

Praca, która ma sens – czy da
się pomagać i jednocześnie
rozwijać zawodowo?

Rusza program
„Aktywny
Samorząd”

Dostępna Zielona
Góra – czas
pozytywnych zmian

help

jesteśmy razem

nr 126 marzec 2026 ISSN 2083-2788

*Zawsze wiedziałam,
że chcę pomagać innym.*
Dagmara Cichos



CHCEMY DZIAŁAĆ MĄDRZE I AKTYWNI

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIEKU

**Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
(Fundacja Szansa dla Niewidomych)**

+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@fundacjaszansa.org

www.fundacjaszansa.org

**Daj szansę niewidomym! Twoje 1,5%
pozwoli pokazać im to, czego nie mogą
zobaczyć**



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – jesteśmy razem –
miesięcznik, informacje o świecie
dotyku i dźwięku dla osób niewidomych,
słabowidzących oraz ich otoczenia” jest
dofinansowany ze środków PFRON i ze
środków własnych Fundacji
Szansa – Jesteśmy Razem.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together



**WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO**

[https://www.facebook.com/
WydawnictwoTrzecieOko/](https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/)

[https://www.facebook.com/
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Elżbieta Gutowska-Skowron, Ewelina
Mirocha, Anna Michnicka

**OPRACOWANIE GRAFICZNE
I SKŁAD**

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@fundacjaszansa.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia
naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub
gotowe artykuły należy wysłać na powyższy
adres e-mail.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania,
zmian stylistycznych i opatrywania nowymi
tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie,
powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody
autorów jest zabronione.

Na okładce przedstawiamy uczestników REHA
FOR THE BLIND IN POLAND podczas manifesta-
cji „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?”.



24



17



28



12

Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Warszawa przyjazna dla niewidomych – rusza cykl podcastów Warsaw Vision 10

Razem przeciwko likwidacji pułapki rentowej 12

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Kolacje i koncerty w ciemności 15

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Dostępna Zielona Góra – czas pozytywnych zmian 17

■ WIDZĄC NIEZWYKLE

Trzydzieści lat w szkole specjalnej 20

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Praca, która ma sens – czy da się pomagać i jednocześnie rozwijać zawodowo? 24

■ PRAWO I ŻYCIE

Rusza program „Aktywny Samorząd” 28

Obrotowe koło przemocy 31

Wędką zamiast ryby 35

■ ZDROWIE I CODZIENNOŚĆ

Zamiast operacji żel – nowe podejście w okulistyce 40

Gimnastyka dla mózgu 43

■ STREFA PSYCHE

Wszyscy jesteśmy odkrywcami 46

Między konfliktem a bliskością 48

Atomowe nawyki 49

Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach 51

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Jesteśmy razem – historia, która przywraca nadzieję 56

Opolska Gala Laureatów Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób

Niepełnosprawnych” 58

Moja ekstraklasa 60

Dzielna jak lwica 61

Było sobie drzewo... 63

Helpowe refleksje

Chcemy działać mądrze i aktywnie

Marek Kalbarczyk

Co to właściwie jest działanie mądre, a co aktywne? Oddzielmy od siebie te dwa elementy i poszukajmy ich praktycznego znaczenia. Jakiego? Tego, które występuje i ma znaczenie w standardowym, codziennym życiu. Co mamy na myśli mówiąc, że działanie jest mądre? Czy chodzi o jakiegokolwiek, choć oczywiście „rozumne” i teoretyczne zaplanowanie oraz wykonanie zadania? Raczej nie. Może oprócz wysokiego merytorycznego poziomu idei, będącej zaczynem takiego działania, nie wystarczy podejście teoretyczne, musi ono być szczegółowo przemyślane i zrealizowane skutecznie, znaczy w taki sposób, by doprowadziło do pożytecznych efektów. Kiedy to się nie udaje, trudno się upierać, że wydarzyło się coś istotnego, a przez brak efektów może uchodzić za mądre. Nie chodzi przecież o to, by w skrytości ducha teoretyzować, a następnie wierzyć, że zrobiło się coś ważnego, kiedy sami zaraz to porzucamy i zajmujemy się czymś innym, lecz przeciwnie, by finalizować powzięty zamysł i sprowadzić go do konkretów. Odważam się zaproponować, by mądre oznaczało efektywne i społecznie pożyteczne. Nie miejsce na pogłębienie tych rozważań, a także na sięganie po pomoc wiedzy encyklopedycznej, poprzestańmy na tym, że w opinii tych, którym zależy na dobru innych, mądre musi oznaczać efektywne, przydatne i pomocne.

Co z określeniem „aktywne”? Czy aktywnością jest wszystko, cokolwiek robimy? W pewnym sensie tak. Można przecież nawet sądzić, że kiedy siadamy przed telewizorem i biernie oglądamy program, a co by nie rzec, robimy to pasywnie, również możemy uważać, że wykazujemy aktywność. Nie musi to być pozbawione sensu. Na przykład kiedy oglądamy poważny

i ciekawy film, oceniany przez nas i innych jako mądry, skupiamy się i chłoniemy jego przekaz, i na taki specyficzny sposób wykazujemy aktywność. Czegoś się przecież dowiadujemy, uczymy, wyciągamy wnioski i przekładamy na stosowny plan, pomysł, działanie. W wyniku tego rodzaju aktywności, niewątpliwie podejrzanej o to, że jest bierna, coś jednak tworzymy, poprawiamy, dzielimy się uwagami i radami, które mogą spowodować coś istotnego i pożytecznego. Zatem, nawet pasywne siedzenie przed telewizorem może być efektywne – tak dla samych nas, jak i dla innych. Jeśli tak, to jako takie zastrzyż na to określenie. To jedynie teoretyczne dywagacje, ponieważ zazwyczaj siada się przed telewizorem, coś smacznie przekąsa i wcale się nie myśli o tym, by prowadziło to do czegoś pożytecznego.

Trudno nazwać istotnym i mądrym działanie, które nie prowadzi do konkretnych, choć niekoniecznie wyłącznie materialnych efektów. Wśród nich są także niematerialne – często znacznie ważniejsze! Z drugiej strony, trudno nazwać jakąkolwiek czynność aktywnością, kiedy nie możemy jej ocenić jako mądrą. Zatem mądrość i aktywność tworzą wyjątkową parę, w której każde z tych określeń jest semantycznie związane z drugim. Najwyraźniej nie ma mądrości bez aktywności i aktywności bez mądrości i tego będziemy się trzymać.

Jak na tym tle prezentuje się nasza fundacja? Czy ma cechę mądrości i aktywności? Na ile decyduje ona o jej charakterze? I owszem – jako jej założyciel oceniam, że udaje się nam pracować dla podopiecznych taki sposób, że można nas oceniać jako instytucję mądrą i aktywną. Czy to czasem nie zarozumiałstwo i przesada? Trudno powiedzieć. Muszą to ocenić nasi współpracownicy i podopieczni. Moja opinia jest jedynie osobista i subiektywna, ale mam nadzieję, że nie jest pozbawiona racji. Są na to liczne dowody i argumenty.

Fundacja działa 34 lata, w trakcie których zrealizowaliśmy mnóstwo bardzo fajnych i zróżnicowanych projektów: rehabilitacyjne, usprawniające, dotyczące aktywności fizycznej i sportowej, intelektualne, między innymi czytelnice, krajoznawcze, dotyczące wiedzy, na

przykład związanej z nauką języków obcych, również samodzielnościowe, aktywizujące, integrujące, mające na celu skłonienie niewidomych i słabowidzących do odważnego włączania się w życie innych grup społecznych. Działamy też w przeciwnym kierunku, żeby inni chcieli z nami być, uczyć się, współpracować, konkurować na równych i sprawiedliwych zasadach, tworzyć związki, na przykład małżeńskie, społeczne czy gospodarcze. Mamy dużo do powiedzenia w różnych dziedzinach i prezentujemy to w mediach. Promujemy idee zawarte w konwencji organizacji Narodów Zjednoczonych, dyrektywach Unii Europejskiej oraz w polskim ustawodawstwie dotyczącym równych życiowych szans, także możliwości realizowania swoich ambicji i zainteresowań, wykonywania codziennych obowiązków i czerpania z wszelkich dóbr kultury, a także wykorzystywania okazji do mądrego i aktywnego wypoczynku. To wszystko ma na celu usprawnianie osób, które bez przejścia specjalnych szkoleń mogą stracić szansę i nie wykorzystać swoich naturalnych zdolności, nie poradzić sobie w sprawach, które dla osób sprawnych nie stanowią wyzwania. Mamy ambicję być instytucją ciekawą i proponującą ważne dla innych projekty. Spotykamy się, integrujemy, organizujemy zajęcia o charakterze prekursorским i innowacyjnym. Z tego co wiem, to u nas – jako pierwszych – niewidomi, mimo niemożności celowania w widziany cel, bawili się na kręgielni, promowaliśmy powszechnie wcześniej nieznane dyscypliny sportu, na przykład showdown, strzelectwo laserowe, w którym o kierunku strzału decyduje odsłuchiwanie na

słuchawkach dźwięków a nie oglądania tarczy, albo blind football, blind tenis, a nawet blind golf. To my zaprezentowaliśmy zabawę w bezwzrokowy ping-pong, co umożliwia niewidomym grę wszędzie tam, gdzie jest dostępny stół. Aż serce się krajało, kiedy w tak wielu hotelach i ośrodkach wczasowych nie mogliśmy korzystać z tego, co tak łatwo bawi gości widzących. Pokazaliśmy jak uczyć używania komputerów i aplikacji w szkoleniach grupowych, a nie jedynie indywidualnych.

Zamieszczając te refleksje w naszym miesięczniku trudno nie wspomnieć o naszym wydawnictwie i naszych książkach. Może zechcecie ocenić nasz Help? Czy jest mądry i prowadzi do aktywności? Przeglądając niniejszy numer oceniam, że tak. Zobaczcie jakie artykuły tutaj zamieszczamy.

Od 34 lat obserwujemy skutki naszej działalności i wygląda na to, że przynoszą wartościowe efekty. Wpłynęliśmy na życie tysięcy osób. W wielu przypadkach wpływ ten był zasadniczy, w innych decydujący. Uważam, że mamy prawo oceniać to jako mądre działanie. Oby tak dalej, ale żeby to się ziściło, niezbędna jest Wasza obecność i to nie dowolna, lecz mądra i aktywna. Czekamy na nią. Ci, którzy dopiero nas poznają, niech zaczną od lektury tego numeru. Potem mogą sięgnąć po moją książkę „Obrazy, które gdzieś hen uciekły”, a zaraz potem sięgnąć po „Jesteśmy razem”. Kiedy zapoznacie się z naszą działalnością, przyjdzie czas na „Ich trzecie oko” i „Głosy zamknięte w płatkach śniegu”.

GRANTY DLA LOKALNYCH INICJATYW

Projekt Włączmy się! wspiera lokalne inicjatywy na rzecz osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i społeczności lokalnych.

ZGŁOŚ SIĘ | ZMIENIAJ LOKALNIE!



WŁĄCZMY SIĘ!

Regranting dla Aktywności i Dostępności | woj. mazowieckie i łódzkie

Projekt jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach programu Moc lokalnych inicjatyw.



Aktywny samorząd 2026

PFRON rusza z „Aktywnym samorządem” na 2026 rok i wyklada na stół 306,1 mln zł. Są nowe formy wsparcia dla osób z niepełnosprawnością, m.in. na mieszkania i wózki, ale jednocześnie w 2026 roku zmieniają się zasady dotyczące pomocy w uzyskaniu prawa jazdy (obowiązują określone limity dofinansowania). Nabory startują już w lutym i marcu, a o pieniądzach zdecydować terminy, dokumenty i punkty – donosi portal serwisy.gazetaprawna.pl.

„Aktywny samorząd” nie jest jednym, prostym programem. Składa się nań kilkadziesiąt różnych form wsparcia, mieszczących się w trzech modułach. Procedura zgłaszania wniosku przebiega online, przez internetowy System Obsługi Wsparcia (SOW).

System oferuje pomoc w postaci kreatora wniosku, infolinii, mobilnego asystenta, a także punktów informacyjnych w oddziałach wojewódzkich, co wymaga już osobistego pofatygowania się do placówki. Kluczem do uzyskania wsparcia jest dobre przygotowanie kompletu dokumentów i wyraźne skany. Na tym etapie wiele osób traci szansę na pieniądze, myląc rodzaj naboru lub składając wniosek "za pięć dwunasta", zapominając o dołączeniu wszystkich dokumentów.

W module I ogłaszany jest nabór wniosków dotyczących wsparcia tzw. życiowego. Tutaj mieści się transport, sprzęt komputerowy,

wózki, protezy, opieka nad dzieckiem, wentylacja domowa. II moduł dotyczy wsparcia nauki w szkołach policealnych, kolegiach, na studiach i studiach doktoranckich. III moduł obejmuje sprawy mieszkaniowe, np. zamianę lokalu niedostępnego na dostępny lub dopłatę do wynajmu mieszkania dla absolwentów.

W rozpisaniu na szczegóły moduł I wygląda następująco:

- › Obszar A – transport: oprzyrządowanie samochodu i pomoc w uzyskaniu prawa jazdy,
- › Obszar B – sprzęt elektroniczny: komputery, oprogramowanie, szkolenia i serwis,
- › Obszar C – poruszanie się: wózki elektryczne, skutery, protezy, wózki multipozycyjne,
- › Obszar D – aktywność zawodowa: opieka nad dzieckiem w żłobku lub przedszkolu,
- › Obszar E – wentylacja domowa: dodatki dla osób korzystających z tlenu lub respiratora.

Składając wniosek o środki z Modułu II można otrzymać m.in. dofinansowanie na naukę i czesne:

- › na szkoły policealne i kolegia w kwocie 1155 zł,
- › na pozostałe formy nauki 1733 zł,
- › na przewód doktorski do 4 620 zł,
- › dopłaty do czesnego.

Dodatki są rosnące. W pierwszych latach nauki zwykle jest wypłacana jedynie część maksymalnej kwoty.

Moduł III zawiera dwa zadania. Na zmianę mieszkania może być udzielone wsparcie w postaci jednorazowej pomocy dla tych osób, które mają tytuł prawny do lokalu i którym bariery dostępności nie pozwalają na funkcjonowanie w dotychczasowym mieszkaniu. Zadanie drugie to dopłaty do wynajmu na okres 36 miesięcy, z malejącą kwotą w miarę upływu czasu. 100% w pierwszych 12 miesiącach, 70% od 13 do 24 miesiąca i 40% od 25 do 36 miesiąca.

Istotną informacją są terminy składania wniosków, nieprzekraczalne. Wnioski w module I można składać od 1 marca do 31 sierpnia 2026, z wyjątkiem obszaru E. W tym przypadku termin to 16 lutego do 30 listopada. W module II nabór rozpoczyna się 1 marca i jest zależny od trwania

roku akademickiego lub roku nauki. Nabór do modułu III rozpoczyna się 2 kwietnia, zaś jego koniec przypada na 4 grudnia 2026.

Echolokacja może stać się wsparciem dla osób niewidomych

Zarówno niewidomi, jak i widzący mogą nauczyć się echolokacji. Zespół Lore Thaler z Uniwersytetu Durham wykazał, że trening uruchamia obszary kory wzrokowej i słuchowej, a umiejętność nie jest zarezerwowana wyłącznie dla osób niewidomych – czytamy na portalu *gadzetomania.pl*.

Echolokacja jest biologicznym systemem nawigacji i lokalizacji obiektów, polegającym na wysyłaniu dźwięków, często ultradźwięków, i na analizowaniu ich echa odbitego od otoczenia. Echolokacja pozwala określić odległość, kształt, wielkość i kierunek ruchu obiektu. Umiejętność ta jest powszechna w naturze, m.in. posiadają ją nietoperze i delfiny. Mogą jej także nauczyć się ludzie.

Echolokację u ludzi spopularyzowały badania Lore Thaler z Uniwersytetu Durham. Analizuje ona od lat neuroplastyczność mózgu, która jest zdolnością centralnego układu nerwowego do zmiany struktury, funkcji i reorganizacji połączeń między neuronami, pod wpływem doświadczeń, uczenia się, środowiska czy urazów. Pozwala mózgowi na permanentną adaptację, tworzenie nowych ścieżek neuronalnych, a także naprawę i kompensację uszkodzeń. Poza tymi badaniami Lore Thaler uczy technik, których prekursorem był Daniel Kish, założyciel World Access for the Blind. W dzieciństwie cierpiał on na nowotwór siatkówki, wskutek którego stracił wzrok. Po operacji, ucząc się funkcjonowania bez wzroku, zaczął wydawać powtarzalne dźwięki językiem. Odbite od różnych obiektów budowały nowy obraz otoczenia.

Przeprowadzone przez zespół Thaler 10-tygodniowe szkolenie z echolokacji objęło dwanaście osób niewidomych i czternaście widzących.

“ Echolokację u ludzi spopularyzowały badania Lore Thaler z Uniwersytetu Durham. Analizuje ona od lat neuroplastyczność mózgu, która jest zdolnością centralnego układu nerwowego do zmiany struktury, funkcji i reorganizacji połączeń między neuronami, pod wpływem doświadczeń, uczenia się, środowiska czy urazów.

Uczestnicy trenowali specjalne dźwięki wykonywane językiem, ułatwiające interpretację echa. Celem badania było zweryfikowanie czy umiejętność echolokacji można zdobyć w dorosłości, bowiem dość powszechne było przekonanie, że tę kompetencję można nabyć po pierwsze po latach praktyki, po drugie, że trzeba być osobą niewidomą, by rozpoznawać obiekty kierując się nią. W wyniku eksperymentu okazało się, że z nabywaniem tej umiejętności równie dobrze radzą sobie widzący.

Dwa lata temu naukowcy z zespołu Thaler opublikowali wyniki szkolenia z echolokacji w *Cerebral Cortex*, prestiżowym czasopiśmie naukowym, wydawanym przez Oxford University Press. Koncentruje się ono na publikacjach z dziedziny neurobiologii, w szczególności na budowie, funkcjonowaniu, plastyczności i rozwoju kory mózgowej. Publikuje także wyniki zaawansowanych badań z zakresu nauk medycznych, biologii medycznej, a także inżynierii biomedycznej.

Z badania zespołu naukowców pod wodzą Lore Thaler wynikały dalej jeszcze idące wnioski. Po zakończeniu szkolenia zarówno osoby niewidome, jak i widzące, które uczestniczyły w eksperymencie, wykazały silniejszą aktywność lewej i prawej pierwotnej kory wzrokowej,

a także prawej kory słuchowej. Dowodzi to wedle naukowców, że mózg adaptuje się do przetwarzania informacji przestrzennych zdobywanych za pomocą odbitych dźwięków, ponadto wspiera to tezę o wysokiej neuroplastyczności mózgu osób dorosłych.

Z pewnością echolokacja u ludzi nie jest zjawiskiem zwykłym. Jak wskazują dane, osoby z niej korzystające potrafią zidentyfikować przesunięcie obiektu o 5 cm z odległości 1 metra. Potrafią ponadto rozpoznawać proste kształty – wklęsłe kontra płaskie czy kwadratowe kontra okrągłe. Istotą tej umiejętności stanowi powtarzalny dźwięk, z reguły wykonywany językiem, ułatwiający mózgowi właściwe identyfikowanie obrazu przestrzeni, a tym samym w miarę precyzyjną ocenę otoczenia.

Naukowcy już planują jak wykorzystać wyniki eksperymentu w praktyce. Zatrudnienie ekspertów szkolących z echolokacji byłoby najlepszym rozwiązaniem. Mogłoby ono stać się równie powszechne jak szkolenie z posługiwania się białą laską. Byłaby to kolejna, bardzo przydatna umiejętność zdobywana przez osoby niewidome.

Robotyczne oko zastąpi ludzką siatkówkę?

Naukowcy z Uniwersytetu Naukowo-Technologicznego w Hongkongu informują, że opracowali zrobotyzowane oko, które, jak twierdzą, naśladuje równoważny organ ludzki, a nawet pod pewnymi względami osiąga lepsze wyniki – informuje portal mir.org.pl.

Zespół chińskich naukowców opracował półkulistą, sztuczną siatkówkę. Nanodrut wykonany z perowskitu, wrażliwy na światło, naśladuje fotoreceptory ludzkiego oka.

Próby stworzenia robotycznego oka były podejmowane już wcześniej, ale receptory tworzonej przez naukowców siatkówki były umieszczane na płaskiej powierzchni. Próby późniejszego zakrzywiania zmieniały gęstość ich ułożenia.

“ Sztuczna siatkówka wykrywa średnio 86 fotonów na sekundę, a więc tyle, ile wynosi czułość fotoreceptorów w ludzkich siatkówkach. Naukowcy twierdzą, że stworzone przez nich robotyczne oko przewyższa pod wieloma względami ludzki odpowiednik.

Chińscy naukowcy od razu umieścili czujniki światła w mini otworach półkolistej membrany z tlenku glinu, tworzywa ceramicznego o twardości ustępującej jedynie diamentowi, znanego także jako korund. Na membranę zostały nałożone cienkie, elastyczne druty wykonane z ciekłego metalu, umieszczone w miękkich, gumowych rurkach, przekazujące sygnały z nanoczułych fotosensorów do zewnętrznych obwodów, w celu przetwarzania sygnałów. Druty te naśladują włókna nerwowe łączące ludzkie oko z mózgiem. Sztuczna siatkówka wykrywa średnio 86 fotonów na sekundę, a więc tyle, ile wynosi czułość fotoreceptorów w ludzkich siatkówkach. Naukowcy twierdzą, że stworzone przez nich robotyczne oko przewyższa pod wieloma względami ludzki odpowiednik. Reakcja na impuls światła trwa 19,2 milisekund, a powrót do stanu nieaktywnego po zakończeniu impulsu następuje po 23,9 milisekundach, podczas gdy ten czas dla siatkówki ludzkiej wynosi od 40 do 150 ms.

Naukowcy zapowiadają, że ich praca to zaledwie wstęp do rewolucji. Twierdzą, że projekt można zbudować z rozdzielczością 10-krotnie wyższą niż rozdzielczość ludzkiej siatkówki, zwiększając gęstość nanodrutów. Obiecujące wyniki badań nad robotycznym okiem zostały opublikowane na łamach czasopisma Nature.

Obszar B – likwidacja barier w dostępie do społeczeństwa informacyjnego

Dofinansowanie do zakupu sprzętu elektronicznego, oprogramowania, szkoleń oraz utrzymania sprawności technicznej sprzętu dla osób z niepełnosprawnością.

NA CO MOŻNA OTRZYMAĆ WSPARCIE?

Zadanie 1. Zakup sprzętu elektronicznego i oprogramowania

(dzieci do 16 r.ż. oraz osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności)

Zadanie 2. Szkolenia z obsługi zakupionego sprzętu i oprogramowania

Zadanie 3. Zakup sprzętu i oprogramowania

(osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności – dysfunkcja wzroku)

Zadanie 4. Zakup sprzętu i oprogramowania

(osoby z dysfunkcją słuchu i trudnościami w komunikowaniu się)

Zadanie 5. Utrzymanie sprawności technicznej posiadanego sprzętu.



MAKSYMALNE KWOTY DOFINANSOWANIA

Zakup sprzętu:

- do 27 825 zł – osoba niewidoma (w tym 17 325 zł na urządzenia brajlowskie)
- do 10 500 zł – pozostali adresaci Zadania 1 i Zadanie 3
- do 6 300 zł – Zadanie 4

Szkolenia (Zadanie 2):

- do 4 620 zł – osoba głuchoniewidoma
- do 3 465 zł – osoba z dysfunkcją słuchu
- do 2 310 zł – pozostali adresaci

Utrzymanie sprzętu (Zadanie 5):

- do 1 733 zł



WSPARCIE EKSPERCKIE

Tyflopunkty Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem

- pomoc w wypełnieniu i złożeniu wniosku
- wsparcie w doborze odpowiednich technologii
- konsultacje dotyczące specjalistycznych rozwiązań



WAŻNE INFORMACJE

- Wnioski: 1 marca – 31 sierpnia 2026 r.
- Składanie wniosków: platforma SOW
- Wymagany profil zaufany lub podpis elektroniczny
- Załączniki w formie czytelnych skanów
- Wkład własny: min. 10% (nie dotyczy szkoleń)
- Pula środków w 2026 r.: 306,1 mln zł



Warszawa przyjazna dla niewidomych – rusza cykl podcastów Warsaw Vision

AK

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem od lat konsekwentnie buduje świat przyjazny dla osób z niepełnosprawnością wzroku. W ramach projektu „Warszawa przyjazna dla niewidomych”, współfinansowanego przez Miasto Stołeczne Warszawa, powstała marka Warsaw Vision – symbol nowoczesnej, inkluzywnej stolicy. Rok 2026 przynosi kolejną odsłonę projektu – cykl 10 podcastów.

O czym będziemy rozmawiać?

Będą to rozmowy z ekspertami, użytkownikami nowych technologii, przedstawicielami

instytucji miejskich oraz osobami niewidomymi, które na co dzień korzystają z rozwiązań dostępnościowych.

W podcastach poruszymy m.in. tematy:

- › działania aplikacji NawiGo i innych aplikacji miejskich,
- › dostępności urzędów, instytucji kultury i transportu publicznego,
- › najnowszych technologii wspierających samodzielność osób niewidomych,
- › mobilności w przestrzeni miejskiej,
- › doświadczeń użytkowników projektu,

“ W podcastach poruszymy m.in. tematy: działania aplikacji NawiGo i innych aplikacji miejskich, dostępności urzędów, instytucji kultury i transportu publicznego, najnowszych technologii wspierających samodzielność osób niewidomych, mobilności w przestrzeni miejskiej, doświadczeń użytkowników projektu, kulis realizacji projektu „Warszawa przyjazna dla niewidomych”.

- › kulis realizacji projektu „Warszawa przyjazna dla niewidomych”.

To będzie przestrzeń do rozmowy o realnych potrzebach, dobrych praktykach i wyzwaniach, z jakimi mierzą się osoby z dysfunkcją wzroku w dużym mieście.

Dostępność zaczyna się od ludzi

Dostępność nie rodzi się z technologii ani z przepisów prawa. Zaczyna się od ludzi – od ich wrażliwości, uważności i gotowości do słuchania. Nawet najlepsza aplikacja czy najnowocześniejsze rozwiązanie nie spełnią swojej roli, jeśli nie będą tworzone w dialogu z osobami, które mają z nich korzystać.

Dlatego tak istotne jest oddawanie głosu osobom niewidomym i słabowidzącym. To ich doświadczenie, codzienne wyzwania i praktyczna wiedza są fundamentem prawdziwej zmiany. Kiedy słuchamy siebie nawzajem, uczymy się „widzieć” miasto inaczej.

To ważny krok w kierunku budowania dostępnej komunikacji: takiej, która nie wyklucza, lecz łączy.

Warsaw Vision – marka dostępnej stolicy

Podcasty stanowią rozwinięcie działań realizowanych w projekcie – testów aplikacji NawiGo, spacerów edukacyjnych, seminariów, spotkań, konferencji. Teraz dołączamy do tego wymiar edukacyjno-społeczny.

Chcemy, aby podcasty:

- › inspirowały do korzystania z nowych technologii,
- › przełamywały stereotypy dotyczące niewidomych,
- › budowały świadomość społeczną w zakresie dostępności,
- › pokazywały Warszawę jako miasto otwarte i nowoczesne.

Warszawa przyjazna dla niewidomych to nie hasło – to proces, który tworzymy wspólnie z mieszkańcami.

Dołącz do nas!

Zapraszamy do słuchania cyklu podcastów Warsaw Vision – już wkrótce! Będziemy informowali o premierach kolejnych odcinków w mediach społecznościowych oraz na stronie projektu www.warsawvision.com

Projekt „Warszawa przyjazna dla niewidomych” realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Razem przeciwko likwidacji pułapki rentowej

Radosław Nowicki



Pułapka rentowa od lat pozostaje jednym z najbardziej paradoksalnych, a zarazem destrukcyjnych elementów polskiego systemu wsparcia osób z niepełnosprawnościami. Jest przykładem rozwiązania, które w teorii miało porządkować relacje między świadczeniami a aktywnością zawodową, a w praktyce stało się jednym z głównych czynników blokujących rozwój i inkluzywność społeczną. Choć w debacie publicznej regularnie pojawiają się hasła o aktywizacji zawodowej, równości szans oraz włączaniu osób z niepełnosprawnościami w życie społeczne i gospodarcze, obowiązujące przepisy w praktyce często działają wbrew tym deklaracjom. Zamiast wspierać samodzielność i zachęcać do podejmowania pracy, tworzą system, w którym każda próba wyjścia poza minimum egzystencji wiąże się z realnym ryzykiem utraty

podstawowego zabezpieczenia finansowego. W efekcie aktywność zawodowa bywa postrzegana nie jako szansa, lecz jako zagrożenie.

Nie jest więc zaskoczeniem, że likwidacja pułapki rentowej od lat znajduje się wśród najważniejszych postulatów środowisk osób z niepełnosprawnościami, organizacji społecznych, a nawet ekspertów rynku pracy. Postulat ten wybrzmiał również w środę, 21 stycznia 2026 roku w Warszawie podczas konferencji prasowej pod hasłem „Wspólnie na rzecz likwidacji pułapki rentowej”, która była wyrazem narastającej frustracji wobec braku realnych zmian legislacyjnych i kolejnych odkładanych obietnic, którymi ciągle karmią opinię publiczną poszczególne partie polityczne. O zmiany prawne w tym zakresie apelowały między innymi Polski Związek Niewidomych, Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, Fundacja Blind&Proud, Fundacja Centrum Edukacji Niewidzialna i Fundacja Vis Maior Pies Przewodnik.

Istota pułapki rentowej sprowadza się do sztywnych limitów dochodowych, od których uzależnione jest prawo do renty. Osoba pobierająca rentę, która podejmie zatrudnienie lub zwiększy swoje zarobki ponad określony próg, musi liczyć się z tym, że jej świadczenie zostanie zmniejszone lub całkowicie zawieszone. Do marca 2026 roku wystarczy zarabiać ponad 6400 złotych brutto, by renta została pomniejszona. Natomiast uzyskanie dochodu powyżej 130% przeciętnego wynagrodzenia skutkuje jej zawieszeniem. Sytuację dodatkowo komplikuje fakt, że wspomniane limity nie są stałe. Zmieniają się co kwartał, czasem rosną, innym razem maleją, co wprowadza element niepewności i chaosu. Nie wszystkie osoby z niepełnosprawnościami mają na tyle dużą wiedzę, by na bieżąco śledzić te zmiany. W praktyce prowadzi to do sytuacji,

w których po rocznym rozliczeniu z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych muszą one zwracać kilka, a czasem nawet kilkanaście tysięcy złotych nienależnie pobranych świadczeń. Dane wskazują, że w 2024 roku w każdym miesiącu średnio około 10 tysięcy rent było zmniejszanych lub zawieszanych z powodu przekroczenia limitów dochodowych. Nie są to więc jednostkowe przypadki, a systemowe zjawisko dotyczące wiele gospodarstw domowych.

W teorii mechanizm ten miał zapobiegać nadużyciom i sytuacjom, w których renta stałaby się dodatkiem do wysokiego, pełnowymiarowego wynagrodzenia. W praktyce prowadzi jednak do efektu mrozącego. Tysiące osób rezygnuje z podjęcia pracy, awansu lub zwiększenia wymiaru etatu, bo utrata części lub całej renty oznaczałaby dla nich realne zagrożenie finansowe. Dla wielu osób z niepełnosprawnościami renta bowiem nie jest zasiłkiem, którym można łatwo zastąpić pensję. Jest stabilnym źródłem dochodu, które pozwala pokryć koszty leczenia, rehabilitacji, sprzętu medycznego, dojazdów czy asystencji osobistej. Nawet relatywnie niewielkie świadczenie rentowe daje im poczucie bezpieczeństwa, które w połączeniu z pracą tworzy realną podstawę samodzielnego życia. Obecne przepisy w wielu aspektach rozmiągają się z realiami życia. Wszystko dlatego, że dla wielu osób z niepełnosprawnościami praca nie jest sposobem na dorobienie, lecz przede wszystkim elementem terapii, rehabilitacji i budowania samodzielności. Ograniczanie tej możliwości przez sztywne i niezrozumiałe limity dochodowe odbierane jest jako brak zaufania i niezrozumienie ich sytuacji.

W trakcie konferencji prasowej wielokrotnie zwracano uwagę na to, że pułapka rentowa dotyczy szczególnie młodych osób, które dopiero wchodzi na rynek pracy. Zamiast budować własną ścieżkę zawodową, zdobywać doświadczenie i rozwijać kompetencje, są one często zmuszane do pozostawania na minimalnym poziomie aktywności zawodowej lub otrzymywania niewspółmiernie niskich zarobków w stosunku do wykonywanej pracy, by nie przekroczyć limitów dorabiania, a co za tym idzie – nie stracić świadczeń. W dłuższej perspektywie prowadzi to

do ich zniechęcenia, marginalizacji zawodowej, wykluczenia ekonomicznego, a nawet do obniżenia własnej wartości i sprawczości.

W Polsce ponad półtora miliona osób z niepełnosprawnościami pobiera renty, a więc podlega mechanizmowi pułapki rentowej. Ponad milion z nich pozostaje nieaktywne zawodowo. Szacuje się, że jedynie 34% z tej grupy ma stałe zatrudnienie. W Strategii na rzecz osób z niepełnosprawnościami zapisano, że do 2030 roku wskaźnik zatrudnienia w tej grupie powinien wzrosnąć do 40%. Osiągnięcie tego celu bez likwidacji pułapki rentowej wydaje się mało realne.

Mimo że kolejne rządy od lat deklarują potrzebę zniesienia pułapki rentowej, to za tymi deklaracjami nie idą konkretne działania. Kolejne dokumenty programowe i strategie wskazują ten problem jako jeden z priorytetów, ale legislacyjna rzeczywistość nie nadąża za deklaracjami. W Strategii na rzecz osób z niepełnosprawnościami na lata 2021 – 2030 zapisano likwidację pułapki rentowej do końca 2025 roku. Taki postulat znalazł się również wśród 100 konkretów Koalicji Obywatelskiej, a prace nad jego realizacją zapowiadał również poprzedni pełnomocnik rządu do spraw osób niepełnosprawnych. – Pułapka rentowa poważnie blokuje osoby z niepełnosprawnościami, zniechęcając je do podjęcia aktywizacji zawodowej. Jest reliktem przeszłości i jak najszybciej powinna zostać zlikwidowana. Obecnie analizujemy jak sprawnie pozbyć się jej z naszego systemu prawnego. Czekamy na decyzje polityczne, a potem na moment, w którym będziemy mogli raz na zawsze wymazać ją z systemu – przekonywał na łamach *Helpa* Łukasz Krasoń. Do tej pory jednak decyzja polityczna w tej kwestii nie zapadła, a niewiele wskazuje na to, by w najbliższym czasie pułapka rentowa została zniesiona.

Zastanawiające jest to, że w odniesieniu do środowiska osób z niepełnosprawnościami poszczególne rządy częściej decydują się na rozwiązania doraźne niż reformy strukturalne. Łatwiej bowiem jest wprowadzić dodatkowe świadczenie lub podwyższyć dodatek niż zmienić mechanizmy, które realnie blokują aktywność

zawodową. Taki model sprzyja utrwalaniu bierności, zamiast wzmacniać osoby z niepełnosprawnościami. Ich rozwój zawodowy, ambicja i samodzielność są w nim pośrednio karane, co trudno pogodzić z deklarowaną polityką inkluzji i włączenia społecznego.

Z perspektywy Państwa zmiany związane z pułapką rentową oznaczają pewne wyzwania, ale przede wszystkim długofalowe korzyści. W krótkim okresie likwidacja pułapki rentowej może wiązać się z wyższymi wydatkami budżetowymi, ponieważ Państwo będzie musiało wypłacać świadczenia, które wcześniej były zmniejszone lub zawieszone. Szacuje się, że koszt ten wyniósłby około 173 milionów złotych rocznie. W skali budżetu Państwa – dwudziestej gospodarki świata – jest to kwota relatywnie niewielka. Co więcej, likwidacja pułapki rentowej mogłaby szybko przynieść wymierne korzyści finansowe. Jeśli dzięki zmianom tylko 10 tysięcy osób zdecydowałoby się na podjęcie pracy, to przy założeniu zatrudnienia nawet na minimalnym wynagrodzeniu każda z nich odprowadziłaby do budżetu Państwa ponad 25 tysięcy złotych rocznie w postaci podatków i składek. Oznaczałoby to wpływy ponad 250 milionów złotych rocznie, a więc realny zysk dla finansów publicznych już w pierwszym roku po wprowadzeniu zmian.

Likwidacja pułapki rentowej miałaby również istotne znaczenie dla rynku pracy. W warunkach niedoboru pracowników i starzenia się społeczeństwa osoby z niepełnosprawnościami stanowią ogromny, wciąż niewykorzystany potencjał. Bardziej elastyczny system rentowy zwiększyłby podaż pracy, umożliwiając większej liczbie osób podjęcie lub kontynuowanie zatrudnienia. Pracodawcy zyskaliby dostęp do lojalnych i zmotywowanych pracowników, często posiadających unikalne kompetencje i doświadczenia. Jednocześnie stabilniejsze i bardziej elastyczne regulacje ograniczyłyby rotację, ponieważ pracownicy nie musieliby rezygnować z pracy lub z awansów w obawie przed utratą świadczeń.

Nie ma co ukrywać – obecny system jest nieefektywny. Osoby, które mogłyby pracować, płacić



Istota pułapki rentowej sprowadza się do sztywnych limitów dochodowych, od których uzależnione jest prawo do renty. Osoba pobierająca rentę, która podejmie zatrudnienie lub zwiększy swoje zarobki ponad określony próg, musi liczyć się z tym, że jej świadczenie zostanie zmniejszone lub całkowicie zawieszone. Do marca 2026 roku wystarczy zarabiać ponad 6400 złotych brutto, by renta została pomniejszona.

podatki i składki, pozostają bierne zawodowo. Potencjał, który mógłby zostać wykorzystany, jest marnowany. Aktywność osób z niepełnosprawnościami nie jest obciążeniem dla gospodarki, ale inwestycją, która zwróci się szybciej niż ktokolwiek mógłby zakładać. Tymczasem obecnie, zamiast stopniowego zmniejszania zależności od świadczeń i wzmacniania niezależności finansowej, system produkuje długotrwałą bierność. Jest to rozwiązanie kosztowne nie tylko ekonomicznie, ale i społecznie, bo pogłębia wykluczenie i frustrację.

Konferencja zakończyła się wspólnym apelem o pilne zmiany legislacyjne, które pozwoliłyby osobom z niepełnosprawnościami łączyć rentę z pracą bez ryzyka nagłej utraty świadczenia. Postulat ten nie dotyczy przywilejów, ale stworzenia warunków, w których aktywność zawodowa przestaje być zagrożeniem, a staje się realną szansą. Likwidacja pułapki rentowej byłaby nie tylko krokiem w stronę bardziej sprawiedliwego systemu, lecz również sygnałem, że Państwo traktuje osoby z niepełnosprawnościami jako pełnoprawnych obywateli zdolnych do pracy, rozwoju i decydowania o własnym życiu.

Kolacje i koncerty w ciemności

Roksana Herbasz



Ciemność w języku potocznym bywa synonimem braku, zagubienia lub strachu. W kulturze wizualnej, zdominowanej przez obrazy, ekrany i szybkie bodźce, brak wzroku traktowany jest często jako dotkliwie ograniczenie. Tymczasem dla osób z dysfunkcją wzroku ciemność nie jest ani metaforą, ani chwilowym eksperymentem – jest codziennością, dobrze znaną przestrzenią funkcjonowania, orientacji i budowania relacji. Właśnie dlatego inicjatywy takie jak kolacje i koncerty w ciemności zasługują na szczególne uznanie. Nie jako egzotyczna atrakcja, lecz jako dojrzała forma spotkania ludzi, zmysłów i doświadczeń.

Kolacja w ciemności – uważność zamiast pośpiechu

Kolacja w ciemności polega na spożywaniu posiłku przy całkowitym braku światła,

najczęściej przy wsparciu i prowadzeniu przez osoby niewidome lub słabowidzące. Dla osób widzących jest to wyjście poza strefę komfortu. Dla osób z dysfunkcją wzroku – sytuacja naturalna, a często także moment odwrócenia ról: to my stajemy się przewodnikami, ekspertami i gospodarzami przestrzeni.

W ciemności jedzenie przestaje być oceniane wizualnie. Znika presja estetyki talerza, porównań i oczekiwań. Na pierwszy plan wysuwają się smak, zapach, temperatura, konsystencja i dźwięki otoczenia. Posiłek spowalnia, a wraz z nim rozmowa i relacje przy stole. To doświadczenie uczy uważności – na siebie, na innych i na własne reakcje.

Co ważne, dobrze przygotowana kolacja w ciemności nie polega na „udawaniu niewidzenia” ani na sensacyjnej symulacji niepełnosprawności. Jej sens tkwi w zaufaniu: do przestrzeni, do prowadzących i do innych uczestników. To lekcja precyzyjnej komunikacji, proszenia o pomoc i przyjmowania jej bez wstydu. Dla wielu osób widzących bywa to pierwsze tak wyraźne doświadczenie zależności od innych.

Koncerty w ciemności – muzyka bez obrazu

Jeszcze wyraźniej potencjał ciemności ujawnia się podczas koncertów. Muzyka nie potrzebuje obrazu, by poruszać – w warunkach całkowitego braku światła słuch staje się jedynym przewodnikiem. Znika scena, mimika artystów, reakcje publiczności. Pozostaje dźwięk: jego kierunek, dynamika, rytm, cisza pomiędzy nutami.

Dla osób niewidomych jest to naturalny sposób odbioru muzyki. Dla osób widzących – odkrycie jak wiele treści i emocji umyka, gdy wzrok dominuje nad innymi zmysłami. W ciemności łatwiej skupić się na szczegółach brzmienia, na własnych emocjach i na wewnętrznych obrazach, które rodzi muzyka.

Koncerty w ciemności mają także ogromną wartość integracyjną. Znikają różnice związane z wyglądem, wiekiem czy sprawnością. Publiczność staje się wspólnotą słuchaczy, połączonych tym samym doświadczeniem. To rzadka sytuacja prawdziwej równości w dostępie do kultury.

Zalety takich rozwiązań – więcej niż jednorazowe wydarzenie

Kolacje i koncerty w ciemności niosą ze sobą wiele korzyści:

- › **Rozwijają empatię**, ale bez moralizowania i patosu. Nie pokazują „jak ciężko jest nie widzieć”, lecz zapraszają do innego sposobu doświadczania świata.
- › **Wzmacniają inne zmysły** i uczą uważności w świecie przebudźcowanym wizualnie.
- › **Budują dialog** między osobami widzącymi a osobami z dysfunkcją wzroku, oparty na współpracy, a nie litości.
- › **Zmieniają narrację o niepełnosprawności** – z opowieści o braku na opowieść o kompetencji i doświadczeniu.
- › **Integrują społecznie**, tworząc przestrzeń spotkania bez etykiet i uprzedzeń.

Ciemność jako miejsce pracy i sprawczości

Niezwykle istotnym aspektem tych inicjatyw jest fakt, że są one również **realnym miejscem pracy dla osób z dysfunkcją wzroku**. W wielu projektach to osoby niewidome i słabowidzące pełnią funkcje przewodników, obsługi wydarzeń, narratorów doświadczenia, a czasem także artystów i współtwórców koncepcji. To praca,

w której ich umiejętności – orientacja w przestrzeni, komunikacja, wrażliwość sensoryczna – są kluczowe i doceniane.

Dzięki temu kolacje i koncerty w ciemności nie są jedynie gestem solidarności, ale przykładem włączającego rynku pracy i partnerskiego podejścia. Pokazują, że osoby z dysfunkcją wzroku nie muszą być wyłącznie odbiorcami wsparcia – mogą być jego źródłem.

Gdzie można doświadczyć kolacji i koncertów w ciemności?

W Polsce takie wydarzenia organizowane są w wielu miastach. Kolacje w ciemności odbywają się cyklicznie m.in. w **Warszawie, Krakowie, Wrocławiu, Poznaniu, Katowicach, Łodzi, Gdańsku, Gdyni, Sopocie, Lublinie czy Bydgoszczy**. Często są to projekty objazdowe, realizowane w różnych przestrzeniach restauracyjnych i kulturalnych.

Koncerty w ciemności również pojawiają się w największych ośrodkach miejskich, takich jak **Warszawa, Kraków czy Wrocław**, obejmując repertuar od muzyki klasycznej, przez jazz, po muzykę autorską i filmową.

Podobne inicjatywy funkcjonują także za granicą – w miastach takich jak **Berlin, Wiedeń czy Sztokholm**, gdzie kolacje i wydarzenia w ciemności od lat prowadzone są przy aktywnym udziale osób niewidomych.

Ciemność jako wartość

Kolacje i koncerty w ciemności pokazują, że brak światła nie oznacza braku treści. Przeciwnie – może oznaczać większą głębię, uważność i autentyczność. Dla osób z dysfunkcją wzroku są one także ważnym głosem w debacie o dostępności i równości: głosem mówiącym, że nasze doświadczenie ma wartość społeczną, kulturową i zawodową.

W świecie, który coraz szybciej patrzy, ale coraz rzadziej słucha, ciemność może stać się przestrzenią spotkania. I właśnie dlatego warto ten pomysł chwalić, rozwijać i traktować poważnie – nie jako ciekawostkę, lecz jako trwałe element nowoczesnej, wrażliwej kultury.

“Co ważne, dobrze przygotowana kolacja w ciemności nie polega na „udawaniu niewidzenia” ani na sensacyjnej symulacji niepełnosprawności. Jej sens tkwi w zaufaniu: do przestrzeni, do prowadzących i do innych uczestników. To lekcja precyzyjnej komunikacji, proszenia o pomoc i przyjmowania jej bez wstydu. Dla wielu osób widzących bywa to pierwsze tak wyraźne doświadczenie zależności od innych.



Dostępna Zielona Góra – czas pozytywnych zmian

Rafał Kondraciuk

Kiedy ktoś czyta słowo „projekt”, to w głowie często pojawiają się skojarzenia do bólu oczywiste: zadania, harmonogramy, wskaźniki, raporty. I pewnie moglibyśmy na tym poprzestać – bo w roku 2025 w Zielonej Górze faktycznie zrealizowaliśmy pokaźną listę działań. Tyle że „Dostępna Zielona Góra” to nie jest projekt, który da się zamknąć w excelowym arkuszu. To raczej historia. Ludzi, miejsc i instytucji, które krok po kroku zaczęły zmierzać w zupełnie innym kierunku – w stronę dostępności rozumianej nie jako modny slogan, ale jako szansa na realne życie w mieście.

Zaczął się od pomysłu, potem były rozmowy i – nie ukrywajmy – dyskusje, a chwilami wręcz spory. Bo łatwiej jest mówić o zmianach niż je

wprowadzać. Z założenia projekt miał być niewielki: wyjścia do instytucji kultury, aktywizacja naszych podopiecznych, wyposażenie dwóch miejsc w technologię beacon i pokazanie jak ważna dla osób z dysfunkcją wzroku może być aplikacja YourWay. Brzmiało sensownie, przejrzysto i – teoretycznie – wystarczająco. Tyle że prawdziwe zmiany zaczęły się dopiero później.

Zawsze kiedy podróżuję po Polsce, pierwszym miejscem, którego szukam, jest informacja turystyczna. To tam można dowiedzieć się czegoś o mieście, jego historii, klimacie i ukrytych kierunkach. W Zielonej Górze informacja turystyczna znajduje się w samym sercu starówki. I choć wielu o niej słyszało, niewielu tam było. Postanowiliśmy wejść tam z naszymi podopiecznymi.

Okazało się, że pracują tam pasjonaci, którzy o Zielonej Górze potrafią mówić tak, że chce się wyruszyć w trasę. Co ważne – byli otwarci na dostępność, ciekawi technologii i pełni pomysłów.

Drugim miejscem był Lubuski Teatr – instytucja, z którą współpracujemy od dłuższego czasu. To teatr, który nie traktuje dostępności jako dopisku w statucie, tylko jako proces. Dzięki beaconsowi i aplikacji YourWay można dziś dowiedzieć się jak poruszać się po budynku, gdzie trafić i co aktualnie jest dostępne. W ramach projektu mogliśmy zajrzeć za kuliszy, wejść do garderób, dotykać rekwizytów i poczuć scenę pod stopami. A zabawa pacynkami, warsztaty aktorskie i odkrywanie teatru od środka dały naszym uczestnikom coś więcej niż tylko wiedzę – dały poczucie obecności.

Kolejnym miejscem było Muzeum Ziemi Lubuskiej. Kilka kondygnacji, różne epoki, różne historie, różne emocje. Skupiliśmy się na wystawie lubuskich artystów po 1945 roku – można ją było zobaczyć oczami, usłyszeć, a czasem dotknąć. Modele, tyflografiki i inne pomoce pozwoliły osobom niewidomym i słabowidzącym poczuć sztukę we własnych dłoniach. Nie wszystko można dotykać – to jasne – ale muzeum wyciągnęło do nas rękę i pokazało, że potrafi myśleć o dostępności z wyprzedzeniem.

Odwiedziliśmy też Muzeum PRL w Zatoniu. Miejscówkę inną niż wszystkie – prywatną, odważną, nostalgicznie piękną. Agata i Bartek Żuk zebrali na swojej posesji wszystko, co pachnie tamtymi latami: magnetofony, porcelanę, zabawki, szklanki w koszyczkach, książki, a nawet małego fiata. Dla wielu naszych uczestników to była podróż w czasie. Bartek specjalnie dla nas odpalił stary szkolny autobus i... po prostu zabrał nas w tamte czasy. Bez patosu. Z sercem.

„Dostępna Zielona Góra” to nie tylko zwiedzanie instytucji, beaconsy, aplikacje i dostępność w wersji technicznej. Za tym wszystkim stoją ludzie – konkretne osoby, ich emocje, bariery, wzruszenia i mikroprzełomy, których nikt nie zapisze w tabelkach. To osoby, które pierwszy raz od wielu lat wyszły do ludzi. Pierwszy raz

poszły do teatru, muzeum czy galerii. Pierwszy raz od dawna przypomnieli sobie, że istnieje coś takiego jak kultura, sztuka, rozmowa i wspólnota.

Na początku towarzyszył im dystans – nie do miasta, ale do samych siebie. Pytanie „co ja tu robię?” pojawiało się częściej niż mogłoby się wydawać. A jednak z każdym wyjściem, każdym warsztatem i każdym spotkaniem ten dystans topniał. I wcale nie chodziło o technologię, ale o moment, kiedy ktoś po miesiącach siedzenia w domu przychodzi do fundacji i mówi: „dziękuję”. Nie za projekt, nie za bilety, ale za to, że

„Tyle że „Dostępna Zielona Góra” to nie jest projekt, który da się zamknąć w excelowym arkuszu. To raczej historia. Ludzi, miejsc i instytucji, które krok po kroku zaczęły zmierzać w zupełnie innym kierunku – w stronę dostępności rozumianej nie jako modny slogan, ale jako szansa na realne życie w mieście.

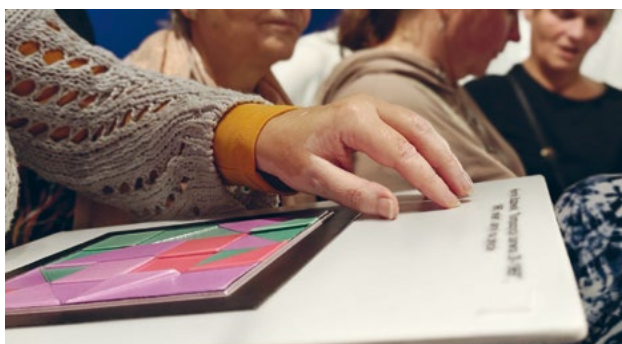


„zrobiłem ten krok”, „wyszłam do ludzi”, „przypomniałem sobie, jak to jest”. Nie wiem jak inni, ale dla mnie to największa satysfakcja. Jeśli udaje się wyciągnąć kogoś z domu i pokazać, że mimo utraty wzroku można żyć aktywnie – choć trochę inaczej – to znaczy, że było warto.

Dlatego, drogi Czytelniku – jeśli masz wśród rodziny, znajomych czy sąsiadów kogoś, kto zamknął się we własnej bańce, usiadł w domu i został tam dłużej niż planował, powiedz mu jedno: można inaczej. Można dużo. I że są miejsca oraz ludzie – w Zielonej Górze i nie tylko – którzy pokazują to naocznie. Wsparcie, dostępność i odwaga mogą iść razem, a pierwszy krok wcale nie musi być duży. Wystarczy, żeby był.

„Dostępna Zielona Góra” pokazała nam jeszcze jedno: że dostępność to nie jest trend ani dodatek. To sposób myślenia o mieście jako wspólnej przestrzeni – takiej, w której nikt nie musi rezygnować z kultury, ciekawości, relacji czy pasji tylko dlatego, że widzi mniej lub nie widzi wcale. To również dowód na to, że niewielkie działania mogą zmieniać sposób, w jaki ludzie postrzegają siebie i swoje możliwości.

Na koniec warto dodać, że projekt „Dostępna Zielona Góra” był współfinansowany przez Miasto Zielona Góra – i dzięki temu wspólne działania mogły zadziałać w praktyce, a nie tylko w teorii. Dzięki temu dostępność stała się czymś widzialnym, słyszalnym i doświadczalnym – tu, w naszym mieście, wśród naszych ludzi.



Trzynaście lat w szkole specjalnej

Jak wpłynęła na mnie nauka w jednym z ośrodków dla niewidomych i słabowidzących?

Milena Malkowska

Dla osób, które nie spotykają się na co dzień z niepełnosprawnością termin „szkoła specjalna” często niesie ze sobą stereotypowe skojarzenia. Przeciętny Kowalski słysząc o takim miejscu widzi wyłącznie niesamodzielne osoby z niepełnosprawnością intelektualną. W naszym kraju wciąż brakuje rzetelnej edukacji o niepełnosprawnościach. Jest to powodem nie tylko odczuwanego przez osoby zdrowe lęku czy niezrozumienia wobec OzN, ale też utrwalania szkodliwych przekonań, m.in. o tym, że w szkołach specjalnych poziom nauczania jest niski, a uczniowie bardziej spędzają czas na pracach manualnych zamiast zdobywać wiedzę.

W specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym uczyłam się prawie trzynaście lat. Po maturze skończyłam studia, a ponad trzy lata pracuję w zawodzie zgodnym z wyuczonym kierunkiem. Gdy słyszę, że ktoś nie chce postać swojego dziecka ze specjalnymi potrzebami do szkoły specjalnej, bo „cofnie się w rozwoju” lub „niczego się nie nauczy” zaczynam rozumieć, dlaczego przez lata wstydyłam się mówić gdzie się uczę. I nieważne, że miałam dobre oceny, przyjaciół i wiele możliwości rozwijania pasji. Od zerówki do końca szkoły średniej realizowałam ten sam program co moi widzący rówieśnicy. Dla otoczenia hasło „szkoła specjalna” znaczyło jednak coś zupełnie innego.



Odkąd pamiętam, z pozoru neutralne i często zadawane pytanie „Do jakiej szkoły chodzisz?” uruchamiało u mnie tendencję do udzielania nieoczywistych, niejasnych odpowiedzi. Właściwie do końca liceum wręcz wstydyłam się mówić gdzie się uczę. Wolałam odpowiadać nazwą ulicy, na której znajduje się ośrodek albo samym numerem szkoły. Z jednej strony nie kłamałam, z drugiej świadomie wybierałam, by nie dzielić się ze zdrowymi rówieśnikami informacją, że chodzę do szkoły specjalnej. Dziś zastanawiam się, kto lub co wywoływało we mnie ten wstyd. Lata spędzone w ośrodku w większości wspominam pozytywnie. Myślę, że problemem nie była sama szkoła, lecz trudność w nazwaniu siebie osobą z niepełnosprawnością. Co innego nosić grube okulary, mieć zezą i oczopląs, słyszeć komentarze o „innej” mimice czy problemach z kontaktem wzrokowym, a co innego powiedzieć o sobie wprost: „jestem niewidowidząca”. Za tym słowem kryły się pytania, współczucie, niezręczne komentarze i moje ulubione: „to ile ty właściwie widzisz?”. Do dziś nie wiem, jak wyczerpująco odpowiadać na to pytanie.

W moim przypadku szkoła specjalna była naturalnym wyborem. Po mamie odziedziczyłam zaćmę wrodzoną. Mimo stosunkowo szybkiej operacji jej usunięcia, wada znacząco wpłynęła na jakość mojego widzenia. Do przedszkola nie chodziłam – mama, znając doświadczenia starszej siostry, również słabowidzącej, zrezygnowała z prób integracji mnie ze zdrowymi dziećmi. Gdy skończyłam sześć lat, poszłam

do szkoły dla niewidomych i niedowidzących, na szczęście znajdującej się w naszym mieście. Z perspektywy czasu rozumiem tę decyzję. Dzieci potrafią być bezwzględne wobec tych, którzy się wyróżniają, a nauczyciele często nie mają ani narzędzi, ani doświadczenia w pracy z uczniami z niepełnosprawnością. Uczęszczanie do szkoły specjalnej ma swoje blaski, o których chciałabym napisać w celu łamania krzywdzących stereotypów, ale również i cienie, których – moim zdaniem – warto być świadomym zwłaszcza jako rodzic decydujący o edukacji swojego dziecka. Podzielię się nie tylko własnymi doświadczeniami, ale i tym, co zaobserwowałam u rodziny i przyjaciół, z których większość – podobnie jak ja – ma dysfunkcję wzroku.

To, co charakteryzuje szkoły takie jak moja, to małe, dość hermetyczne środowisko. Choć w ośrodku za moich czasów znajdowały się: szkoła podstawowa, gimnazjum, szkoła zawodowa, technikum i liceum, wszyscy się znali. Klasy liczyły do dziesięciu osób. W ośrodku mieścił się internat, co sprawiało, że większość uczniów spędzała ze sobą oraz z wychowawcami większość tygodnia. Byli i tacy, którzy do domu jeździli wyłącznie w tzw. weekendy wyjazdowe, gdy internat był zamykany – co dwa, a nawet trzy tygodnie. Po lekcjach odbywało się wiele zajęć dodatkowych, na które regularnie chodziłam. Dzięki temu z koleżankami i kolegami spędzałam często całe dni, od ósmej rano do osiemnastej. Odwiedzałam ich w internacie, spędzaliśmy też czas na dworze lub w małym korytarzyku przy obiekcie sportowym. W tej atmosferze powstawały wieloletnie przyjaźnie, a nawet związki. Możliwość kontynuowania nauki w jednym miejscu sprawiała, że z przyjacielem byliśmy w jednej klasie przez dwanaście lat. Zespoły szkół się zdarzają, ale takich przypadków jak nasz ze świecą szukać. Dziś odczuwam skutki spędzenia niemal całej edukacji w jednym miejscu – zmiany przychodzą mi trudno, przywiązuję się do miejsc, ludzi, często podświadomie szukam bliższych relacji, niż tylko bycie znajomymi ze studiów czy pracy.

W ośrodku uczyły się osoby o różnym stopniu niedowidzenia, bądź z niepełnosprawnościami

współistniejącymi. Skłamałabym mówiąc, że nie budowało to podziałów i barier. Łączyła nas jednak „ławeczka” – znana z sal gimnastycznych drewniana długa ławka w szkolnym holu. Na niej spędzaliśmy przerwy, często w mieszanym gronie – liceum, zawodówka i osoby ze szkoły przysposabiającej do pracy. Jak wszędzie – zdarzały się docinki, zwłaszcza w stronę osób z niepełnosprawnością intelektualną albo wyróżniających się głośnym zachowaniem, nietypowymi zainteresowaniami. Takie osoby często spędzały przerwy samotnie, na wycieczkach byli prowadzeni przez nauczycieli. Byli jednak i uczniowie, którzy nigdy nie odmówili pomocy słabiej widzącym kolegom.

Temat słabego wzroku to kolejna ciekawa sprawa w ośrodku. Posługiwanie się brajlem, pisanie na komputerze z odpowiednim oprogramowaniem na lekcjach, używanie powiększalnika i innych pomocy optycznych było dla nas czymś naturalnym. Raczej nie zdarzało się porównywanie ile kto widzi czy dyskusowanie na temat tego, kto jak pisze i czyta. Po prostu – było różnorodnie. Zdarzało się nawet, że żartowaliśmy z naszego niewidzenia – „nie zauważyłem cię”, „nie widzę przeszkód”, „co, nie widzisz?” zamiast urażać – rozluźniało atmosferę. Ośrodek stwarzał korzystne warunki do wysokiego poziomu funkcjonowania. W klasach 1-3 połowa ośmioosobowej klasy miała współistniejące z niedowidzeniem niepełnosprawności oraz deficyty parcjalne. Przed zadaniem przez nauczycielkę pytaniem niejednokrotnie słyszałam „Kto wie, oprócz Mileny?”. Wtedy było mi przykro. Dziś wiem, że byłam dzieckiem, które szybko się nudziło, potrzebowało nowych bodźców i wykazywało się sporą, jak na swój wiek, wiedzą i umiejętnościami. Zaczynając pierwszą klasę potrafiłam czytać i liczyć do stu, podczas gdy koledzy i koleżanki z powodu dysfunkcji współistniejących wymagali innego tempa pracy i podejścia. Wśród rówieśników bez niepełnosprawności w większej grupie być może nie miałabym tego typu wspomnień.

Na wszystkich etapach edukacji w ośrodku realizowałam standardowy program nauczania. Osoby z lekkim stopniem niepełnosprawności intelektualnej w tym samym czasie realizowały

inne, prostsze zagadnienia. Podzielność uwagi nauczycieli była godna podziwu – choć było nas mało, każdy uczeń pracował w innym tempie. Indywidualne podejście do ucznia to coś, co pozytywnie wyróżnia szkoły specjalne. Nauczyciele mieli czas, by tłumaczyć, powtarzać, dostosowywać wymagania. Tempo pracy było wolniejsze, zadań do zrobienia w domu było maksymalnie kilka. Czy to sprawiało, że poziom nauczania był niski? Wolniej nie zawsze znaczy gorzej. Co prawda na niektórych przedmiotach notorycznie nie realizowaliśmy ostatnich tematów z podręcznika – byliśmy w tyle z materiałem, do którego wracaliśmy w następnym roku. Najbardziej odczułam to na egzaminie gimnazjalnym z przedmiotów przyrodniczych – kilku zagadnień po prostu nie znałam, uzyskałam słaby wynik. Przyznaję, że był to minus nauki w szkole specjalnej – wolne tempo pracy powodowało zaległości.

Temat matury przypomniał mi jeszcze o czymś. Do egzaminu dojrzałości mało kto przystępował. Większość mojej klasy po skończeniu liceum kontynuowała naukę w policealnej szkole masażu. Nie wiem jak nazwać specyficzne dla szkół ponadgimnazjalnych zjawisko niezdawania

z klasy do klasy. Trudno mi to ocenić – w moim przekonaniu wina nie leżała po stronie nauczycieli. Gdyby tak było, ani ja, ani wielu moich znajomych nie kończyłoby tej szkoły z dobrymi wynikami. Idąc do klasy pierwszej liceum, z mojego rocznika z dziesięciu osób łącznie ze mną były trzy. Reszta klasy po szkole zawodowej zdecydowała się na zdobycie średniego wykształcenia, byli też tzw. „spadochroniarze”, którzy nie zdawali, bo nie mieli do tego żadnych podstaw. Nie uczestniczyli w lekcjach, zajmując się czym innym, bądź po prostu nie radzili sobie z materiałem. U wielu z nich zdecydowała o tym trudna sytuacja życiowa, słaby wzrok raczej nie miał nic do rzeczy. W liceum nie miałam do czynienia z rówieśnikami, a z o wiele starszymi ludźmi z problemami. Wyobrażam sobie, że ktoś, kto przyszedłby z zewnątrz, byłby zaskoczony tym faktem. Na pewno różnicowanie wśród uczniów może powodować alienację lub łączenie się w grupki, czy jednak to nie jest zjawisko powszechne we wszystkich szkołach? Pobyt w ośrodku potrafi nauczyć empatii, otwarcia na różnorodność, poznania i zrozumienia wielu perspektyw. Sądzę, że właśnie doświadczenia ze szkoły wpłynęły na wybór kierunku z nauk społecznych oraz pracę w organizacjach pozarządowych.

“Lata spędzone w ośrodku w większości wspominam pozytywnie. Myślę, że problemem nie była sama szkoła, lecz trudność w nazwaniu siebie osobą z niepełnosprawnością. Co innego nosić grube okulary, mieć zezę i oczopląs, słyszeć komentarze o „innej” mimice czy problemach z kontaktem wzrokowym, a co innego powiedzieć o sobie wprost: „jestem niedowidząca”.

Gdyby nie ośrodek, nie miałabym tylu okazji do bezpłatnego wypróbowania rozmaitych dyscyplin sportowych, m.in. jazdy na nartach, nordic walking, siłowni oraz rozwoju swoich zainteresowań. Przez wiele lat śpiewałam i pełniłam rolę konferansjerki podczas programów artystycznych albo apeli. Nie boję się mówić do ludzi, zdobyłam pewność siebie w wystąpieniach publicznych. Nauczyłam się dobrze pływać, poznałam też tańce w kręgu. Wszystko to dostosowane do moich możliwości. Obozy artystyczne i sportowe za symboliczne pieniądze są źródłem wielu wspaniałych wspomnień z lat nastoletnich. Dodam również, że nie brakowało mi możliwości dodatkowych zajęć wyrównawczych, albo specjalnych indywidualnych konsultacji przygotowujących do matury.

Jak wcześniej wspomniałam, ośrodek mieści się na obrzeżach mojego miasta, zatem dotarcie do szkoły zajmowało mi ponad godzinę. Te dojazdy



Podzielność uwagi nauczycieli była godna podziwu – choć było nas mało, każdy uczeń pracował w innym tempie. Indywidualne podejście do ucznia to coś, co pozytywnie wyróżnia szkoły specjalne. Nauczyciele mieli czas, by tłumaczyć, powtarzać, dostosowywać wymagania. Tempo pracy było wolniejsze, zadań do zrobienia w domu było maksymalnie kilka.

były bardzo uciążliwe, w mojej rodzinie z wiadomych powodów nikt nie jeździł samochodem – zostawała komunikacja miejska z koniecznością przesiadek. Była co prawda możliwość dojazdów specjalnym busem z gminy, ale korzystanie z niego wymuszało jeszcze wcześniejsze wstawanie. Koleżanka od pierwszej do ósmej klasy podstawówki wstawiała po godzinie piętej, a do domu wracała niejednokrotnie koło siedemnastej. To więcej niż standardowy etat dorosłej osoby poza domem. Odległość szkoły od miejsca zamieszkania w moim przypadku przyczyniła się do rozpadu więzi z rówieśnikami z sąsiedztwa. Nie spędzałam czasu na podwórku, nie było mowy o spontaniczności i częstych spotkaniach – koledzy i koleżanki ze szkoły mieszkali daleko, a przez pewien czas byli moimi jedynymi przyjaciółmi.

Chcąc nie chcąc przez większość życia tkwiłam w swego rodzaju bańce, gdzie moja niepełnosprawność nie stanowiła problemu. Studia wiązały się dla mnie nie tylko z lękiem przed nowym otoczeniem, ale wejściem w świat „widzących”. Na szczęście radziłam sobie całkiem dobrze, w wieku dorosłym nauczyłam się otwarcie mówić o swojej niepełnosprawności

i prosić o pomoc. Na palcach jednej ręki mogę policzyć kłopotliwe sytuacje związane z moim niedowidzeniem podczas studiowania. Nie spotkałam się z dyskryminacją, bardziej z niezrozumieniem. Zdrowi znajomi często nie zdają sobie sprawy lub zapominają o tym, że schody w ciemnym miejscu mogą być dla mnie przeszkodą, zajęcia sportowe w grupie raczej odpadają, do kina pójdę na polskie filmy, bo czytanie napisów jest dla mnie wyzwaniem. Zdrowe koleżanki mają prawo jazdy, niemalże nieograniczone możliwości rozwoju zawodowego i nauki nowych umiejętności. Dopiero po dziewiętnastym roku życia przekonałam się, ile moja niepełnosprawność tak naprawdę mi odbiera.

Gdyby ktoś dziś zapytał mnie, czy posłałabym dziecko do szkoły specjalnej, odpartabym jak prawdziwa absolwentka nauk społecznych – to zależy. Myślę, że im bardziej niepełnosprawność utrudnia samodzielność, tym lepiej posłać dziecko do szkoły specjalnej, przynajmniej na pierwsze lata edukacji. Osoba całkiem niewidoma musiałaby trafić bardzo dobrze, by zostać zaopiekowana w szkole masowej tak jak zdrowi uczniowie. Który nauczyciel zna brajla? Który nauczy niewidomego matematyki? W ośrodku dominują tyflopedagodzy z wieloletnim doświadczeniem, a małoliczne klasy pozwalają dziecku szybciej się zaadaptować. Dla funkcjonujących samodzielnie mimo niepełnosprawności szkoła specjalna nie jest jedynym dobrym wyborem – są szkoły integracyjne, na przykładach znajomych wiem, że da się dogadać i dostosować. Szczególny dylemat mogą mieć rodzice małych dzieci, gdy nauka w ośrodku z powodu miejsca zamieszkania wymusza konieczność pobytu w internacie. Wielokrotnie widziałam osłabienie relacji między rodzicem a dzieckiem, które bywało w domu co drugi weekend. By poznać rzeczywistość internatu w ośrodkach dla niewidomych polecam dokument „Pisklaki” z 2024 roku. Szkoła specjalna nie jest ani z definicji dobra, ani zła. Jest jedną z dróg. Chciałabym tylko, by przestała być traktowana jako ostateczność i symbol porażki. Bo dla wielu – w tym dla mnie – była przestrzenią rozwoju, bezpieczeństwa i budowania tożsamości.

Praca, która ma sens – czy da się pomagać i jednocześnie rozwijać zawodowo?

Dagmara Cichos



W styczniu br. minęło 20 lat mojej pracy zawodowej w branży związanej z dostępnością dla osób z niepełnosprawnością. Nasuwa się więc wiele spostrzeżeń, wniosków, wspomnień, którymi chcę się podzielić. Panuje przekonanie, że trzeba dokonać wyboru: albo praca „z misją”, albo rozwój zawodowy i kariera, a jeśli chcemy pomagać, to kosztem siebie. A jeżeli ktoś dąży do rozwoju i budowania pozycji zawodowej, musi pogodzić się z tym, że wiele wartości pozostaje gdzieś na marginesie. Dziś wiem, że to mit.

Jak się rozpoczęła moja droga zawodowa?

Zawsze wiedziałam, że chcę pomagać innym. Dlatego też w czasach szkoły średniej przez kilka lat udzielałam się jako wolontariusz, m.in.

w domu dziecka. To był dobry czas, który motywował mnie do różnych działań społecznych, a także pomógł wybrać dalszą edukację. Skończyłam pedagogikę na Uniwersytecie Śląskim, a następnie kontynuowałam naukę na studiach podyplomowych z zakresu zarządzania kadrami i doradztwa zawodowego. Pierwszą poważną pracę otrzymałam jeszcze w czasie studiów. Była to firma informatyczna. Zajmowałam się szkoleniami, a następnie doradztwem w zakresie sprzętu tyfloinformatycznego. Od początku „przepadałam”, ponieważ ta dziedzina wzbudziła moje zainteresowanie. W każdej wolnej chwili zgłębiałam swoją wiedzę na temat rozwiązań dla osób z różnymi dysfunkcjami, testowałam urządzenia i programy. Zobaczyłam, że to, czego

się uczyć i to, co firma oferuje, realnie zwiększa czyjaś samodzielność i poprawia jakość życia. Pamiętam, że przeczytałam jedną z książek Pana Marka Kalbarczyka pt. „Świat otwarty dla niewidomych. Szanse i możliwości”, która opisywała w interesujący sposób życie, wyzwania, trudności, osiągnięcia osób z dysfunkcją wzroku. Była dla mnie inspiracją, a splotem różnych wydarzeń poznałam autora i następnie zaczęłam pracę w firmie Altix, którą założył. Z perspektywy czasu wiem, że nic się nie dzieje przez przypadek.

Świat dźwięku i dotyku

Z początków pracy w Altix najbardziej zapadł mi w pamięci kontakt oraz poznawanie różnych osób ze środowiska osób z niepełnosprawnością wzroku. Pokazały mi swoje funkcjonowanie w odmiennym świecie – dźwięku i dotyku. Zobaczyłam w jaki sposób bez użycia wzroku mogą wykonywać codzienne czynności, przemieszczać się, uczyć, pracować. Ale także wielokrotnie udawadniały, że pomimo przeszkód są aktywne na wielu polach i mogą odnosić sukcesy. Zawodowo pełnią różne role. To coś niezwykłego, kiedy zdajemy sobie sprawę, że osoby niewidome mogą obsługiwać komputer. Ba! Są wybitnymi informatykami, matematykami, programistami, menadżerami, pracują na wielu ciekawych stanowiskach. Podróżują, mają pasje, uprawiają sporty, nawet ekstremalne. Uważam, że potrzeba wielkiej woli walki, odwagi, samozaparcia, aby pokonywać tak duże bariery i aktywnie żyć. Wiedziałam, że ta praca to bycie blisko drugiego człowieka, jego historii, ograniczeń, ale też możliwości.

Nieustanny rozwój

Jestem pytana jak to możliwe, żeby pracować w jednym miejscu przez tak długi czas. Branża związana z tyfloinformatyką, rozwiązaniami dla osób z niepełnosprawnością, szeroko rozumianą dostępnością, zmienia się dynamicznie, szczególnie na przestrzeni ostatnich lat. Dzięki temu mogę cały czas zdobywać nową wiedzę i rozwijać się w tym kierunku. W firmie, w której pracuję, najpierw prowadziłam Punkt Handlowy w Katowicach. Już wtedy poprzeczka była wysoko postawiona, ponieważ katowicki oddział przejęłam po wybitnej osobie głuchoniewidomej, autorytecie w środowisku osób

z dysfunkcją wzroku i słuchu. Przeprowadziliśmy wiele wartościowych rozmów, spędziliśmy razem mnóstwo czasu, który był dla mnie wielką lekcją i to, czego się nauczyłam, zostało do dziś. Następnie zostałam kierownikiem regionalnym, a od 10 lat pełnię rolę dyrektora handlowego i odpowiadam za sieć handlową w całej Polsce. Równocześnie od kilkunastu lat współpracuję z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem, gdzie prowadzę szkolenia, tworzę materiały szkoleniowe, jako ekspert dostępności biorę udział w wielu projektach, zarówno dla beneficjentów Fundacji, jak i instytucji. Jedne z ciekawszych projektów to z pewnością „Niewidomi biznesmeni – czas na własną firmę” – gdzie udzielałam wsparcia jako doradca zawodowy, „Świat dźwięku i dotyku” – projekt szkoleniowy skierowany dla instytucji i otoczenia osób z niepełnosprawnością, czy „Tyflobus – dźwiękiem i dotykiem przez świat” – ogólnopolska akcja społeczna mająca na celu wzrost świadomości na temat osób niewidomych i niedowidzących oraz przybliżenie jakie możliwości dają nowoczesne rozwiązania technologiczne.

W obszarze moich zainteresowań zawodowych jest prowadzenie szkoleń z zakresu obsługi osób ze szczególnymi potrzebami. Są to zajęcia dla



pracowników instytucji, szkół i uczelni wyższych, instytucji kultury, placówek medycznych, przedstawicieli transportu. Bardzo zróżnicowane, dostosowane tematyką do różnych grup odbiorców i satysfakcjonujące. Przeprowadzane w formie warsztatowej, z symulatorami wad wzroku, kombinezonem odczuć starczych, kartami komunikacji, multimediami, ćwiczeniami angażującymi uczestników. Z racji ogromnego doświadczenia we współpracy z osobami z niepełnosprawnością, mogę dzielić się tą wiedzą z innymi i uczyć praktycznych umiejętności. Oprócz nabycia odpowiednich kompetencji, moimi ukrytymi celami jest uwrażliwienie na potrzeby osób z niepełnosprawnością, a także zaciekawienie ich światem.

Podsumowując – tutaj, w tej branży, nie można się nudzić, ponieważ stawia cały czas nowe wyzwania, ewoluuje, więc trzeba zwiększać swoje kompetencje, żeby być na bieżąco.

Największe wyróżnienia

Przez okres pracy zawodowej otrzymałam wiele wyróżnień i podziękowań. Między innymi statuetkę Idol przyznaną przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem – prestiżowe wyróżnienie za działalność na rzecz osób niewidomych i słabowidzących, odznaczenie prezydenckie – Brązowy Krzyż Zasługi oraz odznakę Polskiego Związku Niewidomych „Przyjaciel Niewidomych”. Dla mnie jednak największą radością i satysfakcją jest to, że można komuś pomóc. Pamiętam wiele takich historii. Kilkanaście lat temu zgłosili się do mnie rodzice małej, niewidomej dziewczynki. Prosiли mnie o pomoc w nagraniu jej ulubionych audiobooków, ponieważ straciła swoje urządzenie do czytania. Pamiętam jak po pracy im w tym pomagałam, jednocześnie słuchając historii i widząc ich wielkie zaangażowanie. Od tamtego czasu mamy ze sobą życzliwy kontakt, a ja mogę obserwować jak Kasia się rozwija, odnosi muzyczne sukcesy, kontynuuje naukę na studiach wyższych. Czuję satysfakcję, gdy widzę, że rozwiązania, które doradzam, mają realny wpływ na czyjś rozwój, edukację, pracę zawodową.

Spotkałam również osoby, które były w najtrudniejszym momencie życia, ponieważ np. traciły

“ Zawsze wiedziałam, że chcę pomagać innym. Dlatego też w czasach szkoły średniej przez kilka lat udzielałam się jako wolontariusz, m.in. w domu dziecka. To był dobry czas, który motywował mnie do różnych działań społecznych, a także pomógł wybrać dalszą edukację.

wzrok na skutek różnego rodzaju sytuacji, a ja mogłam udzielić wsparcia w wielu kwestiach. To nie jest tylko sprzedaż, dobór technologii, ale pomoc drugiemu człowiekowi. Tak, żeby najpierw stanął na nogi, a później dmuchać w jego skrzydła, aby mógł się rozwijać. W pamięci mam pożegnanie jednego ze współpracowników, który trafił najpierw do fundacji, później do firmy właśnie w momencie ujawnienia się choroby genetycznej związanej ze wzrokiem. Musiał odnaleźć się w nowej sytuacji, dokonać zmian w życiu i przekwalifikować się. Obecnie jest cenionym specjalistą w zupełnie innej branży. Po wielu latach wspólnej pracy podziękował mi za to, że zaczął patrzeć na życie i niespodzianki, jakie szykowały mu oczy. Za wsparcie, cierpliwość, zrozumienie, które budowały poczucie wartości i pozwalały rozwijać się. A ja właśnie w takich momentach mam ogromne przekonanie, że to, co robię, ma sens.

Czy to branża dla każdego?

Uważam, że branża związana z dostępnością, z pracą z osobami z niepełnosprawnością nie jest dla każdego. Biorąc udział w procesach rekrutacyjnych na handlowe stanowiska, często słyszę „nieważne gdzie, nieważne jaki produkt, liczą się kompetencje handlowe”. Zupełnie się z tym nie zgadzam. Tutaj ważne jest coś więcej – empatia, zrozumienie potrzeb, przekonanie, że to, co się robi, ma głębszy sens. I to zarówno

w kontakcie z osobami z niepełnosprawnością, jak i klientami instytucjonalnymi, związanymi z dostępnością. Bo wszelkiego rodzaju rozwiązania dostępnościowe nie są kolejnym produktem sprzedażowym, ale czymś, co jest niezbędne dla osób z niepełnosprawnością – w ich samodzielnym poruszaniu się, załatwianiu spraw w instytucjach, edukacji, pracy zawodowej. Dlatego zarówno w firmie, jak i fundacji mamy wieloletnich współpracowników, ale także osoby, które są tylko na chwilę, ponieważ praca weryfikuje, że to nie jest miejsce dla nich.

Obecne wyzwania

Zdecydowanie wyzwaniem jest to, aby nie spocząć na laurach, ale żeby nieustannie się rozwijać. Cieszy mnie, że coraz więcej miejsc użyteczności publicznych jest dostępnych dla osób z niepełnosprawnością. W obiektach są widoczne zmiany architektoniczne dostosowywane do osób z dysfunkcją wzroku – plany tyflograficzne, tabliczki brajlowskie, systemy nawigacyjne, oznaczenia poziome, czy dla osób z dysfunkcją słuchu, np. pętle indukcyjne. Wydarzenia kulturalne, oferta instytucji kultury jest również coraz bardziej dostępna, mamy audiodeskrypcję, tłumaczenia PJM, dostępne dotykowo dzieła sztuki. Wiele się zmieniło od 2019 roku, kiedy to zaczęła obowiązywać „Ustawa o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami”. Pojawiły się też środki z różnych funduszy na ten cel.

Oprócz pozytywnej strony są też minusy tych zmian. Jest to zauważalne, że właśnie od 2019 roku powstało lub rozszerzyło swoją działalność wiele podmiotów, które zajmują się zapewnieniem dostępności. W branży, w której działam, widoczne są w szczególności agencje reklamowe czy firmy marketingowe, które tworzą rozwiązania dedykowane osobom z niepełnosprawnością. Są one kiepskiej jakości, źle oceniane przez środowisko osób z dysfunkcją wzroku, z przypadkami błędów w brajlu, odpadającymi wypukłymi elementami i napisami brajlowskimi, a wszystko nie jest tworzone zgodnie ze standardami i nie spełnia swoich funkcji. A jednak cały czas się pojawiają, w szczególności w postępowaniach publicznych, w wyniku czego instytucje posiadają tak nieprzydatne rozwiązania.



Warto więc podkreślić, że dostępność nie powinna być traktowana wyłącznie jako obowiązek formalny czy element wizerunkowy, lecz jako wartość wpływająca na jakość życia i samodzielność osób z niepełnosprawnością. Zdecydowanie warto korzystać z usług podmiotów z wieloletnim doświadczeniem, które tworzą dostępność od lat, zatrudniają specjalistów z niepełnosprawnością i testują wdrażane rozwiązania. Tylko takie podejście pozwala uniknąć pozornej dostępności i tworzyć przestrzeń dostępną dla wszystkich.

Pomaganie jako sens pracy

Pomaganie nie jest obok pracy. Jest jej esencją. Pomaganie nie wyklucza profesjonalizmu. Przeciwnie – wymaga go jeszcze bardziej. Uważam, że rynek pracy – szczególnie w takich obszarach jak rehabilitacja, technologie wspierające, dostępność czy usługi dla osób z niepełnosprawnością – potrzebuje dziś specjalistów na najwyższym poziomie. Ta praca udowodniła mi, że nie trzeba wybierać między realizacją życiowej misji a sukcesem zawodowym – te dwa światy mogą się przenikać. Mam poczucie, że zrobiłam dużo dobrego. Ale uważam, że dobro wraca. W zamian otrzymałam wiele lekcji o wdzięczności, odwadze, prawdziwym wsparciu, uporze w dążeniu do zamierzonych celów.



Rusza program „Aktywny Samorząd”

Agnieszka Harasim

Zapoznaj się ze zmianami, które PFRON wprowadził w 2026 roku. Program „Aktywny Samorząd” to wsparcie osób z niepełnosprawnością na wielu płaszczyznach. Oprócz sztandarowych dofinansowań do oprzyrządowania samochodu, protez, czy też nauki, PFRON wprowadził również dofinansowanie do wynajmu mieszkań dla absolwentów oraz zamiany niedostosowanego mieszkania na bezbarierowy.

OTO SZCZEGÓŁY PROGRAMU:

Moduł I obejmuje:

- › Obszar A – transport: oprzyrządowanie samochodu i pomoc w uzyskaniu prawa jazdy,

- › Obszar B – sprzęt elektroniczny: komputery, oprogramowanie, szkolenia i serwis,
- › Obszar C – poruszanie się: wózki elektryczne, skutery, protezy, wózki multipozycyjne,
- › Obszar D – aktywność zawodowa: opieka nad dzieckiem w żłobku lub przedszkolu,
- › Obszar E – wentylacja domowa: dodatki dla osób korzystających z tlenu lub respiratora.
- › Wózek multipozycyjny lub jego wyposażenie to nowość w programie (Obszar C Zadanie 6)

Aby uzyskać dofinansowanie do takiego sprzętu, należy do wniosku dołączyć zaświadczenie lekarza POZ lub specjalisty (formularz będzie dostępny w systemie SOW) potwierdzające możliwość udziału w programie. Zaświadczenie to

musi zawierać między innymi wynik testu kontroli tułowia (TCT). Wynik ten może być uzyskany na podstawie: badania podczas wizyty lub przeprowadzonego wywiadu lekarskiego, a w razie potrzeby – po uzyskaniu opinii fizjoterapeuty.

Oprócz tego należy przedstawić co najmniej dwie oferty na wybrany wózek i/lub jego wyposażenie. Lekarz oceni wybór wózka oraz czy jest on dostosowany do potrzeb aktywności użytkownika. Będzie to dotyczyło również zobowiązania do zakupu zgodnie z rekomendacją lekarza. Tę ocenę może zastąpić wystawione zlecenie na wyrób medyczny: wózek inwalidzki multipozycyjny dla dzieci (S.21.01) lub urządzenie multifunkcyjne (S.11.01) lub wózek inwalidzki spacerowy dla dzieci (S.20.01) lub wózek inwalidzki stabilizujący dla dorosłych (S.17.01) lub wózek inwalidzki spacerowy bierny dla dorosłych (S.18.01). Jeśli beneficjent będzie miał takie zlecenie, należy dołączyć je do wniosku.

Zmianą jest dofinansowanie do wózka o napędzie elektrycznym. Jeśli beneficjent nie uczy się / nie pracuje, jest zobowiązany dołączyć do wniosku zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne na wózek potwierdzone przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Zmianie uległy limity dofinansowania do prawa jazdy. W 2026 roku przedstawiają się następująco:

- › do 3 200 zł – prawo jazdy kat. B,
- › do 4 820 zł – pozostałe kategorie.

Moduł II – dofinansowanie do nauki

Chodzi o pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym, który jest adresowany do osób z niepełnosprawnością, pobierających naukę w:

- › w szkole policealnej,
- › w kolegium,
- › w szkole wyższej (studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie, studia podyplomowe lub doktorskie albo doktoranckie prowadzone przez szkoły wyższe w systemie stacjonarnym / dziennym lub niestacjonarnym / wieczorowym / zaocznym lub eksternistycznym, w tym również za pośrednictwem Internetu),

› a także do osób, które przewód doktorski otworzyły poza studiami doktoranckimi/ doktorskimi. W module edukacyjnym można otrzymać m.in.:

- › 1 155 zł – szkoły policealne i kolegia,
- › 1 733 zł – pozostałe formy nauki,
- › do 4 620 zł – przewód doktorski, dopłaty do czesnego (pełniejsze przy dochodzie do 764 zł netto na osobę).

Absolutną nowością w 2026 roku jest **Moduł III**, czyli likwidacja barier w dostępie do mieszkania spełniającego indywidualne kryterium dostępności.

Moduł III obejmuje:

Zadanie 1 – pomoc w zamianie architektonicznie niedostępnego mieszkania na mieszkanie spełniające indywidualne kryterium dostępności, znajdujące się w lokalizacji umożliwiającej samodzielne opuszczenie budynku, aż do poziomu zero przed budynkiem. Aby otrzymać dofinansowanie do zamiany mieszkania, należy spełnić następujące warunki:

- › znaczny stopień niepełnosprawności lub w przypadku osób do 16 roku życia – orzeczenie o niepełnosprawności oraz dysfunkcję narządu ruchu uniemożliwiającą poruszanie się bez użycia wózka lub powodującą problemy w samodzielnym poruszaniu się w użytkowanym mieszkaniu lub wyjście z budynku, lub:
- › znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności lub – w przypadku osób do 16 roku życia – orzeczenie o niepełnosprawności oraz dysfunkcję narządu wzroku (całkowity lub prawie całkowity brak wzroku),
- › przedstawienie dokumentacji fotograficznej o barierach architektonicznych w mieszkaniu i/lub w budynku, w tym uniemożliwiających samodzielne wyjście na zewnątrz na poziom zero,
- › dysponowanie tytułem prawnym do lokalu na mocy prawa własności lub spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu.

Jeśli wniosek dotyczy osoby małoletniej lub ubezwłasnowolnionej, do wniosku należy dołączyć oświadczenie o zamieszkiwaniu w lokalu wspólnie z opiekunem prawnym.

Pomoc zamiany mieszkania jest jednorazowa. Wysokość dofinansowania będzie zmieniała się co kwartał oraz będzie podzielona na poszczególne jednostki samorządu terytorialnego. Kwoty będą niebawem opublikowane na stronie www.pfron.org.pl

Zadanie 2 – pomoc w wynajęciu samodzielnego mieszkania, które spełnia indywidualne kryterium dostępności. Aby otrzymać dofinansowanie do wynajmu mieszkania, należy spełnić następujące kryteria:

- › znaczny stopień niepełnosprawności, a w przypadku osób z niepełnosprawnością narządu słuchu lub wzroku – umiarkowany stopień niepełnosprawności,
- › status absolwenta szkoły podstawowej, ponadpodstawowej (wszystkich typów szkół) lub szkoły wyższej, uzyskany w okresie 60 miesięcy poprzedzających datę złożenia wniosku, lub osoba opuszczająca rodzinę zastępczą, rodzinny dom dziecka, placówkę opiekuńczo-wychowawczą lub osoba opuszczająca warsztat terapii zajęciowej (WTZ),
- › pełna zdolność do czynności prawnych,
- › brak własnego, samodzielnego mieszkania w miejscowości realizowanej aktywności,
- › przedstawienie umowy wynajęcia mieszkania spełniającego kryteria dostępności,
- › osoba zatrudniona lub poszukująca pracy.

Wsparcie dotyczy dofinansowania mieszkania do 36 miesięcy, z malejącą intensywnością:

- › 1–12 miesięcy: 100%,
- › 3–24 miesięcy: 70%,
- › 25–36 miesięcy: 40%.

Terminy złożenia wniosku

Każdy moduł dofinansowania posiada odrębne terminy, których należy przestrzegać:

- › Obszar E (wentylacja domowa): 16 luty – 30 listopad 2026 r.
- › Moduł I (A–D): 1 marzec – 31 sierpień 2026 r.
- › Moduł II (studenci): od 1 marca 2026 r. (termin zależny od roku akademickiego)
- › Moduł III (mieszkania): 2 kwiecień – 4 grudzień 2026 r.

Czy można złożyć wniosek wyłącznie online? Tak, PFRON przewidział takie ułatwienie.



Program „Aktywny Samorząd” to wsparcie osób z niepełnosprawnością na wielu płaszczyznach. Oprócz standardowych dofinansowań do oprzyrządowania samochodu, protez, czy też nauki, PFRON wprowadził również dofinansowanie do wynajmu mieszkań dla absolwentów oraz zamiany niedostosowanego mieszkania na bezbarierowy.

Aby móc złożyć wniosek, należy posiadać profil zaufany lub podpis elektroniczny. Dokumenty składa się na platformie SOW (System Obsługi Wsparcia). Wymagane załączniki składa się w formie czytelnych skanów.

Czy każdy może otrzymać dofinansowanie z programie „Aktywny Samorząd” 2026? Nie, nie każdy otrzyma dofinansowanie. W programie obowiązuje skala punktowa. Beneficjenci, którzy nie otrzymają wystarczającej ilości punktów, nie otrzymają dofinansowania.

Najwięcej punktów otrzymają beneficjenci spełniający następujące wymagania:

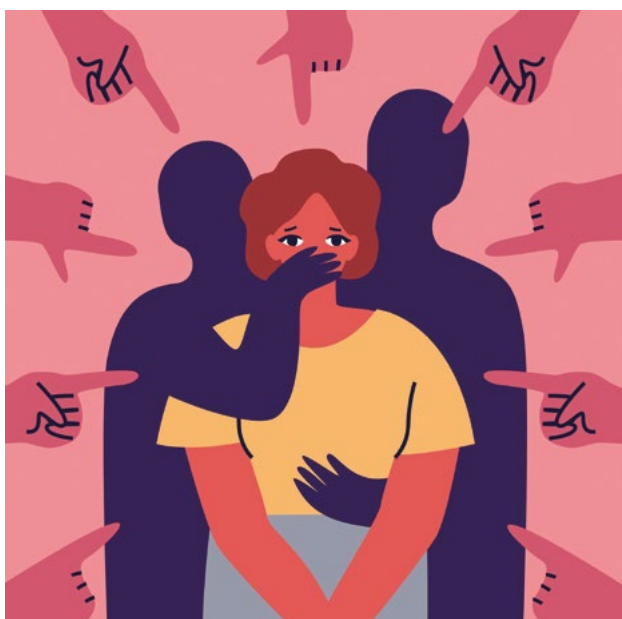
- › z pozytywną opinią eksperta,
- › ze znacznym stopniem niepełnosprawności,
- › pracujące,
- › składające wniosek elektronicznie (Profil Zaufany/podpis),
- › składające wniosek w I półroczu 2026 r.,
- › poszkodowane w wyniku zdarzeń losowych.

Źródła:

<https://www.pfron.org.pl/o-funduszu/programy-i-zadania-pfron/programy-i-zadania-real/aktywny-samorzad/komunikaty/aktywny-samorzad-w-2026-roku/>

Obrotowe koło przemocy

Karolina Anna Kasprzak



23 września 2025 roku podczas jubileuszowego 50 Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni odbyła się prapremiera filmu zatytułowanego „Dom dobry”, który 7 listopada trafił premierowo do kin. Polki i Polacy tłumnie ruszyli po bilety na seanse odbywające się niemal w każdy dzień tygodnia w różnych miastach Polski. Film w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego zdobył kilka nagród, między innymi Nagrodę Polskiej Federacji Dyskusyjnych Klubów Filmowych. „Dom dobry” znakomicie ilustruje problem przemocy domowej.

To polski dramat filmowy, który zaspokoi oczekiwania nawet najbardziej wybrednego kinomana, rekomendowany dla osób powyżej 15 roku życia. Śledząc poszczególne sceny widz ma wrażenie, że nie zasiadł w fotelu w kinie, a jest dużo bliżej, za drzwiami lub ścianą domu, w którym dzieje

się piekło. Bo tak naprawdę przemoc jest obok nas. Nie setki czy tysiące kilometrów od naszego miejsca zamieszkania, ale w naszych lokalnych społecznościach, w sąsiedztwach. Sprawcy przemocy to często wysoko funkcjonujący i znakomicie radzący sobie w życiu ludzie – prawnicy, przedsiębiorcy, lekarze, artyści, samorządowcy. Wydaje nam się, a w zasadzie jesteśmy pewni, że przykładowy pracownik, mąż i ojciec sprawcą przemocy być nie może. Bo do sprawcy przemocy przylgnęła łątka osoby uzależnionej od alkoholu, bezrobotnej i bez kwalifikacji, nisko funkcjonującej i nader często popadającej w konflikty z prawem. Nic bardziej mylnego.

Szukając ratunku

„Dom dobry” zderza nas z brutalną prawdą – przemoc może wydarzyć się w każdym momencie życia i w każdym środowisku. Niewielu zdaje sobie sprawę jak łatwo wejść w chorą i destrukcyjną relację. Początkowo wszystko układa się pomyślnie i nic nie zapowiada, że mogą nastąpić dramatyczne okoliczności. Pochodząca z rodziny alkoholowej Gośka, bohaterka filmu, poznaje Grześka, zdawałoby się idealnego partnera. Kiedy jest już zaangażowana emocjonalnie w tę relację, decyduje się zamieszkać z mężczyzną, mimo że znają się krótko. Wtedy wychodzą na jaw fakty, o których wcześniej jej nie powiedział, a do tego staje się agresywny wobec kobiety.

Nietrudno się domyślić, że przemoc – zarówno fizyczna, jak i psychiczna – przybiera na sile. Gośka próbuje się jej przeciwstawić. Szuka dla siebie oraz swojej córki pomocy w ośrodku dla ofiar przemocy domowej. Zostaje na kilka dni, ale wraca do przemocowego domu. Jej zachowanie jest dla widza absolutnie irracjonalne. Grzesiek przeprosza, obiecuje poprawę. Po kilku tygodniach jego destrukcyjne zachowania powracają. Interweniuje policja. Bezszyfrowanie. Gośka zgłasza się ponownie do ośrodka dla ofiar przemocy. I ponownie go opuszcza z własnej woli. Znowu przeprosiny, obietnica poprawy ze strony sprawcy, znowu ciosy. Obrotowe koło przemocy kręci się nieprzerwanie i ma się wrażenie, że nic nie zdoła go zatrzymać. Po emisji filmu „Dom dobry” zwiększyła się ilość wiadomości i telefonów na infolinię Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska

Linia”. Film można oglądać już w streamingu, między innymi na platformie Prime Video. Pod koniec stycznia został wyemitowany również z wykorzystaniem audiodeskrypcji, w „Kinie bez barier” w poznańskim Centrum Kultury Zamek.

Przemoc – co warto wiedzieć

Statystyki dotyczące przemocy domowej w Polsce mówią, że co trzecia kobieta i co piąty mężczyzna doświadczyli przemocy. 36% osób dorosłych ma w swoim otoczeniu osobę, która jest ofiarą przemocy. Do przyczyn przemocy zaliczają się: czynniki indywidualne (brak umiejętności radzenia sobie z emocjami, niski poziom empatii, impulsywność, zaburzenia osobowości, uzależnienia, przekonanie o „prawie do kontroli” drugiego człowieka, doświadczanie przemocy w dzieciństwie), czynniki społeczne (przywolenie społeczne, stereotypy płciowe i kulturowe, brak wsparcia i izolacja społeczna, ubóstwo, bezrobocie, trudne warunki życia oraz brak skutecznych reakcji otoczenia i instytucji), a także czynniki sytuacyjne (utrata pracy, choroba, problemy finansowe, uzależnienie emocjonalne, brak wsparcia i mechanizmów rozwiązywania problemów bez agresji).

Jak widać, problem przemocy jest złożony, a jego rozwiązanie każdorazowo wymaga zaangażowania nie tylko samej ofiary i sprawcy, ale i otoczenia, a zwłaszcza instytucji, których działalność jest ukierunkowana na przeciwdziałanie oraz profilaktykę tego zjawiska.

Przemoc domowa nie od razu przybiera intensywną formę. Zazwyczaj zaczyna się subtelnie od sporadycznego podniesienia głosu (sprawca tłumaczy, że był zdenerwowany), kontrolowania czasu, który ofiara spędza poza domem, częstotliwości pisanie wiadomości do znajomych, a ponadto izolowanie od rodziny i przyjaciół. Charakterystyczna dla przemocy jest również podejrzliwość, chorobliwa zazdrość, umniejszanie wartości ofiary czy kontrola zarządzania finansami. Przemoc jest zjawiskiem, które – podobnie jak uzależnienie – nasila się z czasem. Im bardziej bezkarny będzie czuł się sprawca, tym łatwiej i szybciej będzie przekraczał granice. Choć i stanowczy sprzeciw ofiary, a nawet interwencja służb, mogą go nie powstrzymać.

Przemoc to nie MOC. Hasło o takiej treści możemy znaleźć w Internecie. Czym zatem jest przemoc i do czego prowadzi? Kiedy ktoś pyta, czym jest przemoc, zawsze powtarzam, że przemoc mnie osobiście kojarzy się nie z siłą, a z bezsilnością oraz brakiem umiejętności odreagowywania napięcia emocjonalnego w konstruktywny sposób. Mówiąc szerzej, przemoc jest umyślnym działaniem danej osoby, która wykorzystując przewagę narusza prawa i dobra osobiste drugiej. Jest to zjawisko jednorazowe lub powtarzające się, mające na celu podporządkowanie się ofiary. Najważniejszą cechą przemocy jest intencjonalność, czyli celowość działania. Sprawcami przemocy są głównie mężczyźni, ale również kobiety.

Nie tylko bicie i krzyk

Kiedy powiedzieliśmy czym jest przemoc, pora na przybliżenie jej rodzajów. Przemoc najbardziej kojarzona jest z użyciem siły przeciw drugiej osobie. Mówimy wówczas o przemocy fizycznej. To uderzenie, kopnięcie, popychanie, szarpanie, duszenie, dławienie, użycie broni lub innych niebezpiecznych przedmiotów, znęcanie się fizyczne. Do skutków przemocy fizycznej zaliczają się: widoczne urazy i blizny, chroniczny ból, niepełnosprawność, lęk przed dotykem i bliskością, zaburzenia somatyczne (ból głowy, żołądka, zaburzenia snu), a także trwałe poczucie zagrożenia i nadmierna czujność. Konsekwencją długotrwałego doświadczania przemocy fizycznej są między innymi choroby psychosomatyczne i zespół stresu pourazowego.

Innym rodzajem przemocy jest przemoc psychiczna. Zaliczają się do niej działania mające na celu kontrolę uczuć i reakcji ofiary, np. wywoływanie poczucia winy oraz ograniczanie kontaktów ofiary z innymi ludźmi, aby zwiększyć jej zależność od sprawcy. Przemoc psychiczną charakteryzuje również wypowiadanie słów bądź podejmowanie działań mających na celu wywoływanie strachu u ofiary, a także publiczne lub prywatne poniżanie ofiary, co prowadzi do obniżenia jej poczucia własnej wartości. Przemoc psychiczna to też działania mające na celu pełną kontrolę nad życiem ofiary, jej decyzjami i działaniami. Do skutków przemocy psychicznej zaliczają się: pogorszenie samopoczucia

psychicznego, niepokój, strach, rozdrażnienie, brak wiary w siebie, własne zdolności i możliwości, ofiara ma poczucie, że „do niczego się nie nadaje”, brak odczuwania radości z działań, które wcześniej przynosiły satysfakcję, bezsenność, obniżona zdolność do racjonalnego i krytycznego myślenia.

Przemoc przejawiać się może także w sferze ekonomicznej. Sprawca przejmuje kontrolę nad wszystkimi zasobami finansowymi ofiary uniemożliwiając jej samodzielne zarządzanie pieniędzmi. Wydziela ofierze pieniądze, a także odbiera możliwość podjęcia pracy zarobkowej. Charakterystyczną cechą przemocy ekonomicznej jest też zaciąganie przez sprawcę kredytów i pożyczek na dane personalne ofiary bez jej zgody, co prowadzi do problemów finansowych. Skutkiem przemocy ekonomicznej jest przede wszystkim brak niezależności finansowej i niespełnione zobowiązania.

Przemoc seksualna – to kolejna forma przemocy. Cechuje ją dążenie do zaspokojenia potrzeb seksualnych bez zgody drugiej osoby, traktowanie partnera jako „własności”, chęć pokazania dominacji i władzy, błędne przekonania o „prawach” w relacji (np. małżeńskiej), brak edukacji seksualnej oraz świadomości granic, a także trauma bądź wcześniejsze doświadczenia przemocy seksualnej. Ten rodzaj przemocy obejmuje szerokie spektrum czynów związanych z aktami seksualnymi, łącznie z nakłanianiem do prostytucji. Skutkami przemocy seksualnej są: urazy ciała, infekcje, niechciana ciąża, silne poczucie winy i wstydu, trauma seksualna – unikanie bliskości, awersja do kontaktu, koszmary senne, tak zwane flashbacks (pojawiające się w sposób mimowolny przykre wspomnienia), ryzyko uzależnień, zaburzeń odżywiania oraz autoagresji, trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji intymnych, zaburzenia tożsamości i zaufania.

Każda przemoc, bez względu na jej rodzaj i częstotliwość występowania, zostawia trwały uraz w psychice człowieka. Ofiary przemocy mają problem z kontrolą nad własnymi emocjami, mogą doświadczać nagłych zmian nastroju, nieustającego poczucia lęku i niepewności. Nader

Przemoc domowa nie od razu przybiera intensywną formę. Zazwyczaj zaczyna się subtelnie od sporadycznego podniesienia głosu (sprawca tłumaczy, że był zdenerwowany), kontrolowania czasu, który ofiara spędza poza domem, częstotliwości pisania wiadomości do znajomych, a ponadto izolowanie od rodziny i przyjaciół.

często przekonane są, że sprawca zmieni swoje zachowanie, tylko trzeba czasu. Niestety, poprawa nie następuje, a zachowania przemocowe przybierają na sile. Dlatego kluczowa jest edukacja osób doświadczających przemocy, aby znaty swoje prawa, wiedziały jak się bronić, gdzie szukać pomocy, a przede wszystkim, że należy dbać o własne bezpieczeństwo i reagować jak najszybciej.

Najbardziej narażeni na przemoc

Istnieją grupy, które są szczególnie narażone na przemoc. To osoby z różnymi niepełnosprawnościami, szczególnie te, które mają ograniczenia w sferze intelektualnej i poznawczej. Zależność od opiekunów sprawia, że ofiary boją się mówić o krzywdzie lub nie potrafią tego wyrazić. Formą przemocy w odniesieniu do osób z niepełnosprawnościami może być wyśmiewanie, ograniczanie kontaktów, kontrola decyzji, wykorzystywanie seksualne. Szczególnie narażone na przemoc są również osoby starsze, zwłaszcza z problemami pamięci. Tę grupę dotyka najczęściej przemoc ekonomiczna. Członek rodziny zabiera seniorowi pieniądze będąc przekonany, że osoba starsza i tak nie będzie pamiętała ile gotówki posiada w portfelu. Trudności z artykułowaniem wypowiedzi i wyrażaniem własnych myśli dają sprawcy przyzwolenie na dopuszczanie się przemocy ekonomicznej.

Jest jeszcze jedna grupa osób najbardziej narażonych na przemoc. Są to dzieci. Czytelnicy miesięcznika HELP pamiętają zapewne nagłośnioną w mediach sprawę ośmioletniego Kamilka z Częstochowy, który zmarł 8 maja 2023 roku w Górnośląskim Centrum Zdrowia Dziecka po 35 dniach walki o życie. Wcześniej przez wiele miesięcy był maltretowany. Sprawcą był ojczym, zaś matka chłopca nie reagowała na przemoc, a więc dawała na nią przyzwolenie. Sprawa zbulwersowała opinię publiczną i stała się przyczynkiem do zmian w prawie. Powstała tak zwana ustawa Kamilka (nowelizacja kodeksu rodzinnego i opiekuńczego obowiązująca od 15 lutego 2024 roku). To zbiór przepisów wzmacniających ochronę dzieci przed przemocą. Specjaliści w zakresie pomocy społecznej i przeciwdziałania przemocy alarmują jednak, że ustawa nie chroni w pełni małoletnich przed przemocą.

„Każdego roku w wyniku przemocy w polskich domach jest zabijanych 20-40 dzieci, to tak,

„ Istnieją grupy, które są szczególnie narażone na przemoc. To osoby z różnymi niepełnosprawnościami, szczególnie te, które mają ograniczenia w sferze intelektualnej i poznawczej. Zależność od opiekunów sprawia, że ofiary boją się mówić o krzywdzie lub nie potrafią tego wyrazić. Formą przemocy w odniesieniu do osób z niepełnosprawnościami może być wyśmiewanie, ograniczanie kontaktów, kontrola decyzji, wykorzystywanie seksualne.

jakby co roku ze szkoły zniknęła jedna klasa! Kacper, żył lat 3. Klaudia, żyła lat. 5 Leon, żył lat 4. Eliza, żyła lat 5. Marcel, żył lat 2. Nikodem, żył lat 3. Zuzia, żyła lat 3. Kamilek, żył lat 8. Michał, żył lat 6. Oskar, żył lat 4. Zginęli z rąk matek, ojców, opiekunów. Dorosłych” – czytamy w opisie książki pod tytułem: „Kwaśne jabłka. O przemocy wobec dzieci”. Jej autorami są Magda i Piotr Mieśnik. Publikacja jest reportażem o dzieciach doświadczających przemocy we własnych domach. Autorzy oddają również głos ekspertom i specjalistom, którzy na co dzień stykają się z problemem przemocy wobec dzieci. Dziecko w starciu z dorosłym jest bezsilne. Nie obroni się samo. To my, dorośli, musimy je bronić. Jak to możliwe, że nie słyszymy odgłosów krzyku i ciosów wymierzanych za ścianą? Jak to możliwe, że nie reagujemy? Treść książki nie pozostawia złudzeń – historie dzieci w niej opisanych nie skończyłyby się ich śmiercią, gdyby w odpowiednim momencie zareagowali dorośli: krewni, sąsiedzi, pracownicy instytucji pomocy społecznej. Nie zareagowali, zatem również ponoszą odpowiedzialność za ich śmierć. Co trzeci Polak wciąż uznaje kary fizyczne za dopuszczalne. Według najnowszych badań Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę”, aż 79% dzieci w Polsce doświadcza przemocy, a 32% z nich krzywdzą dorośli z najbliższego otoczenia.

Jak reagować?

Rodzi się więc pytanie: jak reagować na przemoc lub podejrzenie występowania przemocy i gdzie to zgłaszać? Przemoc można zgłaszać na **numer alarmowy 112, na bezpłatną infolinię 800 120 002, do miejscowego ośrodka pomocy społecznej lub miejskiego ośrodka pomocy rodzinie, stowarzyszeń i fundacji zajmujących się pomocą dla ofiar przemocy i przeciwdziałaniem temu zjawisku**. Porady prawne, socjalne i terapeutyczne można uzyskać również w powiatowych centrach pomocy rodzinie. Interwencję można podjąć również samodzielnie: dzwoniąc lub pukając do drzwi i pytając, co się dzieje. Najważniejsze, żeby nie pozostawać obojętnym nawet wówczas, jeśli mamy tylko podejrzenie występowania przemocy. Od nas może zależeć czyjeś zdrowie lub życie. Każdy człowiek ma obowiązek reagować, jeśli wie, że drugiemu dzieje się krzywda.

Wędką zamiast ryby

O ekonomii społecznej jako aktywnym środku walki z wykluczeniem społecznym osób z niepełnosprawnościami

dr Marcin Pleśniak

Ideowe źródła ekonomii społecznej – uwagi wprowadzające¹.

W obecnym, szybko zmieniającym się świecie, w wielu krajach poziom i komfort życia osób z niepełnosprawnością wyraźnie wzrasta. Mogą one aktywniej żyć, rozwijać się i spełniać swoje plany, marzenia, cele. Coraz więcej zawodów jest dla nich dostępnych. Również możliwości, jakie daje współczesna komunikacja, sprawiają, że odległości i bariery architektoniczne są powoli niwelowane.

Jest to jednak tylko jedna strona medalu. Nie można wszakże zapominać o osobach starszych, mieszkających w mniejszych miejscowościach, czy słabiej radzących sobie z szybko rozwijającą się technologią. Ponadto, pomimo mozolnego niwelowania barier architektonicznych, cyfrowych czy komunikacyjnych, jest jeszcze wiele do



zrobienia, a przełamywanie barier społecznych, mentalnych oraz stereotypów potrwa z pewnością długie lata.

Obraz osób z niepełnosprawnością jest więc dwuwymiarowy i nie pozwala się namalować w samych dobrych barwach. Z pewnością osoby te są grupą wrażliwą i narażoną na wykluczenie społeczne.

Środków walki z tym stanem rzeczy jest sporo. Należy do nich zaliczyć sposoby pasywne, tj. bezpośrednie transfery finansowe, zasiłki celowe (zasiłek pielęgnacyjny), renty socjalne, z tytułu niezdolności do pracy, a także najnowsze – świadczenie wspierające oraz świadczenia dla opiekunów osób z niepełnosprawnością.

Wyróżniamy też środki aktywne, polegające na pobudzaniu osób z niepełnosprawnością do aktywności zawodowej i społecznej. Mogą one polegać również na transferach pieniężnych, lecz ukierunkowanych na osiągnięcie konkretnego celu, np. program stworzony przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – Aktywny Samorząd. Opiera się on na finansowaniu zakupu sprzętu elektronicznego, wózków inwalidzkich, refundacji wykształcenia na poziomie wyższym, czy dofinansowania pobytu dzieci w przedszkolach,

¹ O autorze – dr Marcin Pleśniak to absolwent jednolitych studiów magisterskich i studiów doktoranckich na Wydziale Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego. W 2022 r. obronił pracę doktorską pod tytułem „Spółdzielnia socjalna jako podmiot gospodarczy”, nagrodzonej wyróżnieniem w XIX edycji konkursu „Otwarte drzwi” organizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Wykładowca przedmiotu Publiczne Prawo Gospodarcze na Uniwersytecie Wrocławskim i Uniwersytecie WSB Merito we Wrocławiu. Wiceprezes zarządu dwóch niewielkich organizacji pozarządowych, członek rady nadzorczej przedsiębiorstwa społecznego i specjalista ds. dostępności cyfrowej na Uniwersytecie Wrocławskim.

a także dofinansowania kursów prawa jazdy, tworzenia stanowisk pracy i dofinansowania kosztów pracy osób z niepełnosprawnością.

Środkami aktywnymi są również niefinansowe formy wsparcia, do których zaliczymy możliwości udzielania zamówień publicznych podmiotom zatrudniającym osoby zagrożone wykluczeniem społecznym (art. 94 i nast. ustawy Prawo zamówień publicznych²), a także tworzenie podstaw prawnych dla funkcjonowania podmiotów zatrudniających osoby z niepełnosprawnością, tj. zakłady pracy chronionej, spółdzielnie inwalidów i niewidomych, spółdzielnie socjalne oraz inne podmioty. Od lat w doktrynie zaliczano je wszystkie do sektora ekonomii społecznej, który doczekał się regulacji prawnej w prawie polskim w postaci ustawy z dnia 5 sierpnia 2022 r. o ekonomii społecznej³.

Niniejszy artykuł jest pierwszym z trzech tekstów ukazujących ekonomię społeczną, jej potencjał i możliwości aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami. Cykl ten stanowi rozwinięcie referatu wygłoszonego przez autora na konferencji „REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2025”.

W artykule zostaną ukazane źródła ideowe i poglądy nauki na temat ekonomii społecznej. W następnej pracy przedstawione będą definicje prawne i podmioty tworzące sektor ekonomii społecznej, ze szczególnym uwzględnieniem tych, które mogą uzyskać status przedsiębiorstwa społecznego. W trzecim i zarazem ostatnim tekście przedstawione zostaną możliwości wsparcia przez władze publiczne sektora ekonomii społecznej.

1. Francuskie naukowe i brytyjskie spółdzielcze źródła ekonomii społecznej

Idea poprawy losu robotników/pracowników nie powstała w obecnych czasach. Rewolucja przemysłowa drugiej połowy XVIII i XIX wieku wywołała przewrót w sposobie pracy i życia całych

społeczeństw, głównie w zachodniej Europie. Miliony robotników zostało zaprzęgniętych do niezliczonych fabryk i kopalni, pracując po kilkanaście godzin za niewielkie wynagrodzenie i bez poczucia bezpieczeństwa socjalnego. Zrodziło to w sferach ekonomistów francuskich i brytyjskich postulaty stworzenia nowego modelu rozwoju człowieka.

W 1830 r. Charles H. Dunoyer prawdopodobnie po raz pierwszy użył terminu ekonomia społeczna (fr. *économie et social*) w swojej pracy „Traktat o ekonomii społecznej”⁴. Innymi przedstawicielami, głównie liberalnej myśli ekonomicznej, używającymi tego pojęcia byli S. Sismondie, J.S. Mill czy A. Gueslin jako uzupełnienie terminu ekonomia polityczna i forma rozszerzenia badań w ramach niej podejmowanych⁵. Było więc ono uzupełnieniem, ale i opozycją do pojęcia ekonomii klasycznej. Pojęciu temu przeciwstawiali ekonomię społeczną tacy autorzy jak L. Walras i G. Fauquet⁶.

Klasyczny wymiar ekonomii opierał się na zachowaniu jednostek podporządkowanych racjonalnym przestankom i pomijał społeczny oraz psychologiczny aspekt wyborów. Ekonomia społeczna próbuje wypełnić tę lukę, uzupełniając analizę o uwarunkowania społeczne, które towarzyszą i stanowią podstawę do tworzenia i dystrybucji bogactwa⁷.

W Wielkiej Brytanii wskazane powyżej postulaty teoretyczne realizowali w praktyce spółdzielcy tworzący zrzeszenia indywidualnych rzemieślników, stanowiące przeciwwagę dla kapitalistycznych fabrykantów. Spółdzielnie wcielały w życie idee sprawiedliwszego podziału dóbr i zysków wynikających ze wspólnej pracy. Pionierską spółdzielnią była założona przez angielskich

2 Ustawa z dnia 11 września 2019 r. Prawo zamówień publicznych, tekst jedn. Dz.U. 2024 poz. 1320.

3 Tekst jedn. Dz.U. 2024 poz. 1320.

4 K. Nagel, Teoretyczne i definicyjne ujęcie ekonomii społecznej, „Studia Ekonomiczne” 2013, nr 129, s. 68.

5 Tamże, s. 69.

6 T. Kaźmierczak, „Zrozumieć ekonomię społeczną”, w: T. Kaźmierczak, M. Rymsza (red.), „Kapitał społeczny. Ekonomia społeczna”, Warszawa 2007, s. 92; M. Blaug, „Teoria ekonomii. Ujęcie retrospektywne”, Warszawa 2000 r.

7 K. Nagel, tamże, s. 69.

tkaczy w 1844 r. spółdzielnia spóżywców w Rochdale, która stała się wzorcem dla ruchu spółdzielczego w wielkiej Brytanii. Ruch ten bardzo szybko rozprzestrzenił się na całą Europę, trafiając także na ziemię polskie, mając tu podatny grunt w podzielonym granicami zaborczymi narodzie⁸.

Od nazwy pierwszej spółdzielni w Rochdale wzięty nazwę tzw. zasady roczdelskie, które stanowią istotny element idei ekonomii społecznej. Należą do nich m.in.:

- 1) Dostępność członkostwa dla wszystkich;
- 2) Demokratyczne głosowanie (1 członek to 1 głos);
- 3) Proporcjonalny podział zysku;
- 4) Prowadzenie, oprócz działalności gospodarczej, działalności oświatowej i inne.

Na koniec niniejszych rozważań nadmienić warto o polskim pierwowzorze podmiotu realizującego idee ekonomii społecznej, tj. o Towarzystwie Rolniczym Hrubieszowskim, powstałym dla wspólnego ratowania się w nieszczęściach, założonego przez Stanisława Staszica, zrzeszającego chłopów i cechującego się zasadami spółdzielczy⁹.

2. Chrześcijańskie źródła ekonomii społecznej

W XIX wieku sytuacja Kościoła Katolickiego była niepewna i niestabilna. Prądy modernistyczne i socjalistyczne powodowały stopniowe osłabianie roli kleru w Europie. Sympatyzujący z wyższymi warstwami społecznymi Kościół obawiał się rosnących w siłę ruchów socjalistycznych, a z czasem marksistowskich. Będąc związanym ze starym porządkiem feudalnym, musiał reagować na tworzącą się nową ideologię kapitalizmu, ale i socjalizmu. O ile papieże pierwszej połowy XIX wieku potępiali wszelkie przejawy modernizmu i socjalizmu, o tyle wybrany w 1878 r. papież Leon XIII podjął próbę zmiany paradygmatu Kościoła i reformę jego podejścia do niższych warstw społecznych. Papież Leon wypracował

podwaliny społecznej nauki Kościoła, która jest istotnym elementem składowym idei ekonomii społecznej.

Pierwsza postępową encykliką Leona XIII, „Rerum novarum” („O rzeczach nowych”), traktowała o konieczności poprawy losu klasy robotniczej, jednak nie poprzez własność wspólną (utożsamianą z nurtami socjalistycznymi). Źródło poprawy losu robotników miało znajdować się w solidaryzmie i współpracy pracodawców, Kościoła, państwa i proletariuszy. Encyklika bazowała na poszanowaniu własności prywatnej, wskazując jednocześnie na wady ówczesnego ustroju kapitalistycznego. Według tekstu obowiązek zagwarantowania ochrony prawnej robotnikom (szczególnie kobietom i dzieciom) ciąży na państwie. Encyklika postulowała o rozwój katolickich stowarzyszeń robotniczych, stając się jednocześnie podstawą działalności partii chrześcijańsko-społecznych¹⁰.

Do tego fundamentalnego dokumentu nawiązywali następni papieże, tacy jak Pius XI („Quadragesimo Anno”, 1931), Jan XXIII („Mater et Magistra”, 1961; „Pacem in terris”, 1963), a ukoronowaniem kształtowania się poglądów Kościoła na kwestie gospodarcze były dokumenty Soboru Watykańskiego II i papieża Jana Pawła II¹¹.

Współczesna nauka społeczna Kościoła akcentuje prymat człowieka nad zasadami kapitalizmu, jednak ich nie odrzuca. Mając doświadczenia z okresu Polski Ludowej papież Jan Paweł II potępiał ustrój socjalistyczny, lecz kapitalizm też poddawał surowej krytyce, pisząc: „Prawa rynku nie służą realizacji wartości sprawiedliwości, jako że wiele z potrzeb człowieka nie może być dzięki nim zrealizowanych”. Również Katechizm Kościoła Katolickiego podsumowuje, że: „Należy zalecać rozsądne zarządzanie rynkiem

8 Zob. R. Bierzanek, „Prawo spółdzielcze w zarysie”, Warszawa 1968, s. 15; K. Boczar, „Spółdzielczość”, Warszawa 1973, s. 54.

9 Zob. F. Stefczyk, „Początki i ogólne warunki rozwoju spółdzielczości w Polsce”, Kraków 1925, s. 2-3.

10 Pełny tekst encykliki na stronie: <https://www.mop.pl/doc/html/encykliki/Rerum%20novarum.htm> [dostęp: 6 października 2025 r.].

11 Zob. Konstytucja Gaudium et spes oraz Katechizm Kościoła Katolickiego ustanowiony przez Jana Pawła II i ogólny zarys społecznej nauki kolejnych papieży: https://opoka.org.pl/biblioteka/1/IK/czym_jest_kns4.html [dostęp: 6 października 2025 r.].



i przedsięwzięciami gospodarczymi zgodnie z właściwą hierarchią wartości i ze względu na dobro wspólne”¹². W nauce Kościoła podkreśla się także centralne miejsce człowieka jako jednostki w systemie gospodarczym.

Na koniec niniejszych rozważań należy postawić pytanie: jaki wkład wniesie nowo wybrany papież Leon XIV, przychodzący z bagażem doświadczeń ubogich obszarów Ameryki Południowej i wyraźnie odwołujący się do spuścizny swojego imiennego poprzednika? Nie należy też pomijać wkładu w rozwój koncepcji sprawiedliwości społecznej, wniesiony przez zmarłego papieża Franciszka.

3. Naukowe źródła ekonomii społecznej

Dotychczasowe rozważania dotyczące ideologicznych źródeł ekonomii społecznej w XX wieku zostały wprowadzone w życie w wielu krajach, głównie w Europie. Powstały organizacje posiadające postulowane cechy demokratyzmu zarządzania proporcjonalności podziału zysku i solidaryzmu uczestników tych podmiotów. Były to głównie różnego rodzaju spółdzielnie, stowarzyszenia, towarzystwa ubezpieczeniowe i fundacje.

Wyodrębnił się więc sektor niebędący sektorem czysto gospodarczym, ale zawierającym pierwiastek społeczny. Próbę jego zdefiniowania i nazwania podjęły różne dziedziny nauk, od nauk prawnych, ekonomicznych po nauki

socjologiczne. Zostaną tu zaprezentowane niektóre ujęcia zagadnienia ekonomii społecznej w polskiej i światowej nauce ze szczególnym uwzględnieniem rodzimych poglądów.

Rozpoczynając od nauk prawnych, przytoczmy próby definiowania ekonomii społecznej przez prof. J. Blicharz i prof. M. Małecką-Łyszczyk. Według pierwszej z nich ekonomię społeczną tworzą podmioty tożsame z sektorem organizacji pozarządowych. Jedynym, ale kluczowym ich wyróżnikiem jest produkcja dóbr, świadczenie usług i jakakolwiek działalność ekonomiczna, nawet jeśli jest to działalność o zakresie na tyle niewielkim, aby podmioty ją prowadzące nie były traktowane jak przedsiębiorstwa¹³.

Prof. M. Małeczka-Łyszczyk również ujmuje ekonomię społeczną od strony podmiotów ją tworzących, grupując je w określone kategorie:

1. Przedsiębiorstwa społeczne jako clue idei ekonomii społecznej, którymi będą głównie spółdzielnie socjalne;
2. Pozostałe podmioty ekonomii społecznej: podmioty, które potencjalnie mogą stać się przedsiębiorstwem społecznym (organizacje pożytku publicznego prowadzące działalność gospodarczą, spółdzielnie, inne niż socjalne, spółki non profit);
3. Podmioty, które nigdy nie staną się przedsiębiorstwami społecznymi, lecz tworzą otoczenie ekonomii społecznej, tj. jednostki samorządu terytorialnego, towarzystwa ubezpieczeń wzajemnych, czy kościelne osoby prawne¹⁴.

W naukach ekonomicznych również podejmowano próby definiowania ekonomii społecznej – i tak W. Kwaśnicki, wyjaśniając istotę ekonomii społecznej, wskazuje, że jest ona komplementarna w relacji do rynku i państwa. Oznacza to,

12 Katechizm Kościoła Katolickiego, s. 553.

13 J. Blicharz, „Ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Ustawa o spółdzielniach socjalnych. Komentarz”, Warszawa 2012, s. 22.

14 „Zakres podmiotowy i klasyfikacja pojęcia Podmiot ekonomii społecznej”, w: J. Blicharz, L. Zacharko (red.), „Trzeci sektor i ekonomia społeczna. Uwarunkowania prawne. Kierunki działań”, Wrocław 2017, s. 208-218.

że nie należy jej traktować jako alternatywy gospodarki prywatnej czy publicznej, tylko ich uzupełnienie, a to pozwoli jej zachować społeczny charakter¹⁵.

J. Hausner podkreśla konieczność zakorzenienia ekonomii społecznej i tworzących ją podmiotów w środowisku lokalnym. Jak pisze ten uznany ekonomista, bazując na doświadczeniach brytyjskich: „najsilniejszymi podmiotami ekonomii społecznej są te, które mają charakter otwarty, co znajduje odzwierciedlenie w ich relacjach ze swoimi użytkownikami i partnerami. Chodzi tu o spójność z otoczeniem, w którym funkcjonują”¹⁶.

Z kolei przedstawiciel nauk socjologicznych M. Rymsza z ich perspektywy wskazuje, iż ekonomia społeczna odnosi się do, wyodrębnionego ze względu na specyfikę, sektora gospodarki, w którym w sposób unikatowy kojarzona jest działalność gospodarcza z celami społecznymi¹⁷.

W literaturze światowej wyróżnia się dwa sposoby definiowania ekonomii społecznej:

1. Instytucjonalno-prawny, definiujący ekonomię społeczną poprzez podmioty ją tworzące, tj. głównie spółdzielnie, towarzystwa ubezpieczeń wzajemnych, stowarzyszenia i fundacje prowadzące produkcję dóbr czy świadczenie usług;
2. Funkcjonalno-normatywny, skupiający się przy definiowaniu ekonomii społecznej na jej cechach, które muszą wypełniać podmioty ją tworzące. Do tych cech należą: prymat świadczenia usług na rzecz członków/wspólnoty nad zyskiem, autonomiczne i demokratyczne zarządzanie bez ingerencji czynników państwowych (poza kontrolą legalności działania), prymat ludzi i pracy względem kapitału¹⁸.

15 W Kwaśnicki, Gospodarka społeczna z perspektywy ekonomii liberalnej, „Trzeci Sektor” 2005, nr 2, s. 11.

16 J. Hausner, Ekonomia społeczna jako sektor gospodarki, „Ekonomia Społeczna” 2007, nr 1, s. 12.

17 M. Rymsza, Stara i nowa ekonomia społeczna. Polska na tle doświadczeń europejskich, „Trzeci Sektor”, nr 2, Warszawa 2005, s. 92.

18 Zob. J. Defourny, P. Develtere, „Ekonomia społeczna. Światowy trzeci sektor”, w: „Trzeci sektor dla

„ Idea sprawiedliwszej gospodarki, wrażliwszej na potrzeby człowieka rozwijała się w czasach najbardziej agresywnego kapitalizmu. Wprawdzie wtedy nie osiągnęła spektakularnych sukcesów, ale powstałe wtedy formy organizacyjne stały się podwalinami dla obecnego sektora ekonomii społecznej.

Należy podkreślić, iż powyższa prezentacja poglądów nauki ma wymiar subiektywny, ale zdaniem autora obrazuje współczesne próby definiowania zjawiska ekonomii społecznej, co dało asumpt do tworzenia definicji prawnych, a to będzie przedmiotem następnego artykułu.

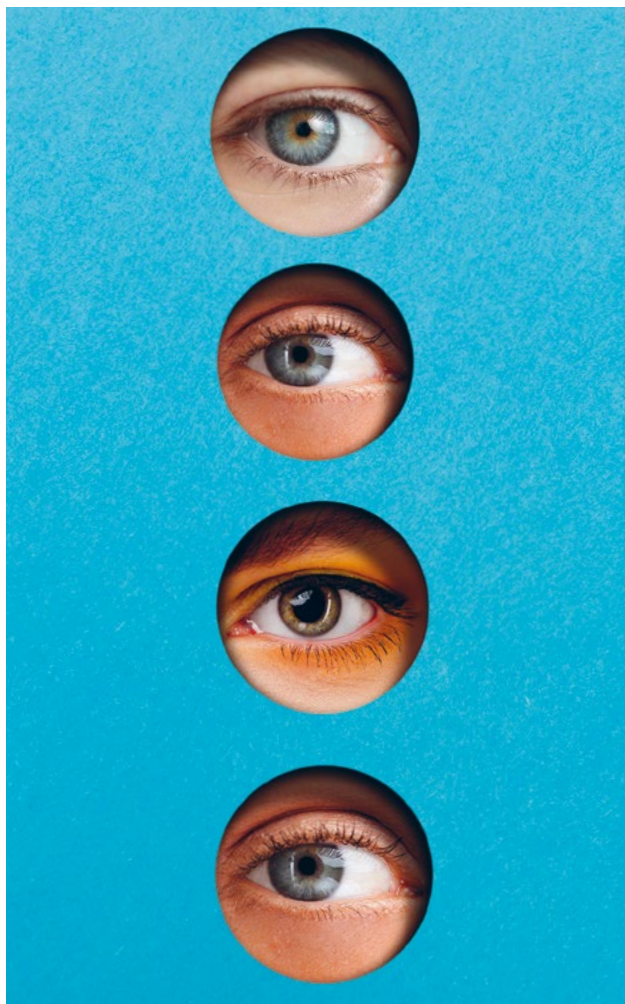
Podsumowanie

Ekonomia społeczna, choć w ostatnich dziesięcioleciach przeżywa dynamiczny rozwój, nie jest ideą stworzoną współcześnie. Ma one swoje źródła w XVIII/XIX wieku. Idea sprawiedliwszej gospodarki, wrażliwszej na potrzeby człowieka rozwijała się w czasach najbardziej agresywnego kapitalizmu. Wprawdzie wtedy nie osiągnęła spektakularnych sukcesów, ale powstałe wtedy formy organizacyjne stały się podwalinami dla obecnego sektora ekonomii społecznej. Nie należy pominąć wkładu Kościoła Katolickiego w kształtowanie się zorientowanej na osobę ludzką i na jej potrzeby idei sprawiedliwej gospodarki, nienegującej praw wolnego rynku, ale akcentującej godność osoby ludzkiej. Powyższe źródła ideowe ekonomii społecznej i wypracowane przez nie formy organizacyjne stały się podwalinami dla współczesnego sektora ekonomii społecznej, którego legalne definicje i podmioty, realizujące postulaty ekonomii społecznej, staną się przedmiotem następnego artykułu.

zaawansowanych. Współczesne teorie trzeciego sektora – wybór tekstów”, Warszawa 2006 r.

Zamiast operacji żel – nowe podejście w okulistyce

Radosław Nowicki



Hipotonia przez dekady pozostawała jednym z najbardziej frustrujących problemów współczesnej okulistyki. Choć nie dotyka milionów ludzi na świecie tak jak zaćma, jaskra czy zwyrodnienie plamki żółtej, to jej konsekwencje bywają często znacznie bardziej dramatyczne. Choroba ta w podstępny i długotrwały sposób prowadzi bowiem do destrukcji struktury oka, odbierając pacjentom nie tylko wzrok, ale także poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem. Istotą hipotonii jest patologicznie obniżone ciśnienie wewnątrzgałkowe, które spada poniżej poziomu niezbędnego do zachowania stabilności anatomicznej gałki

ocznej. Zamiast pozostawać sprężystą i precyzyjnie napiętą strukturą, oko zaczyna zachowywać się jak obiekt pozbawiony wewnętrznego podparcia. W efekcie dochodzi do stopniowego zapadania się tkanek, fałdowania siatkówki, zaburzeń ukrwienia oraz nieprawidłowej pracy nerwu wzrokowego.

Proces ten postępuje powoli, często przez miesiące, a nawet lata, co sprawia, że pacjenci długo nie dostrzegają pełnej skali zagrożenia. Hipotonia nie zaczyna się od nagłej utraty wzroku. Pierwsze jej objawy bywają subtelne i łatwe do zignorowania. Obraz staje się mniej wyraźny, linie proste zaczynają falować, pojawia się trudne do opisu uczucie niestabilności widzenia, jakby świat oglądany był przez drgającą taflę wody. Z czasem dołącza nadwrażliwość na światło, pogorszenie kontrastu oraz coraz większe trudności w codziennym funkcjonowaniu. Czytanie staje się męczące, rozpoznawanie twarzy sprawia problem, a orientacja w przestrzeni wymaga wzmożonego wysiłku. W zaawansowanych stadiach choroby dochodzi do poważnego uszkodzenia siatkówki i nerwu wzrokowego, co może prowadzić do całkowitej ślepoty.

Przyczyny hipotonii są zróżnicowane, lecz w dużej części przypadków schorzenie to rozwija się jako powikłanie po zabiegach okulistycznych, szczególnie po operacjach jaskry. Może być również następstwem przewlekłych stanów zapalnych, ciężkich urazów mechanicznych, a także chorób autoimmunologicznych prowadzących do uszkodzenia ciała rzęskowego. Przez wiele lat wszystkie te przypadki łączył jeden wspólny mianownik – brak skutecznej metody leczenia.

Dla pacjentów stwierdzenie lekarzy, że medycyna nie ma im już nic więcej do zaoferowania, jest często traumatycznym przeżyciem.

Oznacza bowiem konieczność pogodzenia się z postępującą utratą wzroku. – Dla pacjentów z hipotonią jednym z najtrudniejszych momentów jest często usłyszenie, że nic więcej nie da się zrobić. Obserwowanie jak ludzie odzyskują nadzieję i wzrok po latach niepewności, jest niezwykle wzruszające. Bycie częścią dzieła, które oferuje realną drogę naprzód tam, gdzie wcześniej jej nie było, jest czymś, za co jesteśmy naprawdę wdzięczni – przyznała na łamach *moorfieldseyecharity.org.uk* Karla Orsine Murta Dias, specjalistka z Moorfields Eye Hospital.

Tradycyjne podejście do hipotonii opierało się na próbach mechanicznego podtrzymania gałki ocznej. Najczęściej stosowano olej silikonowy, który był wprowadzany do wnętrza oka, w celu zapobiegania jego zapadaniu się. To rozwiązanie, choć w niektórych sytuacjach pozwalało zachować resztki funkcji wzrokowych, było dalekie od ideału. Wszystko dlatego, że olej silikonowy nie jest fizjologiczną substancją, a jego długotrwała obecność w oku wiązała się z licznymi powikłaniami. Co więcej, metoda ta nie przywracała naturalnych mechanizmów regulujących ciśnienie wewnątrzgałkowe, a jedynie maskowała skutki ich zaburzenia. Wielu pacjentów żyło więc w stanie niepewności, mając świadomość, że leczenie jest jedynie rozwiązaniem tymczasowym, a przyszłość ich wzroku pozostaje niejasna.

Przełom w podejściu do hipotonii nastąpił w Londynie w Moorfields Eye Hospital, czyli w placówce od lat wyznaczającej kierunki rozwoju światowej okulistyki. Zespół lekarzy, chirurgów i naukowców ściśle współpracujący z University College London postanowił spojrzeć na problem z perspektywy biomechaniki oka, a nie wyłącznie klasycznej chirurgii. Zamiast szukać kolejnej inwazyjnej procedury lub syntetycznego implantu, badacze zwrócili uwagę na substancję dobrze znaną i powszechnie stosowaną w okulistyce – hydroksypropylometylocelulozę, w skrócie HPMC. Od lat była ona używana podczas operacji jako środek ochronny utrzymujący wilgotność i kształt delikatnych struktur oka. Jej potencjał terapeutyczny w leczeniu przewlekłej hipotonii pozostawał jednak dotąd niewykorzystany. Nowatorska koncepcja opracowana w Moorfields zakładała

regularne podawanie żelu HPMC bezpośrednio do wnętrza oka w formie kontrolowanych iniekcji. Celem nie było jednorazowe wypełnienie gałki ocznej, lecz stopniowe i długofalowe wsparcie jej naturalnej struktury. Taka terapia rozciąga się na kilka miesięcy i wymaga monitorowania ciśnienia wewnątrzgałkowego, kształtu oka, a także funkcji wzrokowych pacjenta. Żel działa niczym rusztowanie, które stabilizuje oko, umożliwiając tkankom stopniowy powrót do bardziej fizjologicznego ułożenia. HPMC jest substancją dobrze tolerowaną przez organizm i całkowicie przezroczystą, dzięki czemu nie pogarsza jakości widzenia. – Jesteśmy podekscytowani, że ta prosta terapia okazała się tak skuteczna u pacjentów z tą rzadką chorobą. To początek procesu lepszego zrozumienia równowagi płynów w oku, co przełoży się na lepszą opiekę nad naszymi pacjentami – podkreślił na łamach *ucl.ac.uk* Harry Petruszkin, konsultant okulistyczny w Moorfield, a jednocześnie główny autor badania.

Pierwsze wyniki badań klinicznych opublikowanych w *British Journal of Ophthalmology*

„ Dla pacjentów stwierdzenie lekarzy, że medycyna nie ma im już nic więcej do zaoferowania, jest często traumatycznym przeżyciem. Oznacza bowiem konieczność pogodzenia się z postępującą utratą wzroku. – Dla pacjentów z hipotonią jednym z najtrudniejszych momentów jest często usłyszenie, że nic więcej nie da się zrobić. Obserwowanie jak ludzie odzyskują nadzieję i wzrok po latach niepewności, jest niezwykle wzruszające.

wzbudziły duże zainteresowanie środowiska medycznego. Badania przeprowadzone na niewielkiej grupie pacjentów z przewlekłą i oporną na leczenie hipotonią przyniosły wyniki, które jeszcze kilka lat temu uznano by za niemożliwe do osiągnięcia. U większości chorych zaobserwowano nie tylko stabilizację, ale także realny wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego, a co za tym idzie – poprawę funkcji wzrokowych. Osoby, które wcześniej zmagaly się z niemal całkowitą utratą widzenia, zaczęły ponownie czytać, lepiej poruszać się po mieście, a nawet planować powrót do pracy. Poprawa widzenia utrzymywała się również po zakończeniu cyklu iniekcji, co sugeruje, że terapia może prowadzić do trwałej odbudowy równowagi biomechanicznej oka. – To prawdziwie rewolucyjna, nowa terapia, która daje nadzieje pacjentom, którzy w przeciwnym razie nie mieliby wyboru, cierpiąc na nieuleczalną, prowadzącą do ślepoty i oszpeceń chorobę. To solidne badanie dowodzące zasadności koncepcji przerosło moje oczekiwania co do możliwości odzyskania wzroku. Mam nadzieję, że już wkrótce będziemy mogli udostępnić tę metodę szerszemu gronu pacjentów, choć to dopiero początek. Konieczna będzie dalsza praca, również nad pozyskaniem funduszy na optymalizację terapii – ocenił prof. Gus Gazzard, współautor badania.

Jedną z osób, która wzięła udział w badaniach klinicznych, była Nicki Guy. Jej problemy ze wzrokiem zaczęły się po urodzeniu syna, kiedy zdiagnozowano u niej zapalenie błony naczyniowej oka. Przez kilka lat choroba przebiegała bezobjawowo aż do momentu, gdy pojawiła się zaćma i kolejne powikłania. Próbowano różnych metod leczenia – od sterydów po olej silikonowy. Jednak poprawa była krótkotrwała, a w niektórych momentach dochodziło do gwałtownych spadków ciśnienia i niemal całkowitej utraty wzroku. Przełom nastąpił dopiero po zastosowaniu terapii HPMC. – To zmieniło moje życie. Odzyskałam wszystko. Widzę jak moje dziecko dorasta. Przeszłam od liczenia palców i widzenia wszystkiego bardzo niewyraźnie do momentu, w którym znów mogę normalnie widzieć. Jeśli mój wzrok w takim stanie utrzyma się do końca życia, będzie to po prostu wspaniałe – zaznaczyła w rozmowie z BBC 47-letnia Nicki Guy.

„Żel działa niczym rusztowanie, które stabilizuje oko, umożliwiając tkankom stopniowy powrót do bardziej fizjologicznego ułożenia.

Sukces badań doprowadził do utworzenia w Moorfields Eye Hospital pierwszej na świecie wyspecjalizowanej kliniki zajmującej się leczeniem przewlekłej hipotonii. Placówka ta stała się nie tylko miejscem terapii pacjentów, ale również centrum badań nad ciśnieniem wewnątrzgałkowym. Dzięki ścisłej współpracy lekarzy i naukowców możliwe stało się tworzenie coraz bardziej zaawansowanych modeli oka, które pomagają lepiej zrozumieć mechanizmy prowadzące do rozwoju hipotonii. Takie interdyscyplinarne podejście pozwala nie tylko doskonalić samą terapię z wykorzystaniem HPMC, lecz także otwiera drogę do kolejnych innowacyjnych metod leczenia.

Znaczenie odkrycia lekarzy z Moorfields wykracza daleko poza samą hipotonię. Jest ono przykładem zmiany w medycynie, w której coraz większą rolę odgrywa myślenie systemowe i biomechaniczne, a nie wyłącznie chirurgiczna interwencja. Pokazuje również, że terapeutyczne przełomy nie zawsze wymagają wynalezienia zupełnie nowych leków. Czasem wystarczy odwaga, by spojrzeć na znane substancje w nowym kontekście i zastosować je w sposób, który wcześniej wydawał się nieoczywisty. Dla tysięcy pacjentów na całym świecie cierpiących na hipotonię oznacza to pojawienie się realnej nadziei tam, gdzie przez lata dominowało poczucie nieuchronnej utraty wzroku. Jeśli dalsze badania kliniczne potwierdzą skuteczność i bezpieczeństwo tej metody na większych grupach chorych, terapia z użyciem HPMC może w przyszłości stać się nowym standardem leczenia, na trwałe zmieniając oblicze współczesnej okulistyki.

Gimnastyka dla mózgu

Marlena Paściak

Każdy wie, że dbanie o zdrowie to ważna rzecz. Mając to na uwadze staramy się zdrowo odżywiać, systematycznie ćwiczyć i dobrze się wysypiać. Często zapominamy jednak, iż należy dbać także o nasz mózg.

Pewien specjalista słusznie zauważył, że „Umysł jest jak mięsień. Im więcej go ćwiczysz, tym jest sprawniejszy”. Jeśli chcemy wzmocnić mięśnie brzucha lub inną część ciała, wykonujemy odpowiednie ćwiczenia, aby ją usprawnić. Tę samą zasadę powinniśmy zastosować także w przypadku mózgu. Dbając o niego możemy znacząco poprawić sprawność umysłową, a tym samym zminimalizować, a nawet wyeliminować ryzyko wystąpienia schorzeń, takich jak demencja starcza, choroba Parkinsona oraz inne choroby podeszłego wieku.

Należy wziąć pod uwagę fakt, że każdy z nas ma inne zdolności i nie musimy być dobrzy ze wszystkiego. Nasz mózg składa się z dwóch półkul. Prawa jest odpowiedzialna za myślenie abstrakcyjne, kreatywność i wyobraźnię, lewa za myślenie logiczne. U większości ludzi dominuje jedna z półkul. Jeżeli dominującą półkulą jest prawa, jesteśmy humanistami, jeśli lewa, to mamy umysł ściśle. U niektórych osób występuje synergia półkul, co oznacza, że obie półkule funkcjonują jednakowo. Tacy ludzie są wszechstronnie uzdolnieni i nie sprawiają im trudności zarówno przedmioty humanistyczne, jak i ściśle.

Wbrew pozorom dbanie o mózg, a tym samym o umysł, to nic trudnego. Istnieje wiele możliwości, spośród których możemy wybrać coś, co nam odpowiada. Jednym ze sposobów jest rozwiązywanie zadań, takich jak krzyżówki, wykreślanki, rebusy, sudoku oraz quizy z różnych dziedzin wiedzy. Warto spróbować swoich



sił w różnych typach zadań, aby przekonać się w czym jesteśmy dobrzy i wybrać to, co przypadnie nam do gustu. Humanisci najlepiej odnajdą się w krzyżówkach, jolkach oraz innych zadaniach wymagających kreatywnego myślenia. Ściśle umysły wybiorą sudoku oraz wykonywanie różnych obliczeń.

Nie mniej dobroczynny wpływ na nasz mózg mają puzzle, układanki oraz kolorowanki. Wykonywanie tego typu zadań poprawia orientację przestrzenną, rozwija kreatywne myślenie i wspomaga koncentrację. Mało tego, kolorowanki i układanki mają również działanie relaksacyjne i z tego powodu poleca się je nie tylko dzieciom, ale również dorosłym. W Internecie i sklepach stacjonarnych można znaleźć kolorowanki relaksacyjne bez ograniczeń wiekowych. Często stosuje się je na zajęciach terapeutycznych. Z różnych form poprawy sprawności umysłowej mogą korzystać także osoby z dysfunkcją wzroku.

Najważniejszą formą ćwiczenia naszego mózgu i umysłu jest nauka. Neurologzy twierdzą, że warto uczyć się nowych rzeczy bez względu na wiek. Może to być nauka języka obcego, rozpoznawania głosów ptaków, gry na instrumencie lub innych rzeczy, które nas ciekawią, ponieważ nigdy nie wiadomo jaka umiejętność może

nam się przydać. Warto poprobować różnych możliwości i wybrać to, co nas interesuje. W dzisiejszych czasach wyznaje się zasadę, że człowiek uczy się przez całe życie, dlatego powstają miejsca, gdzie organizuje się zajęcia nie tylko dla dzieci, ale także dla dorosłych. Szkoły policealne i studia to wielka szansa na rozwój, jednak nie są to jedyne formy edukacji dorosłych. Jeśli z jakiegoś powodu nie możemy sobie pozwolić na szkołę policealną lub studia, albo po prostu nie chcemy obierać takiej drogi, mamy do dyspozycji wiele innych możliwości. Istnieją liczne kursy, szkolenia i warsztaty, z których możemy korzystać. Coraz częściej ofertę zajęć dla dorosłych można spotkać choćby w domach kultury. Powstają szkoły muzyczne i językowe oferujące lekcje bez ograniczeń wiekowych. Dobrym pomysłem mogą być warsztaty terapii zajęciowej. Jeśli w rodzinie lub wśród znajomych mamy kogoś, kto ciągle chce się uczyć czegoś nowego, nie warto mu tego odradzać choćby nawet wydało nam się to dziwne. Zamiast zniechęcać do wyszukiwania nowych możliwości poszerzania wiedzy, trzeba pomóc takiej osobie znaleźć coś, co ją zainteresuje i utwierdzać w przekonaniu, że dobrze robi.

Badania wykazują, że ucząc się nowych umiejętności dbamy nie tylko o nasz mózg. Przykładowo nauka gry na gitarze, pianinie lub innym instrumencie znacząco poprawia sprawność manualną, pamięć i koncentrację. Niezależnie od tego, czego chcielibyśmy się uczyć, weźmy



pod uwagę, aby wybrana przez nas forma edukacji była dostosowana do naszych preferencji. Część ludzi woli być samoukami. Lubią się uczyć samodzielnie, bez pomocy wykładowcy, instruktora czy nauczyciela. Inni wolą zajęcia zdalne. Takie osoby zadowolą się wirtualnym kontaktem z grupą oraz prowadzącym. Jeszcze inni lubią zajęcia indywidualne w domu lub innym miejscu. Wystarczy im kontakt z samym prowadzącym i nie potrzeba im do szczęścia innych uczestników. Są też tacy, którzy wolą wszelkie zajęcia indywidualne i grupowe zarówno stacjonarne, jak i zdalne, gdyż oprócz potrzeby pogłębiania wiedzy mogą w ten sposób zaspokajać także potrzeby społeczne. Sama zaliczam się do tych ludzi. Uczestnictwo w zajęciach umożliwia mi nauczenie się nowych rzeczy oraz poznanie nowych osób.

Nie bez znaczenia jest także to, co robimy w czasie wolnym. Jeśli czytamy książki, piszemy, rozwiązujemy krzyżówki oraz inne zadania tego typu i słuchamy muzyki, słuchowisk oraz audycji radiowych, dostarczamy sobie odpowiedniej stymulacji umysłowej. Aktywności tego typu rozwijają wyobraźnię i poszerzają nasze horyzonty. Dobrze jest przy tym otwierać umysł na różne gatunki literackie i muzyczne. Oglądanie telewizji też może być wartościowe. Ważne jest jakie programy oglądamy i czy są wartościowe. Teleturnieje, takie jak „Koło fortuny” czy „Jeden z dziesięciu” to dobry sposób na zaspokojenie głodu wiedzy i wytężenie szarych komórek. Nie ma nic złego w tym, aby po pracy lub zajęciach obejrzeć coś luźniejszego. Pamiętajmy jednak, aby zadbać także o dostarczanie naszemu umysłowi odpowiedniej stymulacji w postaci wartościowych programów.

Omawiając kwestię dbania o mózg, nie sposób polemizować ze stwierdzeniem, że trzeba o niego dbać tak jak o zdrowie fizyczne. Na jego funkcjonowanie mają bowiem wpływ także te czynniki, które decydują o naszej odporności oraz ogólnej kondycji fizycznej. Jeśli będziemy dobrze się wysypiać (najlepiej 8-9 godzin na dobę), uprawiać aktywność fizyczną na miarę naszych możliwości i dostarczać do naszego organizmu wszystkie potrzebne składniki odżywcze, możemy być pewni, że nasz mózg

„Wbrew pozorom dbanie o mózg, a tym samym o umysł, to nic trudnego. Istnieje wiele możliwości, spośród których możemy wybrać coś, co nam odpowiada. Jednym ze sposobów jest rozwiązywanie zadań, takich jak krzyżówki, wykreślanki, rebusy, sudoku oraz quizy z różnych dziedzin wiedzy.

będzie sprawny przez długi czas, nawet gdy będziemy w podeszłym wieku. Stosowanie używek też ma ogromny wpływ na funkcjonowanie tego najważniejszego punktu w naszym organizmie. Papierosy i alkohol osłabiają sprawność umysłową. W ten sposób robimy sobie krzywdę.

Oczywiście nauka, spędzanie czasu wolnego w wartościowy sposób i szeroko pojęty zdrowy tryb życia to nie wszystko. Gdy na naszym biurku wylądają kartki papieru z zapisanymi danymi, segregujemy je, używając teczek, segregatorów albo po prostu wkładając do szuflady. Niepotrzebne dokumenty wyrzucamy do kosza. Podobnie robimy z danymi zapisanymi w komputerze: segregujemy dokumenty w odpowiednich folderach, usuwamy to, co zbędne, tworzymy kopie zapasowe i zapisujemy na nośnikach fizycznych albo w chmurze. Nasz mózg można porównać właśnie do komputera. Zdobywając wiedzę i nowe umiejętności wprowadzamy do naszego wewnętrznego komputera dane. Zbilansowana dieta, zapewniająca wszystkie niezbędne składniki odżywcze, stanowi dla niego paliwo, tak jak prąd, do którego podłączamy laptop czy komputer stacjonarny. Żeby jednak nie zagubić się w gąszczu danych, które wprowadzamy, trzeba je poukładać. Aby to zrobić, trzeba znaleźć sobie taką odskocznnię, która pomoże nam się wyciszyć i poukładać dane zapisane w naszym wewnętrznym komputerze. Każdy z nas robi to na swój sposób. Jedni chodzą

do kościoła, drudzy medytują, inni chodzą na spacer, a jeszcze inni wybierają kontakt z naturą lub słuchają muzyki. Niezależnie od tego jaki sposób wybierzemy, ważne jest, aby wybrana metoda była zgodna z naszymi upodobaniami. Tylko wówczas będzie prawidłowo spełniać swoją funkcję. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby mieć kilka odskoczni, a nawet łączyć je ze sobą. Jednego z moich znajomych relaksuje rękodzieło przy muzyce. Mnie z kolei relaksują zajęcia z arteterapii, muzyka i spacer z rodziną.

Omawiając kwestię dbania o mózg i umysł, warto pamiętać o naszych dzieciach. Powszechnie wiadomo, że o sprawność umysłową trzeba dbać od najmłodszych lat. Dzieci mają dość komfortową sytuację, ponieważ chodzą do szkoły. To samo dotyczy młodzieży. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, żeby posyłać nasze pociechy na zajęcia pozalekcyjne. W dzisiejszych czasach nie brakuje zajęć przeznaczonych dla dzieci i młodzieży, a nawet dla niemowląt. Powstaje coraz więcej szkół muzycznych i językowych oferujących zajęcia nawet dla niemowląt i małych dzieci.

Zanim zapiszemy dziecko na zajęcia pozalekcyjne, warto porozmawiać z nim o potrzebie dbania o nasz mózg. Pomocne będzie tu porównanie mózgu do komputera. Warto uwzględnić co dziecko lubi i jakie ma zdolności. Oczywiście może się zdarzyć, że młody człowiek nie wyrazi chęci uczęszczania na jakiekolwiek zajęcia pozalekcyjne. W takiej sytuacji lepiej poczekać aż dojrzeje do tego i sam zakomunikuje na jakie zajęcia dodatkowe chciałby uczęszczać.

Z powyższych rozważań wiemy już jak dbać o nasz mózg, aby był sprawny i służył nam przez długie lata. Mamy wiele możliwości, z których warto korzystać. Pamiętajmy przy tym, aby z niczym nie przesadzić. Starannie dobierajmy zajęcia edukacyjne i aktywności w czasie wolnym, mając na uwadze nasze preferencje i możliwości, a w kwestii zajęć pozalekcyjnych dla naszych dzieci liczymy się z ich zdaniem, aby nie były zniechęcone i przemęczone. Mając to wszystko na uwadze sprawimy, że dbanie o umysł nasz i naszych dzieci będzie czystą przyjemnością.



Wszyscy jesteście odkrywcami

Maria Lelek

Czy zdarzyło ci się pójść inną niż zwykle drogą i trafić w miejsce, które później stało się twoim ulubionym? A może poprzez krótką wymianę zdań z nieznanym wpadłeś na innowacyjny pomysł? Takie sytuacje nie mogłyby zaistnieć, gdyby nie podjęcie ryzyka oraz podążenie za rodzącą się ciekawością. Wprowadzenie elementu losowości w rutynę życia codziennego może przynieść nieoczekiwane rezultaty.

Zdarza się, że ktoś z otoczenia lub my sami zaszczeplamy w sobie myśl nie dającą nam spokoju. Przeglądając media społecznościowe, oglądając telewizję, natrafimy na ofertę wyjazdu, szef w pracy zaproponuje nam szkolenie, albo przyjaciółka zaczyna namawiać nas na wspólne rozpoczęcie jakiejś aktywności. Ukazują nam się ścieżki rozwoju, które nie przeszły nam wcześniej przez myśl. Tworzymy reprezentację wyobraźniową danego wydarzenia. Następnie, w zależności od tego, jakie mechanizmy psychiczne nami kierują oraz od tego jak bardzo silne one są, szala decyzji zaczyna przechylać się w jedną lub drugą stronę. Możemy z natury posiadać pewne predyspozycje do wybierania komfortowych, znanych miejsc, osób oraz sytuacji. Zgodnie z teorią Wielkiej Piątki (pięciodziesięcynikowego modelu osobowości autorstwa Paula Costy i Roberta R. McCrae) usposobienie każdego człowieka składa się z pięciu wymiarów. Należą do nich: ekstrawertyzm (poziom energii, towarzyskość, aktywność, poszukiwanie stymulacji),

Wprowadzenie elementu losowości w rutynę życia codziennego może przynieść nieoczekiwane rezultaty.

ugodowość (nastawienie do świata – cechy prospołeczne lub antagonistyczne), sumiennosc (zorganizowanie, wytrwałość, motywacja do działania, odpowiedzialność), neurotyczność (stabilność emocjonalna, podatność na gniew, lęk oraz stres) i otwartość na doświadczenia (ciekawość poznawcza, kreatywność, tolerancja na nowość). Poziom natężenia każdej z wymienionych cech kształtuje różne typy osobowości. Ludzie posiadający wyraźną neurotyczność wykazują często lękowość, zamartwianie się, co nie służy eksploracji świata. Wyobrażenia popowiada wówczas negatywne obrazy przyszłości, wydobywa na światło dzienne wszystkie wady lub wskazuje na błędy, jeśli zdecydujemy się wyruszyć w nieznane. Natomiast w przypadku dominacji ekstrawertyczności oraz znacznego stopnia otwartości na doświadczenia, zdecydowanie łatwiej jest powiedzieć „tak” nowym wyzwaniom. Wizja przeżycia przygód, poznania innych ludzi, doskonalenia zdolności, wygrawa w starciu z obawami. Osoby z takim rodzajem charakteru przejawiają pozytywną perspektywę, co pozwala doświadczać szerokiej gamy wrażeń, które oferuje otoczenie.

Sami czujemy, czego w danym momencie nam potrzeba, na co pozwalają nasze zasoby. Znajomość zinternalizowanych potrzeb pozwala wybrać najlepszą drogę, adekwatną do konkretnego etapu życia, na jakim się znajdujemy. Inne pragnienia odznaczają okres dziecięcy, nastoletni, a inne dorosłość. To, co dla młodego człowieka może jawić się jako spełnienie potrzeb, nie musi takie być dla osoby z w pełni ukształtowaną psychiką. Fundamentalnymi atrybutami, które należy przywołać w rozważaniach na temat odkrywczosci, są odwaga poznawcza (gotowość do próbowania nowych

rzeczy), dociekliwość, chęć uczenia się, czy też inicjatywa. Niezależnie od wieku i okoliczności cechy odkrywczosci sprzyjają dobrostanowi psychofizycznemu. Subiektywne poczucie wysokiej jakości życia płynie między innymi z większego zaangażowania w życie, a także podejmowania nowych wyzwań. Zgłębianie możliwości pobudza motywację wewnętrzną, gdyż badawczość, chociażby w sensie zaspakajania potrzeb ego, wiąże się z nagrodą emocjonalną. Tworzenie relacji, zdobywanie umiejętności, adaptacja do przemian, to korzystne zmienne dobroczynnie wpływające na subiektywne poczucie szczęścia.

Benefity wychodzenia ze strefy komfortu nie kończą się na samym doznawaniu przyjemności z przeżywanych chwil, lecz są w stanie towarzyszyć nam przez dłuższy czas. Wracając wspomnieniami do dzieciństwa przywołajmy opowieści rodziców, dziadków, którzy raczyli nas opowieściami z ich życia. Emocjonalne oraz behawioralne dążenia przechodzą transformację w potrzeby społeczne. Wyodrębniają się: gotowość do dzielenia się odkryciami, otwartość w komunikacji, chęć inspirowania innych. Nie zależy nam już tylko na samym przeżywaniu, ale również na dzieleniu się tymi przeżyciami ze środowiskiem, w jakim funkcjonujemy. Katalog doznań bywa bodźcem do działania twórczego. Poznawanie innych kultur, zwyczajów pozwala wysnuć autorefleksje. Decydując się na jedną opcję zazwyczaj musimy odrzucić tę drugą, co jest faktorem odczuwania nieprzyjemnych emocji, lęku, stresu. Zaufanie do samego siebie, wewnętrzny spokój i otwartość na przyszłość ułatwia uporanie się z niechcianymi konsekwencjami robienia kroku w nieznane. Nieocenionym wsparciem w momentach zawahania są bliscy, osoby, które stoją przed podobnymi wyzwaniami jak my, gotowi wysłuchać, wesprzeć, służyć radą.

Odkrywcami nazywamy tych, którzy są odważnymi pionierami, podejmującymi wyzwanie, zmieniając kolektywne postrzeganie świata. Skala przedsięwzięcia nie ma większego znaczenia, liczy się odwaga, wytrwałość, inicjatywa. Przymioty te znajdują się w głębi nas samych, musimy jedynie dopuścić je do sterów egzystencji.

Między konfliktem a bliskością

Zuzanna Horowska

Obecnie jednym z najgorętszych kinowych hitów jest trzecia część serii uwielbianej polskiej komedii – „Teściowie”. Trudno sklasyfikować ją jako największe kinowe przedsięwzięcie tego roku, bo 2025 przyniósł nam wiele filmowych zaskoczeń. Jest to jednak, oprócz zwykłej pozycji do polecanego obejrzenia z najbliższymi lub samemu – dobry sposób na poprawę humoru. Teściowie to film, a właściwie cała seria pokazująca nam coś nieoczywistego. To, że międzyludzkie relacje nie zawsze muszą być jednostajne, by finalnie okazały się dla nas czymś dobrym. Nie chodzi tu o recenzowanie wszystkich trzech części ekranizacji, bo ciężko nie przyznać racji, że od 2021 roku jest to produkcja raczej już topowa wśród polskich komedii. Przyjrzyjmy się nieco bardziej temu, co w tym kontekście można nazwać przekazem, ale raczej tym, którego trzeba się najpierw doszukać. W całokształcie każdej z części chodzi głównie o pewnego rodzaju konflikt między rodzicami pary, która chce sformalizować swój związek. My, jako widzowie, od pierwszych scen tak naprawdę nie wiemy jak właściwie powstał ten konflikt, jednak z biegiem historii można łatwo domyślić się, że chodzi – najprościej mówiąc – o pozycję społeczną i stan zamożności różniący obie rodziny.

„Teściowie” demaskują złudzenie, że przyjaźń i wsparcie zawsze mają łagodny, pogodny charakter. W filmach reżyserii Jakuba Michalczuka bliskość bywa szorstka, podszyta ironią, czasem nawet agresją. Bohaterowie ranią się słowami, rywalizują o moralną rację, a mimo to nie potrafią się od siebie uwolnić. To napięcie jest esencją relacji międzyludzkich, pełnych sprzeczności, emocji i nieustannego poszukiwania równowagi między autonomią a potrzebą więzi. W centrum tej opowieści stoją tytułowi teściowie, ludzie w średnim wieku, których różni status społeczny, temperament i sposób patrzenia na świat. Jednak właśnie te różnice stają się paradoksalnie

podstawą więzi. Film pokazuje, że prawdziwa relacja nie polega na bezkonfliktowości, lecz na umiejętności pozostania w dialogu mimo różnic. Przyjaźń i wsparcie nie są tu sielanką, ale dynamicznym procesem, w którym kłótnia, ironia czy bunt pełnią równie ważną funkcję jak czułość.

Jednym z motywów przewijających się przez wszystkie części serii jest stopniowe zdejmowanie masek. W świecie „Teściów” konwenans i uprzejmość to tylko pierwsza warstwa, pod którą kryją się zmęczenie, frustracja i pragnienie zrozumienia. Bohaterowie, zamknięci w dekoracyjnych przestrzeniach sal weselnych czy hotelowych korytarzy, są zmuszeni do konfrontacji z samymi sobą. Ich rozmowy, często podszyte sarkazmem, prowadzą do odkrycia, że wsparcie nie zawsze wyraża się w słowach pocieszenia, lecz zwykle przybiera formę brutalnej szczerości. Tym samym ekranizacja jako zlepek wszystkich trzech części podważa popularne wyobrażenie o relacjach opartych na harmonii. Pokazuje, że stabilność bywa złudna, a to, co naprawdę wartościowe, rodzi się w chaosie i zmianie. Obserwujemy jak z czasem w miejsce pogardy pojawia się zrozumienie, a w miejsce uprzedzeń, w razie jakiegokolwiek potrzeby, widać współczucie. Konflikty, zamiast niszczyć, stają się katalizatorem refleksji. W tym sensie „Teściowie” są filmem o dojrzewaniu emocjonalnym, nie tylko jednostek, ale i całych relacji. Przyjaźń nie jest tu danym raz na zawsze układem, lecz relacją, którą trzeba na nowo negocjować po każdej porażce. Bohaterowie uczą się, że wsparcie może przybierać różne formy – od gestów empatii po konfrontację, od ciszy po wybuch szczerości. To właśnie w tej różnorodności emocji tkwi prawda o relacjach międzyludzkich. To więc wyróżnia „Teściów” na tle innych polskich komedii. Inne, często będące bez jakiegokolwiek przekazu, nie tylko widocznego od razu, ale i ogólnego, opierają się jedynie na rozśmieszeniu widza, często nawet zaszokowaniu albo niejednokrotnie i zażenowaniu. Fakt, że jest to też jeden z głównych celów tego gatunku, który również pojawia się w serii „Teściów”. Tutaj jest to jakby przedstawienie zupełnie inaczej i dużo bardziej zrównoważone między faktycznymi, komediowymi scenami, a tym, jak relacje między bohaterami rozwijają się i otwierają kolejne, często zaskakujące wątki.

Atomowe nawyki

Jak małe zmiany potrafią wywołać wielką eksplozję

Roksana Herbasz

Styczeń i luty to szczególny czas. Z jednej strony wciąż niesiemy w sobie energię nowego początku, z drugiej – zaczynamy już odczuwać pierwsze pęknięcia w noworocznych postanowieniach. Siłownia przestaje być regularnie odwiedzana, zeszyt do planowania pokrywa się kurzem, a dieta „od poniedziałku” coraz częściej czeka na kolejny tydzień. I właśnie w tym momencie warto zadać sobie pytanie: czy problemem naprawdę jest brak silnej woli, czy raczej błędne podejście do zmiany?

Tu na scenę wchodzi tzw. atomowe nawyki – koncepcja, która w ostatnich latach zyskała ogromną popularność, ale wciąż bywa źle rozumiana. Atomowe, czyli małe, niemal niezauważalne. Tak małe, że aż trudno uwierzyć, że mogą cokolwiek zmienić. A jednak to właśnie one mają największy potencjał wybuchowy.

Mit wielkich postanowień

Każdy nowy rok zaczynamy podobnie. Chcemy „schudnąć 10 kilogramów”, „zmienić pracę”, „nauczyć się języka”, „zacząć oszczędzać”. Te cele brzmią ambitnie, ale mają jedną wspólną cechę – są przytłaczające. Wymagają natychmiastowej zmiany stylu życia, ogromnych pokładów motywacji i perfekcyjnej konsekwencji. A przecież codzienność rzadko bywa perfekcyjna.

Atomowe nawyki odwracają tę logikę. Zamiast pytać: *co chcę osiągnąć?*, pytają: *kim chcę się stać?* I zamiast rewolucji proponują ewolucję. Niewielką, niemal niewidoczną, ale systematyczną.

Siła jednego procenta

Wyobraźmy sobie poprawę o zaledwie 1% dziennie. Jednego dnia to nic. Po tygodniu – nadal

niewiele. Ale po roku efekt jest zdumiewający. Nie dlatego, że wykonaliśmy heroiczny wysiłek, lecz dlatego, że pozwoliliśmy działać kumulacji.

Atomowe nawyki opierają się właśnie na tej zasadzie. Nie chodzi o to, by biegać od razu 10 kilometrów. Wystarczy założyć buty i wyjść na pięciominutowy spacer. Nie o to, by przeczytać 50 książek rocznie, ale by codziennie przeczytać jedną stronę. Nie o to, by całkowicie zmienić dietę, ale by wypić jedną szklankę wody więcej niż zwykle.

To podejście nie imponuje. Nie nadaje się na efektowne posty w mediach społecznościowych. Ale działa.

Tożsamość zamiast motywacji

Jednym z najważniejszych elementów atomowych nawyków jest zmiana tożsamości. Ludzie często mówią: „Chcę biegać” albo „Chcę rzucić palenie”. Tymczasem znacznie skuteczniejsze jest myślenie: „Jestem osobą, która dba o ruch” albo „Nie jestem palaczem”. Każdy drobny nawyk staje się wtedy głosem oddanym na nową wersję siebie. Każde pięć minut nauki języka to dowód: *jestem kimś, kto się uczy*. Każdy zdrowy posiłek to sygnał: *jestem osobą, która o siebie dba*. Nie potrzebujemy wtedy ciągłej motywacji, bo działamy w zgodzie z własnym obrazem siebie.

Dlaczego styczeń i luty są kluczowe?

Paradoksalnie, największą szansą na zmianę nie jest 1 stycznia, lecz właśnie kilka tygodni później. Gdy opadnie euforia, a rzeczywistość zacznie testować nasze intencje. To wtedy wiele osób rezygnuje, uznając, że „znowu się nie udało”.

Atomowe nawyki mówią coś zupełnie innego: to normalne. Potknięcia są częścią procesu. Liczy

się nie perfekcja, ale powrót na tor. Jeśli jednego dnia nie zrobisz swojego minimum – trudno. Następnego dnia wracasz. Bez dramatów, bez poczucia porażki.

Systemy zamiast celów

Cele są ważne, ale to systemy decydują o sukcesie. Można chcieć napisać książkę, ale jeśli nie ma się nawyku pisanie choćby jednego akapitu dziennie, cel pozostanie marzeniem. Atomowe nawyki skupiają się na budowaniu systemów – prostych, powtarzalnych działań, które same w sobie prowadzą do rezultatów.

Zamiast „chcę być w formie”, systemem może być codzienny spacer po obiedzie. Zamiast „chcę mieć więcej pieniędzy”, systemem może być automatyczne odkładanie niewielkiej kwoty zaraz po wypłacie. Bez decyzji, bez negocjowania z samym sobą.

Cicha rewolucja

Atomowe nawyki nie zmieniają życia w spektakularny sposób z dnia na dzień. To raczej cicha rewolucja, która dzieje się w tle. Przez długi czas nie widać efektów. A potem nagle orientujemy się, że jesteśmy w zupełnie innym miejscu niż rok wcześniej.

Styczeń i luty to idealny moment, by przestać oczekiwać od siebie wielkich fajerwerków i zacząć doceniać małe kroki. Bo prawdziwa zmiana rzadko przychodzi z hukiem. Częściej zaczyna się od jednego drobnego nawyku, powtarzanego wystarczająco długo.

I być może właśnie w tym tkwi sekret udanego nowego roku – nie w wielkich obietnicach, lecz w atomowych decyzjach, które codziennie, po cichu, budują nasze jutro.

Warto sięgnąć do źródła tej idei. **„Atomowe nawyki” Jamesa Cleara** to książka, która nie obiecuje cudów ani szybkich metamorfoz. Zamiast tego oferuje bardzo konkretne, praktyczne ramy do budowania zmian, które naprawdę da się utrzymać. Clear pokazuje dlaczego tak często zawodzimy przy noworocznych postanowieniach i jak projektować nawyki w zgodzie z ludzką naturą, a nie wbrew niej.

To lektura idealna na styczeń i luty – moment, gdy pierwsza fala motywacji już opadła, ale decyzja o zmianie wciąż jest aktualna. Książka nie tylko inspirować, lecz przede wszystkim daje narzędzia: proste zasady, przykłady z życia i strategie, które można wdrożyć od razu, nawet jeśli zaczynamy od naprawdę małych kroków. Jeśli więc nowy rok ma być nie kolejną listą niespełnionych postanowień, lecz początkiem trwałej zmiany, „Atomowe nawyki” są jednym z najlepszych punktów wyjścia. Warto zatrzymać się na chwilę i nie odkładać tej idei „na później”. Atomowe nawyki zaczynają działać dopiero wtedy, gdy przechodzą z poziomu inspiracji do codziennej praktyki. Dlatego zamiast kolejnego postanowienia, spróbuj wykonać krótkie ćwiczenie:

Właśnie teraz zatrzymaj się i odpowiedz sobie szczerze na kilka pytań:

1. *Kim chcę się stać w tym roku?* Nie „co chcę osiągnąć”, ale jaką osobą chcę być – bardziej spokojną, zdrowszą, konsekwentną, ciekawą świata?
2. *Jaki jeden, najmniejszy możliwy nawyk potwierdza tę tożsamość?* Tak mały, że nie będziesz potrzebować motywacji, by go wykonać. Jedna strona książki. Pięć minut ruchu. Jedno zdanie zapisane w notesie.
3. *Kiedy dokładnie będę go wykonywać?* Po porannej kawie, po powrocie z pracy, tuż przed snem. Konkretnie zmniejsza ryzyko rezygnacji.
4. *Co zrobię, gdy jeden dzień mi nie wyjdzie?* Odpowiedź powinna być prosta: wracam następnego dnia. Bez karania się i bez dramatyzowania.

Na koniec zapisz ten jeden atomowy nawyk i daj sobie miesiąc. Nie oceniaj efektów po tygodniu. Nie oczekuj rewolucji. Obserwuj proces. Bo prawdziwa zmiana nie polega na idealnym starcie, lecz na cichym, konsekwentnym powtarzaniu małych decyzji. Być może właśnie ten jeden drobny krok wykonany dziś okaże się za kilka miesięcy początkiem największej zmiany tego roku.

Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach

Jak wykorzystać jej założenia w relacjach międzyludzkich?

Maria Engler



Relacje międzyludzkie wiążą się nieodłącznie z konfliktami i różnego typu problemami, np. wynikającymi z rozbieżnych potrzeb. Takich momentów trudno uniknąć, zwłaszcza w życiu rodzinnym – wspólne funkcjonowanie na co dzień może generować wiele trudnych sytuacji. O tym, jak sobie z nimi radzić, mówi zdobywający coraz większą popularność nurt terapeutyczny – Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (TSR). Choć wykorzystuje się go głównie w pracy terapeutycznej, z jego technik możemy korzystać również jako rodzice, partnerzy, przyjaciele, podwładni i przełożeni. Szczególnie przydatne mogą być one dla rodziców, którzy w relacji z dziećmi pełnią rolę przewodników. Im skuteczniej będą to robić, tym większą mają szansę na zbudowanie dobrych relacji rodzinnych.

Czym jest Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach

TSR wywodzi się z nurtu terapii konstruktywistycznych. Jego założycielami są Steve de Shazer oraz Insoo Kim Berg, którzy prace nad tą metodą rozpoczęli w latach 70. XX wieku. Oto najważniejsze założenia filozofii TSR-u:

- › Jeśli coś działa, rób tego więcej.
- › Jeśli coś nie działa, nie rób tego więcej. Rób coś innego.
- › Jeśli coś się nie zepsuło, nie naprawiaj tego.

Osobę, która przychodzi do gabinetu, określa się mianem „klienta”, nie „pacjenta”. Uważa się, że to klient jest ekspertem w sprawach związanych z jego własnym życiem. Według założeń TSR-u to właśnie on posiada wszelkie zasoby, dzięki którym może dokonać pozytywnych zmian w swoim życiu.

Spotkania z terapeutami pracującymi w nurcie TSR-u koncentrują się wokół teraźniejszości i przyszłości. Ważne jest skupienie się na pozytywnych aspektach sytuacji i potrzebach klienta. Wiąże się to z przekonaniem założycieli tego nurtu, że skuteczna pomoc klientowi nie musi oznaczać dokładnego poznania i bardzo szczegółowego omówienia sytuacji problemowej oraz przeszłości klienta.

Ciekawe jest założenie TSR-u, że sytuacja rzadko pozostaje niezmiennie tak samo zła. Podczas sesji poszukuje się wyjątków od występowania problemów, ponieważ mogą one wskazać klientowi kierunek, w którym warto podążać, aby skutecznie rozwiązać trudności. Uważa się, że warto wprowadzać nawet małe zmiany, ponieważ to one często przyczyniają się do dużych

życiowych przemian. Ważne jest, aby to sam klient formułował swoje cele. Terapeuta udziela mu zaś wsparcia, towarzyszy w dokonywaniu zmian oraz uczy postrzegania spraw z różnych perspektyw.

Wizja przyszłości oraz poszukiwanie wyjątków

Istotną częścią spotkań terapeutycznych prowadzonych w duchu TSR jest towarzyszenie klientowi w budowaniu wizji przyszłości pozbawionej problemu, z jakim zmagają się w chwili obecnej. W podobny sposób mogą działać rodzice względem swych dzieci, np. zadając im pytania:

- › A gdyby w przyszłości twój problem zniknął, jak wyglądałoby twoje życie?
- › Co innego mógłbyś robić, gdybyś nie odczuwał tak dużej potrzeby grania na komputerze?

Podobną funkcję spełnia szukanie z dzieckiem tzw. wyjątków. Mianem wyjątków w TSR określa się okresy, w których problem się nie pojawia. Są to takie momenty czy okoliczności, w których dziecko nie przejawia problematycznych zachowań lub nie doświadcza danej trudności. Takie chwile należy dziecku przedstawić jako dowód na to, że wprowadzenie zmian jest możliwe. W przypadku tej techniki ważne jest skoncentrowanie się na szczegółach sytuacji wolnych od problemu. W tym celu można zadać następujące pytania:

- › W jaki sposób udało ci się przez cały weekend nie pokłócić z siostrą?
- › Co zrobiłeś, by opanować emocje?
- › Jak to zrobiłeś, że w tym miesiącu nie wydałeś całego kieszonkowego w ciągu pierwszych kilku dni po dostaniu go?

Zarówno budowanie wizji przyszłości bez problemu, jak i poszukiwanie momentów, w których nie pojawia się on oraz zadawanie pytań relacyjnych służą temu, by uświadomić dziecku, że istnieje możliwość wprowadzenia zmian, ukazać płynące z nich pozytywne, zmotywować je do działania, dostarczyć nadziei oraz praktycznych odpowiedzi jak postępować, by poprawić swoją sytuację.

Warto zauważyć, że w ten sam sposób możemy również pracować z samymi sobą. Analizowanie

tego, jak mogłaby wyglądać nasza przyszłość pozbawiona trudności, z którymi obecnie się mierzymy, oraz przyglądanie się momentom już od nich wolnym, może pogłębiać naszą samoświadomość oraz ułatwiać wyznaczanie celów i sporządzanie planów działania.

Znajdź swój cel

Dzieciom zwykle trudno jest opisywać dokładnie swoje stany emocjonalne oraz potrzeby. Najczęściej wiedzą jedynie, że czują się źle. Dobrze jest więc wspierać je w rozwijaniu umiejętności formułowania i konkretyzowania tego, co chciałyby zrobić, żeby poczuć się lepiej. Nierzadko samo określenie i nazwanie tego, do czego chcą dążyć, pozwala osiągnąć lepsze samopoczucie i podjąć skuteczniejsze działania w celu porażenia sobie z problemem.

W TSR mówi się o celach strategicznych i operacyjnych. Cele strategiczne określa się najczęściej poprzez wartości ważne dla klienta: *Chcę zbudować trwałe przyjaźnie.*

Cele operacyjne to mniejsze kroki służące do osiągnięcia celu strategicznego:

- › *Na przerwach będę mniej korzystała z telefonu, a więcej rozmawiała z kolegami i koleżankami z klasy.*
- › *Zaproszę najbliższe koleżanki do domu.*

Oto ważne zasady, których dobrze jest przestrzegać przy tworzeniu celów operacyjnych:

- › **Pozytywne formułowanie** – mówmy o tym, co chcielibyśmy robić, a nie o tym, co robimy źle. Zamiast postanawiać, że przestaniemy ignorować dziecko, obiecujemy sobie, że zaczniemy spędzać z nim więcej czasu. Dzięki temu unikamy poczucia winy, widzimy cel wyraźniej i nie tracimy motywacji.
- › **Wyznaczanie małych kroków** – kiedy stawiamy przed sobą od razu bardzo duże cele, możemy szybko stracić wiarę w to, co robimy i łatwo się zniechęcać. Lepiej każdego dnia skupiać się na małych krokach niż frustrować się, że nasz główny cel wydaje się tak odległy.
- › **Unikanie uogólnień** – np. „Chcę mieć lepsze życie”. Takie stwierdzenia mogą niewiele

mówić nam o tym, czego naprawdę chcemy. Lepiej być bardziej szczegółowym i konkretnym, np.: „Chcę poprawić swoje zdrowie” lub wręcz: „Chcę zadbać o stawy, żeby nie odczuwać na co dzień bólu i mieć więcej energii do realizowania swoich pasji.”

› **Dbanie o to, by cele były możliwe do osiągnięcia** – warto koncentrować się na tym, co naprawdę możemy osiągnąć. Choć wysiłek, determinacja, cierpliwość i wytrwałość mogą zaprowadzić nas daleko, zawsze powinniśmy mierzyć siły na zamiary. Jeśli postanowimy w ciągu tygodnia nadrobić zaległości w nauce czy pracy z ostatniego pół roku, możemy szybko się zniechęcić. Lepiej wyznaczać bardziej realistyczne cele, np.: „Każdego dnia zajmę się dwoma zaległymi zadaniami”.

Określanie wraz z dzieckiem celów strategicznych i operacyjnych może być doskonałą metodą wspierania go w dążeniu do tego, na czym mu zależy. Dzieciom trudno jest bowiem działać skutecznie bez konkretnego planu. A kiedy ich zachowanie jest chaotyczne i niesystematyczne, nie mogą zobaczyć widocznych efektów swoich wysiłków i łatwo porzucają swój cel.

Umiejętne formułowanie celów może nam pomóc również w życiu zawodowym, gdy tracimy z oczu to, na czym nam zależy, przestajemy rozwijać się lub widzieć sens w tym, co robimy. Może nam pomóc również określić, nad czym chcemy pracować w relacji z partnerem czy w ramach rozwoju zainteresowań.

Doceniaj, chwal i dopieszczaj słowem

Terapeuci TSR-u dużą wagę przywiązują do komplementowania swoich klientów. Najczęściej robią to poprzez wspieranie ich w uświadamianiu sobie własnych zasobów. To ważne, ponieważ dostrzeżone zasoby skuteczniej pomogą w osiąganiu celów, jakie sobie wyznaczamy. Komplementowanie podnosi naszą samoocenę, motywuje do wdrażania w życie zmian i nowych strategii działania. Kieruje ono uwagę klienta na to, co jest w nim dobre, pozytywne i warte rozwijania.

Istotne jest jednak, by komplementowanie nie wynikało wyłącznie z chęci sprawienia komuś przyjemności, ale przede wszystkim z realnych spostrzeżeń. Podkreśla się, że komplementowanie powinno odbywać się poprzez podkreślanie zasobów i potencjału klienta. Zaleca



“ **Spotkania z terapeutami pracującymi w nurcie TSR-u koncentrują się wokół terażniejszości i przyszłości. Ważne jest skupienie się na pozytywnych aspektach sytuacji i potrzebach klienta. Wiąże się to z przekonaniem założycieli tego nurtu, że skuteczna pomoc klientowi nie musi oznaczać dokładnego poznania i bardzo szczegółowego omówienia sytuacji problemowej oraz przeszłości klienta.**



Umiejętne formułowanie celów może nam pomóc również w życiu zawodowym, gdy tracimy z oczu to, na czym nam zależy, przestajemy rozwijać się lub widzieć sens w tym, co robimy. Może nam pomóc również określić, nad czym chcemy pracować w relacji z partnerem czy w ramach rozwoju zainteresowań.

się używanie słów typu: „możesz”, „potrafisz”, „jesteś w stanie”. Warto unikać ocen, które najczęściej rozpoczynają się od słowa „jesteś”.

Analogicznie, jako rodzice powinniśmy kierować uwagę dzieci na to co robią dobrze i jakie są ich mocne strony pamiętając, że jeśli coś działa, powinniśmy robić tego więcej. Ważne jest więc zachęcanie dzieci do robienia więcej tego, co dobrze im wychodzi. Często wystarczy tylko podkreślić, że widzimy ich starania, wysiłki i efekty działań. Aby to jednak było możliwe, musimy wyzbyć się często występującego nawyku, że zwracamy uwagę tylko na to, co nie działa, a kiedy wszystko jest w porządku – milczymy.

Wszyscy ludzie pragną być doceniani i komplementowani – nie dotyczy to wyłącznie dzieci. Słowa uznania sprawiają, że nasze relacje zawodowe, partnerskie i przyjacielskie stają się bliższe i bardziej satysfakcjonujące. Niestety, również w nich narażeni jesteśmy na pułapki podobne jak w relacjach z dziećmi – często wydaje nam się, że to, co ktoś robi dobrze, jest „normalne” i standardowe, więc nie warto tego zauważać. Jest to błędne działanie. Nawet jeśli po prostu wypełniamy dobrze nasze obowiązki, pragniemy być za to docenieni. Jeśli więc nie

mamy w naszych relacjach nawyku mówienia sobie nawzajem dobrych i ciepłych słów oraz dawania wyrazów wdzięczności i uznania, warto to zmienić.

Słowa mają znaczenie

W TSR podkreśla się, że używanie pozytywnych sformułowań oraz unikanie tych demotywujących ma bardzo duże znaczenie dla wspierania klienta w zmianie sposobu widzenia przez niego swojego problemu. Zdarza się, że użycie konkretnych sformułowań czy słów nakierowuje jego myśli w inną niż dotychczas stronę, np. zamiast koncentrować się na tym, co mu nie wychodzi, zaczyna poszukiwać strategii, jakie mógłby wdrożyć, by poprawić swoją sytuację. Oto wskazówki, z których inspiracje czerpać mogą nie tylko terapeuci TSR-u, ale także rodzice:

- › **Zabawa w „przypuścimy”** – rodzic może użyć tego słowa, kiedy stara się pomóc dziecku zbudować wizję przyszłości bez dręczącego je problemu: „Przypuścimy, że udaje ci się odkładać rzeczy na miejsce i utrzymywać porządek w pokoju. Jak wówczas czułbyś się w nim?”
- › **„Co w zamian?”** – często dzieci nie są świadome tego, co dokładnie mogłyby robić, aby poprawić swoją sytuację. Czują się w niej złe, ale trudno im samodzielnie poszukiwać strategii służących jej zmianie. W takich sytuacjach warto używać słowa „zamiast”, np.: „Co mogłabyś robić zamiast przeklinania, gdy jesteś bardzo zdenerwowana na siostrę?”
- › **Zmienianie marzeń w plany** – słowo „kiedy” pozwala zacząć postrzegać możliwość wprowadzenia zmian jako plan na najbliższą przyszłość, a nie coś odległego i niedookreślonego. To słowo może rozbudzać nadzieję, motywować i pomagać budować pozytywne spojrzenie na przyszłość. Warto więc zrezygnować ze słowa „jeśli” na rzecz słowa „kiedy”, np.: „Jak myślisz, jak będziesz się czuł, kiedy wprowadzisz w życie plan zdrowszego odżywiania się?”
- › **Zastąpienie słowa „dlaczego” innymi sformułowaniami** – wielu rodziców często

używa pytania: „Dlaczego postąpiłeś w taki sposób?”. Słowo „dlaczego” najczęściej kojarzy się jednak z konfrontacją i sprawia, że dziecko czuje się zaatakowane i zagrożone. W takiej atmosferze komunikacja przestaje mieć otwarty charakter. Dużo lepiej sprawdzą się pytania: „Jak do tego doszło?” bądź „Jak to się stało?”. Kiedy rodzic zadaje je dziecku, pokazuje mu, że jest zainteresowany całym kontekstem danej sytuacji oraz przemyśleniami i emocjami dziecka.

- › **Pytanie o różnicę** – dostrzeganie w swoim życiu pozytywnych zmian lub też możliwości ich wprowadzenia to zwykle dodatkowa motywacja dla nas, by podejmować działania w kierunku osiągnięcia wyznaczonego celu. Dlatego rozmawiając z dziećmi warto używać słów takich jak: „różnica”, „inaczej”, np.: „Jak ci się wydaje, jaką różnicę odczuje twój przyjaciel, kiedy już nauczysz się nie przerywać jego wypowiedzi?”, „Jak myślisz, co innego zobaczysz wtedy ty w jego podejściu do ciebie?”.

W artykule koncentruję się przede wszystkim na relacji dziecko-rodzice, jednak opisane techniki możemy przenieść również na inne płaszczyzny. Przykładowo, słowo „przypuśćmy” może świetnie sprawdzić się, gdy zależy nam na zmotywowaniu naszego zespołu w pracy. Możemy wówczas powiedzieć: „Przypuśćmy, że poprawimy nasze relacje z zagranicznymi klientami. Jak wpłynie to na zyski, jakie zaczniesz osiągać nasza firma?”.

Problemy a potrzeby – na co warto położyć największy nacisk?

Nasz umysł został stworzony do wyszukiwania oraz rozwiązywania problemów. Jest to jego bardzo ważna funkcja, ponieważ pomaga nam radzić sobie z wyzwaniami i trudnościami, z jakimi się spotykamy. Ostatecznie jednak wielu z nas, zamiast korzystać z tej zdolności wtedy, gdy jest to potrzebne i zasadne, nieustannie kieruje całą swoją uwagę na problemy i trudności.

Taki schemat myślenia wywiera wpływ również na relacje rodzinne. Założyciele i terapeuci TSR kładą nacisk na to, by w stosunkach rodzinnych

skupiać się na potrzebach, a nie na problemach. Zmiana myślenia w tym zakresie jest jednak trudna ponieważ nasze schematy myślowe są zwykle bardzo utrwalone. Jednak przeniesienie punktu ciężkości na potrzeby może przełożyć się na dużą poprawę jakości życia rodzinnego.

Kiedy jako rodzice koncentrujemy się na tym, co w zachowaniu dziecka jest nieprawidłowe, złe i problematyczne, najczęściej kończy się to tym, że przypinamy mu tzw. „etykietkę”, z którą zaczyna się ono utożsamiać. Gdy zaczyna wierzyć, że jest „zapominalskie”, „wulgarne”, „spóźnialskie” czy „niegrzeczne”, trudno jest mu wyobrazić sobie, że mogło być inne. Jego samoocena oraz wiara w zmianę spadają. Bywa, że dziecko zaczyna dostrzegać korzyści płynące z problemu, np.: „Często dostaję złe oceny, ale dzięki temu rodzice przestają się kłócić, bo skupiają się na mnie i mojej nauce”.

TSR zachęca nas, by rezygnować ze stawiania diagnoz, przypisywania innym etykietek oraz eksponowania problemów i deficytów na rzecz zauważania możliwości, zasobów, talentów, dobrych chęci i mocnych stron. Takie podejście ułatwia poszukiwanie rozwiązań dla trudnych sytuacji. Kiedy rodzice zaczynają widzieć swoje dziecko z tej perspektywy, obniżają się ich trudne emocje i napięcie. Przestają postrzegać je jako słabszą jednostkę, która wymaga pomocy czy też jako „trudny przypadek”, lecz zaczynają dostrzegać w nim osobę z potencjałem i możliwościami. Czasem sama zmiana sposobu patrzenia na dziecko może działać terapeutycznie na nie samo oraz na relacje rodzinne.

TSR nie jest tylko metodą terapeutyczną, lecz sposobem patrzenia na ludzi i relacje. Kiedy zaczynamy szukać rozwiązań zamiast winnych, w naszych relacjach pojawia się więcej spokoju i zaufania.

Literatura:

- › T.S. Nelson (red.), *Edukacja i szkolenie w krótkoterminowej terapii skoncentrowanej na rozwiązywaniu*, Kraków 2007
- › J. Szczepkowski, *Terapia młodzieży z problemem narkotykowym. Podejście skoncentrowane na rozwiązywaniu*, Toruń 2007

Jesteśmy razem – historia, która przywraca nadzieję

AK

Czy można opowiedzieć historię Fundacji nie opowiadając historii człowieka, który ją powołał do życia? Czy można mówić o dostępności, rehabilitacji, emancypacji i nowoczesnych technologiach dla osób niewidomych, nie sięgając do źródeł – do osobistego doświadczenia braku wzroku, walki o lepsze jutro dla niewidomych w Polsce i na świecie?

Książka Marka Kalbarczyka „Jesteśmy razem” jest właśnie taką opowieścią. To świadectwo epoki, narodzin idei i konsekwentnego budowania „świata otwartego dla wszystkich, a nie jedynie wybranych”, a wreszcie powołania i prowadzenia przez 34 lata organizacji Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem (wcześniej Fundacja Szansa dla Niewidomych). Publikacja powstała w ramach projektu dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury, a jej celem jest zwiększenie dostępu do literatury dla osób niewidomych i widzących – poprzez wprowadzenie do obiegu czytelniczego książki pokazującej świat z perspektywy niewidomego autora i przedstawiając jego doświadczenia. I właśnie ta perspektywa jest tu kluczowa.

Od Lasek do Fundacji

W rozdziałach poświęconych początkom drogi życiowej autora odnajdujemy niezwykle ważny kontekst – podwarszawskie Laski, wychowawców, duchowość, kulturę i odwagę myślenia. To właśnie tam działało dzieło Matki Elżbiety Róży Czackiej – niewidomej założycielki Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi, która już na początku XX wieku stworzyła w Laskach przestrzeń łączącą rehabilitację, edukację i formację duchową osób niewidomych. Jej wizja człowieka pełnego godności, zdolnego do samodzielności i odpowiedzialności, stała się fundamentem środowiska, z którego wyrósł autor. Duch Lasek – oparty



na pracy nad sobą, wspólnocie i przekonaniu, że niepełnosprawność nie przekreśla aspiracji – wyraźnie wybrzmiewa w dalszych losach Marka Kalbarczyka i w idei Fundacji. Postać Jacka Kwapisza – wychowawcy, a później współtwórcy Fundacji – jawi się jako symbol mądrej pedagogiki: takiej, która nie zamyka w bezpiecznej bańce, lecz otwiera na świat, również ten nowoczesny, nieoczywisty, czasem kontrowersyjny.

To właśnie z tej atmosfery wyrasta późniejsza działalność Fundacji – łączenie tradycji z nowoczesnością, duchowości z technologią, rehabilitacji z ambicją. Autor pokazuje, że emancypacja osób niewidomych nie zaczyna się od sprzętu czy ustaw, ale od wiary w to, że „damy sobie radę”.

Akt założycielski – moment przełomu

Jednym z najbardziej poruszających fragmentów książki jest opis 10 stycznia 1992 roku – dnia podpisania aktu notarialnego powołującego do życia Fundację Unia Pomocy Niepełnosprawnym „Szansa”. To moment, który w perspektywie

lat urasta do symbolu zmiany: przejścia od działań półamatorskich, wolontariackich, do profesjonalnej organizacji budującej systemowe wsparcie.

Warto zwrócić uwagę na zapisy aktu: celem Fundacji jest „tworzenie równych szans życiowych dla osób niepełnosprawnych poprzez ich rehabilitację zawodową i społeczną adaptację”. Ta formuła pozostaje aktualna do dziś. To właśnie z niej wyrasta wszystko: szkolenia komputerowe, działania wydawnicze, konferencja REHA, projekty międzynarodowe.

Książka pokazuje też coś jeszcze – że za każdym formalnym dokumentem stoją emocje, niepewność, ryzyko i odwaga. Część pierwotnych deklaracji wsparcia się wykruszyła. Zostali ci, którzy naprawdę wierzyli. To ważna lekcja dla wszystkich, którzy dziś budują organizacje społeczne.

Rewolucja technologiczna – druga emancypacja

Szczególne miejsce w książce zajmuje historia syntezatora mowy i komputeryzacji środowiska osób niewidomych. Autor opisuje własne doświadczenia – odmowy zatrudnienia, stereotypy, brak dostępu do dokumentów i informacji. I to właśnie z tej frustracji rodzi się przetom: stworzenie polskiego syntezatora mowy. W książce czytamy, że po wynalazku Braille’a była to druga – być może jeszcze ważniejsza – rewolucja. Dzięki technologii IT niewidomi zyskali dostęp do informacji, edukacji i rynku pracy. To nie tylko techniczny sukces. To odzyskanie podmiotowości.

Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND, opisana jako naturalna konsekwencja tego procesu, staje się symbolem wspólnoty: „skoro organizujemy tak wiele prezentacji, spotykamy tak wiele osób – spotkajmy się wszyscy razem”. Ta idea „bycia razem” przenika całą książkę.

Profesjonalizacja marzeń

W części „Urzeczywistniamy marzenia” autor dokonuje głębokiej refleksji nad misją Fundacji. Od wolontariatu po profesjonalną strukturę – droga ta nie oznacza utraty ducha pionierów. Wręcz przeciwnie: profesjonalizm staje się narzędziem skuteczności.

Misja Fundacji – wsparcie w osiągnięciu sukcesu na miarę indywidualnych zdolności – nie polega na narzucaniu ambicji, lecz na umożliwieniu ich realizacji. Autor wyraźnie podkreśla, że sukces to nie spektakularna kariera za wszelką cenę, lecz spełnienie zgodne z talentem i predyspozycjami.

W książce znajdujemy również szeroki opis działalności: Instytut Rehabilitacji Niewidomych, działalność międzynarodowa, Wydawnictwo Trzecie Oko, przewodniki z wypukłymi rycinami, turystyka dostępna, sport, konferencje. To nie jest kronika wydarzeń – to mapa wartości.

Turystyka, kultura, bycie razem

W publikacji odnajdujemy także fragmenty poświęcone turystyce i zwiedzaniu. Autor przypomina, że niewidomi również chcą zwiedzać, smakować, doświadczać świata i mieć możliwość przeżywania piękna oraz że Fundacja stwarza do tego realne warunki. W ten sposób książka staje się także przewodnikiem po idei dostępności kultury.

Literatura dostępna – literatura wspólna

„Jesteśmy razem” została wydana w czarnodruku, w przedruku brajlowskim oraz w wersji audio. Literatura nie powinna dzielić – powinna łączyć. To nadrzędny cel tej publikacji.

Książka jest skierowana zarówno do osób niewidomych, jak i widzących. Dla pierwszych – to historia naszego środowiska i źródło inspiracji. Dla drugich – możliwość zobaczenia świata z innej perspektywy. Perspektywy, która nie jest historią o braku wzroku, lecz historią działania.

Dlaczego warto przeczytać tę książkę?

To opowieść o odwadze myślenia, swoisty dokument narodzin nowoczesnej rehabilitacji w Polsce, a także historia człowieka, który zamiast pogodzić się z barierami – zaczął je burzyć.

To świadectwo, że wspólnota nie jest hasłem, lecz codzienną pracą, jak przypomina tytuł – jesteśmy razem. Książka jest dowodem, że razem możemy zmieniać świat. Każdy na swój sposób, na miarę swoich możliwości i marzeń.



Opolska Gala Laureatów Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”

Krystian Cholewa

9 grudnia 2025 roku w reprezentacyjnych wnętrzach Opolskiego Urzędu Wojewódzkiego odbyła się uroczysta Opolska Gala Laureatów Regionalnego Etapu XXII edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”, organizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W wydarzeniu uczestniczyli twórcy, opiekunowie, przedstawiciele instytucji wspierających osoby z niepełnosprawnościami oraz zaproszeni goście.

Na tegoroczną edycję konkursu nadesłano 76 prac plastycznych wykonanych przez artystów związanych z Warsztatami Terapii Zajęciowej, Środowiskowymi Domami Samopomocy

oraz Domami Pomocy Społecznej. Każde dzieło odzwierciedlało wrażliwość, wyobraźnię oraz wyjątkową kreatywność uczestników, którzy – zgodnie z przewodnim motywem edycji – zaprosili odbiorców „W krainę snów”. Temat ten pozwolił twórcom na swobodne wyrażenie emocji i marzeń, a jednocześnie pełnił ważną funkcję terapeutyczną, podkreślając znaczenie sztuki w codziennym życiu osób z niepełnosprawnościami.

Komisja konkursowa wyłoniła prace, które będą reprezentować województwo opolskie w ogólnopolskim etapie. Pod uwagę brano walory artystyczne, oryginalność interpretacji tematu oraz wrażliwość przekazu.

Podczas gali każdy z uczestników otrzymał od opolskiego oddziału PFRON pamiątkową statuetkę oraz dyplom potwierdzający udział w konkursie. Nagrodzono 19 artystów, których twórczość zachwyciła niezwykłą oryginalnością i wrażliwością artystyczną. Jak podkreślali kierownicy placówek oraz sami autorzy prac, były to miesiące wytężonej pracy, która przyniosła oczekiwane efekty. – **Aby coś w życiu osiągnąć, trzeba włożyć w to serce i wysiłek** – mówili.

W gali uczestniczyła Monika Jurek, Wojewoda Opolski, która pogratulowała laureatom i podkreśliła znaczenie konkursu dla promocji twórczości osób z niepełnosprawnościami. Wydarzenie otworzył Tomasz Dłubak, Dyrektor Oddziału Opolskiego PFRON. Autorzy najwyższej ocenionych prac otrzymali również nagrody finansowe w wysokości 300 zł, przyznane przez PFRON.

Konkurs stanowi wyjątkową okazję by pokazać, że niepełnosprawność nie ogranicza ludzkiego potencjału ani możliwości twórczych. Przeciwnie – często staje się impulsem do jeszcze większej wrażliwości, determinacji i potrzeby wyrażania siebie poprzez sztukę.

Udział w tego typu wydarzeniach pozwala osobom z niepełnosprawnościami rozwijać pasję, zdobywać nowe doświadczenia oraz dzielić się z innymi swoim talentem. Sztuka otwiera drzwi – do komunikacji, do budowania relacji z drugim człowiekiem, do poczucia godności i sprawczości.

Wierzmy, że Pan Bóg obdarzył każdego człowieka talentami, choć u każdego objawiają się one inaczej. Jedni odkrywają je wcześniej, inni dopiero z czasem, ale każdy może znaleźć własną drogę twórczą. Talenty te mogą przejawiać się w wielu dziedzinach sztuki, takich jak:

- › malarstwo i witraż, w których emocje spotykają się z kolorem i światłem,
- › grafika i rysunek, pozwalające precyzyjnie oddać wrażliwość artysty,
- › rzeźba kameralna i ptaskorzeźba, w których forma nabiera znaczeń i historii,
- › tkanina i aplikacja, łączące tradycję, fakturę i indywidualne spojrzenie,

„ Udział w tego typu wydarzeniach pozwala osobom z niepełnosprawnościami rozwijać pasję, zdobywać nowe doświadczenia oraz dzielić się z innymi swoim talentem. Sztuka otwiera drzwi – do komunikacji, do budowania relacji z drugim człowiekiem, do poczucia godności i sprawczości.

- › fotografia, zatrzymująca w kadrze to, co ulotne i niepowtarzalne.

Tak różnorodne formy wyrazu pokazują jak bogaty i wielowymiarowy jest świat sztuki osób z niepełnosprawnościami. Każda praca stanowi świadectwo talentu, odwagi i wewnętrznej siły twórców. Konkurs to nie tylko prezentacja dzieł – to także święto kreatywności, spotkań i wzajemnego zrozumienia. To potwierdzenie, że każdy człowiek nosi w sobie piękno, które warto rozwijać i dzielić się nim z innymi.

Szczególne podziękowania kierujemy do Moniki Jurek, Wojewody Opolskiego, za współpracę oraz nieodpłatne udostępnienie sali przez Opolski Urząd Wojewódzki. Dzięki temu możliwe było ograniczenie kosztów organizacyjnych i przeznaczenie dodatkowych środków na przygotowanie pamiątkowych statuetek dla wszystkich uczestników.

Gala była nie tylko okazją do zaprezentowania dorobku artystycznego osób z niepełnosprawnościami, ale również momentem refleksji nad rolą sztuki w ich codziennym życiu. Wydarzenie ponownie podkreśliło znaczenie tworzenia przestrzeni sprzyjających rozwijaniu talentów, budowaniu poczucia własnej wartości oraz wzmacnianiu aktywności społecznej. Artyści nie zamierzają jednak spoczywać na laurach – już przygotowują się do etapu krajowego.

Moja ekstraklasa

Marta Warzecha

Dwa lata temu miałam debiut na siedleckiej scenie w powiecie bocheńskim. W ubiegłym roku pojechałam do Szczurowej, a 21 września gościłam drugi raz w Siedlcu. Uczestniczyłam tam w konkursie śpiewaków, grup śpiewaczych, kapel ludowych i instrumentalistów jako śpiewaczka ludowa. Mój pięciominutowy występ przyjęty był z wielką życzliwością. Tak jak wszyscy uczestnicy konkursu, stanęłam przed nie lada wyzwaniem, jakim jest śpiew bez towarzyszenia instrumentów. Mój pierwszy w życiu występ w Siedlcu był dla mnie bardzo dużym przeżyciem. Okazało się, że na scenie czuję się znakomicie. Myślę, że pokazałam walory głosowe, co pomogło mi zdobyć dyplom z wyróżnieniem.

Nie jeden raz zastanawiałam się, czy brak wzroku może być przeszkodą, aby stanąć w szranki z ludźmi pełnosprawnymi. Do tej pory słyszałam o festiwalach przeznaczonych wyłącznie dla osób niewidomych i słabowidzących. Znam osoby, które uczestniczą w takich wydarzeniach. Śledziłam filmy z ich występami, jednak coraz bardziej wzbierał we mnie gniew i bunt, czy na pewno musimy obracać się w swoim środowisku.

Dużym wydarzeniem o charakterze konkursowym jest festiwal Zaczarowanej piosenki, co roku organizowanym przez Annę Dymną w Krakowie. Konkurs wokalny, dedykowany osobom z niepełnosprawnością wzrokową, odbywa się w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących. Kolejny festiwal odbywa się w Ciechocinku, a znaczącym na skalę narodową konkursem jest festiwal w Opolu, organizowany przez PZN w Opolu. Celem festiwalów niewątpliwie jest propagowanie kultury muzycznej w świecie osób z dysfunkcją wzroku.

Zapewne osoby biorące udział w tych wydarzeniach wspierają się wzajemnie, kibicując każdemu. Zapewne w jakiejś przerwie, przy

kawie, omawiają swój występ, porównując go z występem swojego przeciwnika, którym nie rzadko bywa bliski lub dalszy znajomy, kolega, przyjaciel. Zapewne rozmowy prowadzone są w życzliwym tonie, wszak jesteśmy jedną drużyną. Wszystko to jest „zapewne”, natomiast pewne jest to, że coraz częściej na FB zaczynają pojawiać się negatywne wpisy. Powstają one przede wszystkim w środowiskach zamkniętych, a hejt pod adresem osoby, której post przeczytałam, był głosem osoby z naszej społeczności.

Cóż, wygląda na to, że te festiwale także mają wady, przecież wszyscy kiszą się we własnym sosie, a nasze środowisko – co należy powiedzieć z ręką na sercu – bywa toksyczne.

Wspominałam powyżej o gniewie i buncie. Długo nie mogłam pojąć czym się różnimy pod względem wokalnym z osobami pełnosprawnymi. Chyba niczym. To nie olimpiada sportowa, gdzie istnieje realna przewaga pełnosprawnej osoby względem niewidomej i słabowidzącej.

Odkąd odważyłam się wejść do świata widzących, stałam się bardziej szczęśliwa, a przede wszystkim mam poczucie, że stale zbieram nowe doświadczenia. Kierowała mną miłość do folkloru, a także fakt że nie organizuje się takich festiwali w środowisku osób niewidomych i słabowidzących.

Wyjazdy na tego rodzaju konkursy oraz stawanie w szranki z pełnosprawnymi osobami uważam za swój sukces. Konkursy traktuję jak – mówiąc językiem miłośników piłki nożnej – ekstraklasę. To właśnie w innych środowiskach mogę naprawdę pokazać, że mój brak wzroku nie stanowi przeszkody, bym wystąpiła w konkursie i że niczym się nie różnię, bo przecież ocena moich możliwości, doboru repertuaru, jest całkiem adekwatna. Nikt niczego nie daje mi z litości, jak stwierdziła pewna osoba. Komisje artystyczne są sprawiedliwe wobec wszystkich uczestników.



Dzielna jak Iwica

Anna Różga

Wojna za naszą wschodnią granicą nie pozwala o sobie zapomnieć. Jednak nawet najstraszniejszy czas bywa inspiracją do napisania książki dokumentującej jego bohaterów. Dlatego dzisiaj chciałabym Wam opowiedzieć o książce autorstwa polsko-ukraińskiej dziennikarki Aliny Makarczuk poświęconej Pierwszej Damie Ukrainy Ołenie Zełenskiej.

Książka „Ołena Zełenska. Kim jest Pierwsza Dama Ukrainy?” opowiada nie tylko o osobie

matłzonki Wołodomyra Zełenskiego, ale przede wszystkim skupia się na roli Ołeny oraz jej męża w kontekście trwającej nadal wojny. Ołena, podobnie jak jej mąż, pochodzi z miasta Krzywy Róg w centralnej Ukrainie. Zanim została żoną głowy państwa, pisała scenariusze do skeczy kabaretu Kwartal 95, w których grał jej mąż oraz ich przyjaciele. Gdy Wołodomyr Zełenski został prezydentem, nie chciała pozostać bezczynna i zajęła się programem żywieniowym dla ukraińskich dzieci. Jednak wojna, która wybuchła w 2022 roku, postawiła przed nią zupełnie nowe zadania. Od tej pory postawiła sobie za cel informować świat o zbrodniach, jakich Rosjanie dopuszczają się na obywatelach jej kraju. Informowała o bombardowaniu szpitali oraz innych obiektów cywilnych oraz o porwaniach do Rosji ukraińskich dzieci. Właśnie opis tragedii tych maluchów zapadł mi szczególnie w pamięć i bardzo mnie zasmucił. Cierpienie dzieci na wojnie jest najgorszą rzeczą na świecie. Najbardziej irytuje obojętność rosyjskich obywateli na to

cierpienie. Pierwsza Dama Ukrainy apelowała do ich sumień: do matek rosyjskich żołnierzy. Bezskutecznie. Nie było odzewu. Człowiek czuje się bezsilny wobec zła. Niemal wszyscy rosyjscy przyjaciele Zełenskich z czasów artystycznych się od nich odwrócili. To nic odkrywczego, ale wojna to czas próby – kto jest prawdziwym przyjacielem, a kto go tylko udawał.

Skutki inwazji Rosji na Ukrainę dotyczą nie tylko tych najstańszych i najbardziej bezbronnych. Czytając tę książkę zrozumiałam, że ukraińska para prezydencka również w pewnym sensie padła ofiarą tej wojny. Nie zdawałam sobie sprawy, że Ołena doświadcza rozłąki z mężem. Myślałam do tej pory, że są blisko siebie gdzieś ukryci. A tak naprawdę Wołodymyr większość czasu spędza w swojej kancelarii przy ulicy Bankowej w Kijowie, a Ołena wraz z ich dziećmi, dla bezpieczeństwa co jakiś czas zmienia miejsce schronienia. Rzadko mają czas, by się spotkać. Musi to być rzeczywiście dobre małżeństwo, oddane sobie, swoim dzieciom oraz sprawie kraju, której służą. W książce Ołena przyrównywana jest do odważnej lwicy, stojącej na straży swojej rodziny i u boku męża walczącej o dobro kraju.

“Książka „Ołena Zełenska. Kim jest Pierwsza Dama Ukrainy?” opowiada nie tylko o osobie małżonki Wołodymyra Zełenskiego, ale przede wszystkim skupia się na roli Ołeny oraz jej męża w kontekście trwającej nadal wojny.

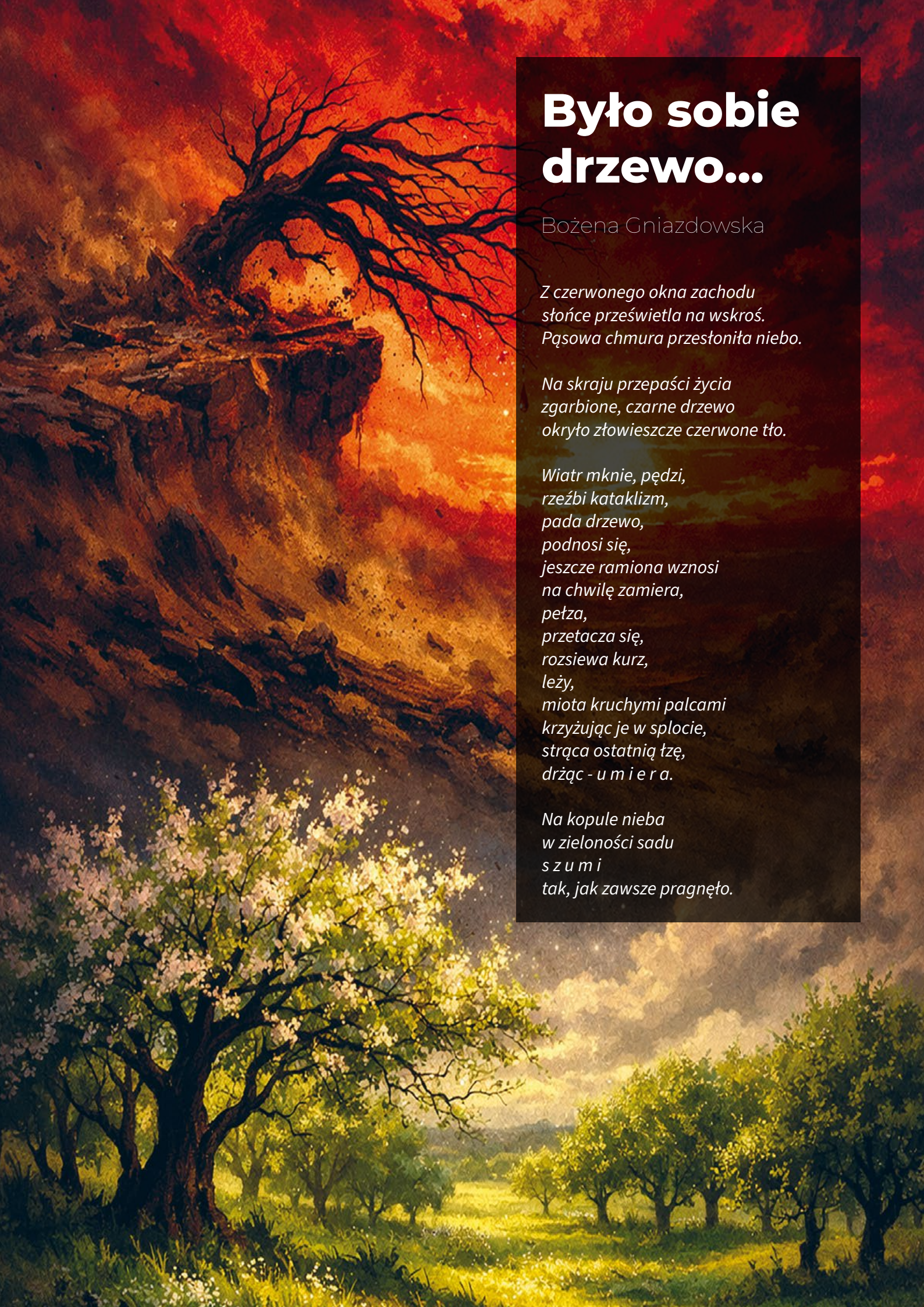
Każdy w tym małżeństwie walczy na swoim polu na swój sposób. Zełenski próbuje pozyskiwać broń od innych państw, Ołena informuje świat o ciężkiej sytuacji humanitarnej Ukraińców. Taka zgodność w działaniu napawa optymizmem, chociaż myliłby się ktoś, kto pomyślałby, że dawniej, w czasach pokoju Ołena marzyła by zostać Pierwszą Damą Ukrainy. Wcale nie była zadowolona, że jej mąż chce kandydować na prezydenta państwa, nie chciała być, jak to się mówi, „na świeczniku”, a już na pewno nie chciała, jak zresztą żadna osoba na ziemi, być postawioną w tak krytycznej sytuacji jak wojna i widzieć wszystkie okropieństwa, jakich dopuszczają się Rosjanie w Ukrainie.

Podsumowując – czy ta książka jest wartościowa? Do pewnego stopnia tak. Dzięki niej można się nieco dowiedzieć na temat ukraińskiej prezydenckiej pary. Z drugiej strony, jak każde dzieło poświęcone komuś znanemu, jest trochę pozbawiona obiektywizmu i ma być lekturą „ku pokrzepieniu serc”, bo w sytuacji, w jakiej znalazła się teraz Ukraina, pełen nadziei obraz prezydenckiej pary może dodawać czytelnikom otuchy.

Życzę Ukrainie zwycięstwa. Dzięki temu, że oni tam teraz walczą, ja mogę zamartwiać się sprawami o wiele mniejszej wagi, nie cierpię głodu i nie boję się o swoje życie oraz moich bliskich. Miejmy nadzieję, że ta okropna wojna niedługo się skończy.

Foto: Anna Rózga





Było sobie drzewo...

Bożena Gniazdowska

*Z czerwonego okna zachodu
słońce prześwietla na wskroś.
Pąsowa chmura przestoniła niebo.*

*Na skraju przepaści życia
zgarbione, czarne drzewo
okryło złowieszcze czerwone tło.*

*Wiatr mknie, pędzi,
rzeźbi kataklizm,
pada drzewo,
podnosi się,
jeszcze ramiona wznosi
na chwilę zamiera,
petza,
przetacza się,
rozsywa kurz,
leży,
miota kruchymi palcami
krzyżując je w splocie,
strąca ostatnią tęgę,
drząc - u m i e r a.*

*Na kopule nieba
w zieloności sadu
s z u m i
tak, jak zawsze pragnęło.*

PODARUJ

1,5 %

KRS: 0000260011

**WESPRZYJ NASZE DZIAŁANIA CHARYTATYWNE
PRZEKAZUJĄC 1,5% LUB DAROWIZNĘ**

**DAJ SZANSĘ TYM,
KTÓRZY WIDZĄ INACZEJ**

Twoje wsparcie to szansa na:

- naukę samodzielności i orientacji w przestrzeni
- wsparcie psychologiczne i społeczne
- sprzęt ułatwiający codzienne życie
- edukację i pracę dla naszych podopiecznych



więcej na
fundacja.szansa.org

Jak przekazać 1,5% podatku?

Wpisz nasz numer KRS: 0000260011
w odpowiedniej rubryce swojego formularza PIT.

Jak przekazać darowiznę?

Dokonaj wpłaty na konto
69 1240 1037 1111 0011 0121 5221 tytułem darowizna.



L. Przekazanie 1,5% podatku należnego na rzecz organizacji pożytku publicznego (OPP)

Jeśli podasz numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (numer KRS) OPP wybranej z wykazu zamieszczonego na stronie Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego oraz wpiszesz kwotę, to złożysz wniosek o przekazanie tej kwoty OPP. W poz. 149 możesz podać cel, na jaki chciałbyś, aby wskazana przez Ciebie OPP przeznaczyła tę kwotę (cel szczegółowy). Jeśli zaznaczysz kwadrat w poz. 150, wyrazisz zgodę na to, żeby urząd skarbowy przekazał OPP: imię, nazwisko, adres wraz z informacją o kwocie z poz. 148.

147. Numer KRS 0000260011	Kwota dla OPP Kwota, jaką chcesz przekazać, nie może być większa niż 1,5% podatku należnego (1,5% kwoty z poz. 137). Zaokrąglaj ją do pełnych dziesiątek groszy w dół.	148.
149. Cel szczegółowy FUNDACJA SZANSA - JESTEŚMY RAZEM	150. Wyrażam zgodę ☒	