaniu i Dworcu Metropolitalnym w Lublinie (lista miejsc, w których są komfortki, znajduje się na portalu Niepełnosprawni.pl), zmianą przepisów prawa, wzrostem świadomości społecznej i powstaniem komfortek mobilnych – namiotów rozstawianych podczas imprez plenerowych. Gospodarzem obchodów rocznicy było Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych – Sejmik Wojewódzki. (as)



## W INTEGRACJI

### WYGRAJ HONORARIUM AUTORSKIE

„Z komfortką w tle” – to hasło konkursu literackiego Integracji. Aby wziąć w nim udział, należy stworzyć opowiadanie, felieton, relację, esej lub inną formę prozatorską, spełniając tytułowe zadanie.

W utworze musi pojawić się komfortka, w tym m.in.: jej lokalizacja, wygląd, cel istnienia, wyposażenie, grono użytkowników, zdarzenia z życia wzięte itp. informacje. Mogą być fikcyjne.

**Najważniejsze zasady konkursu:** ● Utwory można zgłaszać do 30 czerwca 2024 r. ● Jeden uczestnik może przesać najwyżej trzy utwory. ● Utwory mogą mieć maksymalnie 4 tys. znaków ze spacjami. ● Zgłaszane utwory nie mogą być wcześniej publikowane (także w internecie) ani nagradzane. ● Konkurs jest przeznaczony dla wszystkich chętnych dorosłych. ● Utwory przyjmowane są wyłącznie drogą mailową – zamieszczane w komentarzach lub w serwisach społecznościowych nie będą brane pod uwagę. ● Utwór, razem z danymi kontaktowymi, należy przesać na adres: [komfortka@integracja.org](mailto:komfortka@integracja.org).



Więcej informacji na s. 12; regulamin – na portalu [Niepełnosprawni.pl](http://Niepełnosprawni.pl). (as)

## WŁĄCZNIK 2.0

Fundacja Integracja wraz ze spółką biurową Skanska opublikowała w wersji drukowanej i cyfrowej kompendium wiedzy o projektowaniu dla wszystkich – niezależnie od stopnia sprawności czy mobilności.

*Włącznik 2.0. Projektowanie bez barier* to zaktualizowana wersja, która uwzględniła nowe przepisy i normy budowania bardziej inkluzywnej i komfortowej przestrzeni dla wszystkich. Przykładem projektowania wg zasad poradnika są m.in. Generation Park w Warszawie i Nowy Rynek w Poznaniu. **Włącznik można znaleźć na stronie Integracji ([www.integracja.org](http://www.integracja.org))** jako dostępny PDF. (mr)



## RONDO IM. PIOTRA PAWŁOWSKIEGO

W podwarszawskim Legionowie 21 marca br. została odstonięta tablica pamiątkowa poświęcona Piotrowi Pawłowskiemu, urodzonemu w tym mieście w 1966 r. Wydarzenie związane było z nadaniem jednemu z rond – u zbiegu al. 3 Maja, ulic F. Chopina, H. Siemiradzkiego i M. Kopernika – imienia Piotra Pawłowskiego Twórcy Integracji. W uroczystości – poza przedstawicielami władz Legionowa – udział wzięli: prezes Integracji Ewa Pawłowska, matka Piotra Pawłowskiego – Halina Pawłowska, Doradczyni Prezydenta RP Paulina Malinowska-Kowalczyk, rodzina, przyjaciele Integracji i mieszkańcy Legionowa.

Inicjatorem wydarzenia jest Wojciech Kowalczyk, główny specjalista ds. osób z niepełnosprawnością w Urzędzie Miasta Legionowo, „Człowiek bez barier 2019”. (as)



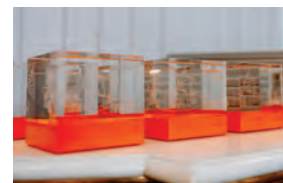
## LIDER DOSTĘPNOŚCI 2024

Ogłoszenie wyników 9. Edycji Konkursu Architektoniczno-Urbanistycznego „Lider Dostępności”, pod patronatem Prezydenta RP, odbędzie się 5 czerwca br. w Pałacu Prezydenckim.

Kapituła Konkursu złożona z architektów, urbanistów oraz specjalistów z zakresu dostępności architektonicznej i projektowania uniwersalnego, a także ekspertów zgłoszonych przez Kancelarię Prezydenta RP, obradowała pod przewodnictwem ministra Piotra Ćwika, Zastępcy Szefa Kancelarii Prezydenta RP.

Na konkurs napłynęła rekordowa liczba zgłoszeń – aż 83. Statuetki przyznano w ośmiu kategoriach.

**Więcej w numerze 3/2024 „Integracji”!** (mr)





## 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](mailto:redakcja@integracja.org)  
[www.integracja.org](http://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 **Mariusz Bączkowski**  
korekta **Anna Postawska**

## WSPÓŁPRACOWNICY

**Jan Arczewski**, Ilona Berezowska, o. Bernard, Sylwia Błach, Jonasz Błajet, Michał Cichy, Jolanta Daniel, Dominika Filipowicz, Natalia Haus-Gotaszewska, Jacek Hołub, Ada Mazurek, Monika Merkel, Hanna Pasterny, Dorota Próchniewicz, Anita Siemaszko, Nina Sprycha, Piotr Stanisławski, Magdalena Wieczorek, Jola Wiszowata

## REKLAMA

Aneta Dąbrowska-Kodym, tel.: 505 602 722  
e-mail: [reklama@integracja.org](mailto:reklama@integracja.org)

## DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

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

e-mail: [MADZIEWULSK@quad.eu](mailto:MADZIEWULSK@quad.eu)



## DRUK

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



## PAPIER LEIPA ultraSKY



## OBSŁUGA INTERNETOWA



## PROJEKT

**WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW**



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Warszawa

## NAKŁAD 20 000 egz.

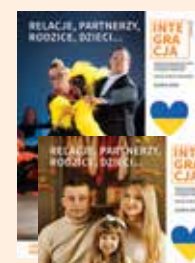
Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.  
Zastrzegamy sobie prawo skracania, zmiany tytułów i redagowania tekstów.

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2024.

Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.

# ZAMÓW JUŻ DZIŚ!



# BEZPŁATNIE!

**Wszyscy Czytelnicy i Przyjaciele Integracji, którzy chcą wesprzeć nasze działania, mogą wpłacać dowolne kwoty na cele statutowe Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji; 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 15 do 100 egz.).**

## Zgłoszenia prenumeraty i do Paczki Integracji:

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

## Więcej informacji:

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

Okładki: Janusz Switaj z Jastrzębia-Zdroju, z World Guinness Records; fot. Jarosław Praszczkiewicz; Beata Potocka z Gdyni – z córkami Agnieszka i Asia / arch. prywatne



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  
[integracja](https://www.youtube.com/integracja)

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





W ten wiosenny czas, który przyszedł w tym roku niemal miesiąc wcześniej, zwracamy uwagę na wypowiedzi podejmujące temat matczynej obecności w naszym życiu. To dobra okazja, aby skierować do Mam nasze myśli i oddać cześć im wszystkim i każdej z osobna! Wieczna wdzięczność tym, które nas nie zostawiły i jak umiały, wychowywały. Możemy to wyrazić słowami Arnoldda Matthew, angielskiego poety, że „Bóg nie może być wszędzie, dlatego wynalazł matkę...”. Choć nie wszystkie poradziły sobie z naszą niepełnosprawnością, bo to jest wielkie wyzwanie, to zasługują na zrozumienie i przebaczenie. Nie jest to na pewno nasza wina, ale dopiero dziecko uczy akceptacji, cierpliwości, oddania, poświęcenia, czyli bezwarunkowej miłości. Im bardziej jest niepełnosprawne, tym bardziej ćwiczy matczyne serca. W miarę wychowywania matki poznają same siebie, swoje granice i talenty potrzebne w opiece nad dzieckiem. Zauważcie, że kiedy rodzice nie dają rady, to znajdują się osoby, które przejmują ich rolę. Powiedzenie, że nie ta matka, co urodziła, lecz wychowała, jest trafne. Nikt nie jest zostawiony na pastwę losu w Boskim planie miłosierdzia i miłości.

### ODNALAZŁAM SIEBIE

Prenumeruję Wasz magazyn i czytam z dużym zainteresowaniem, ponieważ są w nim podejmowane ciekawe tematy z różnego zakresu dotyczące grupy społecznej, do której i ja należę – osób niepełnosprawnych. Mieszkam



### 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)

**Kochani Czytelnicy Integracji, tym razem pragniemy rozpocząć wielkim podziękowaniem za sphywające wyznania i życzenia z okazji 30-lecia. To miód na nasze serca. Lecz także – i może przede wszystkim – Wasz jubileusz. Bez Was, latami wspierających, współpracujących i inspirujących, nie mamy racji bytu. Dziękujemy, że jesteście!**

we Włocławku. Mam 37 lat. Urodziłam się z przepukliną oponowo-rdzeniową. Poruszam się na wózku. Chociaż jestem osobą niepełnosprawną, to staram się żyć w miarę normalnie i korzystać z życia. Tak mnie wychowali rodzice. Szczególnie Mama, której zawdzięczam to, że JESTEM, że nie pozwoliła mi się poddać i uparcie wpajała, że osoba z niepełnosprawnością nie jest gorsza. Może mieć marzenia, cele i plany. Skończyłam liceum, zdałam maturę, dostałam się na wymarzoną filologię polską o specjalizacji dziennikarskiej, a po siedmiu latach od uzyskania tytułu licencjata obroniłam pracę magisterską z resocjalizacji, którą sobie wymarzyłam.

Pracowałam w mediach tradycyjnych i internetowych, pisząc artykuły, felietony i przeprowadzając wywiady ze znanymi i nieznanymi osobami. Obecnie, niestety, nie mam pracy. Szukam zdalnej, najchętniej jako recenzentka książek.

Książki to jedna z moich pasji. Prowadzę stronę na Facebooku, gdzie zamieszczam swoje wiersze, felietony i recenzje książek. Interesuję się także muzyką, poezją i śpiewem, co daje mi siłę do życia i walki z przeciwnościami losu. Mam na koncie dwa tomiki wierszy: *To, co najważniejsze* (2012) i *Iluzja czy rzeczywistość* (2014). Nie planuję nowych, choć cały czas tworzę i zamieszczam wiersze w sieci (na Facebooku można je odnaleźć, wpisując w wyszukiwarkę „szeptu duszy”).

Jestem wdzięczna, że mamy magazyn, na którego łamach są poruszane tematy dotyczące osób z niepełnosprawnościami, ich problemy, smutki, ale także radości, których – tak naprawdę jeśli się przyjrzymy i trochę postaramy – możemy mieć nie mniej. Wystarczy znaleźć pasję, która pochłonie i pozwoli wyrazić siebie, a także otaczać się dobrymi i wrażliwymi ludźmi, którzy wyciągną, gdy trzeba, pomocną dłoń.

Serdecznie pozdrawiam cały zespół redakcyjny oraz wszystkie Czytelniczki i Czytelników.

**Agnieszka Maciejewska z Włocławka**



■ **OD REDAKCJI:** Dziękujemy za pozdrowienia i słowa uznania, które dodają pewności, że nasze poczynania mają sens i są potrzebne. Dziękujemy także za słowa o Pani Mamie. Przychodzi nam na myśl głośna w Polsce kampania społeczna Integracji, przygotowana z okazji Europejskiego Roku Osób Niepełnosprawnych 2003. Padło w niej pytanie: „Czy naprawdę jesteśmy inni?”. Nie, nie jesteśmy inni!

## WOTUM WDZIĘCZNOŚCI

Moja mama to niesamowicie ciepła osoba. Niepełnosprawność, którą mam, wyrzuciła jej życie do góry nogami. Musiała porzucić wszystkie swoje plany i marzenia, a skupić się na mojej rehabilitacji i edukacji. Nie miała wykształcenia pedagogicznego ani narzędzi w postaci internetu, które pomogłyby jej walce o moją sprawność. Motorem napędowym w tej walce była modlitwa. Szczególnie do Ducha Świętego, który pomagał jej w tym, co dalej robić, gdy czasami moja rehabilitacja i edukacja szły jak po grudzie. Mama zawsze powtarzała: rób wszystko, co jest w twojej mocy, a resztę poleć Panu Bogu. Módl się i pracuj.

Mama nigdy nie lubiła narzekać czy użalać się nad sobą, nie płakała, nie opowiadała wszystkim dookoła, jak jest jej źle. Wręcz przeciwnie: zarażała wszystkich swoim optymizmem, uśmiechem, cokolwiek

by się działo. Powtarzała, że każdy ma swoje problemy, a ten, kto tego nie doświadczył, to i tak nie zrozumie. Zawsze lubiła się pośmiać i pożartować. Nawet gdy jeździliśmy na rehabilitację i konsultacje lekarskie, to śpiewaliśmy piosenki, by poprawić sobie humor, a nie tylko skupiać na negatywnych wrażeniach.

Mama od zawsze zna moje możliwości. Nigdy nie była nadopiekuńcza, gdyż chciała, bym był jak najbardziej samodzielny. Niekiedy dzisiaj musi mi pomóc, chociaż jestem dorosły, ale czuję wielką wdzięczność za to, że mogę liczyć na jej wsparcie.

Staram się wspierać mamę najlepiej, jak potrafię. Jest to moje wotum wdzięczności za lata poświęceń i wyrzeczeń, a także odpowiedzialność za moją rodzinę, z którą mieszkam. Mamę podziwiam za to, że mimo wielu trudnych przeżyć jest serdeczna i życzliwa. Mówi, że nie warto się przejmować, martwić na zapas, bo czasami wszystko dobrze się ułoży. Lepszej mamy nie mogłem mieć!

*Krystian Cholewa, Ścigów*

■ **OD REDAKCJI:** Dziękujemy. Matka to wielki skarb, a matka stojąca za dzieckiem murem to skarb bezcenny. Miała rację Jojo Moyes, brytyjska pisarka i dziennikarka: że „choćby nawet cały świat rzucał w ciebie kamieniami, to jeżeli mama stoi po twojej stronie, nic ci się nie stanie...”.

## NEWS NA MIARĘ ŻYCIA

Jestem osobą z bardzo ciężkim ubytkiem słuchu. Zaczęłam tracić słuch w szkole średniej. Rodzice objędzili ze mną pół świata. Nie było ratunku. Dzisiaj mam 50 lat i noszę aparat słuchowy, który działa raz lepiej, raz gorzej – to temat na długą opowieść. Pomaga mi znajomość języka migowego (PJM). Nabawiłem się też choroby alkoholowej, z którą długo nie dawałem sobie rady. Profesjonalne terapie nie są przygotowane na takich pacjentów jak ja. Straciłem nadzieję na leczenie, aż w lutym 2020 r. przeczytałem na portalu Niepełnosprawni.pl „Newsa Mojego Życia” – o tym, że w Warszawie raz w miesiącu będą mityngi anonimowych alkoholików z tłumaczem języka migowego! „Dobre choć to” – pomyślałem i zacząłem tam chodzić. Nie piłem już parę lat, ale moje trzeźwienie było bardzo trudne. Nadal nie jest proste, ale już nie czuję się taki samotny i opuszczony. Pojawiają się kolejne dostępne mityngi. Wreszcie staliśmy się widoczni. Było to możliwe dzięki inicjatywie kilku niepijących alkoholików z różnych regionów Polski, którzy stworzyli Zespół ds. Osób Głuchych i Stabosłyszających, aby wspierać dostępność spotkań AA oraz zachęcać innych, żeby rozbudzili w sobie empatię i byli wyczuleni na niepełnosprawność. Teraz na wszystkich mityngach prosi się o mówienie wyraźne i głośniejsze, mając na uwadze osoby niedo-

słyszające. Prawda jest taka, że jako głusi i niedosłyszający jesteśmy alkoholikami specjalnych potrzeb.

Zapraszam osoby głuche na portal [glusi-aa.pl](http://glusi-aa.pl). Zapraszam też do Poznania na 16–18 sierpnia, na obchody 50-lecia AA w Polsce, które odbywać się będą pod hasłem: „Radośni, szczęśliwi i wdzięczni”. Zgłosiłem się tam do pomocy osobom mającym problemy ze słuchem.

Tymczasem wróciłem spod Łodzi, gdzie na początku kwietnia miałem szczęście uczestniczyć w II Ogólnopolskich Warsztatach Dostępności Anonimowych Alkoholików, które oczywiście były tłumaczone na polski język migowy.

Jestem bardzo zbudowany, pełny otuchy i dobrej energii do życia. Muszę też podziękować Integracji, bo dzięki Wam moje życie nabrało treści i sensu. Jedno małe ogłoszenie spowodowało tyle zmian w moim życiu! Dobrze, że jesteście!

*Dane do wiadomości redakcji*

■ **OD REDAKCJI:** List nagradzamy publikacją *Piotr i Przyjaciele* (dwie części), która jest zbiorem rozmów, anegdot, refleksji i zdjęć osób znających śp. Piotra Pawłowskiego (1966–2018), twórcy i lidera Integracji.



# WIELE DRÓG ZBIEGŁO SIĘ W TYM MIEJSCU

21 marca 2024 r. stał się dla Integracji ważną datą w kalendarzu. W pierwszym dniu wiosny oraz Świątowym Dniu Zespołu Downa nastąpiło odsłonięcie pamiątkowej tablicy Piotra Pawłowskiego Twórcy Integracji, przy rondzie Jego imienia.



**W**ydarzenie odbyło się w ramach 13. Dnia Osób z Niepełnosprawnością w Legionowie i Powiecie Legionowskim. Władze miasta i zaproszeni goście, wśród nich reprezentacje organizacji pozarządowych, dzieci i młodzież wraz z opiekunami, przeszli do legionowskiego ratusza w „Marszu Kolorowej Skarpetki”.

W wydarzeniu odsłonięcia pamiątkowej tablicy Piotra Pawłowskiego w Legionowie udział wzięła reprezentacja Integracji z prezes Ewą Pawłowską, Zarządem Fundacji Integracja i Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji, z mamą Haliną Pawłowską, rodziną oraz przyjaciółmi. W tej także podniosłej i wzruszającej chwili uczestniczyła również Doradczyni Prezydenta RP Paulina Malinowska-Kowalczyk.

Inicjatorem nazwania ronda imieniem Piotra Pawłowskiego jest Wojciech Kowalczyk, główny specjalista ds. osób z niepełnosprawnością w Urzędzie Miasta Legionowo, „Człowiek bez barier 2019”, Przyjaciół Integracji.

Uchwała dotycząca nadania nazwy rondzie im. Piotra Pawłowskiego Twórcy Integracji została podjęta na sesji Rady Miasta Legionowo 29 listopada 2023 r. ■

Tablica  
u zbiegu ulic:  
3 Maja,  
M. Kopernika,  
F. Chopina  
i H. Siemiradzkiego



Najbliżsi: rodzina i przyjaciele Piotra Pawłowskiego, urodzonego w 1966 r. w Legionowie, oraz inicjator wydarzenia Wojciech Kowalczyk, „Człowiek bez barier 2019”

Oprac. Agnieszka Sprycha, fot. Mariusz Bączkowski, M. Kraszewski/Powiat Legionowski, E. Kowalczyk



Liczba komfortek rośnie i to jest wielki sukces Koalicji, która zawiesza sobie poprzeczkę jeszcze wyżej. Zachęcamy do zgłaszania miejsc, w których komfortki już powstały – baza adresów jest na [Niepelnosprawni.pl](http://Niepelnosprawni.pl).

# TYLKO 3 LATA I AŻ 50 KOMFORTEK!

Koalicja „Przewijamy Polskę” podsumowała swoje działania w Lublinie, tuż po Dniu Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych i Dniu Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Była to również doskonała okazja, by ogłosić Konkurs literacki „Z komfortką w tle” – na utwory czekamy do 30 czerwca br. ([więcej na s. 12](#))



Włócznik 2.0, poradnik projektowania uniwersalnego, zaprezentował jego autor, Kamil Kowalski



Sebastianowi Szmídtowi z Lublina nominację Ambasadora przekazała Anna J. Nowak, prezeska „Żurawinki”

Tradycją corocznych spotkań Koalicji są nominacje Ambasadorów – jest już ich dwanaścioro – oraz urodzinowy tort. Tym razem wyróżniały go – poza doskonałym smakiem – słodkie logotypy.



Goście i gospodarze prowadzący ożywioną debatę wysoko ocenili stan „ukomfortkowania” Polski. Nie zabrakło przy tym podziękowań za skuteczną współpracę i konkretne wspólne osiągnięcia organizacji pozarządowych oraz samorządu na Lubelszczyźnie.



# KONKURS LITERACKI „Z KOMFORTKĄ W TLE”

„Z komfortką w tle” – to hasło konkursu literackiego Integracji. Stwórz opowiadanie, felieton, relację, esej... lub inną formę prozatorską i zdobądź honorarium autorskie oraz publikację w naszych mediach!

**N**ieważne, czy korzystasz z komfortek, tworzysz je, wyposażasz albo... nawet nie wiesz, czym one są i do czego służą – bo i tak może być! Masz mimo wszystko niepowtarzalną okazję dołączyć do ukomfortkowania Polski, czyli procesu promowania nowych w naszym kraju pokoi higienicznych, oferując tej inicjatywie swój czas, talent i pomysłowość.

## CO MUSISZ ZROBIĆ?

Napisz na ten temat krótki tekst prozatorski, okraś go, czym chcesz: dowcipem, grozą, empatią, tajemnicą, wzruszeniem, zaskakującym zwrotem akcji lub puentą... Tylko od Ciebie zależy, jak potoczy się ta opowieść, w jakim miejscu będzie się toczyła, kim będą bohaterowie i co im się przydarzy... Ten konkurs to wyzwanie i zabawa. Za najlepsze utwory czekają honoraria autorskie i publikacja w mediach Integracji!

Konkurs przeznaczony jest dla wszystkich: osób z niepełnosprawnością i osób pełnosprawnych, profesjonalistów i debiutantów. Temat to komfortka, w tym m.in.: jej lokalizacja, wygląd, cel istnienia, wyposażenie, grono użytkowników, zdarzenia z życia wzięte...

## ZASADY I TERMINY

Termin nadsyłania utworów trwa do 30 czerwca. Wyniki podamy do 30 lipca br., na portalu Niepełnosprawni.pl, a zwycięskie utwory opublikujemy w 4. numerze „Integracji” i na portalu Niepełnosprawni.pl do końca sierpnia 2024 r.

Jury konkursu składa się z wybitnych postaci życia literackiego, dziennikarskiego i środowiska społeczników.

Konkurs ogłosiliśmy 7 maja, tuż po obchodach 3. rocznicy powstania Koalicji „Przewijamy Polskę”, które odbyły się w Lublinie, w gościnnym Centrum Wózków Inwalidzkich, z udziałem członków Koalicji i znamienitych gości.

Do zdobycia za trzy miejsca – I, II i III – są honoraria autorskie w wysokości odpowiednio: 600, 400 i 300 zł.

Aby wziąć udział w konkursie, wystarczy:

- 1 Napisać utwór prozatorski z komfortką w tle, dotyczący tego miejsca, idei jego powstania i perypetii użytkowników.
- 2 Wysłać ten utwór, razem z danymi kontaktowymi, na adres e-mail: [komfortka@integracja.org](mailto:komfortka@integracja.org)

## NAJWAŻNIEJSZE ZASADY:

- ✓ Utwory można zgłaszać **do 30 czerwca** 2024 r.
- ✓ Jeden uczestnik może przesłać **maksymalnie trzy utwory**. Kolejne wysłane przez tę samą osobę nie będą brane pod uwagę przez jury.
- ✓ Utwory mogą mieć maksymalnie **4 tys. znaków** ze spacjami.
- ✓ Zgłaszane na konkurs utwory nie mogą być wcześniej publikowane (także w internecie) ani nagradzane.
- ✓ Konkurs jest przeznaczony **dla wszystkich** – bez podziału na osoby z niepełnosprawnością i pełnosprawne, profesjonalistów i debiutantów.
- ✓ Utwory na konkurs są przyjmowane **wyłącznie drogą mailową** – zamieszczane w komentarzach lub w serwisach społecznościowych nie będą brane pod uwagę. Więcej szczegółów w Regulaminie konkursu na [Niepelnosprawni.pl](http://Niepelnosprawni.pl)



**MICHAŁ CICHY** (ur. 1967) jest pisarzem, autorem książek *Zawsze jest dzisiaj*, *Pozwól rzecze płynąć* i *Do syła*, laureatem Nagrody Literackiej GDYNIA. Píše piosenki. Prowadzi – na żywo i na zoomie – grupę Medytacja Dnia Codziennego. Mieszka na Ochocie w Warszawie.

# WYSTARCZY

**Ograniczenia są wpisane w nasze życie. Na przykład niedostatek pieniędzy jest wpisany w ich definicję – pieniądze to jest coś, czego zawsze jest za mało. Do obiadu pijam bordeaux z Carrefoura za 50 złotych bez grosza i nie dolega mi to, że mnie nie stać na droższe wina od Mielżyńskiego po dwie stowy. A przecież są pewno tacy, co pijają takie wina regularnie. Są też tacy, których w ogóle na francuskie wino nie stać.**

**G**łęboko czuję, że sztuka umiaru jest jedną z najważniejszych na świecie umiejętności. „Bogaty jest ten, komu wystarczy”. „Wystarczy wiedzieć, ile wystarczy”. Te dwa związane zdania z *Tao Te Ching* wystarczą (właśnie!) za życiowy drogowskaz.

No dobrze, ale czy te mądrości stosują się także do zdrowia? W moim wypadku kontuzja kręgosłupa (dyskopatia) powoduje, że nie nauczę się nigdy jeździć konno ani na nartach. Nie wrócę już do tenisa, w którego bardzo lubiłem kiedyś grać. Nawet jogę nie bardzo mogę ćwiczyć – próbowałem, ale zaszkodziłem sobie na ten kontuzjowany kręgosłup.

Moja niepełnosprawność wyklucza mnie z pewnych aktywności. Ale nie patrzę na to jak na jakąś życiową niesprawiedliwość. Nie mogę robić tego, czego nie mogę, i tyle. Swoje życie buduję na tym, co mogę. Poruszam się w spektrum możliwości.

„Kto ma mało, zyskuje dużo”. To znowu *Tao Te Ching*, moim zdaniem najmądrzejsza książeczka świata. Nasze życie jest znacznie bogatsze dzięki pogodzeniu się z losem niż dzięki nieograniczonym ambicjom, i im wcześniej się o tym przekonamy, tym dla nas lepiej.

To nie oznacza, że nie należy się starać. W życiu jest miejsce na pracę nad różnymi rzeczami, które są dla nas ważne, i osiągnięcia w tej pracy są dla nas źródłem radości. Chodzi o to, żeby nie tracić energii na bunt przeciwko ograniczeniom. W pewnym sensie realizm jest dla nas największą nagrodą.

Dobrze urządzone społeczeństwo jest inkluzywne. Pozwala uczestniczyć w życiu wszystkim swoim obywatelom. Niepełnosprawnych wspiera i otwiera się przed nimi. Jakiś czas temu w komunikacji miejskiej w Warszawie pojawiły się filmiki z podstawowymi

pojęciami języka migowego. Moja mama, już niewstająca z łóżka, w ostatnich wyborach zagłosowała w formule korespondencyjnej.

Przy schodach wejściowych do gmachu PASTY przy ul. Zielnej, słynnego w Warszawie z powodu powstańskich walk, jest winda dla osób na wózkach. Na X piętrze PASTY mieści się Archiwum Mówionej Domu Spotkań z Historią, z którym współpracuję. Mój szef z Archiwum porusza się na wózku elektrycznym. Niedawno był na wycieczce grupy niepełnosprawnych w Egipcie. Piramidy i Sfinks, Kair, Asuan i Luksor. Było to wyzwanie, bo tam ułatwień dla osób niepełnosprawnych raczej nie było. Ale mieli starających się opiekunów i dali radę.

Moja mama dożyła 92 lat. Przez ostatnich 10 lat życia jej możliwości stopniowo się zmniejszały. Na początku jeździła jeszcze taksówkami do fryzjerki i okulistyki. Potem pod ramię z opiekunką schodziła ze swojego drugiego piętra bez windy na podwórze, tam siadała na rozkładanym krześle wędkarskim pośrodku trawnika i patrzyła na drzewa i słońce. Później zejście i wejście stało się już dla niej niemożliwe. Poruszała się po domu przy balkoniku. Kiedy dostała wylewu do oka, nie mogła już samodzielnie czytać ani oglądać telewizji. Kupiłem jej urządzenie zwane czytakiem, służące do odtwarzania audiobooków dla osób niewidomych i słabowidzących. I radio, na którym zaprogramowałem trzy programy: polityczny TOK FM, muzyczny Program Drugi i Trójkę z muzyką bardziej pop. Słuchała radia i książek aż do ostatnich tygodni życia. Czasem mówiła, jaką trudnością było dla niej upośledzenie wzroku, ale nie wpadała nigdy w ton prawdziwego narzekania. Umarła pogodzona ze sobą i z ludźmi.

Też tak zamierzam zrobić, kiedy przyjdzie pora. ■

# CO ZAMIAST UBEZWŁASNOWIENIA

**„Ubezważnowolnienie ma być zlikwidowane i zastąpione wspieranym podejmowaniem decyzji” – poinformowało Ministerstwo Sprawiedliwości w styczniu tego roku. Nad radykalną zmianą przepisów pracuje zespół pod kierownictwem wiceministry sprawiedliwości Zuzanny Radzińskiej-Bluszcz. Według planów resortu osoby już ubezważnowolnione odzyskają – po wejściu w życie nowych przepisów – pełną zdolność do czynności prawnych. Opracowane zostaną również przepisy przejściowe, które zapewnią im należytą ochronę i wsparcie. Dla jednych to oczekiwana zmiana, dla innych – powód do niepokoju.**

**Z**ostałam zmuszona przez sąd do ubezważnowolnienia siostry, ponieważ sąd nie pozwolił jej przyjąć spadku po ojcu. Powiedział, że siostra nie wie, co czyni, spadek może być obciążony długami i to może być działanie na jej niekorzyść. Jedynie będąc opiekunem prawnym, mogę występować przed sądami za siostrę. Uważam, że wszystko inne dałoby się załatwić bez ubezważnowolnienia, bo jakoś przez 50 lat nie było to do niczego potrzebne – opowiada pani Janina, siostra dorosłej osoby z niepełnosprawnością intelektualną.

– Mam syna ubezważnowolnionego z powodu jego niepełnosprawności. Jest osobą, która mówi, umie się podpisać. Z domu jednak sam nie wyjdzie, boi się też sam zostać w domu. Nie zna wartości pieniądza. Nie robi zakupów, żyje we własnym świecie. Jest podatny na sugestie innych i może ściągnąć na siebie kłopoty w postaci wzięcia czegoś na raty, nawet podczas udziału w pokazówkach. Gdy słyszy, że coś jest za darmo, to od razu tam idzie, nie zdając sobie sprawy z pułapek, jakie są zastawione na ludzi. Jestem przerażona likwidacją ubezważnowolnienia, bo jednak jest to jakieś zabezpieczenie takich osób – opowiada o swoim doświadczeniu pani Mirosława.

Ubezważnowolnienie jest w Polsce powszechne. Według szacunków Biura Rzecznika Praw Obywatelskich całkowicie ubezważnowolnionych jest nawet 150 tys. osób i stanowią one 90 proc. wszystkich osób ubezważnowolnionych (reszta jest ubezważnowolniona częściowo).

## SPRZECZNE Z KONWENCJĄ ONZ

– W przypadku ubezważnowolnienia całkowitego – czyli całkowitego pozbawienia zdolności do czynności prawnych – osoba ubezważnowolniona nie może głosować, zawrzeć małżeństwa, podjąć pracy na etacie, sporządzić testamentu czy sprawować władzy rodzicielskiej nad swoimi dziećmi.

Jednak to zagrożenie jest spotęgowane przez to, że ubezważnowolnienie całkowite nie jest spersonalizowane czy zindywidualizowane (obejmuje wszystkie sfery życia i nie uwzględnia tych sfer, w których osoba mogłaby działać samodzielnie lub ze wsparciem), nie jest ograniczone żadnym terminem, nadzór sądu opiekuńczego zaś nad sposobem sprawowania opieki przez opiekuna jest ograniczony i opiera się głównie na sprawozdaniach tego opiekuna. Ponadto ubezważnowolnienie jest orzekane wobec osób, które są kompletnie różne i których sytuacja życiowa jest zupełnie inna. Przykładowo: całkowicie ubezważnowolniona może zostać osoba pozostająca w stanie śpiączki, osoba z trisomią czy z chorobą afektywną dwubiegunową. Potrzeby i możliwości każdej z nich są inne – objaśnia radca prawny Michał Kubalski, naczelnik Wydziału Prawa Rodzinnego w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich.

Od lat kolejni rzecznicy praw obywatelskich domagają się odejścia od ubezważnowolnienia. Ubezważnowolnienie to instytucja głęboko zakorzeniona w polskiej świadomości prawnej, bo wywodzi się z prawa rzymskiego. Nie możemy jednak nie dostrzegać tego, że w pewnych okolicznościach ubezważnowolnienie może być postrzegane jako naruszające godność człowieka. Poza tym jego utrzymanie jest sprzeczne z *Konwencją ONZ o prawach osób niepełnosprawnych*, która jednoznacznie wzywa do usunięcia ubezważnowolnienia z systemu prawnego.

„Każdy człowiek z niepełnosprawnością powinien być traktowany indywidualnie” – mówił w wywiadzie dla Integracji obecny Rzecznik Praw Obywatelskich, prof. Marcin Wiącek.

„Ubezważnowolnienie całkowite jest niezgodne z konstytucyjnymi zasadami godności i wolności człowieka oraz poszanowania życia prywatnego i rodzinnego” – takie stanowisko przedstawił Trybunałowi Konstytucyjnemu jego poprzednik, dr hab. Adam Bodnar w 2019 r.



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

# OLNIENIA?

Ubezważnowolnienie jest krytykowane przez ekspertów zajmujących się szeroko rozumianymi kwestiami dotyczącymi niepełnosprawności.

## PRZESZKODA RATYFIKOWANIA PROTOKOŁU

– *Ubezważnowolnienie, w szczególności całkowite, to instytucja oparta na przestarzałej koncepcji pozbawiającej w sposób trudny do odwołania podstawowych praw decydowania o sobie tych, którzy z powodu niepełnosprawności intelektualnej lub zaburzeń zdrowia psychicznego zostali ubezważnowolnieni* – tłumaczy Maria Libura, kierownik Zakładu Dydaktyki i Symulacji Medycznej Collegium Medicum Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, mama dorosłej osoby z chorobą Pradera-Williego.

Co więcej, to właśnie funkcjonowanie w obecnej formie ubezważnowolnienia ma być jedną z głównych przyczyn nieratyfikowania przez Polskę Protokołu Fakultatywnego do Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, dzięki któremu Polacy z niepełnosprawnością mogliby składać skargi do Komitetu Praw Osób Niepełnosprawnych przy Organizacji Narodów Zjednoczonych.

Trzeba przy tym podkreślić, że sąd może uchylić ubezważnowolnienie na przykład w razie poprawy stanu psychicznego ubezważnowolnionego, jak również zmienić ubezważnowolnienie całkowite na częściowe, a w razie pogorszenia się tego stanu – zmienić ubezważnowolnienie częściowe na całkowite. Uchylenie ubezważnowolnienia lub zmiana jego zakresu może nastąpić na wniosek lub z urzędu. Z wnioskiem o uchylenie albo zmianę ubezważnowolnienia może wystąpić także osoba ubezważnowolniona.

Problemem jest jednak łatwość, z jaką sądy decydują się na orzekanie ubezważnowolnienia, zwłaszcza całkowitego.

## HISTORIE RODZINNE

– *W dawniejszych latach zdarzało się, że zaświadczenia czy opinie lekarskie wydawali lekarze o specjalnościach innych niż wymagane przez przepisy. Zdarzyło się nawet, że takie zaświadczenie wydał weterynarz – wspomina naczelnik Michał Kubalski. – Obecnie nie mamy wiadomości o aż tak drastycznych nieprawidłowościach, jednak nie oznacza to, że do nich nie dochodzi. Sądy nie zawsze uwzględniają – z powodu braku doświadczenia, wiedzy, ale także możliwości – potrzeby komunikacyjne osób, których dotyczą wnioski o ubezważnowolnienie, w trakcie obowiązkowego wystąpienia tej osoby przez sąd. Chodzi zarówno o takie potrzeby, jak: spokój, znane otoczenie, obecność znajomych i przyjaznych*



### Niektóre skutki ubezważnowolnienia

Osoby ubezważnowolnione (całkowicie i częściowo):

- ✓ nie posiadają władzy rodzicielskiej nad swoimi dziećmi;
- ✓ nie mają czynnego i biernego prawa wyborczego;
- ✓ nie mogą sporządzić testamentu.

*osób, ale i o takie, jak konieczność zastosowania metod wspieranego i alternatywnego komunikowania się. Nadal zdarza się, że wnioski o ubezważnowolnienie są składane dla wygody wnioskujących, a nie dla dobra osoby, której dotyczą. Sądy powinny dostrzegać takie wnioski i je oddalać, ale nie zawsze jest to oczywiste bądź zauważane. Zdarzają się sytuacje, w których zwaśnieni członkowie rodziny konkurują o dostęp do osoby, której dotyczy wniosek o ubezważnowolnienie, i wtedy albo ukrywają taką osobę przed sądem, albo ukrywają toczące się postępowanie przed innymi członkami rodziny – dodaje prawnik.*

Problemy z ubezważnowolnieniem dobrze obrazuje historia pani Natalii (imię zmienione), osoby ze zdiagnozowaną schizofrenią paranoidalną, która była przez trzy lata ubezważnowolniona częściowo.

Kobieta po kłótni z sanitariuszem, do której doszło, gdy nie chciała oddać swojego odtwarzacza mp3, otrzymała źle dobraną dawkę leków uspokajających, przez co trafiła na SOR i do szpitala. Po tym incydencie jej rodzice podjęli decyzję o ubezważnowolnieniu. Pani Natalia jest prawniczką, podczas rozprawy o ubezważnowolnienie jeden z trzech sędziów okazał się jej kolegą ze studiów.

Pomimo własnego sprzeciwu została ubezwłasnowolniona, ale nie odwoływała się od wyroku, gdyż po pięciomiesięcznym pobycie w szpitalu nie miała na to siły. Prawo już wtedy umożliwiało wystąpienie o zniesienie ubezwłasnowolnienia i po trzech latach zdecydowała się na skorzystanie z tej możliwości. Sprawdzone m.in. jej iloraz inteligencji i poddano badaniom psychologicznym i psychiatrycznym. Rozprawa zakończyła się przychyleniem do jej wniosku i zniesieniem ubezwłasnowolnienia. Kobieta przez czas, gdy była sądownie ubezwłasnowolniona, żyła samodzielnie, płaciła rachunki i skończyła kursy dla doradców ds. zdrowia i asystentów ds. zdrowienia.

– Sądzę, że ubezwłasnowolnienie było w moim przypadku niepotrzebne i okazało się tylko przykrym problemem – stwierdza pani Natalia.

Z drugiej strony obecny kształt polskiego prawa niejako zmusza, zwłaszcza rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną, do ubezwłasnowolniania swoich dorosłych dzieci.

### DLA SZPITALI TO PROBLEM Z GŁOWY

– W Polsce to obecnie smutna konieczność. W przypadku leczenia pacjentów z dużymi zaburzeniami poznawczymi na tyle złożony jest problem wyrażenia przez nich świadomej zgody, że przeniesienie kompetencji na przedstawiciela ustanowionego przez sąd – zwykle członka najbliższej rodziny – jest niemalże wymuszane doświadczeniem – zauważa Maria Libura. – Barię w dostępie do uzyskania pomocy medycznej bywa właśnie kwestia świadomej zgody pacjenta na zastosowanie leczenia i brak dobrych praktyk w tym zakresie. Ubezwłasnowolnienie zdejmuje problem z głowy placówkom medycznym. Większość pacjentów o zupełnie przeciętnej inteligencji ma poważne problemy ze zrozumieniem rachunku ryzyka i korzyści leczenia lub jego zaniechania, a w przypadku pacjentów z niepełnosprawnością intelektualną lub zaburzeniami poznawczymi czy osób uzależnionych jest to czasem wręcz nieosiągalne – dodaje.

Ten sam problem dotyczy m.in. spraw majątkowych – wiele osób boi się, że bez ubezwłasnowolnienia ich dzieci staną się łatwych celem dla oszustów i naciągaczy. Okazuje się, że nie do końca tak jest.

– Przykładowo: jeśli osoba z niepełnosprawnością podpisze niekorzystną umowę pożyczki „na słupa” i pod jakimś wpływem przekaże mu uzyskane pieniądze, wskutek stwierdzenia nieważności tej umowy będzie musiała zwrócić firmie pożyczkowej czy bankowi pobrane pieniądze – nawet jeśli tak naprawdę nigdy z nich nie skorzystała, gdyż trafiły one do kogoś innego. Nie będą osoby z niepełnosprawnością wiązały niekorzystne postanowienia umowy, takie jak np. lichwiarskie odsetki, ale pobraną kwotę będzie musiała zwrócić. Podobnie jest, gdy osoba z niepełnosprawnością podpisze umowę o telefon z długim, 24-miesięcznym abonamentem, i od razu przekaże ten telefon komuś obcemu, zgubi albo zniszczy aparat – nieważność takiej umowy spowoduje, że nie będzie związana do płacenia abonamentu przez 24 miesiące, ale telefon lub jego równoważność będzie musiała zwrócić – objaśnia Michał Kubalski.

Rozwiązaniem tych wszystkich wyzwań ma być zastąpienie ubezwłasnowolnienia – wspomaganym podejmowaniem decyzji.

### KRĘGI WSPARCIA I WSPOMAGANE PODEJMOWANIE DECYZJI

– Wspomagane podejmowanie decyzji to model wsparcia, szczególnie dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. To ta grupa ludzi bardzo często doświadcza sytuacji, w których za nich podejmowane są wybory i decyzje. Najpierw przez rodziców, potem przez terapeutów, pracowników instytucji itd. Skutkiem tego jest brak możliwości trenowania umiejętności dokonywania wyborów i podejmowania decyzji we własnym imieniu oraz doświadczania ich konsekwencji – tłumaczy Katarzyna Świeczkowska z gdańskiego Koła Polskiego Stowarzyszenia Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PSONI).

Ważnym czynnikiem umożliwiającym każdemu z nas podejmowanie właściwych decyzji jest dostęp do wiedzy. Niestety z powodu braku dostępu do informacji w formie Tekstu Łatwego do Czytania i Zrozumienia (easy to read; ETR) osoby z niepełnosprawnością mają ogromną trudność w dokonywaniu wyborów. Ważną przeszkodą jest również to, że wiele z nich nie posługuje się mową werbalną i korzysta z komunikacji alternatywnej, co po pierwsze utrudnia im wymianę poglądów z innymi, a pod drugie odbiera możliwość zakomunikowania swoich preferencji.

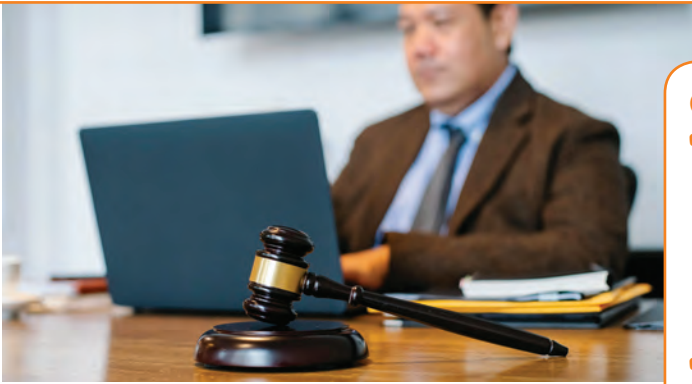
– To wszystko oraz czasem zwykła trudność w podejmowaniu decyzji, której doświadczyć może każdy z nas, składa się na ogromne problemy w określaniu i wyrażaniu swojej woli. Dlatego osoby z niepełnosprawnością potrzebują wsparcia w formie wspieranego podejmowania decyzji. To pomoc w rozpoznaniu danej sytuacji i podjęciu adekwatnego wyboru. Osoba udzielająca wsparcia przekazuje osobie z niepełnosprawnością, jakie ma ona możliwości wyboru i jakie mogą być skutki każdej z nich. Dzięki temu może samodzielnie podjąć decyzję. Takiego rodzaju wsparcia mogą udzielić różne osoby: rodzic, asystent osobisty, przyjaciel, członek rodziny etc. – podkreśla przedstawicielka PSONI.

Wskazuje też, że model wspieranego podejmowania decyzji wynika z realizacji praw człowieka, a konkretnie z Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Pozwala też na uniknięcie skutków źle podjętych decyzji, choć oczywiście nie zawsze i nie w każdej okoliczności.

– Gdy decyzję w imieniu osoby z niepełnosprawnością podejmuje jej rodzic czy asystent, to także istnieje możliwość popełnienia błędu. Natomiast tym, co nam gwarantuje model wspieranego podejmowania decyzji, jest uszanowanie woli samej osoby z niepełnosprawnością nawet wtedy, kiedy się z nią nie zgadzamy – zauważa Katarzyna Świeczkowska.

– Obecnie nie traktuje się osób z niepełnosprawnością intelektualną jako zdolnych do samodzielnego podejmowania decyzji. Z góry zakładają się, że inni wiedzą lepiej od nich, czego potrzebują, co powinny robić, jakich wyborów dokonywać. Przywykliśmy do tego, że rodzic czy pracownik np. WTZ wie lepiej. A przecież oni również nie są nieomylni.





Wspierane podejmowanie decyzji wymaga jednak stworzenia wokół osoby z niepełnosprawnością wspierającego i szanującego jej autonomię otoczenia. Mogą temu służyć tzw. kręgi wsparcia.

Najprościej mówiąc, to sieci tworzone przez ludzi i otoczenie, zwłaszcza osób z niepełnosprawnością intelektualną, m.in. pomagające podejmować decyzje czy rozwiązywać problemy. To rozwiązanie było analizowane podczas projektu „Bezpieczna przyszłość osób z niepełnosprawnością intelektualną – testowanie modelu”, realizowanego przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną oraz Biuro Obsługi Ruchu Inicjatyw Społecznych BORIS, Stowarzyszenie Tęcza i Uniwersytet Warszawski.

Kręgi wsparcia napotykać jednak krytykę, zwłaszcza ze strony opiekunów osób z niepełnosprawnością intelektualną.

## OPCJA ATOMOWA

– Nawet jeśli zostanie zlikwidowane ubezwłasnowolnienie, to rodzice i tak będą musieli ponosić odpowiedzialność za swoje dzieci z niepełnosprawnością intelektualną – zauważa Karolina Kalinowska, pedagożka specjalna, która ubezwłasnowolniła syna, gdy skończył 18 lat. – Proces ubezwłasnowolnienia był dla mnie gehenną i mam świadomość, że popełniłam zbrodnię na swoim synu. Nie ma jednak innego sposobu, by chronić go przed poniesieniem konsekwencji, np. gdyby przypadkiem zbił szybę albo zjadł batona w supermarkecie i nie chciał zapłacić – podkreśla.

Pani Kalinowska podaje jako przykład chłopaka z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, który trafił do więzienia za kradzież rowerów, a także dorosłego mężczyzny z autyzmem, który został namówiony przez ciotkę, by oddał jej odziedziczone po ojcu pieniądze.

Jej zdaniem, dopóki nie powstanie system pomocy społecznej przyjazny osobom z niepełnosprawnością intelektualną, to możemy zapomnieć o zniesieniu ubezwłasnowolnienia.

– Ubezwłasnowolnienie jest wedle dzisiejszych standardów pokracznym rozwiązaniem, które w zamyśle miało chronić osoby podatne na wykorzystanie, a w praktyce może się obrócić przeciwko nim. Nowe rozwiązania powinny zatem skuteczniej chronić takie osoby przed nadużyciami, bez spuszczenia na nie bomby atomowej w postaci utraty zdolności do czynności prawnych – twierdzi Maria Libura. – Niestety, model wspieranego podejmowania decyzji,

### Osoby ubezwłasnowolnione całkowicie:

- ✓ nie mają możliwości samodzielnego zawierania umów, w tym umów o pracę, z wyjątkiem umów powszechnie zawieranych w drobnych bieżących sprawach życia codziennego; umowa taka staje się ważna z chwilą jej wykonania, chyba że pociąga za sobą rażące pokrzywdzenie osoby ubezwłasnowolnionej całkowicie;
- ✓ nie mają możliwości zawarcia małżeństwa.

### Osoby ubezwłasnowolnione częściowo:

- ✓ potrzebują zgody kuratora – z zastrzeżeniem wyjątków w ustawie przewidzianych do ważności czynności prawnej, przez którą osoba częściowo ubezwłasnowolniona zaciąga zobowiązanie lub rozporządza swoim prawem;
- ✓ mogą bez zgody kuratora zawierać umowy należące do umów powszechnie zawieranych w drobnych bieżących sprawach życia codziennego;
- ✓ mogą same zawierać umowę o pracę;
- ✓ mogą bez zgody kuratora rozporządzać swoim zarobkiem, chyba że sąd opiekuńczy z ważnych powodów postanowi inaczej.

Przygotował mec. Grzegorz Jaroszczyk

o którym słyszymy, może przynieść dokładnie odwrotny skutek, jeżeli jego celem jest odejście od ochrony „najlepszych interesów osoby” w kierunku modelu „realizowania rzeczywistej woli tej osoby”. Nietrudno wyobrazić sobie nieludzkie konsekwencje takiego prymatu woli nad interesem: nie będziemy leczyć zębów osobie z niepełnosprawnością intelektualną, bo boi się ona dentysty? Pozwolimy jej sprzedać dom za gumę do żucia? W każdą sprawę zaangażujemy sąd? To gorzka ironia, że chcemy te osoby wystawić z deszczu pod rynnę. Poza tym skąd weźmiemy rzesze krystalicznie uczciwych ludzi do pełnienia roli pełnomocników czy asysty prawnej, kto będzie kontrolować ich pracę, skoro dziś mamy kłopot z obsługą na znacznie prostszych polach, jak choćby zapewnienie kompetentnych asystentów dla osób z niepełnosprawnością? – pyta.

Doświadczenia z wielu krajów na świecie pokazują, że jest możliwe wprowadzenie wspieranego podejmowania decyzji zamiast ubezwłasnowolnienia. Jak czytamy na stronie [www.supporteddecisions.org](http://www.supporteddecisions.org), w 1996 r. Kolumbia Brytyjska, jedna z prowincji Kanady, przyjęła ustawę o umowie o reprezentacji, która ustanawia system umożliwiający osobom z niepełnosprawnością podejmowanie decyzji w różnych kwestiach bez udziału sądu. W ramach tego systemu osoby z niepełnosprawnością mogą wyznaczać osoby, które podejmują z nimi decyzje. Podobne mechanizmy promowania wspieranego podejmowania decyzji ma kilka innych prowincji Kanady. W tym samym kierunku idą m.in. kraje skandynawskie, Irlandia, Izrael i Czechy. ■

# MIEJSCE PRZY STOLE I W SERCU

**Kiedy wyobrażamy sobie dom dziecka, przed oczami zwykle pojawiają się kadry jak wyjęte z filmów: wielki budynek, szare ściany i zbyt duża liczba dzieci zgromadzonych w jednym miejscu. Na szczęście instytucjonalne molochy powoli stają się pieśnią przeszłości.**



## **Dominika Filipowicz**

– absolwentka Wydziału Artes Liberales i pedagogiki na Uniwersytecie Warszawskim. Redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl. W wolnych chwilach pisze wiersze i publikuje w magazynach literackich

**W**edług art. 95 ustawy z 2011 r., dotyczącej wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej, w domu dziecka nie może przebywać na stałe więcej niż czternaścioro dzieci. Nie dotyczy to jednak regionalnych placówek opiekuńczo-terapeutycznych, do których często trafiają dzieci z niepełnosprawnościami. Na szczęście istnieją na mapie Polski miejsca, które zapewniają im nie tylko wsparcie medyczne, ale również ciepło i to, na czym każdemu zależy najbardziej: rodzinę. Wciąż jest ich jednak za mało.

– *Moja rodzina jest trochę typowa, a trochę nietypowa* – mówi Beata Potocka, która prowadzi rodzinny dom dziecka w okolicach Gdyni. – *Jest nietypowa pod względem liczebności, bo jest w nas na ten moment dziewięcioro: ja i ośmioro dzieci. A typowa, bo po prostu jesteśmy rodziną. Myślę sobie, że gdyby ktoś chciał się nam przyrzyć, szukając jakichś cech, które uznaje się za istotę rodziny, to okazałoby się, że jesteśmy całkiem typowi.*

Beata Potocka jest też przewodniczącą Koalicji na rzecz Rodzinnej Opieki Zastępczej. Głównie określa się jednak jako matka zastępcza i adopcyjna. Podczas rozmowy zaznaczyła, że na dzieci nie narzuca wygórowanych, obciążających oczekiwań, gdyż ich wychowanie nie ma zaspokoić jej osobistych celów czy ambicji. Wychowuje je „do szczęścia”, czyli tak, by na miarę swoich możliwości odnalazły to, co sprawia im radość.

– *Jedna z moich córek, kiedy miała około siedmiu lat, bardzo mało mówiła, a właściwie prawie wcale. Słyszałam wtedy prognozy, że skoro tak długo nie mówi, to raczej nie zacznie. Dziś ma 12 lat i mówi. W naszym domu nic nie jest oczywiste. Gdyby nie mówiła, absolutnie nie zmniejszyłoby to mojej miłości do niej – tłumaczy.*

Decyzję o tym, że zostanie rodziną zastępczą, miała bardzo dokładnie przemyślaną. Jednak nie od razu planowała, że założy specjalistyczny rodzinny dom dziecka, w którym będzie się opiekować dziećmi z niepełnosprawnościami. W podjęciu tej decyzji pomogła jej córka.

– *Kilka lat po tym, jak zdecydowałam, że zostanę rodziną zastępczą, spotkałam na swojej drodze Agnieszkę, wówczas dwuipółletnią. To moja córka, która jest ze mną już od ponad 10 lat – opowiada. – Dziewczynka, która ma bardzo dużo wspaniałych cech, jest niezwykle żywiołową, cudowną osobą. Ma również zespół Downa. Kiedy się o niej dowiedziałam, to w taki sposób, że jest dziewczynka i nazywa się Agnieszka. Informacja o zespole Downa była jedną z kolejnych. Wówczas podjęłam decyzję, że mogę przynajmniej ją poznać. Poznawałam dziecko, osobę. Zespół Downa nie był czymś, co ją determinowało, to była jakaś część jej – dodaje. – Podobnie było z pozostałymi dziećmi. Gdzieś w drodze spotkałam konkretne osoby, które w danym czasie potrzebowały domu, a ja – tak się składało – mogłam im ten dom dać.*

## **ZACZEŁO SIĘ OD SPOTKANIA**

Na ulicy Wierzbowej, blisko centrum Łodzi, znajduje się niepozorny dwupiętrowy budynek, a w nim pierwszy w Polsce dom dziecka dla dzieci chorych i z niepełnosprawnościami, nazywany „Domem w Łodzi”. Wchodząc, mijam się w drzwiach z dziewczynką, która idzie na spacer z wolontariuszką. Zwraca moją uwagę to, ile życia jest w tym miejscu!

Z Jolantą Bobińską, prezeską Fundacji „Dom w Łodzi”, rozmawiamy na drugim piętrze, ale przez drzwi słychać przytłumione śmiechy i głosy dzieci.

– *Wszystko zaczęło się 18 lat temu, kiedy spotkałam Dawidka. To był śliczny chłopiec z pięknym uśmiechem, ale wcześniak, bardzo chory i słaby. Przez rok leżał na oddziale intensywnej terapii. Dużo czasu spędzałam, opiekując się wnukiem, a on był akurat w wieku Dawidka. Kiedy zobaczyłam tego małego chłopca podążającego*



Zespół Downa  
to jedna z cech  
córek Beaty  
Potockiej,  
prowadzącej  
w okolicach  
Gdyni specjali-  
styczny rodzinny  
dom dziecka



*do aparatury medycznej, całkiem samego, bez rodziny i wsparcia, coś we mnie pękło. Nie mogłam przestać o tym myśleć.*

Zdarzają się sytuacje, że rodzice biologiczni pozostawiają po narodzeniu dzieci z niepełnosprawnościami w szpitalu. Czasem są odbierane rodzicom, którzy w niewystarczający bądź krzywdzący sposób sprawowali nad nimi opiekę. Tradycyjne domy dziecka nie są dostosowane do potrzeb dzieci z niepełnosprawnościami, dlatego wiele z nich spędza dzieciństwo w szpitalnych oddziałach, w DPS-ach, hospicjach lub regionalnych placówkach opiekuńczo-terapeutycznych. Jolanta Bobińska nie chciała i nie mogła się z tym pogodzić. Założyła Fundację „Dom w Łodzi”. Działa od 18 lat, a dom dziecka – od 17.

Od swego powstania placówka była przeznaczona dla dziewięciorga dzieci w trudnym stanie zdrowotnym, z niepełnosprawnościami fizycznymi i/lub intelektualnymi. Grupa dzieci nie jest liczna. Ma to duże znaczenie w procesie budowania poczucia bezpieczeństwa i ułatwia nawiązywanie relacji. Mimo że „Dom w Łodzi” jest ośrodkiem podlegającym pieczy instytucjonalnej, to nic go nie łączy z przepelnionymi placówkami opiekuńczo-terapeutycznymi.

*– Zależy nam na tym, by dzieci pogłębiały więzi z opiekunami i wolontariuszami, by poznawały i zaprzyjaźniały się ze sobą nawzajem. Dlatego kiedy dziecko trafi do adopcji, dokładnie planujemy, kto przyjdzie do nas na jego miejsce. Bieremy też pod uwagę to, jak będzie współgrać z naszą rodziną* – tłumaczy Jolanta Bobińska.

Chociaż poczucie bezpieczeństwa i miłość są dla dziecka najważniejsze, to nie można zapominać o tym, jak istotna jest profesjonalna opieka medyczna. Dlatego dzieci mają zapewnioną całodobową opiekę pielęgniarki i wsparcie specjalistów: fizjoterapeuty, psychologa, pedagoga i logopedy. Dzieci leczone są tak, by nie zaniedbać żadnej sfery rozwoju – uwagę zwraca się zarówno na zdrowie fizyczne, jak i wsparcie psychologiczne. Nieustanna praca wszystkich zaangażowanych pozwala na to, by trudny stan dzieci z czasem się poprawiał. Ważna jest też pomoc wolontariuszy, których Jolanta Bobińska bardzo docenia. Obecnie jest ich aż 60.

*– Dzieci codziennie mają zapewnioną rehabilitację lub terapię. Prócz tego część z nich chodzi do szkoły specjalnej lub szkoły z oddziałami integracyjnymi. Mają swoje hobby – jedni lubią pływać, drudzy tańczyć, a inni jeździć na rowerze* – opowiada prezes Fundacji. *– Jedna dziewczynka ma głęboką niepełnosprawność intelektualną i trudno się z nią porozumieć. Ale bardzo lubi słuchać muzyki. Po prostu widać, jaką sprawia jej to przyjemność.*

W ramach kampanii #PełniaŻycia Fundacja co roku organizuje dla dzieci na wózkach trzydniowe warsztaty tańca, w których prócz wychowanków „Domu w Łodzi”

Jolanta Bobińska, prezes Fundacji „Dom w Łodzi”, organizuje bieg charytatywny pod hasłem „Szczęśliwa 13”, aby choć trochę odczarować tę liczbę...



biorą udział dzieci z całej Polski. Fundacja organizuje też bieg charytatywny „Szczęśliwa 13”, w którym może pobiec każdy, niezależnie od poziomu sprawności.

„Pobiec” to pojęcie, którego nie należy traktować dosłownie – uczestnik może iść, używać kijów do nordic walkingu lub jechać na wózku. Ci, dla których dwie pierwsze kategorie biegu, czyli 13 km i 6,5 km, są zbyt długie, mogą wziąć udział w pozostałych, czyli pokonać 1300 i 130 m. Dzięki temu każdy może uczestniczyć w tym wydarzeniu.

*– Bieg nazwaliśmy „Szczęśliwa 13”, bo nasz Dom znajduje się przy ul. Wierzbowej 13* – tłumaczy prezes Bobińska. *– W ten sposób trochę odczarowujemy tę liczbę.*

## USTAWA O NIERÓWNYCH PRAWACH

We wspomnianej ustawie dotyczącej wspierania rodziny i systemie pieczy zastępczej w art. 109 figuruje zapis, że w regionalnej placówce opiekuńczo-terapeutycznej, do której trafiają dzieci wymagające specjalistycznej opieki ze względu na swój stan zdrowia, nie może znajdować się więcej niż 30 wychowanków. Czasem jednak, w wyjątkowych przypadkach, liczba wychowanków może być zwiększona aż do 45. I istnieją placówki opiekuńczo-terapeutyczne, w których przebywa na stałe akurat tyle dzieci. A przecież te z niepełnosprawnością potrzebują indywidualnego wsparcia, pomocy i bliskości ze strony swoich opiekunów. Znacznie trudniej wypełnić te podstawowe potrzeby przy tak licznej grupie.



Beata Potocka z dwójką ze swoich ośmiorga dzieci



– Standardy obowiązujące w pieczy zastępczej i instytucjonalnej są inne dla dzieci bez niepełnosprawności, a inne dla dzieci z niepełnosprawnościami – podkreśla Beata Potocka. – Na przykład w ustawie widnieje zapis, że w pieczy instytucjonalnej mogą się wychowywać wyłącznie dzieci powyżej 10. roku życia. Ten zapis nie dotyczy dzieci z niepełnosprawnościami. Czyli jeżeli w jakimś miejscu w Polsce dziecko poniżej 10. roku życia zostaje umieszczone w placówce, to koordynator łamie prawo. Natomiast jeżeli małe dziecko z niepełnosprawnością znajduje się w placówce, jest to w świetle prawa.

## HISTORIA KACPRA

Jeszcze pół roku temu rodzina Beaty Potockiej składała się z niej i siedmiu córek. Pani Beata deklaruje, że do ich rodziny nie dołączy chłopiec. W domu miały być same dziewczyny, mała kobieca społeczność. Ale życie ma to do siebie, że lubi zaskakiwać.

– Kacpra znałam już od jakiegoś czasu, ale nie mieliśmy bliskiej relacji. To był chłopiec, którego widywałam od kilku lat, właściwie niemalże od dekady. Poznałam go w placówce, w której uczą się moje dzieci – opowiada. – Kacper ma dziś 16 lat. Stanął przed decyzją, którą podjęto za niego. Uznano, że po miejscu, w którym dotychczas się wychowywał, trafi do DPS-u. Szczęśliwie o tej decyzji usłyszał ówczesny wiceprezydent Gdyni, Michał Guć, i zapowiedział: „Absolutnie nie. Nie zgadzam się”.

Wspólnie szukali domu dla chłopca, ale nie byli w stanie go znaleźć. Kacper ma zespół Downa i całe swoje dotychczasowe życie spędził w instytucji. Nie było wiadomo, jak odnajdzie się w warunkach rodziny, a właśnie wtedy Beata Potocka podjęła decyzję o przyjęciu go do siebie.

– Czasem wydaje mi się, że Kacper był z nami od zawsze. To nasz człowiek po prostu. Jak puzzle pasuje do naszej rodziny.



Kacper idealnie pasuje do małej społeczności kobiet, którą stworzyła Beata Potocka z córkami

Ta historia skończyła się dobrze, znalazły się osoby, które zaważczyły o los chłopca. Ale nie zawsze się tak dzieje. Dlatego warto zadać sobie pytanie: dlaczego zdecydowano o umieszczeniu niepełnoletniego chłopca z niepełnosprawnością w domu opieki społecznej.

– Kiedy słyszymy o tym, że dziecko jest w DPS-ie, czyli w takim miejscu, w którym żadne nigdy nie powinno się znaleźć, i jest to dziecko z niepełnosprawnością, to jakby łatwiej jest to przyjąć – mówi ze smutkiem Beata Potocka. – Często ludzie myślą: no tak, to dziecko z niepełnosprawnością, ono tam jest, ma rehabilitację, opiekę itd. Kiedy w tym samym DPS-ie zobaczy się dziecko bez niepełnosprawności, to skala oburzenia i niezgody na umieszczenie małego człowieka w takim miejscu jest dużo większa.

## RODZINA ADOPCYJNA

– Co daje mi największą satysfakcję z pracy? – Jolanta Bobińska milknie na chwilę, zastanawiając się nad odpowiedzią. – Chyba moment, w którym udaje nam się znaleźć dla dziecka rodzinę adopcyjną lub zastępczą. Oczywiście to są bardzo trudne pożegnania, ale zawsze bardzo się cieszę, gdy dziecko znajduje swój dom. W ostatnim roku mieliśmy aż trzy adopcje zagraniczne. To dużo. Każda taka sytuacja daje dużo nadziei i przyływ nowych sił – mówi. – Jakiś czas temu jedna z dziewczynek dołączyła do rodziny naszej wolontariuszki, która na razie została jej matką zastępczą, ale z czasem planuje ją adoptować.

Najważniejsze dla dziecka jest znalezienie rodziny, miejsca, do którego będzie mogło przynależeć. Beata Potocka również tak uważa. I jednocześnie rozwiewa mity dotyczące tego, że adopcja lub bycie rodzicem zastępczym to bohaterstwo. Bo chociaż łatwe to nie jest, to z pewnością jest możliwe i osiągalne.

– Z czym wiąże się postrzeganie rodziców zastępczych jako bohaterów, świętych? Co to znaczy, jeśli przyjrzeć się temu szerzej? – pyta. – Oznacza to, że przeciętny człowiek nie jest w stanie tego zrobić. I wtedy myśli sobie: to nie dla mnie, robi to osoba, która jest wspaniała, wyjątkowa, ja nie mogę tego zrobić. A to nieprawda. Każdy może. Myślę, że wcale nie potrzeba wiele, tylko mieć miejsce przy stole i miejsce w sercu. Czasem mówię, że jeśli masz wystarczająco duży stół, żeby posadzić jedną osobę więcej w swojej rodzinie, to jest właśnie to, czego potrzebujesz, żeby zostać rodzicem zastępczym – dodaje. – Uważam, że warto sprowadzić rodzicielstwo zastępcze do takiego bardzo zwyczajnego, ludzkiego zachowania, które nie wymaga ani bohaterstwa, ani świętości, ani heroizmu, ani jakiegoś oddania i poświęcenia.

\*\*\*

Chociaż takich miejsc jak „Dom w Łodzi”, czy specjalistyczny rodzinny dom dziecka Beaty Potockiej jest stanowczo za mało, to ich obecność budzi nadzieję na zmiany na lepsze; a z czasem będzie ich coraz więcej. ■

# GŁUSI NA G/GŁUCHYCH



**Dominika Kopańska** – dziennikarka, redaktorka portalu Niepełnosprawni.pl, doktorantka filozofii na UMCS w Lublinie i studentka Filologii Języka Migowego na UW, wyróżniona w konkursie dziennikarskim „Kryształowe Pióra”

Wyobraźmy sobie następujące sytuacje: siedzimy w fotelu, oglądamy ulubiony film i nagle czujemy uderzenie, padają obelgi w naszą stronę, rozlega się płacz, czujemy ból – jesteśmy ofiarami przemocy fizycznej i psychicznej. Albo składamy dokumenty do szkoły teatralnej, marząc, by zostać aktorką lub aktorem, ale nie dostajemy się, ponieważ jesteśmy osobami g/Głuchymi, a jednym z wymogów jest posiadanie dobrego słuchu.

**I** kolejne sytuacje: chcemy sięgnąć po profesjonalną pomoc terapeutyczną. Po wpisaniu w wyszukiwarce internetowej: „terapia dla osób słabosłyszących” najczęściej zastajemy terapię logopedyczną.

A gdy chcemy zadzwonić pod numer telefonu zaufania, to nie możemy, ponieważ nie mamy możliwości usłyszenia docierającego głosu, ale też zrozumienia go, ponieważ nie widzimy ruchu warg rozmówcy.

## GŁUCHE WOŁANIE O POMOC

– *Wśród społeczności g/Głuchych temat zaburzeń psychicznych w dalszym ciągu jest tabu, pojawia się też dużo mitów dotyczące wizyt u psychiatry lub brania leków psychotropowych* – mówi Magdalena Bielak-Kościńska, g/Głucha psycholożka i założycielka szkoły nauki Polskiego Języka Migowego EduPJM, mieszczącej się w Warszawie.

Nie ma wątpliwości, że zdrowie psychiczne jest ważne dla wszystkich osób, bez względu na sprawność i niesprawność, wiek, status majątkowy czy płeć. Dużo mówi się o zdrowiu psychicznym osób słyszących, ale pomija pewną grupę, która choć woła o pomoc, to nikt jej głosu nie słyszy. A przecież osoby g/Głuche i słabosłyszące również zmagają się z depresją, lękami i innymi zaburzeniami psychicznymi, lecz niestety nie otrzymują niezbędnego wsparcia.

– *Brakuje dostępu do bezpłatnych specjalistów, posługujących się PJM, a większość usług jest płatna. Ponadto brakuje lub jest niewiele materiałów psychoedukacyjnych, które zawierałyby tłumaczenie PJM i napisy* – mówi Magdalena Bielak-Kościńska. – *Reakcje g/Głuchych, którzy zostali zmuszeni do spotkania ze specjalistą, są naprawdę różne. Często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy, dlatego szukają jej na własną rękę. Chodzą od drzwi do drzwi, pojawia się wtedy frustracja i bezsilność* – dodaje.

Częste są sytuacje, w których osoba g/Głucha i słabosłysząca ma wrażenie, że żyje w świecie, z którego jest odłączona, ponieważ lekarz, terapeuta, psycholog nie znają PJM ani też specyfiki funkcjonowania osób z niepełnosprawnością słuchu.

Jaki zatem sens ma terapia, opieka, której zainteresowany nie jest w stanie zrozumieć, ponieważ widzi nienaturalny i niewyraźny ruch warg, nie zna języka, który w danym momencie jest używany, albo nie ma też zaufania do osoby, z którą prowadzi dialog? Należałoby postawić pytanie, czy dla osób, o których tu mowa, jest dostępna informacja m.in. o tym, gdzie można zasięgnąć pomocy albo jakie są aktualnie programy zdrowotne, zapewniające darmową terapię lub konsultację psychologiczną. Kryzysy psychiczne, jak również zaburzenia psychiczne dotyczyły, dotyczą i dotyczyć będą również osób g/Głuchych i słabosłyszących.

– *Uczmy się nawzajem wrażliwości, większej otwartości na drugiego człowieka i na rozmowę z nim, ale przede wszystkim normalizujmy zaburzenia psychiczne!* – apeluje Magdalena Bielak-Kościńska.

Słyszące ofiary przemocy domowej (fizycznej, psychicznej, seksualnej bądź ekonomicznej) mają większą wiedzę lub dostęp do opieki terapeutyczno-psychologicznej, ale też do miejsc, do których mogą się zgłosić, by sięgnąć po fachową pomoc, np. w domu samotnej matki. Co z osobami, które są wykluczone, odcięte od takich informacji?

– *Brakuje informacji z wykazem miejsc, do których g/Głuchy miałyby dostęp i mógłby się zgłosić po pomoc, której potrzebuje* – stwierdza Magdalena Bielak-Kościńska.

Zapytałam osoby g/Głuche i słabosłyszące, które korzystają bądź korzystały z opieki terapeutyczno-psychologicznej, o to, jak ona wygląda, ale też czego im w niej



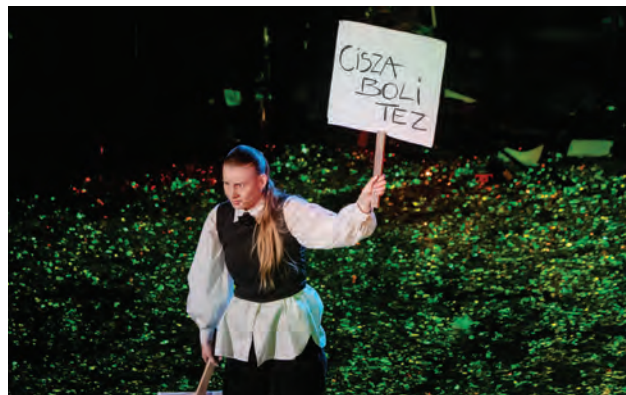
brakuje. Oto wybrane odpowiedzi osób słabosłyszących, które poprosiły o zachowanie anonimowości. Brakuje im:

- *intymności: Pamiętam moment, w którym umarła moja mama, miałam terapię z tłumaczem, wiele rzeczy pominęłam. Męczę się do tej pory. Terapia ma ograniczony czas. Pisanie z lekarzem tylko ten czas zabierze, bo jednak trochę go zajmuje;*
  - *empatii i samej świadomości lekarza czy terapeuty, jeśli chodzi o potrzeby osób słabosłyszących w zakresie komunikacji;*
  - *odróżnienia terapii psychologicznej od terapii mowy! (Osoby słabosłyszące, wpisując w wyszukiwarkę internetową „terapia”, najczęściej znajdują informację „terapia logopedyczna”, która kładzie w największym stopniu nacisk na poprawną wymowę);*
  - *Jest kiepska i droga!;*
  - *Terapia dla głuchych i słabosłyszących – oferujemy tłumacza PJM! – To wspaniale! Tylko że są osoby, które nie znają PJM! g/Głuchy i słabosłyszący to nadal jednak nie to samo!*

W przypadku osób słabosłyszących, oprócz m.in. depresji, zaburzeń psychicznych czy derealizacji, pojawić się mogą kryzysy tożsamościowe, poczucie niedopasowania do żadnego ze światów (osób słyszących i g/Głuchych), ale też potrzeba nieutożsamiania się poprzez niepełnosprawność.

Dużym problemem jest to, że słyszący rodzice bądź opiekunowie w momencie diagnozy: „głuchota” u dziecka nie są objęci opieką psychologiczno-terapeutyczną, która jest dla wielu z nich niezbędna. Często są sytuacje, w których członkowie rodziny nie akceptują braku słuchu u osoby słabosłyszącej i za wszelką cenę chcą go naprawić lub zmuszać do prawidłowej wymowy. Oto wspomnienia:

- *Moja rodzina tego nie zaakceptowała (głuchoty), i dalej nie akceptuje, ja dopiero zaczynam – mówi Joanna (osoba słabosłysząca).*
- *Z perspektywy czasu wiem, że niektórzy w rodzinie, bardzo religijne osoby, modliły się o moje uzdrowienie słuchu, bo „szkoda tego dziecka” – mówi Kamila (osoba słabosłysząca).*
- *Mimo że mama jeździła ze mną od wielu lat na różne badania, to nie wspierała mnie w żaden sposób i do dziś w całej rodzinie jestem traktowana jak osoba słysząca – nie wiedzą, jak ze mną rozmawiać, często mówią jak do osoby słyszącej, a przez okres, gdy nie miałam aparatu i implantu, w dużej mierze przestali ze mną rozmawiać, choć przyjaciele robili to i nie mieli kłopotów – mówi Anna (osoba słabosłysząca).*
- *Momentami jestem za szybko, porysowaną, zniekształcającą mój odbiór świata... – mówi Ewa (osoba słabosłysząca).*



Aktorka Dominika Kozłowska w interpretacji piosenek: *Song o ciszy* (muzyka: Andrzej Zarzycki, słowa: Jonasz Kofta) i *Dziwny jest ten świat* (muzyka i słowa: Czesław Niemen)

To tylko kilka wypowiedzi osób słabosłyszących, opisujących swoje funkcjonowanie w społeczności słyszącej. Nie ma wątpliwości, że kryzys psychiczny może pojawić się w każdym momencie. Nie unikniemy go, a szybkie zapobieganie może uratować życie.

## TELEFON ZAUFANIA

Na szczęście jest rozwiązanie, bo w razie kryzysu można przybrać maskę (czyli udawać, reagować tak samo, jak reaguje słysząca społeczność) i skorzystać z telefonu zaufania!

Niestety, telefon zaufania jest miejscem odłączonym od osób g/Głuchych i słabosłyszących. Wyobraźmy sobie, że jesteśmy w najgorszym momencie życia

lub widzimy, że ktoś z otoczenia nie ma siły, by funkcjonować. Często przez niby wesoły wyraz twarzy, pozorną radość z życia wysyłane są sygnały o tym, że w życiu źle się dzieje. Sięgamy wtedy po telefon, by nawiązać połączenie, ale po chwili zdajemy sobie sprawę, że nasz głos nie będzie usłyszany. W jaki sposób mam rozmawiać z konsultantem, gdy nie widzę jego twarzy, nie zna on PJM i nie widać tak ważnego dla osób słabosłyszących ruchu warg? Jeśli nie widzę ruchu warg, to opcją byłyby napisy, ale... Osoby słyszące, dzwoniąc pod numer telefonu zaufania, łączą się zwyczajnie, bez potrzeby dostępu do internetu. Natomiast napisy czy wideokonferencje wymagają połączenia internetowego. Do tego widoczna twarz konsultanta, ale też osoby dzwoniącej zaburzyłaby istotę telefonu zaufania, który musi być w pełni anonimowy. Oczywiście, można wysłać e-mail, ale na odpowiedź trzeba czekać... Ponadto telefony zaufania działają zwykle w określonych godzinach, od – do, a przecież człowiek dotknięty kryzysem nie wybiera dnia ani godziny, w których nie ma siły żyć.

Konsultanci, ale też pracownicy telefonu zaufania dwoją się i troją, myśląc nad rozwiązaniem polegającym na tym, by telefon zaufania był w pełni dostępny, bez względu na sprawność czy niepełnosprawność człowieka, dla którego sięgnięcie po ten kontakt jest często ostatnią deską ratunku.

### NIESŁYSZĄCA, ALE NIECICHA

Wykluczenie dotyka również środowisko artystyczne, gdyż do szkół aktorskich nie są przyjmowani g/Głusi ze względu na to, że nie przejdą np. egzaminu ze słuchu muzycznego, ale też ze względu na ich dykcję. W komisji nie ma osób, które znałyby PJM i mogły przeprowadzić egzamin wstępny kandydata. W następstwie takiej selekcji głusi bohaterowie często są grani przez osoby słyszące. Tylko czy o to chodzi?

*– Jestem osobą niesłyszącą, mam swój język sztuki, do którego mam prawo przynależeć! Niestety, system edukacji artystycznej w Polsce nie jest wystarczająco dostępny dla niesłyszącej grupy społeczeństwa. To nie jest istotne, o jakiej dziedzinie sztuce mówimy, ale problem dotyczy szkół i uczelni aktorskich. Przez to wykluczenie g/Głusi czy osoby niesłyszące nie mają możliwości rozwijania się, ale też są pozbawieni szansy na odbycie artystycznej podróży. Za granicą, np. w Norwegii, sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Jest tam znakomity dostęp do edukacji artystycznej dla g/Głuchych, ale też szersze myślenie o sztuce, np. prowadzone są warsztaty, dyskusje, spotkania artystyczne, ale też okazje wystąpienia w spektaklach. To jest możliwe! Szkoda, że nie ma takich rozwiązań u nas, w Polsce – mówi niesłysząca aktorka Dominika Kozłowska. – W spektaklach, w których gram, posługuję się polskim językiem migowym (PJM), a reszta aktorów językiem polskim fonicznym. Dzięki temu, że spektakl tworzymy razem, stajemy się też dowodem na to, że współpraca między niesłyszącą aktorką*

*a słyszącą obsadą jest możliwa! Możemy się nawzajem wspierać – dodaje.*

W Konkursie Aktorskiej Interpretacji Piosenki podczas ostatniego 44. Przeglądu Piosenki Artystycznej brała udział prawie same osoby słyszące – poza jedną niesłyszącą Dominiką Kozłowską. Przez występ i interpretację utworu chciała pokazać problem dotyczący szeroko rozumianego wykluczenia w życiu, a także w środowisku artystycznym.

*– Jestem pierwszą osobą niesłyszącą, która brała udział w Przeglądzie Piosenki Artystycznej. To moje pierwsze zgłoszenie, ale od razu udało mi się przejść etapy konkursu. Dotarłam do finału i zdobyłam nagrodę „Tukan Dziennikarza”! – pokreśla Dominika Kozłowska.*

Teresa Drozda, dziennikarka wręczająca nagrodę Dominice Kozłowskiej, uzasadniła ją słowami: „Za odwagę i prawdę, za gejzer emocji i otwarcie nam oczu, za przekroczenie naszych wyobrażeń o tym, czym jest aktorska interpretacja piosenki. Prawda i odwaga to wartości nadrzędne w pracy dziennikarza”.

Dominika wydarzenie to opisała następująco:

*– Zawsze w tym konkursie brały udział tylko osoby słyszące, które miały piękne głosy. Ja mogłam przekazać w języku migowym, że moje ręce są moim głosem. Przez moje wykonanie piosenki chciałam obudzić ludzi, żeby to zauważyli i zmienili swoje myślenie na temat g/Głuchych i ich umiejętności wokalnych i muzycznych. Wybrałam utwór Dziwny jest ten świat Czesława Niemena, ponieważ według mnie mamy jeden świat, a to ludzie stawiają granice i ten świat rozdzielają. Tworzą różne bariery i dyskryminacje. Przecież żyjemy w jednym świecie, na którym każda z grup chciałaby normalnie żyć. Chciałam pokazać, że wszyscy jesteśmy mieszkańcami jednego świata, urodziliśmy się tutaj i nie możemy tworzyć jakichś izolujących się grup. W Songu o ciszy (Andrzej Zarycki/Jonasz Kofta) chciałam natomiast pokazać, że jestem niesłysząca, ale nie jestem cicha!*

Warto poznać Dominikę Kozłowską m.in. przez jej profil na Facebooku. ■

#### Potrzebujesz pomocy? Uzyskasz ją m.in. dzięki:

1. Aplikacji ALARM112
  2. [www.116111.pl](http://www.116111.pl) (jeśli jesteś osobą, która nie ukończyła 18 r.ż.; również e-mail)
  3. <https://www.niebieskalinia.pl> (poradnia tel. i e-mail)
  4. Aplikacji TWÓJ PARASOL
  5. Kryzysowy Telefon Zaufania – wsparcie psychologiczne: <https://116sos.pl> (również e-mail, czat)
  6. Centrum Praw Kobiet: <https://cpk.org.pl> (również e-mail)
- Więcej miejsc, numerów kontaktowych i e-maili znajdziesz na stronie: <https://warszawa19115.pl/-/telefony-zaufania-przydatne-infolinie>**





**O. BERNARD** (Łukasz Sawicki) jest zakonikiem w Opactwie oo. Benedyktynów w Tyńcu, a także absolwentem warszawskiej Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina (teoria muzyki; fortepian, klasa prof. Barbary Muszyńskiej). Studiował teologię w Papieskiej Akademii Teologicznej Jana Pawła II w Krakowie i w Papieskim Ateneum św. Anzelma w Rzymie, gdzie obecnie wykłada.

## PARADOKSY WYKLUCZANIA

**Trochę się zaczynamy gubić w przeżywaniu naszej tożsamości i przynależności. Z jednej strony wyobcowujemy się coraz bardziej. Pomagają w tym internet i social media. Każdy ma swój ekran i swoje słuchawki. Z drugiej strony chcemy być z innymi, i to może bardziej niż kiedyś. Właśnie przez wyobcowanie. I – paradoksalnie – używamy do tego współczesnych środków komunikacji. Jak to ktoś określił: jesteśmy „razem osobno”. Symbolem tej charakterystyki społeczeństwa są spotkania rodzinne, na których się nie rozmawia, tylko każdy zajmuje się własnym telefonem.**

**A**le to nie koniec paradoksów naszych czasów! W tak rozwarstwiającym się, by nie rzec „rozkruszającym się” społeczeństwie nie przestaje się mówić o potrzebie integracji, co oznacza zapewnienie każdemu pełnej przynależności do społecznej wspólnoty, ze szczególnym uwzględnieniem płynących stąd korzyści i praw. Oznacza to istnienie pewnego minimalnego standardu, do którego winien mieć dostęp każdy – niezależnie od wieku, płci, pochodzenia, stanu zdrowia, zamożności czy poglądów. I jest to słuszne. Tak winna działać wspólnota. Przez to jest ona czymś wartościowym, poszukiwanym: ma dawać bezpieczeństwo, wspomagać, wspierać. Czyż w tych czasach wyobcowania nie powinno być to szczególnie aktualne? Jest, ale... No właśnie!

Dochodzimy do kolejnego paradoksu: bezpieczeństwo, wsparcie – wobec czego? Ochrona – przed kim? Social media dają nam poczucie (iluzoryczne) sprawczości i kontroli nad rzeczywistością: możemy komuś z łatwością „nawrzucać”, wykasować go, ale i zliczować. I niewiele potrzeba, by tak uczynić. To świetny sposób samoobrony – i samosądów! Zatem może nie potrzebujemy już być razem, skoro samemu poradzimy sobie z zagrożeniami szybciej i skuteczniej? Przynajmniej gdy chodzi o nieprzyjaznych ludzi (lub takich, których za nieprzyjaciół z rozmaitych powodów uważamy). Jak w grach komputerowych: jednym kliknięciem możemy kogoś wykluczyć. Oznaczać to może śmierć – najczęściej samobójczą – z rozpacz, z załamania. W ten sposób pogłębia się jeszcze bardziej wyobcowanie i lęk. Ideał społeczeństwa dającego bezpieczeństwo staje się coraz bardziej utopią. Nikomu nie ufamy. „Zapadamy się” w siebie. Bo dzieje się coś dramatycznego – i tutaj paradoks staje się pęknięciem, otwartą raną: z tych małych „wojenek” konfiguruje się przerażająca karykatura społeczeństwa. Silniejsi i bardziej przebojowi zaczynają podporządkowywać sobie innych: ot, dość prosty układ – nie stawiaj się, rób, co chcemy, a damy ci spokój. Kto tego nie zaakceptuje, chce być autonomiczny, silny, ten będzie zniszczony. Takie sytuacje mamy w szkołach (ba, nawet w przedszkolach!), na uczelniach (tu szerokie tło nadużyć – tak seksualnych, jak i władzy), w firmach, korporacjach, polityce, a nawet wspólnotach wyznaniowych.

Dziś społeczeństwo dzieli się na wykluczanych i wykluczających. Jasno widać to w światowym podziale dóbr ekonomicznych. Wedle najnowszych badań najbogatsze 10 proc. ludzkości posiada ponad 50 proc. światowego dochodu i 76 proc. światowego majątku. 50 proc. najbiedniejszych posiada jedynie 8 proc. dochodu i 2 proc. majątku ludzkości. I sytuacja ta będzie się pogarszać: zawsze silniejszemu łatwiej zadbać o swe interesy i je pomnożyć, i najpewniej uczyni to kosztem najsłabszych. Co z tego, że jesteś uczciwy i zdolny? Nie urodziłeś się w korzystnych warunkach? Nie zdobędziesz właściwej edukacji, bo twych rodziców nie będzie na to stać, pozostaniesz więc biedny. Nie przystałaś na niedwuznaczną propozycję profesora (szefa)? Pożegnaj się z karierą. Urodziłeś się z niepełnosprawnością? Będziesz zawsze za innymi: państwo i system społeczny mają inne problemy, lepiej przekładające się na sukces wyborczy. Itp., itd.

Czy taka nierówna walka musi być naszym udziałem do końca świata? Bo w imię czego z kimś się podzielić? W imię czego pomóc, nie mając w tym żadnego interesu? Dostrzeganie we wszystkich wrogów i zagrożenia – albo mniejszego czy większego potencjału do wykorzystania – stało się, niestety, normą. No bo jak mogłoby być inaczej, skoro rządzą najsilniejsi i wyznaczają reguły gry? A że w tej walce ujawniają się najgorsze instynkty i wzmacniają patologie, które – jak mówi psychologia – do walki i okrutnego przywództwa predestynują, to jesteśmy chyba w sytuacji bez wyjścia.

Czy jednak na pewno? Czy kiedyś masa krytyczna takiego chorego społeczeństwa nie doprowadzi do eksplozji? Zamiast czekać na statystyczny rozwój społecznych dynamik, może lepiej pomyśleć o wartościach większych niż doraźna korzyść czy własne bezpieczeństwo? Te wartości zbudowały europejską cywilizację. Są naturalną substancją miłości, nadziei i wiary w sens życia każdego człowieka – niezależnie od wieku, płci, pochodzenia, stanu zdrowia, zamożności, poglądów. W ich wyborze zawsze możemy i winniśmy być wolni i niezależni. Także w przyjęciu związanych z tym kosztów i trudów. Czyż nie to jest prawdziwym doświadczeniem człowieczeństwa, z którego nikt nie ma prawa ani mocy nikogo wykluczyć...? ■

# KRÓL ŻYCIA

Janusz Świtaj – człowiek, który w 2007 r. jako pierwszy w Polsce wołał o zaprzestanie swojej uporczywej terapii, dziś spędza dni tak zachłannie, że bliscy mówią o nim „król życia”. Pobił nawet Światowy Rekord Guinnessa w kategorii: najdłuższe życie na wentylacji mechanicznej. Na łamach „Integracji” wracamy do historii człowieka, który w 1993 r., dwa tygodnie przed swoimi 18. urodzinami, uległ tragicznemu wypadkowi motocyklowemu. W wyniku urazu kręgosłupa stracił całkowitą władzę nad ciałem, w tym zdolność samodzielnego oddychania.



**Monika Meleń** – dziennikarka telewizyjna i radiowa, reżyserka, społeczniczka, autorka filmów dokumentalnych, reportaży i felietonów o tematyce społecznej, zdobywczyni wielu nagród w Polsce i za granicą, ambasadorka kampanii „Małopolska Ekonomia Społeczna – więcej dobra!”

Jego historia obiegła media, dzięki czemu udało się zebrać środki na wózek inwalidzki z przenośnym respiratorem, co pozwoliło otworzyć się na świat... Janusz rozpoczął drugie życie: ukończył studia magisterskie z psychologii, rozpoczął studia podyplomowe z zakresu terapii poznawczo-behawioralnej, otrzymał pracę w Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko”, a także napisał wzruszającą książkę *12 oddechów na minutę*.



Dumny posiadacz Światowego Rekordu Guinnessa

## Januszu, jak stałeś się rekordzistą świata?

– (Śmiech) Nie było to takie proste – trzeba było po prostu żyć. Ale na poważnie: załatwienie wszystkich formalności do Światowego Rekordu Guinnessa nie było tak szybkie, jak w przypadku ustanawiania Polskiego Rekordu Guinnessa. Komisja w Londynie wymagała przedstawienia odpowiedniej ilości dokumentacji medycznej z różnych okresów mojego życia w ciągu 30 lat, potwierdzających, że faktycznie wszystko, co deklaruję, ma podstawy w dokumentacji. Najważniejsze dokumenty to oczywiście te z potwierdzeniem, że od pierwszego dnia po wypadku i po wykonanych zabiegach zostałem zaintubowany i bezwzględnie musiałem być podłączony do respiratora. Wszystkie dokumenty musiały być przetłumaczone przez tłumacza przysięgłego. Musiałem mieć też przynajmniej dwie opinie o stanie zdrowia, i o to poprosiłem mojego anestezjologa i lekarza rodzinnego. Te dokumenty także poszły do tłumaczenia, więc ogólny koszt nie był mały. Czas oczekiwania – dość długi.

W październiku 2023 r. wszystkie wymagane dokumenty zostały wysłane do Londynu, a informacja, że komisja Guinness World Records pozytywnie rozpatrzyła mój wniosek, doszła do mnie w drugiej połowie lutego 2024 r. Na otrzymanie certyfikatu z oryginalną ramką – za którą musiałem oddzielnie zapłacić (!) – czekałem kolejny miesiąc. Dobrze, że dzięki staraniom zespołu naszego Polskiego Rekordu Guinnessa w Poznaniu, a głównie Pani Pauliny Garczyk i Pawła Chwaliboga, udało mi się uniknąć opłaty w kwocie 8 tys. zł za sam wpis do Księgi Rekordów. Bardzo im za to dziękuję. Gdybym musiał zapłacić tę kwotę, to raczej zrezygnowałbym z ubiegania się o rekord albo trzeba by zorganizować zbiórkę pieniężną na ten cel, czego bardzo nie lubię...

**Ale na szczęście się udało. Wiem, że rekord Guinnessa w tej pięknej ramce dotarł do Ciebie całkiem niedawno – co czuje „najdłużej żyjący na świecie człowiek pod respiratorem”? Satisfakcję? Radość?**



Największą pasją Janusza są podróże, zwłaszcza swoim samochodem



Tak. To wszystko naraz. Jestem zachłanny na życie. To bardzo przyjemne uczucie być wyróżnionym za pewne osiągnięcie jako pierwsza i na razie jedyna osoba na świecie, choć może nie jest to taka sama radość, jak po zdobyciu przez sportowca tytułu mistrza świata, gdy wszyscy kibice bez wahania gratulują i biją brawa. W moim przypadku spora część osób, zanim coś napisała pod moimi postami dotyczącymi rekordu Guinnessa, zastanawiała się, czy gratulować, czy też bardziej współczuć... I wcale im się nie dziwię. Dla wielu ludzi sama myśl o tym, jak można żyć w takim stanie i jeszcze być zadowolonym z życia, może być szokiem.

Zawsze gdy spoglądam na ten dyplom, to się uśmiecham. A gdy mam więcej czasu, to w przyspieszonym tempie przewijam w myślach cały film swoich wspomnień, tego, co w tym czasie przeszedłem. Od łez moich i rodziców, słów mamy: „Coś ty zrobił” i mojego pocieszenia: „Nie martw się, mamo, wyjdę z tego...” przez słowa dziewczyny, abym nie umierał, że jak tylko nauczę się oddychać, to będziemy razem chodzić na spacer, że zawsze będzie mi pomagać... aż po różne kryzysy zdrowotne, psychiczne, liczne sytuacje podbramkowe, okropne bóle, ale też te lepsze momenty

dające radość. Przypominam sobie pierwsze wyjście w... starej wannie na ganek, zapach skoszonej trawy, promienie słońca, odwiedziny coraz rzadziej pojawiających się znajomych, ale też pierwszą przepustkę na święta do domu, pomimo tego że nie było respiratorów domowych, a ja nadal nie potrafiłem oddychać. Mnóstwo różnych wspomnień przelatuje mi przez głowę.

Aby otrzymać ten dyplom za wytrwanie przez tyle lat w tak ciężkim stanie, to wiedzą tylko ja, rodzice, lekarze i pielęgniarki oraz niektóre osoby, z którymi współpracowałem na przestrzeni tych trzech dekad, ile kosztowało nas to wysiłku. Dlatego bardzo doceniam ten certyfikat, darzę go dużym szacunkiem i jestem dumny. Myślę, że za jakiś czas zainteresują się nim lekarze z całego świata. Do tej pory w różnych artykułach medycznych czytałem, że przy sprzyjających warunkach, predyspozycjach genetycznych i bardzo dobrej opiece osoby w takim stanie jak ja mogą przeżyć nawet 20 lat. A tu proszę: 18 maja minęło już 31 lat od wypadku!

**Januszu, co się zmieniło w Twoim życiu od 2007 r., od tamtego dnia, gdy tak bardzo zapragnąłeś śmierci, że wywołałeś swoim wnioskiem o zaprzestanie**

### uporczywej terapii potężną w Polsce dyskusję o eutanazji?

Ciężko wracać do tamtych chwil... Jeśli chodzi o mój stan zdrowia, to nic się nie zmieniło. W dalszym ciągu sprawnie funkcjonuje tylko moja głowa, choć nie potrafię nią ruszać. Swobodnie pod pełną kontrolą mogę jedynie mrugać powiekami, no i co ważne – potrafię mówić. A moje mówienie nie jest proste. Kosztuje sporo wysiłku, szczególnie dłuższe prowadzenie rozmowy. Aby móc mówić, muszę oszukać organizm i zabrać płucom trochę powietrza. Odciągamy powietrze z balonika doszczelniającego, robi się wtedy nieszczelność przy wdechach podawanych przez respirator i dzięki temu mówię. Gdy długo rozmawiam, to nie jestem odpowiednio dotleniony i muszę chwilę odpocząć. Dobrze, że opracowałem taką metodę, bo ułatwia mi to w znacznym stopniu życie. Nie mam specjalnie zaprojektowanej rurki tracheostomijnej do mówienia. Obawiam się, że nie pasowałaby do mojego otworu pod tracheotomię. Został on wykonany 31 lat temu starą metodą i jego krzywizna jest inna niż w obecnie produkowanych rurkach. Pasują mi tylko sprawdzone rurki z balonikiem, który musi być zawsze odpowiednio doszczelniony. Gdy mam odciągnięte powietrze z tego balonika, to część powietrza zamiast do płuc uchodzi bokiem. Jestem mniej dotleniony, ale dzięki temu mówię.

Nadal jednak moje życie – tak jak od pierwszego dnia po wypadku – zależy nie tylko od aparatury medycznej, ale również całodobowej opieki, nadzoru osób trzecich, odpowiednio do tego przeszkolonych.

Niedawno byłem na komisji w Katowicach i zadano mi pytanie: co potrafię robić sam? Odpowiedziałem, że to złożone pytanie, bo sam, kompletnie sam, to nic nie potrafię, ale jeśli mam odpowiednią opiekę i wsparcie, to sytuacja zmienia się diametralnie.

#### Jak wygląda Twoja sytuacja finansowa?

Od 2007 do końca 2023 r. miałem wypłacany zasiłek celowy z MOPS w niezmiennej kwocie 1600 zł. Niestety, został mi odebrany. Na szczęście jestem pracownikiem Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko” i to pozwala mi się utrzymać, choć wciąż nie stać mnie na zatrudnienie asystenta na pełen etat, a jego obecność jest mi niezbędna do aktywnego życia. Moi rodzice mają już ponad 80 lat i są bardzo schorowani...

Cały czas walczę też o dofinansowania do sprzętów, materacy przeciwodleżynowych, serwisów wózka, które pozwalają mi lepiej funkcjonować. W 2008 r. otrzymałem 21 tys. zł na pierwszy samochód. Mogłem odwiedzić miejsca, o których dotychczas jedynie marzyłem. Nowy styl życia wyzwolił we mnie tyle pozytywnej energii, że coraz częściej zdarzały się momenty zapomnienia, w jak ciężkim jestem stanie. Napływ energii i nowe możliwości starałem się wykorzystać na realizację innych marzeń, niezwiązanych z wycieczkami. Zaczęłam angażować się w akcje charytatywne, przedsięwzięcia,

w pracę. Podjąłem studia magisterskie, a po ich ukończeniu 4-letnie studia podyplomowe. Odbyłem liczne staże, praktyki, wolontariat w hospicjum dla ludzi terminalnie chorych. Zaczęłam żyć pełną piersią, a to, czego się podejmowałem, zależało ode mnie.

#### Na czym teraz polega Twoja praca, jak pomagasz ludziom?

Pracuję na 1/2 etatu. W pierwszych latach pracy w Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko” byłem zatrudniony jako internetowy analityk rynku osób z niepełnosprawnością. Nawiązywałem różne kontakty ze środowiskiem osób z niepełnosprawnościami, bardzo dużo osób pisało do mnie, bo w tamtych latach byłem często obecny w mediach. Sporządzałem listy i raporty o potrzebach osób i rodzin. Moim wieloletnim głównym sponsorem paczek świątecznych rozsyłanych do potrzebujących rodzin była fundacja Pani Ani Dymnej, ale również były już poseł Sławomir Piechota. Po latach awansowałem na stanowisko fundraisera i starałem się nawiązywać kontakty z darczyńcami, firmami, które byłyby skłonne wspierać finansowo działania naszej Fundacji. Dzwoniłem też do najbardziej zaangażowanych w pomoc darczyńców i składałem im podziękowania. Spotykałem się wówczas z miłymi reakcjami. Po ukończeniu studiów i uzyskaniu tytułu magistra Fundacja Pani Ani kolejny raz zmieniła mój status i obecnie jestem zatrudniony jako psycholog. Udzielam wsparcia osobom w podobnej do mojej sytuacji, ale przy tym w jakiejś części łączę również poprzednie swoje profesje, korzystając ze zdobytego doświadczenia.

#### Jak wygląda Twój dzień? Robisz tak wiele rzeczy, że zastanawiam się, jak wystarcza Ci na to sił?

Czasem ich brakuje... Dzień zależy od moich planów... ale cudownie jest je mieć (śmiech). Jeśli nie podróżuję i zostaję w domu, to zwykle ćwiczę dwie godziny z rana lub do południa. Po rehabilitacji, która ma znaczący wpływ na moją kondycję zdrowotną i samopoczucie, zawsze staram się zarezerwować odpowiednią liczbę godzin przeznaczonych na pracę. Parę lat temu wpadłem na pomysł, aby mi zamocowano do łóżka uchwyt, który utrzymuje nad moją głową iPada. Dzięki temu mogę go obsługiwać, leżąc na plecach, a w tej pozycji potrafię wytrzymać najdłużej. Komputer lub laptop mogłem dotąd obsługiwać, tylko będąc ułożonym na jednym lub drugim boku. Samo ułożenie mnie zabierało trochę czasu. Teraz w ciągu pięciu minut tata lub asystent są w stanie odpowiednio ustawić mi iPada. Potrafię na nim zrobić prawie wszystko. Bywa, że z komputera nie korzystam po dwa-trzy dni.

Od kilkunastu miesięcy mam zdecydowanie więcej czasu dla siebie. W czerwcu ubiegłego roku skończyłem ostatnie 4-letnie studia podyplomowe, wcześniej studia magisterskie, a jeszcze wcześniej liceum zakończone maturą. W sumie to 14 lat nauki. Gdy przygotowywałem się do egzaminów na studiach magisterskich, to podczas



Anna Dymna, założycielka i prezes Fundacji „Mimo Wszystko”, to jedna z najważniejszych osób w życiu Janusza Świtaja



Zapalony kibic siatkówki bywa na meczach swojej drużyny

sesji często uczyłem się do rana, bo brakowało mi czasu w ciągu dnia. Czuję, jak z przeciążenia wzroku z roku na rok go tracę, aż zacząłem używać okularów. Ale niczego nie żałuję, bo było warto.

Podstawą mojego dnia są też oklepywanie, odsysanie i zmiany ułożenia. Wieczorami lubię czytać, słuchać muzyki, obejrzeć dobry film, spędzić trochę czasu na zabawie z kotkami i porozpieszczać je ulubionymi przysmakami. Prowadzę też swój profil w social mediach. Publikuję posty z ciekawszych zdarzeń w moim życiu. Przed snem sama toaleta zajmuje rodzicom około dwóch godzin, a jeśli trzeba umyć głowę – to dłużej. Po toalecie moje ciało się regeneruje. Rano tata mnie oklepuje, odsysa, poi wodą i układa na plecach. W razie potrzeby dosypiam. Jem śniadanie, potem jest czas na rehabilitację i pracę. Zazwyczaj w poniedziałki uczestniczę zdalnie w „operatywce”, czyli zebraniach pracowników naszej fundacji. Omawiamy najważniejsze sprawy. I tak to się kręci.

#### **Czy bez asystenta mógłbyś gdziekolwiek wyjść?**

Nie. Bez asystenta moje i rodziców codzienne funkcjonowanie nie było możliwe już 20 lat temu, a tym bardziej teraz, gdy oboje mają ponad 80 lat. Tata jeszcze daje radę ze wszystkim, ale mama niedługo sama będzie potrzebowała pomocy. W zasadzie już jej potrzebuje, choć w domu potrafi funkcjonować i mi pomagać. Ma coraz większe problemy z chodzeniem; do sklepu po zakupy nie wychodzi już od ponad trzech lat. Wszystko jest na głowie taty. Gdyby nie pomoc mojego asystenta, ojcu zabrakłoby czasu



Na rodziców Janusz może liczyć całe życie. To przede wszystkim im zawdzięcza swój Światowy Rekord Guinnessa

na prowadzenie pozostałych spraw domowych, nie mówiąc o odpoczynku, który jest konieczny nie tylko u starszych osób.

Rodzice od dnia mojego wypadku nigdy nie byli na urlopie, nie pojechali we dwójkę na wczasy. Pomimo teraz już starszego wieku nigdy nie skorzystali z możliwości pobytu w sanatorium, choć im się należy. Znam ludzi, którzy co roku wykorzystują maksymalnie pod tym względem nasze państwo, choć nie wymaga tego ich stan zdrowia. Moi rodzice nigdy nawet nie starali się o sanatorium, bo wtedy ja musiałbym w tym czasie trafić na przechowanie do szpitala lub ośrodka. Jest mi przykro z tego powodu, że aby żyć, zabrałem sporą część życia rodzicom. Niektórym moje podejście może się wydawać egoistyczne, dlatego zaprzestanie mojej uporczywej terapii byłoby tu jakimś wyjściem...

#### **Na szczęście Twoje wołanie o śmierć okazało się wołaniem o życie... z którego teraz czerpiesz garściami.**

Powiedziałbym nawet, że z pełnym, rekordowym oddechem (śmiech), ale wracając do ograniczeń...

#### **Jak wyglądają Twoje ograniczenia komunikacyjne, w przemieszczaniu się?**

Przemierzam się wyłącznie za pomocą specjalnie dostosowanego do mojej znacznej niepełnosprawności fizycznej wózka elektrycznego, który zazwyczaj jest sterowany przez asystenta. Drugim środkiem mojej komunikacji jest specjalnie dostosowany samochód z windą hydrauliczną i pasami zabezpieczającymi wózek. Mam w samochodzie wszystkie zabezpieczenia do wózka, do ładowania respiratora w trakcie dłuższych podróży, do odsysania. Tylko w moim aucie czuję się bezpiecznie na dalekich wyjazdach. W naszym mieście jeżdżą od pewnego czasu autobusy niskopodłogowe. Przetestowałem je, mogę nimi jeździć, ale nie czuję się zbyt komfortowo, kiedy kierowca objeżdża ronda, a mój wózek przesuwają się po podłodze autobusu. Pociągami absolutnie nie podróżuję, na samolot dotąd też się nie odważyłem, ale może i nie było do tej pory takiej potrzeby. Pozostałe moje formy komunikacji ze światem to oczywiście laptop, iPad oraz smartfon, który w pełni obsługuję za pomocą ustnego sterowania: lekko dmucham i poruszam ustami. Opanowałem obsługę tego wynalazku do perfekcji. Dość sprawnie wychodzi mi w zasadzie obsługa każdego urządzenia, do którego mogę się podłączyć takim sterowaniem.

**Czy pozwalasz sobie na życie towarzyskie? Na dalekie podróże samochodem?**

Podróże – jak najbardziej. Można powiedzieć, że w zasięgu 300–350 km i trochę dalej w razie konieczności jestem w stanie zaplanować każdą jednodniową wycieczkę. One są najwygodniejsze pod względem logistycznym. Każda dalsza lub dłuższa podróż z noclegiem wymaga więcej przygotowań i zabierania większej ilości sprzętu medycznego. Aby odbyć czasem taką podróż w jak najlepszych warunkach, kupiłem nosze karetkowe. Bez problemu wytrzymuję na nich w podróży 10 godzin w pozycji leżącej.

Bardzo lubię podróżować. Gdy odkrywam nowe miejsca, czuję napływ energii, która pozwala mi przezwyciężyć trudy podróży i niewygodę. No... prawie zawsze. Moje pierwsze autko nie miało klimatyzacji i niestety dwa razy zdarzyło się, że podczas dalszych wyjazdów straciłem przytomność. Na szczęście w obu przypadkach wracałem już do Jastrzębia i byłem na tyle blisko, że na czas dojechała karetka i zawiozła mnie na OIOM.

Każdy wyjazd to w moim przypadku pewne ryzyko. Podobnie zresztą jak każde wyjście na wózku. Życie człowieka pod aparaturą cały czas jest niepewne, ale staramy się jak najlepiej przygotować pod każdym względem, aby zminimalizować ryzyko. Ostatni raz utrata przytomności w upalne dni zdarzyła mi się dobrze ponad 10 lat temu, więc nie jest źle. Trzeba podejmować wyzwania, aby coś przeżyć, zobaczyć. Bez podróży nie wyobrażam już sobie życia.

Moje życie towarzyskie też istnieje, choć tu mogłoby być nieco lepiej. Jednak jak na moją niepełnosprawność i ograniczenia, nie ma co narzekać. Podam mały



W tym pokoju toczy się życie prywatne i zawodowe, codziennie w towarzystwie m.in. asystenta i kota

przykład. Jak wiesz, jestem kibicem siatkówki i jeżdżę na mecze. Mam kilku znajomych, z którymi można by na nich porozmawiać, ale podczas meczów jest zbyt głośno, aby mój głos był słyszany. Gdy mam coś ważnego do przekazania, to albo nachylają się do mojego ucha, albo podają informację asystentowi, a ten przekazuje ją w moim imieniu. Nigdy jednak nie zastąpi to bezpośredniej interakcji, ale trudno. Gdybym był samowystarczalny, nie potrzebowałbym stałej opieki i asysty, to życie pod względem towarzyskim mogłoby wyglądać zupełnie inaczej, ale jest, jak jest, i nie ma co narzekać. Zawsze może być lepiej, ale też i gorzej...

**Oczywiście pewnie masz na myśli randki... na które przecież nie wyjdiesz z mamą czy tatą. Do tego typu spotkań potrzebny jest asystent na pełen etat... Januszu, jak wygląda sytuacja ludzi w podobnej do Twojej sytuacji?**

Część osób, które znam, żyje podobnie. Podróżują, mają swoje zainteresowania, pasje, ale większa część nie może pozwolić sobie na tak intensywne życie, ponieważ ich organizmy nie są tak wydolne jak mój, albo po prostu ich rodzice nie mają zdrowia, aby tak intensywnie funkcjonować. Przyznana liczba godzin na asystenta nawet nie pokrywa liczby godzin, gdy rodzic musi iść do pracy, a co dopiero ruszyć w podróż. Myślę, że sytuacja takich osób może się znacznie poprawić, gdy wejdzie w życie świadczenie wspierające, a osoby z niepełnosprawnością będą mogły wydać te pieniądze według swojego uznania. Dla mnie najważniejszą inwestycją jest opieka nade mną i pomoc rodzicom, a dopiero później inne sprawy.

**Masz internet, tablet, smartfon... jesteś w stanie być na bieżąco i komunikować się ze światem... To potwierdza, że technika tak poszła do przodu, że pomaga Wam żyć.**

Bezapelacyjnie. Pomaga, i to coraz bardziej.



Na bieżąco śledzę nowinki techniczne i kombinuję, jak tu mógłbym usprawnić, uprzyjemnić swoje życie ponad to, co już jest. Dużą szansę upatruję w goglach lub okularach rozszerzonej rzeczywistości. Już funkcjonują takie urządzenia na rynku. Ostatnio swoje gogle wypuścił też Apple. Na razie czytam komentarze, recenzje i czekam, aż kolejne wersje tych urządzeń będą lepiej dopracowane, tak aby móc je obsługiwać tylko za pomocą powiek, gątełk ocznych, ewentualnie krótkich komend głosowych. Już mamy prototypy samochodów, które bezpiecznie poruszają się w ruchu publicznym. Gdy będzie to bardziej rozpowszechnione, to z pewnością pojawią się wózki, które po wpisaniu odpowiednich współrzędnych doprowadzą osobę ze znaczną niepełnosprawnością do celu. Zamierzam w tym roku bardziej korzystać z technologii AI. Coraz szersze zastosowania sztucznej inteligencji pozwolą nam na korzystanie z niedostępnych do tej pory funkcji. W niedługim czasie ma się pojawić nowe sterowanie obsługi komputera. Od pewnego czasu pracuje nad tym producent moich dotychczasowych urządzeń, które zostały już wycofane ze sprzedaży. Mamy szczęście, że żyjemy w czasach, gdy jest tak szybki postęp technologiczny, i to nie tylko na poziomie gadżetów czy urządzeń do obsługi komputerów. Nasze życiodajne respiratory też są coraz lepsze, wydajniejsze, precyzyjne do ustawień różnych trybów wentylacji, a przy tym coraz lżejsze i mniejsze, mobilne. Baterie po pełnym naładowaniu potrafią podtrzymać pracę respiratora w podróży nawet 9 godzin. Gdy dopniemy zewnętrzną baterię, wtedy energia jest już zapewniona na 18 godzin. To naprawdę luksus. Mój pierwszy respirator domowy wytrzymał maksymalnie półtorej godziny na podtrzymaniu baterii. Byłem zawsze w strachu, gdy tata musiał załatwiać ważne sprawy i wychodził na dłużej. Nie mieliśmy w tamtych czasach asystenta, a mama jest osobą niedosłyszącą i nie zna się na sprawach technicznych. Rozwój technologii idzie teraz w dobrą stronę.

### **A czy Twoje życie i plany, Januszu, też idą w dobrą stronę? Zdradź, proszę, swoje marzenia.**

Prawda jest taka, że już dawno spełniłem wszystkie marzenia sprzed 20, a nawet 10 lat. Ale spokojnie – wciąż pojawiają się nowe, choć robi się tu coraz ciasniej. Wszystko opiera się bowiem na tej mojej tak znacznej niepełnosprawności. Gdybym miał własny oddech, granica możliwości znacznie by się przesunęła. Gdybym miał choć w części sprawną jedną rękę, to już byłoby zupełnie dobrze. Mógłbym nie tylko sterować swoim wózkiem, ale też zostać mistrzem kierownicy swojego auta. Na pewno chcę kontynuować podróże. Mam w planach wycieczkę do Parku Ojcowskiego. Byłem tam w szkole podstawowej. Już mam przygotowany plan. Pojadę też drugi raz na Szyndzielnię – pod koniec ubiegłego roku wysypano i utwardzono tam nową drogę. Teraz po wjeździe kolejką gondolową będę w stanie

dojechać moim wózkiem aż pod schronisko, do miejsca, w którym byłem na jednej z ostatnich przed wypadkiem wycieczek z moją dziewczyną. Gdy tylko dostanę zapewnienie, że będę w stanie dotrzeć tam wózkiem, to chętnie zaplanuję wycieczkę do Krynicy-Zdroju na ścieżkę nad koronami drzew. Poznałem już takie konstrukcje w Czechach i na Słowacji; niestety ta u nas nie była do tej pory dla mnie dostępna. Jest mnóstwo wspaniałych miejsc, które chciałbym odwiedzić, ale niestety nie da się tam dojechać samochodem, a tym bardziej wózkiem.

Pod względem edukacyjnym czuję się w pełni spełniony. Nie mam większych planów poza krótkimi doszkalającymi kursami czy webinariami. Nigdy nie przypuszczałem, że zajdę tak daleko. Jest to przykład dla innych, że warto mieć marzenia i starać się je realizować.

Jedno z moich najnowszych marzeń to spotkanie z Igą Świątek. Staram się od dwóch lat, byłem w kontakcie z menadżerką Igi, Paulą, ale takie spotkanie – aby zamienić choć dwa zdania, zrobić pamiątkowe zdjęcie – jest na razie niemożliwe. Wierzę, że kiedyś się uda.

Już robię przygotowania do 50. urodzin, choć jest jeszcze prawie rok. Czas leci. Na dwa lata przed terminem zarezerwowałem salę w najatrakcyjniejszym miejscu w Jastrzębiu-Zdroju. Planuję listę gości. Wiem, że specjalnie na tę okazję Pani Anna Dymna z całą fundacją zarezerwowali wolny dzień w swoim napiętym kalendarzu.

Moim wielkim marzeniem jest też naprawienie pewnego błędu jeszcze z ubiegłego wieku. Byłem wówczas młodym chłopakiem, ale już po wypadku. Staram się od dekady i na razie bez oczekiwanych rezultatów. Trochę nie rozumiem całej sytuacji i będę musiał bardziej nad sobą popracować, by rozważyć, czy nadal warto się starać. Może czasem trzeba przyjąć, że pewnych rzeczy się nie da, bo nie zależą tylko od nas. Być może przy odpowiedniej okazji omówię tę sprawę z superwizorem. Wychodziłem w życiu z bardzo trudnych lub wręcz ekstremalnych sytuacji. Załatwiłem niejedną skomplikowaną sprawę, ale może nie tym razem...

### **Życzę Ci, abyś spełniał marzenia... bo one same się nie spełnią.**

Tak, wiem o tym bardzo dobrze. To tak jak w loterii. Nie wygra tylko ten, kto nigdy nie zagra.

### **A światowy rekord? Pobij go sam jeszcze wiele razy. Pokaż wszystkim, jak wielki masz apetyt na życie!**

Taki mam plan. Będę się starał tak wyśrubować ten rekord, aby w tym stuleciu nie był możliwy do pokonania. Z czasem na pewno, bo jak już powiedziałem, wierzę, że technologia i medycyna tak się rozwijają, że dadzą ludziom w moim stanie znacznie większe możliwości. Kto wie? Może nie będzie ludzi z niepełnosprawnością fizyczną, gdyż lekarze naprawią nam uszkodzone kręgosłupy i przerwane rdzenie kręgowo. Pożyjemy, zobaczymy. ■

# TESTAMENT

## – CORAZ ŻYWSZY TEMAT

To była jedna z mazurskich dróg. Tych krętych niczym karnawałowa serpentyna. Wystarczyła chwila nieuwagi, zakręt wzięty ze zbytnią brawurą, poślizg i zamiast na ciepłym piasku nad jeziorem znalazłam się w zimnym szpitalnym łóżku. A gdy już byłam pewna, że nadal będę żyć... napisałam testament.



**Magdalena Gajda** – dziennikarka społeczna i medyczna, specjalistka ds. PR i komunikacji społecznej, sorytellerka i pisarka; menadżerka ogólnopolskiej kampanii społecznej „Napisz Testament”

### TYM SAMOCHODEM JECHAŁO NAS PIĘCIORO:

ja i czworo moich przyjaciół ze studiów. Był początek lat 90. ub. wieku. Miałam 20 lat i właśnie wyrwałam się na kilka dni wakacji po sesji egzaminacyjnej na Wydziale Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego. Nie przypuszczałam, że zaraz przystąpię do sprawdzianu o wiele trudniejszego niż te uczelniane.

Drutowanie szczęki bez znieczulenia. Ten ból pamiętam do dziś. I jeszcze ból złamanej szyjki lewej kości biodrowej. Taki uraz przytrafia się zwykle osobom starszym. Mnie przytrafił się wtedy, gdy po kilku saltach w wirującym w powietrzu samochodzie wyleciałam na zewnątrz przez

jego przednią szybę. W mazurskim szpitalu mówili o mnie: ta z tylnego siedzenia, ta nieprzypięta pasami, ta cudownie ocalona.

„Będzie pani miała jedną nogę krótszą” – powiedzieli lekarze po operacji, którą przeszłam już w Warszawie. O ile moja szczęka zrosła się prawidłowo, o tyle poskładana i poskręcana śrubami kość nogi zrastała się, wypychając w górę biodro. Do domu wróciłam wykrzywiona, wspierając się na kulach, powłócząc nogami i zadając sobie wciąż to samo pytanie: jak mam dalej żyć?

### GDY NAGLE STAJESZ SIĘ NIEPEŁNOSPRAWNY,

dopada cię wiele emocji. Złość na los, że akurat tobie przytrafił się wypadek. Żal za życiem, które utraciłeś. Lęk przed tym, co cię czeka. Ale przede wszystkim czujesz się zupełnie zdezorientowany. Jakbyś nagle znalazł się w miejscu, którego nie znasz, i nie wiesz, jak wrócić do domu. I nie masz kogo zapytać o drogę. Bo moja mama i przyjaciele robili dla mnie, co mogli. Pomagali się umyć,

## 9 powodów, dla których warto zapisać dobro

**01**

Zostawiasz część siebie przyszłym pokoleniom.

**02**

Zakładając, że teraz nie jesteś w stanie pomóc, to możesz to zrobić, gdy już Ciebie nie będzie.

**03**

To, co było dla Ciebie ważne, będzie kontynuowane.

**04**

Pamięć o Tobie pozostaje na długo po tym, gdy Ciebie już nie będzie.

**05**

Wybierasz konkretny cel, bliski Twojemu sercu i realizujesz w ten sposób swoje marzenie.

**06**

Obdarzasz zaufaniem tych, którzy wiedzą, jak czynić dobro.

**07**

Masz realny udział w pomocy potrzebującym.

**08**

Pomagasz organizacjom społecznym zyskiwać niezależność od publicznych dotacji.

**09**

Wspierasz tych, którzy kierują się dobrem wspólnym, a nie osobistym.





ubrać, przygotowywali posiłki, dyżurowali przy mnie, abym nie czuła się samotna. Ale przecież nie mogłam polegać wciąż na nich. Musiałam sama zadbać o siebie.

A ja wtedy nie wiedziałam ani z czego, ani w jaki sposób mam żyć. Teraz jest prościej. Są fundacje i stowarzyszenia, które pomagają takim „nagłym” niepełnosprawnym jak ja odzyskać samodzielność. Wskazują, jak załatwić rehabilitację, leki, zasilek itp. Pomagają się przekwalifikować, znaleźć nową pracę. Ba! Nawet uczą tego, jak trzymać kule, aby nie nadwyżyć mięśni rąk, albo jak wstać z łóżka, gdy ktoś, tak jak ja nie może przez prawie rok zgiąć nogi w kolanie.

Kiedy przydarzył się mój wypadek, było zupełnie inaczej. Wtedy byłam po prostu kaleką. Kaleką z matego, niedostosowanego do moich nowych potrzeb mieszkanka. Wierście mi: każda wskazówka, porada, kontakt były dla mnie cenniejsze niż złoto. Korzystałam z nich chętnie. A gdy już zadbałam o siebie, postanowiłam też pomóc innym ludziom i napisałam testament.

## O TESTAMENTACH CORAZ GŁOŚNIEJ,

m.in. dlatego, że pani Iwona, lat 53, bohaterka tej opowieści, jest jedną z wielu osób, które dzieląc się swoją historią, wspierają realizowaną w Polsce już ósmy rok kampanię społeczną „Napisz Testament” i przekonują własnymi doświadczeniami, że testament to jeden z najważniejszych dokumentów życia.

– Napisałam swój testament, gdy po kilku operacjach udało się „wydłużyć” moją nogę i mogłam już poruszać się bez kul. Gdy pracowałam jako nauczycielka języka polskiego i uznałam, że te szkolne dzieci mi wystarczą, że własnych nie muszę mieć. Gdy po kilku latach małżeństwa wróciłam z tej „wyprawy”. I gdy zrozumiałam, że testament to nie jest pożegnanie, ale generalne porządki – wyjaśnia pani Iwona.

Na świecie testament nie jest tematem tabu. W Polsce przestaje nim być. Nie jest już jednoznacznie kojarzony ze śmiercią, chorobą albo z ogromnym bogactwem lub skomplikowaną, odkładaną „na później” czynnością. Na spisanie testamentu decydują się nie tylko seniorzy albo osoby ciężko chorujące, wymagające stałej opieki lub będące w życiowym kryzysie. Testamenty spisują także osoby młode, dojrzałe, w pełni sił fizycznych i intelektualnych, wchodzące w dłuższe związki, zakładające rodziny, gromadzące składniki swojego majątku.

W czasach skomplikowanych zależności obyczajowych, ekonomicznych, prawnych, cyfrowych i emocjonalnych, w które jesteśmy uwikłani, coraz mądrzej podchodzimy do kwestii zarządzania własnym majątkiem oraz planowania bezpiecznej przyszłości swojej i bliskich. Jesteśmy bardziej świadomi tego, że gdybyśmy nagle odeszli na zawsze bez sporządzenia testamentu, to spadek po nas otrzymaliby spadkobiercy ustawowi. A taki scenariusz zdarzeń nie zawsze jest zgodny z naszą wolą.

## DLA Dobrej PRZYSZŁOŚCI

– W swoim testamencie uwzględniłam także te organizacje pozarządowe, które na różne sposoby wspieram, i przeznaczyłam na ich dalsze działania część pieniędzy, która po mnie zostanie – kończy swoją historię pani Iwona.

Bezinteresowne wspieranie finansowe celu społecznego bliskiego naszemu sercu i przekonaniom ma wśród Polaków wielopokoleniowe tradycje. Do dziś podziwiamy lub korzystamy z takich testamentowych darów serca, jak m.in. uczelnie (np. Uniwersytet Jagielloński w Krakowie), kolekcje książek i dzieł sztuki (np. Muzeum Narodowe, Zakład Narodowy im. Ossolińskich), a także szpitale, stowarzyszenia hobbystów, straże pożarne, domy dziecka itp. Przy czym pozostawianie w testamencie pewnych kwot na cele społeczne nie było obyczajem jedynie osób majątnych, ale także tych o średnim i niższym statusie ekonomicznym; obyczajem, który jest bardzo powszechny w krajach Europy i świata, a odradza się w Polsce po czasach PRL-u.

„Napisz Testament – Zapisz Dobro” – tak brzmi pełne hasło kampanii testamentowej. Realizujemy ją nie tylko po to, aby obalić mity, które narosły wokół testamentów, ale aby przede wszystkim zachęcić Polaków do sporządzania testamentów na każdym etapie życia i uwzględniania w nich organizacji społecznych. Dzięki takim zapisom przyczyniamy się do budowania dobrej przyszłości dla wszystkich.

\*\*\*

Po informacje o testamentach i spadkach oraz wskazówki, jak w testamencie zapisać dobro, zapraszamy na: [www.napisztestament.org.pl](http://www.napisztestament.org.pl) ■

*napisz*  
testament

### Członkowie kampanii „Napisz Testament” w Polsce:

- Fundacja „Lekarze bez Granic”
- Stowarzyszenie mali bracia Ubogich
- Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce
- Międzynarodowy Ruch na Rzecz Zwierząt Viva
- Fundacja WWF Polska
- Fundacja Ronalda McDonalda
- Fundacja Pomocy Dzieciom „Pociecha”
- Fundacja Dorastaj z Nami
- Fundacja na rzecz Nauki Polskiej
- Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ
- Fundacja Gajusz
- Fundacja DKMS

# POD PRYSZNICEM BEZ HAPPY ENDU

**Helena\* na ulicy znalazła się niespodziewanie. Z dnia na dzień straciła dochód, a w konsekwencji wynajmowane mieszkanie. Był środek zimy. Jak żyć, gdy kończą się pieniądze i mija tydzień w tych samych ubraniach?**

**G**dzie znaleźć toaletę, skąd wziąć świeżą wkładkę higieniczną lub urologiczną? Jak zadbać o stopy i co zrobić, gdy skończy się tusz do rzęs, pośpiesznie zabrany z miejsca, które kiedyś było domem? – takie pytania Helena zadawała spotkanym osobom, które podobnie jak ona na miejsce do życia wybrały okolice Dworca Centralnego w Warszawie.

## DWORCE, NOCLEGOWNIE, ŁAŻNIE...

Przez dwa miesiące nabierała doświadczenia, czasem w bolesny dla siebie sposób.

– *To był straszny czas. Mieszkanie opuściłam w styczniu i po raz pierwszy w życiu znalazłam się na ulicy. Nie mogłam się odnaleźć. Nie wiedziałam, jak żyć, gdzie się umyć. Nie miałam pojęcia, że istnieją jadłodajnie, wydawki, łaźnie. To był obcy świat, o którym wcześniej nie myślałam* – wspomina Helena.

W pierwszych dniach na dworcu straciła portfel, dokumenty i telefon.

– *Taki dworcowy standard. Niemal każdy jest tam okradany i traci pieniądze oraz telefon* – wzdycha.

Na dworcu wiele straciła, ale zyskiwała potrzebną wiedzę, by przetrwać na ulicy. Najczęściej pytała o to, gdzie się ogarnąć i umyć. Dowiedziała się o mobilnej łaźni, która stoi w Parku Traugutta w Warszawie.

– *Zachwyciło mnie to miejsce. Są tam bardzo dobre warunki do kąpeli. To kontenery, ale z wieszakami, szafkami na schowanie ubrania, natryskiem. W poniedziałki przyjmują zapisy na pranie. A kąpiel jest dostępna codziennie. Kobiety mogą liczyć na specjalne traktowanie. Na kąpiel mają 20 minut. Mężczyźni trochę mniej. A co najważniejsze – w łaźni przysługuje czysta bielizna: majtki, podkoszulka, skarpetki. Wszystko nowe – luksusowe. To ogromny plus.*

Helena uśmiecha się na wspomnienie tej bielizny. Na ulicy stale czuła się brudna. Nie opuszczało jej wrażenie, że ma niedoprane rzeczy, nieumyte włosy. Za pierwszym razem w łaźni była zupełnie zagubiona. Obsługa, widząc jej zmieszanie, przyznała podwójny czas pod prysznicem. W połowie marca znalazła miejsce w noclegowni. Teraz ma codzienny dostęp do łazienki. Nadal jednak nie czuje się pewnie w swoich starych ubraniach. W noclegowni dwa razy w tygodniu można



– *dziennikarka społeczna i sportowa, korespondentka Igrzysk Paralimpijskich w Pjongczangu, Rio de Janeiro i Tokio, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej, wyróżniona w konkursie Lodolamacze 2023*





oddać rzeczy do prania, ale jeszcze nie odkryła miejsc, w których mogłaby otrzymać nowe ciuchy.

Podczas rozmowy ma na sobie bluzkę ze sklepu z używaną odzieżą. Kupiła ją ostatniego dnia wyprzedaży, gdy cena za kilogram była najniższa. Zapłaciła 10 zł. Pierze ją w rękach. Suszy na grzejniku w łazience w noclegowni.

*– Broniłam się przed noclegownią, bo chodziły słuchy, że nie jest to zbyt fajne miejsce. A okazało się, że noclegownia na Kaczorowej w Warszawie to miejsce czyste i przyjemne.*

Ma też jednak swoje wady. Wolno tam przebywać tylko w nocy. W ciągu dnia Helena stara się spędzić czas w ciepłych, suchych punktach, gdzie może coś zjeść i się napić. W marcu, trzecim miesiącu swojej bezdomności, trafiła na „kobięcy poniedziałek” w Fundacji „Daj Herbatę”.

Przyszła z koleżanką, którą poznała w noclegowni. Niestety, pojawiły się za późno, by skorzystać z prysznica i wyprać ubrania. Zachwyciły się jednak spokojem i domową atmosferą. Zostały na kawie.

Koleżanka Heleny, Ewa, z przyjemnością popija gorącą kawę. Włosy ma zaczesane w kok, makijaż, białą bluzę. Stara się być zadbana. Kiedyś regularnie „chodziła na paznokcie”. Już tego nie robi. Mieszkała z córką. W lutym do córki wprowadził się nowy partner. Ewa została wyrzucona z tego domu. To dla niej trudny temat. Kiedyś miała domek, męża i czworo dzieci. Potem wszystko się posypało. Wyprowadziła się z domu, gdy zastała męża z inną kobietą. Reszta dzieci, dzisiaj już dorosłych, mieszka poza Polską.

*– Moje życie i to, co miałam, przeminęło. Już tego nie ma, niczego nie ma.*

Nigdy nie mieszkała na ulicy. Znalazła miejsce w noclegowni na początku marca. Z poprzedniego, jeszcze „domnego”, życia zostały jej wkładki higieniczne, kremy, żel pod prysznic. Jeszcze nie myśli, co będzie, gdy się skończą. Nie może mieć zbyt wielu rzeczy ze sobą. Nie może nic kupić na zapas. Nie ma miejsca, gdzie mogłaby to zostawić.

*– Każdego dnia musimy wyjść z noclegowni i nie możemy wrócić aż do wieczora. W ciągu dnia musimy sobie znaleźć miejsce, żeby przeczekać. Przed wyjściem mamy jednak możliwość zjedzenia śniadania,*

*a gdy wracamy, dostajemy obiadokolację. Dwa razy możemy nie przyjść. Raz wykorzystałam tę możliwość, gdy autobus nie przyjechał i nie miałam się tam jak dostać przed 22:00. Pojechałam do byłego partnera córki, który zawsze mi pomagał. Niestety, nie było go w domu. Noc spędziłam na klatce schodowej – opowiada Ewa, uciekając spojrzeniem.*

Noclegownię trzeba opuścić rano nawet w chorobie. Wtedy dzień zmienia się w próbę przetrwania do wieczora, gdy będzie można wrócić na noc do łóżka. Chore, zmęczone, czasem z bolesnym okresem, czasem w ciąży, z problemem nietrzymania moczu, muszą sobie poradzić.

## WYDAWKI I MIESZKANIE KĄTEM U RODZINY

Wędrują od jadalni do jadalni, od wydawki do wydawki. Najlepsze są takie miejsca, w których można dostać ubrania i środki higieniczne.

*– Kiedy jeszcze mieszkałam na dworcu, korzystałam z wydawki Fundacji „Daj Herbatę”. Tam dostałam szampon w małych opakowaniach i wkładki higieniczne. Teraz nie jest to możliwe. Nasza noclegownia jest daleko, a nie możemy się spóźnić, bo ją stracimy. Jeśli coś się odbywa po 18:00, to już nie jest dla nas. Nie warto ryzykować – wyjaśnia Helena.*

Godziny wydawek się nie zmieniają. Zazwyczaj są one obsługiwane przez wolontariuszy, którzy wcześniej są w pracy. Helena jeszcze nie wie, że ten problem można rozwiązać. Podczas dyżuru może zgłosić potrzebę posiadania ubrania do pracy czy na ważne spotkanie. Istnieją również magazyny odzieży w różnych punktach pomocy. Nie wie też, że nawet mieszkając w noclegowni, może odebrać paczkę z najpotrzebniejszymi rzeczami poza terminem wydawki. Dopiero uczy się nowego życia i czeka na emeryturę. Ma do niej prawo. Pracowała w administracji banku, w szkole i jako kasjerka w supermarkecie. Na razie jednak musi odzyskać skradzione dokumenty.

*– Będę prostować swoją sytuację krok po kroku – deklaruje.*

Koleżanka Heleny złożyła już wszystkie dokumenty i czeka na przyznanie emerytury. Po cichu marzy, że mając stały dochód, będzie mogła wystąpić o mieszkanie komunalne. Gdy tylko dostanie emeryturę, dokupi brakujące kremy. Te, które zabrała z domu, za jakiś czas się skończą. Może też poszuka pracy. Helena także ma nadzieję, że znajdzie pracę i odmieni swój los.

Z „kobięcych poniedziałków” korzysta również Wanda. Nie jest osobą w kryzysie bezdomności. Mieszka u syna.

Żyje skromnie. Minimalna emerytura nie pozwala jej na opłacanie rachunków.

– Całe życie pracowałam – i w papierkach, i przy sprzątanii. Miałabym wyższą emeryturę, ale pogubiłam gdzieś świadectwa pracy i jest, jak jest. Na szczęście syn za wszystko płaci – mówi Wanda. Do punktu Fundacji „Daj Herbatę” przychodzi regularnie, chociaż mieszka po drugiej stronie miasta. – Przychodzę tu prawie codziennie. Nie chodzi mi o jakieś korzyści. Lubię tu być. Posiedzieć, pogadać. W domu nie mam co ze sobą zrobić. Syn wychodzi do pracy, a ja cały dzień sama. To wolę tutaj przyjechać i być wśród ludzi – wyznaje szczerze.

### MA PONAD 60 LAT. MUSI ŻYĆ JESZCZE 20...

– Wnuczka w tym czasie skończy studia, wyjdzie za mąż, będzie miała dzieci i ja będę się nimi zajmowała. Taki mam plan na przyszłość.

– Kogo interesuje nasze życie? Po co w ogóle o tym opowiadać? – przerywa rozmowy Emilia. Ona także nie ma swojego mieszkania. Mieszka u dalekiej rodziny. Dokłada się do kosztów utrzymania. Właśnie dostała rachunki: 1400 zł za ogrzewanie. – To nawet nie jest moje zużycie, bo dzieli się na wszystkie lokale, a nie według indywidualnego zużycia. I niby z czego ja mam zapłacić? – pyta rozgoryczona.

Niedługo skończy 80 lat. Niedawno pochowała dwoje członków rodziny. Leczy się onkologicznie.

– Ja nikogo nie obchodzę, nikt mi nie pomaga. Mam długi, ale co mnie to wszystko obchodzi. Już nie nic nie wierzę. W żaden rząd. W żadne obietnice. Nie mam żadnych praw do mieszkania. Po prostu rodzina pozwala mi mieszkać i mnie zameldowała, więc nie dostałam nawet mieszkania komunalnego. Nie należy mi się, mimo że mam niską emeryturę – żali się Emilia.

Ma dostęp do łazienki i środków higienicznych. Na dyżur kobiecy przychodzi, żeby nie siedzieć w domu. Boi się, że kuzyni niedługo spotkają swoje miłości, pozakładają rodziny. Wtedy nie będzie mogła z nimi mieszkać.

– Może w ogóle tego nie dożyję. Mam już swoje lata, jestem onkologiczna, mam też inne choroby. Nie zastanawiam się nad przyszłością. O jedno martwić się nie muszę. Mam wykupione miejsce w grobie rodzinnym. Już nie mam siły żyć – żali się Emilia.

Ma bystre, nadal młode spojrzenie, nie wygląda na swój wiek. Bije od niej młodzieńcza energia, nie pasuje do wypowiedzianych, pełnych goryczy słów.

Helena z Ewą trzymają się razem. Wanda z Emilią mają wspólne tematy, ale przyjaźń kobiet zagrożonych ubóstwem bądź w kryzysie bezdomności nie jest łatwa.

– Nawet panie, które przychodzą do nas od dawna i mają tu ze sobą dobry kontakt, nie utrzymują relacji poza naszymi dyżurami. Nie tak jak panowie. Kobiety w trudnej sytuacji są jak wolne elektrony. Osobne. Nie szukają przyjaźni. Z obserwacji wiem, że powrót do życia, w którym są przyjaciele, zabiera kilka lat. Podstawą tego powrotu jest praca, tylko jak ją znaleźć, gdy mieszka się w noclegowni? – pyta Agnieszka Jaskulska, koordynatorka „kobietych poniedziałków”.



W każdy poniedziałek pod Dworcem Centralnym w Warszawie nawet 500 osób czeka w kolejce na posiłek, środki higieniczne, zamówione wcześniej buty, jedzenie na zapas...

### „ODKOBIECANIE”, UNIKI I ZAGROŻENIA

Praca jest celem Heleny i Ewy. Kobiety w kryzysie bezdomności i żyjące w ubóstwie napotykają szereg przeszkód w miejscach pracy. W znalezieniu i utrzymaniu zatrudnienia nie pomaga brak środków higienicznych, brak możliwości umycia się o dowolnej porze, brak ubrań odpowiednich do rodzaju wykonywanej pracy. Zmęczenie niespokojnym snem w miejscu publicznym, na ławce, dworcu, na klatce kończy się niską wydajnością.

– Niestety. My jesteśmy czynni od 9:00, a są panie, które potrzebują dostępu do kąpeli przed pracą o 6:00 rano. Na pozycji w pracy może się odbić nawet brak dezodorantu. Trzeba też pamiętać, że korzystanie z różnych możliwości wsparcia oznacza konieczność pojawienia się w konkretnych godzinach w odpowiednich miejscach. Panie cały dzień mają wypełniony logistyką. Tym, żeby przetrwać i przeżyć.



dochodziły do wniosku, że taki dopasowany do ich potrzeb stanik za bardzo ściska, jest niewygodny. Przede wszystkim jednak one na co dzień chodzą w dresach, luźnych bluzach. Próbują się upodobnić do mężczyzn. Chcą być bezpieczne w przestrzeni miejskiej. Bycie kobietą, eksponowanie biustu naraża kobiety na zaczepki i przemoc seksualną. Robią absolutnie wszystko, by się „odkobiecić”. Biustonosz do tego nie pasuje. Te od nas są trzymane przez panie na specjalne okazje

– wyjaśnia Agnieszka Jaskulska.

Z podobnymi wątpliwościami podchodzą kobiety do usług kosmetycznych. Potrzebują również więcej czasu, by zdecydować się na ofertę Fundacji. Delikatną kwestią jest dla nich dbanie o stopy.

– Dla nich to przełamanie bariery intymności. Mamy spotkania z podłożką i łatwiej było zachęcić do tego panów niż panie. Tymczasem stopy naszych pań często są w lepszym stanie niż osób, które przychodzą do gabinetów. Jednak sama myśl, że mogą mieć nieswieże czy niezadbane stopy, powoduje, że wolą nie korzystać. Stopy są intymną częścią ciała, niemal na równi z kwestiami ginekologicznymi – podkreśla Agnieszka Jaskulska.

Z oferty „kobiecych poniedziałków” korzysta co tydzień od pięciu do dwunastu pań. Mimo różnorodności dostępnych usług regularność odwiedzin jest niska.

– Panie i ich sytuacja są trudniej uchwytnie.

Gdy wchodzą w relacje i są związane ze swoimi partnerami, przychodzenie do nas nie do końca jest możliwe. Zdarzyło się, że przychodzili z partnerami, którzy czekali na przystanku, ale to rzadkie rozwiązanie. Częściej zdarzają się relacje współzależnościowe, w których kobieta sama nie przychodzi. Panie przychodzą, znikają, wracają. Trudniej im pomóc. Jednocześnie wsparcia dla kobiet żyjących na granicy ubóstwa lub w kryzysie bezdomności jest mniej.

Agnieszka Jaskulska doszła do tego wniosku podczas poprzedniego projektu, w którym beneficjentki miały trzygodzinne warsztaty pracy z ciałem. Wtedy z rozmów i obserwacji wynikało, że nie ma w Warszawie miejsc przeznaczonych wyłącznie dla kobiet.

– Zwłaszcza takich miejsc, w których mogą się umyć, skorzystać z prysznicy, wyprać rzeczy, zjeść, pobyć ze sobą i uzyskać pomoc, a takiej bezpiecznej przestrzeni dla siebie potrzebowały. Większość pań w kryzysie bezdomności ma za sobą trudne doświadczenia z mężczyznami. Zdarza się, że stają się ofiarami nadużyć, np. na tle seksualnym, a wtedy zwykła kąpiel w miejscu, do którego mają dostęp mężczyźni, jest traumatyczna. W łazienkach nie czują się bezpiecznie.

O pozycję kobiet wśród osób w kryzysie bezdomności pytam mężczyznę od lat żyjącego na ulicy. Chce pozostać anonimowy. Obecnie nie jest w związku z kobietą.



Wymogi rynku pracy i życia społecznego stoją w sprzeczności z zasadami bezpiecznego przetrwania dnia. Przykładem jest biustonosz. Nie ma go w ofercie łaźni, nowy jest drogi, a sprawy nie ułatwia fakt, że jest atrybutem kobiecości. Na ulicy i w środowisku zagrożonym wykluczeniem społecznym kobiecość to wada. Niechęć kobiet do używania biustonosza widać podczas organizowanego w Dniu Kobiet spotkania z brafitterką. Wtedy stanik i profesjonalna usługa są darmowe, ale chętne nie ustawiają się w kolejce.

– Dla naszych pań stanik to delikatna kwestia. Przez większość czasu go nie noszą. Po spotkaniu z brafitterką

– To nie są normalne związki. Jesteś z kimś, bo tak łatwiej. Kobieta jest z kimś, bo tak jest dla niej bezpieczniej. Jak do kogoś należy, to inni dają jej spokój, ale czasem zarabia dla swojego faceta. Jak? Na to nie odpowiem, ale nie chodzi o pracę. Na ulicy jest alkohol, jest przemoc. Nie ma antykoncepcji. Z tego są choroby i niechciane dzieci. Zgoda na seks? Jak mówiłem, jest alkohol...

Ewa nie jest zainteresowana wchodzeniem w relacje w środowisku, w którym się znalazła, ale obserwuje pary, które poznały się w noclegowniach czy na wydawkach. W jej opinii to zwyczajne relacje nieoparte o przemoc.

## UBÓSTWO MENSTRUACYJNE, BRAK OCHRONY ZDROWIA

Podczas kobiecych dyżurów w Fundacji „Daj Herbatę” nie tylko bezpieczny prysznic ma znaczenie. Można tu też otrzymać podpaski, wkładki, tampony. Można także skorzystać z tzw. różowej skrzyneczki, prowadzonej przez fundację, która walczy z wykluczeniem menstruacyjnym i promuje dostępność środków higienicznych w miejscach publicznych. Dzięki tej współpracy przez jakiś czas na dyżurach można było otrzymać majtki menstruacyjne.

– Na Dzień Kobiet dostaliśmy je od Fundacji Różowa Skrzyneczka. Trzeba je prac, są wielokrotnego użytku. Trudniej dostępne i drogie są wkładki urologiczne. To nasza wielka i trudna do zrealizowania potrzeba. Staramy się również oferować pomoc medyczną, ale to nie jest proste. Panie nie czują się z tym komfortowo. Martwią się swoją higieną i tym, że dawno nie były u lekarza. Obawiają się, że żyjąc w kryzysie bezdomności, zostaną nieodpowiednio potraktowane. I rzeczywiście czasem w kontaktach z pracownikami ochrony zdrowia nie są traktowane z szacunkiem.

Gdy „kobięcy poniedziałek” dobiega końca, jedna z pań zaczyna opowiadać swoją historię. Niestety gubi słowa. Wydarzenia nie mają ciągu logicznego. Mówi o biciu, mieszkaniu na działce bez dostępu do wody. Trudno jej utrzymać koncentrację na rozmowie, zmieniają się fakty i ich okoliczności. Być może rozmowa ze specjalistą pomogłaby jej uporządkować myśli i opisać to, co jej się przytrafiło, a może problem leży gdzie indziej.

Na ulicy nie brakuje kobiet, które powinny się znaleźć pod stałą opieką lekarzy i specjalistów. Nie mają dostępu do antykoncepcji. Nie zawsze mają warunki,



Różowa skrzyneczka – szafka z podpaskami, wkładkami higienicznymi i tamponami – ratuje kobiety w sytuacjach awaryjnych i przeciwdziała wykluczeniu menstruacyjnemu

by donosić ciążę. Z trudem radzą sobie z terapią chorób psychicznych.

– Na każdym dyżurze pojawiają się panie w silnym kryzysie psychicznym. Mam na myśli zarówno choroby takie jak schizofrenia, jak i osoby z depresją. Trudno im pomóc. Załatwiamy wizyty nawet prywatne, ale koszty i terminy nas przerastają. Dochodzi jeszcze kwestia wykupienia i regularnego zażywania leków – ze smutkiem przyznaje Agnieszka Jaskulska.

\*\*\*

„Kobięcy poniedziałek” skończył się o 13:30. Wanda idzie jeszcze popatrzeć na kwiaty na targu. Potem wróci do syna. Emilia wraca do domu. Nie chce zdradzić planów na resztę dnia. Helena i Ewa patrzą na zegarki. Przed nimi jeszcze kilka godzin błąkania się po mieście. Następny przystanek na ich liście to spotkanie organizowane przez kościół w centrum miasta. Tam też będzie łazienka i znowu zleci im trochę czasu.

– Jeszcze będzie dobrze – mówi na odchodne Helena i wsiada do tramwaju. ■

\* Imiona w tekście są zmienione, na prośbę rozmówczyń nie podajemy też ich nazwisk – IB

### Miejsca, o których jest mowa w tekście:

- ✓ **Fundacja „Daj Herbatę”.** Dyżury dla kobiet al. Krakowska 143, Warszawa  
Poniedziałek: 10–13:30 („kobięcy poniedziałek”) Piątek: 11:30–13:30 dyżur z zajęciami z psychoedukacji i motywacji.  
Miejsce nie jest dostępne dla osób poruszających się na wózkach. Do łazienek prowadzą schody.
- ✓ **Mobilna Łazienka prowadzona przez Caritas**  
Od czerwca będzie działała przy ul. Namysłowskiej 8 w Warszawie. Od poniedziałku do niedzieli: 9:00–13:00 i od 15:00–19:00



**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 Women Polska” znalazła się na liście 22 kobiet, które warto było obserwować. Więcej: [sylwiablach.pl](http://sylwiablach.pl).

# A JEDNAK WYKLUCZA

**Mówi się, że technologia nie wyklucza. Nieludzka, pozbawiona emocji, miała uczciwie podchodzić do każdego człowieka. To największy mit cyfrowych czasów.**

**T**echnologia jest taka jak ludzie, którzy ją tworzą – a ludzie wykluczają, i to na całego. Projektując zapominają o osobach z odmiennymi potrzebami. Analizując, liczą zyski i koszty. Szacują, jak bardzo dostępność zmieni napięty budżet i grafik. Ludzie – choć z natury dobrzy i niosący pomoc – jednocześnie wiedzą, że w pracy liczby muszą się zgadzać.

Technologia jest efektem pracy ludzkich rąk i umyśłów. Kilkanaście lat temu, gdy przyszło mi wybierać drogę zawodową, zapragnęłam dołączyć do grona wielkich umyśłów zmieniających świat. Bycie programistką dawało mi szansę na tworzenie rzeczy ciekawych, a nawet ważnych. Zawsze z pasją przyglądałam się rozwojowi cyfrowego świata – z wypiekami na twarzy słuchałam o nowych rozwiązaniach, które zmieniają życie osób z niepełnosprawnościami. I – co równie ekscytujące – słuchałam historii o niepełnosprawnych, niewidomych, leżących programistach, którzy dzięki technologicznym zdobyczom byli w stanie pracować. Tworzyć programy, pisać linie kodu – niezależnie od sprawności ciała. To jedna z rzeczy, która sprawiła, że pokochałam świat technu, świat, w którym każdy człowiek ma znaczenie. Świat, który każdemu daje szansę na rozwój zawodowy.

Pierwszy raz poważnie zawiodłam się na technologii w czasach, w których pandemia chyliła się ku końcowi. Nie żyłam nigdy w czarodziejskim pałacu, więc wiedziałam, że nie wszystko, co projektują ludzie, jest dobre, i nie raz się denerwowałam, gdy technologiczne udogodnienia w praktyce okazywały się utrudnieniami. Ale z zasady w rozwoju technologii widziałam przyjaciela osób na wózkach, a nie wroga. Tamtego pamiętnego dnia to się zmieniło.

Gdy pierwszy raz wyszłam z domu po długiej izolacji, zobaczyłam, jak bardzo zmienił się świat. To były drobiazgi, niewielkie nowoczesne rozwiązania, które pozornie miały ułatwić życie, a mnie przeraziły nie na żarty.

Kasy samoobsługowe – dotychczas będące rzadką ciekawostką, w pandemii zdominowały wiele moich ulubionych fast-foodów i sklepów. Do żadnej z nich nie sięgałam.

Sklepy samoobsługowe – mające zapewnić komfort, stały się dla mnie fortecą nie do zdobycia. Jak na wózku sięgnąć po towar z wysokich półek?

Nawet tak proste rzeczy jak pojemniki na płyn do odkażania dłoni, z czujką reagującą na zbliżenie, były za wysoko.

Tamtego słonecznego dnia, gdy po izolacji wyszłam na spacer i do galerii handlowej, zobaczyłam zmiany, których nie chcę. Dotychczas wprowadzane po cichu, testowane i będące „ciekawostką”, wykwitły wokół mnie. Drobne „udogodnienia” wykluczyły mnie z życia, jakie znałam.

Na szczęście wciąż istnieje człowiek. Tam, gdzie pojawiły się kasy samoobsługowe, nadal pracują ludzie chętni do pomocy... (nigdy nie zapomnę sprzedawcy, który niemal sobie złamał kręgosłup, by pomóc mi złożyć zamówienie – na ekranie po swojej stronie lady nie mógł go „wyklikać”, a żeby sięgnąć do ekranu po mojej stronie, przewiesił się przez szeroki blat).

Problem technologii, która wyklucza (choć wolę mówić: człowieka stojącego za projektem technologii, który wyklucza), jest coraz głośniejsze omawiany zarówno w mediach, jak i na branżowych konferencjach. Daje mi to nadzieję, że po „zachłyśnięciu się” nowinkami zacznemy szukać złotego środka.

Niedawno byłam na Maderze. Tam, wśród wysokich gór, podziwiając widoki, zatrzymaliśmy się z przewodnikiem w schronisku, by zjeść lokalne ciasto. Gdy chcieliśmy po sobie posprzątać – nauczeni, że w Polsce często odnosi się po sobie naczynia – usłyszeliśmy, że mamy tego nie robić. „Nie należy sprzątać, bo tu są ludzie zatrudnieni jako sprzątacze. Zabierając im pracę, nawet nie zauważymy, gdy wszystkich zastąpią maszyny” – powiedział przewodnik.

Zaledwie dwa tygodnie później w Warszawie trafiłam do restauracji, w której całe zamówienie „wyklikywałam” na tablecie znajdującym się na stole. Na sali był jeden pracownik, który oferował pomoc w obsłudze tabletu. To nie pierwszy raz, gdy zamawiałam za pomocą aplikacji – rok temu w restauracji w Brukseli musiałam złożyć zamówienie... na stronie www i tam też zapłacić. U kelnera nie było takiej możliwości.

Świat się zmienia, ale gdy widzę te nowinki, jest we mnie lęk. Podsyty ciekawością – bo przecież należę do pokolenia, które z wypiekami na twarzy oglądało technologiczny raj *Jetsonów*. Ten świat przyszłości może być piękny, jeśli technologia będzie projektowana z uwzględnieniem potrzeb najstarszych jednostek. Na razie kielkuje we mnie ziarno wątpliwości. ■

# DOTKNAĆ MIŁOŚĆ



**Monika Meleń** – dziennikarka telewizyjna i radiowa, reżyserka, społeczniczka, autorka filmów dokumentalnych, reportaży i felietonów o tematyce społecznej, zdobywczyni wielu nagród w Polsce i za granicą, ambasadorka kampanii „Małopolska Ekonomia Społeczna – więcej dobra!”.



Są jak  
dwa żywioły,  
ona energiczna  
i wesota, on nieco  
melancholijny  
i romantyczny.

Ale odnaleźli się i pokochali.  
Paweł jest muzykiem, gra i śpiewa  
we własnym zespole, a Marta jest  
z zawodu masażystką. Żartują, że ich  
miłość jest ślepa... bo oboje są niewidomi.





**A**le jeśli chodzi o radzenie sobie w życiu, realizowanie pasji i spełnianie marzeń, to oboje zgodnie twierdzą: „Nie widzimy przeszkód, by cieszyć się pełnią życia...”. Z Martą Woźniak i Pawłem Ejzenbergiem rozmawiamy o miłości, wspólnych planach i pasjach, ale też nowych technologiach, które ułatwiają życie.

### **Monika Meleń: Marto, Pawle, jak zmieniło się Wasze życie, odkąd jesteście razem?**

**Marta Woźniak:** Ach... to piękna zmiana. W moim życiu w końcu pojawił się ktoś, dla kogo warto żyć, kogo warto kochać.

Paweł daje mi bardzo dużo czułości, przyjaźni i miłości.

Mój poprzedni związek nie dawał mi radości, często płakałam i czułam pustkę. Leczyłam się nawet na depresję. W końcu zdecydowałam się na rozstanie. Potem długo byłam sama, dobrym uczuciem darzyłam głównie mojego przyjaciela, czyli psa przewodnika, który pomaga mi w codzienności. Teraz pojawił się właściwy człowiek. Piękny człowiek ze swoją wrażliwością i opiekuńczością. Z masą dobrych słów dla mnie. Taki, który mnie nie tylko kocha, ale też doskonale rozumie. Dobrze mi z Pawłem.

**Waszą miłość widać w każdym geście i słowie. To piękne. Znacie się ponad rok i niemal od początku mieszkacie razem. Jak to jest z Twojej perspektywy, Pawle. Co Marta zmieniała w Twoim życiu?**

**Paweł Ejzenberg:** Wszystko (śmiech)... Po pierwsze przeprowadziłem się z Olsztyna do Pabianic, czyli zupełnie zmieniłem otoczenie. Marta bardzo mi w tym pomogła, dzięki niej pięknie zaaklimatyzowałem się w nowym miejscu i na nowo uwierzyłem w siebie. Przed poznaniem mojej ukochanej miałem trudny czas i kiepską samoocenę. Skończył się mój poprzedni związek z widzącą partnerką. Niestety, zabrakło w nim szczerości i pełnej akceptacji mnie jako człowieka, tego, jaki naprawdę jestem. Byłem na rozdrożu... Oczywiście, że bałem się zmiany, ale im dłużej ona trwa, tym bardziej jestem przekonany, że jest to zmiana na lepsze. Marta pozwoliła mi uwierzyć, że najlepsze jeszcze przede mną. Że we dwoje można pięknie i szczerze żyć.

**Jak teraz wygląda Wasze wspólne życie, praca? Jak pomagacie ludziom?**

**MW:** Mamy piękne życie! Ale oczywiście nie samą miłością żyjemy... Ja pracuję zdalnie, dla mojej firmy wyszukuję w sieci potrzebne informacje, a w międzyczasie działam na rzecz osób niewidomych. Konsultuję i testuję rozmaite nowinki techniczne, takie jak np. tyflomapy, m.in. dla Politechniki Łódzkiej.

Razem z Pawłem chodzimy na spotkania z dziećmi, podczas których opowiadamy o życiu osób niewidomych. Jesteśmy zapraszani przez nauczycieli, którzy chcą uwrażliwić uczniów na świat osób z niepełnosprawnością.

Współpracujemy z fundacjami, działamy w mediach społecznościowych, pomagamy też osobom niewidomym, np. często ustawiamy im coś w telefonie



**Sport odgrywa ważną rolę w ich życiu: razem chodzą na siłownię, na treningi i wzajemnie się motywują**

czy komputerze, doradzamy w sprawie dofinansowań i turnusów rehabilitacyjnych.

Paweł żyje z muzyki. Koncertuje wraz ze swoim zespołem Fantom. Jest dobrym klawiszowcem i wokalistą, był finalistą ogólnopolskiego konkursu „Mam Talent?”. Uwielbiam jego głos.

**Tak, rozumiem to doskonale, trudno nie zakochać się w głosie Pawła. Romantyzm romantyzmem, ale jak wygląda Wasza proza życia, czyli kto myje naczynia?**

**PE:** Zmywarka (śmiech), ale oczywiście naczynia nie wlatują do niej same, dzielimy się obowiązkami; jeśli jedno z nas przygotuje posiłek, to drugie sprząta. Ja nie mogę żyć bez kawy, więc dzień zaczynam od sporego kubka. Wspólnie dbamy o porządek w domu, choć nie widzimy efektów. Ale oczywiście taki ład jest nam niezbędny, łatwiej poruszać się po mieszkaniu, które jest posprzątane, nie potykamy się wtedy o pozostawione rzeczy. Ja nie widzę nawet światła, więc oszczędzam prąd, wchodząc do łazienki. Marta ma w jednym oku jego poczucie, z bardzo bliska potrafi też rozróżnić kolory.

Często wspólnie gotujemy i bardzo to lubimy. Jeśli uda nam się zrobić dobre danie, to dla nas powód do dumy. Pomagają nam w tym oczywiście odpowiednie sprzęty, takie jak: głosowa waga kuchenna, domowe urządzenia z funkcją komunikatów głosowych czy dotykowych. Przyprawy wąchamy, od niedawna też kosztujemy, bo jakiś czas temu zdarzyło mi się postodzić zupę zbyt drobno zmielonym cukrem. Na zakupy także chodzimy razem. Korzystamy z bankomatów, ale tylko takich, które mają funkcje dźwiękowe, na szczęście jest ich coraz więcej. Cieszymy się jak dzieci, jeśli sami trafimy

w nowe miejsce, bez pomocy innych. Czujemy się wtedy niezależni – to piękne uczucie. Często podróżujemy. Bez problemu poruszamy się komunikacją, pod warunkiem że jest przystosowana do naszych potrzeb. Tak. Proza życia też może być fajna.

**Wiem, że oboje kochacie sport; kto kogo zaraził tak wielką aktywnością?**

**MW:** Ja uwielbiam bieganie, brałam udział w wielu maratonach charytatywnych, jeżdżę też na rowerze w tandemie, z osobą widzącą. W bieganiu jest podobnie, z osobą widzącą jesteśmy połączeni sznurkiem. Paweł jest mistrzem w showdown, czyli dyscyplinie sportowej stworzonej dla osób niewidomych, przypominającej ping ponga. Ostatnio razem byliśmy na ogólnopolskich zawodach w tej dyscyplinie. Paweł wygrał, a ja zajęłam 7. miejsce. Razem chodzimy na siłownię czy treningi blind tenisa. Motywujemy się wzajemnie, sport odgrywa ważną rolę w naszym życiu. Poza tym także mój ukochany pies przewodnik ma w tym udział, bo motywuje do codziennych długich spacerów. Oczywiście jego rola jest dużo ważniejsza: prowadzi mnie chodnikiem, zatrzymuje się przed ulicą, omija przeszkody, pokazuje wolne miejsca w środkach komunikacji. Jest moimi oczami.

**Macie jakieś ograniczenia komunikacyjne? Jak sobie radzicie w mieście?**

**PE:** Osoba niewidoma nie korzysta z komunikatów niewerbalnych, to oczywiste. Często ktoś chce nam pomóc i odruchowo wskazuje ręką kierunek albo mówi: „Proszę skręcić za żółtym budynkiem”, albo na nasze pytanie kiwa głową. My tego nie zobaczymy, nam potrzebne są precyzyjne komunikaty słowne. Dużym ułatwieniem są przystanki z funkcją głosową, ale warto by było wprowadzić to także w pojazdach, abyśmy mogli usłyszeć na przystanku, że autobus, który właśnie podjechał, ma taki czy inny numer. Życie ułatwiają nam pola uwagi i wypustki na chodnikach. Chodzimy na koncerty, do restauracji... O właśnie, naszym marzeniem jest menu w formie głosowej, niestety to rzadkość, ale coraz częściej na stołach są aplikacje z menu, które może odczytać nam telefon.

Boimy się trochę wycieczek zagranicznych, wciąż jest zbyt mało udogodnień. Nie lecieliśmy jeszcze samolotem. Noclegi bookujemy sami w aplikacjach, przez internet kupujemy też bilety. Na dworcach kolejowych korzystamy z asysty, choć jest ona niedostępna na dworcach w przebudowie. Jeśli jednak się uprzemy, to nie ma takiego miejsca, do którego byśmy nie dotarli; najwyżej będziemy potrzebować pomocy osób widzących.

**Marto, jesteś piękną kobietą. Jak dobierasz ubrania, jak się malujesz?**

**MW:** Dziękuję. Nauczyłam się malować, choć Paweł twierdzi, że dla niego jestem piękna bez makijażu



Paweł jest cenionym klawiszowcem; gra i śpiewa we własnym zespole



Marta z zawodu jest masażystką

(śmiej). Ubrania dobieram sama, z bardzo bliska rozróżniam kolory, ale jest też urządzenie, które je podpowiada. W telefonie mam aplikację, która szczegółowo opisuje to, co jest na zdjęciach, więc aby postać, jak się wygląda, wystarczy zrobić selfie. Lubię być kobieca i elegancka. Często wychodzimy na spotkania ze znajomymi, a są przecież wśród nich także osoby widzące. Oczywiście wśród naszych znajomych są też osoby niewidzące i ich różne postawy; są tacy, którzy mają poczucie beznadziei i klęski – oni zwykle siedzą w domu. Ale są i tacy, którzy kreuja się na superbohaterów, którzy wszystko mogą. My chcemy po prostu żyć normalnie, dajemy radę, ale też potrafimy poprosić o pomoc.

**Pawle, grasz na klawiszach, śpiewasz, nie sprawia Ci trudności tworzenie muzyki, czujesz ją...**

**A jak z innymi aktywnościami, w jaki sposób nowoczesna technika pomaga Ci w codzienności?**

**PE:** Udźwiękowiony komputer to jest piękny wynalazek, marzymy o udźwiękowionym telewizorze, który kiedyś kupimy... W codziennym życiu bardzo pomaga nam sztuczna inteligencja, opisująca świat, w którym się znajdujemy, zaczynając od zdjęć przysyłanych przez znajomych, a kończąc na opisie krajobrazu, w którym się znajdujemy. Są aplikacje do czytania tekstu, pomocne gdy dostajemy fizyczne listy z wydrukowanym na kartce komunikatem. Korzystamy też z czytnika dat ważności produktów spożywczych. Mamy ciśnieniomierz z funkcją mowy, a nawet mówiącą wagę łązienkową. Regulację temperatury w żelazku czy w piekarniku oznaczamy specjalnymi wypukłymi naklejkami. To rzeczy prozaiczne. A jeśli chodzi o kulturę, to wspaniale, że w kinach coraz częściej pojawiają się filmy z audiodeskrypcją, choć szkoda, że jest ich tak mało.

**Obiecuję, że w moich filmach będę o to dbała! Jakie macie plany i marzenia?**

**MW:** Niedługo czeka nas piękny koncert Eda Sheerana, którego Paweł jest wielkim fanem, potem zamierzamy spędzić urlop nad morzem. Z planów dalekosiężnych to chcemy zestarzeć się razem, ale zanim to się stanie – być może powiększyć naszą rodzinę. Marzymy o tym, żeby było, jak jest, bo jest nam razem po prostu dobrze... ■



**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).

# CZY MÓJ GŁOS SIĘ LICZY?

**Ostatnie miesiące to czas intensywnej kampanii wyborczej. W październiku były wybory parlamentarne, w kwietniu samorządowe, a niedługo wybierzemy reprezentantów do Parlamentu Europejskiego. Wydaje się, że w czasach dynamicznego rozwoju różnych kanałów komunikacyjnych każdy łatwo może zapoznać się z programami wyborczymi i znaleźć informacje o kandydatach. Jednak wielość tych kanałów i mediów społecznościowych sprawia, że znalezienie interesujących informacji stało się znacznie trudniejsze, wymaga dużo więcej determinacji i czasu. To, co ważne, rozmywa się i umyka.**

**K**andydaci promują się głównie poprzez ulotki i plakaty. Taka informacja jest niedostępna dla niewidomych wyborców. Wielu z nas korzysta z komputerów z czytnikiem ekranu oraz udźwiękowania wbudowanego w smartfony. Informacji szukamy więc w internecie. Listy kandydatów są na stronie Państwowej Komisji Wyborczej. Skoro nazwisko kandydata jest linkiem, można by się spodziewać, że po kliknięciu w niego znajdziemy więcej informacji: doświadczenie zawodowe, opis dotychczasowych działań, program wyborczy. Niestety, nic takiego tam nie ma. Przed wyborami parlamentarnymi informacji o kandydatach szukałam też na stronie komitetu wyborczego, którego program był najbardziej zbieżny z moimi poglądami. Jednak przy każdym nazwisku był tylko wiek i wykonywany zawód. Wszystkie nazwiska z mojego okręgu były dla mnie nowe, nie miałam czasu na pogłębione poszukiwania, więc ostatecznie zagłosowałam na przedstawiciela innej partii, bo trochę orientowałam się w jego działaniach.

Przed wyborami samorządowymi dostęp do informacji okazał się jeszcze trudniejszy. W moim mieście nie było debaty wyborczej. W biuletynie informacji publicznej urzędu miasta jest zakładka: wybory samorządowe, ale nie zawiera programów poszczególnych komitetów. Nazwiska czterech kandydatów na prezydenta wpisałam w Google – najpierw z dopiskami: program wyborczy, postulaty wyborcze, potem bez żadnych dopisków. W taki sposób dotarłam m.in. do wywiadu z jednym z kandydatów, lecz programów nadal nie znalazłam. Teoretycznie wyborcy z niepełnosprawnościami mają prawo do otrzymania informacji w dostępnych formatach. Wysłałam e-mail

do urzędu miasta i miejskiego pełnomocnika ds. osób niepełnosprawnych z prośbą o wskazanie linków, pod którymi znajdę programy, lub o ich przysłanie. Odpowiedź dostałam kilka dni po pierwszej turze wyborów. Wynika z niej, że informacji mam szukać sama przez ogólnodostępne środki przekazu lub kontaktując się z komitetami wyborczymi. Nie zrobiłam tego; nie miałam czasu na kolejne żmudne poszukiwania.

Jakich informacji może oczekiwać niepełnosprawny wyborca i do kogo powinien zwrócić się w tej sprawie? Czy osoba, która chce zagłosować świadomie, musi tracić tyle czasu i energii na dotarcie do informacji? Czy programy wyborcze nie powinny być dostępne na BIP-ach poszczególnych gmin i/lub na stronie PKW, po kliknięciu w nazwisko kandydata? Nie dziwi mnie tak niska frekwencja. Znalezienie rzetelnych informacji jest wyzwaniem nie tylko dla niewidomych. Nawet użytkownicy mediów społecznościowych niekoniecznie mają czas i ochotę zakładać konta na kilku portalach w celu zapoznania się z profilami co najmniej kilkudziesięciu kandydatów do rady miasta.

Przed ostatnimi wyborami samorządowymi miałam silne poczucie, że mój głos dla nikogo się nie liczy. Skoro żaden kandydat nie zadbał o łatwo dostępną informację, oznacza to, że nie traktuje poważnie wyborców z dysfunkcją wzroku. Pomijanie nas i niedostrzeżenie naszego potencjału to krótkowzroczna strategia. Niejednokrotnie różnica głosów na poszczególnych kandydatów jest niewielka; o zwycięstwie i porażce decydują jednostki. Uważam, że nikt nie zasługiwał na moje poparcie. Jednak ostatecznie zagłosowałam w obu turach, by mieć choć minimalny wpływ na otaczającą mnie rzeczywistość. ■

# PRZEDOLIMPIJSKIE PORZĄDKI

Policja przyjeżdża o 7:00, czasem wcześniej. Tego dnia dzieci nie pójdą do szkoły, dorośli nie pojawią się w pracy. Nie zdążą na wydawkę, nie zjedzą ciepłego posiłku. Muszą spakować swoje rzeczy, złożyć namioty i opuścić teren pod mostem, w parku, w bocznej uliczce za dworcem. Niektórzy nie znają języka. Bezradnie patrzą na innych. Robią to, co reszta. Dzieci pytają, co się stało i dokąd jadą. Nikt niczego nie wyjaśnia. Rzeczy i ludzie znajdują miejsce w busach i autokarach. Opuuszczają Paryż jeszcze przed pierwszą kawą. Nie wiedzą dlaczego. Dostają informację, że to kwestia bezpieczeństwa.



**Ilona Berezowska** – dziennikarka społeczna i sportowa, korespondentka Igrzysk Paralimpijskich w Pjongczangu, Rio de Janeiro i Tokio, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej, wyróżniona w konkursie *Lodołamacze 2023*

**N**iektórzy się tego spodziewali. Wiedzieli, że brzegi Sekwany to miejsce części ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich i paralimpijskich w 2024 r. i że będą musieli je opuścić. Byli jednak przekonani, że dostaną informację, czas na przeniesienie i propozycję nowego miejsca zamieszkania.

## BUSEM DONIKĄD

Busy odjeżdżają do Orleanu, Strasburga i innych miast. Takich miejsc docelowych jest dziesięć. Ich nazwy nie mają znaczenia. Nikt tam na nich nie czeka, nie mają tam rodzin ani przyjaciół. Nie odwiedzą ich zaprzyjaźnieni streetworkerzy. Dzieci nie są zapisane do szkoły. Rodzice nie mają tam źródła utrzymania ani nawet kontaktów, dzięki którym mogliby znaleźć zatrudnienie na czarno. Wsiadają na ulicy i nie mają dokąd pójść. Nie są mile widziani w nowych miastach, a czasami nikt o ich przyjeździe nie wie. Mieszkańcy z zaskoczeniem odkrywają, że coraz więcej osób błąka się po ulicach ich miast.

Przyjezdni nie mogą więc liczyć, że organizacje pozarządowe pomogą im postawić pierwsze kroki w nowym miejscu. Czasem dzwonią na rządowy numer 115. Zgodnie z przepisami powinni wtedy otrzymać tymczasowe zakwaterowanie, np. w noclegowni, schronisku lub prowizorycznie przeznaczonym do tego miejscu. W marcu br. zadzwoniło pod ten numer 487 mieszkańców Saint Denis, północnych peryferii Paryża. Pomoc otrzymali... zaledwie trzy. Dla tylu wystarczyło miejsc. Pozostali, w tym rodziny z dziećmi i kobiety w ciąży, musieli opuścić miasto.

Do Orleanu, nieco ponad 100 km od Paryża, osoby bez stałego miejsca zamieszkania są zwożone regularnie od maja 2023 r.

„Co trzy tygodnie przyjeżdża z Paryża 35 do 50 osób” – grzmi w swoim proteście Serge Grouard, burmistrz Orleanu. W jego mieście pojawiło się ponad 500 nowych osób wymagających wsparcia i tymczasowego schronienia. Nie dostaną go, gdyż zdaniem burmistrza miasto nie było na to przygotowane ani o niczym poinformowane. Swoją protest przeciwko „przedmiotowemu traktowaniu ludzi” wyraził burmistrz Grouard w licznych pismach skierowanych do organizatorów igrzysk i do władz Paryża. Nie otrzymał odpowiedzi. Napisał na Facebooku post, który powtórzyły za nim miejscowe media. Zadał publiczne pytanie podczas programu telewizyjnego. Pytał o czystkę społeczną i o „sprzątanie” Paryża z niewygodnych ludzi przed igrzyskami.

Ministra sportu i igrzysk Amelie Oudéa-Castéra nie zaprzeczyła, że trwa zorganizowana akcja „wypychania” osób wykluczonych społecznie poza Paryż. Jej zdaniem te działania nie są w żaden sposób związane ze zbliżającymi się igrzyskami. Długo zaprzeczały temu też wszystkie urzędy i policja.

## ALARM DLA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

*Nettoyage social* – określenie na opisanie „czyszczenia” miasta, wywożenia ludzi i ukrywania problemów pojawia się w mediach często. Używają go również przedstawiciele organizacji pozarządowych. Kolektyw Rewers Medalu (*Le Revers de la Médaille*) zrzesza ich ponad 80.



Zazwyczaj na tzw. wydawce panuje cisza. Po chłodnej i deszczowej nocy wszyscy spokojnie stoją w kolejce, biorą jedzenie, próbują się rozgrzać i rozchodzą się po mieście.

Ludzie wywożeni z miasta nie znajdują dla siebie miejsca w nowych lokalizacjach. Wracają do Paryża i ponownie rozbijają swoje namioty.



– To się zaczęło, gdy organizacje pracujące z osobami w kryzysie bezdomności, osobami uzależnionymi, doświadczającymi migracji i z innymi środowiskami wykluczonymi społecznie zaczęły zauważać, że nasilają się niepokojące zjawiska – powiedział Antoine de Clerck, koordynator Kolektywu.

Działania społecznych zaalarmowało pojawienie się w Saint Denis policji. Na tych północnych peryferiach Paryża swoją siedzibę będzie miało biuro prasowe igrzysk i odbędą się m.in. konkurencje paralekkoatletyczne. Miasteczko jest zamieszkane przez osoby o niższych dochodach, często doświadczające migracji. W okolicy jest nieco budynków zajmowanych przez dzikich lokatorów, tzw. squatów.

– Największe squoty zostały już eksmitowane. Planowane są kolejne eksmisje. Problem jest w tym, że ludziom tam zamieszkującym nie zaproponowano żadnego rozwiązania. Zaczęliśmy stawiać pytania. Niestety najczęściej nie otrzymywaliśmy odpowiedzi, a jeśli już, to kazano nam się nie martwić i zapewniano, że wszystko będzie dobrze. Potem zaczęto zastanawiać się brakiem infrastruktury i pieniędzy, co jest śmieszne przy budżecie na olimpiadę wynoszącym 9 mld euro – komentuje koordynator de Clerck.

Organizacje pomocowe zaczęły ze sobą rozmawiać, przyglądać się temu, co w przeszłości działo się przed igrzyskami w miastach. Negatywne skutki społeczne przygotowań do igrzysk, takie jak zniszczenie faweli w Rio de Janeiro, by zyskać ziemię pod

obiekty sportowe, czy kwestia łamania praw człowieka w Pekinie zostały dobrze udokumentowane. Zaskoczeniem dla organizacji pozarządowych w Paryżu były dane z Vancouver.

– To była zimowa olimpiada, no i w Kanadzie. Nie spodziewaliśmy się, że wydarzyły się tam podobne historie. Okazuje się, że gdy kamery, oczy kibiców i turystów patrzą na miasto, jego władze chcą pokazać jego możliwie najlepszą twarz, a to dotyka bezdomnych, seksworkerów, ludzi biednych i uzależnionych. Wszystkie miasta starają się uczynić te grupy społeczne niewidzialnymi – wyjaśnia Antoine de Clerck.

Przedstawiciele organizacji pozarządowych szybko zrozumieli, że w Paryżu będzie tak samo. We wrześniu 2023 r. połączyli siły i postanowili pracować razem.

– Nie działamy przeciwko igrzyskom. W żadnym wypadku. Nie jesteśmy przeciwni temu wydarzeniu. Kochamy sport i cieszymy się, że powstają nowe obiekty. Jesteśmy przeciwko temu, by igrzyska stały się pretekstem do wykluczania całych grup społecznych w taki sposób, w jaki ma to miejsce teraz. Każdego tygodnia z Paryża znikają ludzie. Nie są przenieszeni, nie są zaopiekowani. Oni są wypychani z miasta.

W swoich działaniach Kolektyw Rewers Medalu skupia się na podnoszeniu świadomości, współpracy z mediami i dokumentowaniu działań antyspołecznych. Zwraca uwagę władzom i urzędom na skutki tych działań. Organizacje, które do tej pory działały osobno, chcą teraz wspólnie dbać o potrzeby osób wykluczonych.

## NIE JESTEM ZAGROŻENIEM

Tymczasem wywiezieni w nowe miejsca ludzie szybko orientują się, że nie mają tam przed sobą żadnych perspektyw. Nie wiedzą, gdzie skorzystać z prysznica,

skąd wziąć jedzenie, co będzie ze szkołą ich dzieci czy sami odzyskają pracę. Wracają więc na własną rękę do Paryża, chociaż nie zawsze mają dokąd. Miejsc, w których mieszkali przed wywózką, już nie ma. Pod mostem de Gaulle'a jeszcze w styczniu tego roku tętniło życie. Tu wieczorem do swoich namiotów ludzie wracali z pracy, przynosili jedzenie, czyste ubrania, pomagali dzieciom odrabiać lekcje. W lutym nie było po nich śladu. Teren został ogrodzony, na miejscu namiotów pojawiły się głazy.

– *To się już nie zmieni. Przecież nie zabiorą tych kamieni po olimpiadzie* – mówi z przekonaniem mieszkaniec namiotu ulokowanego na moście.

Jest jednym z tych, którzy wrócili, ale nie zgadza się na rozmowę.

Mimo wysiłków policji w mieście pozostają osoby bezdomne, które wiodą samotne życie. Niczym się nie wyróżniają w tłumie turystów i paryżan. Nie są stałymi beneficjentami żadnej organizacji. Nie mają stałych miejsc przebywania. Unikają policji. Nie rzucają się w oczy. Nie chcą dać się odnaleźć i wyrzucić z Paryża. Nie poddają się łatwo socjalizacji.

Junior („Tak mnie nazywają. Podoba mi się. To jak George Walker Bush. Jego też nazywali Junior” – podkreśla mój rozmówca) przyjechał do Paryża z Marsylii. Nie używa popularnych we Francji namiotów. Byłby za bardzo wystawiony na widok innych ludzi. Śpi w różnych miejscach. Ostatnio na zapleczu kościoła.

– *Ksiądz się zgodził – zaznaczył. – Radzę sobie dobrze. Jestem tu od dawna i nie myślę, że coś się zmieni* – mówi.

Jest kibicem. Podziwia sportowców z niepełnosprawnością i nie widzi powodu, dla którego jego obecność w mieście podczas paralimpiady miałaby być problemem.

– *Nie jestem dla nikogo zagrożeniem* – zapewnia Junior.

Samuel mógłby mieszkać i pracować w Paryżu zgodnie z prawem. Kilka lat temu przyjechał tu ze Szwecji. Ma wszystkie dokumenty, na terenie Francji przebywa legalnie. Mówi biegle po francusku i angielsku. Nie zdradza powodów, dla których żyje na ulicy. Wspomina, że przetrwał osobistą tragedię, która odcisnęła na nim swoje piętno. Zdecydował się na migrację. Żyje z traumą i nie jest gotowy wrócić do społeczeństwa. Spotykamy się na śniadaniu opłaconym przez władze miasta. Dzisiaj w menu jest makaron i chleb. Do tego gorąca herbata.

– *Zjem i pójdę w miasto. Trochę pracuję w pewnej bibliotece. Spędzam tam całe dnie, nawet po pracy. To fajne miejsce. Ciepłe i z książkami* – opowiada.

Tą możliwością zainteresował się Junior. Przerzywa moją rozmowę z Samuelem, by dowiedzieć się, czy i on mógłby posiedzieć w ciepłej z książką w ręku. Jest czysty. Ma na sobie świeże ubrania. Samuel udziela mu informacji, ale chce czegoś w zamian. On też nie ma namiotu, nie ma stałego miejsca noclegu. Śpi tam, gdzie akurat zostanie go noc. Tę ostatnią spędził na metalowym prześle kolejowego mostu. Jest zziębnięty i zmęczony. Pyta Juniora o możliwość skorzystania z gościnności księdza i bezpiecznego przespania nocy. Postanawiają, że pomogą sobie wzajemnie. To wyjątek. Zjednoczyła ich rozmowa z „Integracją”. Siedzą przy jednej ławce i dodają sobie otuchy w tej nietypowej sytuacji udzielania wywiadu.

Zazwyczaj jednak na tzw. wydawce panuje cisza.

Po chłodnej i deszczowej nocy wszyscy spokojnie stoją w kolejce, biorą swoje jedzenie. Jedzą, próbują się rozgrzać i rozchodzą się po mieście. Nie nawiązują kontaktów. Spotkają się jeszcze kilka razy tego dnia, na posiłkach

w innych częściach miasta, na wieczornej wydawce przy Dworcu Wschodnim. Moja obecność powoduje, że rozmawiają, żartują, pytają, czy zwyczajem turystek w Paryżu zjadłam już swojego rogalika moczonego w *café au lait*, poprawiają moje źle wymawiane słowa. Niemal wszyscy goście śniadania wybuchają gromkim śmiechem, gdy robię typowy błąd gramatyczny i moje pytanie z neutralnego zmienia się w dwuznaczne. Pytają też o Polskę. Trwa piknikowa atmosfera. Tracą jednak dobry humor, gdy wracam do rozmowy o olimpiadzie i paralimpiadzie.

– *Nie wiem, co będzie. Wyjechać – na pewno nie wyjadę. Trzymam się na uboczu, więc mnie nikt wywozem nie zaskoczy, ale martwię się, że zamkną miejsca z jedzeniem, że będzie kłopot, by gdzieś dojechać i coś załatwić* – niepokoje się Samuel.

Mieszkańcy namiotów nie chcą wyjeżdżać z miasta, gdyż w Paryżu mają pracę, rodzinę i zorganizowaną pomoc, np. w postaci posiłków



Fot. Ilona Berezowska





Może mieć rację. Poruszanie się po mieście w czasie igrzysk zostanie ograniczone. Kilka dni przed ceremonią otwarcia i po niej niedostępne będą wybrane mosty. To stawia zaopatrzenie posiłkami i wydawki ulicznych organizacji wspierających seniorów i osoby z niepełnosprawnością pod znakiem zapytania. Nie dojedzie do nich żywność, beneficjenci nie dostaną się na zwyczajowe miejsca wydawania posiłków, a wolontariusze będą mieli utrudniony dostęp do mieszkań osób czekających na jedzenie i zakupy.

– *Codziennie wydajemy 30 tys. posiłków. Nie mamy żadnej informacji, jak ich dystrybucja będzie wyglądała po wprowadzeniu wszystkich restrykcji. Ta liczba to tylko jeden posiłek dziennie. Tylu ludzi może nie dostać jedzenia. A przecież ograniczenia potrwać do końca paraliimpiady, a nawet chwilę dłużej. To miliony posiłków, na których polegają mieszkańcy miasta. Bez pomocy nie będą w stanie sobie na nie pozwolić* – martwi się Antoine de Clerck.

## INKLUZYWNE IGRZYSKA DLA NIELICZNYCH

Środki bezpieczeństwa, ograniczenie działalności, wyższe koszty funkcjonowania, korki i zamknięte ulice to realne problemy, a osoby bezdomne to nie jedyna grupa ponosząca koszty organizowania olimpiady i paraliimpiady w Paryżu. Na początku kwietnia tego roku przeciwko działaniom władz miasta protestowali studenci i uczniowie. Według wyliczeń *Defenseur des Droits* [powołany w 2008 roku urząd przypominający polskiego Rzecznika Praw Obywatelskich – IB] problem z zakwaterowaniem będzie miało ponad 2 tys. uczniów i studentów. Ich miejsca w akademikach i internatach są potrzebne osobom z zaplecza olimpijskiego i paraliimpijskiego. W akademikach zamieszkają strażacy, służby porządkowe, opieka medyczna. Studenci spoza Paryża będą musieli wrócić do domu i zrezygnować z letniej pracy, letnich kursów uniwersyteckich i staży zawodowych.

Dach nad głową to także problem osób wynajmujących mieszkania. Organizatorzy spodziewają się odwiedzin 16 mln turystów i kibiców. Ceny wszystkich typów zakwaterowania rosną. Przewidywane stawki są o minimum 300 proc. wyższe niż przed rokiem w szczycie sezonu. Właściciele mieszkań wypowiadają umowy swoim stałym, wieloletnim najemcom w nadziei na wysokie dochody z najmu podczas igrzysk.

Rosnące ceny zakwaterowania i transportu dotyczą również wolontariuszy. Organizatorzy nie zapewniają im noclegu na czas olimpiady i paraliimpiady, podczas której ich wsparcie dla zawodników bywa jeszcze ważniejsze niż na innych zawodach.

Martwić się muszą też mieszkający we własnych mieszkaniach paryżanie. Seniorzy nie mogą być pewni, czy dotrą do nich zakupy i opiekunki. Chorujący przewlekłe mają obawy, czy dojedzie do nich karetka – wobec planowanego wyłączenia z ruchu całych kwartałów miasta. Obawy zgłaszają także osoby uzależnione, i to nie tylko dlatego, że mogą nie dotrzeć na swoje terapie. Stracą także anonimowość, gdy nowoczesne, oparte o sztuczną inteligencję

systemy inwigilacji będą śledziły każdy ich krok, a wiele wskazuje na to, że owe systemy zostaną w Paryżu na długo.

„45 tys. policjantów wspieranych przez inne służby, śmigłowce, łodzie, urządzenia antydronowe, zamknięcie dla ruchu 150 km wokół Paryża i wyłączenie wszystkich paryskich lotnisk” – takie środki bezpieczeństwa na czas ceremonii otwarcia ogłosił Gérald Darmanin, Minister Spraw Wewnętrznych Francji. Kolejne dni zmagani sportowych to ciągła praca 35 tys. policjantów i żandarmów.

– *Na te środki bezpieczeństwa przeznaczone są tak ogromne pieniądze, że brak możliwości zapewnienia zakwaterowania tymczasowego dla 3500 osób w kryzysie bezdomności i eksmisje donikąd uważamy za niemoralne. Zwłaszcza że w Paryżu oficjalnie padają słowa o najbardziej inkluzywnych igrzyskach w historii. Mają też przynieść wyjątkowe i pozytywne rozwiązania dla ekologii i społeczeństwa. To, według deklaracji, mają być igrzyska dla każdego. Jednak deklaracje nie wytrzymują zderzenia z rzeczywistością. Najbardziej boli mnie widok potraktowanych w niehumanitarny sposób kobiet i małych dzieci* – oburza się koordynator Kolektywu Rewers Medalu.

Kobiety, które znikają z oczu aktywistów i tracą kontakt ze streetworkerami, w nowych miejscach są bardziej narażone na przemoc seksualną. Jednak wzrost przestępczości, wbrew zastosowanym środkom bezpieczeństwa, może być udziałem większej części społeczeństwa.

– *Jeśli jesteś osobą bezdomną, migrantem, osobą o specjalnych potrzebach, pracujesz w seksbiznesie, będziesz często legitymowany i sprawdzany. Nie będziesz chciał nawet chodzić ulicami prowadzącymi do ewentualnej pomocy czy wsparcia. Nie będziesz jadł. Nie będziesz korzystał z pomocy medycznej, także psychiatrycznej czy terapeutycznej. Nie będziesz miał dostępu do cracku. Niestety ta forma narkotyków jest popularna wśród najbardziej niebezpiecznych osób uzależnionych. To wszystko razem nie składa się na obraz zwiększonego bezpieczeństwa* – wylicza zagrożenia Antoine de Clerck i porównuje sytuację do urządzenia przyjęcia dla wszystkich z wyjątkiem mieszkańców domu.

Negatywne skutki organizacji wielkiej sportowej imprezy odczują także goście stolicy Francji. Zwykli turyści, którzy planowali w tym roku odwiedzić Paryż latem, mogą natrafić na przeszkody związane także z dostępnością. Na bulwarach, które zazwyczaj tętnią życiem, trwa budowa miejsc dla widowni. Na Polach Marsowych powstaje scena, a tereny zielone przy wieży Eiffla są zagrodzone. Wiele atrakcji zostanie latem zamknięte. Rosną ceny biletów do metra i noclegów także dla osób niezwiązanych z igrzyskami. Zamknięcie ulic i ograniczenie transportu odbijają się na dostępności architektonicznej. Objazdy i obejścia nie zawsze uwzględniają potrzeby osób o ograniczonej mobilności.

– *Mam nadzieję, że dokumentacja, którą tworzymy w Kolektywie, posłuży organizatorom igrzysk w Los Angeles i zostaną wyciągnięte wnioski na przyszłość. Coś musi się zmienić w sposobie, w jaki organizowana jest olimpiada i paraliimpiada. Dla dobra wszystkich, dla ekologii i dla społeczeństwa* – podsumowuje Antoine de Clerck. ■

# 12 KARABINÓW POD ŁÓŻKIEM

Zofia Kiełpińska to legenda sportów zimowych. Zakopianka, dwukrotna olimpijka, brązowa medalistka mistrzostw świata w drużynie, brązowa medalistka zimowej uniwersjady, biegaczka narciarska, biathlonistka, urzędniczka zaangażowana w promocję sportu, organizację zimowych igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata FIS, olimpiad specjalnych i rozwój sportu akademickiego, delegatka techniczna podczas paralimpiady w Pjongczangu i Pekinie oraz zawodów cyklu pucharów świata w paraniarciarstwie biegowym i parabiathlonie. Kobieta o niespożytej energii do działania, matka, żona, działaczka, opowiedziała „Integracji” o swojej karierze zawodniczej i nowym dla niej świecie parasportu, oraz zdradziła, dlaczego broń trzymała pod łóżkiem.



**Ilona Berezowska**

dziennikarka społeczna i sportowa, korespondentka Igrzysk Paraolimpijskich w Pjongczangu, Rio de Janeiro i Tokio, zdobywczyni Nagrody im. prof. E. Tarkowskiej, wyróżniona w konkursie „Lodołamacze”

**Ilona Berezowska: Na świecie biathlon kobiety zaczęły się rozwijać na początku lat 80. Pani też miała wtedy incydent z tą dyscypliną, chociaż w Polsce nie było jeszcze drużyny biathlonowej. Jak to się stało?**

**Zofia Kiełpińska:** Kobiety w pucharze świata wystartowały po raz pierwszy w 1983 r., ale z biathlonem zetknęłam się wcześniej. W technikum hotelarskim brałam udział w zawodach biathlonowych. Przygotowywał nas do nich nauczyciel przysposobienia obronnego. Strzelaliśmy z wiatrówek. Wszystko dlatego, że biathlon pojawił się w programie Ogólnopolskiej Spartakiady Młodzieży. Byłam już wtedy biegaczką narciarską i wspólnie z koleżankami z innych oddziałów szkoły tworzyłyśmy sztafetę. Pojechałyśmy na szkolne igrzyska i je wygrałyśmy. Ja wygrałam również bieg indywidualny. Do dzisiaj ślad po tym wydarzeniu jest przechowywany w kronice szkoły, co odkryłam wiele lat później. W każdym razie kiedy skończyłam szkołę, moja przygoda z biathlonem zakończyła się na wiele lat.

**Co się zmieniło pod koniec lat 80., że trafiła Pani do pierwszej polskiej drużyny biathlonowej?**

Wiedzieliśmy, że odbywają się mistrzostwa świata w tej dyscyplinie. Od czasu do czasu była tam wysyłana z Polski jakaś zawodniczka. Zawodniczki jechały, zaznaczały swoją obecność, reprezentowały barwy narodowe, i to było wszystko. Jednak w 1988 r. doszliśmy do ściany.







MKOL podjął decyzję, że jeśli w 1989 r. na mistrzostwach świata pojawi się 11 drużyn narodowych kobiet, to w 1992 r. biathlon będzie dyscypliną olimpijską. Unia Biathlonowa IBU postawiła warunek, że musi się pojawić drużyna kobiet z Polski.

**Pani wtedy myślała już o wycofaniu się z biegów narciarskich i zakończeniu kariery.**

Nie tylko myślałam o tym, ale to zrobiłam. Zakończyłam karierę biegaczki narciarskiej. Od czterech lat byłam mężatką. Chcieliśmy powiększyć rodzinę. W 1989 r. urodził się nasz syn, a pół roku później przyjechał do mnie prezes Polskiego Związku Biathlonu, pan Lewicki, w towarzystwie trenera Jankowskiego, słusznie uważanego za twórcę polskiego biathlonu kobiecego. Byłam matką karmiącą, a oni zaskoczyli mnie propozycją dołączenia do drużyny w roli kapitana. Postawiłam warunek, że dziecko musi być ze mną, i zaczęłam przygodę z profesjonalnym kobiecym biathlonem.

**Kto trafił do tej drużyny?**

Było nas 10 albo 12. W tej grupie jako 29-latką byłam najstarsza. Towarzyszyły nam też juniorki. Lokomotywa ruszyła, ale było pod górkę, i to bardzo. Grupa podlegała pod Polski Związek Biathlonu. Dziewczyny musiały umieć przynajmniej jedną część biathlonu, czyli musiały być biegaczkami. Ja byłam najszybsza. Kończąc karierę, na pięć biegów w mistrzostwach Polski zdobyłam cztery srebra i jedno złoto. Po urodzeniu dziecka byłam w jeszcze lepszej dyspozycji.

**W większości byliście z Zakopanego, a tymczasem Wasz klub to Dynamit Chorzów. Skąd się wzięłyście w barwach śląskiego klubu? Gdzie trenowałyście i jak to było zorganizowane?**

Strzelałyśmy u mnie w domu. Na mojej łące. Mój tata przygotował dla nas dwa słupy. Z trenerem zawiazaliśmy na nich metalową linkę, a na tej linie wisały tarcze. Do dziś moi sąsiedzi, którzy pamiętają tamte czasy, pytają, czy pod moim łóżkiem są jeszcze karabiny. Bo to u mnie pod łóżkiem leżały dwie skrzynki amunicji i 12 karabinów. Dziewczyny przychodziły do mnie, przebierały się w moim domu i wychodziłyśmy na trening. Całą jesień 1989 r. spędziłyśmy na moich łąkach. Czasem miałyśmy wyjście na strzelnicę. Z jednej strony chciano stworzyć drużynę kobiet, ale tak naprawdę nikt jej nie chciał. Każda z nas należała do innego klubu narciarskiego, a w żadnym z tych klubów nie było sekcji biathlonowej. Po różnych perypetiach i zmianach w klubie Dynamit Chorzów znalazło się tam dla nas miejsce.

**Dlaczego Was nie chciano?**

Tak to jest, gdy kobiety wchodzą w męski sport. Biathlon z całą pewnością był męskim sportem z korzeniami wojskowymi. I nawet medale tego nie zmieniały, bo kto by się przejmował babskimi osiągnięciami. Tak to wtedy wyglądało.

**Jeździłyście na zgrupowania?**

Tak, i Tadeusz Jankowski bardzo logicznie te zgrupowania układał. Trenowałyśmy na zgrupowaniach



Medalistki mistrzostw świata w Borowcu w Bułgarii w 1993 r. wywalczyły też kwalifikację olimpijską do Lillehammer

i letni, i zimowy biathlon. Skoro jesteśmy przy zgrupowaniach, to przypomniła mi się sytuacja, gdy jedna z młodszych zawodniczek powiedziała do trenera, że nie będzie ze starą rudą babą biegać w parze. To była 16-letnia wówczas Sylwia Ziemiannin [z domu Szelest, wicemistrzyni Polski w sprincie i w sztafecie w 1993 r. – IB]. Mówię o tym dlatego, że spotkałyśmy się na gali 40-lecia biathlonu i Sylwia zaczęła wspominać, jaka stara jej się wtedy wydawałam. Śmiałyśmy się do łez. A wracając do zgrupowania, odbywało się na Turbaczu. Nasza konkurencja w tym czasie jeździła na lodowce. Do tego u nas nie było akurat śniegu, a schronisko nie było takie jak dzisiaj. Było zimno, brak ciepłej wody. Na śniadanie jadałyśmy twarożek z dżemem, a na kolację dżem z twarożkiem. Wstawałam o 3:00 i pomagałam trenerowi uspywać te nasze 300 m trasy biegowej. O 8:30 był trening. Tarcze były przypięte pinezkami do drzew. To, że my nikogo nie zastrzeliliśmy na tym Turbaczu, to prawdziwy cud.

**Udało się Wam wypracować formę w takich warunkach?**

Gdy zeszłyśmy z Turbacza i pojechałyśmy na puchar świata do Hochfilzen, to biegowo wymiałałam. Zdobyłam tam na nieoficjalnych mistrzostwach Europy brązowy medal. Turbacz dobrze nam zrobił, ale ciągle miałyśmy problem ze strzelaniem. Nie miałyśmy trenera do strzelania. Internetu jeszcze nie było, żeby coś podejrzeć u innych. Bez względu na warunki byłyśmy mocną drużyną. Jedną i zwartą. Może dlatego udawało nam się wtedy sięgać po medale w drużynie. A brązowy medal na mistrzostwach świata w 1993 r. był tego zwieńczeniem.

**W 1993 r. nie byłyście faworytkami mistrzostw świata w Bułgarii, prawda?**

A gdzie tam faworytkami! Pojechałyśmy na straty, ale w Borowcu nagle zrobiła się wiosna. Warunki na trasie stały się ciężkie. Spod śniegu wyszły kamienie, korzenie.

Gwiazdy światowego biathlonu nie umiały się w tym odnaleźć, przewracały się. Ich narty nie były do tego przygotowane, a my po tym Turbaczu byłyśmy jak u siebie w domu. Zdobyłyśmy medal i zrobiłyśmy kwalifikacje na igrzyska do Lillehammer. Pokazałyśmy silną drużynę. Mamy 2024 r. i nikt nie powtórzył drużynowego sukcesu kobiet i mężczyzn z lat 80 i 90.

**Po biathlonie była kariera w urzędzie miasta?**

Tak, pracowałam przez 30 lat jako naczelnik wydziału, który zmieniał nazwy. Bez względu na to, jak się nazywał, zajmowałam się tam sportem, turystyką, rekreacją i edukacją.

**W 2014 r. zaczęła się Pani przygoda z profesjonalnym sportem paralimpijskim. Została Pani delegatem technicznym. Jak do tego doszło?**

Zadzwoił do mnie prezes Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego. Pamiętam, że spojrzałam na numer na komórce i bałam się odebrać. Jakiś niemiecki numer – nie mogłam sobie przypomnieć, czy znam kogoś w Niemczech. Na szczęście odebrałam. W zdumieniu wysłuchałam propozycji współpracy jako delegat techniczny.

**Dlaczego była Pani zaskoczona? Już wcześniej miała Pani kontakt ze sportem osób z niepełnosprawnością jako urzędniczka.**

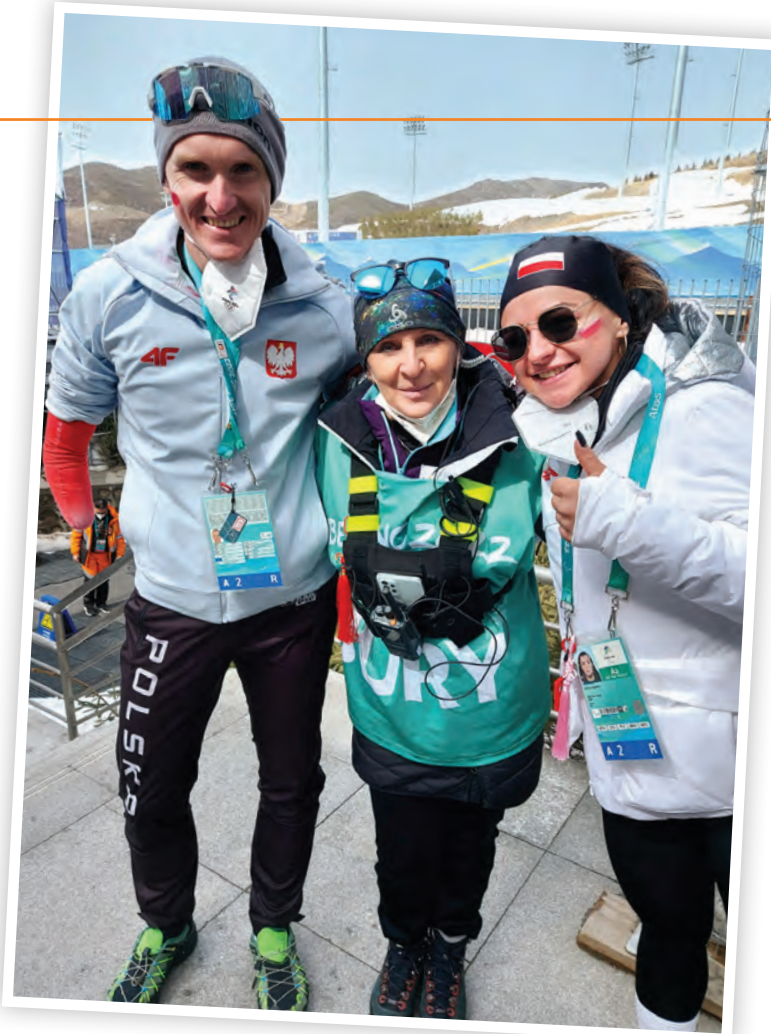
To prawda. Jako naczelnik w urzędzie miasta organizowałam Olimpiadę Specjalną w Zakopanem. Miałam okazję współpracować z organizacją Sprawni Razem, ale delegat techniczny to coś zupełnie innego. Zgodziłam się przyjąć tę propozycję. Jestem delegatem technicznym FIS i to jest doskonale przygotowanie do parannarciarstwa.

**Na jakich zawodach Pani zadebiutowała w roli delegata?**

Pracuję jako delegat techniczny FIS w biegach narciarskich od 1999 r., ale pierwszy raz w roli delegata technicznego w parannarciarstwie pojechałam do Pjongczangu w 2018 r. na paraigrzyska. Musiałam się do tego solidnie przygotować. Przeczytałam całą dokumentację. Każdą protezę obejrzałam na zdjęciu, każdy typ wózka. Nauczyłam się każdej grupy startowej, obejrzałam każdy dostępny film na stronach federacji World Para Nordic Skiing i IPC. Nauczyłam się każdego zawodnika i jego niepełnosprawności.

**Przydało się to wszystko w praktyce?**

To było dla mnie ogromne przeżycie emocjonalne. Niby wszystko wiedziałam. Widziałam na filmach. Znałam każdy ruch, np. Oksany Masters [reprezentantka USA, 8-krotna medalistka paralimpijska w biegach i 5-krotna w biathlonie – IB], ale gdy zobaczyłam na żywo, jak podjeżdżają do miejsca strzeleckiego, kładą się razem z wózkiem, jak podjeżdżają zawodnicy niewidomi i strzelają do celu, to nie mogłam zasnąć. Pierwsze pięć nocy nie potrafiłam wyłączyć tych obrazów w swojej głowie. Weryfikowałam swoją teoretyczną wiedzę w praktyce. Szybko wychwytywałam



W roli delegatki technicznej parabiathlonu podczas igrzysk w Pjongczangu

różnice między pracą delegata technicznego w biegach osób pełnosprawnych a pracą z zawodnikami z niepełnosprawnością. Każdy dzień był lekcją, czasem życiową.

**Co dokładnie robi delegat na zawodach?**

Delegat techniczny odpowiada za bezpieczeństwo zawodników i prawidłowe, zgodne z przepisami, przeprowadzenie zawodów; musi przykładowo sprawdzić każdy zjazd 4–5 razy. Raz z zamkniętymi oczami, by poczuć siły odśrodkowe tak, jak zawodnik niewidomy. Kolejny raz – na wózku. Tylko proszę mnie nie pytać, jak było na wózku, bo wstyd się przyznać. Zawodnicy od delegata oczekują tylko jednego: bezpiecznej trasy. Żeby im to zapewnić, delegat musi wszystkiego doświadczyć. Poczucie trasy tak, jak zawodnicy.

**Spróbowała Pani strzelania z karabinu dźwiękowego?**

Tak, ale o wynik też proszę nie pytać.

**To na zachętę zdradzę swój wynik. Trafiłam zaledwie raz.**

(Śmiech) Ja za pierwszym razem nie trafiłam. Nie mogłam się przestawić. Celowałam z oka. Próbo wałam trafić lufą w cel, zamiast słuchać dźwięku w słuchawkach. Ten dźwięk mnie rozpraszał. Po jakimś czasie w kolejnych podejściach zaczęłam trafiać do celu. Niewidomi i słabowidzący biathloniści są po prostu niesamowici.

Fot. iArchiwum prywatne



### **Czy zmienił Panią kontakt z parolimpijczykami?**

Z Pjongczangu wróciłam tak mocna psychicznie, że sama do siebie mówiłam: „Kiełpińska, nikt ci nie podskoczy. Jesteś zdrowa, silna, masz oczy, uszy, nogi, ręce, nerki. Wszystko na swoim miejscu. To bierz się do roboty”. Udział w paraigrzyskach całkowicie odmienił moje podejście do opinii innych ludzi na mój temat. Wiem, co potrafię. Wiem, jakie bariery muszą pokonywać ludzie, którzy nie mają tego co ja. Tylko żyć i cieszyć się ze wszystkiego!

### **Cofnijmy się jeszcze do czasu, gdy była Pani zawodniczką. Jaka jest różnica między igrzyskami w Albertville, gdzie Pani debiutowała, a współczesnymi. Jaka jest różnica między zawodami osób pełnosprawnych i z niepełnosprawnością?**

To są różne światy. Przeżycia emocjonalne są dla zawodników identyczne, ogromne i wyjątkowe. Rywalizacja stoi na wysokim poziomie, ale walka z samym sobą i determinacja bywa większa w sporcie parolimpijskim. Moje igrzyska były wypełnione nadzieją. Byłam dobrze przygotowana, ale po upadku w czasie treningu miałam złamany kłykiec tokciowy, więc z tym strzelaniem różnie bywało. Nie byłam w stanie pokazać, co naprawdę potrafię. Natomiast jako delegat w Korei miałam więcej problemów emocjonalnych. Musiałam się nauczyć atmosfery tych zawodów i nie dać się ponieść emocjom. Była taka sytuacja, gdy w końcówce biegu biathlonowego w Pjongczangu widziałam, jak zawodnik źle wjechał na most. Było wiadomo, że się przewróci, i tak się stało. Podbiegłam do niego, żeby ocenić sytuację, a on leżał na swoim kijku i nie mógł się podnieść. Ale na mój widok zaczął płakać, tzy spływały mu po policzkach. Powiedział: „Proszę, pozwól mi skończyć ten bieg”, był bowiem przekonany, że go zdyskwalifikujemy. Udało mu się ukończyć bieg i nawet zdobyć medal. Wzruszył mnie tym, bo chciał walczyć do końca. Widziałam wielu pełnosprawnych zawodników, którzy strzelili

focha i nie kończyli biegu, szukając przyczyn we wszystkim dookoła. Nie podejmowali walki. To jest ta najważniejsza różnica. Swoją postawą i determinacją zawodnicy parolimpijscy niezmiennie mi imponują.

### **Była Pani delegatem także na parolimpiadzie w Pekinie. To czas covidu i restrykcji wprowadzonych przez organizatorów i chińskie władze. Jak się tam pracowało?**

Już sama podróż była szalona. Najpierw do Frankfurtu. Tam spotkałam koleżankę i razem leciałyśmy do Singapuru. W samolocie z Singapuru do Pekinu byłyśmy tylko dwie. Siedziałyśmy w dwóch końcach samolotu. Musiałyśmy przekonać obsługę, że się znamy, żeby pozwolili nam usiąść bliżej siebie i móc rozmawiać. Na miejscu w Pekinie się załamalam. Wszędzie białe tunele. Ludzie mieli tylko oczy, resztę zastoniętą. W autobusie znowu tylko my. Cztery godziny czekałyśmy na wynik testu na lotnisku. Rano wyszłam z hotelu. Wymyśliłam, że potruchtam. Doszłam do bramy i włączył się alarm. Od razu pojawiło się czterech ochroniarzy. Cofnęli mnie do hotelu i pogrozili palcem, że tak nie wolno. A praca? Wychodziliśmy o 6:00, przyjeżdżaliśmy do obiektu i spędzaliśmy tam cały dzień. Niestety, Chińczyków, którzy z nami pracowali, mogą rozpoznać tylko po oczach. Nie zdejmowali masek nawet na chwilę. Przy wyjeździe z obiektu robili nam szczegółową kontrolę. Do dzisiaj nie wiem, czego szukali. Od strony technicznej wszystko stało na wysokim poziomie. Nie brakowało też przygód. Był taki dzień, kiedy pył naniesiony wiatrem zmienił kolor śniegu na brązowy. Wiatr potamał różne konstrukcje. Pekinu nie da się porównać do Pjongczangu ani do niczego innego.

### **Czy wybiera się Pani na paraigrzyska w 2026 r.?**

Nie robię długoterminowych planów. Mam 64 lata. Myślę o najbliższych planach i sezonie. Bliżej będzie zimowa uniwersjada w Turynie. I to będzie wyjątkowe wydarzenie, bo z mojej inicjatywy na tych zawodach będą startować także zawodnicy z niepełnosprawnością. Pierwszy raz niepełnosprawni studenci będą mogli wystartować w uniwersjadzie zimowej. Jestem z tego bardzo zadowolona. Parasport stał się już trwałą częścią mojej pracy.

### **Ma Pani jeszcze jakieś niezrealizowane plany? I proszę nie mówić, że w wieku 64 lat jest na nie za późno...**

(Śmiech) Moją najlepszą decyzją było przejście na emeryturę. Kocham swoje miasto i sądziłam, że nie będę umiała żyć bez pracy w urzędzie. A potrafię. Po ostatnich siedmiu latach pracy odzyskałam swobodę i radość. Mam plany, wspaniałą rodzinę, dwóch dorosłych kapitałnych synów. Piękny dom. Codziennie widzę Giewont. Nadal dzwoni telefon i okazuje się, że jestem w różnych sprawach potrzebna. Czego ja mogę więcej chcieć? Żebym tylko zdrowa była, na biegówki mogła wyjść i żeby czasem znów zadzwonił telefon.

**I tego Pani życzę, dziękując za rozmowę. ■**



Delegat techniczny odpowiada za bezpieczeństwo zawodników i prawidłowe, zgodne z przepisami, przeprowadzenie zawodów



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

**Dobra wiadomość nie tylko dla pasażerów z niepełnosprawnością. Na polskich torach pojawi się więcej wagonów COMBO – pierwszych w Polsce z certyfikatem „Transport bez barier”. Spółka PKP Intercity intensywnie inwestuje w tabor, aby zwiększyć dostępność miejsc w pociągach i zwiększyć komfort podróży dla wszystkich pasażerów.**



# WIĘCEJ WAGONÓW COMBO NA POLSKICH TORACH

**W**agon COMBO jest pojazdem spełniającym kompleksowo oczekiwania podróżnych – zwłaszcza z niepełnosprawnością i ich opiekunów.

## NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA

– *Podoba mi się, że podczas podróży Antoś pozostaje w swoim wózku, a ja siedzę koło niego. Mój syn nie siedzi samodzielnie, więc rozwiązanie z dodatkowym miejscem na wózek jest dla nas wygodniejsze niż jazda w klasycznym wagonie* – tak o podróży wagonem COMBO opowiadała podczas testowania tego pojazdu Agata Jabłonowska-Turkiewicz, mama kilkulatniego wówczas chłopca z chorobą rzadką.

Przestrzeń wagonów COMBO jest przystosowana do potrzeb osób z różnymi wymaganiami i niepełnosprawnościami. Znajduje się w nich specjalny przedział, w których są zamontowane dwa pełnowymiarowe fotele oraz przygotowano dwa miejsca na wózki, a każde wyposażone w trójpunktowe pasy bezpieczeństwa, przyciski SOS, panele sterowania oświetleniem i klimatyzacją oraz stoliki.

Bezpieczny wjazd na pokład umożliwia specjalna rampa, a sprawne poruszanie się wewnątrz – automatyczne drzwi przedziałowe oraz bezprogowe podłogi – co bez wątpienia docenią osoby z niepełnosprawnością ruchową. Klamki, poręcze i przyciski umieszczone są na wysokości odpowiedniej dla osób poruszających się na wózkach. Oczywiście również toaleta została zaprojektowana zgodnie z potrzebami osób

z niepełnosprawnością. Zadbano w niej także o lustro na odpowiedniej wysokości.

Osoby niewidome i niedowidzące docenią, że pojazdy posiadają kontrastowe drzwi wejściowe.

– *Numery siedzeń są opisane w alfabecie Braille’a – podobnie jak wszystkie urządzenia w toalecie, dzięki czemu łatwo je zlokalizować. Komfortowa jest też powierzchnia toalety* – przyznała podczas testowania wagonów COMBO Katarzyna Szczepanek, osoba z niepełnosprawnością wzroku.

W 2021 r. wagon COMBO otrzymał od Fundacji Integracja certyfikat „Transport bez barier”. Ten prestiżowy tytuł został przyznany w 2022 r. jeszcze innemu typowi pojazdów we flocie PKP Intercity. Jest to 10 przedziałowych wagonów 2. klasy (177A-10), które zostały wyprodukowane przez poznańską spółkę H. Cegielski Fabryka Pojazdów Szynowych. Są one przystosowane do przewozu osób z niepełnosprawnościami.

## KOMFORT DLA WSZYSTKICH

Zalety nowoczesnych wagonów COMBO docenią oczywiście nie tylko osoby z niepełnosprawnością. Ich dostępność i przestronność ułatwiają podróż seniorom, ale też podróżnym z małymi dziećmi. Dla nich przewidziane są dwa przedziały. Wystrój tych pomieszczeń zaprojektowano z myślą o ich zainteresowaniach: ściany i wykładzinę podłogową zdobi kolorowa grafika ze zwierzętami. Siedziska foteli można ze sobą połączyć, dzięki czemu powstaje jedna wygodna płaszczyzna, służąca np. podczas drzemki malucha. W toalecie wagonu COMBO jest przewijak dla dzieci.

Fot. Ilona Berezowska, Nina Sprycha



Dzięki modernizacji taboru kolejowego bez problemów dotrą do wybranych miejsc swoich wypraw rowerzyści, gdyż w COMBO są stojaki z zabezpieczeniami dla jednośladów; dzieci swobodnie pobawią się w trakcie rodzinnych wyjazdów, a opiekunowie odpoczną, mając bacznie na swoje pociechy. I co ważne – wagony COMBO są standardem podnoszącym dostępność podróży osobom z niepełnosprawnościami.

## WIĘCEJ WAGONÓW COMBO

Widząc potrzeby pasażerów i konieczność rozwoju nowoczesnego transportu PKP Intercity inwestuje w poszerzenie parku taborowego o wagony COMBO.

PKP Intercity w grudniu 2023 r. rozstrzygnęło postępowanie przetargowe na wykonanie naprawy okresowej 50 wagonów, której efektem jest podniesienie ich do standardu COMBO. W przetargu na wykonanie zamówienia H. Cegielski – Fabryka Pojazdów Szynowych złożyła najkorzystniejszą ofertę, na kwotę 461 mln zł brutto. Na realizację zamówienia wykonawca ma 36 miesięcy od podpisania umowy.

Ponadto Spółka z końcem ubiegłego roku podpisała umowę na modernizację 45 wagonów do standardu COMBO. Wykonawcą tego kontraktu dla narodowego przewoźnika został PKP Intercity Remtrak, należący do tej samej grupy kapitałowej. Wartość umowy to 335 mln zł netto.

Dzięki inwestycjom zaplanowanym przez przewoźnika PKP Intercity będzie dysponować docelowo 155 jednostkami typu COMBO, co bez wątpienia wpłynie w ogromny sposób na dostępność transportu kolejowego w Polsce.

Warto również wspomnieć, że w drugim kwartale bieżącego roku zostanie podpisana umowa na największy w historii przewoźnika, pod względem liczby pojazdów, zakup taboru. Dotyczy ona 300 nowych wagonów, z prawem opcji na dodatkowe, wśród których znajdują się pojazdy przedziałowe 2 klasy z miejscami dla osób z niepełnosprawnościami. ■



## Trasy z wagonami COMBO

Pojazdy z obu kontraktów wzbogacą park taborowy przewoźnika, w którym już teraz wykorzystywanych jest 60 wagonów COMBO, które kursują na trasach:

- ✓ Kraków – Katowice – Wrocław – Poznań – Gdynia
- ✓ Szczecin – Koszalin – Gdynia – Olsztyn – Białystok
- ✓ Lublin – Kielce – Wrocław – Zielona Góra – Szczecin
- ✓ Olsztyn – Toruń – Poznań – Zielona Góra
- ✓ Gorzów Wlkp. – Bydgoszcz – Toruń – Warszawa – Lublin – Rzeszów / Chełm
- ✓ Suwałki – Białystok – Warszawa – Poznań – Świnoujście / Zielona Góra / Gorzów Wlkp.



# TEATR DLA KAŻDEGO



**Beata Kuprys**

– polonistka, dziennikarka, poetka,  
instruktorka w Środowiskowym Domu  
Samopomocy w Kodniu, animatorka  
w grupie teatralnej Perty Życia

**Czasami pojawia się niepostrzeżenie, a potem rozkwita, aby przybrać kształty...  
dojrzewa i pokonuje najśmielsze pragnienia. Nieraz nazywa się marzeniem, które  
należy spełnić. To może być myśl, wzruszenie, przestanie, słowo czy emocje objawiające  
się poruszającym spektaklem, wesolą scenką czy natładowanym pozytywną energią  
tańcem. Rozsuwa się wtedy przed nami kurtyna zaskakującego istnienia...**

**W**szystkie te doznania są możliwe dzięki cyklicznym zajęciom, w których każdy ma szansę wejść na scenę i zagrać, a wcześniej znaleźć dla siebie rolę i nad nią pracować. Ukoronowaniem tego wysiłku są przeglądy, konkursy, festiwale – a właśnie zaczął się na nie sezon, i potrwa do jesieni.

„W świecie niepełności” to hasło V Powiatowego Przeglądu Teatrów w Kodniu. Gościnne Gminne Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w tej gminie przyjęło 26 kwietnia br. artystów z wielu miejscowości powiatów bialskiego, włodawskiego, łęczyńskiego, a także liczną widownię, którą w dużym stopniu stanowili dla siebie nawzajem. Dzięki temu

pomysłowi podczas każdego występu sala była wypełniona po brzegi i żywiołowo reagowała śmiechem, aplauzem i oklaskami. A to dla aktorów najcenniejsze.

W uroczystości mogły wziąć udział zespoły teatralno-muzyczne składające się z osób niepełnosprawnych, niesamodzielnych i pełnosprawnych. Swoją twórczość zaprezentowały grupy, duety, indywidualni wykonawcy z warsztatów terapii zajęciowej, środowiskowych domów samopomocy, domów pomocy społecznej, szkół specjalnych, teatrów osób niepełnosprawnych oraz jednostek pozarządowych zajmujących się osobami niepełnosprawnymi. Wystąpienia miały różnorodne formy z wykorzystaniem innowacyjnych i różnorodnych technik ekspresji, m.in.: pantomimy, widowiska



taneczno-muzycznego, etudy muzyczno-tanecznej, improwizacji, choreoterapii, współczesnej interpretacji bajki, spektaklu w technice cieni...

## DOM W BIAŁEJ PODLASKIEJ

Jedną z grup stanowili uczestnicy ze Środowiskowego Domu Samopomocy typ C z Białej Podlaskiej z różnymi rodzajami niepełnosprawności, jak m.in. schizofrenia paranoidalna, zaburzenia zachowania i osobowości, niepełnosprawność intelektualna w stopniu lekkim, depresja, zaburzenia po nadużywaniu alkoholu, zaburzenia psychiczne, uszkodzenie lub dysfunkcja mózgu, afektywne zaburzenia nastroju itp.

– *Motywacją do grania ról jest chęć wystąpienia przed publicznością oraz możliwość wzięcia udziału w festiwalach i przeglądach organizowanych przez różnorodne organizacje, instytucje promujące i wspierające osoby niepełnosprawne* – podkreśla Barbara Skrobaczewska, opiekunka artystyczna grupy, oddając głos swoim aktorom:

**Krzysztof:** *W ŚDS wzięłem po raz pierwszy udział w występach teatralnych. Najbardziej lubię grać role przedstawiające osoby wesołe albo despotyczne. Najlepsze są przedstawienia, kiedy ja się dobrze bawię i publiczność dobrze się bawi.*

**Emilian:** *Czułem się dobrze w roli wesołej. Inspiruje mnie ta rola i próby! Lubię sprawiać radość publiczności! Można być z kolegami i koleżankami razem. Rola wesoła mi się podoba, bo jest w tym energia i sprawia radość.*

**Anna:** *To jest pierwszy ośrodek, w którym jestem. Lubię występować, mam frajdę, mogę się nauczyć grania w różnych rolach, spełniam swoje marzenia.*

Szczerze wypowiedzi wzrusza i jednocześnie upewnia co do potrzeby kontynuowania zajęć, prób i występów, gdyż niosą wiele korzyści: dobrą zabawę, poznawanie osób z innych ośrodków i miejscowości, możliwość nauki nowych umiejętności, a także podniesienie samooceny.

– *Odpowiadamy na zaproszenia. Przygotowujemy występy jako element terapii na zajęciach w ŚDS i dzięki temu mamy gotowy repertuar na różne okazje. Wybierając repertuar, uwzględniamy: możliwości uczestników, ich preferencje, liczbę chętnych do wzięcia aktywnego udziału, zainteresowanie daną tematyką (występ musi być wesoły i ciekawy). Inspiracje czerpiemy z telewizji i internetu, występów innych zespołów, wierszy, baśni, bajek, skeczy, książek – czasami pojawia się pomysł, że można to zagrać! Sami wymyślamy i wykonujemy scenografię i kostiumy. Sami piszemy scena-*

**1.** Grupa Krzepka Rzepka – uczestnicy ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Sławatyczach – przedstawiła swoją wersję *Rzepki* J. Tuwima

**2.** Dynamiczna interpretacja *Pawła i Gawła* A. Fredry

**3.** Artyści w roli publiczności

*riusze, a w trakcie prób udoskonalamy je nowymi pomysłami – kreujemy, aby było interesująco. Jeśli jest zainteresowanie przygotowywanym występem, to role są rozdzielone tak, aby każdy był zadowolony (nie przydzielamy ról „na siłę”). Uczestnicy zobowiązują się do rzetelnego uczestnictwa, ale w większości przypadków jest pełna gotowość do regularnych prób. Zdarzają się oczywiście wyjątki i czasami potrzebne są zachęty, motywacja i zapewnienia, że poradzą sobie z rolą – opowiada Barbara Skrobaczewska. – Do głównych trudności w naszej wspólnej pracy należy zaliczyć to, że spowodowane różnymi okolicznościami nieobecności wpływają negatywnie na przeprowadzanie prób, ale staramy się obsadzać role tak, by byli dublerzy. Czasami ktoś wycofuje się z roli lub z niej rezygnuje, np. wtedy gdy są już przygotowane kostiumy, więc konieczne jest wykonanie pewnych prac zupełnie od nowa. Nieraz pojawiają się też drobne nieporozumienia, które psują atmosferę, więc dla skrytowania dobrych relacji trzeba próby przełożyć. Sporą trudnością jest zły dzień uczestnika, z czym też trzeba sobie poradzić – mamy bowiem do czynienia z osobami z różnymi problemami i niepełnosprawnościami.*

## HORYZONT Z ŁĘCZNEJ

Teatr Horyzont powstał we wrześniu 2023 r. z inicjatywy Anny Płoszaj, dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy w Łęcznej. Instrukctorem grupy od jej powstania jest Karol Mazurek, aktor, wokalista, tancerz, animator, reżyser związany z teatrem offowym. Zespół Horyzontu skupia się na podejmowaniu aktualnych tematów przez teatr formy, wykorzystując takie techniki, jak: praca w teatrze cieni, maski, ruch, taniec, animacja rekwizytu. Zaprezentowany podczas przeglądu *Latawiec* to pierwszy spektakl grupy. Aktorami teatru są amatorzy, osoby z niepełnosprawnością.

**Weronika:** *Interesuję się aktorstwem i bardzo mnie to ciekawi oraz chciałam spróbować swoich umiejętności i przełamać bariery występów publicznych. Dzięki teatrowi rozwijam się, miło spędzam czas, jest to też rodzaj terapii, a wystąpienia publiczne dają mi satysfakcję i dzięki temu przełamuję się i pokonuję swoje słabości. Bardzo chętnie*

uczestniczę w próbach. Jestem dobrze nastawiona. Próby są dwa razy w tygodniu w poniedziałki i czwartki – w te dni nie może mnie zabraknąć w środowiskowym domu samopomocy. Opuszczam próby tylko z powodu choroby. Dla mnie są w teatrze bariery w postaci komunikacji i też takiego wyjścia ze strefy komfortu. Nawiązanie relacji, gdy ktoś dołączy albo się zmienia. Wcześniej mieliśmy trzyosobową grupę, z którą stworzyliśmy spektakl *Latawiec* wykonany w technice teatru cieni, a teraz nasz zespół się powiększył i jest jedenaście osób. Teraz lepiej mi się gra w teatrze cieni, ale myślę, że w przyszłości będę grać wyłącznie na żywym planie. Spektakl *Latawiec* jest dla mnie ciekawym przedstawieniem, wzruszającym – to mój pierwszy występ i pierwszy raz grałam w tej technice teatru cieni, i ta tematyka jest mi bliska. Dołączyłam do teatru, ponieważ jestem uczestniczką ŚDS. Moi znajomi z ŚDS chcieli w tym uczestniczyć i ja też postanowiłam spróbować.

**Justyna:** Lubię muzykę i lubię tańczyć, lubię występować przed publicznością. Od wielu lat jestem członkiem grupy tanecznej. Teatr dostarcza mi wiele emocji, tak jak taniec. Kocham to, że teatr pozwala mi rozwijać swoją pasję do tańca, a także pozwala pokazać ją szerszej publiczności. Lubię kolorowy świat, a dzięki teatrowi mogę go mieć na co dzień. Spektakl *Latawiec* poruszał temat miłosny. Opowiadał o mężczyźnie i kobiecie, którzy przeżywali swoją pierwszą miłość, a ja wcieliłam się w rolę dziecka, które powstało z ich miłości. Wolę jednak występować w żywym planie, mieć możliwość obserwowania widza i jego reakcji na to, co przedstawiam. Jakie są trudności w teatrze? Intensywne próby, zgranie zespołu w jednym terminie, poszukiwanie scenicznych rozwiązań, skupienie podczas prób całego zespołu, nierozmawianie w kulisach, odpowiedzialność za rekwizyty. Jest wiele trudności, ale przy odpowiednim poprowadzeniu przez pana Karola umiem je pokonać. Bardzo chętnie to robię, chociaż mam też momenty zwątpienia. Bardzo lubię pana Karola, który prowadzi zajęcia teatralne. To on mnie motywuje do pracy!

## PERŁY ŻYCIA W KODNIU

Artyści z grupy teatralnej Perły Życia w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kodniu mają różne ograniczenia w funkcjonowaniu: z powodów wrodzonych lub nabytych, lekki lub znaczny stopień niepełnosprawności, zaburzenia psychiczne, niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, schizofrenię, zaburzenia neurologiczne itp. Tworzą zespół, który od lat potrafi skupić się na zadaniach artystycznych i edukacyjnych. Nie przychodzi im to łatwo, co wynika z rodzajów niepełnosprawności, osobowości, wpływu środowiska rodzinnego i tego, w którym na co dzień egzystują, osobistej wrażliwości, stopnia zainteresowania itp. czynników. Ich postawa wobec działań artystycznych ewoluuje z roku na rok – artystycznie dojrzewają, dokładając starań, aby wywiązywać się z ról i funkcji, wspierając siebie nawzajem i instruktora.

**Bogdan:** wieloletni uczestnik zajęć środowiskowego domu, występuje w grupie Perły Życia od jej powstania w 2010 r. Mówi, że lubi tę aktywność artystyczną: taniec i ruch, mimo że

trzeba się do publicznych występów przygotowywać. Nie zniechęca się tym, że wymaga to regularnego uczestniczenia w próbach. Wie, że warto na nie chodzić. Mimo tremy, która zawsze mu towarzyszy, zależy mu na występach. Z przejściem opowiada o niedyspozycji, gdy tuż przed przeglądem przebywał w szpitalu, ale ucieszył się, że mógł wyjść i za zgodą lekarki wystąpić w etiudzie muzyczno-tanecznej. Dużo radości odczuwa, kiedy angażuje się w aktorstwo i taniec. Czuje się ważny, gdy występuje. Chce się wysilać, aby też uczyć się od innych. Odczuwa potrzebę wspierania grupy, towarzyszenia jej podczas występów i ma poczucie odpowiedzialności, bo chce, aby wysiłek, który włożyli w przygotowania, nie poszedł na marne!

**Beata:** Zaczęło się od wypadku. Najpierw był warsztat terapii zajęciowej, później zaczęła uczęszczać do środowiskowego domu samopomocy. Zaangażowanie w występy nie przychodzi jej łatwo. Zmaga się z bólem, który utrudnia codzienne życie, ale podejmuje wyzwania. *Jak boli, to trudno. Robię to, bo jest miło i fajnie występować. Jest trochę stresu przed występami, ale daję radę. Będę przyjeżdżała tyle, ile będę miała sił na próby.*

**Barbara:** Miałam marzenie – wystąpić. Nie było to łatwe! Nie skupiam się na tym, co na zewnątrz. Daje mi to dużo odwagi, pozwala uwierzyć w siebie, w swoje możliwości. Osoby niepełnosprawne są w stanie robić wiele rzeczy. Trudniejsze i łatwiejsze. Trzeba włożyć dużo pracy, żeby to wyszło. Chcę próbować i uwierzyć, że potrafię to zrobić. Zbliża to grupę. Możemy na siebie liczyć. Jeden uczestnik drugiemu zawsze może pomóc. Trzeba ich podziwiać z entuzjazmem i wspierać w ich marzeniach, ich celach. Możemy je mieć.

Osoby z niepełnosprawnościami biorą udział w długim procesie twórczym. Zaczyna się od pomysłu, zapoznania z celami i zadaniami. „Wchodzi” się w nie, rozmawia o idei przedsięwzięcia, próbuje znaleźć środki artystycznego wyrazu, angażuje przez dłuższy czas w regularne zajęcia. Następuje praca nad dziełem, a potem jest wspólny występ, efekty i pochwały za pracę, którą wykonano.

Czy uczestnicy odczuwają satysfakcję z wykonanego zadania? Jak najbardziej! Motywuje ich to do działania, dalszej pracy i kolejnego występu, podobnie jak oglądanie występów innych artystów. Grono zaangażowanych osób w grupie Perły Życia poszerza się o te, które od niedawna są uczestnikami środowiskowego domu.

**Grzegorz:** wybrał aktywność artystyczną, bo lubi tańczyć. Brał udział w zajęciach, kiedy przebywał w specjalnej placówce wychowawczej. Czuje, że dobrze zrobił. Jest z siebie zadowolony! Przyznaje, że kiedy przychodzi regularnie na zajęcia i się angażuje, to jest mu łatwiej pokonywać codzienne trudności, zapomnieć o nieprzyjemnych rzeczach. Kiedy chwali się go za zaangażowanie podczas występu, stwierdza: *Nie spodziewałem się, że to zrobię. Czuje się bardzo dobrze!* Wyraźnie można dostrzec, że jest podbudowany pochwałami. Cieszy się, że ma ciekawe zajęcia, współpracuje z innymi i można na niego liczyć!

**Monika:** występuje z grupą Perły Życia, bo lubi się uczyć, chodzić na próby. Lubi tańczyć i występować przed publicznością. Stara się pracować nad zadaniami artystycznymi i robi to pięknie, w przedsięwzięcia wkłada serce, wysiłek i chętnie





ogląda innych. Mówi, że od nich można się uczyć. Lubi pracować z grupą, ale też pouczać. Ma takie chwile, że nie chce się jej brać udziału w przygotowaniach do występów, ale dotrzymuje kroku reszcie, pokonując smutny nastrój czy zmęczenie.

**Katarzyna:** wprawdzie była na tym przeglądzie jako obserwatorka, to jednak z nostalgią przyznaje, że bliskie jej sercu są cele artystyczne. Uczestniczy w zajęciach Peret Życia od 2010 r. *Zaczęło się od recytacji poezji. Pamiętam do dzisiaj. Chciałam więcej i więcej. Ja mam to coś w sobie, co kocham, rozwijam i pielęgnuję. Bardzo mi brakuje występów.*

Obecnie nie występuje z grupą, ale chce to zmienić. Nie pozwala jej na to stan zdrowia. Niemniej obiecuje: *Ja to dopnę do końca! Czuje się osobą weselszą, docenioną, spełnioną. Czuję dumę, że mogę wystąpić przed dużą publicznością! Niepełnosprawność nie jest ograniczeniem, tylko trzeba się odpowiednio do tego przygotować. Nie można zamykać się na takie pasje! Osoba niepełnosprawna nie jest wykluczona, nie powinna być wypchnięta poza margines. To jest bardzo potrzebne, bo się powtarza za każdym razem schemat, który się ćwiczy, nad którym się pracuje, a to jest przydatne. Czasami miałam trudno z wyjściem, czasami się nie chciało, ale szłam na próby, występ i mogłam wyżyć się emocjonalnie i uczuciowo. Jak występowałam, to od razu robiło mi się lepiej na duszy. Staram się zapominać o swojej niepełnosprawności i robić wszystko tak normalnie. Wiadomo, że są potknięcia, ale staram się, aby było je jak najmniej widać. Teatr to też rehabilitacja. W tym roku Katarzyna nie mogła zaangażować się w występ, ale siedząc na widowni, wyznała: *Gdy oglądałam spektakl grupy teatralnej, do której należę, to czułam, że jestem z nimi, że tańczyłam i wykonywałam figury.**

## WTZ W KODNIU

W występ na V Powiatowym Przeglądzie Teatrów zaangażowali się uczestnicy z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym i znacznym z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kodniu.

**Artur:** *Bardzo lubię występować, daje mi to dużo radości. Lubię uczyć się nowego tekstu, nie sprawia mi to trudności, ale daje też zadowolenie z występu.*

**Krzysztof** podkreśla, że chętnie angażuje się w działania wymagające dużo pracy. Potrafi nauczyć się długich tekstów: *Bardzo lubię uczenia się nowych ról! Ćwiczę pamięć!*

Zarówno Artur, jak i Krzysztof mają różne podejście do prób, które utrwalają ich umiejętności artystyczne. *Bardzo lubię próby i zawsze jestem chętny. Rzadko kiedy jestem znudzony, tylko gdy chcę gdzieś wyjść, to szybko chcę skończyć próby* – wyjaśnia Krzysztof.

Obserwując aktywność artystyczną Artura, trudno dostrzec brak zapału: *Próby mnie nie męczą, dają dużo radości. Spełniam się w nich! Trudnością jest spokojne czekanie na swój tekst czy ruch.* U Krzysztofa natomiast z próbami jest różnie, czasem zależy od dnia, samopoczucia i chęci: *Bywały dni, że nic mi nie szło. Było poczucie zniechęcenia.* Kiedy jednak staje na scenie, to „wychodzi” z niego prawdziwa pasja i zdolności!

Monika Lesik, instruktorka w tym WTZ, podkreśla poczucie odpowiedzialności za wykonanie zadania. Kiedy szuka pomysłu na przedstawienie, kieruje się możliwościami

### GRUPY, ZESPOŁY, ARTYŚCI INDYWIDUALNI:

- Anioły Caritas z Caritas Diecezji Siedleckiej Warsztatu Terapii Zajęciowej w Parczewie
- grupa teatralna Wiatrak z Powiatowego Ośrodka Wsparcia dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi w Białej Podlaskiej z siedzibą w Międzyrzecu Podlaskim
- uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Międzylesiu
- grupa teatralna Perły Życia ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Kodniu
- Warsztat Terapii Zajęciowej w Kodniu
- Tercet z Lasek ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Laskach
- grupa artystów ze Środowiskowego Domu Samopomocy typ C z Białej Podlaskiej
- Anielinki ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Anielinie
- teatr Horyzont ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Łęcznej
- grupa Iskra z Powiatowego Ośrodka Wsparcia „Przystań” we Włodawie
- zespół teatralny Figiel z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Janowicy
- duet taneczny na wózkach – Malwina Kielak i Magdalena Ardecka
- Kozulanki i Dżentelmeni – podopieczni Domu Pomocy Społecznej w Kozuli
- zespół Happy Young z Domu Pomocy Społecznej w Kostomłotach
- grupa Krzepka Rzepka – uczestnicy ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Sławatyczach.

uczestników oraz czasem na jego wykonanie. Te dwie kwestie są bardzo istotne w każdym przedsięwzięciu.

Wypowiedzi artystów amatorów potwierdzają budujące postawy, reakcje i emocje, które mogą pomóc innym otworzyć się na ich niepospolity świat. Obserwując od lat rzeczywistość artystyczną, która ma zaspokajać potrzeby kulturalne, zaistnienie w codzienności, akceptację, zrozumienie osób z niepełnosprawnościami, muszą przyznać, że inicjatywy teatralne zasługują na wiele uwagi. To cenne, że wsparcie takich przedsięwzięć jak przegląd „W świecie niepełności” nie słabnie na poziomie instytucjonalnym, finansowym, społecznym. Otwiera szansę na systematyczną pracę osób z niepełnosprawnością nad artystycznym rozwojem i potwierdza, że jest on możliwy.

Każda grupa to odrębna historia, staż na amatorskiej scenie, różnorodne doświadczenia – osobiste i zawodowe. Łączy je materia artystyczna, która oznacza potrzebę pracy indywidualnej i zespołowej, tworzenie rzeczywistości, której myślą przewodnią są muzyka, gest, słowo, taniec, emocje... I pozwala na doznanie satysfakcji, spełnienia, wzmocnienie poczucia własnej wartości, wyznaczanie i realizację celów, spełnianie marzeń... A one uskrzydłają i prowadzą do krainy piękna, dobra i nadziei. ■

# TRWAĆ W NADZIEI

Z radością gościmy na łamach „Integracji” jej współtwórcę i redaktora, **Bolesława Bryńskiego**, obecnie literata, prezesa Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych i Ich Przyjaciół „Trwać w Nadziei”.

Moja redakcyjna współpraca z Bolesławem trwała kilka lat, dopóki był z zespołem magazynu. Łączy nas polonistyka, zamiłowanie do poezji, znajomość twórców i ich twórczości, a różni to, że ja nie piszę wierszy...

**Janka Graban** – W pierwszym numerze „Integracji” w 1994 r. pierwszą poetką – z Twojej poręki jako redaktora literackiego – była **Joanna Pąk**. Czy utrzymujecie ze sobą kontakt? Znasz jej wiersze? Co o nich powiesz?

**Bolesław Bryński** – Tak, Joanna Pąk była autorką, której wiersze zostały zamieszczone na łamach pierwszego numeru „Integracji”, bo Piotr i ja dobrze Joannę znaliśmy. Znalismy też jej utwory, wiedzieliśmy, że są niezłe, dlatego bez mrugnienia powiekiem wzięliśmy je na pierwszy ogień. Uważam, że Joanna tworzy poezję z polotem i ze smakiem, w czym przypomina mi twórczość Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej. Joanna dotychczas wydała 12 tomików, jest znaną i nagradzaną poetką w swoim regionie, czyli Lublinie i okolicach. Do tej pory mam z nią kontakt.

A skąd Twoje zainteresowanie poezją? Kiedy napisałeś pierwszy wiersz? Gdzie i kiedy debiutowałeś?

Mogę powiedzieć, że zamiłowanie do poezji zaszczepiła mi babcia, która w dzieciństwie recytowała mi wiersze Mickiewicza, Słowackiego, Tuwima. Potem dołączyła mama, śpiewając różne piosenki. Z formami twórczości poetyckiej zetknąłem się w Oddziale STOCER-u przy ul. Ożarowskiej w Warszawie, gdzie spędziłem dużą część dzieciństwa. W nim był realizowany program przedszkola oraz pierwszej i drugiej klasy szkoły podstawowej. To wszystko sprawiło, że doszedłem do wniosku, iż jestem w stanie wypowiadać się w formie literackiej. Swój pierwszy wiersz napisałem w 1982 r. (miałem 18 lat) na starej mechanicznej maszynie do pisania. Była to rymowanka antyustrojowa. Potem zacząłem pisać liryki i wiersze religijne. Zadebiutowałem na łamach „Małego Rycerza” w 1983 r.

Jak powstają Twoje wiersze i inne formy literackie? Czy masz wypracowaną metodę tworzenia, swoje rytuały, źródła natchnienia, inspiracje...?

Rytuałów nie mam. Po prostu przychodzi mi do głowy pomysł na wiersz, siadam do maszyny (teraz do komputera) i piszę. Nieraz mam w głowie cały wiersz, a nieraz jego treść i forma „wykuwają się” w czasie tworzenia. Tak samo jest z prozą.

Kto był – o ile był – autorytetem poetyckim, wzorem, inspiracją do tworzenia?

Autorytetów też nie mam. Jeśli już, to imponuje mi poezja T. Różewicza, Z. Herberta, ks. J. Pasierba, ks. J. Sochonia. Lubię twórczość Wł. Broniewskiego, J. Tuwima, K.I. Gałczyńskiego (ale tę przedwojenną), A. Bursy. Cenię również poezję romantyków.

Jesteś polonistą. Czy ukończenie polonistyki pomaga w byciu autorem/twórcą czy wprost przeciwnie?

Tak, pomaga.

Czy utrzymujesz kontakty z ludźmi z wydziału/roku? Pielęgnujesz znajomości ze studiów, z młodych lat, śledzisz ich kariery?

Z jednym utrzymuję, a kariery kilku śledzę.

Czy nadal pracujesz/współpracujesz z poetami? Czego się od nich uczysz? Ale też czego nie jesteś w stanie tolerować?

Współpracuję, ale okazjonalnie. A czego się od nich uczę... Nad tym się nie zastanawiałem.

Jak wspominasz swoją pracę nad pierwszymi „Integracjami”? Byliście pionierami i amatorami. Czy mieliście jakieś wsparcie wydawnicze, edytorskie? Kim byli Wasi pierwsi współpracownicy?

Wspominam jako okres bardzo intensywny, a przy tym radosny. Tak, zdawaliśmy sobie sprawę, że byliśmy pionierami, ale tym się zbytnio nie przejmowaliśmy. Raczej uważaliśmy, że Pan Bóg (lub jak kto woli, los!) nas do tego zadania wybrał. A jeśli chodzi o dobór współpracowników, to dołączali do nas ci, dla których idea integracji ludzi z niepełnosprawnościami z ogółem społeczeństwa była ważna.



### **Jakie miałeś kryteria wyboru autorów do magazynu, jak szukałeś poetów?**

Kryteriów nie miałem, no chyba że do redakcji przysyłano rymowaną siekaninę, lecz takich utworów było niewiele. Poza tym „Integracja” była – i chyba nadal jest – czasopismem społeczno-kulturalnym, więc kryteria literackie nie mogły być dominujące.

### **Co sądzisz o obecnym magazynie – w 30. roku jego nieprzerwanego istnienia? Ten numer jest 184....**

Nie mam o magazynie zdania, ponieważ jego numerów od dawna nie czytam.

### **Powiesz nam, dlaczego Wasze drogi z Piotrem Pawłowskim się rozeszły? Wołałeś prowadzić własne stowarzyszenie czy były też inne przyczyny?**

No cóż, nieraz bywa tak, że ludzkie drogi się rozchodzą, nawet tych, którzy niegdyś blisko współpracowali.

### **Pracowałam blisko Piotra i czułam, że trudne było dla niego Wasze rozstanie. Zechcesz powiedzieć o tym coś więcej? Co dla Ciebie było trudne w Waszej relacji? Czy zostawiamy ten temat?**

Tak, zostawmy.

### **Co miało i ma wpływ na budowanie Twojego charakteru, poglądów, planów, życiowych aspiracji – jest coś takiego?**

Ooo, to trudne pytanie! Myśląc o nim, stwierdziłem, że musiałbym omówić prawie całe swoje życie, ale tak się teraz nie da. W skrócie zaś ujmując, powiem tak, że życie

jest czymś najcudowniejszym, co mi się mogło przydarzyć. Choć przy okazji dodam, że stanu fizycznego, w którym żyję, raczej nikomu nie polecam. Jednakże wierzę, że Pan Bóg tak chciał, więc to przyjmuję. W jakimś sensie wpłynął na mnie też pobyt w ośrodku rehabilitacyjnym w Zagórz pod Warszawą, gdzie przebywałem jako nastolatek w latach 1975–1978. Z perspektywy lat, jakie od tego pobytu minęły, mogę powiedzieć, iż atmosfera panująca w tym ośrodku mnie ukształtowała. Polegało to na tym, że wpajano nam, że nasza jakakolwiek niepełnosprawność nie musi być czynnikiem determinującym życie. Zastanawiam się tylko obecnie, w jakim stopniu była to świadoma postawa personelu tego ośrodka, a zwłaszcza pań i panów wychowawców, rehabilitantów, pielęgniarek i pań salowych pracujących na oddziale drugim. Mój charakter ukształtowała także ciekawość świata, jak również moja z lekka rogata dusza.

### **Co odebrała, czego pozbawiła Cię niepełnosprawność? A może przeciwnie, bo jest właśnie wartością dodaną?**

To pytanie sugeruje z grubsza odpowiedź: co by było, gdyby było. Mimo że nieraz mam takie myśli, to szybko ich się pozbywam. Życie należy przyjmować takie, jakie ono jest, bo – jak powiedziałem przed chwilą – jest czymś najcudowniejszym, co może się przydarzyć. A czy niepełnosprawność jest wartością dodaną, to zależy od indywidualnego postrzegania.

### **Bolesław Bryński**

Urodził się 30 maja 1964 r. W latach 1987–1993 studiował na Wydziale Filologii Polskiej Uniwersytetu Warszawskiego i otrzymał tytuł magistra. W 1994 r. wraz z Piotrem Pawłowskim założył i przez cztery lata współredagował dwumiesięcznik „Integracja”, w którym do dziś podejmowana jest szeroko rozumiana problematyka ludzi nie w pełni sprawnych i ich bliskich. Przez trzy lata współpracował z kwartalnikiem „Mandragora”. Współpracował też z internetową gazetą „Kurier IdN”. W 1999 r. założył Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych i Ich Przyjaciół „Trwać w Nadziei” i pełni w nim funkcję prezesa. Od maja 2010 do grudnia 2011 r. współpracował z Radiem IN (to radio internetowe, działające przy CARITAS Polska). Jest literatem.

Debiutem wydawniczym Bolesława Bryńskiego jest tomik wierszy *Granice tchu* (1996). W 1994 r. otrzymał II Nagrodę w Konkursie Literackim Osób Niepełnosprawnych, organizowanym przez Warszawski Oddział Towarzystwa do Walki z Kalectwem. W 1995 r. został laureatem Konkursu Literackiego Związku Nauczycielstwa Polskiego w Warszawie (I miejsce). W 1997 r. dostał wyróżnienie w Konkursie „Człowiek Człowiekowi”, któremu patronowała radiowa „Trójka” i gazeta „Życie”. W 2004 r. w krakowskim wydawnictwie Pracownia AA

ukazał się zbiór jego opowiadań *Kaktusy*. W 2004 r. znalazł się w gronie finalistów konkursu literackiego „O Pióro Prezydenta Warszawy” – „Wędrowki po Mojej Warszawie 1944–2004 – Powstańcze Piętno Stolicy”. W 2006 r. otrzymał wyróżnienie (czyli *de facto* zajęł IV miejsce) w konkursie „O Pióro Prezydenta Warszawy” – „Tu jest moje miejsce”.

W 2010 r. w Warszawskiej Firmie Wydawniczej wydał dwa kolejne tomiki wierszy: *silny strumień światła* i *Listy do...* (II edycja obu tomików w 2011 r.). W 2013 r. wydał tomik wierszy *Mojemu Bogu śpiewam smutnego bluesa* (II edycja w 2017 r.). W 2014 r. ukazał się zbiór esejów *Zrozumieć Inność*. Od 2017 r. jest członkiem Związku Literatów Polskich. W 2020 r. ukazała się pod jego redakcją książka *Ksiądz drogą do Jezusa*. Jest to pozycja wspomnieniowa, poświęcona śp. ks. Zbigniewowi Porzezińskiemu, który w latach 2011–2016 pracował jako wikary w parafii p.w. Przenajświętszej Trójcy przy Solcu 61 w Warszawie.

(Źródło: [www.boleslawbrynski.pl](http://www.boleslawbrynski.pl))



**Jak myślisz, czy choroba/niepełnosprawność autora jest dobrym tematem/motywywem tworzenia? Czy często temat ten pojawia się w Twojej twórczości?**

Sądzę, że jak każdy inny aspekt życia, z którym się dany twórca mierzy. Jeśli chodzi o mnie, to problemowi niepełnosprawności poświęciłem swój pierwszy zbiór opowiadań *Kaktusy* oraz zbiór esejów zatytułowany *Zrozumieć Inność*.

**Co dodaje Ci otuchy i buduje potrzebną do życia odwagę/daje energię? Co uważasz za swój największy sukces?**

Zdecydowanie odpowiem, że największą odwagę i energię do życia dają mi dobre relacje z ludźmi. Bez dobrych relacji – opartych na miłości i zrozumieniu – z rodzicami, braćmi, przyjaciółmi, a od kilkunastu lat z żoną Danusią, niczego bym nie osiągnął.

**Jakie masz – poza pisaniem – talenty?**

Moja żona uważa, że jestem utalentowanym masażystą. Oczywiście to żart! Podeprę się jednak nadal zdaniem Danusi – i nieskromnie dodam, że ma ona rację – iż piszę dobre scenariusze integracyjno-kulturalnych imprez, a potem je reżyseruję. Odbywają się one w ramach Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych

i Ich Przyjaciół „Trwać w Nadziei”, którego jestem jednym z założycieli i którym od lat kieruję. Nie mam problemu ze zredagowaniem książki. Żona twierdzi też, że jestem idealnym kompanem do zakupów i różnych wypraw, które nazywamy gigantami.

**Co radziłbyś osobom z niepełnosprawnością, które czują potrzebę pisania? Gdzie powinny szukać wsparcia, nauki, ocen i mądrego doradztwa?**

Trzeba zacząć od tego, że jakkolwiek artystyczny talent w żadnym razie nie zależy od tej czy innej ludzkiej niepełnosprawności. Mówiąc kolokwialnie: albo się go ma, albo nie! A co bym radził początkującym literatom? Tylko to, żeby czytali i jakoś tam wzorowali się na tekstach dobrych, uznanych powszechnie autorów, ale przy tym inspirowali się własnymi odczuciami i wyobraźnią.

**Bardzo dziękuję, a Czytelników zapraszam do poznania Twoich wierszy i Ciebie. Polecam autorską stronę [www.boleslaw.brynski.pl](http://www.boleslaw.brynski.pl).** ■



**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)

**Z TOMIKU LISTY DO...  
(Wyd. 2010, 2011 i 2017)**

-----  
a kiedy Dawid  
pał jeszcze owce  
modlił się do Jahwe  
grając na piszczałce  
którą uczynił  
z delikatnej kory lipy  
gdy na tej piszczałce grał  
wyptywały z niej lotne dźwięki  
i wirując skocznie w powietrzu  
muskaty złotawe kłosa zbóż  
igrały z ptasim śpiewem  
spoczywając na muślinowych chmurach  
czwartek, 1 marca 2001

**Z TOMIKU SILNY STRUMIEŃ ŚWIATŁA  
(Wyd. 2010, 2011, 2017)**

**dzbanek**

jestem jak dzbanek  
stary porcelanowy  
ni biały  
ni kremowy  
ni brązowy  
u góry lekko  
stłuczony  
pęknięty

cienka rysa  
spływa w dół  
przecina krągłość  
delikatność  
kruchość  
jest stałą  
sięga dna

-----  
**(wiersz niepublikowany)**

Jest środek dnia  
tuż przed czternastą  
ja nic nie robię  
tylko zachwyam się jasnością dnia.  
Owszem  
szanuję tych  
co ganiają po biurach  
mówią w szkołach  
lub stoją przy stołach  
czekając na znak.  
Kłaniam się im.  
Lecz nie robię niczego  
poza tym  
że piszę wiersz  
prosząc Boga  
by ta jasność dnia  
wplynęła mi w krew.

7 kwietnia 2006

-----  
**(wiersz niepublikowany)**

\*\*\*

rozmaj się  
majowy maju  
w głowach bielą  
płatków konwalii  
a w ustach  
rozmaj się  
smakiem bzu  
upij nas  
świeżością  
i lekkością  
majowego powietrza  
które jest w stanie  
unieść tylko aniołów  
rozmaj się w nas  
śpiewem ptaków  
ulotną jasnością obłoków  
i wiecznym błękitem nieba  
rozmaj się  
majowy maju  
nadzieją  
że gdy teraz odejdiesz  
wrócisz za rok  
czwartek, 22 maja 2014

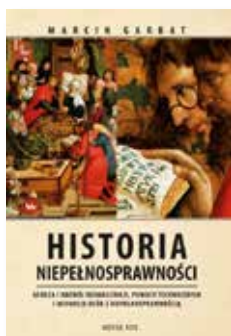


## WARTO PRZECZYTAĆ...

### NASZA DROGA

**Marcin Garbat, *Historia niepełnosprawności*, wyd. Novae Res, 2015**

„Postrzeganie oraz stosunek do osób z niepełnosprawnościami zmieniał się wraz z rozwojem cywilizacji. Było to następstwem lub wynikiem postępu technicznego i społecznego. Wyznaczały go dominujące na danym etapie rozwoju historycznego poglądy filozoficzne, społeczne, wierzenia religijne, moralność, systemy wartości, a także zwyczaje i obyczaje. Na przestrzeni dziejów naszej cywilizacji postawy wobec osób z niepełnosprawnościami zatoczyły wielkie koło – począwszy od postawy integracji plemiennej u ludzi pierwotnych, izolacji w czasach starożytnych, średniowiecznej dyskryminacji, późniejszej segregacji, na integracji w czasach nam współczesnych skończywszy...” – napisał w imponującej publikacji dr hab. Marcin Garbat, pełniący funkcję pełnomocnika rektora ds. osób z niepełnosprawnościami Uniwersytetu Zielonogórskiego. Intrygujące są tu sylwetki tych, którzy pozostając w ukryciu, starali się ulżyć niepełnosprawnym w najtrudniejszych okresach, kiedy panowało najmniejsze zrozumienie ich potrzeb, a także osób, których wynalazki i odkrycia stawały się kamieniami milowymi na drodze do współczesnych standardów.



czeniu klinicznym i badaniach naukowych, pokazują, że ruch to najlepsze lekarstwo na świecie.

### MY, ŚWIADKOWIE

**Tomasz Szerszeń, *Być gościem w katastrofie*, wyd. Czarne, 2024**

24 lutego 2022 r. Rosja rozpoczęła inwazję na Ukrainę. Ta wojna ciągle się toczy. Żyjemy w zagrożeniu. Bliskie ognisko konfliktu może się w każdej chwili rozprześcić. Politycy i komentatorzy coraz częściej otwartym tekstem mówią, że wojna u nas to kwestia czasu. Zachętą do lektury tej książki są słowa prof. Rocha Sulimy, wybitnego antropologa kultury: „Tomasz Szerszeń napisał książkę rewelacyjną, dał zarys nowej antropologii wojny, a może lepiej powiedzieć – wynalazł nowy język, w którym wybrzmiewają, odślaniane właśnie, dyskursy poszerzające horyzont tego, co było polem „niemożliwości”. Dzięki mediom docierają do nas okrutne obrazy zniszczenia i ludzkiego cierpienia. Autor stawia fundamentalne pytania: co nam umyka, czy nasze patrzenie ocala, czy jest raczej formą pornografii – perwersyjnego zaglądania w miejsce, w które nie powinniśmy spoglądać? Kim jesteśmy: świadkami zbrodni, widzami medialnego spektaklu, przypadkowymi gapiami? Pytanie najokrutniejsze brzmi: kiedy staniemy się uczestnikami? Oby nigdy!



### CUDOWNE LEKARSTWO

**Anders Hansen, Carl Johan Sundberg, *Rozruszaj swój mózg*, tłum. Tomasz Oczkowski, wyd. Znak, 2023**

Anders Hansen, szwedzki lekarz, specjalista w dziedzinie psychiatrii w Instytucie Karolinska, przystępnie tłumaczy w swoich książkach najnowsze odkrycia neurobiologii i wyjaśnia, jak możemy wykorzystać je w codziennym życiu. Carl Johan Sundberg to profesor na Wydziale Fizjologii i Farmakologii i Kierownik Katedry Nauki, Informatyki, Zarządzania i Etyki (LIME) w Instytucie Karolinska. Według obu specjalistów już 30 minut spaceru dziennie może wydłużyć życie i zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę czy chorobę Alzheimera. Wyjaśniają, dlaczego należy się ruszać i jak to robić, by najdłużej zachować sprawność i młodość. Obalają mity i stereotypy związane z relacją ciało–umysł. Opierając się na własnym doświad-



### UKOJENIE W CHAOSIE

**Wojciech Bonowicz, *Dziennik pocieszenia*, wyd. Znak, 2024**

Autor, poeta, publicysta mieszkający w Krakowie, współpracuje m.in. z „Tygodnikiem Powszechnym”. Jest przyjacielem naszego środowiska. Po śmierci Leszka A. Moczulskiego w 2018 r. uzupełnił grono jury konkursu stworzonego przez Annę Dymną „Słowa, dobrze, że jesteście”.

Tomasz Stawiszyński, filozof i eseista, napisał o książce Bonowicza, że „pokazuje, jak odnaleźć głębszy sens w codzienności, lekturze, niespiesznej obserwacji świata, uważności na innego. W *Dzienniku pocieszenia* trochę jest „krząctwa”, trochę poezji, a trochę ducha *Tao Te Ching*. Ale przede wszystkim oryginalny głos, spojrzenie i mądrość. W czasach chaosu i niepewności to lektura niezbędna (w innych czasach też)”. Justyna Sobolewska, krytyczka literacka i dziennikarka, napisała, że gdy nam źle, to czytamy Bonowicza! ■



Warunkiem otrzymania prezentowanych tytułów jest pisemna wypowiedź na temat Waszych ukojeń. Jak i gdzie szukacie otuchy i wewnętrznej równowagi? Odpowiedzi przysyłajcie listownie pod adres: Janka Graban, Magazyn „Integracja”, ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa lub: [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)

## ZWOLNIENIE Z PRACY

Jestem osobą niepełnosprawną w stopniu umiarkowanym. Chcę zakończyć współpracę z moim pracodawcą, u którego byłem zatrudniony na umowę o pracę na 1/2 etatu od 2018 r. Obecnie umowa jest na czas nieokreślony. Czy jest szansa, bym mógł z dnia na dzień opuścić stanowisko pracy i już więcej nie pracować w tej firmie? Jakie powinny być tego przestanki? Nie chciałbym już pracować dla tej osoby.

*Zenon H.*

Zgodnie z art. 30 § 1 *Kodeksu pracy* umowa o pracę może zostać rozwiązana na mocy porozumienia stron przez: • oświadczenie jednej ze stron z zachowaniem okresu wypowiedzenia • lub przez oświadczenie jednej ze stron bez zachowania okresu wypowiedzenia, • lub z upływem czasu, na jaki była zawarta. Wypowiedzenie umowy o pracę bez zachowania okresu wypowiedzenia ma skutek natychmiastowy. Z takim trybem wypowiedzenia może wystąpić zarówno pracodawca, jak i pracownik. Ważne jednak, by takie rozwiązanie umowy o pracę miało swoje uzasadnione przyczyny.

**Pracownik może rozwiązać umowę o pracę, bez zachowania okresu wypowiedzenia, jeżeli:**

- 1)** zostanie wydane orzeczenie lekarskie, stwierdzające szkodliwy wpływ wykonywanej pracy na zdrowie pracownika, a pracodawca nie przeniesie go do innej pracy w terminie wskazanym w orzeczeniu lekarskim, odpowiedniej ze względu na jego stan zdrowia i kwalifikacje zawodowe (art. 55 § 1 *Kodeksu pracy*);
- 2)** pracodawca dopuścił się ciężkiego naruszenia podstawowych obowiązków wobec pracownika (art. 55 § 1<sup>1</sup> *Kodeksu pracy*), w takiej sytuacji pracownikowi przysługuje także odszkodowanie.

Przepisy mówią jasno, że podanie przyczyny wypowiedzenia, przy rozwiązaniu umowy o pracę zawartej na czas nieokreślony, jest konieczne. W przypadku porzucenia pracy bez wypowiedzenia pracodawca może zwolnić pracownika dyscyplinarnie, bez zachowania okresu wypowiedzenia. Pracodawca może również wówczas dochodzić od pracownika odszkodowania za poniesione straty.

## OPIEKUN W RODZINIE

Moj tata jest opiekunem mojej mamy, która ma orzeczoną znaczną niepełnosprawność z powodu schizofrenii i choroby Leśniowskiego-Crohna. Aktualnie otrzymuje ona emeryturę i dodatek pielęgnacyjny. Tata również otrzymuje emeryturę. Chciałabym dowiedzieć się więcej na temat dodatkowych świadczeń, które mogą być dostępne dla opiekunów osób niepełnosprawnych. Czy istnieje możliwość ubiegania się o pomoc finansową dla mojego taty, który pełni funkcję opiekuna.

*Jadwiga P.*

W tej sytuacji Pani tata może wystąpić jako opiekun o świadczenie wspierające dla Pani mamy. 1 stycznia 2024 r. weszła w życie *Ustawa z dnia 7 lipca 2023 r. o świadczeniu wspierającym* (Dz.U. nr 1429).

Świadczenie wspierające pobierać mogą osoby niepełnosprawne, które osiągnęły 18. rok życia i mają decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia w odpowiedniej, określonej punktowo, wysokości. Decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia wydaje wojewódzki zespół ds. orzekania o niepełnosprawności na wniosek osoby niepełnosprawnej. Do wniosku dołącza się wypełniony kwestionariusz samooceny trudności w zakresie wykonywania czynności związanych z funkcjonowaniem. Poziom potrzeby wsparcia ustalany jest na podstawie obserwacji, wywiadu bezpośredniego oraz oceny funkcjonowania osoby ubiegającej się o ustalenie poziomu potrzeby wsparcia, przy zastosowaniu formularza w zakresie ustalania poziomu potrzeby wsparcia dla osób zaliczonych do stopnia niepełnosprawności, a także na podstawie informacji wskazanych w kwestionariuszu.

Ocena jest dokonywana w miejscu zamieszkania osoby niepełnosprawnej na jej wniosek lub w siedzibie wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności, albo w miejscu przez niego wyznaczonym, spełniającym warunki o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Poziom potrzeby wsparcia ustala się w wartościach punktowych w skali od 0 do 100.



Decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia wydaje się na okres, na który osoba została zaliczona do osób niepełnosprawnych na podstawie ostatecznego orzeczenia, jednakże na okres nie dłuższy niż 7 lat.

#### **Świadczenie wspierające przysługuje miesięcznie w wysokości:**

- 1)** 220 proc. renty socjalnej – jeżeli w decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia potrzebę tę określono na poziomie od 95 do 100 punktów;
- 2)** 180 proc. renty socjalnej – jeżeli w decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia potrzebę tę określono na poziomie od 90 do 94 punktów;
- 3)** 120 proc. renty socjalnej – jeżeli w decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia potrzebę tę określono na poziomie od 85 do 89 punktów;
- 4)** 80 proc. renty socjalnej – jeżeli w decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia potrzebę tę określono na poziomie od 80 do 84 punktów;
- 5)** 60 proc. renty socjalnej – jeżeli w decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia potrzebę tę określono na poziomie od 75 do 79 punktów;
- 6)** 40 proc. renty socjalnej – jeżeli w decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia potrzebę tę określono na poziomie od 70 do 74 punktów.

#### **Harmonogram, zgodnie z którym świadczenie wspierające będzie dostępne dla osób z niepełnosprawnością:**

- ✓ od 1 stycznia 2024 r. – z ustalonym poziomem potrzeby wsparcia od 87 do 100 pkt;
- ✓ od 1 stycznia 2025 r. – z ustalonym poziomem potrzeby wsparcia od 78 do 86 pkt;
- ✓ od 1 stycznia 2026 r. – z ustalonym poziomem potrzeby wsparcia od 70 do 77 pkt.

Wniosek o ustalenie poziomu potrzeby wsparcia należy skierować do wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności (WZON) właściwego ze względu na miejsce stałego pobytu. Aby móc pobierać świadczenie wspierające, konieczne jest posiadanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia. Dopiero po uzyskaniu decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia można złożyć wniosek o świadczenie wspierające do ZUS, jednakże tylko drogą elektroniczną.

W tej skomplikowanej sytuacji można skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej – w każdym powiecie w Polsce działają punkty takiej pomocy, a ich listę można znaleźć w wyszukiwarce na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości: <https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/mapa-punktow>.

## **DROGA PUBLICZNA**

**Czy istnieje prawo nakazujące oznakowanie miejsca dla pojazdu osoby niepełnosprawnej posiadającej orzeczenie o niepełnosprawności, samochód i kartę parkin-gową? Mowa o drodze publicznej dwukierunkowej, osiedlowej. Burmistrz mojej miejscowości**

**ignoruje moje pisma wysyłane w tej sprawie, a osobista wizyta w gminie niczego mi nie wyjaśnia.**

**Andrzej M.**

Miejsca postojowe dla pojazdów osób niepełnosprawnych wyznaczone na drogach publicznych są uwzględniane w projekcie organizacji ruchu, rozpatrywanym i zatwierdzanym przez zarządcę drogi (gminę, powiat, województwo). Natomiast miejsca postojowe dla pojazdów osób niepełnosprawnych poza drogami publicznymi wyznacza właściciel lub zarządca terenu. Osoba zainteresowana wyznaczeniem miejsca postojowego dla pojazdów osób niepełnosprawnych może wystąpić ze stosownym wnioskiem do tych instytucji: zarządzającego ruchem na drogach – w przypadku dróg publicznych, albo zarządcy terenu lub jego właściciela – w przypadku pozostałych dróg.

Na drogach publicznych nie ma możliwości zastrzeżenia miejsca postojowego dla konkretnej osoby, z takiego miejsca mogą korzystać wszystkie osoby niepełnosprawne posiadające kartę parkingową. Poza drogami publicznymi (np. osiedle mieszkaniowe) zastrzeżenie miejsca postojowego dla pojazdu konkretnej osoby z niepełnosprawnością pozostaje w kompetencji zarządcy lub właściciela terenu. Nie ma on jednak obowiązku ustanawiania takich miejsc, zatem wyłącznie od jego dobrej woli zależy, czy przychyli się do wniosku zainteresowanego. Najpierw więc należy ustalić, kto zarządza ruchem na danej drodze. W przypadku dróg w dużych miastach na prawach powiatu może być to prezydent miasta. Starosta zarządza ruchem na drogach gminnych i powiatowych, a marszałek województwa na drogach wojewódzkich. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad (w tym wypadku będą to jej lokalne oddziały) zarządza ruchem na drogach krajowych. Natomiast drogi wewnętrzne mogą podlegać zarządcy tej drogi lub terenu, zarządowi osiedla, wspólnocie mieszkaniowej, spółdzielni mieszkaniowej lub gminie. Jeżeli ustalili Pan, komu podlega droga, na której ma się pojawić miejsce postojowe dla pojazdu osoby niepełnosprawnej, wówczas może Pan sporządzić wniosek zawierający informacje na temat lokalizacji miejsca parkingowego, wraz z uzasadnieniem takiej potrzeby. Kopia karty parkingowej dołączona do wniosku może stanowić dodatkowe uzasadnienie. Oryginał złożonego pisma zostaje w urzędzie, a kopię należy zachować jako dowód złożenia. Powinny się na niej znaleźć pieczęćka urzędu i data złożenia.

#### **Podstawa prawna**

- Art. 8, art. 10 *Ustawy z 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym* (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 1047, z późn. zm.).
- Art. 8 *Ustawy z 21 marca 1985 r. o drogach publicznych* (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 320).
- *Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z 23 września 2003 r. w sprawie szczegółowych warunków zarządzania ruchem na drogach oraz wykonywania nadzoru nad tym zarządzaniem* (Dz.U. 2017 poz. 784). ■



# TECHNOLOGIE WSPOMAGAJĄCE SĄ CORAZ ŁATWIEJ DOSTĘPNE

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), który we wrześniu 2023 r. uruchomił wypożyczalnię technologii wspomagających, bezpłatnie udostępnia specjalistyczny sprzęt oraz nowoczesne aparaty słuchowe.





**F**undusz zapewnia też pomoc w wypełnieniu wniosku, konsultacje i doradztwo w zakresie dopasowania odpowiedniej technologii, a także badanie słuchu i dobór aparatu przez protetyka słuchu.

## WYPOŻYCZALNIA TECHNOLOGII WSPOMAGAJĄCYCH – CO WARTO WIEDZIEĆ

Ogólnopolska wypożyczalnia ułatwia dostęp do specjalistycznego sprzętu i technologii wspomagających. To sposób na zwiększenie samodzielności i niezależności tych osób z niepełnosprawnością, które potrzebują na przykład urządzeń wspomagających słyszenie lub aparatu słuchowego. To również bardzo dobre rozwiązanie między innymi dla dzieci z niepełnosprawnością, które korzystają z wózka. Dzieci wraz z wiekiem „wyrastają” z zakupionego sprzętu i rodzice stają przed koniecznością zakupu nowego. Teraz rodzice mogą dla swoich dzieci wypożyczyć wózek, a kiedy przestanie on spełniać swoją funkcję, zwrócić go do wypożyczalni. W takiej sytuacji mogą również wypożyczyć większy, bardziej odpowiedni model i nie ponoszą z tego powodu dodatkowych kosztów.

Wartość sprzętu znajdującego się w wypożyczalni to ponad 200 mln zł. Do dyspozycji jest ponad 14 tys. sztuk różnego rodzaju sprzętu, a ta liczba systematycznie się zwiększa.

Wypożyczalnia jest częścią szerszego programu wspierającego, obejmującego Centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością (CIDON) oraz Ośrodki Wsparcia i Testów (OWiT). Wszystko po to, by jak najlepiej dopasować sprzęt czy urządzenie do rzeczywistych potrzeb konkretnej osoby. Doradcy i eksperci w tych instytucjach informują o nowoczesnych rozwiązaniach czy formach wsparcia, pomagają w wypełnieniu wniosku, doradzają w dopasowaniu odpowiedniej technologii. Sprzęt można przetestować, aby sprawdzić, czy odpowiada on oczekiwaniom użytkownika. W razie potrzeby można go też skonfigurować pod kątem indywidualnych wymagań. Zarówno testy urządzeń, jak i późniejsze wypożyczenie są całkowicie bezpłatne.

## KTO MOŻE ZŁOŻYĆ WNIOSEK O WYPOŻYCZENIE SPRZĘTU

Z wypożyczalni mogą skorzystać osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności: ruchową, słuchową i wzrokową, a także osoby niewerbalne, czyli takie, które potrzebują komunikacji alternatywnej lub wspomagającej.

Sprzęt może wypożyczyć każdy, kto ma ważne orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności i w ciągu 12 miesięcy przed dniem złożenia wniosku nie otrzymał ze środków PFRON lub NFZ dofinansowania na zakup takiej samej technologii wspomagającej jak ta, którą chce wypożyczyć. Sprzęt może być również udostępniany dzieciom z orzeczeniem o niepeł-

nosprawności na podstawie wniosku rodzica lub opiekuna prawnego. Podobnie jeśli chodzi o osoby ubezwłasnowolnione – wniosek składa opiekun prawny.

Sprzęt można wypożyczyć na rok, a jeśli będzie trzeba – przedłużyć umowę na rok kolejny.

Sprzęt dostarcza i serwisuje Rządowa Agencja Rezerw Strategicznych (RARS). Każdą osobę wypożyczającą prosimy o zapłacenie kaucji zwrotnej w stałej wysokości 2 proc. wartości sprzętu. Po zakończeniu obowiązywania umowy pieniądze zostaną oddane.

## JAK WYPOŻYCZYĆ APARAT SŁUCHOWY

W wypożyczalni technologii wspomagających dostępne są aparaty słuchowe dla dorosłych i dla dzieci. Nie wymagamy zlecenia na wyroby medyczne. Wypożyczenie jest całkowicie bezpłatne, ponieważ kaucja podlega zwrotowi. Sprzęt może być dostarczony na wskazany adres na terytorium całego kraju.

Jeśli potrzebujesz aparatu, wypełnij wniosek w Systemie Obsługi Wsparcia (SOW).

Następnie umów się w punkcie protetycznym blisko Twojego miejsca zamieszkania. Spośród 550 punktów na pewno znajdziesz taki, który znajduje się w dogodnej dla Ciebie lokalizacji.

Z pomocą protetyka słuchu dobierzesz model aparatu, zgodnie z Twoimi potrzebami.

Wniosek złożysz na stronie [sow.pfron.org.pl](https://sow.pfron.org.pl). Więcej informacji uzyskasz w najbliższym CIDON. Dane teled adresowe wszystkich CIDON są dostępne na stronie [cidon.pfron.org.pl](https://cidon.pfron.org.pl).

## CO JESZCZE MOŻNA WYPOŻYCZYĆ

Oferta wypożyczalni jest bardzo szeroka, a lista sprzętu stale się powiększa. Wśród udostępnianego sprzętu są także:

- ▶ wózki i skutery dla osób z niepełnosprawnością ruchową;
- ▶ linijki brajlowskie;
- ▶ powiększalniki przenośne i stacjonarne;
- ▶ technologie wspomagające i alternatywne, w tym PCEye, pozwalające na porozumiewanie się i rehabilitację osób po udarze lub w innych ciężkich stanach neurologicznych;
- ▶ łóżka rehabilitacyjne;
- ▶ podnośniki kąpielowe;
- ▶ koncentratory tlenu.

Lista dostępnego sprzętu znajduje się na stronie PFRON pod linkiem: <https://wypożyczalnia.pfron.org.pl/lista-dostepnego-sprzetu>.

Więcej informacji można znaleźć na stronie PFRON ([wypożyczalnia.pfron.org.pl](https://wypożyczalnia.pfron.org.pl)).

Na wszelkie pytania dotyczące stanu realizacji wniosku odpowiedzą pracownicy RARS pod nr. tel.: **22 899 89 22** lub e-mailem: [infolinia.wypożyczalnia-pfron@rars.gov.pl](mailto:infolinia.wypożyczalnia-pfron@rars.gov.pl). ■

# ZUS – URZĄD PRZYJAZNY I DOSTĘPNY DLA KAŻDEGO

**W ZUS stawiamy sobie za cel efektywne i trwałe budowanie relacji z klientami, wysoką jakość oferowanych usług oraz profesjonalną obsługę. Dbamy o to, by nasza instytucja była przyjazna dla wszystkich – zarówno pod względem dostępu do placówek, jak i dostępu do publikowanych informacji, naszych stron internetowych oraz aplikacji mobilnych. Dlatego w strukturach ZUS działa koordynator ds. dostępności Zakładu oraz regionalni koordynatorzy ds. dostępności, którzy wraz z zespołami ds. dostępności odpowiadają za wdrażanie i monitorowanie poziomu dostępności oraz wsparcie osób ze szczególnymi potrzebami w dostępie do usług oferowanych przez Zakład.**

## CO ROBIĄ KOORDYNATORZY DS. DOSTĘPNOŚCI

1. Wspierają osoby ze szczególnymi potrzebami w dostępie do usług świadczonych przez ZUS.
2. Współpracują z zespołem ds. dostępności ZUS dla osób ze szczególnymi potrzebami.
3. Przygotowują i koordynują wdrożenie planu działania na rzecz poprawy zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, zgodnie z minimalnymi wymaganiami służącymi zapewnieniu dostępności, które są określone w art. 6 *Ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami* (Dz.U. poz. 1696, z późn. zm.).
4. Monitorują działalność ZUS w zakresie zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.
5. Przedstawiają prezesowi ZUS bieżące informacje o podejmowanych działaniach z zakresu realizowanych zadań.
6. Sporządzają raport zbiorczy o stanie zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.  
Jeśli zauważysz utrudnienia w naszej placówce albo na naszej stronie internetowej lub w aplikacji mobilnej, możesz to zgłosić. Jeżeli masz specjalne potrzeby, możesz wystąpić do nas z wnioskiem, abyśmy umożliwili Ci dostęp do świadczonych przez nas usług.

## KTO MOŻE ZGŁOSIĆ WNIOSEK O ZAPEWNIENIE DOSTĘPNOŚCI

Wniosek o zapewnienie dostępności cyfrowej może zgłosić każdy. Potraktujemy takie zgłoszenie jako żądanie. Mamy bowiem obowiązek udostępnić Ci alternatywną wersję materiałów, które są niedostępne. Każdy może też zgłosić, że w naszej placówce jest utrudnienie architektoniczne lub informacyjno-komunikacyjne. Natomiast tylko osoba ze szczególnymi potrzebami albo jej przedstawiciel ustawowy może wnioskować o to, byśmy zapewnili jej alternatywny dostęp do naszej placówki lub do informacji.

## JAK ZGŁOSIĆ WNIOSEK O ZAPEWNIENIE DOSTĘPNOŚCI

Możesz skorzystać z formularza wniosku o zapewnienie dostępności, który znajdziesz na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl), albo napisać go samodzielnie. Podaj w nim:

- ✓ Twoje dane kontaktowe,
- ✓ adres placówki, w której masz utrudniony dostęp do informacji,
- ✓ rodzaj bariery, która utrudnia Ci dostęp do informacji, albo stronę internetową lub aplikację mobilną (albo jej część), do której mamy ułatwić Ci dostęp,
- ✓ sposób, w jaki możemy Ci zapewnić dostępność,
- ✓ sposób, w jaki możemy się z Tobą skontaktować.

## W JAKIM CZASIE ZAPEWNIMY CI DOSTĘPNOŚĆ

Będziemy się starali zapewnić Ci dostępność jak najszybciej. Powinniśmy to zrobić w ciągu:

- ✓ 7 dni – dla dostępności cyfrowej,
- ✓ 14 dni – dla dostępności architektonicznej i informacyjno-komunikacyjnej.

Jeśli nie będziemy w stanie zrobić tego w tym czasie, poinformujemy Cię o tym i wyjaśnimy dlaczego. Maksymalny czas na to, abyśmy zapewnili Ci dostępność, to dwa miesiące. **WAŻNE!** W niektórych przypadkach nie będziemy mogli zapewnić Ci dostępności w sposób, jakiego sobie życzysz. Jeżeli tak się zdarzy, poinformujemy Cię o tym i wskażemy, jak zapewnimy Ci dostępność.

## GDZIE SKIEROWAĆ WNIOSEK O ZAPEWNIENIE DOSTĘPNOŚCI

- Wniosek o zapewnienie dostępności możesz:
- ✓ złożyć w dowolnej naszej placówce; dane adresowe znajdziesz w wyszukiwarce jednostek terenowych ZUS na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl),
  - ✓ wysłać pocztą na adres: Koordynator ds. dostępności, Centrala ZUS, ul. Szamocka 3, 5, 01-748 Warszawa,
  - ✓ wysłać faksem pod numer telefonu: 22 667 13 65,
  - ✓ wysłać e-mailem na adres koordynatora ds. dostępności: [dostepnosc@zus.pl](mailto:dostepnosc@zus.pl). ■





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

**KOMFORTKA POWINNA MIEĆ NASTĘPUJĄCE WYMIARY I WYPOSAŻENIE:**

- ▶ **powierzchnię** nie mniejszą niż 12 m<sup>2</sup> i o szerokości min. 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**

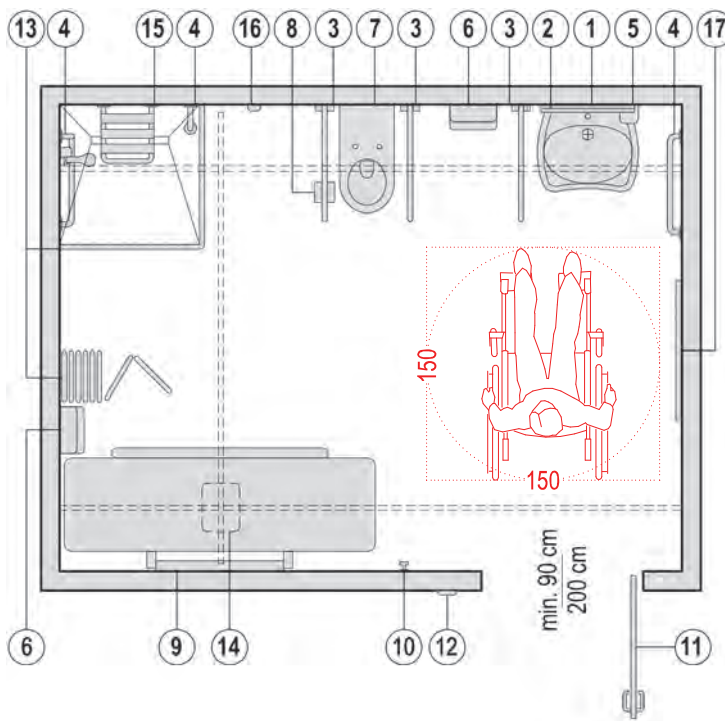
- była umieszczona jak najbliżej wejścia do budynku;
- była oznaczona przy wejściu do budynku i na drzwiach wejściowych do pomieszczenia.



**AKCJA SPOŁECZNA**

facebook.com/PrzewijamyPolske/

Każdego dnia ok. 150 tys. dorosłych niesamodzielnych osób korzysta z pieluchomajtek i innych środków chłonnych. Poza domem robią to zwykle w niehigienicznych i urągających ich godności i bezpieczeństwu warunkach. Na ratunek pospieszyły im organizacje pozarządowe z Poznania, Gliwic, Krakowa, Lublina i Warszawy. Zawiązana przez nie Koalicja prowadzi akcję społeczną „Przewijamy Polskę” i zabiega o komfortki w całym kraju.



**PRZYKŁADOWA KOMFORTKA**

**WYPOSAŻENIE PODSTAWOWE:**

- 1 umywalka (zalecany jest syfon podtynkowy) wyposażona w baterię z wydłużoną dźwignią lub automat
- 2 lustro stałe lub uchylne z rączką
- 3 poręcz uchylna
- 4 poręcz stała
- 5 pojemnik na mydło
- 6 pojemnik na ręczniki papierowe lub/i suszarka, pod spodem kosz
- 7 muszla ustępowa
- 8 pojemnik na papier toaletowy mocowany do poręczy
- 9 leżanka, optymalnie z możliwością regulacji wysokości
- 10 haczyk na odpowiedniej wysokości
- 11 odpowiednio oznaczone drzwi z zamkiem (zalecany zamek z dużym uchwytem o spłaszczonym kształcie)
- 12 obniżony tradycyjny lub automatyczny włącznik światła

**WYPOSAŻENIE DODATKOWE:**

- 13 parawan/zasłonka
- 14 podnośnik np. sufitowy
- 15 bezprogowa kabina prysznicowa + siedzisko
- 16 system przyzywowy w postaci linki lub 2 przycisków
- 17 lustro do samej posadzki





# PRZEWIJAMY POLSKĘ

Dołącz do akcji:

**Facebook.com/PrzewijamyPolske**  
**Niepelnosprawni.pl/przewijamypolske**  
**przewijamypolske@gmail.com**

## KOALICJA „PRZEWIJAMY POLSKĘ”

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Dorosłych  
z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym

zurawinka

Lubelskie Forum Organizacji  
Osób Niepełnosprawnych

[FOON]

Fundacja Integracja

30  
INTE  
GRA  
CJA

POZNAŃ

LUBLIN

WARSZAWA

### BAZA ADRESOWA KOMFORTEK W POLSCE:

- ▶ **Bytom** • Centrum Handlowe Atrium Plejada, ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 25;
- ▶ **Częstochowa** • Galeria Jurajska, al. Wojska Polskiego 207;
- ▶ **Gliwice** • Centrum Rehabilitacji Rehamedica, ul. Warszawska 37a • Park Handlowy Arena, al. J. Nowaka-Jeziorańskiego 1  
• Centrum Handlowe Forum, ul. Lipowa 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 • Centrum Handlowe M1, al. Pokoju 67 • ZIS (basen), ul. Kurczaba 29 • Hala Cracovii, al. Marszałka F. Focha 40  
• Zamek Królewski na Wawelu, Wawel 5;
- ▶ **Kraśnik** • Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie / Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności, ul. Szpitalna 4;
- ▶ **Lublin** • Centrum Wózków Inwalidzkich, ul. Okólna 1 • Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, ul. Zemborzycza 88–92  
• Dworzec Metropolitalny, ul. Dworcowa 1;
- ▶ **Łódź** • Galeria Artystyczna (siedziba Łódzkiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych), ul. Piotrkowska 17;
- ▶ **Olsztyn** • Przychodnia Specjalistyczna Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18;
- ▶ **Opole** • Fundacja Rozwoju Edukacji Empatycznej, ul. Krapkowicka 10;
- ▶ **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 • Centrum Inicjatyw Rodzinnych, ul. Ratajczaka 44 • Restauracja „Rusałka”, ul. Gołęcińska 27  
• Stare ZOO, ul. Zwierzyniecka 19 • Senioralny Dom Krótkiego Pobytu Fundacji PETRA senior, ul. Poznańska 19  
• Pływalnia Miejska Winogrody, os. Zwycięstwa 124 • CK ZAMEK, ul. Św. Marcin 80/82 • Nowe ZOO, ul. Krańcowa 81  
• POSiR (basen), os. Piastowskie 55 A • POSiR (basen), ul. Jana Spychalskiego 34 • MOPR Poznań, ul. Sienkiewicza 22  
• Dworzec Zachodni, ul. Dworcowa 1, przy przystanku PST (w podziemiu);
- ▶ **Przemysł** • Szpital Wojewódzki, ul. Monte Cassino 18;
- ▶ **Świdnik** • Ośrodek Wsparcia i Testów, ul. Norwida 4;
- ▶ **Tychy** • Bawialnia i kawiarnia „Huhu”, ul. Jana Pawła II 32;
- ▶ **Warszawa** • Fundacja Integracja, ul. Andersa 13 • Przychodnia Paley European Institute, al. Rzeczypospolitej 1 • Instytut Matki  
i Dziecka, ul. Kasprzaka 17 a • Muzeum POLIN, ul. Anielewiczka 6 • Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, al. Solidarności 77  
• Dom Otwarty, ul. Radzymińska 123 • Galeria Północna, ul. Światowida 17;
- ▶ **Wąsosz k. Konina** • Osada Janaszkowo (ośrodek rehabilitacji);
- ▶ **Wrocław** • Środowiskowy Dom Samopomocy „Ostoja”, ul. Stawowa 1 A • Wrocławski Instytut Kultury, ul. Świdnicka 8 B.

**Formularz zgłoszenia komfortki, baza adresowa i więcej informacji – na Niepełnosprawni.pl**

