

# OtwarteBramy.org

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Czasopismo vol. 10  
Rocznik 2024



## W numerze:

Historia twórczości Nicolasa Szopińskiego: str. 8

Spotkania z Żywą Książką: str. 14

Zdrowie psychiczne dzięki praktyce mindfulness: str. 30

Fundacja LPP na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży: str. 36



## Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Rozumiejąc ochronę zdrowia psychicznego jako „świadome, odwołujące się do istniejącej wiedzy, odpowiedzialne zobowiązanie każdego obywatela do godnego traktowania drugiej osoby, z poszanowaniem jego różnic indywidualnych i kulturowych”, podejmujemy działania pozyskania jak najszerszych kręgów społecznych: władz samorządowych i autorytetów politycznych, profesjonalistów w dziedzinie zdrowia, edukacji i pomocy społecznej, organizacji pozarządowych działających na tym polu, mediów oraz instytucji naukowych w celu stworzenia KOALICJI.

Głównym celem Koalicji jest wprowadzanie przyjętych rozwiązań legislacyjnych na podstawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego, aby uzyskać rzeczywistą poprawę sytuacji i jakości życia osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym, a także ich rodzin. Wymaga to wielu zmian na polu ekonomicznym, politycznym i w świadomości społecznej. Głównym zadaniem na początek będzie pozyskanie partnerów i środków dla stworzenia ośrodka umożliwiającego gromadzenie, upowszechnianie oraz zorganizowanie wymiany informacji potrzebnej do efektywnej działalności Koalicji.

Działania te obejmują:

- tworzenie płaszczyzny do współpracy wszystkich podmiotów publicznych, prywatnych i z trzeciego sektora, aby system służył rozwiązaniom tworzącym środowiskowy model leczenia i wsparcia;
- zbieranie opinii, organizowanie dyskusji, pracy grup roboczych;
- upowszechnianie informacji o realizacji założeń NPOZP;
- lobbowanie na rzecz pożądaných systemowych zmian ochrony zdrowia psychicznego;
- tworzenie w regionie lokalnych koalicji na rzecz zdrowia psychicznego, aby rozwiązania maksymalnie dostosowywać do zasobów lokalnych.

Dlatego zwracamy się do przedstawicieli wszystkich samorządów gminnych, miejskich, powiatowych i województw, podmiotów publicznych i niepublicznych ochrony zdrowia, organizacji pozarządowych, placówek wsparcia i badawczych, do świata artystów i dziennikarzy – o przystąpienie do Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego.

Więcej na: [www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)

### Wydawca:

Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji  
81-835 Sopot, ul. Marynarzy 4  
KRS: 0000214210  
tel./fax: 58 341 83 52, 518 838 79

Pomorska Koalicja Na Rzecz Zdrowia  
Psychicznego

[www.otwartebramy.org](http://www.otwartebramy.org)



Publikacja nie do sprzedaży, dystrybuowana bezpłatnie

Publikacja powstała w ramach kampanii społecznej na rzecz podniesienia świadomości na temat chorób i zaburzeń psychicznych „Odmień Swoją Głowę”.

Kampania społeczna „Odmień Swoją Głowę” na rzecz podniesienia świadomości na temat chorób i zaburzeń psychicznych współfinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego, Miasta Gdyni, Miasta Sopotu i Fundacji LPP.



### Biuro:

Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji w Sopocie

### Redakcja:

Piotr Harhaj, Małgorzata Zaworska

### Projekt graficzny:

Tomasz Mirosławski

Szanowni Państwo,

Jak co roku zapraszamy do lektury rocznika [otwartebramy.org](http://otwartebramy.org), wypełnionego artykułami dotyczącymi profilaktyki zdrowia psychicznego, działań samopomocowych i praktyk wspierających zdrowienie.

Tegoroczna kampania „Odmień Swoją Głowę...” koncentrowała się na problematyce dobrostanu psychicznego i zmian postrzegania kryzysu psychicznego. Zainteresowaniem cieszyła się tematyka afazji i konsekwencji społecznych, które za sobą niesie jej stygmatyzacja. W tym numerze mają Państwo szansę poszerzyć swoją wiedzę na temat tego zagadnienia.

System wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży budzi spore obawy. Artykuł Emilii Kaczkowskiej przybliży Państwu dobre praktyki samopomocowe, a Katarzyna Ornacka i Hubert Kaszyński podjęli zadanie zarysowania modelu wspierania uczniów przez szkołę w przypadku doświadczania traumy. Warty odnotowania jest artykuł Fundacji LPP, która od lat wspiera działania na rzecz zdrowia psychicznego. Dziękujemy!

Od lat znane jest terapeutyczne i rozwojowe znaczenie sztuki w życiu człowieka. W tym numerze odnajdą Państwo sylwetkę malarza Nicolasa Szopińskiego, który pracuje nad swoją książką. Odrębnym tematem 10 edycji rocznika jest „edukacja z pierwszej ręki” podejmowana przez edukatorki i edukatorów z Centrum Samopomocy w Gdyni, którzy dzielą się osobistymi historiami, umożliwiając poznanie osobistej fenomenalnej perspektywy i zrozumienie chorowania i zdrowienia.

Różnorodność podejmowanych tematów pozwoli Państwu zobaczyć szeroką perspektywę możliwości pracy z kryzysem psychicznym. Zachęcamy do zainspirowania się zaprezentowanymi historiami i czerpania z nich, przekładając dobre praktyki na swoje środowisko pracy i życia.

Zachęcamy Państwa do lektury rocznika Otwartych Bram i aktywnego działania na rzecz wzmocnienia dobrostanu psychicznego w swoich społecznościach i środowiskach. Pamiętajmy „Nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego”

Animatory Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego



**Piotr Harhaj**  
Pedagog,  
pracownik socjalny



**Roman Ludkiewicz**  
Psychiatra,  
psychoterapeuta

## Spis Treści:

### Osobiste historie

- 6. **Historia Twórczości Nicolasa Szopińskiego**  
Nicolas Szopiński, Przemysław Szczygieł
- 12. **Przełamywanie stereotypów słowo po słowie. Spotkania z Żywą Książką**  
Katarzyna Osipowicz-Lipska
- 14. **Od wykluczenia do sukcesu:  
Historia włączenia zawodowego osoby z niepełnosprawnością**  
Katarzyna Osipowicz-Lipska
- 16. **Nigdy nie jest za późno.**  
Pan Andrzej

### Samopomoc / metody

- 18. **Towarzyszymy i podtrzymujemy nadzieję. Wywiad z Donatą Wróbel i Katarzyną Osipowicz-Lipską**  
Maria Sokołowska
- 22. **Ogród bez pośpiechu**  
Małgorzata Zaworska
- 26. **Ruch jako leczenie i terapeutyczna sztuka**  
Beata Jarosz
- 28. **Odmień swoją głowę poprzez praktykowanie uważnej obecności i życzliwości**  
Ewa Kaian Kochanowska

### Felieton

- 32. **Świat mnie nie rozumie?**  
Paulina Chrzanowska

## Młodzież

- 34. **Na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży**  
LPP – Artykuł sponsorowany
- 38. **Niebieskie trampki**  
Emilia Kaczkowska
- 41. **Jak szkoła może odpowiedzieć na traumatyczne doświadczenia uczniów?**  
Katarzyna Ornacka, Hubert Kaszyński

## Varia

- 46. **Kongres Zdrowia Psychicznego.  
Razem ku zdrowiu psychicznemu – wspólny cel, wspólne dobro!**  
Małgorzata Zaworska
- 50. **Afazja – o czym mowa?**  
Izabela Olejniczak Pachulska, Katarzyna Urbańska

## Miejsca

- 52. **O Stowarzyszeniu „Przyjazna Dłoń” słów kilka**  
Dagmara Fons-Lewandowska czy Gabriela Domaradzka ?
- 54. **Spodobało mi się i zostałam... o warsztatach terapii zajęciowej**  
Natalia Herrmann
- 56. **O Stowarzyszeniu Nadzieja dla Rodziny**  
Autor Nieznany
- 58. **O Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym**  
Daria Stankiewicz

## Historia twórczości Nicolasa Szopińskiego

Nicolas Szopiński, Przemysław Szczygieł

Czy sztuka może być schronieniem? Czy twórczość artystyczna może być drogą do zrozumienia siebie i świata, zwłaszcza w obliczu kryzysu? Na te pytania próbuje odpowiedzieć Nicolas Szopiński, malujący architekt, który od blisko 40 lat zмага się ze schizofrenią. Mimo swojej choroby, nie rezygnuje jednak z pasji, która towarzyszy mu przez całe życie. Jego historia to opowieść o determinacji i nieustającej chęci tworzenia.

Prezentujemy Państwu wyjątkowy fragment niepublikowanej dotąd autobiografii, która ukaże się w pierwszej połowie przyszłego roku. To opowieść o życiu człowieka, któremu twórczość artystyczna towarzyszyła zarówno w chwilach pięknych, jak i tych niebywale trudnych.

Nicolas Szopiński, urodzony w 1961 roku w Gdańsku, już od najmłodszych lat przejawiał zdolności artystyczne. Jego życie to pasjonująca podróż pełna wzlotów i upadków, ale przede wszystkim – nieustającej twórczej eksploracji. Nie przedłużając jednak dłużej, oddajmy głos artyście.





Urodziłem się w Gdańsku, jednak pierwsze 18 lat życia spędziłem w Kwidzynie. To właśnie tam pojawiły się pierwsze oznaki moich artystycznych zainteresowań. Pamiętam, jak rysowałem koty dla mojej siostry, choć nigdy nie byłem zadowolony z efektów. Z kolei ojciec, zamaszycie operując kredką sangwinową, uczył nas rysować konie – prawdopodobnie dlatego, że służył w przedwojennej podchorążówce, gdzie konie, wykorzystywane m.in. do ciągnięcia armat, były na porządku dziennym. W szkole podstawowej nauczycielka nakazywała rysować szlaczki, w czym też pomagał mi ojciec. Na zajęciach plastycznych zawsze dostawałem najwyższe oceny, choć rysunki te – podobnie jak wcześniejsze podobizny kotów – nigdy mi się nie podobały.

W tamtych czasach w domu było wiele książek – powieści i albumów z reprodukcjami dzieł wielkich malarzy, takich jak Rubens, Wyspiański czy impresjoniści. To właśnie one obudziły we mnie fascynację sztuką. Zacząłem także czytać książki z biblioteki, które stymulowały moją wyobraźnię, choć nie zawsze artystycznie.

Eksperymentowałem z konstruowaniem rozmaitych rzeczy, począwszy od wytwarzania petard na bazie saletry i cukru, przez produkcję czarnego prochu strzelniczego, po samodzielne wyrabianie autentycznych lontów. Kiedyś nawet zdarzyło mi się podpalić nadmanganian potasu zmieszany z opiłkami aluminium, co doprowadziło do powstawania słupa ognia wysokiego na metr! Oprócz tego miałem też jednak inne pasje. Robiłem różne samoloty, a nawet latające rakiety. Kopiowałem klucze patentowe, a że nie było wtedy surowych kluczy, to któregoś razu przerobiłem na klucz nożyczki. Poza tym bawiłem się elektroniką, lutując diody i tranzystory, choć nigdy nie zrozumiałem w pełni ich działania.

Co prawda po pewnym czasie porzuciłem te zainteresowania, ale mój brat podchwycił temat elektroniki i stał się profesjonalnym elektronikiem. Ja zaś, zgodnie z wolą mamy, zająłem się muzyką. Rozpocząłem naukę gry na fortepianie w Państwowej Szkole Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego. Choć nie byłem wybitnym uczniem, nauczyciel chwalił moją interpretację utworów Bacha – co nie przeszkadzało mu bić mnie po rękach, gdy popełniałem błędy.

W szkole średniej, oprócz nauki, kierowałem zespołem rockowym działającym przy kościele. Było to wyzwanie – codzienne przenoszenie sprzętu z ko-

ścioła do sali prób, a mimo to praca nad aranżacjami przynosiła mi ogromną satysfakcję.

Kiedy przyszedł czas na studia, wybrałem architekturę – dziedzinę łączącą moje zainteresowania rysunkiem i matematyką. Ojciec, który pomagał mi w nauce rysunku, załatwił mi nawet konsultacje na Politechnice Gdańskiej. Egzamin na studia to pierwszy poważny sprawdzian – z rysunku modelki uzyskałem ocenę „trzy plus”, co wystarczyło, by dostać się na wymarzoną uczelnię. Rysując postać kobiety zrobiłem mocny czarny akcent pod ramieniem. Tak rzucił mi kolega, że rysunek musi mieć akcent. Śmieję się z tego teraz.

Jak wiadomo, architekt to prawie artysta. Nie dziwi zatem, że w akademiku panowała iście artystyczna atmosfera. Było kółko malarskie, zbierało się albumy, wymieniano poglądy na sztukę. Zresztą całe studia były okresem intensywnego rozwoju artystycznego.

Tak kiełkowało moje zainteresowanie sztuką. Z rysunku postaci były tylko dwie osoby na roku z oceną bardzo dobrą. Ja i koleżanka Alicja. Ale mnie interesowały kolory, malarstwo. Podziwiałem kolegów ze starszych lat i starałem się malować tak jak oni.

Miałem szczęście pracować pod okiem profesorów, takich jak Maria Leszczyńska, Aniela Kita czy Jan Góra. Zafascynował mnie malarski aspekt architektury, choć sama architektura była dla mnie raczej formą rzeźby przestrzennej. Szczególnie zaś zapamiętałem projekt studencki, który realizowałem podczas wakacji pod czujnym okiem ojca. Była to koncepcja kawiarni, która miałaby się znaleźć w Sopocie. To właśnie podczas prac nad tym miejscem poczułem, że proporcje i przestrzeń mogą być równie inspirujące jak malowanie.

Moja twórcza podróż zaprowadziła mnie aż do Finlandii, gdzie odbywałem praktyki w biurze architektonicznym. Praca tam była czysto architektoniczna, projektowa i kreślarska. Jednak zrobiłem tam kilka rysunków perspektywicznych, które spotkały się z uznaniem.

Później przyszedł czas na kolejny wyjazd – tym razem do RFN-u, gdzie również zająłem się malowaniem obrazów, początkowo temperą. Inspirowałem

się wtedy twórczością Hundertwassera i Paula Klee, jednak czułem, że moje dzieła są zbyt płaskie i monotonne.

Oprócz tego w tym czasie próbowałem też jednak swoich sił w konkursie na plakat z okazji 40-lecia komunizmu w Polsce. Wspólnie z kolegą Wojtkiem stworzyliśmy pracę, która zdobyła czwarte miejsce i została opublikowana w londyńskim wydawnictwie „Puls”. Plakat przedstawiał dom „budowany do góry nogami” za pomocą kilku prostych, ale wyrazistych kresek w stylu wyrotowych malowideł na ścianach. Ten moment był dla mnie przełomowy, ponieważ czułem się jakbym dostał nagłego olśnienia i wciąż sypałem pomysłami jak z rękawa.

Kolejnym ważnym przystankiem w mojej artystycznej podróży był Nowy Jork, gdzie dostałem się na Pratt Institute – uczelnię artystyczną. Mimo że sam kampus wyglądał dość skromnie, zajęcia były fantastyczne i inspirujące. Niestety, choroba unie-

możliwiła mi dalsze studiowanie. Pracowałem wtedy w biurze architektonicznym przy tworzeniu makiet, choć nie było to dla mnie twórcze. W domowym zaciszu próbowałem jednak malować. Mimo że nie byłem zadowolony z efektów, moje obrazy podobały się innym – sprzedałem nawet kilka w chińskiej galerii na Queens.

Podczas pobytu w Nowym Jorku często odwiedzałem galerie sztuki, w tym MoMA – Museum of Modern Art, gdzie mogłem podziwiać dzieła współczesnych artystów. Chociaż sztuka nowoczesna była dla mnie czymś nowym, największe wrażenie zrobił na mnie ogromny obraz Moneta, „Nenufary”, który emanuje harmonią i spokojem. Pozostałe prace, zwłaszcza te minimalistyczne i krzykliwe, często budziły we mnie mieszane uczucia – miałem wrażenie, że odzwierciedlają nie tylko amerykańską rzeczywistość, ale również moją własną wewnętrzną walkę z chorobą.





Na East Village, gdzie tworzyło wielu młodych artystów, miałem okazję uczestniczyć w wystawie z happeningiem. Wystawiano tam plastikowe kanapki z karaluchami oraz komiks na papierze toaletowym, a finałem było uderzenie niewinnego gitarzysty tortem. Sztuka ta była awangardowa, niespokojna i chaotyczna, ale równocześnie fascynująca.

Próbowałem także znaleźć dodatkową pracę w dziedzinie sztuki. Kilku polskich artystów rzeźbiarzy pracowało dla Michaiła Chemiakina, rosyjskiego rzeźbiarza, który tworzył płaskorzeźby. Miałem okazję odwiedzić jego pracownię, gdzie panował półmrok, a na postumencie spoczywała czaszka. Mimo że praca przy płaskorzeźbach była wyzwaniem, nie dałem sobie rady. Chyba byłem zbyt rozbity.

Pod koniec mojego pobytu w Nowym Jorku, Andy Warhol był już postacią legendarną. Jego pracownia, Fabryka, była warta miliony dolarów, a jego grafiki można było zobaczyć w wielu miejscach miasta – nie były one szczególnie drogie, kosztowały około tysiąca dolarów za sztukę. W tamtym czasie miałem także okazję uczestniczyć w historycznym koncercie Simona i Garfunkela w Central Parku, choć wtedy nie zdawałem sobie sprawy z doniosłości tego wydarzenia.

Był to też czas, kiedy wypłynęła też Basia Trzetrzelewska. Można było kupić jej nagrania prawie

w każdym sklepie muzycznym i była mocno promowana. Oprócz tego w atmosferę ówczesnego Nowego Jorku świetnie wpasowała się też Tamara de Lempicka ze swoim doskonałym malarstwem w stylu art déco. Albumy z jej obrazami kupowali wszyscy. Poza tym wspomnieć też należy Jerzego Kosińskiego i jego poczytną książkę – „Malowany ptak”, którą też czytał szef mojego biura.

W tamtym okresie byłem już coraz bardziej zadowolony z moich nielicznych obrazów. Trochę się rozmalowałem. Na to, jak bardzo mnie to pochłoneło, wskazuje fakt, że pomalowałem wtedy ściany i sufit mojego pokoju w niebieskie ciapki typu Keith Harrig.

Po powrocie do Polski maniakalnie nie przestawałem malować. Nie potrafiłem wytłumaczyć dlaczego i w jakim celu. Mieszkałem teraz w wynajętym pokoju w Gdańsku. Moje obrazy zdawały się ponure, można by powiedzieć, że ekspresjonistyczne. Jeden z nich nawet tak przeraził bratową, że wywołał u niej lęki, mimo że – jak twierdzi – lubiła oglądać horrory. Nie było to moją intencją – po prostu tak malowałem.

Dziwne, że właśnie te obrazy podobały się na mojej ostatniej wystawie w Sopocie. Zrobiłem też kameralną ekspozycję w szpitalu psychiatrycznym przy Akademii Medycznej w Gdańsku. Ordynatorka stwierdziła jednak, że jest w nich stanowczo za dużo niepokoju.

Na szczęście z biegiem czasu, dzięki dobrym lekarzom i właściwie dobranym lekom, zacząłem odżytkować wewnętrzny spokój, co od razu odbiło się na mojej twórczości. Moje obrazy nagle stały się jaśniejsze i bardziej harmonijne. Malowałem w klubie samopomocy we Wrzeszczu, gdzie spotykałem innych twórców. Tam też powstała seria obrazów inspirowanych Stuartem Sutcliffe'em – jednym z członków The Beatles, który porzucił karierę muzyczną dla malarstwa.

Choć sztuka dawała mi spełnienie, musiałem również zarabiać. Z tego powodu przez jakiś czas zajmowałem się malowaniem akwreli, które sprzedawałem na Długim Targu w Gdańsku. Jednak było to trudne doświadczenie – sprzedaż była niewielka, a konkurencja patrzyła krzywym okiem. Koniec końców okazało się to zupełnym fiaskiem. Dostałem kiepskie miejsce przy Zielonej Bramie, często doświadczałem stanów lękowych, sprzedawałem może jedną akwarelę na tydzień.

Następnie przyszedł czas na pracę w Wydziale Urbanistyki Urzędu Miasta Gdyni, jednak i tam długo nie zagrzałem miejsca. Gdy zwalniano mnie z pracy ówczesny dyrektor, żebym zupełnie nie przepadł, pomógł mi znaleźć pracę w firmie Invest Komfort. Miałem malować ich realizacje – dwie akwarele na miesiąc – za niewielką sumę. W ten sposób przepracowałem kolejne 2-3 lata.

W tamtym czasie postanowiłem również zrealizować zadanie domowe, które kiedyś otrzymałem na Pratt Institute – stworzyłem kopię obrazu Picasa z okresu kubizmu. Uwielbiam ten styl, zwłaszcza kubizm syntetyczny. Moim zdaniem jest bardzo poetycki. Są to jakby malowane wiersze. Tym bardziej że występują tam litery. Z chęcią zaprojektowałbym kiedyś kawiarnię z takimi obrazami na ścianach.

Wracając jednak do życiowych perypetii, wkrótce potem moje doświadczenia artystyczne wzbogaciły się dzięki corocznym podróżom do Danii, gdzie czterokrotnie wzięłem udział w wystawie dla outsiderów „Sztuka z duszą”. Wydarzenie to było okazją do wymiany doświadczeń i inspiracji, a także do prezentacji swoich prac. To była taka mała giełda artystyczna.

Można było wymieniać obrazy, poglądy czy kontakty. Miłe przeżycie. Pomysły, które powstały na tych wyjazdach zaowocowały zorganizowaniem wystawy w Sopocie przez Stowarzyszenie na Drodze Ekspresji. Na wernisażu moim obrazom towarzyszyły dźwięki saksofonu Irka Wojtczaka, tworząc połączenie sztuki wizualnej i muzycznej. To, czego nie powiedziały obrazy, dopełniła muzyka.

Zresztą takie podejście jest mi bardzo bliskie. Sztuka, tak jak ją postrzegam, jest syntezą – zestawieniem różnych form. Te same zasady, takie jak kompozycja, kolor, kontrasty czy rytm, obowiązują w każdej dziedzinie.

Jako osoba wierząca, przez długi czas zastanawiałem się, czy powinienem poświęcić swoje życie sztuce, czy raczej zająć się duchowymi poszukiwaniami. Odpowiedź znalazłem w dziełach św. Edyty Stein, a szczególnie w jej książce „Wiedza Krzyża”. Pisze ona, że prawdziwe dzieło sztuki jest objawieniem, a tworzenie sztuki można traktować jako świętą służbę. Wtedy zrozumiałem, że sztuka nie jest stratą czasu, ale czymś, co dopełnia wiarę. Jest niczym dru-

gie płuco Kościoła.

Pytanie o to, czym jest piękno, fascynowało mnie od zawsze. Grecy twierdzili, że piękno to harmonia proporcji i koloru, jednak mi bliższy jest pogląd Plotyna, który uważał, że piękno jest odbiciem nadprzyrodzonego w tym, co realne. Czasem myślę zaś, że rację miał J.S. Bach, chcąc zawrzeć harmonię wszechświata w swoich kompozycjach. Mówi się, że jego muzyka jest lustrzanym odbiciem Pisma Świętego i choć nie wszystko można odnaleźć w Biblii, wierzę, że okruchy boskiego piękna mogą być obecne w każdej twórczej działalności.

Zawsze przyświecała mi zasada: „jeśli nie możesz robić rzeczy wielkich, rób małe rzeczy w sposób wielki”. Dla mnie te „małe rzeczy” to malarstwo. Czasem jednak mam wrażenie, że w tej dziedzinie wszystko już zostało powiedziane, co budzi we mnie pewien sceptycyzm. Ostatnio nawet czuję przesyt farb i barwników, dlatego wolę mówić o sobie, jak pewien człowiek, który pracował jako sprzątacznik na uniwersytecie: „jestem specjalistą od powierzchni płaskich”.

Swoją opowieść chciałbym zakończyć, cytując dwóch filozofów, którzy wyrażają to, co czuję wobec sztuki.

Lukian: „Wielkiego szaleństwa trzeba tym, którzy zbliżają się do bram poezji. Ale także prozaikom trzeba boskiego natchnienia, o ile nie chcą uchodzić za przyziemnych i lichych”.

Seneka: „Jeżeli wierzyć greckiemu poecie: ‘Niekiedy i szaleć jest przyjemnie’, lub Platonowi: ‘Bezskutecznie stuka do bram poezji człowiek trzeźwy’, lub Arystotelesowi: ‘Nie ma wielkiego umysłu bez przy mieszki szaleństwa’, to jedynie umysł, który uległ wstrząsowi, może powiedzieć coś wielkiego i nieprzeciętnego”.





## Przełamywanie stereotypów słowo po słowie Spotkania z Żywą Książką

Katarzyna Osipowicz-Lipska

### Rozdział pierwszy. Historia powstania niezwyklej idei

Spotkania z Żywymi Książkami to inicjatywa, do której powstania zainspirował znany

na cały świat projekt Żywej Biblioteki (Living Library), czyli idea zrodzona w Danii w 1993 roku. Założycielami była grupa aktywistów i aktywistek, członków organizacji Stop the Violence. Wydarzenie, które popchnęło ich do działań w kierunku przeciwdziałania przemocy, to tragiczna historia pobicia na ulicach Kopenhagi jednego z ich znajomych. Trudne wydarzenie zapoczątkowało budowanie empatycznej i pełnej otwartości na drugiego człowieka przestrzeni.

Organizacja Żywej Biblioteki miała po raz pierwszy miejsce na znanym festiwalu muzycznym – Roskilde w roku 2000. Życiowymi doświadczeniami dzieliło się tam wtedy ponad siedemdziesiąt Żywych Książek. Uczestnicy festiwalu mogli zmierzyć się z zakorzenionymi w nich uprzedzeniami względem innych osób w oparciu o ideę dialogu jako narzędzia do przełamywania szkodliwych stereotypów.

W Polsce Żywa Biblioteka pojawiła się w 2007 roku, by także tu szerzyć swoje nadrzędne wartości – otwartość, różnorodność i poszanowanie praw człowieka.

### Rozdział drugi. Od kryzysu do mnożenia nadziei, czyli pierwsze kroki Żywych Książek w Centrum Samopomocy Gdyni

Ściany Centrum Samopomocy w Gdyni codziennie wypełniają się trudnymi, ale jednocześnie inspirującymi historiami klientek i klientów, którymi są osoby z niepełnosprawnościami oraz doświadczeniami kryzysu psychicznego. Chcieliśmy, aby choć część tych historii realizowała misję rozwijania empatii i antystygmatyzacji chorób psychicznych. Ale także niesienia nadziei, czyli pokazywania możliwości porażenia sobie z kryzysem psychicznym przy pomocy różnorodnych technik, metod, zaangażowanych oraz wspierających osób, czy jeszcze innych czynników.

Pierwsze Spotkanie z Żywą Książką odbyło się w Centrum Samopomocy w 2022 roku w ramach Dni Solidarności z Osobami Chorującymi Psychiczenie. Pięć odważnych osób zdecydowało się opowiedzieć swoje historie i stanąć twarzą w twarz z „czytelnikami” – osobami gotowymi wysłuchać, zrozumieć i zadawać pytania. Kluczowym elementem tej inicjatywy jest zapewnienie bezpiecznej przestrzeni, w której Żywe Książki mogą otworzyć się bez obaw o negatywne oceny. Atmosfera szacunku pozwala na autentyczny dialog, który inspiruje i uczy. Sukces wydarzenia ukazał potrzebę rozszerzenia przedsięwzięcia. Następną edycja przeniosła się do miejsca nieodłącznie kojarzonego z nazwą inicjatywy, czyli do miejskiej biblioteki na gdyńskim Witominie.

### Rozdział trzeci. Edycja w Konsulacie Kultury

W październiku 2024 roku w Konsulacie Kultury w Gdyni odbyła się trzecia edycja tych otwierających serca dialogów. Wydarzenie zgromadziło liczne grono przejętych uczestników, którzy chcieli zanurzyć się w pełnych emocji historiach.



## Tegoroczne „tytuły” Żywych Książek:

1. Od DPSU-u do pracy – historia o rozpoznawaniu właściwego kierunku drogi pośród dwudziestu pobyków w szpitalu psychiatrycznym i poszukiwania właściwej diagnozy. O kluczowej roli empatycznego lekarza, który przyniósł nadzieję i odmienił bieg dalszych wydarzeń.

2. Światło Latarni, czyli moja historia zdrowienia – opowieść, w której depresja jest jak „otwarta księga”, z której bohaterka nieustannie czerpie cenne dla siebie wskazówki. To historia o szukaniu sensu nawet w najciemniejszych momentach życia.

3. Alkoholizm i schizofrenia... i co z tego wynika? – konkretny i mocny tytuł zapowiadający opowieść o walce z alkoholizmem i symptomach choroby schizofrenii, a także o roli pomocnych ludzi pojawiających się na drodze bohatera.

4. Żyję ponad „To”, czyli o depresji i stanach lękowych – osobista perspektywa osoby w kryzysie psychicznym. Opowieść drogi o trudnościach i ograniczeniach na drodze zdrowienia, ale także przemiany bohatera, który obecnie zaangażuje się w niesienie pomocy innym osobom.

5. Obcy ludzie Ci nie pomogą... czyli jak pomogli mi obcy ludzie – historia uporu w dążeniu do zdrowia psychicznego. Po drodze mierzenie się z trudem wychodzenia z kryzysu bezdomności i stawiania czoła chorobie, która objawiła swoją ponurą twarz podczas

zarobkowego pobytu bohatera w Holandii. Opowieść o tym, że czasami to obcy ludzie mogą pomóc znacznie skuteczniej niż najbliżsi.

Te historie to świadectwa wytrwałości w dążeniu do lepszego życia. Każda edycja poprzedzona jest przygotowaniem prowadzonymi przez nas, czyli dwie pracowniczki Centrum Samopomocy – Donatę Wróbel i Katarzynę Osipowicz-Lipską. Jako odpowiedzialne za organizację spotykamy się indywidualnie z Żywymi Książkami, aby wyszlifować opowiadane historie, budować poczucie bezpieczeństwa oraz pewności siebie bohaterów i bohaterki.

## Rozdział czwarty. Kontynuacja misji

Kolejna edycja odbędzie się w 2025 roku i będzie nadal wierna idei niesienia nadziei i inspiracji do walki o samego i samą siebie. Trzy osoby podjęły się także wyzwania polegającego na spisaniu osobistych przeżyć, które następnie zostaną opublikowane. Będzie to wyjątkowa okazja, aby historie dotarły do większego grona odbiorców.

Jesteśmy również otwarci/te na współpracę międzyinstytucjonalną. Jeśli jesteś zainteresowany/a zaproszeniem nas do swojej placówki, skontaktuj się z nami, pisząc na adres mailowy centrum@cs-gdynia.pl, a uzgodnimy szczegóły organizacji.



## Od wykluczenia do sukcesu: historia włączenia zawodowego osoby z niepełnosprawnością

Katarzyna Osipowicz-Lipska

Historia Mai\* jest przykładem, jak determinacja, wsparcie i odpowiednie podejście mogą pomóc osobie z niepełnosprawnością przejść drogę od wykluczenia do pełnej integracji zawodowej. Maja, mimo swojego wyższego wykształcenia i biegłej znajomości dwóch języków obcych, przez wiele lat zmagała się z wyzwaniami, jakie niesie życie w spektrum autyzmu. Praca biurowa, polegająca głównie na obsłudze zamówień internetowych, wymagała od niej codziennego mierzenia się z trudnościami, które dla innych były niewidoczne i niezrozumiałe.

Na mnie, czyli trenerkę pracy świadczącą pomoc w Centrum Samopomocy w Gdyni, Maja trafiła świeżo po rozpoczęciu zwolnienia chorobowego. Jej słabnąca wiara we własne możliwości przestąpiła widzialność swoich zasobów. Nie wiedziała, jakie zatrudnienie chce podjąć oraz jak wygląda rynek pracy. Przez rok na cotygodniowych spotkaniach analizowałyśmy dostępne oferty oraz wybierałyśmy najwłaściwsze. Stworzyłyśmy profesjonalne CV, przygotowywałyśmy się do rozmów kwalifikacyjnych, na które wspólnie jeździliśmy, uczestniczyłyśmy w targach pracy.

Mai zależało na pracy zdalnej, która minimalizowałaby kontakty interpersonalne oraz stres związany z nowymi obowiązkami. Praca w domu miała również ograniczyć wpływ intensywnych i rozpraszających bodźców, na które Maja była szczególnie wrażliwa.

W tym procesie kluczową rolę odegrały również konsultacje u psychologa i doradcy społeczno-zawodowego. Wsparcie tych specjalistów łączone z regularnymi spotkaniami z trenerką pracy, zaczęło przynosić oczekiwane rezultaty. Maja stopniowo odzyskiwała pewność siebie i zaczęła aktywnie uczestniczyć w procesie rekrutacyjnym. Wspólnie przygotowywałyśmy się do rozmów kwalifikacyjnych, inscenizując je w formie scenek, aby zminimalizować

stres, który często przejmował kontrolę podczas realnych rozmów.

Jednak sytuacja na rynku pracy była trudna, brakowało ofert pracy zdalnej, a jeszcze bardziej deficytowe były ogłoszenia dedykowane osobom z niepełnosprawnościami. Oczywiście osoby posiadające orzeczenie nie są zobligowane, aby przysyłać CV jedynie na takie oferty, jednak możemy wtedy liczyć na:

- atmosferę większej tolerancji i zrozumienia,
- dłuższe wprowadzenie do pracy,
- znajomości zasad zatrudnienia takich osób,
- możliwość obecności trenera pracy w pierwszych dniach nowego zatrudnienia.

Pomimo kilku negatywnych odpowiedzi od pracodawców, które mocno wpłynęły na samoocenę klientki, Maja nie poddała się. Każde niepowodzenie przeżywałyśmy razem, szukając sposobów na utrzymanie motywacji. Zdarzały się momenty zwątpienia, jednak wspólna praca pozwoliła przetrwać te trudne chwile.

Pewnego lipcowego dnia natrafiłyśmy na ofertę pracy, która wydawała się idealna: „Asystent Działu SEO – praca zdalna z orzeczeniem o niepełnosprawności”. Maja od razu wysłała swoje CV, a odpowiedź przyszła błyskawicznie. Praca polegała na pozycjonowaniu stron internetowych i wymagała biegłości w obsłudze komputera, co sprawdzano za pomocą testu. Maja, choć zestresowana, zdołała go wykonać z powodzeniem.

Rozmowa kwalifikacyjna, przeprowadzona w siedzibie firmy, była przełomem. Klientka spotkała się z pełnym zrozumieniem, elastycznym podejściem i szacunkiem. Wkrótce po podpisaniu umowy Maja rozpoczęła szkolenie w domu, a ja towarzyszyłam jej przez pierwsze dwa tygodnie pracy. Wspólnie pra-

\* – Aby zminimalizować możliwość rozpoznania klientki, jej imię zostało zmienione.



cowaliśmy nad usprawnieniem codziennych zadań i radzeniem sobie ze stresem. W miarę upływu czasu stopniowo wycofywałam swoje wsparcie, pozwalając Mai na samodzielne działanie.

Umowa na okres próbny zakończyła się sukcesem, a Maja otrzymała jej przedłużenie na kolejne pół roku, a następnie już na czas nieokreślony. Codziennie otrzymuje premie za dobrze wykonywane obowiązki i pakiet benefitów, takich jak dofinansowanie do realizowania własnych pasji. Maja cieszy się nie tylko stałą pracą, ale także samodzielnością i poczuciem sprawczości. Jej historia jest dowodem na to, że z odpowiednim wsparciem a także indywidualnym podejściem pracodawcy jest olbrzymią szansą, aby osoba z niepełnosprawnością miała szansę na znalezienie swojej ścieżki zawodowej i odniesienie sukcesu.

Doświadczasz kryzysu psychicznego?  
Osobiste historie dają Ci nadzieję, że powrót do życia społecznego jest możliwy, ale potrzebujesz wsparcia na drodze zdrowienia?

Zadzwoń do Centrum Samopomocy w Gdyni,  
ul. Chrzanowskiego 14/2  
tel. 58 620 88 07 i umów się na spotkanie  
z doradczynią społeczno-zawodową.

## Nigdy nie jest za późno

Pan Andrzej

Mam na imię Andrzej, a moja historia jest dowodem na to, że nawet z najtrudniejszych sytuacji można wyjść na prostą. Kiedyś byłem alkoholikiem. Moje uzależnienie doprowadziło do upadku, który zakończył się wyrokiem i odsiadką w więzieniu. W wyniku moich błędów straciłem rodzinę i bliskich. Alkohol zniszczył moje relacje z najbliższymi, prowadząc do rozpadu rodziny. Posypało się zdrowie fizyczne i psychiczne. Byłem w kryzysie psychicznym. Wydawało się, że moje życie legło w gruzach.

Jednak 25 lat temu postanowiłem przestać pić. Trzeźwość udało mi się utrzymać z pomocą terapii AA. To był pierwszy krok na mojej drodze do odbudowy życia. Po terapii szukałem pomysłu na siebie. Imałem się różnych zajęć, nawet dorywczo dorabiałem. Zacząłem uczęszczać do Klubu Samopomocy dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego prowadzonego przez Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji. To tam otrzymałem wsparcie, które okazało się kluczowe. Uczestniczę w zajęciach w Klubie już od 12 lat, co znacząco wpłynęło na moje życie. Klub stał się dla mnie drugim domem, spędzam tu najlepszą część dnia. Zaktywizowałem się społecznie, nabrałem pewności siebie i przekonania, że będzie dobrze. Uspokoilem się wewnętrznie, a moje zdrowie psychiczne się ustabilizowało.

W klubie nauczyłem się obsługi smartfonu, komputera i Internetu, co otworzyło przede mną nowe możliwości. Nauczyłem się gospodarować skromnym budżetem, jakim dysponowałem. Poznałem również podstawy gotowania, co pomogło mi dbać o siebie na co dzień. Zyskałem umiejętności dbania o swoje otoczenie i dało mi poczucie kontroli nad swoim życiem. Dzięki nowym znajomościom, które tam nawiązałem, poczułem się znowu częścią społeczności, co było dla mnie niezwykle ważne. Przestałem być samotny.

W trakcie mojego procesu wewnętrznej zmiany kluczową rolę odegrał również psycholog. Regularne spotkania pozwoliły mi zrozumieć głębsze przyczyny

moich problemów i nauczyć się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami. To wsparcie psychologiczne było dla mnie nieocenione, pomagając mi w odbudowie zdrowia psychicznego i stabilizacji życiowej.

Byłem zagrożony bezdomnością, ale na szczęście Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji przyszło mi z pomocą. Dzięki ich wsparciu mogłem wziąć udział w projekcie mieszkań wspomaganych. To pozwoliło mi usamodzielnić się, a po trzech latach otrzymałem mieszkanie z zasobów miasta Gdańska. Teraz mam własny dom, którym mogę się cieszyć i o który dbam. Opiekuję się również kotem, którego wzięłem ze schroniska. Ten mały towarzysz daje mi wiele radości i uczy odpowiedzialności.

Dbam o swoje zdrowie, regularnie chodzę do lekarza i biorę przepisane leki. Jestem wdzięczny wszystkim instytucjom i osobom, które mnie wspierały na tej trudnej drodze. Bez ich pomocy nie udało by mi się wyjść na prostą. Teraz cieszę się życiem, choć nie było łatwo. Każdy dzień jest dla mnie nowym wyzwaniem, ale także nową szansą.

Odkąd pamiętam, interesowałem się muzyką rockową i militariami. Te pasje pomagają mi w relaksie i dają mi wiele radości. Niedawno zacząłem interesować się tatuażami – stały się dla mnie formą wyrażenia siebie i swoich doświadczeń. Fascynują mnie również historie z okresu II wojny światowej. Czytam o tym książki i oglądam filmy dokumentalne. Lubię oglądać sport. A sam kiedyś dużo jeździłem rowerem i sprawiało mi to ogromną radość, ale niestety, ze względu na zdrowie musiałem z tego zrezygnować.

Patrząc wstecz, wiem, że przeszedłem długą drogę. Pomimo kryzysu psychicznego, mimo wielu trudności, które musiałem pokonać, dziś mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwy i spełniony. Moja historia jest dowodem na to, że nigdy nie jest za późno, by zmienić swoje życie – na lepsze.

DNI SOLIDARNOŚCI Z OSOBAMI DOŚWIADCZAJĄCYMI KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH

2 września – 28 października 2024

# ODMIEN SWOJĄ GŁOWĘ!



ORGANIZATOR



Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego  
ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot, tel. 699866548  
e-mail: kontakt@ekspresja.org  
www.otwardebamy.org



ODMIEN SWOJĄ GŁOWĘ!

odmienswojaglowe.org

PATRONATY



Kampania ODMIEN SWOJĄ GŁOWĘ na rzecz podniesienia świadomości na temat chorób i zaburzeń psychicznych współfinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego, Gminy Miasta Sopotu, Gminy Miasta Gdyni



## Towarzyszymy i podtrzymujemy nadzieję.

Rozmowa z Donatą Wróbel, doradczynią społeczno-zawodową i Katarzyną Osipowicz-Lipską, trenerką pracy, pracowniczkami Centrum Samopomocy w Gdyni | Rozmawia: Maria Sokołowska

*Jak to się stało, że zaczęłyście pomagać osobom w kryzysie?*

**Donata Wróbel:** Myślę, że decydującą rolę odegrał fakt, że stałam się świadkinią, jak moja przyjaciółka w wieku 17 lat zachorowała na schizofrenię katatoniczną. Jej stan był bardzo ciężki. Trafiła do szpitala psychiatrycznego w naszym powiecie, gdzie lekarze dawali jej 3 miesiące życia. Rodzice postanowili przenieść ją do kliniki w Łodzi, trafiła tam na Oddział dla Dzieci i Młodzieży.

Było to na początku lat 90. Tam zaczęło się jej profesjonalne leczenie, dzięki któremu udało się jej uratować życie. Gdyby nie to, nie byłoby jej teraz. Obecnie prowadzi szczęśliwe życie i jest matką dwójki dzieci. Pracuje, spełnia się społecznie i zawodowo, pomaga też innym. Byłam z nią na każdym etapie leczenia. Widziałam zawrotną różnicę między leczeniem w tych dwóch szpitalach. To doświadczenie ostatecznie określiło moją drogę zawodową. Wiedziałam już, co chcę robić.

**Katarzyna Osipowicz-Lipska:** Od dawna wiedziałam, że chcę pomagać, ponieważ od zawsze dawało mi to poczucie spełnienia i satysfakcji. Te uczucia towarzyszyły mi już od lat szkolnych. Nie wiedziałam, jednak że połączę to z drogą zawodową. Myślałam, że będzie to forma wolontariatu, dodatkowych czynności. Ale okazało się, że będę mogła się w ten sposób samorealizować także w pracy. Niestety, sporo moich znajomych w wieku szkolnym, licealistów też zmagało się z kryzysami psychicznymi. Ale wierzę, że dzięki towarzyszeniu im w tych doświadczeniach, teraz mogę oferować bardziej trafione wsparcie.

*Na czym polega praca doradczynie społeczno-zawodowej czy trenerki pracy?*

**DW:** Praca doradcy społeczno-zawodowego polega na indywidualnej współpracy z osobą, która doświadcza bądź doświadczyła kryzysu psychicznego. Albo znalazła się w trudnej sytuacji osobistej, zawodowej, zdrowotnej. Pracujemy na jej zasobach i staramy się pokazać wiele możliwości, z których może skorzystać w odpowiednim dla niej czasie. Relacja

jest tu najważniejsza. Mamy siatkę kontaktów, które wykorzystujemy, współpracujemy z innymi instytucjami. Jest to praca bardzo wymagająca, w której należy być uważnym na potrzeby klienta, polega na byciu „tu i teraz” z nim i z tym,

co wnosi. Nawiązanie relacji partnerskiej, w której klient będzie mógł nam zaufać, będzie czuł się bezpiecznie i będzie miał przestrzeń, żeby zdrowieć, to dla mnie priorytet. Jeżeli uwierzy w siebie, uwierzy, że zmiana jest możliwa, a kryzys jest zaproszeniem do zmiany, to będzie ogromny sukces. Jesteśmy po to, żeby pokazać, że wiele rzeczy jest możliwych.

**KO-L:** Jeśli chodzi o pracę trenera to ona dotyczy głównie sfery zawodowej. Oczywiście na co dzień współpracuję z doradczyniami społeczno-zawodowymi, stanowimy jeden zespół. Ja wspieram osoby w toku szukania zatrudnienia. Od samego początku, gdy klient do mnie trafia musimy określić jego ścieżkę zawodową. Bazuję na jego zasobach i budowaniu dobrej relacji podczas całego procesu. Od określenia w jakim kierunku idziemy, zależą dalsze kroki, czyli między innymi: przygotowanie CV, indywidualny dobór ofert pracy, przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych. Współpracuję też z pracodawcami. Na bie-

**Jeżeli uwierzy w siebie,  
uwierzy, że zmiana jest  
możliwa, a kryzys jest  
zaproszeniem do zmiany, to  
będzie ogromny sukces.**



żąco możemy rozwiązywać różne trudności, które na drodze do zatrudnienia się pojawiają. Moim głównym zadaniem jest znalezieniem pracy, ale u każdego ten proces wygląda inaczej i inne działania są potrzebne, żeby droga zakończyła się sukcesem.

**DW:** Jestem przekonana, że moje wsparcie, jako doradczynie społeczno-zawodowej byłoby ubogie, gdybym nie miała pomocy ze strony psychologów czy trenerki pracy, którzy są zatrudnieni w Centrum Samopomocy. Ważnym elementem są również Kluby Samopomocy – miejsca, gdzie nasi klienci mogą przyjść, spotkać się z innymi z osobami, które też doświadczają różnych trudności. W Klubach jest możliwość rozwijania pasji, umiejętności, nawiązywania nowych kontaktów i relacji, które zostają na dłużej. Jest to duży zasób i zawsze podkreślam, że daję osobie, która korzysta ze wsparcia, większą elastyczność w działaniu i próbowaniu nowych rzeczy.

*Działacie też z Żywymi Książkami, na czym ta praca polega?*

**DW:** Nie wiem, czy nazwałabym to pracą. Odbieram to inaczej, raczej jako dodatkowe działanie poza naszymi podstawowymi obowiązkami. Pomysł powstał kilka lat temu. Robiliśmy spotkania z osobami, które doświadczyły kryzysów psychicznych i chciały opowiedzieć swoje historie zdrowienia, podzielić się nią z tymi, u których dopiero zaczyna się proces chorobowy, są na początku drogi do zdrowia, korzystania z pomocy psychiatry, nie wiedzą za dużo na temat samej choroby, która ich dotknęła. Przygotowania miały na celu opowiedzenie historii w relacji jeden na jeden. Wchodzenie w rolę Żwej Książki wspomaga równocześnie zdrowienie osób, którym udało się ten kryzys przeżyć, znaleźć pracę, rozwijać życie osobiste i swoje życiowe pasje.

**KO-L:** W Centrum Samopomocy, gdy zgłaszają się do nas klienci, często widzimy w nich potencjał do tego,

by zostać Żywymi Książkami, ponieważ poznajemy ich historie osobiście. Wtedy spotykamy się wspólnie i zachęcamy osobę, która potencjalnie mogłaby tę rolę podjąć, do opowiedzenia o swoich doświadczeniach. Następnie szlifujemy tę bazę, by można było historię zwięźle odtwarzać. Jednocześnie Żwą Książkę wspieramy emocjonalnie i wzmacniamy, by była gotowa na przedstawianie swojej opowieści obcym osobom. Dopiero po całym cyklu spotkań przygotowujących do tej roli, taka osoba może dołączyć do wydarzenia nazywanego Spotkaniem z Żwą Książką. W bieżącym i poprzednim roku odbyły się już trzy edycje – pierwsza w Centrum Samopomocy, za drugim razem przenieśliśmy się do biblioteki Gdynia Witomino, a ostatnia miała miejsce podczas VIII Forum Samopomocy. Uważamy, że to ważna

inicjatywa, ponieważ jej celem jest przeciwdziałanie szkodliwym stereotypom o osobach w kryzysie psychicznym. Wiemy także skądinąd, że słuchacze zaczerpnęli z tych historii wiele nadziei dla siebie lub swoich bliskich.

**DW:** Słucham historii i towarzyszę klientom i klientkom od począt-

ku, przez cały proces zdrowienia i zawsze chciałam pokazać ich historie – to, w jaki sposób udało im się przezwyciężyć trudności związane z chorobą. Bycie osobą z doświadczeniem na przykład schizofrenii, depresji czy choroby afektywnej dwubiegunowej, wiąże się z dużym cierpieniem, choroba bywa piętnem, które ciągnie ona za sobą. Jednak te opowieści dają nadzieję, że zdrowienie jest możliwe i moim pragnieniem jest, żeby ten właśnie przekaz usłyszały inne osoby, które otrzymują bardzo ciężkie diagnozy. Zależało mi, żeby posłuchały osób, które mają podobne przeżycia, ale obecnie udaje się im podjąć pracę, mieć rodzinę, przyjaciół, satysfakcjonujące życie na różnych poziomach. Mamy pięć Żwych Książek, które zdecydowały się na współpracę z nami. Gdyby ktoś był zainteresowany tą inicjatywą i chciał zaprosić je na indywidualne spotkanie, to jesteśmy na to otwarci. Opowieści naszych Książek noszą kilka ty-

## **Bycie osobą z doświadczeniem na przykład schizofrenii, depresji czy choroby afektywnej dwubiegunowej, wiąże się z dużym cierpieniem, [...] Jednak te opowieści dają nadzieję, że zdrowienie jest możliwe.**



tułów: „Od DPS-u do pracy”, „Żyję ponad to”, „Obcy ludzie ci nie pomogą”, „Zachody i Wschody”, „Światło Latarni” – zachęcamy do współpracy.

*Czy praca, którą wykonujecie bywa dla Was trudna?*

**KO-L:** Każda praca, w którą jesteśmy zaangażowani oraz na której efektach nam zależy, bywa trudna. Ale za tym trudem idzie ogromna satysfakcja. Codziennie wysłuchujemy ciężkich historii i może być to obciążające, jednak gdy widzimy efekt, sukces naszego klienta, gdy widzimy jak posuwa się do przodu, to potrafimy zapomnieć o wysiłku, który musiałyśmy w to włożyć.

**DW:** Praca wprawdzie nie należy do najłatwiejszych, ale traktuję ten trud jako wyzwanie, które motywuje mnie, żeby działać. Bywa tak, że moje zaangażowanie w udzielanie pomocy klientce czy klientowi jest większe od woli przyjęcia jej przez tę osobę. Szczególnie na początku współpracy. Jednak szukanie wspólnie różnych rozwiązań metodą małych kroków, ustalanie celu i działań pomocowych przynosi później bardzo dużo satysfakcji. Staram się dopasować wsparcie do danego człowieka. Bardzo indywidualnie. Towarzyszyć w trakcie zmian, być obok, zachęcać do małych wyzwań. Zarażać wiarą, że się uda. Ten trud najczęściej się opłaca. Kiedy widzimy efekty, nawet te najmniejsze, zapominamy o niełatwym procesie i skupiamy się na tym, co dobrego przyniosł.

**KO-L:** Myślę, że ten trud wynika też z odpowiedzialności, którą czujemy. Bycie częścią życia klienta czy klientki może być obciążające, zwłaszcza na początku drogi zawodowej. Jednak im więcej doświadczeń, poznanych historii tym oferowanie pomocy staje się łatwiejsze. Więcej doświadczeń procentuje lepszym i bardziej umiejętnym dopasowywaniem pomocy i większą pewnością co do tego, co proponujemy.

*W jaki sposób określacie cel dla osoby w kryzysie?*

**DW:** Celu nie określamy my, ale osoba, która do nas przychodzi. Często poszukujemy go wspólnie, ale to klient bądź klientka wie najlepiej, do czego chciałby dążyć. Ja towarzyszę z boku, wspieram, pomagam. Czasami cele są realizowane niezmiennie od początku do końca, a czasami się zmieniają w trakcie i to też jest naturalne. Każda osoba ma możliwość skorzystania z różnych opcji, a moim zadaniem jest dopasować się do nich elastycznie. Nie narzucam schematu działania. Pokazuję, umożliwiam, zachęcam. To klienci wybierają czas i miejsce, kiedy są na gotowi, na kolejne kroki. Ja czekam na tę gotowość i kierunki, które określają.

**KO-L:** Jako trenerka pracy mam nieco łatwiejsze zadanie ze zdefiniowaniem celu, bo jest nim aktywizacja zawodowa. Tyle, że odbywa się ona za pomocą różnych technik i narzędzi. Celem nie jest tylko samo znalezienie pracy. Jest nim także pokazanie mocnych stron, zasobów i możliwości,

## **Każda praca, w którą jesteśmy zaangażowani oraz na której efektach nam zależy, bywa trudna. Ale za tym trudem idzie ogromna satysfakcja.**

jakie klient może wykorzystać na, niesamowicie wymagającym obecnie, rynku pracy. Podziwiam wysiłek każdego, kto obecnie poszukuje zatrudnienia, bo rynek jest dynamiczny i trzeba umieć elastycznie się do niego dopasować. Nie jest to proste nawet dla osób, które nie doświadczają kryzysu psychicznego. Potrzeba sporo samozaparcia, aby pracę znaleźć i utrzymać. Wiąże się to nierzadko z poczuciem rezygnacji i zwątpienia na tej drodze. Ja jestem po to, żeby podtrzymywać motywację.

## Ogród bez pośpiechu

Małgorzata Zaworska

Pozbawiona zieleni część roku budzi w nas tęsknotę za ciepłym, słonecznym oddechem lata. Choć czy w naszej fantazji przenosimy się wtedy do środka miasta, gdzie trudno o dający ulgę cień? Do nagrzanego betonu, sznurków aut, zmęczenia spowodowanego upałem? Ewentualnie do zatłoczonego parku i fontanny, która daje odrobinę ochłody w towarzystwie... pokrzykiwań dzieciaków? Trójmiasto oferuje jeszcze dość swobodny dostęp do natury, ale w sezonie miewa swoje wady – tłumy, tłok, turyści... Trudno o ustronny zakątek, który sprzyja wyciszeniu, nie

generuje stresu, nie podsycia społecznych lęków czy zniechęcenia lub frustracji.

Tymczasem, kto nie marzy o kawałku ogrodu, w którym można wypić lemoniadę z cytryną i świeżo zerwaną miętą, piknikować, podjadać soczyste owoce czy słodki zielony groszek. Poleżakować w cieniu drzewa i błędzić myślami śladem przepływających chmur, w tle mimowolnie dostrzegając świergot ptaków. Albo w towarzystwie osób, z którymi czujemy się komfortowo, urządzić aromatycznego grilla i spożyć przygotowane potrawy przy wspólnym stole.

### Pielęgnacja

Z takich, między innymi, kuszących możliwości na gościnnym terenie Ogródu bez pośpiechu, ulokowanym na gdyńskim Bernadowie, korzystają osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz osoby z niepełnosprawnościami. W zorganizowanych grupach czerpią z dobroczynnego otoczenia roślin. Bo w zamyśle Centrum Samopomocy w Gdyni, które nad tą przestrzenią ma pieczę, miejsce to ma mieć charakter terapeutyczny.

Ogród działa od czterech lat, od wiosny do jesieni. Powierzchnia ogrodu wynosi aż tysiąc sześćset metrów kwadratowych, choć na razie zagospodarowana jest tylko jego część, zwana tarasem dolnym. Taras górny wymaga jeszcze przygotowania do użytku, ale w przyszłości również ma służyć spędzaniu tam terapeutyzującego czasu. Regularne prace ogrodowe powierzone zostały uczestnikom Klubu terapii zajęciowej Busola, który skupia dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz współistniejącymi zaburzeniami psychicznymi. Działania ogrodnicze uzupełniają inne aktywności, które mają na celu zwiększanie ich kompetencji społecznych czy odkrywania własnego potencjału. Pielęgnowanie roślin może być dodatkowym impulsem, by wzrastać w wewnętrznym przekonaniu o własnej sprawczości.

### Wzrost

O wartości kontaktu z przyrodą i jej pozytywnym wpływie na nasz dobrostan nie trzeba nikogo przekonywać. Badań, które przeprowadza się w tym kierunku, jest coraz więcej. Wiemy więc, że zieleń oddziałuje zarówno na fizjologię, jak i psychikę człowieka. Pomaga w redukcji poziomu stresu, poprawia samopoczucie, pozwala chronić zdrowie psychiczne. Uwzględnia się ją choćby w projektach architektonicznych nowoczesnych szpitali, aby wspomóc procesy leczenia czy po prostu w przestrzeniach biurowych, chcąc zwiększyć komfort (i efektywność) pracowników. Mało tego, w niektórych krajach, takich jak Wielka Brytania, Kanada czy Nowa Zelandia, lekarze wypisują tzw. zielone recepty, czyli zalecenia dla pacjenta, żeby w ramach leczenia podejmował aktywności w towarzystwie natury.

Metodę dobroczynnego kontaktu z roślinami implementujemy w pracy z klubowiczkami i klubowiczami. Przy czym wartością dodaną bywa ruch i praca fizyczna. Uczestnicy grabią, pielą, sadzą, kompostują. Innymi słowy dbają o to, by teren był uporządkowany, nie zarastał (tak zwanymi) chwastami, by w zadbanej zieleni przyjemnie i wygodnie było przebywać. To społeczność decyduje również o tym, co w ogrodzie hoduje. Na przykład na tę chwilę w skrzyniach są stosunkowo niezbyt wymagające w uprawie zioła.









## Plony

Ale ogród to nie tylko natura. To miejsce, które włącza i włącza – włącza ze zgiełku otoczenia i włącza we wspólne prace, czyli w kontakt z innymi osobami zaangażowanymi w jej pielęgnowanie, a tym samym odwraca uwagę od codziennych wyczerpujących tematów. Stanowi kolejną przestrzeń samopomocy, wzajemnego wsparcia i współpracy. Uzupełnia samopomocowy program aktywizacji społecznej. Bo to właśnie obecność innych, rozumiejących ludzi wokół koi cierpienie.

A żeby przebywać ze sobą niewiele potrzeba. Prosty sprzęt, prostota natury to prosta recepta na dobrostan. Tylko tyle, a pozwala rozwinąć wachlarz możliwości. Lato w ogrodzie inspirowane i sprzyja artystycznej ekspresji. Podczas pleneru malarskiego uczestnicy mogą spojrzeć inaczej na to, co ich otacza, wziąć głębszy oddech i z poczuciem ulgi przelać na blejtram wewnętrzny krajobraz. Jeśli wolą mogą też skupić się na manualnej, rzemieślniczej, często precyzyjnej kreacji. Może nawet trochę ubrudzić się, pracując na przykład w glinie lub zanurzając dłonie w ogrodowej ziemi podczas warsztatów ogrodniczych.

Muzyka i poezja również mają tu swoje miejsce. Zawsze znajdują się słuchacze koncertów, które organizują sami uczestnicy, dzieląc się swoją wrażliwością muzyczną. Oraz miłośnicy poezji, którzy docenią autorów uchylających w wieczornej aurze drzwi do swoich emocji w czytanych przez siebie utworach. Bo w ogrodzie otwierają się wszystkie zmysły – a mogą się jeszcze wyostrzać dzięki treningom uważności.

Ogród jest jednocześnie przestrzenią na bardziej przyziemne, ale równie atrakcyjne wydarzenia i aktywności. Gdzie dobre towarzystwo, tam rodzi się czasem potrzeba wspólnego imprezowania. Można doświadczyć udanej, ale bezpiecznej zabawy bez spożywania alkoholu i używek. A okazuje się, że ogród może być gościnny i ekscytujący nawet nocą – obszerna altana posłużyła grupie klubowiczów i klubowiczek za miejsce do integracyjnego nocowania.

Ta przestrzeń gotowa jest jednak na dalszą eksplorację i odkrywanie potencjału jej samej i tych, którzy z niej korzystają.

## Bez pośpiechu

Ogród w pigułce skupia czynniki wspierające w wychodzeniu z kryzysu psychicznego. Przede wszystkim jest to obecność osób ze zbliżonymi doświadczeniami, którzy przyjmują siebie nawzajem z akceptacją. Podparta jest ona kontaktem z kojącą, wyciszającą przyrodą, a także połączona z rozwijaniem swoich zainteresowań, w towarzyszeniu wspólnej fizycznej pracy i ruchu. W spowolnionym rytmie natury możliwe jest odnalezienie własnego rytmu zdrowienia, z przyzwoleniem na jego niespieszność. A równocześnie dynamika relacji międzyludzkich w bezpiecznym środowisku sprzyja wzrostowi pewności siebie i powrotowi do szerszych społecznych interakcji. Zaszczepienie zieloną szczepionką może nie uchroni klientów przed nawrotami kryzysów psychicznych, ale być może zwiększy ich cierpliwość do tempa zdrowienia i da nadzieję, że „zielone” okresy w życiu da się pielęgnować, jeśli użyżni się wewnętrzną glebę.

Zachęcamy do obejrzenia fragmentu materiału na temat naszego ogrodu, który nagrała ekipa telewizyjna ze stacji Polsat News.

Centrum Samopomocy w Gdyni





## Ruch jako leczenie i terapeutyczna sztuka

Beata Jarosz

Choreoterapia (z gr. choreia – taniec, therapeuein – leczyć) to jedna z form arteterapii, czyli terapii poprzez sztukę, w której narzędziem uzdrawiania jest taniec i ruch. Początki choreoterapii sięgają neolitu, kiedy to taniec stanowił komponent kultury i religii, łączył się z rytuałami i obrzędami. O dobroczynnym działaniu tańca mówił Sokrates: „Dzięki uprawianiu sztuki tanecznej (...) ciało jest w lepszej formie, a umysł bardziej giętki i swobodny”.

Zdaniem Zofii Aleszko, polskiej pionierki terapii tańcem, choreoterapia składa się z trzech elementów: tańca, ćwiczeń muzyczno-ruchowych oraz improwizacji taneczno-ruchowej, z tłem muzycznym lub w ciszy – bez muzyki. W tej formie terapii nie ma ustalonych konkretnych kroków. Każda sekwencja taneczno-ruchowa jest improwizacją, będącą odzwierciedleniem stanu emocjonalnego.

Choreoterapia postrzega taniec jako metaforę życia, gdzie ruch obrazuje sposób, w jaki człowiek swojego życia doświadcza i jak je przeżywa.

Taniec posiada wartości lecznicze, stąd jego zastosowanie w psychoterapii. Celem działań opartych o to narzędzie jest dotarcie do emocji i uczuć, których zwerbalizowanie jest zbyt trudne lub nieuświadomione, natomiast może być wyrażone za sprawą ruchu.

Psychoterapia tańcem i ruchem (DMP – Dance Movement Psychotherapy) oparta jest na idei, że ruch

i postawa ciała odzwierciedlają wewnętrzny stan człowieka, a zmiany w nawykowym schemacie ruchu wspomagają zdrowienie i rozwój. Ten nurt terapeutyczny definiuje się poprzez wykorzystanie narzędzi ekspresyjnego ruchu i tańca, dzięki którym człowiek dąży do własnej integracji i rozwoju. Każde doświadczenie ruchowe pozwala zauważyć swoje emocje, myśli i odczucia płynące z ciała, skłania do autorefleksji. Jest swoistym katharsis.



Beata Jarosz

arte- i socjoterapeutka; prowadzi: treningi relaksacyjne oraz treningi uważności (Mindfulness), ćwiczenia jogi, warsztaty tańca terapeutycznego oraz warsztaty malarskie. Pracuje w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych w Częstochowie.





Praca z ciałem i ruchem osadzona jest w nurcie psychologii humanistycznej, w której człowiek rozumiany jest jako wolny, odpowiedzialny podmiot, będący w procesie ciągłego stawania się sobą. Zmiana na poziomie ciała wiąże się ze zmianą na poziomie psychicznym, zgodnie z teorią, że w naszym ciele zawarta jest cała nasza historia, osobowość i stan emocjonalny, a dzięki pracy z ciałem odbywa się proces wewnętrznej integracji i uzdrowienia. W trakcie tańca człowiek doznaje relaksacji, stymulacji i wyzwolenia.

Choreoterapia uczy:

- pracować nad emocjami (rozpoznawać je, wyrażać, adekwatnie na nie reagować),
- budować relacje intrapersonalne i interpersonalne (wyznaczać własne granice i przestrzegać granic innych osób),
- komunikowania się niewerbalnego.

Psychoterapia poprzez ruch i taniec pomocna jest dla osób, które:

- unikają wyrażania uczuć lub wyrażają emocje w sposób nieadekwatny,
- doświadczają uczuć/emocji w sposób tak przytłaczający, że wyrażanie ich słowami jest niemożliwe,
- problemy emocjonalne odzwierciedlają w postawie ciała, w trudnościach w oddychaniu
- i objawach somatycznych,
- przejawiają zaburzenia odżywiania,
- mają lęk przed bliskością emocjonalną i fizyczną.

Do sesji taneczno-ruchowej można dołączyć ekspresję malarską. Wówczas jeszcze pełniej doświadczyc można katharsis i uwolnienia od ciężaru emocji i trudnych przeżyć. Zajęcia tego typu najpełniej sprawdzają się w grupach liczących 5-8 osób i trwających 90 minut. Aby zapewnić atmosferę bezpieczeństwa i zaufania ważne jest, by prowadził je wyspecjalizowany w tej materii terapeuta.



W ramach współpracy z Punktem Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie, w maju i czerwcu tego roku, zorganizowaliśmy warsztaty dla mieszkanki Sopotu. Warsztaty tańca terapeutycznego, poprzedzone były treningiem uważności (Mindfulness) oraz sesją ćwiczeń jogi. Na zakończenie zajęć uczestniczki wspólnie namalowały obraz. Warsztaty przebiegały w przyjaznej, bezpiecznej atmosferze. Dzięki temu uczestniczki miały okazję rozwinąć swoje zdolności samopoznania oraz wzmocnić poczucie własnej wartości. Poznały techniki, które mają na celu poprawę wewnętrznej równowagi i pozwalają bardziej panować nad swoimi emocjami, co ułatwia funkcjonowanie w codziennym życiu.

Kolejna edycja planowana jest jesienią tego roku.

## Odmień swoją głowę poprzez praktykowanie uważnej obecności i życzliwości

Ewa Kaian Kochanowska

Uważność (mindfulness) i powiązane z uważnością praktyki formalne pomagają zharmonizować umysł z ciałem, przeżywać świadomie każdą chwilę życia i odczuwać ją w pełni – kompletnie i głęboko. Z jej pomocą dążymy do tego, aby pozbyć się naszych koncepcji i osądów, które to odczuwanie zakłócają. Jej praktykowanie daje sposobność do badania aktywności umysłu, jego wpływu na nasze ciało, nastrój, emocje. Pojawiające się wtedy jasność oraz brak potrzeby selekcji i wartościowania, dają ogromną przestrzeń do działania, do adekwatnej, a nie automatycznej reakcji. Dzięki niej uczymy się świadomego przeżywania każdej sytuacji, która się właśnie pojawia, również tej trudnej i niechcianej. Praktykując regularnie, zaczynamy wprowadzać ją do naszego codziennego życia, do kontaktów z bliskimi, spożywania posiłków, prowadzenia samochodu, wykonywania obowiązków zawodowych, ale też do odpoczynku.

**Uważność, czyli świadome, pełne uwagi i nieoceniające bycie tu i teraz**, może mieć wiele korzyści dla osób, które pomagają innym, takich jak pracownicy służby zdrowia, terapeuci, nauczyciele czy opiekunowie i wolontariusze. Oto kilka aspektów, które mogą być wspierane i rozwijane dzięki uważności:

### Redukcja stresu

Osoby pomagające innym często doświadczają stresu, zbytniego obciążenia i wypalenia zawodowego. Regularne praktykowanie uważności może pomóc w zmniejszeniu jego poziomu, co z kolei zwiększa odporność psychiczną i emocjonalną.

#### Empatia i zarządzanie emocjami

Uważność pomaga w bardziej świadomym i głębszym odczuwaniu empatii. Pozwala też lepiej rozumieć i akceptować swoje potrzeby i stany emocjonalne. Dzięki temu można lepiej zrozumieć i reagować na potrzeby osób, którym się pomaga, bez poczucia przytłoczenia ich emocjami. Szczególnie w sytuacjach trudnych i konfliktowych dzięki własnej stabilności emocjonalnej możliwy jest łatwiejszy dostęp do pokładów akceptacji i życzliwości, które pozwalają na adekwatne reagowanie.



Ewa Kaian Kochanowska

Doświadczona nauczycielka Metody Redukcji Stresu Opartej na Uważności – Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) certyfikowana w Institute for Mindfulness-Based Approaches w Niemczech, terapeutka MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) certyfikowana w Oxford Mindfulness Centre. Obecnie uczestniczy w szkoleniu nauczycielskim Mindfulness-Based Compassionate Living. Prowadzi kursy redukcji stresu na bazie uważności, warsztaty, wykłady o uważności oraz zajęcia mindful jogi. Jest nauczycielką akademicką na studiach podyplomowych Uniwersytetu SWPS w Sopocie i we Wrocławiu. Twórczyni projektu i założycielka Kliniki Stresu w Sopocie. Autorka publikacji z zakresu zastosowania Mindfulness w edukacji. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, studiów podyplomowych na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz wielu szkoleń prowadzonych w Polsce, UK, USA. Autorka książek „Uważność. Spokojny umysł, jasne myśli, dobre życie”, „Dobry odchód”. Wiceprezesa sopockiej Fundacji Rozwoju Mindfulness.

### **Polepszenie jakości relacji**

Praktyka uważności ułatwia nawiązywanie głębszych, bardziej autentycznych relacji z innymi. To może poprawić jakość wsparcia, jakie oferują osoby pomagające, ponieważ są one bardziej obecne, otwarte i zaangażowane w interakcje oraz nie wikłają się w nawykowe osądy i spekulacje na temat zachowania innych.

### **Zwiększenie samoświadomości**

Uważność sprzyja wzrostowi samoświadomości, która pozwala lepiej rozpoznawać swoje emocje – szczególnie te trudne i niechciane oraz potrzeby i ograniczenia. W efekcie można bardziej świadomie zarządzać swoimi zasobami, by zapobiegać wypaleniu zawodowemu.

### **Praktykowanie uważności jest bardzo proste.**

Nie potrzeba do tego żadnej specjalistycznej wiedzy czy aparatury, wydajnych komputerów czy innych pomocy zewnętrznych. Wystarczy tylko obecność, zauważenie oddechu, poczucie ciała i obserwowanie aktywności umysłu. Tylko tyle i już jesteśmy uważni. To może wydawać się bardzo czy wręcz prymitywnie proste, ale jednak sprawia nam wielki kłopot. Szybko zauważamy, jak nasze myśli odwracają uwagę od chwili obecnej w kierunku tego, co już minęło, wydarzeń z poprzednich dni, sprzed minuty. Zaczynamy wybiegać w przyszłość, wyobrażać sobie, co będziemy robić wieczorem, jutro czy za rok. Chętnie też zatrzymujemy jakąś myśl, dokładnie ją rozważamy, krytykujemy, oceniamy, tworzymy wokół niej historie, obrazy, marzenia, ciągi dalsze. Dopiero po chwili zauważamy, że już dawno odpłynęliśmy od tego, co pojawia się tutaj i teraz. Praktykowanie uważności uczy dostrzegać aktywność umysłu i za bardzo się nią nie przejmować, nie dać się jej sprowokować i podporządkować. Umysł wykonuje swoją pracę nieustannie dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, ale naszym zadaniem jest to tylko zauważyć, odnotować. Dzięki uważności uwalniamy się z wiru roztrząsanych myśli. Stajemy z boku i pozwalamy, aby ten nieustanny sznur pędzących aut mijał nas i nie wciągał.

### **Zwiększenie odporności psychicznej**

Praktyka uważności pomaga budować odporność psychiczną, która jest niezbędna w trudnych i wymagających momentach, z którymi często spotykają się pomagający osobom, doświadczającym choroby, poczucia osamotnienia, bezradności i cierpienia.

### **Skuteczniejsze podejmowanie decyzji**

Dzięki uważności osoby pomagające mogą podejmować bardziej przemyślane i świadome decyzje, co jest kluczowe w pracy z ludźmi, gdzie często trzeba szybko reagować na różne trudne i niespodziewane sytuacje.

Jedną z praktyk uważności jest zatrzymanie na pewien czas ciała w pozycji siedzącej i obserwowania aktywności umysłu. Dzięki nawet krótkiej chwili takiego unieruchomienia odświeżamy nasze widzenie rzeczywistości, różnych ważnych spraw, emocji i trudności. Nabieramy innego spojrzenia i często zdarza się, że nagle widzimy dotychczasowe problemy inaczej, znajdujemy rozwiązanie jakiejś istotnej sprawy lub okazuje się ona znacznie mniej ważna. Uzyskujemy pewien dystans, dzięki któremu nasze filtry i schematy myślowe tracą swoją moc i dopuszczają inne scenariusze, których wcześniej nie byliśmy w stanie zauważyć.

Doskonałym i bardzo prostym ćwiczeniem jest trzystopniowa Pauza na oddech. Podstawowy wariant wygląda następująco:

#### **KROK 1. ŚWIADOMOŚĆ CHWILI OBECNEJ**

Bądź świadomy chwili obecnej, specjalnie przyjmując wyprostowaną i pełną godności postawę, czy to siedząc czy stojąc. Jeśli to możliwe zamknij oczy. Następnie, kierując świadomość do swojego wewnętrznego doświadczenia, zadaj sobie pytanie: „Czego doświadczam właśnie teraz?”

„Jakie MYŚLI przychodzą mi do głowy?” – najlepiej jak potrafisz, poczuj te myśli jako wydarzenia w umy-



śle, być może wyrażając je słowami.

„Jakie są moje UCZUCIA?” – skieruj uwagę na wszelkie poczucie dyskomfortu lub nieprzyjemne odczucia, uświadom je sobie.

„Jakie są moje DOZNANIA CIELESNE w tej chwili?” – szybko przeskanuj ciało, żeby wychwycić wszelkie doznania napięcia lub ucisku i poczyj je.

## KROK 2. SKUPIENIE NA ODDECHU

Następnie skieruj uwagę na fizyczne doznania związane z samym oddychaniem. Poczuj oddech w brzuchu lub w innej części ciała, odczuwaj doznania związane z rozciąganiem się mięśni brzucha w czasie wdychania powietrza i jego zapadanie się w czasie wydychania. Podążaj za każdym wdechem i każdym wydechem, wykorzystując oddychanie do zakotwiczenia się w chwili obecnej.

## KROK 3. ROZSZERZENIE UWAGI I AKCEPTACJA TEGO, CO JEST

Rozszerz pole świadomości wokół oddychania, tak aby świadomość objęła również poczucie całego ciała, postawę, myśli i uczucia. Jeśli zauważysz jakikolwiek dyskomfort, napięcie lub opór, przyciągnij do nich swoją świadomość i oddychaj łagodnie razem z tymi wszystkimi doznaniem. Najlepiej jak potrafisz, rozciągnij tę rozszerzoną świadomość na następnych chwilę swojego dnia.

### **Uczymy się otwartości i życzliwości**

Takie świeże spojrzenie może prowadzić do naturalnego przyjmowania tego, co właśnie nam się przydarza, bez narzekania, bez skarżenia się, bez ekscytacji. Jednocześnie przeżywamy te chwile z całą otwartością, głęboko i kompletnie. Możemy mieć poczucie pełnego życia, docenienia tego, co przeżywamy ze wszystkimi radościami i trudnościami. Uważność nie obiecuje życia bez kłopotów, ale daje możliwość widzenia problemów i ich przeżywania właściwego do danej chwili. Więc jeżeli czujemy lęk i skurcz w brzuchu, to właśnie to przyjmujemy i nie próbujemy tego zmienić na siłę. Dajemy sobie czas i obserwujemy, jak to uczucie się intensyfikuje lub słabnie. To jeszcze jedna dobra strona uważności, która pokazuje, że wszystko się zmienia, nic nie trwa wiecznie, wszystko mija zarówno radość, jak i cierpienie – mówią tak nawet pacjenci cierpiący na chroniczny ból.

Praktykowanie uważności może też przynieść od-

powiedzi na najgłębsze osobiste pytania, które pozostają bez odpowiedzi często przez wiele lat naszego życia. Może tak się zdarzyć dzięki cierpliwemu odkrywaniu swoich prawdziwych potrzeb, głębokiego poczucia siebie i swoich wartości.

Uważność daje przestrzeń i jasność w komunikacji z innymi, szczególnie, gdy relacje są trudne, pełne emocji. Uczymy się słuchać innych, ale jednocześnie siebie, dajemy sobie czas, nie reagujemy nawykowo. Jon Kabat-Zinn mówi, że nawet jeden świadomy oddech wystarczy, aby nie zadziałać na automatycznym pilocie. Zachęcam do sprawdzenia, ile przestrzeni jest w jednym uważnym oddechu, szczególnie w czasie rozmowy czy raczej ostrej wymiany zdań z dzieckiem, partnerem lub szefem.

W ostatnich latach ćwiczenie świadomej obecności staje się coraz popularniejsze we wszystkich środowiskach. Światowe korporacje wprowadzają możliwość praktykowania uważnej jogi i medytacji z oddechem w czasie godzin pracy. W szpitalach drogą wewnętrzną telewizji emitowane są regularnie praktyki uważności dla pacjentów. W różnych placówkach wprowadzane są programy skierowane do personelu medycznego, pedagogów i psychologów szkolnych. Ze specjalnie modyfikowanych szkoleń korzystać może młodzież. A również świat sportu docenił wartość uważności i jej wpływ na efektywność podczas treningów oraz nastawienie do osiągnięcia wyników.

Techniki uważności są dla każdego. Nie trzeba być wyznawcą żadnej szczególnej religii, mieć określonego światopoglądu ani być zwolennikiem konkretnej opcji politycznej. Nie trzeba stać po niczyjej stronie. Rodzi się z nią każdy, podobnie jak ze świadomością i odczuwaniem. Możesz pozostać sobą i to jest najlepsza podstawa do praktykowania uważności.

Podsumowując, dla osób pomagających innym uważność może być potężnym narzędziem wspierającym w zarządzaniu stresem, budowaniu lepszych relacji, zwiększaniu empatii i poprawie ogólnego dobrostanu psychicznego i emocjonalnego.



## Świat mnie nie rozumie

Paulina Chrzanowska

Kiedyś – jako mała dziewczynka miałam w sobie wieczne poczucie niesprawiedliwości i tego, że świat i otaczający mnie ludzie – po prostu mnie nie rozumieją. Myśl tak rosła we mnie przez lata, a ja ją pięknie pielęgnowałam w sobie podsycając ją swoimi błędnymi przekonaniem i podszytą pod to złością i frustracją. Z perspektywy czasu wiem już, że to nie jest do końca tak, że świat mnie nie rozumie – może to ja nie rozumiem świata, który mnie otacza? Może to nie ja powinnam się dopasować, czy też inni – może potrzebna jest zmiana i znalezienie swojego miejsca na świecie i ludzi z którymi będzie mi po prostu dobrze. Wspólnoty, społeczeństwa, przyjaciół, rodziny, partnera – ludzi z którymi będę się czuła bezpiecznie, którzy będą mnie wspierać, otaczać opieką i uważnością – na to co czuję, jak się czuję, co mogę zrobić aby poczuć się lepiej?

Myślę, że w głowie każdego z nas na pewnym etapie

naszego życia wybrzmiewa taka myśl – oni mnie nie rozumieją. I ja uprawomocniam tą myśl z całego serca, bo faktem jest, że środowisko w którym się obecnie otaczam może mnie nie rozumieć i nie zaspokajać moich obecnych potrzeb. Pytanie, co ja z tą myślą dalej robię i czy chce faktycznej zmiany oraz czy mam na nią gotowość w życiu i w sercu.

Poszukiwanie swojego miejsca na świecie to nieustanna życiowa podróż do której zachęcam każdego z nas – niezależnie od wieku, wykształcenia czy choroby z jaką się obecnie mierzymy. Człowiek jest istotą zmieniającą się nieustannie, ważnym jest aby za tą zmianą podążać i pozwolić jej płynąć – jednocześnie przyglądać się jej refleksyjnie – co ta zmiana mi daje? Jak się z nią czuję? Otworzyć się na to co jeszcze przed nami i co przygotowało dla nas życie oraz co my sami dla siebie przygotowaliśmy – snując różnego rodzaju plany oraz marzenia. Ta życiowa podróż

może nas zaprowadzić w piękne zakamarki naszego umysłu oraz otworzyć drogę do nowych i ciekawych znajomości i przeżyć, które jeszcze do niedawna były dla nas nieodkrywalne.

Myślę, że ważnym jest aby w tym całym poszukiwaniu nie zapominać o swoim własnym dobrostanie. Odczuwanie pozytywnych emocji ma bardzo znaczący wpływ na nasze życie i to jak funkcjonujemy w społeczeństwie. Są wyznacznikiem tego, jak pokierujemy naszymi losami. Dobrostan charakteryzuje się kilkoma ważnymi cechami, jego wystąpienie zależne jest od obecnych warunków życiowych (na przykład statusu materialnego), jednak znacznie większe znaczenie mają predyspozycje psychiczne, ostatnie zaś dotyczy jakości odczuwanego dobrostanu. Nie podlega wątpliwości, że odczuwanie dobrostanu a co za tym idzie, szczęścia jest dla nas bardzo ważne. Każdy

człowiek potrzebuje podjąć inną dla siebie aktywność aby poczuć się szczęśliwym. Poczucie szczęścia pojawia się równolegle do osiągania przez człowieka wyznaczonych przez siebie celów. Na poczucie dobrostanu mają wpływ podjęte aktywności przez człowieka, które niejako są ściśle powiązane z jego personalnymi dążeniami.

Moja osobista definicja dobrostanu to nie tylko odczuwanie szeroko pojętego szczęścia ale dostrzeżenie i pozwolenie sobie na wszystkie emocje, nie tylko te potocznie uznawane za pozytywne. Do tego jednak niezbędne jest poczucie bezpieczeństwa i pogodzenie się z lękiem – często to co trudne wywołuje u nas silny niepokój i niewygodę. Blokowanie w sobie niechcianych emocji nie powoduje, że one przestaną istnieć. Będą się nawarstwiać i odkładać na zakurzonej półce z karteczką – nie ruszać, dotknięcie może



powodować nieprzyjemne doznania. Nieodłącznie wiąże się to ze sztuką uważności i tym aby zauważyć co się ze mną dzieje – na poziomie umysłu oraz ciała. Nie od dziś wiemy, że w codziennym życiu działamy dość bezrefleksyjnie, automatycznie i mechanicznie. A gdyby tak się zatrzymać? Gdyby każdy z nas chociaż na chwilę w ciągu dnia potrafił skupić się tylko na tym jednym danym momencie. Wyciszyć umysł, wziąć głęboki oddech, zapytać samego siebie – jak się dziś czuję? Czy czuję się spięty? Czy potrafię określić, gdzie czuję to napięcie? Jak czuję się z tym, co przed chwilą powiedziała do mnie inna osoba? Czy było to miłe/niemiłe doznanie? Co o nim myślę? Przechodząc dalej, czy mogę i potrafię być uważnym na innych skoro samemu sobie nie potrafię dać tej uwagi? Czy okazywanie dobroci i wsparcia nie powinno się zacząć od nas samych? Czy potrafię wesprzeć i otoczyć opieką innego człowieka – nie wspierając samego siebie?

Nie wiem czy uważność, jest złotym środkiem – bo złote środki chyba nie istnieją. Nie ma i nie będzie jednej utartej ścieżki sukcesu i powodzenia. Wiem jednak, że okazywanie uwagi, wsparcia oraz współczucia – względem innych oraz siebie samych – potrafi poprawić komfort naszego życia i otworzyć nam wiele możliwości. Aby zmierzyć się z próbą zrozumienia i poznania drugiego człowieka, trzeba być na niego uważnym i dać mu poczucie bezpieczeństwa. Życzę sobie oraz każdemu z nas, poszukiwania, doznawania, dobrostanu oraz uważności – która pozwoli nam wzrastać i stawać się pięknymi ludźmi o wielkich otwartych sercach na to, co przyniesie nam życie.

## Na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

LPP | Artykuł sponsorowany

Ponad pięć lat temu LPP, największy polski producent odzieży, powołało Fundację, która pomaga ludziom w trudnej sytuacji życiowej oraz aktywizuje zawodowo młodzież. Głównymi beneficjentami tych działań są młodzi ludzie z domów dla dzieci, osoby zagrożone wykluczeniem społecznym oraz społeczności z województwa pomorskiego, gdzie znajdują się centrala oraz kluczowe departamenty firmy.

Dodatkowo działania prowadzone są na terenie Małopolski, a przede wszystkim Krakowa, w którym mieszczą się siedziby marek House i Mohito. Swoją działalność Fundacja poszerza także o społeczności lokalne oddziałów w Brześciu Kujawskim i Jasionce. W każdym z tych miejsc realizowane są projekty skierowane do młodych osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Wsparcie kierowane jest również do placówek medycznych i organizacji opiekujących się zwierzętami. Fundacja realizuje projekty własne, ale podejmuje też współpracy partnerskie oraz dodatkowe przedsięwzięcia angażujące pracowników i zasoby firmy. Działania z przedsięwzięciami spo-

łecznymi, fundacjami czy stowarzyszeniami umożliwiają prowadzenie projektów o szerszym zakresie, a zatem o większym zasięgu społecznym. Szczególną formą zaangażowania Fundacji są realizowane projekty wolontariatu pracowniczego. Z każdym rokiem zyskuje on na popularności wśród osób zatrudnionych w LPP, które dzielą się swoim czasem, talentami i umiejętnościami. W 2023 roku 750 wolontariuszy przepracowało ponad 10 tys. godzin.

Analizując tylko 2023 rok, największą kwotę darowizn Fundacja LPP przeznaczyła na cele związane ze wsparciem społeczności lokalnej oraz wyrównywanie szans społecznych. Dodatkowym priorytetem Fundacji było wspieranie dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży. Fundacja współpracowała z ekspertami oraz ze specjalistycznymi placówkami, które pomagają młodym osobom rozwijać zdrowe mechanizmy radzenia sobie w życiu. Wśród najważniejszych inicjatyw warto wskazać Telefon Zaufania Młodych oraz Niebieskie Trampki.



## Telefon Zaufania Młodych

Telefon Zaufania Młodych to inicjatywa, którą od 2021 roku realizują marka Reserved i Fundacja ITAKA. Zaangażowani w nią psychologowie odbyli już ponad 18 tys. rozmów telefonicznych, ponad 3 tys. rozmów na czacie i ponad 1,5 tysiąca konsultacji, pomagając młodym osobom w przetrwaniu kryzysów psychicznych. Projekt od 2023 roku jest kontynuowany dzięki finansowaniu go ze środków Fundacji LPP. Decyzja ta była podyktowana nasilającymi się

sygnałami o rosnącym zapotrzebowaniu na pomoc psychologiczną i psychiatryczną, szczególnie wśród młodzieży i młodych dorosłych. Dyżurujący specjaliści są dostępni codziennie w godzinach 13:00- 20:00. Dzięki temu młodzi ludzie mogą nawiązać z nimi kontakt w najdogodniejszym momencie, bez świadków. Mogą też wybrać konsultacje telefoniczne lub online, które wiele osób uznaje za bardziej komfortowe.

Od 2024 roku rozszerzono zakres konsultacji. Wprowadzono m.in. pomoc seksuologa, który opiekuje się takimi obszarami jak: przemoc seksualna, nadużywanie alkoholu i innych substancji, zakażenia przenoszone drogą płciową, edukacja seksualna, czy borykanie się z wyzwaniem związanym z tożsamością, relacjami i szeroko pojętą akceptacją. Do dyspozycji osób szukających pomocy jest teraz także terapeuta specjalizujący się w zaburzeniach odżywiania, zajmujący się m.in. takimi problemami jak anoreksja, bulimia oraz napadowe objadanie się. Młodzi dorośli korzystający z Telefonu Zaufania mogą liczyć również na wsparcie prawnika. Zapewnia on pomoc w kwestiach takich jak wspieranie i resocjalizacja nieletnich (postępowanie w przypadku popełnienia przez nich przestępstw), przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, naruszenie intymności seksualnej, gwałt i wymuszenie czynności seksualnej, groźby, uporczywe nękanie, kradzież tożsamości, uzależnienia (wychowanie w trzeźwości, przeciwdziałanie narkomanii i alkoholizmowi, hazard), odpowiedzialność za długi, upadłość konsumencka, czy kwestie dotyczące alimentów. Specjaliści są dostępni w wymiarze 40 godzin miesięcznie, podczas określonych dni tygodnia (seksuolog – każdy wtorek w godz. 17-20, terapeuta zaburzeń odżywiania – każdy czwartek 14-17).

Potrzebujesz wsparcia psychicznego? Zadzwoń do nas na numer 22 484 88 04. Pomoc psychologiczna pod tym numerem jest darmowa. Eksperti dyżurują codziennie w godz. 13:00-20:00.

TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH  
**22 484 88 04**  
TA LINIA ZAPEWNIĄ WSPARCIE  
ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Fundacja  
**ITAKA**  
Centrum Psychologii  
Ludzi Zaginionych

FUNDACJA  
LPP x RESERVED



### Niebieskie Trampki

Niebieskie Trampki to projekt Fundacji Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA, wspierany przez UNICEF, którego celem jest zapobieganie samobójstwom wśród dzieci i młodzieży. W grudniu 2023 roku we współpracy Fundacji LPP z Fundacją FOSA, miastem Gdańsk oraz Galerią Metropolia uruchomiono wsparcie i pomoc psychologiczną dla nastolatków. W ten sposób powstał klub „Niebieskie Trampki w Metropolii”, którego całoroczne finansowanie zapewnia Fundacja LPP, a lokal bezpłatnie przekazany został przez Galerię. Projekt (pierwszy klub działa od dwóch lat w centrum handlowym FORUM w Gdańsku) jest reakcją na istniejące braki w dostępie do pomocy psychologicznej i stanowi kolejny krok w działaniach Fundacji na rzecz młodzieży w regionie pomorskim. Organizuje się tam warsztaty tematyczne, turnieje, a także spotkania edukacyjne poświęcone zdrowiu psychicznemu. Przede wszystkim jednak możliwe są bieżące rozmowy z psychologami w przyjaznej przestrzeni.

Fundacja LPP jest również partnerem dorocznego koncertu z okazji pierwszego dnia wiosny „Niebieskie

Trampki – kroki ku życiu”, podczas którego młodzi ludzie mogą wziąć udział w warsztatach kreatywnych oraz porozmawiać z psychologami. W 2023 roku dodatkowym punktem współpracy była kampania społeczna „Sit and Talk” skierowana do młodzieży oraz ich rodziców w zakresie prewencji zachowań autoagresywnych i samobójczych. Kluczowe treści zostały przetłumaczone na język ukraiński, aby kampania była dostępna dla mieszkającej w Gdańsku młodzieży z Ukrainy, borykającej się z traumą wojenną i codziennością dojrzewania.

Odwiedź nas: Klub Młodzieżowy Niebieskie Trampki, Galeria Metropolia, Poziom -1 (ul. Kilińskiego 4, Gdańsk). Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 13:00-19:00.





### **Autorskie programy Fundacji**

Blisko sześcioletnia działalność Fundacji LPP opiera się na strategicznych celach takich jak rozwój pracowniczego wolontariatu czy kontynuacja kluczowych programów pomocowych, w tym tych dotyczących zdrowia psychicznego. Jednym z nich jest autorski program „Moda na lepszy start”.

Projekt narodził się w 2021 roku i od początku skierowany jest do podopiecznych domów dla dzieci Gdańskiej Fundacji Innowacji Społecznej, Fundacji „Rodzinny Gdańsk” oraz Fundacji dla Rodziny „Ogniska Nadziei”. Głównym celem jest zapewnienie młodzieży lepszego startu w dorosłe życie i wyrównywanie szans społecznych poprzez zapewnianie funduszy na edukację, ochronę zdrowia i rozwijanie pasji, m.in. przez realizację terapii psychologicznych, kursów zawodowych, zajęć edukacyjnych i wizyt lekarskich. W październiku 2023 roku do programu dołączyła kolejna organizacja – Towarzystwo Nasz Dom z Krakowa. Dzięki środkom przekazywanym przez Fundację LPP podopieczni placówek opiekuńczo-wychowawczych w Krakowie mogą również rozwijać swoje umiejętności i pasje oraz uczestniczyć w różnorodnych zajęciach edukacyjnych, terapeutycznych

i rozwojowych. W samym 2023 roku odbyło się ponad 4,3 tys. godzin zajęć dla 278 podopiecznych w wieku od 5 do 19 lat z 20 domów dla dzieci.

Działania na rzecz dzieci i młodzieży realizowane są również poprzez Minigranty – program wolontariatu pracowniczego, w ramach którego osoby pracujące w LPP mogą zgłaszać do konkursu własne pomysły i projekty wolontariackie na rzecz społeczności lokalnych, a w przypadku wygranej otrzymać grant w wysokości do 5 tys. zł na ich realizację. Od 2019 roku zrealizowano w ten sposób sześć edycji, w które zaangażowało się 185 pracowników, realizując 44 projekty. Łączne dofinansowanie wyniosło blisko 220 tys. złotych. W roku 2023, podczas kolejnej edycji konkursu, dofinansowanie na łączną kwotę blisko 50 tys. złotych otrzymało 10 projektów, w tym m.in. kompleksowe sprzątnięcie Domu im. Jana Korczaka w Gdańsku dla dzieci chorych i z niepełnosprawnościami oraz organizacja warsztatów kaligrafii dla dzieci z Sopockiego Ogniska Plastycznego.

Więcej o działaniach Fundacji LPP przeczytasz na [www.lpp.com](http://www.lpp.com).

## Niebieskie trampki, czyli kampania na rzecz młodzieży w kryzysie

Emilia Kaczkowska | Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA

Niebieskie Trampki to kampania społeczna stworzona przez Fundację Oparcia Społecznego Aleksandry – FOSA, która powstała w Gdańsku wiosną 2021 roku z myślą o budowaniu świadomości wśród młodzieży i otaczających ich dorosłych na temat problemów psychicznych, które mogą im towarzyszyć w okresie dojrzewania. Powstała jako odpowiedź na rosnące problemy psychiczne wśród młodzieży, szczególnie po pandemii COVID-19. Wśród młodego społeczeństwa, jak nigdy dotąd, zanotowano coraz większy wzrost depresji, zachowań suicydalnych oraz wycofanie z aktywnego życia społecznego.

Cechą charakterystyczną kampanii jest oferowanie wsparcia w przestrzeni społecznej, w miejscach spotkań młodych osób, czyli na terenie popularnych galerii handlowych. Gdańska młodzież masowo „izolowała” się w FORUM Gdańsk, gdzie zażywanie substancji psychoaktywnych i zachowania autoagresywne stały się formą ucieczki od zmagania z trudnościami. Dlatego właśnie w tym punkcie stworzono klub młodzieżowy, który na celu ma pomoc i współdziałanie, wzmacniając przy tym poczucie wspólnoty. Wsparcie obejmuje nie tylko młode osoby, ale także ich rodziców, opiekunów oraz nauczycieli.

Symbolika kampanii opiera się na niebieskim kolorze, który kojarzy się zarówno z Fundacją FOSA, jak i z melancholią (ang. „feeling blue”). Trampki reprezentują młodzież, aktywność i gotowość do działania, a towarzyszące jej hasło „kroki ku życiu” podkreśla dążenie do poprawy jakości życia młodych ludzi.

### Jak to się zaczęło?

Początek inicjatywy miał miejsce po tragicznym przypadku nastolatka, który odebrał sobie życie. Rodzina dotknięta tragedią skierowała się do Fundacji FOSA z prośbą o uruchomienie pomocy dla młodych ludzi, aby unikać kolejnych tak przygnębiających historii. W tym celu przekazała nam darowiznę na rzecz psychologicznego wsparcia młodzieży, czym zapoczątkowaliśmy Fundusz profilaktyki kryzysów suicy-

dalnych. Fundacja nadała temu strukturę i stworzyła kampanię „Niebieskie Trampki”, jako szczególną aktywność Fundacji FOSA, realizującą projekty i działania mające na celu wsparcie uczniów i uczennic, rodziców i opiekunów, nauczycieli i wychowawców, żeby móc razem wykonywać kroki ku życiu.

Klub Forum Młodzieży otwarto 1 lutego 2022 roku, a kampania stale się rozwija, organizując m.in. coroczne koncerty i różne eventy na rzecz integracji i wsparcia młodzieży. Projekt angażuje również akcje, takie jak stoisko na Jarmarku Dominikańskim czy różnego rodzaju festynach, promując równość i wielokulturowość. Bardzo szczególnym cyklem jest doroczne święto życia, czyli koncert „Niebieskich Trampki” w Forum Gdańsk, w pierwszy dzień wiosny, nieoficjalne święto wagarowiczów. To nie tylko koncert, ale cała kampania profilaktyczna, która zaczyna się dużo wcześniej i ma swój finał 21 marca. Tematem wydarzenia w roku szkolnym 2023 / 2024 było hasło „Body & Mind. Jesteśmy jednością”, a kampania kolejnego (2024 / 2025) już się rozpoczęła pod hasłem „Future in your hands”.

### Co oferują Niebieskie Trampki ?

Obecnie działalność obejmuje dwa kluby zlokalizowane w popularnych gdańskich centrach handlowych: Forum Gdańsk i Galeria Metropolia. Są one otwarte odpowiednio od 12:00 do 18:30 oraz od 13:00 do 19:00. Ich celem jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, gdzie młodzi ludzie mogą spędzać czas, uczestniczyć w różnorodnych aktywnościach i uzyskać potrzebną pomoc.

Kluby są podzielone na różne strefy, takie jak: strefa wypoczynku i rozmów, czyli miejsce do relaksu i pogawędek, strefa gier, aktywności fizycznej, gdzie można grać np. w bilard, a także strefa kreatywności, czyli przestrzeń do rozwijania talentów artystycznych. Nie tylko dostarczają one rozrywki, ale także stanowią tło do nawiązywania relacji i prowadzenia ważnych rozmów, gdzie swoje zaangażowanie oferu-





ją psycholodzy i pedagodzy. Wsparcie jest dostępne indywidualnie lub w formie warsztatów, co umożliwia otwarte omawianie trudnych tematów, takich jak problemy emocjonalne czy sytuacje kryzysowe.

### **Profilaktyka i wsparcie**

Główne postulaty, które są nieodłącznym elementem profilaktyki prowadzonej przez Niebieskie Trampki to między innymi:

streetworking, czyli docieranie do młodzieży w przestrzeni publicznej, tworzenie bezpiecznej atmosfery, miejsca, gdzie każdy czuje się akceptowany,

otwartość i zrozumienie – pracownicy słuchają i wspierają młodych w ich problemach,

psychoedukacja, obejmująca warsztaty dotyczące kontroli złości, depresji, umiejętności społecznych i innych zagadnień,

konsultacje psychologiczne, jako możliwość uzyskania wsparcia poprzez profesjonalistów.

Warto dodać, że kluby promują również integrację młodzieży o różnym pochodzeniu, oferując wsparcie dla uchodźców i współpracę z różnymi organizacjami pozarządowymi. Inicjatywa angażuje młodzież nie tylko w działania wewnątrz klubów, ale także w różne wydarzenia i projekty. Młodzi ludzie współtworzą środowisko klubowe, uczestnicząc w sprzątanii, organizacji imprez oraz promocji w mediach społecznościowych. Wspólnota ta zyskuje coraz większe znaczenie, co potwierdzają wzruszające gesty wdzięczności ze strony młodzieży – pocztówki z wyjazdów, współtworzenie społeczności i liczna twórczość artystyczna.

### Co dalej?

Od początku istnienia projektu Niebieskie Trampki wsparcie otrzymało wiele młodych osób: w 2022 roku było to 940 osób, w 2023 – 1880, a w pierwszej połowie 2024 roku – 760 osób. To pokazuje rosnące zapotrzebowanie na pomoc i wsparcie, które oferuje ta inicjatywa. Organizacja ma liczne plany na przyszłość, głównym celem jest dotarcie do jak największej liczby młodzieży, zapewniając im nie tylko pomoc w trudnych chwilach, ale także promowanie radości, rozwoju osobistego oraz budowania dobrych relacji. Fundacja FOSA, stojąca za tym projektem, planuje rozszerzenie swojej działalności, aby jeszcze bardziej efektywnie odpowiadać na potrzeby młodych osób, wspierając ich na drodze do zdrowia psychicznego i społecznego. Długoterminowym celem jest stworzenie silnej, wspierającej społeczności, gdzie każdy młody człowiek będzie czuł się bezpieczny i akceptowany, co ma prowadzić do jego pełnego rozwoju i szczęśliwego życia.



*Projekt Forum Młodzieży – Niebieskie Trampki to działanie Fundacji Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA przy współpracy z Forum Gdańsk oraz wsparciu finansowym Miasta Gdańska.*

*Projekt Niebieskie Trampki w Galerii Metropolia finansowany jest z darowizny Fundacji LPP, w partnerstwie z Galerią Metropolia i Miasto Gdańsk. Realizatorem zadania jest Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA.*

# Jak szkoła może odpowiedzieć na traumatyczne doświadczenia uczniów?

Katarzyna Ornacka, Hubert Kaszyński

*„Trauma stawia szkoły przed poważnym dylematem: jak zrównoważyć ich podstawową misję edukacyjną z rzeczywistością, w której wielu uczniów potrzebuje pomocy w radzeniu sobie z traumatycznym stresem, aby regularnie uczęszczać na zajęcia i angażować się w proces uczenia się.”*

Susan J. Ko

Edukacja uważa na traumę (Trauma-Informed Education, TIE) od dwóch dekad cieszy się coraz większym uznaniem w różnych środowiskach edukacyjnych na świecie. Jej podstawowym założeniem jest analiza procesu nawiązywania, rozwoju i podtrzymywania relacji międzyludzkich oraz szerszego kontekstu organizacyjnego, w którym funkcjonują osoby podatne na zranienie. Proces ten odbywa się poprzez stopniowy rozwój świadomości członków organizacji, która dotyczy potrzeby wprowadzania zasad pracy „opartej na traumie” oraz poprzez zapisywanie tych zasad w polityce danej instytucji. TIE zapewnia ogólne ramy dla organizacji, aby ta mogła tworzyć środowisko wzmacniające dobrostan psychiczny uczniów, nauczycieli oraz pozostałych pracowników. Kładzie również nacisk na bezpieczeństwo, współpracę i świadomość wpływu traumy na jednostki, ze szczególnym uwzględnieniem zaspokojenia osobistych, społecznych i emocjonalnych potrzeb uczniów. Wdrożenie TIE wymaga zmiany praktyk edukacyjnych, koncentrując się na tworzeniu wspierających środowisk i budowaniu rezyliencji, co z kolei stanowi zmianę paradygmatu w kierunku bardziej holistycznego i empatycznego podejścia do/w edukacji.

## Dzieci i młodzież w przestrzeni edukacyjnej

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że około 50% wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego prowadzących do nadużywania środków psychoaktywnych, agresji i przemocy oraz innych zachowań antyspołecznych, rozmaitych wykroczeń i ogólnego zaniedbania zaczyna się w okresie dojrzewania (WHO 2020). Organizacje edukacyjne, szczególnie szkoła, stają się ważnym środowiskiem wywierającym istotny wpływ na rozwój psychiczny i społeczny ucznia. Są to miejsca, w których dzieci i młodzież zdobywają wiedzę, poszerzają sieć kontaktów społecznych, zdobywają przyjaciół czy rozwijają umiejętności społeczne. Doświadczenia szkolne pozwalają im zweryfikować obraz świata, innych oraz własnej osoby. Oznacza to, że szkoła jest miejscem działań na rzecz ochrony zdrowia dzieci i młodzieży. Jednakże liczne badania prowadzone w Polsce wskazują na to, że organizacje edukacyjne znajdują się w kryzysie – brakuje kompleksowych i systemowych działań skutecznie wspierających nauczycieli w pracy z uczniami z doświadczeniem traumy oraz wykwalifikowanej kadry, która zapewniłaby wysokiej jakości ochronę zdrowia psychicznego uczniów. W rezultacie,



dr. hab. Katarzyna Ornacka

prof. UJ, socjolog, trener umiejętności osobistych w ujęciu integralnym oraz komunikacji opartej na empatii, psychoterapeuta, kliniczny pracownik socjalny. Członek European Association of Schools of Social Work, Global Childhood Studies Network, Stowarzyszenia Trauma i Dysocjacja, The Wisdom of Trauma Film Group oraz Polskiego Instytutu Traumatologii. Opiekun Koła Naukowego Studentów Pracy Socjalnej UJ (do 2021r.), Redaktor Naczelny czasopisma Reszpty Pracy Socjalnej (do 2023r.) oraz stały recenzent w czasopiśmie Journal of Social Work.

Jej główne zainteresowania naukowe obejmują: socjologię problemów społecznych, socjologię dzieciństwa i rodziny, pracę socjalną, badania w działaniu (AR, PAR), terapię społeczną oraz podejście systemowe w terapii rodzin. Wraz z zespołem profesjonalistów prowadzi badania związków między traumą wczesnodziecięcą i procesem odzyskiwania podmiotowości przez dzieci z doświadczeniem krzywdzenia, które przebywają w placówkach opiekuńczo-wychowawczych oraz rodzinach zastępczych. Jest również członkiem otwartej grupy badawczej pracującej w ramach BEHAVIOR IN CRISIS LAB JU nad projektem Social Welfare Institutions: A Trauma-Informed Approach, skupionym wokół instytucji pomocy społecznej skonfrontowanych z koniecznością metodycznego reagowania na sytuacje kryzysowe i kryzysy humanitarne.

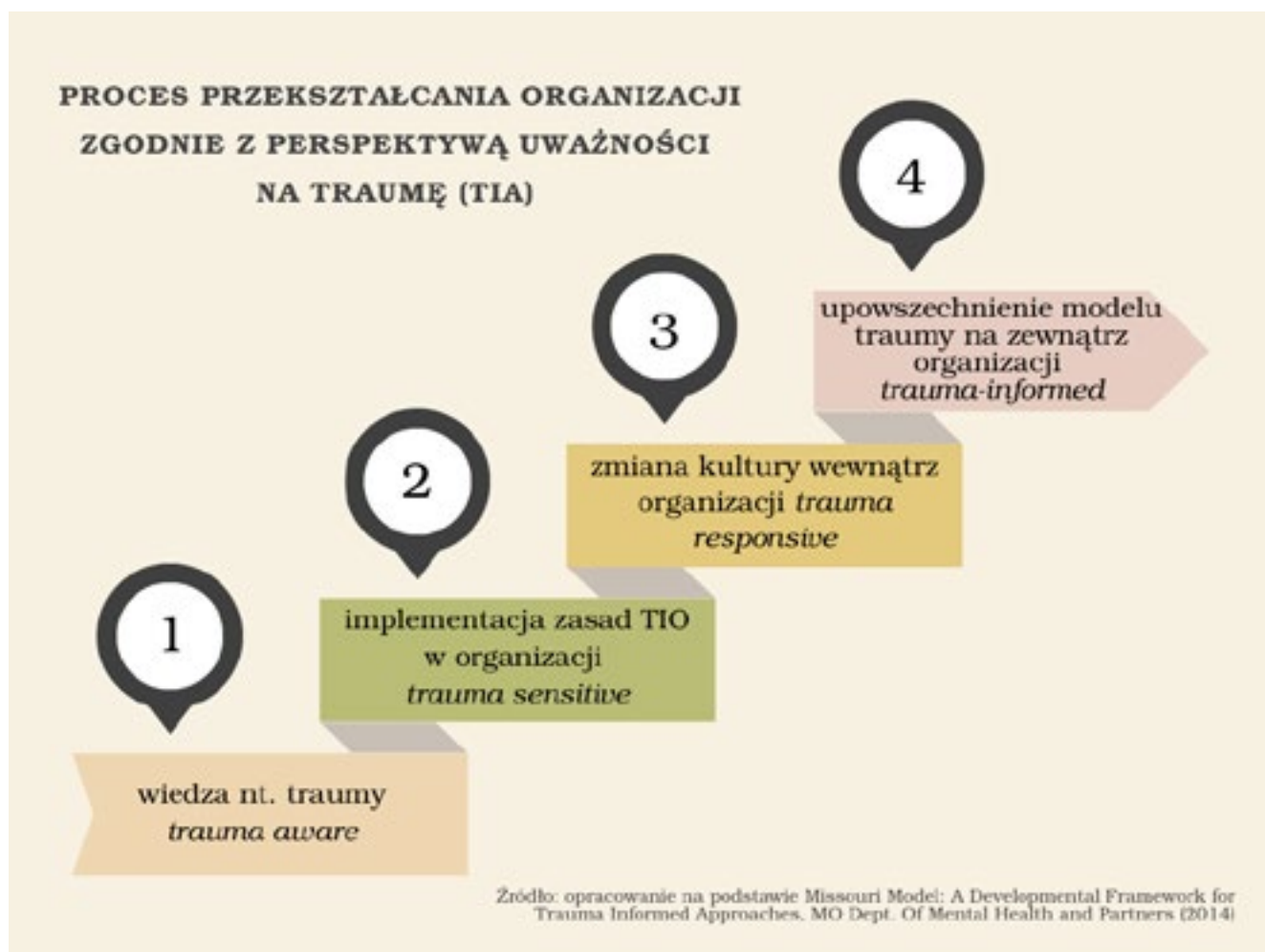


stan zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży nie jest należycie chroniony, a liczba zaburzeń psychicznych – takich jak depresja, lęki, zaburzenia odżywiania czy samookaleczenia wśród uczniów – sukcesywnie wzrasta, do czego przyczynia się m.in. presja społeczna i edukacyjna, cyberprzemoc czy warunki społeczno-ekonomiczne.

### Szkoła jako organizacja uważna na traumę (trauma-informed organization – TIO)

Perspektywa uważności na traumę zakłada stopniowe przekształcanie się organizacji ukierunkowane na:

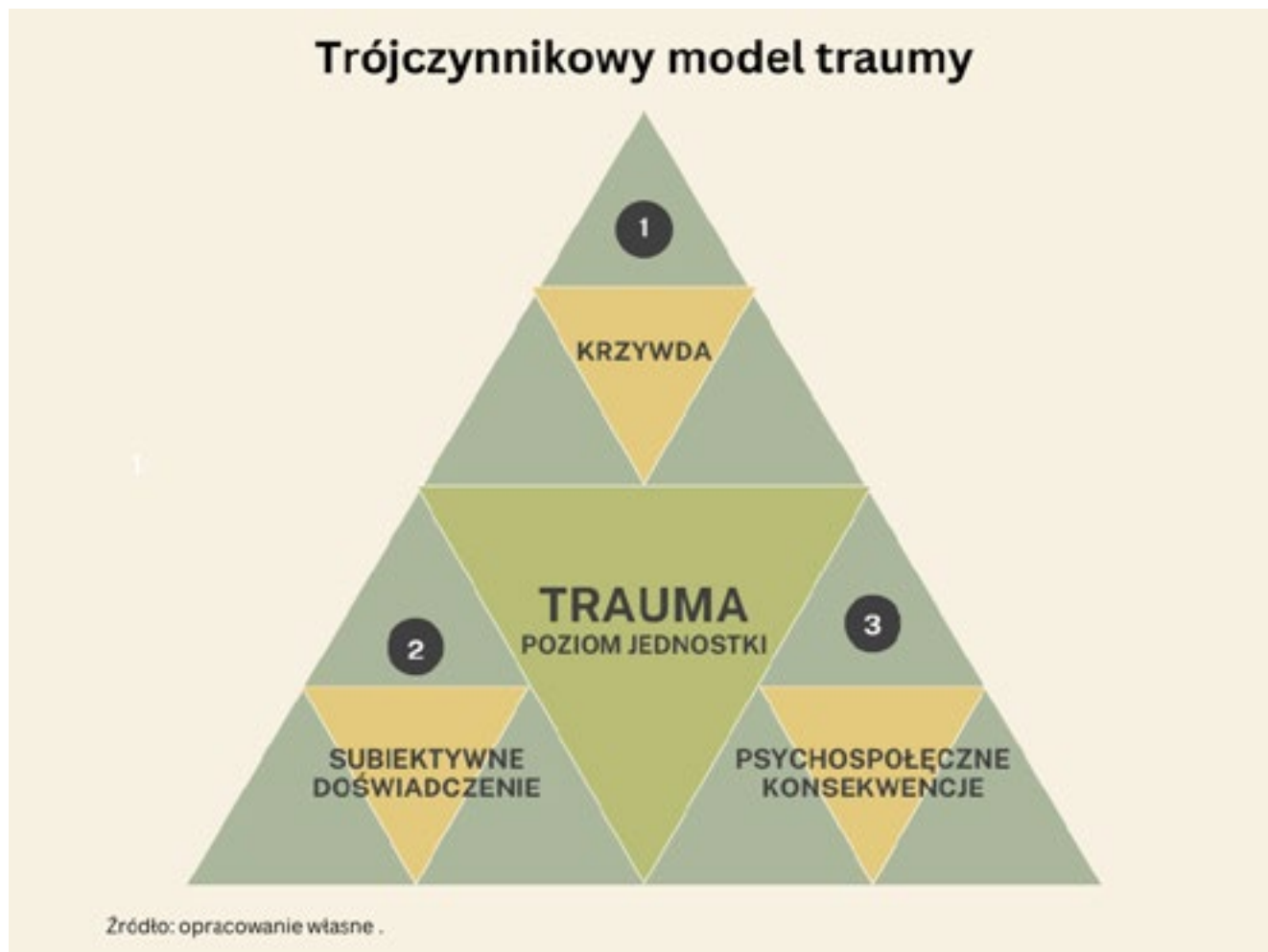
1. posiadanie wiedzy o znaczeniu traumy dla dynamiki relacji pomocowych (trauma aware),
2. wprowadzanie zasad TIO do praktyki organizacyjnej (trauma sensitive),
3. zmianę kultury organizacyjnej wewnątrz instytucji (działania rutynowe, infrastruktura) (trauma responsive),
4. upowszechnienie modelu traumy na zewnątrz organizacji poprzez współpracę z otoczeniem (trauma-informed).



Perspektywa TIO bazuje na trójczynnikiem modelu traumy rozumianej jako:

1. krzywda,
2. jej subiektywne doświadczenie przez jednostkę,
3. jej indywidualne psychospołeczne konsekwencje.

Doświadczenie krzywdy może dotyczyć zróżnicowanych obszarów życia jednostki, wywołując zazwyczaj niekorzystne dla niej konsekwencje, które najczęściej objawiają się jako trudności w regulowaniu emocji, budowaniu bliskich i znaczących relacji oraz utrzymywaniu koncentracji.



TIO przyjmuje cztery założenia, które są ważne dla wszystkich członków danej organizacji:

1. świadomość powszechności występowania konsekwencji doświadczeń skrzywdzenia,
2. umiejętność rozpoznawania symptomów krzywdy,
3. reagowanie zgodne z potrzebami osoby doświadczonej,
4. przeciwstawianie się wszelkim przejawom funkcjonowania organizacji, które mogą powielać/aktualizować doświadczenie zranienia.

Perspektywa TIO opiera się na sześciu kluczowych zasadach:

1. bezpieczeństwo,
2. zaufanie,
3. wzajemna pomoc,
4. współpraca,
5. umacnianie,
6. szacunek wobec szczególnych potrzeb oraz zróżnicowania kulturowego.

## Organizacja uważna na traumę (TIO) - założenia i zasady



Źródło: opracowanie własne na podstawie Maynard BR, Farina A, Dell NA, Kelly MS. (2019) Effects of trauma-informed approaches in schools: A systematic review, *Campbell Systematic Reviews*, 15, 1-18

**Bezpieczeństwo** oznacza zaspokojenie elementarnych potrzeb człowieka, ale można je rozumieć jako zapewnienie dostępności, czyli: otwartości architektonicznej, koherencji przestrzeni cyfrowej oraz czytelności komunikacyjno-informacyjnej – jako standardu określonej organizacji. Bezpieczeństwo to również proces optymalizacji wszelkich przejawów władzy i dominacji wpisanych w obszary symboliczne, komunikacyjne i materialne instytucji. W kontekście organizacji edukacyjnej (szkoły) uczniowie, nauczyciele oraz pozostali pracownicy mają poczucie fizycznego i psychicznego bezpieczeństwa, które są manifestowane oraz promowane przez nich w codziennych, wzajemnych interakcjach.

**Zaufanie** powszechnie łączone jest z transparentnością procedur, decyzji oraz procesów ich podejmowania. Istotne znaczenie mają autentyczne, bezpośrednie relacje między nauczycielami i uczniami (przy równoczesnym wzajemnym respektowaniu granic),

jak również poufność oraz przewidywalność jako warunki dobrej komunikacji między ludźmi.

**Wsparcie rówieśnicze i wzajemna pomoc** odnoszą się do osób (uczniów), które przeżyły traumę i są ściśle powiązane z zapewnieniem bezpieczeństwa, budowaniem zaufania, wzmacnianiem współpracy między uczniami, których doświadczenia życiowe oraz dzielone z innymi historie stają się czynnikiem zmiany – zdrowienia i promowania powrotu do zdrowia. Organizacja edukacyjna odpowiada za stworzenie uczniom bezpiecznej przestrzeni do swobodnego wyrażania siebie, do odzyskiwania sprawczości oraz wpływu na swoje życie; za przygotowanie nauczycieli do pełnienia nowej roli w edukacji dzieci i młodzieży czy za zmianę wizerunku psychologa szkolnego.

Współpraca obejmująca, takie jej przejawy jak samopomoc (dzielenie się wypracowanymi rozwiązaniami), wzajemność (równoważenie dawania i bra-



nia) lub komplementarność (potencjał rozwijany jest w wyniku różnic kompetencyjnych). Kulturę współpracy w swej istocie sprowadzamy do zaistnienia w ramach organizacji warunków, które umożliwiają wypracowywanie i wdrażanie rozwiązań syntetyzujących podejścia bazujące na dowodach, wartościach oraz wiedzy mającej swoje źródło w indywidualnym doświadczeniu życiowym. Przekształcanie się organizacji edukacyjnej zgodnie z założeniami TIO wiąże się również ze współpracą z otoczeniem, tj. między innymi z placówkami oświatowymi oraz z placówkami ochrony zdrowia.

Umacnianie sprowadzić można do optymalnego uprąmocnienia członków organizacji, dzięki:

- bazowaniu na ich silnych stronach (zasobach),
- delegowaniu władzy i odpowiedzialności,
- dostrzeganiu faktycznego ich wpływu na istotne procesy zachodzące w instytucji.

W kontekście organizacji edukacyjnej umacnianie wiąże się z rezyliencją jednostek (dzieci i dorosłych w przestrzeni szkoły), co w praktyce oznacza, że przy wykorzystaniu zasobów psychologicznych, które pochodzą między innymi z pozytywnych więzi, oparcia społecznego, wspierającego środowiska jednostki nabywają zdolność radzenia sobie z bardzo trudnymi doświadczeniami i prowadzenia bezpiecznego, satysfakcjonującego życia. To doświadczenie pozytywnych zmian w podejściu do życia, którego jednostki (uczniowie) uczą się w przestrzeni szkoły znane jest jako wzrost post-traumatyczny (posttraumatic growth). Ten wzajemny proces zdrowienia – uczniów, nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych – nie tylko wpływa na poprawę zdrowia psychicznego jednostek, ale także na całą organizację.

Ostatnia zasada w katalogu TIO to **szacunek wobec szczególnych potrzeb oraz otwartość na różnicowanie kulturowe członków organizacji**. Włączenie tej zasady do systemu funkcjonowania organizacji edukacyjnej wymaga uwzględnienia szerszej perspektywy. Zdaniem wielu badaczy trauma nie występuje w próżni; powstaje w kontekście społeczno-politycznym i ma związek z przemocą strukturalną oraz nierównościami ekonomicznymi. Opresyjny kontekst społeczny utrwała krzywdę wyrządzoną dzieciom, rodzinom i społecznościom poprzez wzmacnianie

negatywnej narracji. W procesie przekształcania się organizacji badacze proponują zatem, aby dyskutować o szkole jako potencjalnym miejscu krzywdy, które może przyczyniać się do pogłębienia traumy uczniów tak w ujęciu historycznym, jak i współczesnym (np. poprzez stroniczą i wykluczającą dyscyplinę szkolną). Takie podejście może służyć ochronie nauczycieli przed ponowną traumatyzacją oraz przenieść akcent na budowanie empatii w stosunku do nich, do uczniów i rodzin w społeczności, a także współpracowników.

Zasady edukacji opartej na traumie kładą nacisk na tworzenie bezpiecznych, wspierających środowisk uczenia się, które uznają wpływ traumy na uczniów. Kluczowe elementy obejmują priorytetowe traktowanie bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia, modelowanie pozytywnych relacji i wspieranie wielokulturowości. Rozwój zawodowy nauczycieli powinien obejmować strategię zgodne z zasadami opartymi na traumie wypracowanymi przez Amerykański Urząd ds. Uzależnień i Zdrowia Psychicznego (Substance Abuse and Mental Health Services Administration – SAMHSA), takimi jak promowanie współpracy, upodmiotowienie i wrażliwość kulturowa. Nauczanie i uczenie się oparte na traumie w edukacji szkolnej koncentruje się na „metodologiach” integracyjnych, które zwiększają zaangażowanie i wzmacniają relacje między nauczycielami i uczniami. Aby szkoły były naprawdę świadome traumy, muszą przyjąć podejście obejmujące całą organizację, oparte na zrozumieniu traumy i jej konsekwencji, przechodząc od pytania „co jest z tobą nie tak?” do „co ci się przydarzyło?”. Wdrożenie tych zasad może stworzyć wspierające środowiska, które zapobiegą ponownej traumatyzacji i będą promowały zdrowienie oraz rezyliencję wśród uczniów dotkniętych traumą.

Warto zajrzeć: Polski Instytut Traumatologii - <https://www.institut-traumy.pl/>

## Kongres Zdrowia Psychicznego. Razem ku zdrowiu psychicznemu – wspólny cel, wspólne dobro!

Małgorzata Zaworska

Tłoczno i głośno przywitała nas w czerwcu Warszawa. Stukotem walizek i widokiem ogrodzeń budowlanych wokół Placu Defilad. W Pałacu Kultury i Nauki, marmurami i kilkunastometrowym wężykiem kolejki do rejestracji IV Kongresu Zdrowia Psychicznego. Kiedy mogliśmy już zasiąść w rzędach krzeseł przygotowanych na uczestnictwo kilkuset osób, odetchnęliśmy z ulgą. Mimo zmęczenia wczesną porą podróży, mogliśmy zacząć celebrować nieformalne święto polskiej psychiatrii.



Przyjechaliśmy do stolicy, zdając sobie sprawę jak ważne i wzmacniające jest sieciowanie się z innymi organizacjami działającymi w obszarze wspierania osób w kryzysach psychicznych. Chcieliśmy włączać się w nurt zmian na tym polu. Jednak równie istotna była dla nas rola przyjaciół Kongresu, czyli instytucji, które dołączają swój głos do dialogu (dwóch naszych przedstawicieli przyjęło zaproszenie do udziału w panelach), wzmacniają jego przekaz, są ambasadorkami wypracowanych idei. I tak do ogólnopolskiego zjazdu dołączyło nas dziewięć osób: sześcioro

pracowniczek i pracowników Centrum Samopomocy reprezentujących każdą z przestrzeni naszej aktywności: doradztwo społeczno-zawodowe, kluby samopomocy, edukację na rzecz zdrowia psychicznego, oraz trzy osoby przygotowywane do funkcji Żywych Książek\*. Wszyscy byliśmy gotowi, by słuchać, chłonąć i debatować. Towarzyszył nam przy tym po prostu apetyt na spotkania z mądrymi, ciekawymi ludźmi o otwartych głowach.

Bo na Kongresie zebrali się eksperci, aktywiści, pasjonaci ze wszystkich stron Polski – psychiatry,

\* – Rolę Żywych Książek pełnią osoby spotykające się ze stereotypami, uprzedzeniami, dyskryminacją i wykluczeniem i są one głównym komponentem międzynarodowej koncepcji Żywej Biblioteki. Żywe Książki pochodzą z bardzo różnorodnych środowisk, mają różnicowany status społeczny, wyznanie, zawód, odcień koloru skóry, tożsamość psychoseksualną, status materialny, wykształcenie, sprawność, wiek, poglądy, wygląd. Łączy ich wspólny cel: promowanie praw człowieka i akceptacji wobec inności poprzez przekazanie swojego doświadczenia.

psychologowie, pedagodzy, socjologowie, samorządowcy oraz osoby zaangażowane w pracę socjalną i promocję zdrowia psychicznego. Prelegenci reprezentowali zarówno publiczne instytucje, jak i organizacje z sektora pozarządowego, a ich głosy dopełniały się, tworzyły miejsce na wymianę doświadczeń i opinii. Przyjechali, by wzmocnić się nawzajem w dokonywaniu zmian: między innymi oddolnych, ale jednak szczególnie tych na szczeblu ustawodawczym.

Dyskusje ożywiały wspólny cel – dokonywanie faktycznego przeobrażenia krajowej psychiatrii w system przyjazny każdemu, kto będzie miał potrzebę z niego skorzystać. Kongres jest społeczną inicjatywą powołaną i organizowaną od 2017 roku przez (między innymi\*\*) Fundację eKropka. Jej misją jest zapobieganie izolacji osób po kryzysie zdrowia psychicznego, przeciwdziałanie ich stygmatyzacji i przełamywanie stereotypów związanych z chorobami psychicznymi. Organizatorom udało się stworzyć żywą przestrzeń, która gromadząc ludzi wokół ważnej misji, staje się jednocześnie formą samopomocy dla instytucji i organizacji, wspierających się nawzajem tam, gdzie kończą się możliwości systemowe.

### System to nie wszystko

U podstaw motywacji uczestników do zmian leży empatia, dlatego też wykład wprowadzający Cezarego Żechowskiego\*\*\* dotyczył właśnie jej. Stanowi ona punkt wyjścia, gdy oceniamy stan psychiatrii dziś i gdy wyznaczamy horyzont transformacji. Ale tematyka wykładów i debat kreśliła perspektywę szeroko. Było miejsce na ewaluację wdrażania Centrów Zdrowia Psychicznego – pilotażowego programu, którego powstanie było efektem prac podczas poprzednich edycji Kongresu. W jaki sposób uzupełniają opiekę szpitalną? Jaki jest kierunek ich rozwoju? Odpowiedzi na podobne pytania szukali paneliści.

Nie pominięto oczywiście miejsca na debatę, której celem było nakreślenie wizji, jak powinien wyglądać szpital psychiatryczny. Rozpatrywane były różnice w funkcjonowaniu szpitali jednoimiennych oraz tych zlokalizowanych przy większych ośrodkach szpitalnych oraz najbardziej efektywne formy, w jakich powinny być finansowane. Definiowano standardy opieki w tych placówkach, rolę lekarzy, ale także miejsce, jakie zaczynają w nich zajmować asystenci zdrowienia, którzy swoją niekonwencjonalną, innowacyjną



\*\* – Pozostałymi organizatorami byli: Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej, Fundacja Leonardo, Lubelskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego, przy wsparciu Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy.

\*\*\* – Pomijamy tytuły naukowe w ślad za praktyką organizatorów, którzy stawiają znak równości między ekspertami a interesariuszami psychiatrii: pacjentami i ich bliskimi, samorządowcami, pedagogami, socjologami oraz osobami zaangażowanymi w promocję zdrowia psychicznego.



wciąż rolę, mogą wspomagać humanizowanie działania systemu. W tym kontekście mocno wybrzmiały również głosy na temat praw i wolności pacjentów, którzy nieraz doświadczają w szpitalach nadużyć. Szukano więc narzędzi, które mogą ich przed tym chronić.

Jednak debaty wybiegały poza schematyczne rozumienie systemu opieki psychiatrycznej i podnosiły temat szeroko rozumianej profilaktyki oraz znaczenia sieci wsparcia w środowisku osoby z doświadczeniem kryzysu. Wyróżniana była rola szkoły jako miejsca, gdzie powinien być kładziony nacisk na edukację dotyczącą zdrowia psychicznego oraz które oferuje podstawowe wsparcie psychologiczne zapewniane przez szkolnego psychologa. Niemniejże znaczenie przypisywano otoczeniu zawodowemu

i roli pracodawców w tworzeniu warunków, które będą redukować ryzyko wypalenia oraz sprzyjać ujawnianiu przypadków mobbingu.

### Blisko osoby chorej

Perspektywę zawężano również do mniejszej, ale nie mniej istotnej, skali i najbliższego otoczenia osób w kryzysie. Podkreślana była wartość udziału rodziny w procesie zdrowienia i potrzeba budowania oferty systemowego wsparcia, które powinna ona otrzymywać, by wzmacniać nie tylko świadomość, ale i kompetencje opieki nad osobą bliską. Swoją optykę mogły przedstawić też organizacje, które pracują na rzecz lokalnej społeczności. W panelu moderowanym przez dyrektora Centrum Samopomocy, Piotra Harhaja, deklarowały, że jedną z wartości, która im



przyświeca, jest oddolne kształtowanie świadomości społecznej dotyczącej zdrowia psychicznego. We wspieraniu zawiązywania więzów społecznych biorą pod uwagę potrzeby osób marginalizowanych czy doświadczających szczególnych trudności w powrocie do życia społecznego, w tym właśnie osób z doświadczeniem kryzysów psychicznych. Dbają również, by dostrzegać zasoby tych osób i minimalizować bariery na drodze do włączania ich w nurt nieformalnej, wolontariackiej wymiany usług i umiejętności.

Kongres był zarówno okazją, by spojrzeć w przyszłość i wymieniać się, pomysłami czy wizjami do-

skonalenia systemu psychiatrycznego, jak i podzielić sposobami, które już praktykujemy w pomaganiu. W tej kwestii Centrum Samopomocy w Gdyni reprezentował Gracjan Zawadziński, który korzystał ze wsparcia naszej instytucji, by teraz jako działacz społeczny zaangażować się w poprawę jakości życia osób w kryzysie. Jego głos uzupełniał perspektywę przedstawicieli Centrów Zdrowia Psychicznego oraz organizacji pozarządowych, kierujących swoje działania do osób z doświadczeniem kryzysu czy niepełnosprawności.

## Marsz #PoGodność

Przedłużeniem części stacjonarnej Kongresu był Marsz żółtej wstążki, który wyszedł na ulice Warszawy z wezwaniem o dbanie o godność osób cierpiących na choroby psychiczne. Jego punktem końcowym była siedziba Ministerstwa Zdrowia na ul. Miodowej, gdzie oficjalnie wręczone zostały kluczowe postulaty Kongresu. Głosiły one potrzebę kontynuacji już zainicjowanych zmian i wdrażania nowych rozwiązań.

W postulatach wybrzmiały potrzeby:

- zwiększenia finansowania na rzecz opieki psychiatrycznej, które pomoże np. wzmocnić infrastrukturę – wybudować lub zmodernizować istniejące placówki opieki psychiatrycznej,
- określenia zakresu odpowiedzialności i autonomii kierowników Centrów Zdrowia Psychicznego, którzy będą mogli czuć nad rozwojem programów profilaktycznych,
- ewaluacji pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego w latach 2019–2023, który pomoże zwiększyć efektywność działań w przyszłości i określić punkt wyjścia dla kolejnych programów,
- powołania Krajowego Ośrodka ds. Zdrowia Psychicznego, który wzmocni wydolność systemu i otworzy szersze możliwości np. edukacji w temacie zdrowia psychicznego,
- opracowania Standardów Organizacyjnych i Standardów Terapeutycznych dla Centrów Zdrowia Psychicznego, które jasno określą zasady organizacji co bezpośrednio wpłynie pozytywnie na dobrostan pacjentów.

## Spotkanie przez wielkie S

Słowo „kongres” brzmi poważnie i dostojnie – fakt poddaje pod dyskusję ważne tematy, inicjuje istotne, realne zmiany. Ale de facto jest też spotkaniem osób z otwartymi głowami, wrażliwych na potrzeby osób chorych, a jednocześnie dynamicznych na tyle, że często są liderami zmiany w swoich środowiskach. Biorąc udział w Kongresie w roli słuchacza, odnosiło się wrażenie, że wśród panelistów nie było osób przypadkowych. Zaangażowanie czy wręcz oddanie tematowi upowszechniania wiedzy o zdrowiu psychicznym osób współtworzących to wydarzenie było autentyczne. Ich znajomość obecnych warunków, w jakich toczy się leczenie osób cierpiących z powodu chorób psychicznych oraz celu, do którego dążymy w poprawie systemu opieki psychiatrycznej – bezdyskusyjna.

Udział w Kongresie pozostawia uczestników z nadzieją, że działając razem – rozszerzając interdyscyplinarną, społeczną sieć wsparcia, koordynując pracę między systemami edukacji, opieki społecznej i zdrowia – mamy szansę krok po kroku współtworzyć zintegrowany organizm, reagujący adekwatnie na potrzeby osób w kryzysach. Z całą pewnością konieczne jest jego nieustanne ewaluowanie. Jednak poczucie dążenia do celu, co do którego jest powszechna zgoda, wzmacnia w wysiłku stawiania solidnych podpór dla powszechnej świadomości, jak istotną rolę w społeczeństwie stanowi zdrowie psychiczne – nasze wspólne dobro.

I my dołączy do tego głosu wezwaniem #Zadbaj o mental!

## Afazja – o czym mowa?

Izabela Olejniczak Pachulska, Katarzyna Urbańska

Afazja, to słowo, które wiele osób słyszy po raz pierwszy w życiu w sytuacji, gdy pojawia się ona u członka rodziny lub znajomego po przebytym udarze mózgu. Szukanie informacji o afazji w dobie Internetu nie jest trudne, ale jak ją zrozumieć? Czy to zaburzenie psychiczne, upośledzenie, brak inteligencji?

Co roku w Polsce przybywa około 16 000 osób z afazją, czyli nabytym zaburzeniem językowym, które powstaje wskutek udaru, choroby nowotworowej lub wypadku, kiedy uszkodzone zostają struktury mózgu odpowiedzialne za mowę.

Ta liczba, niestety, będzie się powiększać, ponieważ według prognoz Polska będzie najszybciej starzejącym się państwem Europy. Malejący przyrost naturalny, migracja zagraniczna oraz tzw. efekt kohortowy, czyli starzenie się osobników z wyżu demograficznego lat pięćdziesiątych doprowadzi do bezprecedensowej sytuacji, w której to najstarsze grupy wiekowe będą liczniejsze od najmłodszych. Szacuje się, że w ślad za tym zwiększy się zapadalność na choroby związane z wiekiem, w tym udar mózgu. Obecnie współczynnik zapadalności na to schorzenie wynosi w Polsce 171 na 100 000 u mężczyzn i 93 na 100 000 u kobiet, co daje rocznie ok. 60 000 nowych zachorowań. Oznacza to, że jedna osoba na sześć dozna udaru w ciągu swojego życia. Spośród osób, które przeżyją udar (ok. 60%), połowa, czyli około 18 000, będzie żyć dalej z afazją. Jest to zatem problem, który dotyka ogromnej części społeczeństwa i stanie się jeszcze bardziej palący w przyszłości.

### Stygmatyzacja

Osoby z afazją są inteligentnymi ludźmi, którzy wiedzą, czego chcą i mogą podejmować samodzielnie decyzje. Choroba odbiera im jednak możliwość komunikacji, zaburza rozumienie mowy, a także powoduje problemy z pisaniem, czytaniem i liczeniem, skazując je na wykluczenie społeczne. Osobom z afazją ciężko jest załatwić sprawę w urzędzie czy banku, porozmawiać z lekarzem o własnym zdrowiu, zrobić zakupy,

wypożyczyć książkę w bibliotece. W wielu kwestiach wyręcza je rodzina czy znajomi, przez co często mówi się o osobach z afazją bez ich udziału i wyłącza je z dyskusji, które ich bezpośrednio dotyczą. Wynikiem jest izolacja, samotność, często depresja i wykluczenie tej grupy z udziału w życiu społecznym.

Mimo dużej liczby osób cierpiących na to zaburzenie i mimo tego, jak bardzo upośledza ono funkcjonowanie tych inteligentnych i potencjalnie produktywnych jednostek w społeczeństwie, w Polsce brakuje jakichkolwiek rozwiązań systemowych oraz inicjatyw społecznych mających na celu budowanie otoczenia przyjaznego osobom z afazją.

Stygmatyzacja człowieka z afazją odbywa się w społeczeństwie niemal bezwiednie:

Nie mówi, to znaczy nie ma głosu.

Nie mówi, to znaczy nie myśli.

Nie mówi, to znaczy nie ma prawa.

Tym samym traci on to, co jest najważniejsze dla każdego człowieka: wolność i niezależność. Ale traci również system, jakim są rodzina i bliscy. Często tłumaczem zostaje żona, mąż, dziecko, przyjaciel. I każdy musi opłakać stratę po swoim.

### Reintegracja

Fundacja Wsparcia Osób z Zaburzeniami Komunikacji „Między Słowami” od 2010 roku wspiera ludzi dotkniętych tym problemem, w procesie reintegracji społecznej buduje dla nich bezpieczną przestrzeń w siedzibie fundacji. Dla wielu podopiecznych jest to jedyne miejsce, w którym czują się wysłuchane i mają możliwość nawiązania rozmowy z drugim człowiekiem.

Uczą się, że wszyscy ludzie z afazją są nadal inteligentni, wiedzą, czego chcą i są kompetentnymi dorosłymi, którzy mogą podejmować własne decyzje.

[www.miedzy-slowami.org.pl](http://www.miedzy-slowami.org.pl)  
Izabela Olejniczak Pachulska  
Katarzyna Urbańska





## O Stowarzyszeniu „Przyjazna Dłoń” słów kilka

Dagmara Fons-Lewandowska

Stowarzyszenie na rzecz Osób z kryzysami psychicznymi „Przyjazna Dłoń” pomaga osobom kryzysującym i ich rodzinom od ponad 20 lat. Działa głównie na terenie Trójmiasta i Tczewa. Nazwa „Przyjazna Dłoń” doskonale odzwierciedla misję Stowarzyszenia: podać komuś dłoń, kiedy ta osoba jest w kryzysie, pomóc stanąć jej na nogi, towarzyszyć, kiedy jest źle, jednocześnie dbając o jej autonomię, samodzielność i niezależność, pozwolić maksymalnie wykorzystać zasoby, które tkwią w człowieku, a w danym mo-

mentcie są nieodkryte bądź niedostępne.

Wachlarz skojarzeń dotyczących „Przyjaznej Dłoni”, które wymieniają uczestnicy i uczestniczki, jest szeroki i obejmuje pomoc w kryzysie, wsparcie psychiczne i terapeutyczne, leczenie schizofrenii, ale także ostoję, oparcie, odpoczynek psychiczny, czy również poprawę samopoczucia, odskocznnię od choroby, możliwość wyjścia do ludzi, społeczność, a w końcu przyjaciół.



### Wsparcie społeczności

By zaszczepiać dbałość o zdrowie psychiczne Stowarzyszenie realizuje różne projekty czy zadania zlecone przez Miasto Gdańsk, Urząd Wojewódzki i Marszałkowski oraz Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Największe realizowane zadania to prowadzenie dwóch Środowiskowych Domów Samopomocy typu A dla osób dorosłych, przewlekle chorujących psychicznie. Na co dzień w zajęciach terapeutycznych

domów łącznie uczestniczy około 40 osób. Zajęcia środowiskowe mają wieloletnią tradycję i prowadzone są przez osoby merytorycznie przygotowane, to jest: psychologów, pedagogów, psychoterapeutów, terapeutów zajęciowych, fizjoterapeutów. Towarzyszy im idea, że człowiek funkcjonuje w systemie sieci wsparcia, ale na drodze zdrowienia potrzebny jest też kontekst rodziny i bliskich. Ośrodki są kameralne, funkcjonują na zasadzie społeczności terapeutycznej, ukierunkowane są na rehabilitację

psychospołeczną, wzmacnianie aktywności własnej i samodzielności uczestników. Ponadto Stowarzyszenie prowadzi dwa Kluby Samopomocy: we Wrzeszczu Dolnym i Tczewie. Kadra zapewnia różnorodność zajęć w celu wydobycia maksymalnego potencjału uczestników. Przykładowo beneficjenci „Przyjaznej Dłoni” biorą udział w warsztatach ceramicznych, zajęciach basenowych, koncertach (m.in. fortepianowych, chóralnych), meczach koszykówki, zajęciach rekreacyjnych ze zwierzętami (ostatnio były to alpaki i konie!), wyjściach do teatru, kina czy muzeum, najlepiej takich, które sami zaproponują bądź przygotują.

Wśród natłoku różnych zadań, wyzwań, grafików i sprawozdań Stowarzyszenie dba o to, aby aspekt samopomocowy nie został zatracony i podkreśla jego znaczenie na co dzień. Serce rośnie, gdy uczestnicy i uczestniczki z własnej inicjatywy wzajemnie motywują się do udziału w zajęciach, przekazują sobie informacje, piszą do siebie lub dzwonią mówiąc, że brakuje im obecności drugiej osoby na zajęciach, zachęcają do przyjscia w sytuacji pogorszenia stanu zdrowia, deklarują wsparcie. Jeden z klubowiczów zapewnia, że jeśli może komuś pomóc lub wesprzeć słowem, gestem, smsem, to chętnie to zrobi, choć sam również tego potrzebuje.

### **Wsparcie specjalistyczne**

Inne ważne zadania Stowarzyszenia to realizacja projektów w zakresie krótko- i długoterminowego wsparcia specjalistycznego (psychologicznego, psychoterapeutycznego, psychotraumatologicznego, psychiatrycznego) dla osób w kryzysie psychicznym, w zakresie pomocy dzieciom i młodzieży (praca indywidualna i grupowa), aktywizacji seniorów, wzmacniania samodzielności, specjalistycznych usług opiekuńczych czy mieszkań wspomaganym.

Jednocześnie dla Stowarzyszenia istotna jest ciągłość prowadzonych oddziaływań i dostosowanie ich do potrzeb odbiorców. Kilkoro uczestników przeszło długą drogę od specjalistycznych usług opiekuńczych, poprzez pobyt w Środowiskowym Domu Samopomocy i mieszkaniu wspomaganym, aż do

samodzielnego mieszkania ze wsparciem z zasobów Miasta Gdańska i pracy zarobkowej. Jedna z uczestniczek chętnie dzieli się swoim sukcesem w zakresie zwiększenia samodzielności w różnych aspektach życia, dostrzega, że dzięki kilkuletniej intensywnej pracy własnej, przy wsparciu kolegów/koleżanek i kadry Środowiskowego Domu Samopomocy, może teraz pracować w bibliotece i utrzymywać własne mieszkanie. Jest zadowolona, że doszła do tego momentu, w którym jest obecnie, jednocześnie ma świadomość, że wsparcie na tej długiej drodze było, ale i nadal jest potrzebne, choć już w znacznie mniejszym zakresie.

### **Włączamy (się)**

W myśl sformułowania „Kryzys to szansa” (nazwa jednego z realizowanych projektów) Stowarzyszenie stara się wykorzystywać potencjał osób, które uporały się z kryzysem, na przykład zatrudniając je do merytorycznej obsługi projektów. Jest to nowa ścieżka, która może wspierać w przyszłości rozwój asystentury zdrowienia. Na koniec warto wspomnieć o innych, mniejszych, ale równie ważnych inicjatywach i działaniach „Przyjaznej Dłoni”, takich jak udział w Dniach Solidarności z Osobami Doświadczającymi Kryzysów Psychiczych, akcji Róża od św. Walentego, konferencjach, festynach integracyjnych czy kilkudniowych wycieczkach po Polsce.

Osoby zainteresowane kontaktem ze Stowarzyszeniem mogą dzwonić pod numer telefonu 58 341 10 83. Stowarzyszenie chce dotrzeć do osób, dla których dobrostan drugiego człowieka jest szczególnie ważny, które są wrażliwe na potrzeby innych lub znalazły się w kryzysie psychicznym i potrzebują wsparcia. Tryskająca energią i uśmiechnięta kadra rozumie, jak cienka jest linia pomiędzy dobrym funkcjonowaniem a kryzysowaniem i jak łatwo znaleźć się po drugiej stronie.



## Spodobało mi się i zostałam... O warsztatach terapii zajęciowej

Natalia Herrmann

Na początek oddajmy głos uczestnikom i uczestniczkom:

„Życie z diagnozą bywa niełatwe, częste pobyty w szpitalu i to całe dobieranie leków. Masakra. Człowiek, który staje nagle w obliczu choroby często jest pozostawiony sam sobie, nie ma z kim pogadać. Wiesz, nagle jest tak, że znajomi, rodzina o tobie zapominają, bo już nie jesteś normalny. Myślałem o sobie źle, czułem się źle, bałem się wyjść ze szpitala, bałem się, że będę sam i nikt mi nie pomoże, że nie będę miał nikąd wsparcia. W szpitalu rzadko mówią o takich miejscach jak to, ale później jest lepiej.” – mówi Jakub, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej.

„Siedziałam w domu, wcześniej pracowałam. W pracy było fajnie, byłam tam 10 lat, był fajny asystent, który pilnował czy dobrze opraviamy książki, aż w końcu zamknęli zakład i nikt już mnie nie potrzebował. Mam znaczny stopień niepełnosprawności, dziecięce porażenie mózgowie i padaczkę, to jest mi trudno w pracy. Siedziałam w domu przed telewizorem, czasem coś ugotowałam, ale dla siebie samej to mi się nie chce. W opiece powiedzieli mi o Warsztatach, spodobało mi się i zostałam. Cieszę się, że mogę przychodzić tu, gdzie mam koleżanki, robimy ciekawe rzeczy i są wycieczki.” – dodaje Agata.

„Lubię tu przychodzić. Lubię sprzątać, pielnić w ogrodzie i lubię moje kwiaty – nie bez przyczyny skończyłam szkołę ogrodniczą. Lubię nasze grille, spotkania przy kawie. Mogę przyjść z każdym problemem i wiem, że mi pomogą. I mam do was sympatię” – opowiada Lidka.



Natalia Herrmann

kierowniczka WTZ w SPiR, oligofrenopedagożka, socjoterapeutka, animatorka profilaktyki uzależnień. Od ok 9 lat pracuje z osobami z niepełnosprawnością oraz osobami z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Prywatnie pasjonatka podróży, szczęśliwa żona i posiadaczka najlepszego psa na świecie.



Warsztaty terapii zajęciowej to miejsca, które odgrywają kluczową rolę w rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami, pomagając im w powrocie do aktywności zawodowej i społecznej. Zostały one utworzone na mocy ustawy o zatrudnianiu i rehabilitacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami, która weszła w życie 9 maja 1991 roku.

Jednym z takich ośrodków jest ten zlokalizowany przy Stowarzyszeniu Przedsiębiorczości i Rehabilitacji. Jego głównymi celami jest rehabilitacja społeczna oraz zawodowa. Ale w misji WTZ leży też reprezentowanie interesów swoich podopiecznych, ochrona ich życia, zdrowia, pracy i godności. Podopieczni mogą tu liczyć na wszechstronny rozwój, wsparcie w procesie usamodzielniania się oraz dbanie o ich potrzeby duchowe, moralne i materialne. WTZ w Gdańsku Wrzeszczu, który działa od 1995 roku, przyjmuje obecnie 50 uczestników i uczestniczek z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

W ośrodku odbywają się zajęcia manualne, intelektualne i rozrywkowe. Funkcjonuje tu dziesięć pracowni tematycznych: ceramiki, gospodarstwa domowego, ruchu i rekreacji, internetowo-papieroplastyczna, rękodzielnicza, krawiecko-artystyczna, bukieciarska, jubilerska, ogrodniczo-porządkowa. Podopieczni i podopieczne są w stałym procesie kształcenia się oraz stopniowego uzyskiwania niezależności, począwszy od nauki wykonywania codziennych czynności bez asysty, poprzez samodzielność społeczną, do podjęcia zatrudnienia.

Specjaliści, czyli terapeuci zajęciowi, instruktorzy zawodu, pedagodzy, socjoterapeuta oraz psycholog dbają o dobrostan uczestników zajęć. Służą wsparciem nie tylko dla nich samych, ale też nierzadko współpracują z całymi rodzinami. Rekrutacja do Warsztatu odbywa się w sposób ciągły, w siedzibie organizacji można zasięgnąć informacji na temat rodzaju wsparcia, odnośnie do sposobu przyjęcia czy uzyskania odpowiednich dokumentów.

Warsztat Terapii Zajęciowej  
Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji  
ul. Batorego 12, 80-251 Gdańsk  
tel: 58 344 09 53, e-mail: spir.wtz@gmail.com

## O Stowarzyszeniu Nadzieja dla Rodziny

Autor nieznanym

Nasze Stowarzyszenie wyłoniło się ze Stowarzyszenia na rzecz Osób z Kryzysami Psychicznymi „Przyjazna Dłoń”. Swoją działalnością wypełniamy lukę w systemie pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi. Przyłączamy się od wielu lat do kampanii w ramach Dni Solidarności „Schizofrenia Otwórzcie Drzwi”. Jesteśmy organizacją non profit. Nasza siedziba mieści się na urokliwej Wyspie Sobieszewskiej w Gdańsku przy ul. Kolonijnej 2.

Od 2010 roku prowadzimy Hostel dla osób po kryzysach psychicznych, który jest finansowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W tej chwili realizujemy projekt pt. „Inkubator Samodzielności V”. Uczestnikami projektu mogą być osoby od 21 do 37 roku życia. Pobyt jest dobrowolny i nieodpłatny. Naszym celem jest pomoc mieszkańcom Hostelu w uzupełnieniu braków, jakie mają w swojej organizacji życia. Niektórzy chcą ukończyć szkoły, podjąć lub kontynuować studia czy też przygotować się do podjęcia pracy. Wspieramy ich w tym poprzez treningi umiejętności. Pilnujemy ich podstawowych, codziennych kompetencji - sprzątnięcia, przygotowywania posiłków, robienia zakupów. Na treningach lekowych poruszamy temat przyjmowania leków i kontaktu z lekarzem. Ważna jest integracja mieszkańców, wzajemna komunikacja, rozmowy, wspólne gry, spacerowanie itp. Tworzy się grupa znajomych wśród obcych sobie ludzi. Mieszkańcy i mieszkanki wzajemnie się wspierają, wymieniają między sobą doświadczenia, dzielą się nimi. Treningi uspołeczniania są bardzo istotne w procesie leczenia. Osoby mieszkające u nas wspierają także psycholodzy, terapeuci, którzy prowadzą indywidualne rozmowy, orientują się, jaka pomoc jest potrzebna.

Janusz Chojnacki, lekarz opiekujący się jedną z mieszkankami, tak opisał naszą działalność:

*Pewien pacjent z Kościerzyny  
Miotał się z kąta w kąt  
Szczególnie w okresie świąt  
Przemierzał całe Pomorze  
Licząc że ktoś mu pomoże  
Odnalazł siebie w Sobie-szewie  
Jest nadzieja dla rodziny*

Były mieszkaniec hostelu, Bartek, w takich słowach ujął nauki, które wyniósł z naszej pracy :

*Prosty gest proste słowo  
Po wątlej nitce aż do kłębka  
Trzeba nadzieję wciąż na nowo  
Składać z ocalałego strzępka*

Ponadto w 2013 roku powstał Klub Samopomocy „Kolonijna”. Jest to projekt mający na celu rozwój istniejącego już na terenie miasta ruchu samopomocy oraz zapewnienie wsparcia środowiskowego i rehabilitacji psychospołecznej dorosłym osobom z zaburzeniami psychicznymi. Są wśród nich między innymi absolwenci projektu Inkubator Samodzielności – byli mieszkańcy Hostelu prowadzonego przez nasze Stowarzyszenie. Zadanie to jest finansowane przez Gminę Miasta Gdańska. Klub przeznaczony jest osobom dorosłym cierpiącym z powodu zaburzeń psychicznych różnego typu (z wyłączeniem osób z niepełnosprawnością intelektualną), zamieszkałych na terenie Gdańska. Uczestnicy klubu tworząc społeczność terapeutyczną mogą aktywnie wpływać na formę i kształt zajęć.

Serdecznie zapraszamy, aby nas odwiedzić.



## Hymn Hostelu

*Dobrze nam razem ze sobą,  
rzadziej smutno, częściej wesoło  
Chociaż różni jesteśmy bardzo,  
razem jest nam zwyczajnie różniej*

*Poznajmy czym koleżeństwo jest,  
przyjaźni czujemy słodki smak  
najcenniejszy naszego życia skarb,  
który możemy ofiarować, ot tak*

*Niezastąpione wspólne rozmowy  
o tym, że jednak warto żyć  
I gorące wieczory filmowe  
jak wyprawy w dalekie strony*

*Na każdego z nas przyjdzie czas  
Choć kręta droga przed nami  
Przywołamy spacerów nad morze  
które iskrę nadziei dawały*

*Na każdego z nas przyjdzie czas  
Choć kręta droga przed nami  
Wspomnimy to miejsce po latach  
zaczerpnemy z tego mnóstwo sił.*



## O Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym

Daria Stankiewicz

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny został stworzony z myślą o wszystkich mieszkańcach i mieszkańcach Gdańska. Jego misją jest zapewnienie wsparcia poprzez udzielanie informacji oraz dopasowanie odpowiednich rozwiązań do indywidualnych problemów i potrzeb osób oraz rodzin w zakresie zdrowia psychicznego oraz uzależnienia. Konsultanci/psycholodzy PIK pomagają mieszkańcom Gdańska, udzielając informacji o dostępnych formach pomocy na terenie miasta. Aktywnie uczestniczymy w licznych spotkaniach z gdańskimi placówkami, takimi jak Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Centra Pracy Socjalnej oraz szkoły. Utrzymujemy również stałą współpracę z organizacjami pozarządowymi, Poradniami Zdrowia Psychicznego oraz szpitalami na terenie Gdańska.



Działamy od poniedziałku do czwartku w godzinach 8:00–18:00 oraz w piątki w godzinach 8:00–16:00. Można skontaktować się z nami pod numerem telefonu 787 960 860.

*Realizatorem zadania na zlecenie Miasta Gdańska jest Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA z siedzibą w Gdańsku, ul. Chopina 42.*

### Działalność PIK obejmuje:

**Informację** – systematycznie tworzymy i aktualizujemy bazę placówek oferujących bezpłatne wsparcie psychologiczne na terenie Gdańska poprzez stronę internetową [www.wspraciewgdansku.pl](http://www.wspraciewgdansku.pl) oraz aplikację mobilną „Wsparcie w Gdańsku!”. Dzięki tym kanałom jesteśmy w stanie dzielić się z każdym zainteresowanym również treściami psychoedukacyjnymi, poradnikami, grafikami psychologicznymi.

**Konsultacje** – oferujemy krótkoterminowe wsparcie psychologiczne, które obejmuje standardowo od jednego do trzech spotkań. Staramy się rozeznąć w potrzebach zgłaszającej się do nas osoby i zaopiekować się nimi wraz z udzieleniem informacji, gdzie możliwe jest przekierowanie w celu uzyskania kontynuacji pomocy psychologicznej.







Stowarzyszenie  
Na Drodze Ekspresji



ODMIEN  
SWOJA  
GŁOWĘ

# MITY

# FAKTY

## KRYZYS PSYCHICZNY

Zaburzenia psychiczne występują tylko u ludzi, którzy mieli trudne dzieciństwo.



Nie. Choć niektóre zaburzenia psychiczne mogą mieć związek z doświadczeniami z dzieciństwa, nie jest to regułą. Zaburzenia psychiczne mogą mieć wiele przyczyn, w tym biologiczne i genetyczne czynniki.

Zaburzenia psychiczne nie mają żadnych objawów fizycznych.



Nie. Niektóre zaburzenia psychiczne mogą mieć objawy fizyczne, takie jak bóle głowy, bóle brzucha, problemy z sercem, trudności z oddychaniem itp. Wiele zaburzeń psychicznych może wpłynąć również na ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

Tylko niektóre zaburzenia psychiczne mogą być leczone lekami.



Nie. Istnieją różne rodzaje leków, które są stosowane w leczeniu różnych zaburzeń psychicznych, takich jak antydepresanty, leki przeciwpsychotyczne i leki uspokajające. Jednakże, leki to tylko jeden ze sposobów leczenia zaburzeń psychicznych i w niektórych przypadkach terapia jest równie ważna.

Pytanie o samobójstwo może zwiększyć ryzyko jego popełnienia.



Nie. Pytanie o samobójstwo w rzeczywistości może pomóc osobie, która się z nim boryka, ponieważ może dać jej poczucie, że ktoś się nią interesuje i chce jej pomóc. Warto jednak pamiętać, że należy pytać w sposób delikatny i empatyczny.



Sięgnij po (samo)pomoc!  
[ekspresja.org](http://ekspresja.org)



