

Otwartebramy.org

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Czasopismo, vol. 11

Rocznik 2025



W NUMERZE:

Rola tworzenia w kryzysie psychicznym

Zdrowie psychiczne u młodych dorosłych z FASD

„Szon patrol” – kiedy przemoc przebiera się za żart

Jak śnienie staje się drogą do wewnętrznej przemiany?

Wolontariusze z Pomorza na Festiwalu Pol’and’Rock wspierają zdrowie psychiczne

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 w oparciu o Narodowy Program 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 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 informacji:
www.otwartebramy.org



Produkcja:
Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

www.otwartebramy.org
www.odmienswojaglowe.org
centrumsamopomocy.pl/latarnik

Biuro:
Stowarzyszenie na Drodze Ekspresji w Sopocie
Al. Niepodległości 749, 81-840 Sopot



Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji

Redakcja: Piotr Harhaj, Izabela Karolewska, Przemysław Szczygiel

Skład: Przemysław Szczygiel

Projekt okładki: Maciej Korzel

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 i Miasta Sopotu.



Spis treści

• Wstępniak	4
• Jak śnienie staje się drogą do wewnętrznej przemiany?	5
• Twórczość w obliczu kryzysu. O sile tworzenia w trudnych momentach życia	8
• „Lustro bez odbicia”, czyli zagubiona tożsamość młodych we współczesnym świecie	13
• Pamiątkowy album wspomnień. Kilka osobistych refleksji o stracie i odchodzeniu	15
• Fotograficzni – tętno chwil	20
• Odmień Swoją Głowę: Wolontariusze z Pomorza na Festiwalu Pol'and'Rock wspierają zdrowie psychiczne	25
• „Szon patrol” – kiedy przemoc przebiera się za żart	29
• Zdrowie psychiczne u młodych dorosłych z FASD	32
• Fragment bloga JaPY: Japa's MadCap Blog	36
• Światło na dalszą drogę. O doświadczeniach, perspektywach i działaniach Pracowni Latarnik	38
• Sztuka w kryzysie. Jak arteterapia łączy ludzi w Trójmieście?	41
• COPE – innowacyjna inicjatywa mająca na celu przygotowanie edukatorów do pracy z osobami doświadczającymi traumy	46

Szanowni Państwo,

oddajemy w Państwa ręce jedenasty rocznik „Otwartych Bram” – numer, który jak co roku towarzyszy obchodom Dni Solidarności z Osobami Chorującymi Psychiczenie i kampanii społecznej „Odmień Swoją Głowę”. To wydanie jest zaproszeniem do rozmowy o zdrowieniu, wspólnocie i odwadze szukania wsparcia – w sobie, w relacji z innymi i w kulturze.

W środku znajdują Państwo teksty, które prowadzą przez różne ścieżki doświadczenia: od pracy ze snem w ujęciu psychologii procesu – o tym, jak śnienie może stać się drogą wewnętrznej przemiany – po esej o sile twórczości w trudnych momentach życia. Piszemy o tworzeniu jako o praktyce, która koi, porządkuje i przywraca sprawczość, nawet gdy codzienność staje się wymagająca.

Szczególną uwagę kierujemy ku młodym. W tekście „Lustro bez odbicia” mierzymy się z doświadczeniem samotności i zagubienia tożsamości, a w reportażu „Szon patrol” przyglądamy się nowej formie cyberprzemocy i jej konsekwencjom. W tym kontekście ważny jest także artykuł o zdrowiu psychicznym młodych dorosłych z FASD – o potrzebie rozumienia i systemowego wsparcia.

Pisząc o wspólnocie, wracamy do działań w terenie: relacjonujemy obecność wolontariuszy kampanii „Odmień Swoją Głowę” na Festiwalu Pol’and’Rock – setki rozmów, konsultacji i drobnych gestów, z których rodzi się sieć uważności. Prezentujemy też „Fotograficznych” – inicjatywę, w której pasja do obrazu i spotkanie z drugim człowiekiem stają się codzienną praktyką dobrostanu.

W numerze znajdują Państwo ponadto opowieść o Pracowni Latarnik – o tym, jak oddawanie głosu osobom z doświadczeniem kryzysu buduje przestrzeń edukacji i samopomocy – oraz przegląd trójmiejskich miejsc, gdzie arteterapia realnie łączy ludzi.

Wierzymy, że te teksty – różnorodne jak doświadczenia, o których mówią – mają wspólny mianownik: troskę. O język, którym się do siebie zwracamy. O tempo, w jakim żyjemy. O relacje, które podtrzymują nas w kryzysie i w zdrowieniu.

Zapraszamy do czytania i wspólnego działania,

Animatorzy Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego.



Piotr Harhaj
Pedagog, pracownik socjalny



Roman Ludkiewicz
psychiatra, psychoterapeuta

Jak śnienie staje się drogą do wewnętrznej przemiany?

Psychoterapia oparta o sny w ujęciu psychologii procesu



Wstęp

Sny od wieków fascynują ludzkość – pojawiały się w mitach, rytuałach, tradycjach religijnych i systemach filozoficznych jako bramy do innego wymiaru istnienia. Współczesna psychoterapia również sięga po sny jako narzędzie poznania psychiki. Jednym z nurtów, który wyjątkowo głęboko i oryginalnie pracuje ze snami, jest psychologia procesu, stworzona przez Arnolda Mindella – fizyka, psychoterapeutę i analityka jungowskiego.

W psychologii procesu sen nie jest jedynie symbolicznym przekazem ukrytych treści czy nieświadomych pragnień – to żywa, dynamiczna informacja, która może nas prowadzić do zmiany, uzdrowienia i poszerzenia tożsamości. W tym ujęciu sny są nie tylko przedmiotem analizy, ale przede wszystkim procesem do przeżycia i uświadomienia.

Czym jest psychologia procesu?

Psychologia procesu (ang. Process Oriented Psychology) to interdyscyplinarna metoda pracy z psychiką i ciałem, łącząca elementy psychologii analitycznej C.G. Junga, psychologii humanistycznej, szamanizmu, fizyki kwantowej, pracy z ciałem, terapii systemowej i teorii snu. Jej twórca, Arnold Mindell, rozwijał tę metodę od lat 70. XX wieku, początkowo jako rozszerzenie jungowskiej pracy ze snami.

Główne założenia psychologii procesu:

- Każde doświadczenie ma znaczenie – objawy fizyczne, konflikty, sny, wizje czy „dziwne” zdarzenia są nośnikami informacji o naszym potencjale i kierunku rozwoju.
- Śnienie dzieje się cały czas – nie tylko w nocy, ale i w ciągu dnia, w postaci synchroniczności, fantazji, przeżyć, ciała, emocji.
- Podążanie za procesem – terapeuta nie „naprawia” pacjenta, ale podąża za sygnałami, które ujawniają się w różnych kanałach świadomości.
- Rola świadomości – proces terapeutyczny polega na zwiększaniu świadomości i integracji treści marginalizowanych przez codzienną tożsamość.

Sen jako proces: nie tylko symbol, ale doświadczenie

W tradycyjnych podejściach do snu (np. psychoanalizie) sen jest często analizowany jako zakodowany przekaz, który trzeba „rozszyfrować”. Tymczasem psychologia procesu traktuje sen jako proces rozwojowy, który może zostać przeżyty i zintegrowany w tu i teraz.



Sen nie jest zamkniętą historią – to komunikat z nieświadomej części nas, który zawiera potencjalną zmianę lub przesunięcie świadomości. Przykład: jeśli śnimy o ataku dzikiego zwierzęcia, nie chodzi tylko o lęk, ale może o potrzebę kontaktu z dziką, instynktowną siłą, którą nasza codzienna tożsamość marginalizuje.

Psychoterapia oparta o sny w tym ujęciu nie polega więc na interpretacji symboli, ale na eksploracji snu jako żywego doświadczenia. Terapeuta i klient wspólnie „wchodzą” w sen, przeżywają jego elementy, odgrywają je, szukają ich przejawów w ciele, emocjach, głosie, ruchu.

Przykład pracy ze snem

Wyobraźmy sobie, że osoba śni, iż goni ją ogromna fala tsunami. Budzi się przerażona. Tradycyjna analiza mogłaby mówić o zalewających emocjach, nieprzepracowanym lęku. W psychologii procesu sen ten może być okazją do doświadczenia „tsunami” jako energii, która chce się zmanifestować.

Terapeuta zaprosi osobę do:

- Wejścia w rolę fali

Co czuje ta fala? Jaka jest jej intencja? Może nie chodzi o zniszczenie, ale o oczyszczenie?

- Przeżycia emocji

Gdzie w ciele czuć falę? Może jest napięcie w brzuchu? Może drżenie w nogach?

- Ruchu i dźwięku

– Jak porusza się fala? Jak brzmi? Czy można wyrazić ją ruchem lub głosem?

- Integracji

Jakie jakości wnosi fala do życia śniącego? Może siłę, ekspresję, głębość?

W ten sposób sen staje się mapą transformacji, a nie tylko opowieścią do zrozumienia.

Role snu i tożsamość: kto jest kim w śnie?

Psychologia procesu wprowadza pojęcie struktur tożsamościowych: nasza codzienna tożsamość (ang. primary identity) i to, co ją przekracza – aspekty marginalizowane, nieświadome, często pojawiające się właśnie w snach (ang. secondary processes).

Każdy element snu – osoba, zwierzę, przedmiot, zjawisko – to rola, którą można odegrać i poznać. Klient może „stać się” postacią ze snu i odkrywać jej perspektywę.

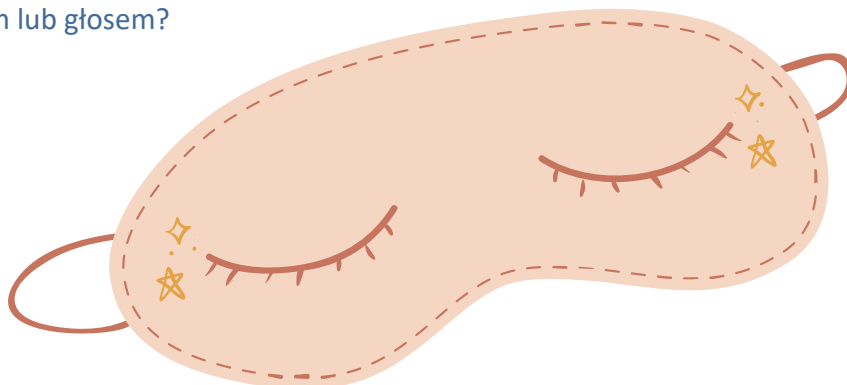
Przykład

Sen: „Stoję na pustkowiu, widzę starą kobietę, która śmieje się szyderczo”.

Praca:

- Kim jest stara kobieta? Co czuje? Jak widzi śniącego?
- Co śniący czuje wobec niej? Może lęk? Niechęć?
- Jakie jakości reprezentuje ta postać? Mądrość, złość, szaleństwo, intuicję?

To wszystko prowadzi do pytania: jakie części siebie odrzucam, a które mogę przyjąć, by stać się pełniejszym człowiekiem?



Kanały informacji: jak sen przejawia się w rzeczywistości?

Psychologia procesu wyróżnia różne kanały świadomości, którymi może ujawniać się sen również w ciągu dnia:

- kanał wizualny – obrazy, wyobrażenia, kolory;
- kanał ruchowy – odczucia w ciele, ruch, gesty;
- kanał słuchowy – głosy, tony, słowa, melodie;
- kanał relacji – sposób bycia z innymi;
- kanał świata zewnętrznego – synchroniczności, „dziwne zdarzenia”.

Sen nie kończy się wraz z porankiem – jego „duch” może być obecny cały dzień, wpływać na relacje, wybory, emocje. Uważność na te kanały pozwala pogłębić świadomość śnienia na jawie – tzw. świadome śnienie dzienne (lucid daydreaming).

Psychoterapia jako proces śnienia razem

W terapii opartej na psychologii procesu terapeuta nie występuje w roli eksperta czy diagnosty – to raczej towarzysz śnienia, który pomaga klientowi zobaczyć, co właśnie się dzieje i jaki jest głębszy sens danego doświadczenia.



Krzysztof Barwiński - od ponad 20 lat pracuje z ludźmi wspierając rozwój indywidualny, jak i biznesowy klientów. Jest doświadczonym konsultantem, trenerem, coachem i wykładawcą studiów podyplomowych dla managerów realizowanych przez Politechnikę Gdańską. Posiada uprawnienia psychoterapeuty oraz rekomendacje Polskiego Towarzystwa Psychologii Procesu (PTPP) do prowadzenia terapii indywidualnej, dla par i pracy z grupami pod stałą superwizją nauczyciela psychologii zorientowanej na proces. Podstawową metodą jego pracy jest Psychologia Procesu (Processwork) oparta na psychologii C.G Junga. Certyfikowany Konsultant Brytyjskiego Instytutu AQR International w obszarze odporności psychicznej MTQ48 oraz Zintegrowanego Modelu Przywództwa ILM72. Posiada prawo do korzystania z Modelu FACET5, który bada osobowość zawodową.

Praca z terapeutą przypomina wspólne zanurzenie się w sen – jego obrazy, postaci, emocje i potencjały. To przestrzeń, gdzie nie tylko można „zrozumieć siebie”, ale doświadczyć siebie inaczej, w sposób wykraczający poza codzienne nawyki i definicje.

Kiedy i dla kogo?

Psychoterapia oparta o sny w ujęciu psychologii procesu sprawdza się szczególnie w sytuacjach:

- kryzysów egzystencjalnych i tożsamościowych;
- doświadczeń granicznych, duchowych, mistycznych;
- problemów psychosomatycznych;
- poszukiwania sensu, kierunku, głębszego kontaktu z samym sobą.



Twórczość w obliczu kryzysu. O sile tworzenia w trudnych momentach życia

Twórczość jako codzienna zdolność człowieka

Twórczość jest fascynującym procesem poznawczym, emocjonalnym i społecznym. Jest dostępna każdemu – nie tylko docenionym artystom czy wynalazcom. Polega na eksplorowaniu problemów, zadawaniu pytań i szukaniu nietypowych odpowiedzi. Może to oznaczać zarówno poszukiwanie najlepszego rozwiązania codziennego kłopotu, jak i odkrywanie nowych zastosowań znanych przedmiotów czy tworzenie dzieła artystycznego.

Oczywiście efekt kreatywnej pracy nie zawsze będzie tak samo satysfakcjonujący. Wewnętrzny punkt odniesienia powiązany jest z oceną dzieła w oparciu o standardy osobiste, własną samoocenę czy historię życia, zaś ten zewnętrzny - standardy otoczenia, rodziny i znajomych, anonimowych odbiorców czy krytyków. Różnorodność dzieł twórczych w środowisku jest niesamowicie duża: zaczynając od choćby prac plastycznych dzieci, kończąc na pracach uznanych noblistów czy sławnych naukowców. Część osób zajmujących się twórczością aspiruje do wielkich rezultatów, sukcesywnie poprawiając swoje dzieła i pracując nad warsztatem, dla innych zaś zupełnie wystarczająca pozostanie osobista satysfakcja i uznanie najbliższego otoczenia.

Od przygotowań po „przepływ”

Niezależnie od tego, na jaką skalę tworzymy, proces przygotowywania dzieł kreatywnych daje bardzo wiele. Sam etap preparacyjny (np. wyszukiwanie historii do książki, kompletowanie farb czy rozmowy z bardziej doświadczonymi ludźmi) bardzo motywuje i zmienia perspektywę patrzenia na rzeczywistość.

Twórca zaczyna postrzegać się wtedy jako ktoś wykonujący ważną pracę, utożsamia się z jakąś dziedziną twórczości i może się przez nią określić.

Sposób na ukojenie i zmianę perspektywy

Kluczowe jest jednak samo tworzenie - często prowadzi ono do poczucia „przepływu”, a więc stanu, w którym osoba tworząca angażuje się w pełni w sam proces twórczy, aż do poczucia zatracenia się w nim. Podczas tego specyficznego doświadczenia pojawiają się niezwykle pozytywne emocje, czas zaczyna płynąć subiektywnie wolniej, a uwaga jest w pełni skupiona na zadaniu. Mają tak zwłaszcza osoby, które tworzą już od dłuższego czasu, a ich umiejętności są na średnim albo wysokim poziomie, ale miewają również zupełni nowicjusze jakieś dziedziny tworzenia. Zatopienie się w jakiejś aktywności można określić mianem immersji. Zazwyczaj mówi się o niej w kontekście gier komputerowych, a coraz częściej też innych angażujących bez reszty wyzwań. Doświadczenie immersyjne może być docenione zwłaszcza przez ludzi lękowych, koncentrujących się bardzo silnie na swoich problemach i szukających od nich wytchnienia. Pewność, że „umiem coś zrobić” pomaga ludziom z obniżoną samooceną, samotnym, tym, którzy nie wierzą we własne możliwości.



Kiedy tworzenie staje się wyzwaniem

Kiedy mówimy o procesie twórczym, warto mieć świadomość, że nie zawsze od razu udaje się w pełni z niego korzystać. Początki bywają trudne i frustrujące - podobnie jak nauka gry na instrumencie czy pierwsze próby sportowe – dlatego nie każda aktywność twórcza będzie odpowiednia na danym etapie życia. Na przykład malowanie portretów wymaga nie tylko przygotowania materiałów, ale też wielkiej precyzji ręki. To nie tylko kwestia kopiowania twarzy, ale też rozumienia proporcji, światła i charakteru osoby. Publikowanie artykułów naukowych w poczytnych periodykach wiąże się z koniecznością opanowania do perfekcji języka angielskiego i nieraz lat prowadzenia badań naukowych. Aktywność twórcza w kryzysie psychicznym będzie więc zazwyczaj koncentrowała się na doskonaleniu tych umiejętności, które już mamy albo uczeniu się czegoś, co nie wymaga lat doświadczenia. Ma to zapewnić proste źródło ukojenia tu i teraz, bez zniechęcania się, presji i lęku, że „nie wyjdzie”.

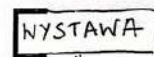
Ostatni etap tworzenia to, bardzo ogólnie, ewaluacja pomysłów i ich akceptacja, czy też pokazanie światu. Dzieło może być docenione, zinterpretowane czy potraktowane jako punkt wyjścia do rozmowy (np. w kontakcie z psychologiem). Nie zawsze jednak finalny projekt będzie tym, co się zaplanowało i to również może budzić różne emocje. Część z nich będzie związana z zaciekawieniem i przewartościowaniem swojej historii, np. „nie miałam/tem świadomości, że tak to postrzegam, to mnie zaskoczyło i nauczyło czegoś o sobie”. Część z nich jednak może przytłoczyć. W takich momentach warto pamiętać, że twórczość to przede wszystkim nienamacalny, poznawczy proces, którego efekty sięgają o wiele dalej niż te widoczne np. na kartce papieru.

Może okazać się, że dzięki tej konkretnej sesji tworzenia będziemy w stanie realnie zmienić coś w swoim życiu – zamiast krytykować, zapytajmy więc siebie: „co się ze mną teraz dzieje? Jak reaguję na co dzień wtedy, kiedy coś mi nie wychodzi?”, „co powiedziałaaby osoba, której ufam, kiedy zobaczyłaby, jak reaguję w tego typu sytuacjach?”, „czy moje otoczenie zawsze musi być przewidywalne? Co się ze mną dzieje, kiedy nie jest i jak mogę na to reagować?”.

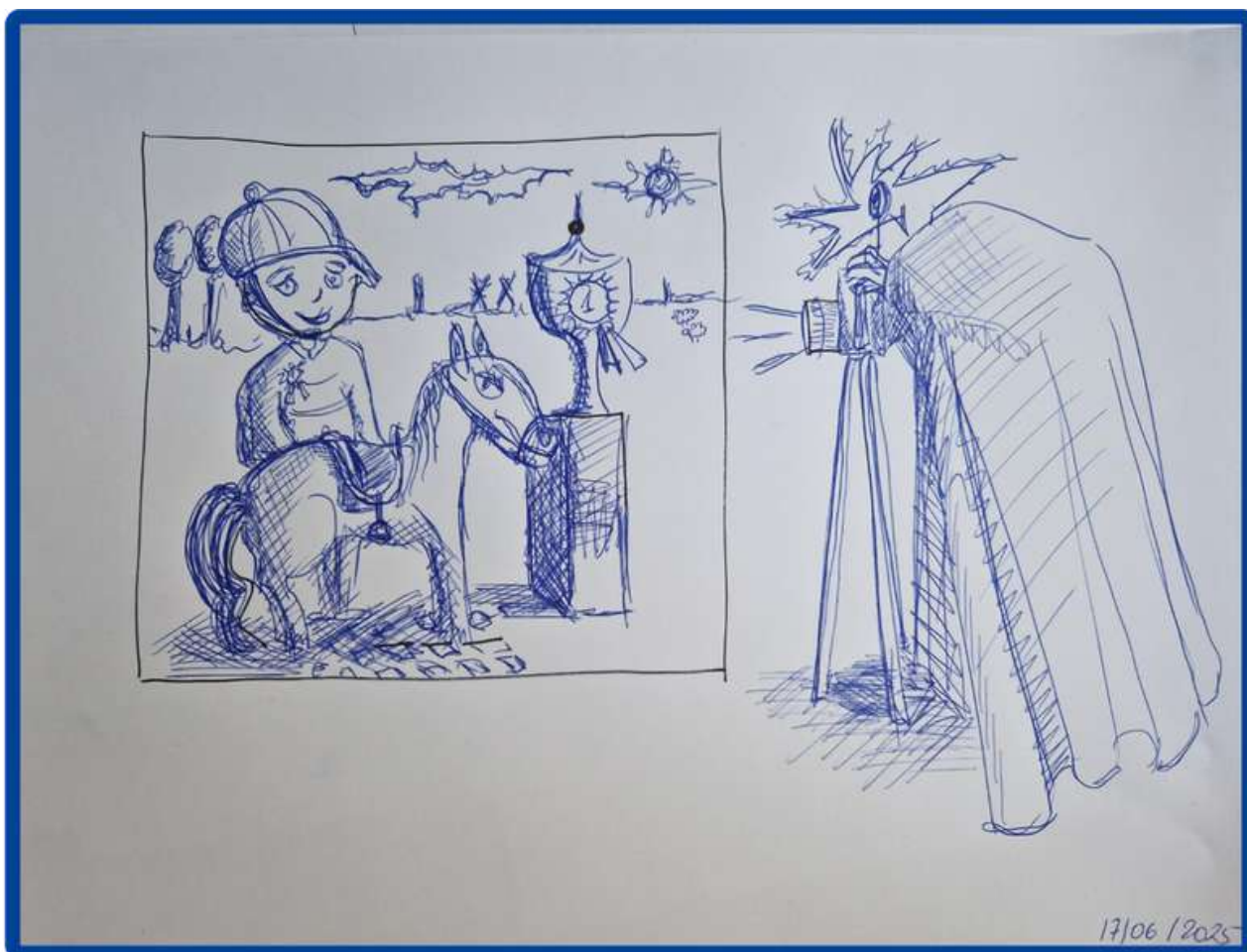
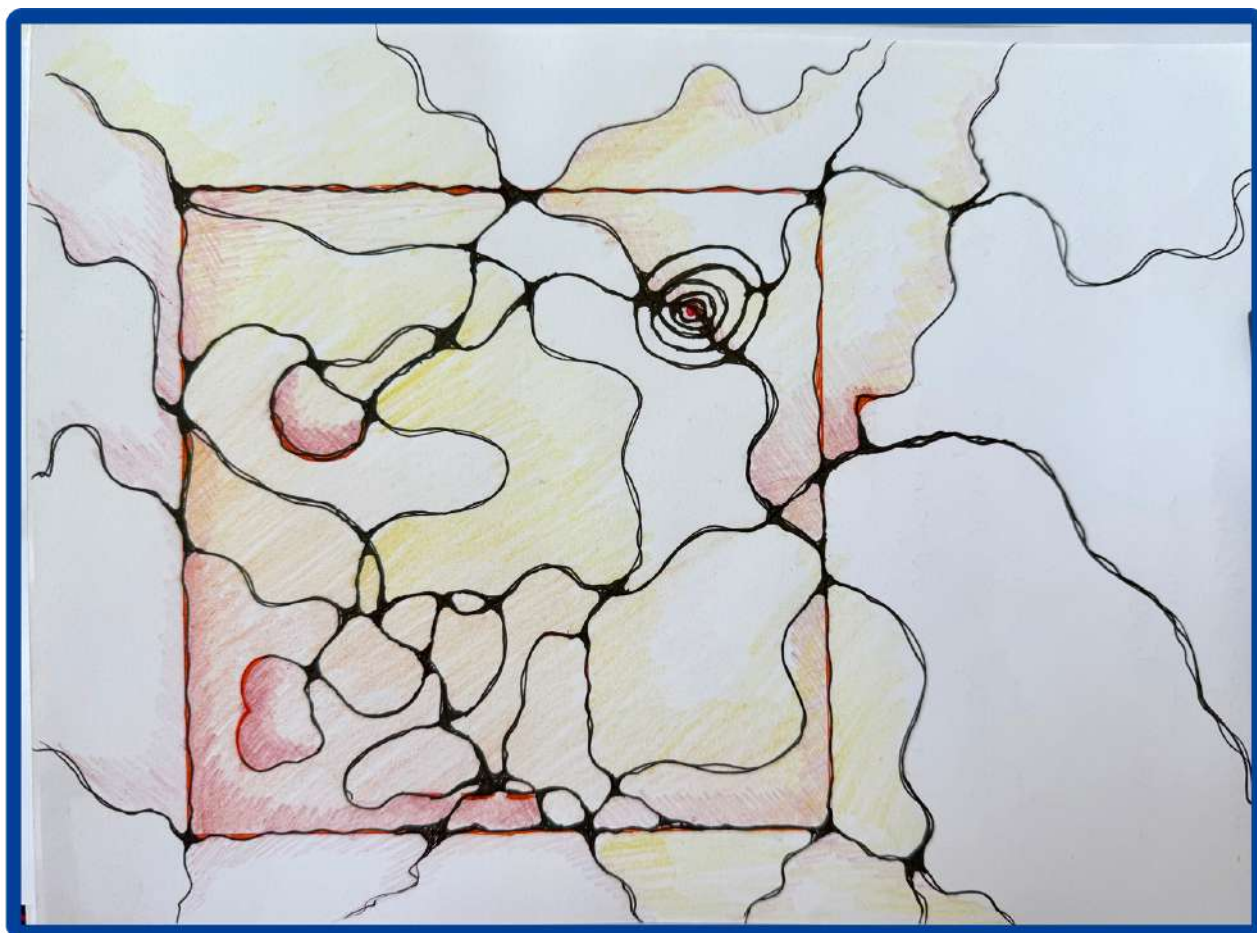
Twórczość a doświadczenie kryzysu psychicznego

To, jak poradzimy sobie z kreatywnym zadaniem i jakie w tym momencie będzie dla nas najlepsze, zależy od ogromnej puli czynników: doświadczenia, indywidualnych zasobów, cech osobowości czy temperamentu, nasilenia kryzysu psychicznego i jego rodzaju. Psycholodzy twórczości podkreślają, że jedynie łagodne i umiarkowane formy psychopatologii mogą sprzyjać tzw. Big T, czyli twórczości podziwianej przez krytyków lub mającej przełomowe znaczenie historyczne. Może to dotyczyć na przykład potraumatycznego wzrostu (pojawiającego się niekiedy po ostrej fazie kryzysu, chorobie zagrażającej życiu czy innego rodzaju traumie), okresu remisji w kryzysie schizofrenii, depresji czy zaburzeniach odżywiania, a także doświadczeń przemocy, które należą już do przeszłości. Dzieje się tak dlatego, że ostra faza kryzysu znacznie zawęża myślenie – staje się ono tunelowe, schematyczne, a uwaga koncentruje się wyłącznie na aktywnościach i elementach otoczenia związanych z bieżącym problemem. W takich momentach wiele osób deklaruje, że nie jest w stanie wykonywać codziennych obowiązków, porzuca dotychczasowe zainteresowania i wycofuje się z kontaktów społecznych.





Otwartebramy.org



Warto jednak pamiętać, że na początku, np. w okresie ostrego kryzysu, wielkich zmian życiowych czy włączenia silnych leków, i ta może być niedostępna. Zwłaszcza gdy do rozwiązania w życiu są inne sprawy, potrzebujemy odpoczynku i braku celu czy chcemy przez jakiś czas regenerować się w sposób całkowicie bierny: oglądając seriale, fantazując, obserwując, śpiąc.

Otworzyć się na proces

Tworzenie zaspokaja wiele naszych potrzeb - od emocjonalnego „wentylu”, przez możliwość opowiedzenia świata swojej historii, aż po zdobywanie nowych umiejętności. Nie wymaga przy tym mówienia o wszystkim wprost, dzięki czemu staje się bezpiecznym sposobem kontaktu zarówno z samym sobą, jak i z innymi. W twórczości najważniejsze nie jest stworzenie „wielkiego dzieła”, lecz otwarcie się na sam proces: próbowanie, popełnianie błędów i dawanie sobie do nich prawa. To właśnie twórcze działanie przynosi wiedzę o sobie i świecie – i może być tym, co pozwala przetrwać najtrudniejsze momenty życia.



Dr Małgorzata Osowiecka-Szczygieł – psycholożka twórczości, wykładowczyni, poetka. Pracuje na Uniwersytecie SWPS w Sopocie. Naukowo zajmuje się wpływem odbioru poezji na twórcze myślenie, a także pisaniem ekspresyjnym jako formą terapii wśród osób z doświadczeniem traumy czy chorujących przewlekle. Prowadzi zajęcia m.in. z: psychometrii, statystyki, psychologii poznawczej, diagnozy twórczości, psychologii rozwojowej oraz emocji i motywacji. Prowadzi także warsztaty i szkolenia z twórczego rozwoju dla firm i instytucji. Ekspertka w Centrum Prasowym SWPS. Współpracuje m.in. z Polityką, Polskim Radiem, Newsweekiem czy Dziennikiem Gazetą Prawną. W wolnych chwilach zajmuje się promocją drugiego tomu poezji „Molochy i mola”.

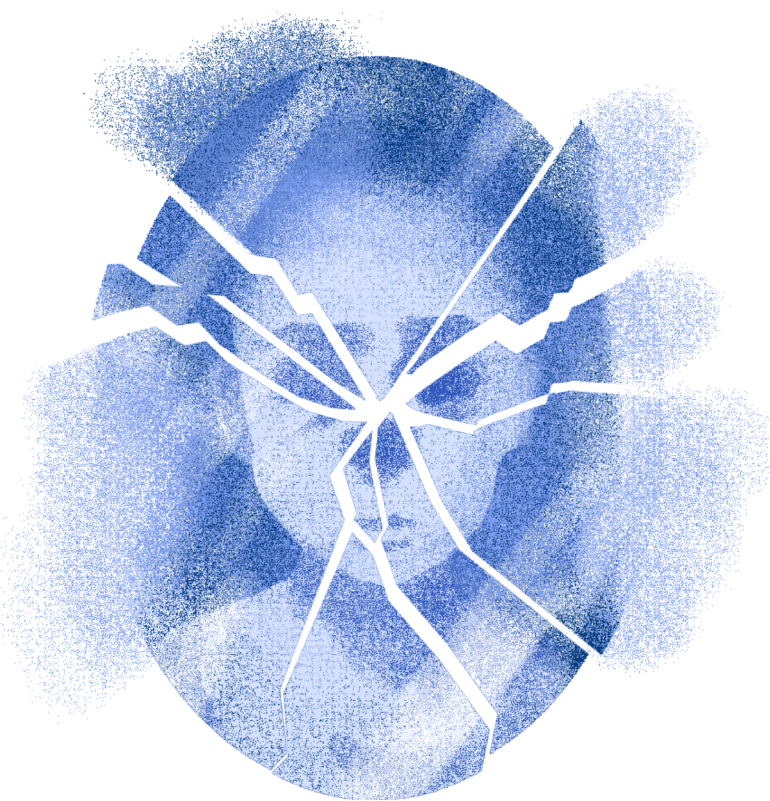
„Lustro bez odbicia”, czyli zagubiona tożsamość młodych we współczesnym świecie

Współczesne społeczeństwo oferuje nieograniczone możliwości komunikacji, zdobywania wiedzy i wszechstronnego rozwoju. Naturalną konsekwencją takiego stanu, jak podpowiada logika, powinien być szczęśliwy i spełniony człowiek. Nie zawsze jednak tak się dzieje.

Młodzi ludzie mający przed sobą morze możliwości i wiele otwartych dróg, coraz częściej doświadczają choroby XXI wieku, czyli „wirusa” samotności. Badania CBOS wskazują, że około 65 % z Pokolenia Z odczuwa samotność, a 17% z nich deklaruje, że odczuwa ją bardzo często lub zawsze.

Zjawisko to staje się jednym z kluczowych problemów naszych czasów, a jego reprezentacja nabiera coraz większych rozmiarów. W dobie mediów społecznościowych, presji sukcesu i nieustannego porównywania się z innymi, młodzi ludzie tracą poczucie autentyczności i własnej wartości. Kryzys tożsamości osobowej staje się nie tylko osobistym dramatem, ale i zjawiskiem społecznym.

Samotność młodzieży często nie wynika z fizycznej nieobecności innych, lecz z głębokiego poczucia niezrozumienia i niewystarczających więzi emocjonalnych. Wskutek braku bliskich i budujących relacji międzyludzkich, „budulcem” tożsamości osobowej nie staje się sam człowiek, ale oceny i opinie osób postronnych. Młodzi ludzie coraz częściej ukrywają swoje prawdziwe emocje za ekranami telefonów i wykreowanymi profilami w mediach społecznościowych. Porównywanie się z innymi – często w sposób nieświadomy, prowadzi do obniżenia samooceny i pogłębienia wewnętrznego chaosu. W rezultacie młodzi tracą kontakt z własnym „ja”, nie wiedzą, kim są ani kim chcieliby być.



Kryzys tożsamości u młodzieży objawia się brakiem poczucia celu, zagubieniem w wartościach, a także lękiem przed oceną i odrzuceniem. Z jednej strony młodzi ludzie mają ogromny wybór – mogą być „kim chcą” – z drugiej jednak ta wolność bywa przytłaczająca. Brakuje im stabilnych punktów odniesienia: autorytetów, wartości czy poczucia przynależności. Bez silnych fundamentów trudno zbudować trwałą i zdrową tożsamość.

Pada więc pytanie: kim jestem? Młody człowiek zagubiony w chaosie informacyjnym i pozbawiony poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego, które jest kluczowe w budowaniu własnego jestestwa, odpowiada: „nie wiem”, lub częściej „nikim”. Obie odpowiedzi plasują poczucie własnej wartości na niskim poziomie, co adolescent odczuwa i widzi. Metafora „lustra bez odbicia”, staje się realną przestrzenią percepcji młodego człowieka w kontekście subiektywnego oglądu siebie. Zaczyna więc poszukiwać odpowiedzi na zewnątrz. Taki stan jest swoistym wyzwaniem dla rodziców i opiekunów – szczególna wrażliwość na sygnały, empatia i uważność, to przestrzeń do autentycznego budowania relacji, w której młody człowiek może wyrazić siebie i zadać wiele nurtujących go pytań w aspekcie własnej egzystencji.

Przeciwdziałanie samotności zaczyna się od rozmowy, akceptacji i obecności. Młodzi potrzebują dziś nie tylko internetu i lajków, ale przede wszystkim relacji – prawdziwych, głębokich i pełnych empatii. Potrzebują dobrych słów, ukazujących ich potencjał osobisty, zasoby, umiejętności i możliwości. Wszystko to zmieścić można w jednym zdaniu prof. Glena Shiraldi: „Jesteś kimś więcej, niż myślisz”. Warto pamiętać, że słowa mają moc i czasem jedno wypowiedziane z wiarą w drugiego człowieka, czyni cuda.



Mgr Anna Blokusz-Szkodzińska – pedagog, oligofrenopedagog, wykładowca akademicki Akademii Ateneum w Gdańsku, Uniwersytetu Gdańskiego i WSAiB w Gdyni, założyciel i wieloletnia dyrektor placówki edukacyjno-wychowawczej, edukatorka FASD, doradca i mediatorka rodzinna, terapeutka rodzinna. Twórca i organizator szkoleń i warsztatów o charakterze edukacyjnym i profilaktycznym. Twórca szkoleń i konferencji w obszarze komunikacji interpersonalnej dla dzieci, nauczycieli i rodziców. Wiceprezesa Fundacji Pozytywni oraz Dyrektorka Centrum Wsparcia i Rozwoju Pozytywni. Dzieli się pasją życia i pozytywnym nastawieniem do człowieka. Prywatnie żona i mama sześciorga dzieci.

Pamiętkowy album wspomnień. Kilka osobistych refleksji o stracie i odchodzeniu

„Wspomnienia to obrazy w sercu, których nie zmazuje czas” - Gustave Flaubert

Zacznijmy od siebie – na początku był staż

Kiedy w 2017 roku pierwszy raz przekroczyłam próg Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Maczka 1 na wejściu powitała mnie uczestniczka, śp. p. Ula, rubaszna blondynka z nadwagą. Jej szeroki uśmiech do dziś sprawia, że wciąż ciepło o niej myślę, pomimo iż w ciągu kolejnych lat dała się nam wszystkim we znaki i to nie jeden raz. Wtedy nie wiedziałam, czego tak naprawdę mogę się spodziewać zaczynając tutaj staż. Dotychczas znałam życie „babki z korpo”, która wiedziała, jak poruszać się w labiryncie organizacyjnych regulacji i biurowych zawiłości, czy też jak radzić sobie w trudnych sytuacjach w szybko zmieniającym się międzynarodowym środowisku.

Serdeczny uśmiech p. Uli oraz jej wskazówki, gdzie mam się udać, sprawiły, że stres pierwszego dnia jakby się zmniejszył, a ciekawość tego miejsca jeszcze bardziej wzrosła.

Teraz, po kilku latach spędzonych tutaj, mogę przyznać, jak niewielkie pojęcie miałam o pracy w tym miejscu i pracy z osobami po kryzysach psychicznych. Nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo codzienne obcowanie z tymi osobami jest wymagające i pełne wyzwań, ale też jak bardzo ta praca daje mi poczucie sensu tego, co robię, a czego wcześniej nie doświadczyłam. Jak poznawanie życia innych, ich codziennych trosk, problemów, pogmatwanej przeszłości, niekiedy traumatycznej – pozwala mi patrzeć na moje własne życie z innej perspektywy. Nikt też nie ostrzegał mnie, że branie udziału w życiu tej społeczności tak mocno mnie zwiąże z tym miejscem. I wszystkimi osobami, którym pomagam. Czasami zdarza mi się zajmować też tematami, które są niemniej ważne niż zdrowie psychiczne moich pacjentów.

Wszystko to sprawia, że jestem zapraszana do ich życia, do ich świata. Staję się częścią ich środowiska. Rozumiem już teraz, czym jest Środowiskowy Dom Samopomocy – miejscem nie tylko mojej pracy, ale też miejscem gdzie mogę poznać różne odcienie i barwy życia, a żaden serial nie będzie w stanie ich oddać.

Kiedy nasi pacjenci (podopieczni) odchodzą...

Jeśli żałoba byłaby postacią, która może przed wami stanąć i mówić, jaki miałaby głos? Nie wyręczajcie jej, niech opowiada sama. I zapiszcie jej słowa. Zanim zaczniecie, uspokójcie umysł. Zamknijcie oczy. Weźcie kilka głębokich oddechów. Gdy poczujecie, że możecie się skupić, weźcie długopis lub połóżcie dłonie na klawiaturze. Weźcie jeszcze jeden oddech i w czasie wydechu spytajcie wasz smutek: «Kim jesteś?» albo «Powiedz mi, kim jesteś».

Fragment pochodzący z książki „Cierpisz? Masz do tego prawo” Devine Megan

Na temat żałoby i odchodzenia napisano już wiele artykułów, książek i powieści. Przeprowadzono wiele badań nad sposobami radzenia sobie w takich sytuacjach. Podejmując się napisania tego tekstu, nie chciałam zajmować się ani etapami żałoby, ani relacjonować tego, czego dowiedziałam się studiując psychologię, czy uczestnicząc w dziesiątkach różnych szkoleń.



Chciałabym podzielić się tym, co sama przeżywam i jak sobie radzę pracując na co dzień w Środowiskowym Domu Samopomocy z osobami z zaburzeniami psychicznymi, cierpiącymi też na różne schorzenia somatyczne. Większość z nich osiągnęła już wiek senioralny i stopniowo odchodzą... Czasem niespodziewanie, znienacka. Innym razem nie jest to zaskoczeniem, ale dotyka tak samo boleśnie.

Napisać o tym co ważne – dla siebie i dla innych

Strata zmienia nas, to nie ulega wątpliwości. Zostawia w sercu pustkę, którą próbujemy zrozumieć, oswoić, wypełnić czymś, co pozwoli odnaleźć sens w tym, co się wydarzyło. W takich chwilach szukamy różnych znaków – słów, które pomogą nam odnaleźć równowagę, choćby na chwilę. Dla mnie osobiście, w trudnych momentach, cichym towarzyszem i wsparciem są książki, zarówno powieści, jak i bardziej wymagające opracowania. Oczywiście najbardziej cenię książki, które nie serwują gotowych rozwiązań. Nie obiecują, że ból zniknie, jeśli tylko wykonamy określone kroki.

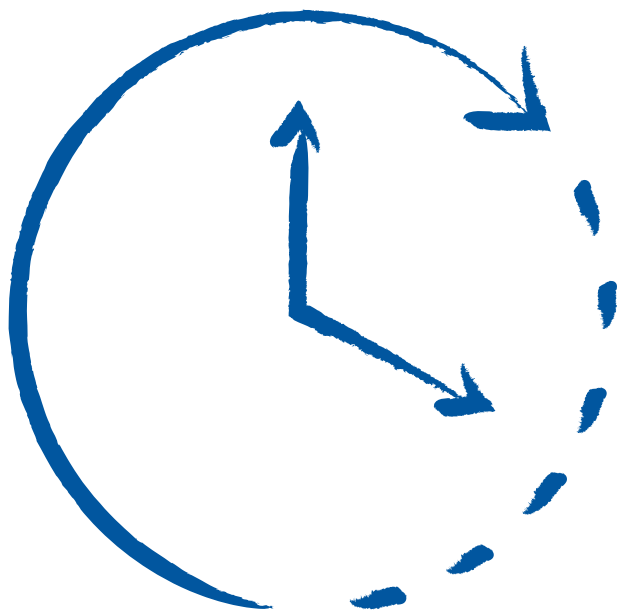
Książki pomagają mi spojrzeć na całe spektrum emocji z większą łagodnością, pozwalają na oderwanie się i nabranie dystansu. Nie chodzi o to, by wyzbyć się smutku, ale by nauczyć się z nim być. Strach, gniew, żal – nie muszą być naszymi wrogami. Możemy się do nich zbliżyć, nie uciekając w bajkę „co nas nie zabije, to nas wzmocni”, która zawiera w sobie oczekiwanie, że poradzimy sobie z każdą trudną sytuacją.

To nieprawdziwe przekonanie utrudnia doświadczanie straty, skontaktowanie się z negatywnymi efektami różnych doświadczeń i uznanie ich wpływu. Utrudnia ponadto szukanie wsparcia.

W jednej z książek traktującej o stracie przeczytałam, że lepiej te trudne emocje przyjąć, dać im przestrzeń – nie po to, by się w nich zatracić, ale by przestały nad nami panować. „Czasem jedyne, co możemy zrobić, to po prostu być w tym, co jest, nie oczekując, że będzie inaczej. To wrażliwość, a nie twarda zbroja, jest prawdziwą siłą”. Nie chodzi o to, by szukać w cierpieniu sensu na siłę, ale by pozwolić sobie zobaczyć, co zmienia w nas czas. Nie musimy od razu „ruszać dalej” – czasem wystarczy po prostu trwać.

Czas nie jest naszym przeciwnikiem – jest przestrzenią, w której możemy oddychać, nawet jeśli na początku wydaje się on przytłaczający. W żałobie świat wydaje się stać w miejscu, ale to my możemy zdecydować, jak długo chcemy w tym zatrzymaniu pozostać. Małe gesty, proste rzeczy – jeden dzień, jeden oddech – mogą stać się pierwszym krokiem.

Nie chcę przekonywać ani siebie ani moich pacjentów, że wszystko minie szybko i bez śladu. Staram się im tylko uświadomić, że nie jesteśmy sami w tym, co przeżywamy – i że nawet jeśli dziś nie widzimy światła, nie znaczy to, że go nie ma.





Jak fotografie w albumie...

Kiedyś usłyszałam, że pisarz przeżywa każdą rzecz dwukrotnie – raz, gdy ona się zdarza, i drugi raz, gdy o niej pisze.

Doświadczenie żałoby to obszar trochę jakby oceniany. Często my sami nie pozwalamy sobie o nim mówić. Jesteśmy wychowani tak, by nie opowiadać o bólu. Szansa na wypowiedzenie wszystkiego, co leży nam na sercu, daje wolność. Na pustej kartce można powiedzieć wszystko.

Dla mnie jest to okazja, żeby pamięć o tych, których już nie ma z nami, została utrwalona – jak różne krajobrazy na fotografiach. Przewijając slajdy moich wspomnień wciąż widzę:

- p. Elę, „królową klubokawiarni” w kapeluszu, z papierosem w ręku, witającą wszystkich wchodzących przez furtkę do ŚDS-owego ogrodu;
- p. Roberta, siedzącego z wypiekami na twarzy, z torbą przewieszoną jak u listonosza i marzącego o przeczytaniu arcydzieła Jana Potockiego – „Rękopis znaleziony w Saragossie”;
- p. Zdzisława, który często z trudem oddychał, a z zapalonym oddawał się tworzeniu nowego kwiatowego wzoru na swoim witrażu;
- p. Ewę, która „nigdy nie była letnia”, narzekającą na to, że córka przecież nie jest diabetologiem i nie będzie decydować, ile insuliny ma przyjąć;
- p. Janusza, chrumkającego jak świnka i obracającego w żart ciężki do zniesienia temat, a opiekującego się wiekową matką z ogromną troską i zaangażowaniem;
- p. Romka, przebijającego nóżkami i czekającego w napięciu, aż będę mogła posłuchać jego nowego wiersza, napisanego podczas bezsennej nocy;
- p. Kostka, który zrezygnował ze swojego pierwszego imienia, aby łatwiej było go odróżnić od innych panów noszących to imię – jak korzysta jako jedyny z własnej woli z rowerka treningowego w ośrodku;
- p. Jurka, który będąc starszym panem nadal uciekał przez okno przed demonami z przeszłości, a któremu dzięki wsparciu udało się znieść jarzmo ubezwłasnowolnienia;
- p. Andrzeja, który „studiował parapsychologię w Szanghaju”, a każdego roku podczas spotkania wigilijnego w ŚDS zamieniał się w szalonego Mikołaja, rozdającego prezenty i kąśliwe, ale trafne uwagi (to już poza okresem świątecznym);
- p. Jolę, cichą i milczącą, uśmiechającą się jedynie, gdy mogła zapalić długo wyczekiwanego papierosa;
- p. Marię, stale narzekającą na bolące nogi i współczującą opiekunce, która miała problemy rodzinne i nie mogła do niej przychodzić;
- p. Anię, której problemy reumatoidalne utrudniały chodzenie, a która kiedyś chciała pracować w turystyce;
- p. Magdę, ciągle zapłakaną i hipochondryczną, która znajdowała ukojenie w czytaniu tablic rejestracyjnych oraz kupowaniu niezliczonej ilości suplementów w pobliskiej aptece.

Życie każdej z tych osób mogłoby stać się doskonałym materiałem na poczytną książkę, a ja w kilku słowach starałam się oddać to, jak ich zapamiętałam.

Być może, jako odbiorcy mojego tekstu, pomyślicie, że traktuję pisanie jako swego rodzaju autoterapię. I być może wcale nie mylicie się. Różne badania pokazują, że regularne poświęcanie czasu na pisanie (zazwyczaj zaliczane do zajęć kreatywnych) ma zbawienny wpływ na redukcję stresu i utrzymanie równowagi emocjonalnej. A co za tym idzie – pomaga w poradzeniu sobie z bólem po stracie. Bo strata boli. Jednak różne wspomnienia, nawet te niezapisane, pozostają w nas na zawsze, tak jak p. Ula, spotkana tego pierwszego dnia... I wszyscy inni, o których tu wspomniałam i których miałam okazję spotkać na swojej drodze – na zawsze będą mieć miejsce w moim sercu i pamiątkowym albumie wspomnień.



Justyna Szołdzińska - psycholog w ŚDS Maczka 1 w Gdyni, konsultant psychoterapii pozytywnej, z wieloletnim doświadczeniem w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi w międzynarodowych firmach finansowych. Aktywna miłośniczka ogrodu. Lubi książki i górskie wędrówki. Żona informatyka i matka jedynaka.

Fotograficzni – tętno chwili

Podczas zdrowienia po kryzysie psychicznym niezwykle ważne bywa odkrywanie nowych pasji i spotykanie ludzi, którzy dzielą nasze zainteresowania. W Centrum Samopomocy wspieramy uczestników w powrocie do równowagi na wiele sposobów – jednym z nich są właśnie zajęcia „Fotograficzni”. To inicjatywa, która narodziła się z pomysłu naszego klienta, Mateusza Ignacego. Dla niego fotografia stała się ratunkiem w trudnych momentach życia, a także źródłem niegasnącej siły. Mateusz na co dzień fotografuje najczęściej kobiety – zarówno profesjonalne modelki, jak i osoby z poza branży, które chcą odkryć siebie w zupełnie innej wersji niż na co dzień.

Celem projektu było połączenie osób z „zajawką” na fotografowanie – bez względu na poziom umiejętności czy rodzaj posiadanego sprzętu. Liczyła się pasja i chęć odkrywania nowych kadrów. Do Mateusza, pomysłodawcy zajęć, zaproszona została Anna Kotyśko, która od początku współtworzyła i współprowadziła projekt. Na co dzień Ania specjalizuje się w fotografii par, portretach i reportażach. Sama o sobie mówi, że „po prostu lubi ludzi i lubi, jak się wzruszają”. Oprócz specjalistycznej wiedzy wносиła do zajęć ogrom empatii i ciepła, dzięki czemu uczestnicy czuli się niezwykle swobodnie.



Skąd wziął się pomysł na Fotograficznych?

Zapytany o inspirację, Mateusz Ignacy wspomina:

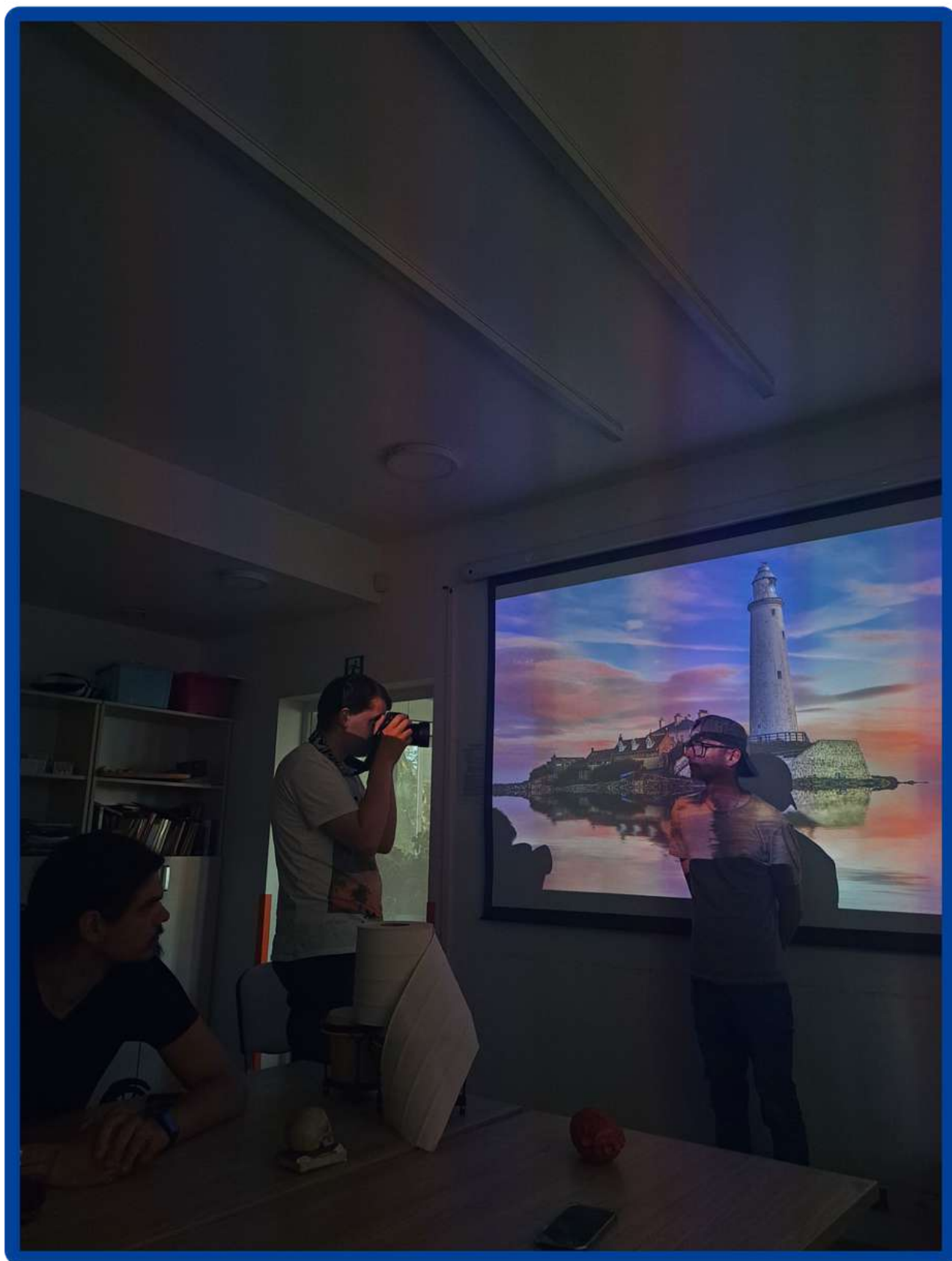
„Inspiracją do stworzenia inicjatywy «Fotograficzni» była głęboka chęć pokazania, że fotografia może stać się narzędziem samopoznania oraz sposobem na wyrażenie własnego spojrzenia na świat. Wierzę, że każdy, niezależnie od doświadczenia czy posiadanego sprzętu, ma w sobie unikalną wrażliwość, którą można uchwycić w kadrze. Chciałem, aby każdy uczestnik miał przestrzeń do swobodnej realizacji swojej wizji twórczej bez narzuconych schematów, w atmosferze otwartości i wzajemnego wsparcia.

Fotograficzni to nie tylko nauka techniki, ale przede wszystkim proces odkrywania siebie, swojej wyobraźni i emocji, które można przenieść na zdjęcie, a także zaproszenie do eksperymentowania, poszukiwania nowych perspektyw i czerpania radości z samego aktu tworzenia”.

Do współpracy szybko dołączyła Anna Kotyśko:

„Moja obecność była odpowiedzią na inicjatywę mojego serdecznego kolegi Mateusza, ale pierwszą styczność z Centrum Samopomocy miałam już wcześniej, przy okazji innego projektu. Już wtedy zauważyłam, że Centrum to przede wszystkim wspaniali ludzie, otwarci na pomysły i współpracę. Mając takie podstawy, byłam pełna entuzjazmu i pozytywnej tremy, ale zupełnie bez strachu rozpoczęliśmy «Fotograficznych» w Centrum Samopomocy”.





Spotkania, które budowały wspólnotę

Przez trzy miesiące, raz w tygodniu, uczestnicy spotykali się popołudniami, często wychodząc w plener na fotograficzne spacer. Wspólnie uczyli się dostrzegać w codziennym otoczeniu to, co łatwo przeoczyć – subtelne światło, detale, ruch. Projekt wspierały również pracownice Centrum Samopomocy: Katarzyna Osipowicz-Lipska oraz Donata Wróbel.

Jak wspomina Ania, zajęcia zaskakiwały nie tylko energią, ale też podejściem uczestników:

„Podczas spotkań najbardziej zaskoczyło mnie zaangażowanie w teorię fotografii, która – przyznam – obawiałam się może być «nudnym» elementem. Jednak nasi uczestnicy byli pochłonięci całością formatu i wspaniale wykorzystywali zdobyte informacje w praktyce.

Dodatkowo ogromnie poruszył mnie terapeutyczny wymiar tej pracy. Wspaniale było obserwować, jak wśród nawet najbardziej nieśmiałyh fotografów tworzą się więzi, buduje zaufanie, wymieniają się uśmiechy – wszystko to w poszukiwaniu ciekawych kadrów, z wykorzystaniem dostępnych narzędzi i poznanej teorii”.

Mateusz dodaje:

„Zaskoczyła mnie ogromna ciekawość każdej osoby i wielowymiarowe spojrzenie na kadry, które dla innych mogły wydawać się zwyczajne, ale dzięki kreatywności uczestników nabierały wyjątkowego charakteru. Nawet pozornie mały pomysł potrafił urosnąć do rangi dopracowanego projektu, w który każdy angażował się w pełni, wkładając całe serce i sto procent energii.

To doświadczenie pokazało mi, że prawdziwa siła fotografii tkwi w indywidualnym spojrzeniu, otwartości i umiejętności dostrzegania piękna tam, gdzie inni go nie widzą”.

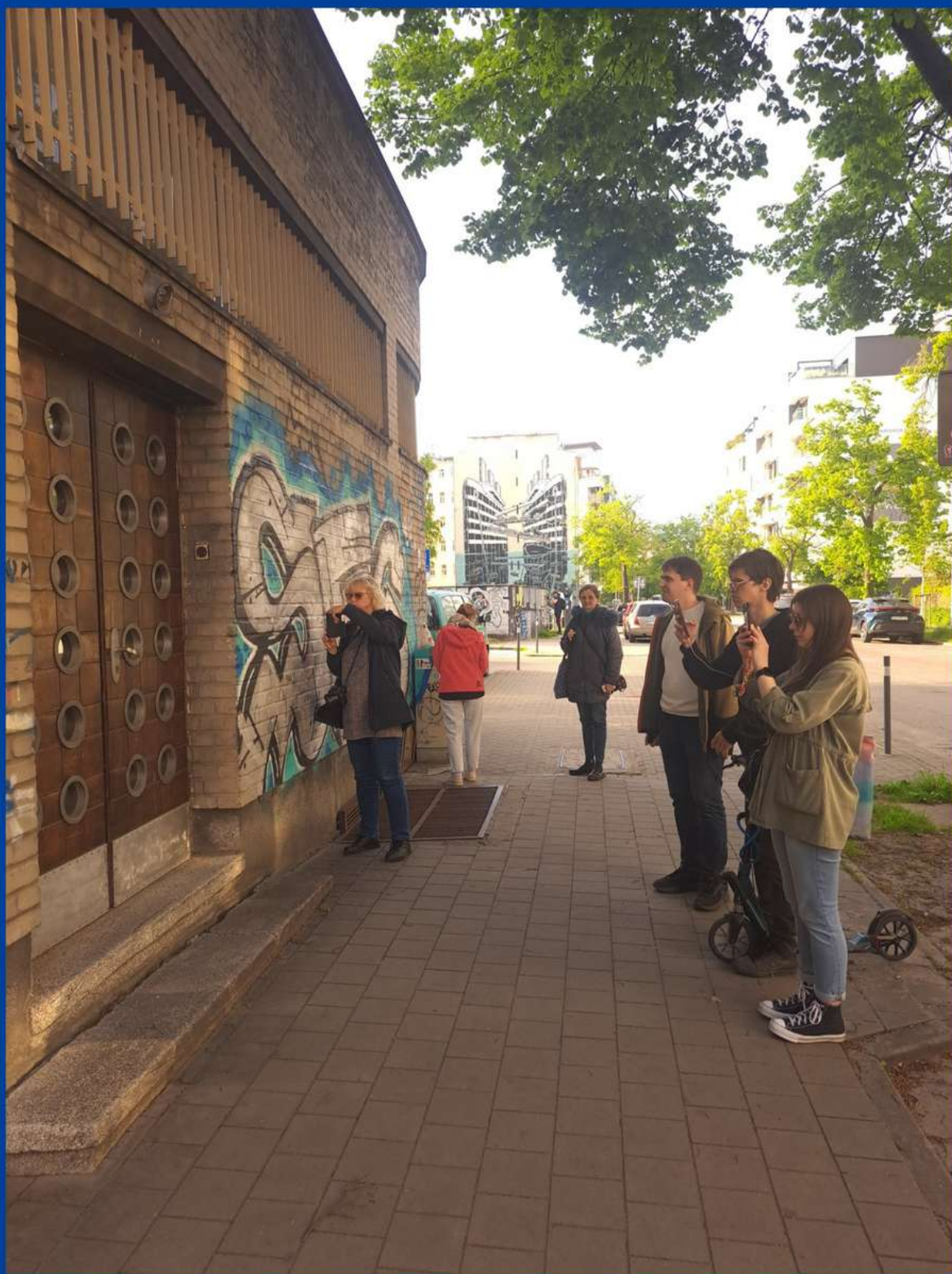
Tętno chwili – wystawa pełna emocji

Od początku wiedzieliśmy, że „Fotograficzni” potrzebują celu – czegoś, co nada naszej pracy sens. Szybko stało się nim przygotowanie wystawy zdjęć na Festyn Tolerancji, otwierający Dni Solidarności z Osobami Chorującymi Psychiczenie.

Chcieliśmy poruszać tematykę kryzysu psychicznego w sposób, który do nas przemawia – obrazami, emocjami, metaforą. Na naszych fotografiach pojawił się wyjątkowy symbol: atrapa ludzkiego, anatomicznego serca. W kolejnych kadrach serce przechodziło różne etapy – bywało otulane z czułością przez dłonie, a innym razem skrępowane linami, jakby przygniecione ciężarem. Dla nas były to przenośnie tego, co przeżywa ludzkie serce w czasie kryzysu – od chwil delikatnej troski po momenty udręki i osamotnienia.

Dziesięć wyjątkowych fotografii – dlaczego tak ważnych i niezwykłych? Bo każdy z uczestników dołożył do wystawy swoją cegiełkę – swoją wizję, swój kadr i swój kawałek świata. Nie liczyły się perfekcyjne ustawienia aparatu, lecz prawda, którą udało się uchwycić. „Tętno chwili” – taki tytuł nosiła nasza wystawa. W tym tytule zamknęliśmy emocje i odczucia osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego.







Więcej niż warsztaty

Jak podsumowuje Donata Wróbel, doradczyni społeczno-zawodowa z Centrum Samopomocy, która czuwała nad przebiegiem zajęć:

„Wspólne działania otworzyły w każdym z uczestników nową wrażliwość. Rozwinęła się uważność na otaczające detale, subtelne zmiany światła, grę cieni, ruchy przyrody – wszystko to, co często umyka w codziennym pośpiechu.

Warsztaty okazały się czymś znacznie więcej niż tylko nauką robienia zdjęć – stały się podróżą ku uważniejszemu życiu, ku pięknu codzienności i wewnętrznej ekspresji. Pozwoliły każdemu z uczestników odkryć swoje własne tętno chwili”.



Katarzyna Osipowicz-Lipska – od ponad trzech lat zawodowo związana z Centrum Samopomocy w Gdyni, gdzie pełni rolę Trenerki pracy oraz Koordynatorki. Wspiera osoby z niepełnosprawnościami i z doświadczeniem kryzysu w podjęciu pracy. Dodatkowo współorganizuje wydarzenia związane z tematyką zdrowia psychicznego oraz zajęcia rozwijające pasje. Od codziennych obowiązków najlepiej odpoczywa podczas spacerów nad morzem, przy dobrej kawie oraz w czasie treningów siłowych.

Odmień Swoją Głowę: Wolontariusze z Pomorza na Festiwalu Pol'and'Rock wspierają zdrowie psychiczne



Wolontariusze ze Stowarzyszenia Na Drodze Ekspresji z Sopotu oraz Centrum Samopomocy z Gdyni w ramach działań Pomorskiej Koalicji Na Rzecz Zdrowia Psychicznego w dniach 31 lipca – 3 sierpnia 2024 r. prowadzili stoisko „Odmień Swoją Głowę”, w strefie warsztatów Akademii Sztuk Przepięknych na festiwalu Pol'and'Rock.

Stoisko „Odmień Swoją Głowę” przyciągało setki osób zainteresowanych tematyką zdrowia psychicznego – od rodzin z dziećmi po grupy znajomych, którzy mieli potrzebę, aby dowiedzieć się czegoś więcej w tematyce zaburzeń, sprawdzić swoją dotychczasową wiedzę lub po prostu zintegrować się. Dzięki otwartej przestrzeni mogliśmy podzielić nasze aktywności na animację oraz rozmowy wspierające.

Wykorzystaliśmy przestrzeń wokół stoiska, organizując strefę odpoczynku z leżakami. Było to również miejsce, w którym nasi psycholodzy i edukatorzy mogli usiąść i w odosobnieniu porozmawiać z osobami, które potrzebowały wspierającego dialogu.

W porównaniu do 2019 r. (gdy również gościliśmy w strefie ASP) zaobserwowaliśmy większe zapotrzebowanie na indywidualne konsultacje psychologiczne, szukanie wsparcia bezpośrednio na festiwalu – zdarzyło się, że niektórzy potrzebowali interwencji kryzysowej. Uczestnicy Pol'and'Rock znacznie częściej niż 5 lat temu otwarcie przyznawali się do korzystania z terapii czy konsultacji psychiatrycznej.

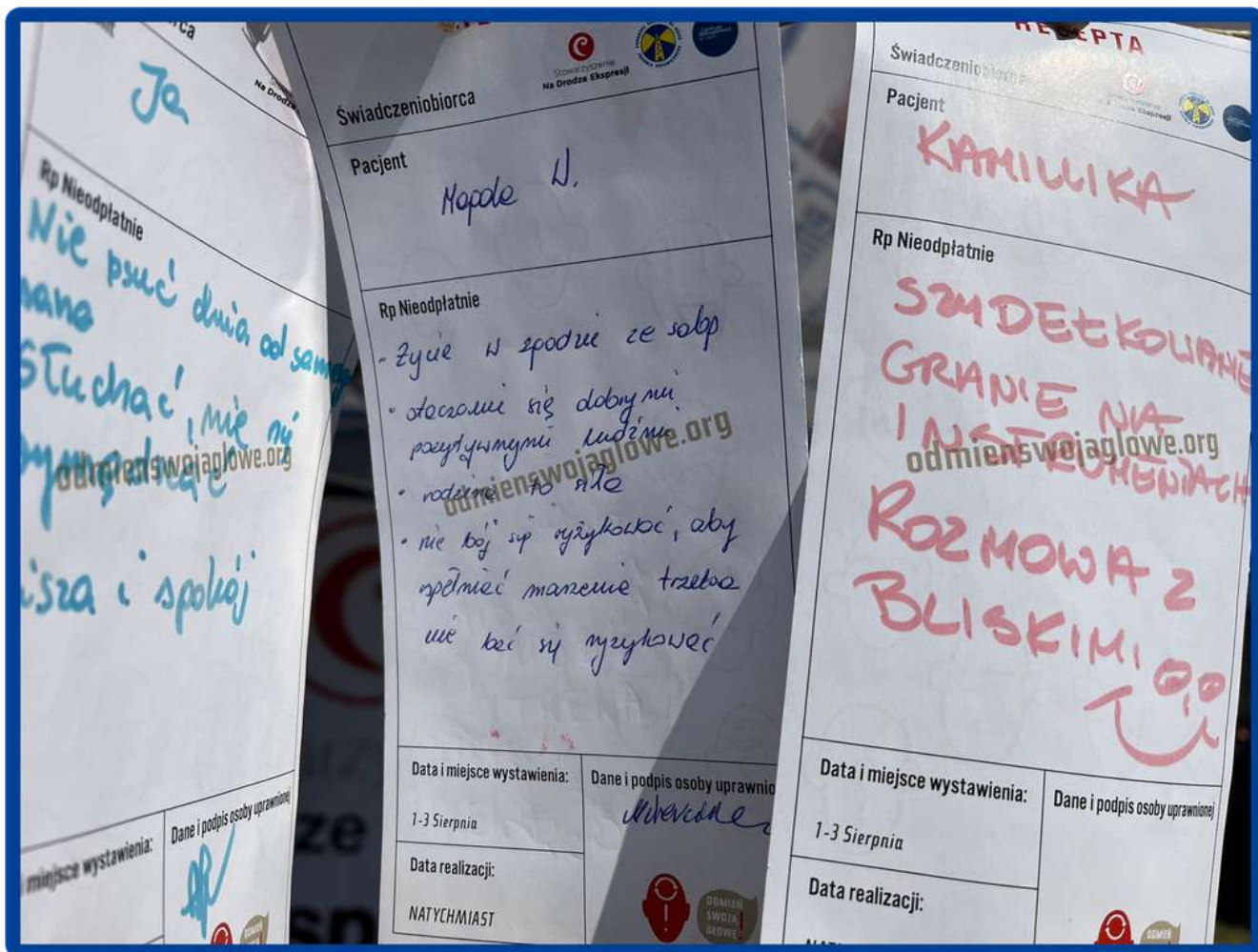


Cieszy nas pozytywny feedback od uczestników festiwalu, którzy okazywali wdzięczność za podjęcie tematu zdrowia/choroby psychicznej/kryzysu oraz za próbę przeciwstawienia się stygmatyzacji osób chorujących. Miło nam było słyszeć słowa: „dobrze, że tu jesteście!”, „zdrowie psychiczne to ważny temat”, „to o czym rozmawiacie jest ważne, do zobaczenia za rok!”, „rozmowa jest ważna, bądźmy na siebie uważni”, „odczuwam lęk przebywając wśród ludzi, ale się nie poddaję, dobrze, że mogłam z wami porozmawiać”, „wasza obecność mi pomogła, czy jutro też tu będziecie?”. Za zgodą uczestników udało nam się stworzyć wartościowe materiały audiowizualne (filmiki z mini-wywiadami o historiach kryzysu i zdrowienia).

Wśród odwiedzających nasze stoisko, dużą część stanowiła młodzież, która chętnie dzieliła się

przemysleniami, np. na temat depresji, samookaleczeń. Wiele młodych osób zaskakiwało nas swoją dojrzałością i ogromną wiedzą na temat zdrowia psychicznego, chorób psychicznych. Młodzież dzieliła się też z nami opowieściami o swoich dotychczasowych kryzysach. O szukaniu pomocy, o tym, że jest im trudno, bo są wakacje i nie mają regularnej terapii. Jak przekonywali, rozmowa z nami i udział w animacjach pomagała im się wyciszyć. Pewna czternastolatka opowiadała jak regularnie wspiera swoją koleżankę, która się samookalecza i nie chce wychodzić z pokoju. Nastolatka bardzo profesjonalnie odpowiadała na pytania z quizu, jej marzeniem jest zostać psychologiem. Nie zabrakło także rozmów, które dotyczą ogółu społeczeństwa, np. na temat braku dostępu do specjalistów oraz długiego okresu oczekiwania na pomoc psychologiczną.





Oto rezultaty działań uczestników stoiska Odmień Swoją Głowę:

- 500 wypełnionych recept na utrzymanie dobrostanu psychicznego,
- setki zrobionych przypinek,
- kilometry kręcone kołem – quiz skłaniający do dialogu na temat zdrowia psychicznego i walki ze stereotypami,
- setki rozmów, konsultacji, porad i okazywania wsparcia,
- dziesiątki wpisów na naszej tablicy – jakie słowa nas ranią, a jakie leczą!

Z obserwacji przeprowadzonych przez wolontariuszy stoiska „Odmień Swoją Głowę” wynika, że działania kampanii społecznych na rzecz zdrowia psychicznego są dla wielu osób bardzo ważne. Festiwal Pol’and’Rock jest wydarzeniem, dzięki któremu można nie tylko bawić się w czasie koncertów, ale również zapoznać z działalnością wielu instytucji, fundacji czy stowarzyszeń.



Anna Kaczmarek – specjalistka ds. zarządzania rehabilitacją, politolożka, europeistka. Pracuje w Stowarzyszeniu na Drodze Ekspresji w Sopocie, angażując się w działania na rzecz poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami. Od 2016 roku współpracuje przy realizacji kampanii społecznej „Odmień Swoją Głowę”, która skupia się na tematyce zdrowia psychicznego. Pasjonuje się działaniami społecznymi, wolontariatem oraz zagadnieniami socjologicznymi i psychologicznymi, dążąc do tworzenia lepszego, bardziej wspierającego świata.

„Szon patrol” – kiedy przemoc przebiera się za żart

Społeczna reakcja na nową formę cyberprzemocy

W polskich miastach — od Warszawy po Rybnik — pojawiło się zjawisko, które z pozoru wygląda jak młodzieżowy żart. Grupy nastolatków, często ubranych w charakterystyczne kamizelki, nagrywają dziewczynki w przestrzeni publicznej, komentując ich wygląd i zachowanie w sposób pogardliwy, a następnie publikują te nagrania w Internecie. Zjawisko nazwane „szon patrolem” rozprzestrzenia się błyskawicznie. I nie — to nie jest niewinny trend. To nowa forma przemocy, która działa szybko, brutalnie i często poza zasięgiem dorosłych.

Nagrywanie bez zgody. Wyśmiewanie. Publiczne zawstydzanie. Publikowanie wizerunku z obraźliwymi komentarzami. To nie są wybryki. To świadome działania, które mają na celu upokorzenie drugiego człowieka. I choć

sprawcami są często dzieci, skutki dla ofiar są dramatyczne. Rzeczniczka Praw Dziecka, organizacje takie jak KidsAlert czy Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, a także policja w kilku miastach potwierdziły już zgłoszenia i rozpoczęły działania. Ale zanim instytucje zareagują, nagranie już krąży w sieci. Komentarze już się pojawiły. Wstyd już się rozlał.

Z pozoru śmieszne nagrania mogą mieć głęboko traumatyczne skutki dla osób, które stają się ich ofiarami. Psycholodzy alarmują, że dzieci i młodzież narażone na publiczne zawstydzanie i cyberprzemoc doświadczają spadku poczucia własnej wartości, zmagają się z lękiem społecznym i izolacją, mają objawy depresji, bezsenności, zaburzeń odżywiania, a w skrajnych przypadkach — podejmują próby samobójcze.



W jednym z udokumentowanych przypadków dziewczynka nagrana przez „szon patrol” trafiła pod opiekę psychiatryczną po próbie odebrania sobie życia. To nie są jednostkowe dramaty — to systemowe zaniedbanie w ochronie zdrowia psychicznego młodych ludzi.

Ta przemoc nie zostawia siniaków, ale zostawia blizny na psychice. Blizny, które nie znikają po tygodniu. Które nie goją się same. Które mogą kształtować całe dorosłe życie.

Dla nastolatków grupa rówieśnicza to lustro, w którym szukają potwierdzenia swojej wartości. Udział w „szon patrolu” często nie wynika z agresji, lecz z potrzeby przynależności, uznania, bycia „kimś” w oczach innych. Presja rówieśnicza może być silniejsza niż głos rozsądku — szczególnie w wieku, gdy tożsamość dopiero się kształtuje. Z drugiej strony, ofiary tej przemocy — najczęściej dziewczynki — doświadczają wykluczenia społecznego, stygmatyzacji i lęku przed rówieśnikami. W efekcie wycofują się z kontaktów, unikają szkoły, zamykają się w sobie. A to może prowadzić do długotrwałych zaburzeń emocjonalnych i społecznych.

Ta przemoc nie zostawia siniaków, ale zostawia blizny na psychice. Blizny, które nie znikają po tygodniu. Które nie goją się same. Które mogą kształtować całe dorosłe życie.

Relacje rówieśnicze mogą być źródłem wsparcia — ale też narzędziem brutalnej hierarchizacji, jeśli nie nauczymy dzieci, że szacunek nie zależy od wyglądu, ubioru czy „popularności”.

„Szon patrol” nie rozwinąłby się bez TikToka, Instagrama i innych platform, które nagrodziły ten trend zasięgiem, lajkami i virałem.

Mechanizmy mediów społecznościowych sprzyjają rozprzestrzenianiu treści, które są kontrowersyjne, wyśmiewające, emocjonalne — bo to właśnie one generują kliknięcia. Dla młodych osób, które dorastają w świecie cyfrowym, popularność w sieci często staje się ważniejsza niż realne relacje. A jeśli nagranie z wyśmiewania koleżanki przynosi tysiące wyświetleń — to staje się „sukcesem”, nie przemocą.

Potrzebujemy systemowej edukacji medialnej, która nauczy młodych ludzi, że Internet nie jest strefą bezkarności, a każdy klik ma konsekwencje — dla nich i dla innych.

Rodzina to pierwsze środowisko, w którym młody człowiek nasiąka wartościami. Jeśli w domu brakuje rozmowy, empatii, szacunku — dziecko szuka wzorców gdzie indziej. A Internet, niestety, często oferuje schematy oparte na dominacji, wyśmiewaniu i rywalizacji. To właśnie w rodzinie powinno się mówić o granicach, o godności, o tym, że człowieka nie ocenia się po wyglądzie, a siła nie polega na poniżaniu innych. Rodzice nie muszą znać wszystkich trendów z TikToka — ale muszą wiedzieć, co ich dziecko czuje, czego szuka, z kim się porównuje. Bo jeśli nie rozmawiamy z dziećmi, to rozmawia z nimi algorytm.

Rodzina nie jest gwarancją ochrony — ale może być najsilniejszą tarczą przed przemocą. I najważniejszym miejscem, gdzie uczymy się, że człowiek to nie obiekt do oceny, tylko istota zasługująca na szacunek.



RODO, Kodeks karny, ustawa o ochronie danych osobowych — wszystkie te akty prawne chronią wizerunek i godność osób, zwłaszcza nieletnich. W 2025 roku UODO zapowiedział kontrole dotyczące przetwarzania danych dzieci. A jednak zjawisko „szon patrolu” rozprzestrzenia się. Dlaczego? Bo świadomość społeczna jest zbyt niska. Bo instytucje reagują z opóźnieniem. Bo platformy społecznościowe nie zawsze działają skutecznie. Bo dorośli często nie wiedzą, co dzieje się w telefonach ich dzieci.

To nie znaczy, że prawo jest martwe. To znaczy, że musimy je wspierać społeczną czujnością, edukacją i natychmiastową reakcją. Bo paragrafy to jedno — ale ich skuteczność zależy od tego, czy jako społeczeństwo potrafimy powiedzieć: „To nie jest w porządku. I nie będziemy tego tolerować”.

Wśród komentarzy pojawiają się też skrajnie wulgarne, pełne nienawiści wpisy, które obrażają kobiety, młodzież, osoby publiczne. To nie jest wyrażanie opinii — to mowa nienawiści, która zgodnie z nowelizacją Kodeksu karnego może skutkować karą do dwóch lat pozbawienia wolności.

Nie ma znaczenia, czy ktoś nazywa to „językiem polskim” czy „poglądem politycznym” — obrażanie, szydzenie i pogarda nie są chronione przez wolność słowa. To nie jest debata. To jest przemoc słowna. I nie ma na nią zgody.

Dzieci nie rodzą się z potrzebą krzywdzenia. One się tego uczą — w domu, w szkole, w Internecie. Jeśli nie zatrzymamy tej przemocy teraz, wychowamy pokolenie, które uzna ją za normę. To nie „poprzewracało się w głowach kobiet”. To nie „gluty od ziemi chcą szerzyć porządek”. To nie „biedroniary po lewym jajku”. To dzieci, które nie dostały narzędzi do empatii, tylko do oceny i dominacji. To społeczeństwo, które nie zareagowało na czas. To dorośli, którzy nie nauczyli, że godność drugiego człowieka jest nienaruszalna.

Ten tekst nie ma na celu promowania zjawiska. Ma na celu nagłośnienie problemu, który już się dzieje. Społeczna obojętność to przyzwolenie. A milczenie sprawia, że ofiary czują się jeszcze bardziej samotne.

Godność nie zależy od wieku, płci, ubioru ani lajków. Godność jest wartością, którą musimy chronić — głośno.



Dorota Jankowiak-Dąbrowska — pedagog specjalizująca się w resocjalizacji, socjoterapii i terapii pedagogicznej. Absolwentka WSAiB w zakresie marketingu. Twórczyni i realizatorka warsztatów edukacyjnych i profilaktycznych dla dzieci i młodzieży, „Jak nie schrzanić sobie życia wchodząc w konflikt z prawem”. Pracuje z wykorzystaniem metod teatralnych, dramy stosowanej i Teatru Forum. Dyrektor Marketingu Fundacji Pozytywni, zaangażowana w organizację konferencji, kongresów i szkoleń. Zaraża miłością do teatru, dzieli się pozytywnym nastawieniem do człowieka. Kocha przyrodę, las i morze.

Zdrowie psychiczne u młodych dorosłych z FASD

Zaburzenia neurorozwojowe związane z alkoholem, znane również jako Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD) są jednym z najczęstszych zaburzeń neurorozwojowych na świecie. Wskazuje się na niedoszacowanie i niską wykrywalność problemu, wynikającą z braku świadomości, trudności diagnostycznych oraz lęku przed stygmatyzacją.¹ W Polsce rozpowszechnienie FASD wynosi nie mniej niż 2%, a FAS występuje u co najmniej 4 osób na 1000.²

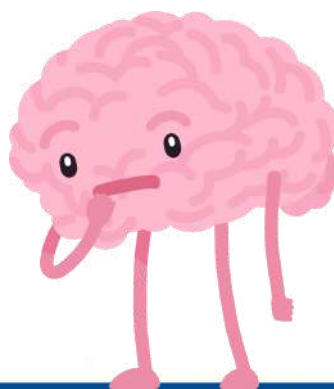
Zaburzenia zdrowia psychicznego są uznawane za jedno z najczęstszych chorób współistniejących z FAS lub FASD, występujące u nawet 70% dorosłych.³ Niektóre z nich mogą ujawnić się we wczesnym dzieciństwie, inne w okresie dojrzewania. Najczęściej należą do nich lęk i depresja. Szeroki zakres problemów ze zdrowiem psychicznym występuje znacznie częściej u osób z FASD niż w populacji ogólnej. Są to ataki paniki (17-krotnie częściej), schizofrenia (4-5 razy częściej), choroba afektywna dwubiegunowa (6-krotnie częściej) i psychoza (10-krotnie częściej). Również zaburzenia związane z nadużywaniem alkoholu i substancji psychoaktywnych występują częściej u dorosłych z rozpoznaniem FASD. Prawie 80% badanych spełnia kryteria dla zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD/ADD). Inne częste opisywane problemy to: zaburzenia osobowości, zaburzenia opozycyjno-buntownicze i zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne.^{4,5}

Sen jest poważnym wyzwaniem dla dorosłych żyjących z FASD, co sugeruje, że nie jest to problem występujący wyłącznie w dzieciństwie. Trudności z zasypianiem i utrzymaniem snu stwierdzono u 50–70% osób, niektórzy zgłaszali również koszmary senne, nocne poty i ogólne uczucie ciągłego zmęczenia.

Zmiany w wzorcach snu sugerują, że alkohol w okresie prenatalnym może indukować zmiany w kontroli rytmów dobowych. Biorąc pod uwagę znaczenie snu dla prawidłowego rytmu dobowego, w tym równowagi hormonalnej, problemy ze snem prawdopodobnie przyczyniają się do wielu innych schorzeń, w tym nadciśnienia tętniczego, cukrzycy i otyłości.⁶

Chociaż świadomość wpływu prenatalnej ekspozycji na alkohol (PAE), w tym uznanie FASD, wzrasta w wielu krajach, osoby z FASD nadal napotykają znaczne bariery w dostępie do odpowiedniej opieki, uwzględniającej ich potrzeby rozwojowe, fizyczne i psychiczne. Wiele z tych barier występuje na poziomie systemowym i wynika z braku wiedzy na temat FASD, zarówno w sektorze opieki zdrowotnej jak i w innych sektorach (w tym edukacji i w wymiarze sprawiedliwości).⁷ Same interwencje w zakresie zdrowia psychicznego często nie są ukierunkowane, ani dostosowane do neurorozwojowych potrzeb osób z FASD, dlatego są mniej skuteczne, co może prowadzić do frustracji i stresu u pacjentów, którzy nie są w stanie sprostać wymaganiom programu leczenia.

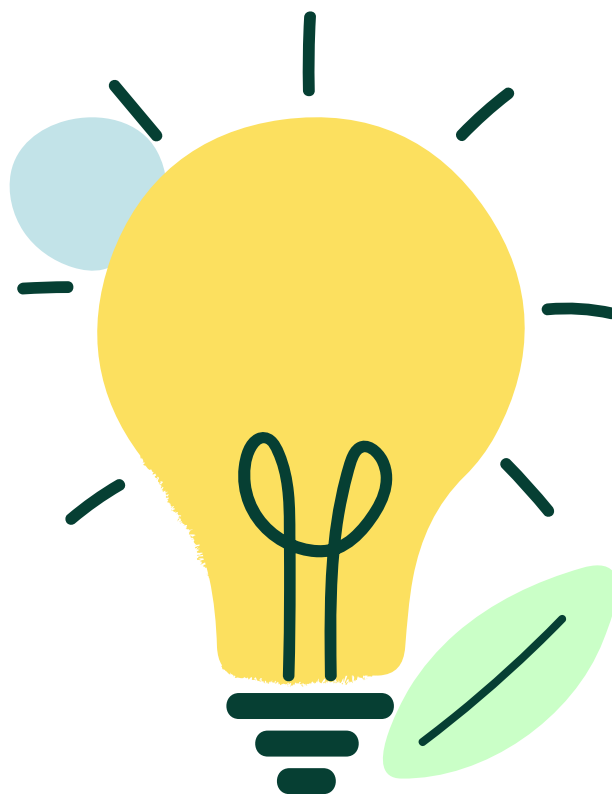
Stygmatyzacja związana z FASD może również stanowić istotną barierę w dostępie do opieki, w wyniku której osoby dotknięte tą chorobą i ich opiekunowie mogą doświadczać zewnętrznego wstydu w postaci poczucia osądu lub obwiniania za wyzwania związane z niepełnosprawnością.⁸ Może to powodować niechęć do szukania wsparcia i ujawniania prenatalnego narażenia na alkohol podczas korzystania z usług.⁹



Główne obszary trudności osób z FASD

FAKTY:

- Aż 75% osób z FASD ma doświadczenie kontaktu z systemem pomocy społecznej już w dzieciństwie.
- 61% ma przerwane doświadczenia szkolne z powodu trudności w uczeniu się i/lub zachowania.¹⁰
- 30–60% osób z FASD ma kontakt z wymiarem sprawiedliwości¹¹, co może być wynikiem impulsywności, braku zrozumienia norm społecznych oraz trudności w podejmowaniu decyzji.
- Połowa badanych doświadczyła izolacji w postaci pobytu w areszcie, więzieniu lub placówce leczenia uzależnień.
- 50% osób uzależnionych jest od alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych.¹²
- 49% wykazuje nieadekwatne zachowania seksualne, co może prowadzić do konfliktów z prawem i trudności w relacjach interpersonalnych.¹³
- Podwyższone ryzyko wystąpienia: cukrzycy typu 2, niskiego poziomu HDL („dobrego” cholesterolu), wysokich trójglicerydów oraz otyłości (zwłaszcza u kobiet).¹⁴
- 80% osób z FASD ma problemy z samodzielnym życiem, zdobyciem i utrzymaniem zatrudnienia.¹⁵
- Średnia długość życia wynosi zaledwie 34 lata (95% CI: 31–37 lat), co jest znacznie poniżej średniej dla populacji ogólnej, a wśród przyczyn śmierci 15% stanowią samobójstwa.¹⁶



Z względu na przeżyte traumy i podatność na uzależnienia, dorosłe osoby z FASD powinny mieć ukształtowaną umiejętność współzależności, która pomaga w życiu.¹⁷

Wsparcie i zrozumienie pozyskane od opiekunów jest czynnikiem stabilizującym i pomagającym również w przyszłości, co przekłada się na różne obszary życia, takie jak edukacja, zatrudnienie czy relacje społeczne. Zwłaszcza te ostatnie mają kluczowe znaczenie dla dorosłych osób z FASD a tworzenie pozytywnej więzi z opiekunem znacząco poprawia nie tylko jakość życia, ale buduje zaufanie i bezpieczeństwo emocjonalne. Istotną rolę w funkcjonowaniu osoby z FASD odgrywa osoba współtowarzysząca, tzw. Comfort Person. Taką osobą może być przyjaciel, ktoś z rodziny naturalnej czy przysposobionej, pracownik socjalny lub inna osoba pełniącą funkcję pomocową.

Jest to ktoś, przy kim lepiej się czujemy, rozumie nasze potrzeby, nie ocenia, towarzyszy nam w trudnych sytuacjach czy pomaga w rozwiązywaniu problemów.

Dostępni i wyrozumiali opiekunowie są w stanie pomyślnie pomóc w przejściu z etapu młodości do funkcjonowania w dorosłym życiu. Dla osób doświadczających FASD ważne jest posiadanie sieci wsparcia opartego na zasobach i mocnych stronach.¹⁸

Dzięki funkcjonowaniu w bezpiecznym środowisku osoby z FASD mogą normalnie żyć, tworzyć silne relacje społeczne, kontynuować edukację, znaleźć dobrą pracę i się realizować. W Gdyni jest wiele przyjaznych miejsc, w których osoby z FASD znajdują pomoc i zrozumienie.



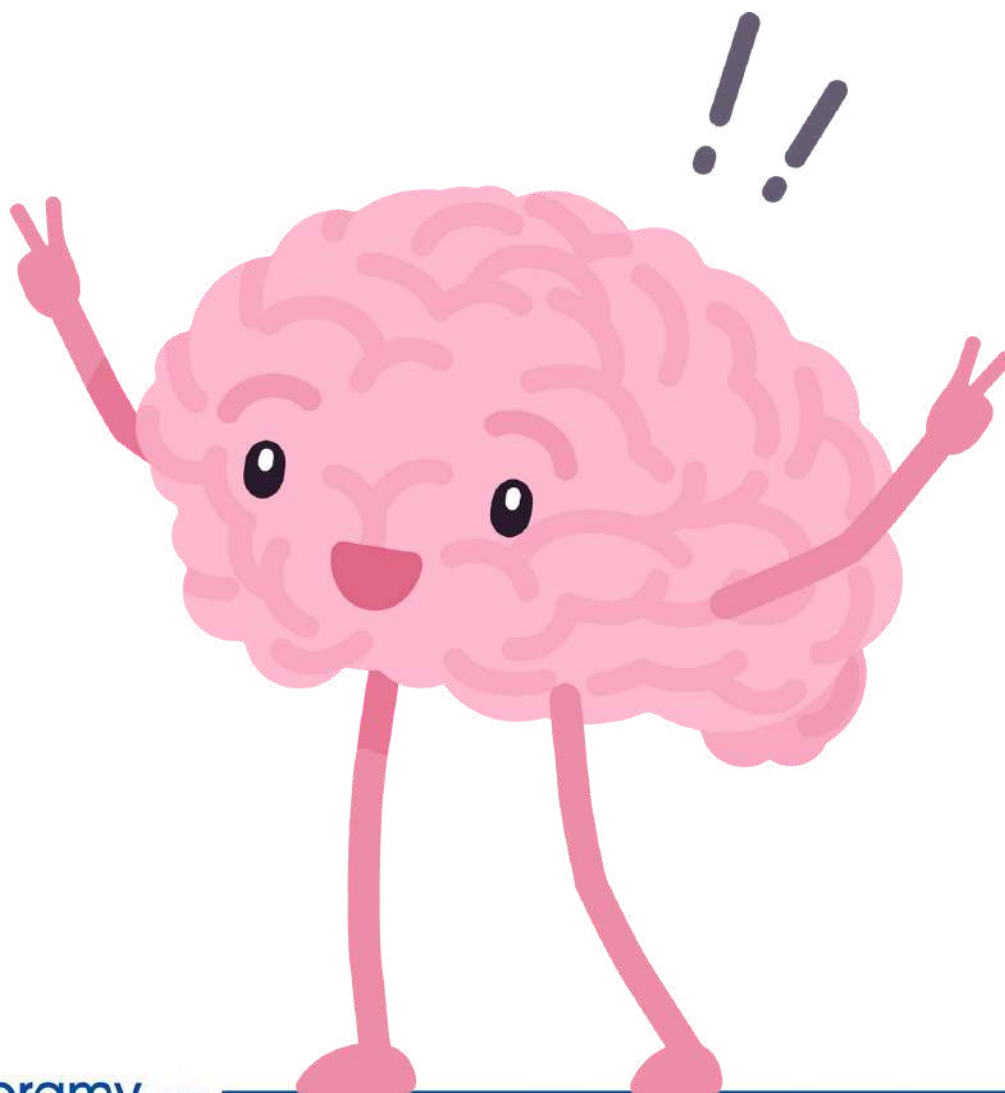
Dr n. med. Agata Cichoń-Chojnacka – lekarz, specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, terapeuta rodzinny, hipnoterapeuta. Członek International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions (IACAPAP) oraz Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od 2016 roku pełni funkcję kierownika Gdyńskiego Centrum Diagnozy i Terapii FASD w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej. W ramach prowadzonej specjalistycznej praktyki lekarskiej KEJA-MED zajmuje się diagnozą i leczeniem zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży, kwalifikacją do dalszej terapii. Ponadto, prowadzi wykłady, warsztaty psychoedukacyjne dla pedagogów, psychologów i opiekunów dzieci. Jej szczególnym obszarem zainteresowania jest wczesna więź oraz zaburzenia potraumatyczne u dzieci i młodzieży. Była kilkakrotnie nagradzana za działalność na rzecz dzieci dotkniętych traumą.



Julita Ostrowska – ukończyła studia pedagogiczne, od prawie 20 lat związana z MOPS w Gdyni. Pracuje jako pracownik kluczowy - specjalista pracy socjalnej w GCDiT FASD. Posiada dużo zainteresowań i umiejętności. Praca i pomoc osobom potrzebującym inspirują ją do tworzenia różnych projektów i wydarzeń. Jej pasją są aktywności związane z wykorzystywaniem umiejętności manualnych.

Bibliografia:

- ¹ Popova S. et al. Fetal alcohol spectrum disorders. *Nature Reviews Disease Primers*. 2023;9(1):11. <https://doi.org/10.1038/s41572-023-00420-x>
- ² Okulicz-Kozaryn, Katarzyna et al. FASD Prevalence among Schoolchildren in Poland. *Journal of applied research in intellectual disabilities : JARID* vol. 30,1 (2017): 61-70. doi:10.1111/jar.12219
- ³ Popova, Svetlana et al. "Comorbidity of fetal alcohol spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis." *Lancet* (London, England) vol. 387,10022 (2016): 978-987. doi:10.1016/S0140-6736(15)01345-8
- ⁴ Burgess, Danielle J, and Karen M Moritz. "Prenatal alcohol exposure and developmental programming of mental illness." *Journal of developmental origins of health and disease* vol. 11,3 (2020): 211-221. doi:10.1017/S2040174420000082
- ⁵ O'Connor, Mary J et al. "Psychiatric illness in a clinical sample of children with prenatal alcohol exposure." *The American journal of drug and alcohol abuse* vol. 28,4 (2002): 743-54. doi:10.1081/ada-120015880
- ⁶ Inkelis, Sarah M, and Jennifer D Thomas. "Sleep in Infants and Children with Prenatal Alcohol Exposure." *Alcoholism, clinical and experimental research*, 10.1111/acer.13803. 31 May. 2018, doi:10.1111/acer.13803
- ⁷ Petrenko, Christie L M et al. "Prevention of secondary conditions in fetal alcohol spectrum disorders: identification of systems-level barriers." *Maternal and child health journal* vol. 18,6 (2014): 1496-505. doi:10.1007/s10995-013-1390-y
- ⁸ Reid, Natasha, et al. "A Family-Directed Approach for Supporting Individuals with Fetal Alcohol Spectrum Disorders." *Current Developmental Disorders Reports*, vol. 9, no. 1, 2022, pp. 9–18. <https://doi.org/10.1007/s40474-021-00241-1>.
- ⁹ Roozen, Stefanie, et al. "Understanding the Social Stigma of Fetal Alcohol Spectrum Disorders: From Theory to Interventions." *Foundations of Science*, vol. 27, 2020, pp. 753–771. <https://doi.org/10.1007/s10699-020-09676-y>.
- ¹⁰ Streissguth, Ann P., et al. "Risk Factors for Adverse Life Outcomes in Fetal Alcohol Syndrome and Fetal Alcohol Effects." *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, vol. 25, 2004, pp. 228–238.
- ¹¹ Opova, S., et al. "Health, Social and Legal Outcomes of Individuals with Diagnosed or at Risk for Fetal Alcohol Spectrum Disorder: Canadian Example." *Drug and Alcohol Dependence*, vol. 219, 2021, article no. 108487. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.108487>.
- ¹² Thanh, Nguyen X., and Egon Jonsson. "Life Expectancy of People with Fetal Alcohol Syndrome." *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, vol. 23, 2016, pp. e53–e59.
- ¹³ Popova, Svetlana, et al. "Fetal Alcohol Spectrum Disorder Prevalence Estimates in Correctional Systems: A Systematic Literature Review." *Canadian Journal of Public Health*, vol. 102, no. 5, 2011, pp. 336–340.
- ¹⁴ Weeks, Olivia, et al. "Fetal Alcohol Spectrum Disorder Predisposes to Metabolic Abnormalities in Adulthood." *Journal of Clinical Investigation*, vol. 130, no. 5, 2020, pp. 2252–2269.
- ¹⁵ Streissguth, Ann P., et al. "Risk Factors for Adverse Life Outcomes in Fetal Alcohol Syndrome and Fetal Alcohol Effects." *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, vol. 25, 2004, pp. 228–238.
- ¹⁶ Thanh, Nguyen X., and Egon Jonsson. "Life Expectancy of People with Fetal Alcohol Syndrome." *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, vol. 23, 2016, pp. e53–e59.
- ¹⁷ Abdul-Rahman OA red., Petrenko CLM, red. *Fetal Alcohol Spectrum Disorders*. Cham, Szwajcaria: Springer International Publishing; 2023. doi:10.1007/978-3-031-32386-7.
- ¹⁸ Currie BA, Hoy J, Legge L, Temple VK, Tahir M. Adults with Fetal Alcohol Spectrum Disorder: Factors Associated with Positive Outcomes and Contact with the Criminal Justice System. *J Popul Ther Clin Pharmacol*. 2016;23(1):e37–e52



Fragment bloga JaPY: Japa's MadCap Blog

Pamiętam jak dziś, noc po maturze z języka polskiego. Lekko wstawieni poszliśmy do parku zdrojowego na Muszlę Koncertową, tuż przy działającej całą noc fontannie. Rozsiedliśmy się na białych dużych ławkach i ja zacząłem pierwszy. Wyszedłem na scenę i z mojej książki „Antologii poezji polskiej” zacząłem recytować, czytając moje ulubione wiersze. Pamiętam jak dzisiaj, nie zabrakło Słowackiego, Norwida czy Baczyńskiego. Ale najbardziej pamiętam jeden wiersz Wojaczka, który rano tegoż dnia, na maturze pisemnej, zacytowałem cały z pamięci:

Rafał Wojacek - Ojczyzna

Matka mądra jak wieża kościoła
 Matka większa niż sam Rzymski Kościół
 Matka długa jak transsyberyjska
 Kolej i jak Sahara szeroka
 I pobożna jak partyjny dziennik
 Matka piękna niczym straż pożarna
 I cierpliwa jak oficer śledczy
 I bolesna jak gdyby w połogu
 I prawdziwa jak gumowa pałka
 Matka dobra jak piwo żywieckie
 Piersi matki dwie pobożne setki
 I troskliwa jakby bufetowa
 Matka boska jak Królowa Polski
 Matka cudza jak Królowa Polski

(*Nie skończona krucjata*, 1972)

Wieczorem wypowiedziałem go ponownie, ale przy obecności większości mojej klasy, siedzącej przed Muszlą Koncertową na dużych białych ławkach, tuż obok fontanny, która działała całą noc.

Nie będę wchodził w polityczną treść wiersza. Aktualnego dzisiaj, jak i również wtedy gdy go wypowiadałem, a i najbardziej gdy Wojacek go pisał. Czemu? Gdyż podobnie jak PUCzat nauczył mnie, że z polityką należy uważać.



Wygenerowane przez AI - DALL-E - mężczyzna podobny do Jana Himilbsbacha z żółtym beretem i papierosem.

Nauczył, że polityczne poglądy jednak zachować należy dla siebie i nie unosić się, a „trzymać politykę w spodniach”. Pamiętam jak dzisiaj, gdy przed maturą, jedna z najlepszych polonistek w moim mieście, po ostatnich zajęciach korepetycji grupowych, wzięła mnie na bok. Powiedziała coś, co niby zrozumiałem wtedy: „Uważaj, co piszesz na maturze, bo albo będzie pała, albo szóstka”. Do dzisiaj uczę się tego zdania, z różnym skutkiem i w różnych okolicznościach. A z matury pisemnej otrzymałem niestety 5, widocznie za błędy ortograficzne.

Wracając do upojnej majowej nocy 2001 roku. Po mojej deklamacji inni chyba byli zachęceni rezultatem... A może to moc trunków, sprawiła. W każdym razie po chwili każdy chciał przeczytać „swój” wiersz... Po kolei wszyscy stawali na scenie i zawzięcie wertowali antologię... Niestety po jakimś czasie, przebiegło obok nas kilku chuliganów, z wielkim rumorem, gdyż zostawili dwie duże białe ławki wewnątrz fontanny, która działała całą noc. Po chwili chcąc nie chcąc przegonił nas ochroniarz... Nie wiem, czy nie był miłośnikiem poezji, gdyż przeganiając nas jedynie powiedział z tonem iście Jana Himilbsbacha: „Co wy wiecie o życiu”.

I tak... w tym roku skończyłem 40 lat i coraz częściej i bardziej dostrzegam, że o tym życiu nic nie wiem i tyle. Do tego częściej jest pała niż szóstka z tego życia.

Z czego niemal 20 lat choruje psychicznie, czy też jak się obecnie modnie mówi: „jestem osobą doznającą kryzysów psychicznych” vel „osobą po kryzysie”. Zwał jak zwał... przez nowe trendy i mody. 20 lat stąпам po niepewnym gruncie. Średnio niemal, jak w zegarku, co 3 lata „kryzysuję”. Świat się wtedy wali, a i tak się cieszę, że przeżyłem – „takie były jazdy”. A co potem?

Potem kac moralny, roztrzaskane lustro jak w filmie „Po drugiej stronie dnia”... Kilka miesięcy niepewności, czy będzie do czego wracać, jak już po wielu miesiącach w końcu wypuszczą Cię na spacerniak pod tytułem życie. Ale co to za życie? Jak zbierasz szło, sklejasz, aby je po krótkiej przerwie ponownie rozbić i tak w kółko.

Ale warto żyć! Bo kto by mi powiedział wtedy w 2001 w noc matury z języka polskiego, Antologii, dwóch dużych białych ławek w fontannie, działającej całą noc – że tyle przeżyję, tyle luster zbiję, tyle miesięcy będę widział świat zza krat, będę kroczył na krawędziach, a z drugiej strony pomogę tylu ludziom, zbuduję dom, spłodzę troje dzieci, zasadzę z nimi drzewa – poznam miłość mojego życia; zjeżdżę kilka samochodów – a wszystko to zrobię w „żółtej czapce” jako F.20... Wtedy bym powiedział, że ciekawe to życie... Ale „co wy wiecie o życiu!”



JaPA – myśliciel, prawdomówca, nikt. Rocznik '82, magister inżynier IT; tata dwójki dzieci, mąż; działacz społeczny. W latach 2014 - 2024 przewodził Internetowej Społeczności Piękny Umysł, tworząc Portal web.puczat.pl, forum.puczat.pl, bazę video.puczat.pl oraz administrował czatem puczat.pl. W roku 2020 czynnie pomagał w organizacji wydarzenia „EMPOWERMENT Poland 2020” wraz z Fundacją Człowiek z Krakowa, a kilka miesięcy później stworzył samodzielnie dla tej fundacji Mapę Wsparcia: <https://mapawsparcia.pl>. Więcej można o nim przeczytać na jego blogu: japa-blog.selim.pl/japa-madcap-blog.

Światło na dalszą drogę

O doświadczeniach, perspektywach i działaniach Pracowni Latarnik



Pracownia Latarnik działająca w ramach Centrum Samopomocy w Gdyni to miejsce wyjątkowe – zarówno dla uczestników, jak i dla osób, które trafiają na publikowane w internecie treści. To przestrzeń, w której łączą się edukacja społeczna z zakresu zdrowia psychicznego, działania samopomocowe i kreatywność medialna. Od samego początku ideą Latarnika było nie tylko mówienie o kryzysach psychicznych wprost, bez stygmatyzacji i zbędnych uproszczeń, ale również oddanie głosu tym, którzy doświadczyli ich osobiście.

Dziś, po kilku miesiącach od zmian organizacyjnych i personalnych w zespole, można z perspektywy spojrzeć na to, co udało się osiągnąć, jakie doświadczenia zostały zebrane oraz jakie wyzwania stoją przed grupą.

Nowy etap – zmiana koordynatora

W maju 2025 roku objąłem funkcję koordynatora Pracowni Latarnik przejmując to zadanie od Małgorzaty Zaworskiej. Jak podkreślają uczestnicy projektu, Małgorzata Zaworska odegrała kluczową rolę w początkowym etapie działalności pracowni. To dzięki niej powstał zespół redakcyjny, który z czasem podjął się tak różnorodnych działań: od warsztatów, przez kampanie społeczne, po planowanie treści w mediach społecznościowych.

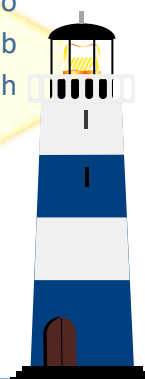
Potrafiła zintegrować osoby włączające się w projekt, zachęcała do systematycznego udziału w spotkaniach i wspierała pomysły skierowane na przeciwdziałanie stygmatyzacji.

Zmiana koordynatora spowodowała, że część osób zawiesiła swoją aktywność, co przełożyło się na spadek frekwencji. Było to wyzwanie – ale jednocześnie okazja do nowego otwarcia i poszukiwania świeżych kierunków działania.

Odbudowywanie grupy

Od maja Pracownia Latarnik rozpoczęła proces konsolidowania zespołu. Spotkania odbywają się regularnie, we wtorki i czwartki w godzinach 17.00 – 19.00. Mają one zróżnicowaną formę: czasem są to burze mózgów i planowanie kolejnych przedsięwzięć medialnych, innym razem – dyskusje o kryzysach psychicznych, osobistych doświadczeniach, a także o ich przedstawianiu w mediach i popkulturze.

Warto podkreślić, że w nowej formule pracowni duży nacisk został położony na praktyczne działania – uczestnicy biorą udział w pracy nad artykułami, podcastami czy fotografią. Każda z tych aktywności jest nie tylko ćwiczeniem warsztatowym, ale przede wszystkim okazją do opowiedzenia o zdrowiu psychicznym w sposób autentyczny, zakorzeniony w osobistych przeżyciach i refleksjach.



Seria podcastów

Jednym z najważniejszych projektów zrealizowanych od maja jest seria podcastów. Udało się przygotować aż sześć odcinków, w których gośćmi byli twórcy związani z literaturą, sztuką i nowymi mediami:

- **Kasia Koy i Grzegorz Westphal** – poeci, którzy opowiadali o roli pisania w radzeniu sobie z kryzysami,
- **Nicolas Szopiński** – malujący architekt, dzielący się historią swojej twórczości oraz choroby,
- **Krystian Cyza** – twórca internetowy aktywny na platformie YouTube,
- **Maciej Korzeł** – matematyk, a także autor wierszy i ilustracji, który otwarcie mówił o życiu z epilepsją i związanych z nią trudnościach poznawczych,
- **Julia Boros** – artystka wizualna, fotograficzka, opowiadająca o swoich lękach i sposobach na to, jak je przezwyciężać.



Każdy odcinek trwał średnio około 30 minut, a najdłuższa rozmowa – z Maciejem Korzelem – niemal godzinę. Ważne było nie tylko nagranie materiału, ale także zapewnienie uczestnikom pełnej kontroli nad własnym wizerunkiem. Autoryzacja treści, swoboda w rozmowie i wsparcie techniczne (realizowane przez Andrzeja Kędzierskiego, odpowiedzialnego za montaż i dźwięk) sprawiły, że podcasty stały się bezpieczną przestrzenią do dzielenia się doświadczeniami.

Premiera całej serii zaplanowana jest na przełom października i listopada – w serwisie YouTube i na platformach streamingowych takich jak Spotify.

Nowe media

Drugim ważnym obszarem rozwoju Pracowni jest fotografia. Radosław Różański stworzył bogatą bazę zdjęć, które będą wykorzystywane w mediach społecznościowych i publikacjach.

Fotografie te nawiązują do symboliki latarni – światła w mroku, przewodnictwa – ale pojawiają się też inne motywy: miasto, osoby z niepełnosprawnościami, pejzaże, a także abstrakcyjne ujęcia roślin i kwiatów. Dzięki temu baza zdjęć nie tylko dokumentuje działania, ale także tworzy artystyczny kontekst dla przekazu Latarnika.

Równolegle opracowana została strona internetowa w oparciu o system zarządzania treścią WordPress, powiązana z profilem na Instagramie oraz kanałem YouTube. To krok w stronę profesjonalizacji obecności w sieci i poszerzania grona odbiorców.

Konkurs literacki i integracja społeczna

Obecnie w ramach Pracowni trwa również konkurs literacki „Opowiedz nam swoją historię”, który daje uczestnikom możliwość wyrażenia się w formie literackiej i dzielenia się własnymi przeżyciami.

Konkurs ma na celu nie tylko rozwój umiejętności pisarskich, ale przede wszystkim budowanie wspólnoty doświadczeń – pokazanie, że każda historia ma wartość i może pomóc komuś innemu.



Wyzwania i perspektywy

Choć od maja udało się zrealizować wiele ważnych działań, Pracownia wciąż stoi przed wyzwaniem odbudowania większej frekwencji wśród uczestników spotkań. To proces wymagający czasu, zaufania i otwartości. Jednak już dziś widać, że nowe osoby wnoszą świeżą energię, a zrealizowane projekty stają się fundamentem pod dalsze działania.

Od maja 2025 roku Pracownia Latarnik przeszła ważny etap transformacji. Zmiana koordynatora była momentem trudnym, ale jednocześnie twórczym. W krótkim czasie udało się zrealizować serię podcastów, rozpocząć budowę strony internetowej, stworzyć bazę fotografii, uruchomić konkurs literacki i regularnie prowadzić spotkania redakcyjne.

To dowód na to, że nawet w momentach przejściowych, dzięki zaangażowaniu uczestników i wsparciu zespołu, możliwe jest tworzenie wartościowych treści i budowanie miejsca, które staje się głosem osób z doświadczeniem kryzysów psychicznych.

Latarnik to nie tylko redakcja portalu internetowego. To przestrzeń edukacji, samopomocy i twórczości – latarnia, która w ciemności kryzysu wskazuje drogę, dając światło nadziei i zrozumienia.



Przemysław Szczygiew – sopocianin ur. w 1993 r. Absolwent polonistyki na Uniwersytecie Gdańskim. Redaktor i dziennikarz związany portalem internetowym Dzień Dobry Sopot – esopot.pl. Organizator i prowadzący licznych wydarzeń kulturalnych, w tym słamów poetyckich, spotkań autorskich i warsztatów kreatywnego pisania. Od maja 2025 roku koordynator Pracowni Latarnik działającej w ramach Centrum Samopomocy w Gdyni.

Sztuka w kryzysie. Jak arteterapia łączy ludzi w Trójmieście?



W Gdyni i Sopocie w pracowniach, ogrodach i klubach samopomocy osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego i niepełnosprawności tworzą — z pasją i często wbrew stereotypom. Z tych działań wyrasta lokalny ruch społecznego wsparcia sprawczości u osób w kryzysie psychicznym, w którym sztuka przestaje być tylko terapią — staje się narzędziem zmiany społecznej.

Galeria Nieoczywista — sztuka, która leczy i łączy światy

Projekt „Galeria Nieoczywista” realizowany jest w Sopocie przez Stowarzyszenie na Drodze Ekspresji w przestrzeni zwanej Akademią Don Kichota. To wyjątkowe miejsce, w którym osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, niepełnosprawnościami czy życiowymi trudnościami odnajdują przestrzeń akceptacji, wsparcia i twórczej ekspresji. Akademia to otwarta wspólnota, w której sztuka staje się narzędziem zdrowienia, komunikacji i odbudowy poczucia własnej wartości.

Koordinatorką projektu jest Estera Tomczyńska — pedagog, psycholożka i animatorka działań artystycznych, od lat wspierająca osoby w kryzysie psychicznym i z niepełnosprawnościami. W „Galerii Nieoczywistej” uczestników wspiera również Anastazja Spitsina — artystka o międzynarodowym doświadczeniu, dla której sztuka jest sposobem budowania relacji i otwierania ludzi na siebie nawzajem. Anastazja towarzyszy uczestnikom w procesie twórczym i rozwoju.

Galeria Nieoczywista łączy światy — artystów outsiderów, profesjonalnych twórców oraz lokalną społeczność. Wśród uczestników galerii znajdują się: Małgorzata Komor, Małgorzata Krefft, Krystyna Finke-Kristin, Alona Hrytsyshyna, Liliy (Liba), Nikolas Szopiński, Anna Barańska oraz Jolanta Miller. Uczestnicy projektu tworzą duety artystyczne, w których doświadczenie zawodowych artystów spotyka się z autentycznością i emocjonalnością twórców spoza głównego nurtu.

Jednym z ważnych wydarzeń jest wystawa „Kolor po obu stronach granicy”, prezentująca twórczość Nicolasa Szopińskiego, artysty związanego z Akademią Don Kichota, który obchodzi w tym roku 40-lecie życia ze schizofrenią. Wernisaż odbył się 29 października o godz. 18.00 w Sopocie.

Artyści profesjonalni Galerii Nieoczywistej:

- Dawid Wojtalewicz – malarz i animator kultury, absolwent Królewskiej Akademii Sztuk Pięknych w Antwerpii. Tworzy malarstwo sztalugowe, ikony, murale i freski. Współpracuje ze Stowarzyszeniem Halo Kultura w Gdyni, mieszka i tworzy w Antwerpii i Sopocie.
- Pracownia Ekhada Art – jubiler i twórca z pracowni działającej w ramach Halo Kultury. Prowadzi warsztaty, podczas których biżuteria staje się formą rozmowy o emocjach i wartościach.
- Paulina Kuźmińska – malarka i arteterapeutka, autorka zajęć inspirowanych Jungiem, tworząca w stylu neopuentyzmu. Jej obrazy są formą medytacji i wyciszenia.
- Aleksandra Majzel – graficzka, performerka i stypendystka Prezydenta Miasta Sopotu (2024). Współzałożycielka grupy Pink TV only good news, współpracuje z Halo Kulturą.
- Marina Shavlovskaya – artystka pochodząca z Białorusi, absolwentka ASP w Gdańsku. Jej twórczość to osobisty dialog z doświadczeniem wolności i tożsamości.



Obraz Magdy Doroty Wosztyl

Ogród bez pośpiechu – sztuka, natura i uzdrawianie

Na gdyńskiej Bernadowskiej, w zielonym zakątku Ogrodu bez pośpiechu, odbywają się warsztaty malarskie Dawida Wojtalewicza z udziałem uczestników klubów samopomocy: Chrzan House, Klubu 123 i Busoli. To coś znacznie więcej niż zajęcia artystyczne – to doświadczenie łączące sztukę, naturę i proces wewnętrznego uzdrawiania. Uczestnicy malują pigmentami z ziemi, popiołu, muszli i roślin, ucząc się uważności, cierpliwości i współobecności.

Celem tych zajęć wydaje się być nie tyle osiągnięcie perfekcyjnego efektu artystycznego, ile przywrócenie kontaktu z własną wrażliwością i z naturą. Sztuka staje się narzędziem uważności – sposobem na zwolnienie tempa, na wsłuchanie się w siebie i w materię. W tej praktyce tworzenie ma charakter terapeutyczny: uwalnia napięcia, porządkuje emocje, buduje wewnętrzną równowagę.



Metody nauczania Wojtalewicza oparte na indywidualnym podejściu i analizie dzieł pozwalają uczestnikom znaleźć własny język artystyczny. Każdy proces twórczy jest tu równocześnie procesem poznawczym i emocjonalnym. Zajęcia te nie przypominają klasycznej lekcji – bardziej są spotkaniem w atmosferze skupienia i wzajemnej inspiracji, gdzie nauczyciel staje się przewodnikiem, a nie mentorem.

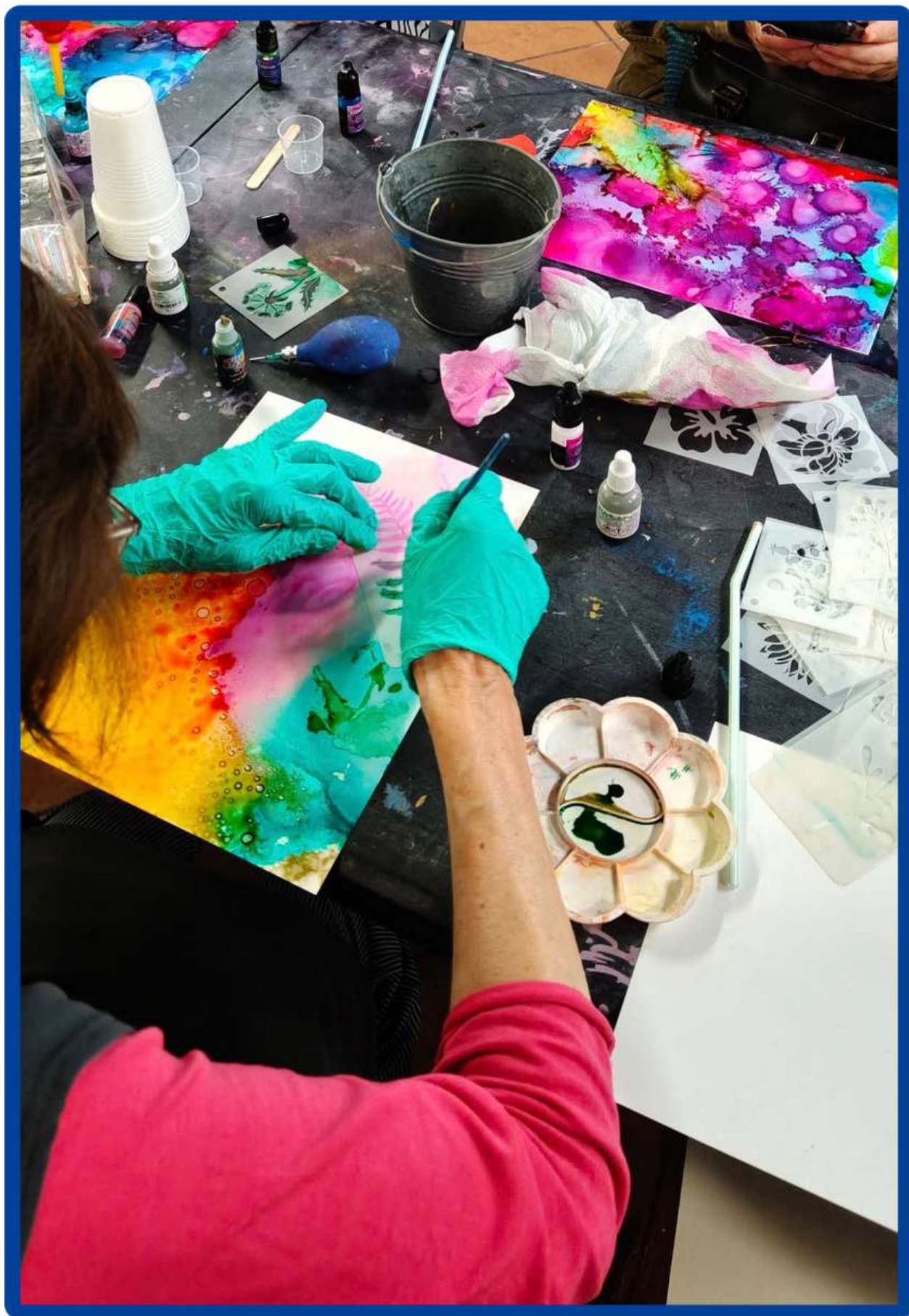
Ogród jest przestrzenią otwartą i pełną światła – miejscem, gdzie klasyczne podejście do sztuki spotyka się z nowoczesną świadomością ekologiczną. Tu sztuka staje się sposobem bycia w świecie – uważnym, delikatnym i twórczym.

Halo Kultura – sztuka, która jednoczy

Sztuka w kryzysie to także Stowarzyszenie Halo Kultura w Gdyni – organizacja, która powstała, by zrzeszać artystów, ale szybko stała się czymś znacznie więcej. Halo Kultura to wspólnota, w której twórcy tworzą nie tylko dzieła, lecz także relacje, wzajemne wsparcie i przestrzeń dla lokalnej społeczności. Prezesem Stowarzyszenia jest Cyprian Ożóg-Orzegowski.

W ramach Halo Kultury działa szereg pracowni twórczych, m.in. Pracownia Ekhada Art, Pracownia Mag D'or Art – prowadzona przez artystkę zajmującą się arteterapią z dorosłymi i młodzieżą, współpracującą ze środowiskami i klubami Centrum Samopomocy w Gdyni oraz Pracownia Sitodruku Suzito – miejsce skupiające działania artystyczno-terapeutyczne.

Zuzanna Szmyt – pomysłodawczyni i organizatorka Dnia Otwartego Inicjatyw Twórczych (DO.IT) – realizuje projekt we współpracy z Halo Kulturą i lokalnymi artystami. To cykliczne wydarzenie, gdzie Zuzanna wykorzystuje sztukę jako narzędzie refleksji oraz budowania odporności psychicznej. Każda edycja DO.IT koncentruje się na innych aspektach dobrostanu, a twórcy poprzez warsztaty, wystawy i performance inspirują do pozytywnego myślenia i szukania twórczych strategii radzenia sobie z trudnościami. Do tej pory odbyły się już cztery edycje wydarzenia, które stało się ważnym punktem na mapie kulturalnej Trójmiasta.



Joanna Borowiec – członkini rady programowej Halo Kultury i założycielka Fundacji Q Sztuce – wspiera działania artystyczne i społeczne. Jej prace fotograficzne inspirowane są człowiekiem, emocjami i relacjami międzyludzkimi. W kwietniu 2026 roku w Oliwskim Ratuszu Kultury – Galerii Sztuki Warzywniak – odbędzie się jej wystawa „Zagubieni”, poświęcona problemowi depresji i zagubienia młodzieży. Wystawa ta łączy doświadczenie artystyczne z misją społeczną i edukacyjną Fundacji Q Sztuce.

Pracownia NoDobra – prowadzona przez Alicję Nowicz i Annę Kraszewską – to przestrzeń ceramiki, rzeźby i innych działań twórczych, dedykowana wolnej ekspresji i odkrywaniu siebie poprzez proces tworzenia oraz eksperymentowanie z materią. To kolejne miejsce w Trójmieście, w którym sztuka staje się narzędziem samopoznania i wspólnotowego wsparcia.

Pracownia Ślad – prowadzona przez Klaudię Jarecką i Magdalenę Błęńską, rozwija ideę Malortu – przestrzeni swobodnego malowania dla dzieci i młodzieży z trójmiejskich szkół. Malowanie bez narzuconego tematu pozwala, by na papier „wypłynęły” emocje, napięcia czy wspomnienia, których często nie umiemy nazwać słowami.

W ten sposób proces staje się formą autoterapii – bez konieczności werbalnego opowiadania o sobie.



Kultura wrażliwości

Trójmiasto coraz mocniej wpisuje arteterapię w pejzaż lokalnej kultury. Inicjatywy takie jak Centrum Samopomocy, Galeria Nieoczywista, Ogród bez pośpiechu i Halo Kultura pokazują, że sztuka nie wymaga talentu, lecz odwagi – by sięgnąć po pędzel, glinę, aparat, metal czy sito drukarskie i powiedzieć: „to jestem ja.” To właśnie z tej odwagi i współtworzenia rodzi się kultura wrażliwości – wspólnota, w której sztuka nie tylko leczy, ale też łączy.

Źródła i inspiracje: Akademia Don Kichota / Galeria Nieoczywista (Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji), Halo Kultura – Ekhada Art, Pracownia Ślad, Pracownia Sitodruku Suzito, Fundacja Q Sztuce, Pracownia Ceramiki No Dobra, Mag D’or Art, Ogród bez pośpiechu (Centrum Samopomocy w Gdyni), Marsz Po Godność, Chrzan House, Klub 123, Busola.



Magda Dorota Wosztyl – pedagog, arteterapeutka, animator kultury, dziennikarka radiowa i artystka. Absolwentka pedagogiki i edukacji artystycznej, z doświadczeniem w edukacji dzieci i młodzieży oraz w mediach. Angażowała się w działania społeczne i arteterapię, współpracując z fundacjami wspierającymi dzieci i uchodźców. Członkini Stowarzyszenia Halo Kultura, prowadzi własną pracownię artystyczną i uczestniczy w organizacji wydarzeń kulturalnych.

COPE – innowacyjna inicjatywa mająca na celu przygotowanie edukatorów do pracy z osobami doświadczającymi traumy

Wiele osób, które przeszły przez trudne i traumatyczne sytuacje, często doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak zespół stresu pourazowego (PTSD), depresja i lęki. Szacuje się, że około jedna trzecia uchodźców może zmagać się z tymi wyzwaniami zdrowotnymi.

Międzynarodowy projekt COPE został stworzony w odpowiedzi na te potrzeby, mając na celu zapewnienie edukatorom i wolontariuszom odpowiednich narzędzi i wsparcia w pracy z osobami, które mają doświadczenie traumy.

Projekt obejmował także spotkania upowszechniające rezultaty, podczas których nacisk kładziono nie tyle na teorię, co na praktykę bycia z drugim człowiekiem. Podkreślano znaczenie zauważania, że za każdym zachowaniem – nawet trudnym – może stać głęboka potrzeba bezpieczeństwa, bliskości albo kontroli nad światem, który kiedyś był zbyt nieprzewidywalny.

Materiały projektu są dostępne do pobrania na stronie: <https://cope4hope.org/cope/>

Cele i rezultaty Projektu COPE

Partnerstwo projektowe przeanalizowało najlepsze praktyki i podejścia stosowane w różnych sektorach w Europie do przygotowania edukatorów do pracy z osobami doświadczającymi traumy.

W rezultacie prac powstały:

- Kurs e-learningowy dla edukatorów dorosłych działających poza systemem szkolnictwa.
- Podręcznik i zeszyt ćwiczeń wzbogacony infografikami.



**Co-funded by
the European Union**

Otwartebramy_{pl}.org



Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego
Al. Niepodległości 749, 81-840 Sopot