

# help

JESTEŚMY RAZEM

nr 129 czerwiec 2026 ISSN 2083-2788

Piotr i powołanie

---

Pożegnanie

---

Europejski  
Dzień Walki  
z Dyskryminacją

---

Serce  
zostaje

---

*Byłeś autorytetem – Nie przez  
słowa, ale przez to, jak żyłeś.*

Aniela Bartosik

**SYLWESTER PERYT  
NAS OPUŚCIŁ**

# help

JESTEŚMY RAZEM

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

FUNDACJA  
**szansa**  
JESTEŚMY RAZEM

**Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem**  
+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99  
E-mail: [szansa@fundacjaszansa.org](mailto:szansa@fundacjaszansa.org)  
[www.fundacjaszansa.org](http://www.fundacjaszansa.org)

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



**Nr konta bankowego:**

22124010821111000005141795

**KRS:** 0000260011



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

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.



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



Dofinansowano z budżetu Urzędu Miasta Opole.



Zadanie współfinansowano z budżetu Miasta Katowice



WYDAWNICTWO  
TRZECIE OKO

- Wydawnictwo Trzecie Oko
- [wydawnictwotrzecieoko](https://twitter.com/wydawnictwotrzecieoko)
- [help@fundacjaszansa.org](mailto:help@fundacjaszansa.org)

REDAKCJA

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

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

**Anna Michnicka**

KONTAKT Z REDAKCJĄ

[help@fundacjaszansa.org](mailto:help@fundacjaszansa.org)

WSPÓŁPRACA

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 zdjęcie portretowe śp. Sylwestra Peryta.

[WWW.WYDAWNICTWOTRZECIEOKO.PL](http://WWW.WYDAWNICTWOTRZECIEOKO.PL)

# Spis treści



## ■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje	4
Pożegnanie	7

## ■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Warsaw Vision 2026 – Miasto przyjazne dla niewidomych	12
Serce zostaje – Fundacja Szansa w nowej odsłonie	14
Wydawnictwo Trzecie Oko – literatura bez barier	18
Ruch bez barier – wyjątkowe zajęcia fitness dostępne dla każdego	20
Nagrody rozdane!	22
Seniorzy – ludzie z pasją	23

## ■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Muzyka kościołów paryskich – Święta Magdalena (cz.2)	25
Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją	28

## ■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Tam, gdzie rodzi się zmiana	31
Punktacja dla osoby niewidomej w ustalaniu potrzeby wsparcia	35

## ■ NA HELPOWE OKO

Między obietnicą a rzeczywistością	41
Rozmowa z Mają Nowak	46
HELP – jesteśmy razem	49
Ile kosztuje szlachetne zdrowie	49

## ■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Piotr i powołanie	52
-------------------	----

## ■ PRAWO I ŻYCIE

Dolnośląskie innowacje społeczne. Wiedź inspiruje do zmian	55
Wędką zamiast ryby (cz. 3)	57
Rozwód w Polsce: od sądów do Urzędu Stanu Cywilnego	63

## ■ STREFA PSYCHE

To, co smutek próbuje Ci powiedzieć	66
Razem różnie!	68
Wypalenie szkolne u dzieci i młodzieży – kiedy stres zaczyna szkodzić?	70
Relacje z osobami niedojrzałymi emocjonalnie, cz. 1	74

## ■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Ziemianki chłopkom – obopólna korzyść	77
Wiersze	79

# HELPOWE REFLEKSJE

## SYLWESTER PERYT NAS OPUŚCIŁ

Ten artykuł, te refleksje nie są żadną formą nekrologu, informacją o moim przyjacielu, opiekunie naszej Fundacji i społeczności, która jest wokół nas. To wspomnienie o wybitnym człowieku, który pokonał rozmaite utrudnienia i pomógł zmienić ten świat na lepszy. Wspominam Sylwestra Peryta chociażby po to, by mieć wrażenie, że z Nim rozmawiam, że jeszcze trwają godziny, podczas których coś projektowaliśmy, komuś pomagaliśmy, coś sobie wyjaśnialiśmy, wreszcie wzajemnie się uczyliśmy.



Spędziliśmy razem tysiące godzin, w ogromnej większości jak typowi niewidomi – telefonicznie. Nie musieliśmy do siebie jeździć, na szczęście mogliśmy dzwonić. Bez tych telefonów w ciągu kolejnych lat czegoś brakowało. Stały się codziennym rytuałem i nawet, kiedy nic nie wymagało interwencji, szukaliśmy tematów do rozmowy. Kiedy nie było nic ważnego, gadaliśmy 3 po 3, para 15, a zawsze było interesująco. Sylwek miał dużo do powiedzenia – ja też. I tak płynęły nasze godziny, dni, miesiące, lata, a za każdym razem, nawet z byle jakiego pogadywania wynikał pożytek – nagle coś się wykreowało – jakiś problem i rozwiązanie, jakaś akcja i możliwość jej realizacji. Nawet nie wiem, jak będziemy tworzyli kolejne nasze światy, jakie one będą i czy w ogóle będą mogły zaistnieć, kiedy Sylwek właśnie nas opuścił!

– Dobrze, nie mam innego wyjścia – muszę iść do zawodówki, ale pod warunkiem, że „Laski” nam pomogą i będziemy mogli uczęszczać do jakiegoś liceum – projektował przyszłość Sylwek..

– Nie bardzo wiadomo, jak może to wyglądać – odpowiadał wychowawca.

– My też nie wiemy.

W tamtym czasie chodziło nie tylko o kontynuację kształcenia samego Sylwka. Nie był egocentrykiem. Kwestia życiowych szans na przyszłość nie dotyczyła tylko Jego. „Laski” znalazły rozwiązanie i Sylwek mógł dojeżdżać

do liceum ogólnokształcącego w Warszawie, a razem z nich Jego koledzy.

– Chodźcie, pouczymy się! Chyba nie chcecie poprzestać na zawodówce! – powiedział, kiedy jeszcze nie miał 17 lat.

– Chłopcy, jak się porządnie nie pouczycie, nie dostaniecie się do liceów – powiedział nasz wychowawca.

– Przecież się staramy.

– Myślę, że to jeszcze za mało. Może chcecie wziąć udział w dodatkowych lekcjach języka polskiego?

– A jak miałyby to wyglądać?

– Rozmawialiśmy o tym w gronie nauczycieli i wychowawców i widząc Wasz potencjał, zapytaliśmy Panią Krystynę Tomczak, polonistkę, czy zechciałaby Wam pomóc w przygotowaniu do egzaminu.

Niedługo potem doszło do tych „korków”. W roku 1971 byliśmy już w ósmej klasie. Wiedzieliśmy, że starsi od nas koledzy z Sylwkiem na czele uczęszczają do liceum. My też chcieliśmy. On musiał mieszkać w Laskach, pochodził bowiem ze mazowieckiej wsi, oddalonej od stolicy.

My byliśmy z Warszawy i było nam po prostu łatwiej dążyć do liceum zwykłego. Musieliśmy jednak zdać egzamin. W tamtych latach były obowiązkowe. Baliśmy się, bo nie mieliśmy

pojęcia, jaki poziom nauczania jest w innych szkołach podstawowych. Dopiero później okazało się, że poziom nauczania w Laskach był najwyższy.

Mieliśmy więc korepetycje – kompletnie bezpłatne, a uczyła nas cudowna nauczycielka – Pani Krysia. Pomagała nie tylko nam – także Sylwkwowi i Jego kolegom. Dostaliśmy się do liceów. Dzięki świetnym korepetycjom udało się to wszystkim kolegom z naszej klasy. 4 lata później wszyscy Oni zdali maturę. W szkole podstawowej w Laskach tyle nas nauczono, że pozyskanej tam wiedzy starczyło na kilka lat do przodu. Z matematyki uczyli nas Pan Lech (wybitny niewidomy nauczyciel) i Pani Pawełczak wspaniała widząca nauczycielka). Językiem polskim zajęła się właśnie Krystyna Tomczak, a lekcje szkolne prowadziła Pani Wiechowa (prawie niewidoma polonistka). Krystyna Tomczak tak wspaniale pomagała uczniom w Laskach, że kiedy byliśmy już w liceum gruchnęła niebywała wiadomość – Sylwek zaręczył się z Nią. Nie miał 18 lat, toteż musiał wystąpić do sądu o zgodę na zawarcie małżeństwa. Otrzymał ją i mieliśmy cudowną parę – Ona znakomita nauczycielka, osoba o nieprzeciętnej osobowości i intelekcie, i Sylwek – bardzo interesujący młody niewidomy, który w przyszłości zrobił wielką karierę z Polskim Związku Niewidomych i w ruchu wszystkich osób z niepełnosprawnością.

– Sylwek, to Ty? Nie wiedziałem, że tu pracujesz!  
– A i owszem. Jestem polonistą, to wypożyczam Wam książki. Biblioteka Polskiego Związku Niewidomych wydaje się najlepszym miejscem dla takiego gościa jak ja.

Miał rację! Chodziłem do tej biblioteki na Konwiktorskiej po książki – a to brajlowskie, a to dźwiękowe. Sylwek był w dziale audio. Stał w takim śmiesznym okienku i doradzał:

– Co ma teraz wziąć – pytałem.  
– A co lubisz? – dopytywał Sylwek.  
– A zobacz, co masz w w kartotece.  
– Poczekaj Marek, poczekaj – odchodził i zaraz wracał. Czytał jakieś zapiski w brajlu. Zaraz wiedział, że lubię książki historyczne, sensacyjne, polityczne. Żadne romanse, obyczajowe, ale też nie poezja.  
– Nigdy nie bierzesz poezji!  
– No bo jestem jakiś matematyczny, a nie poetycki.  
– To źle. Może jednak spróbujesz?

I spróbowałem Na niewiele się to zdało. W ferworze uczenia się przedmiotów ścisłych nie umiałem nagiąć się do innej wrażliwości. Na szczęście Jego rada zadziałała w przyszłości i kiedy Marta Zielińska powiedziała, że moja książka „Ich trzecie oko” jest bardzo dobra, a miejscami świetna, a wiersze tylko jako takie, bo przecież nie jestem poetą, przypomniały mi się wcześniejsze



**To wspomnienie o wybitnym człowieku, który pokonał rozmaite trudnienia i pomógł zmienić ten świat na lepszy.**



**Nawet nie wiem, jak będziemy tworzyli kolejne nasze światy, jakie one będą i czy w ogóle będą mogły zaistnieć, kiedy Sylwek właśnie nas opuścił!**

rozmowy i rozmyślania, i napisałem kilkanaście wierszy, które są w drugiej wersji tej książki. Może spełniły się namowy Sylwka, chociaż być może ważniejszy był wpływ naszego wspólnego przyjaciela profesora Witka Kondrackiego.

Ja byłem szefem Sekcji Młodzieży Uczącej się, a on działał na polu kultury. Nie wiem, jaką miał tam rolę, ale być może kierowniczą. Razem z przyjaciółmi prowadzili PZN-owski kabaret. Nawet nie pamiętam jego nazwy, ale czy w obliczu przeżycia, które towarzyszy odejściu od nas Sylwka, ma to jakieś istotne znaczenie? W tamtych latach (1976-1978) konkurowaliśmy ze sobą. Ja swoje, a On swoje! Ja zapraszałem na zebrania i na wyjazdy rehabilitacyjne, technologiczne, On na wydarzenia kulturalne. W ich kabarecie nasi niewidomi i słabowidzący koledzy i koleżanki śpiewali, grali, wygłaszali skecze! Odnosili sukcesy. Na naszych i na ich spotkaniach było mnóstwo uczestników. Wytworzyła się naturalna potrzeba konkurencji – kto proponuje coś ciekawszego – my, rehabilitanci, technolodzy, czy Oni – literaci, muzycy, kabareciarze!

– Zapraszam na prezentację syntezy mowy.

– Że co? – pytał Sylwek.

– Udało się nam stworzyć syntezy, który mówi. Przez całe lata czekaliśmy na syntezy szykowaną w instytucie, ale się nie doczekaliśmy. Szukałem kogoś, kto nagra odpowiednie dźwięki i dzięki Januszowi Skowronowi znalazłem. Jan Grębecki nagrał swój głos, wskazane przeze mnie słowa, wyciął z nim wybrane głoski/fonemy i mamy „Gadacza”.

– No ciekawe – rzucił nieufnie Sylwek – przecież jeszcze ze mną konkurował o względy środowiska.

Przybyli na prezentację. Pokój na drugim piętrze gmachu na Konwiktorskiej pękał w szwach. Sylwek raczej nie „dopychał się” do komputera, lecz stał zdystansowany. A komputer zagadał”

„Stoi na stacji lokomotywa, ciężka, ogromna i pot z niej spływa. Tłusta oliwa. Stoi i sapie, dyszy i dmucha, żar z rozgrzanego jej brzucha bucha! Uf, jak gorąco, puf, jak gorąco.”

I poruszył się tłum tam zgromadzony! Na twarzach zaskoczenie, a Sylwek jakby się na nowo urodził i ruszył do przodu, i pomaçał, jak to wyglądam, i już nigdy się ode mnie nie oddalił. Stał się najważniejszym testerem naszej syntezy i mojego czytnika ekranu – najpierw Readera, potem Readboarda.

W następnym numerze kolejne wspomnienia o Sylwku. Teraz mamy dla Was coś ważniejszego. Oto Wnuczka Sylwka dzieli się swoim bólem po stracie Dziadka. Jakież to pięknie! Prawda, że można się uczyć miłości do swoich najbliższych od tej młodej Dziewczyny!



# Pożegnanie

*Szczęść Boże, Dzień Dobry, Przez Krzyż.*

*W imieniu najbliższych i swoim własnym  
chciałabym podziękować każdej osobie,  
która dziś jest tutaj z nami – aby towarzyszyć  
w ostatniej drodze mojemu Dziadkowi.*

*Nie wiem, czy można przygotować się na  
takie pożegnanie... bo jak przygotować serce  
na ciszę po kimś, kto był, jest jego częścią?*

*Tracę jedną z najważniejszych osób  
w moim życiu.*

*A jednocześnie czuję,  
że nie tracę Cię całkowicie...  
bo jesteś we mnie.*

*W każdym wspomnieniu, w każdej wartości,  
w każdej chwili, kiedy uczę się być  
człowiekiem takim, jakim Ty byłeś.*

---

*Dziadziuń...*

*Byłeś dla mnie kimś więcej niż tylko  
Dziadkiem.*

*Byłeś spokojem, kiedy świat był zbyt głośny.  
Byłeś odpowiedzią, kiedy nie rozumiałam.  
Byłeś tym „plasterkiem”, który potrafił ule-  
czyć to, czego nikt inny nie widział.*

*Pamiętam, jak byłam małą dziewczynką...  
i cały świat mieścił się w naszej zabawie.  
„Marta mówi”, nasze bajkowe postacie,  
Twoje dłonie na ziemi, kiedy chodziłeś ze  
mną na czworaka,  
i śmiech, który wtedy był najważniejszy.*

*Pamiętam huśtawkę  
i niebo, w które patrzyłam,  
mówiąc Ci, że każda chmura to inna historia.  
A Ty słuchałeś – naprawdę słuchałeś –  
jakby to było coś najważniejszego na świecie.*



*I może właśnie dlatego  
to niebo dziś wydaje się bliższe...*

*Pamiętam nasze podróże –  
do Białej Podlaskiej,  
Twoje opowieści z dzieciństwa,  
Twoje korzenie, Twoją historię,  
którą przekazywałeś mi jak coś bardzo  
cennego.*

*Byłeś przy mnie zawsze.  
W chwilach trudnych – cichy, ale obecny.  
W chwilach dobrych – dumny, ale pokorny.*

*Byłeś moim autorytetem.  
Nie przez słowa,  
ale przez to, jak żyłeś.*

*Uczyłeś mnie, że drugi człowiek jest ważniej-  
szy niż my sami.  
Że dobro nie potrzebuje rozgłosu.  
Że warto pomagać – nawet wtedy, gdy Nam  
samym jest ciężko.*

*Byłeś otwarty, uśmiechnięty, ufny.  
Wierzyłeś w ludzi...  
nawet wtedy, gdy świat nie dawał powodów.*

*Dzięki Tobie rozumiałam,  
że życie to coś więcej.*

To Ty posłałeś mnie w drogę,  
kiedy pojechałam na warsztaty organizowa-  
ne przez Radio Maryja dla młodych –  
a potem czekałeś, odbierałeś, byłeś.

Zawsze byłeś.

Pamiętam nasz tandem...  
niespełniony plan, który i tak był piękny,  
bo był nasz.

Pamiętam Wyspę Sobieszewską,  
nasze wspólne drogi,  
które co roku zataczaliśmy od nowa –  
jakby czas tam na chwilę przestawał istnieć.

Pamiętam zachody i wschody słońca,  
i moje zachwyty nad niebem –  
a Ty słuchałeś mnie tak,  
jakby ten zachwyty był najpiękniejszą rzeczą,  
jaką można zobaczyć.

To Ty otworzyłeś mi drzwi do wiary.  
Do wspólnoty.  
Do odpowiedzialności za drugiego człowieka.

Nauczyłeś mnie widzieć więcej.  
Głębiej.  
Prawdziwiej.  
Bo Ty widziałeś piękno w każdym człowieku.

Dziadziuń...  
dziękuję Ci za wszystko.  
Za miłość, która była cicha, ale ogromna.  
Za obecność, która była pewna.  
Za dobro, które zostawiłeś we mnie.



I za coś jeszcze...  
za to, że byłeś dla mnie jak ojciec.  
W momentach, w których go brakowało –  
to Ty byłeś obok.  
To Ty uczyłeś, prowadziłeś, chroniłeś.  
To przy Tobie czułam się bezpieczna.

Zastąpiłeś mi ojca...  
i zrobiłeś to z miłością,  
której nie da się opisać słowami.

I wiesz, Dziadziuń... pod koniec tej naszej  
wspólnej drogi role trochę się odwróciły. To ja  
mogłam być przy Tobie. To ja mogłam trzy-  
mać Cię za rękę, być blisko, tak jak Ty byłeś  
przy mnie przez całe życie. I dziś te słowa  
z piosenki brzmią dla mnie inaczej – jakby  
były naszą intymną rozmową:

„Cię kocham,  
Jest późno, śpij.  
Jestem obok, głaszczę Cię,  
Możesz wszystko mówić mi.  
Płakać, śmiać się, wstydzić też...  
A kiedy się poczujesz sam lub niewłaściwy  
wrzucisz bieg,  
Pieśń wspomnienia, nie bój się,  
Bo ja jestem tu, zawsze, kiedy chcesz” –  
Bracia Kacperczyk, Syn okiennika.

Wiem, że bardzo nie chciałeś nas zostawiać.  
Sam powiedziałeś: „Nie mogę odejść – dla  
was”. I choć dziś się żegnamy, chcę wierzyć,  
że to wszystko, co mi dawałeś, nie znika. A te  
słowa z koncertu Sanah w Gdańsku zostaną  
ze mną na zawsze:

„Trzymaj mnie mocno i mów,  
Że zdarzy się cud  
I że mnie naprawisz...”  
Cud się wydarzył, Dziadziuń... Tym cudem  
byłeś Ty.

Kocham Cię. Kochamy Cię.

Twoja – jak mówiłeś – najukochańsza wnucz-  
ka, Anielka wraz z żoną Ewą, Kasia i Milenka  
oraz Wujkiem Krzyśkiem.

Aniela Bartosik



## Zmiany w zasadach wydawania kart parkingowych dla osób z niepełnosprawnościami

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej szykuje ważne zmiany w procesie wydawania kart parkingowych dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Zniknąć ma między innymi uciążliwy dla osób z niepełnosprawnościami obowiązek osobistego składania wniosków. Samorządy ostrzegają jednak przed możliwymi nadużyciami – informuje portal *infor.pl* w tekście Anny Rogalskiej.

W fazie opiniowania jest projekt nowelizacji rozporządzenia w sprawie wzoru, trybu wydawania i zwrotu kart parkingowych, przygotowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Zakłada on m.in. rezygnację z obowiązku osobistego składania wniosków przez osoby z niepełnosprawnościami, co wedle twórców projektu ma ułatwić całą procedurę i co ponadto od dawna było postulowane przez zainteresowanych i ich rodziny, a także przez organizacje pozarządowe działające na ich rzecz. Obecnie jest tak, że osoby ubiegające się o kartę są zobligowane do osobistego składania wniosków w powiatowych lub miejskich zespołach do spraw orzekania o niepełnosprawności.

Karta parkingowa uprawnia osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności do parkowania na specjalnie oznakowanych miejscach, tzw. kopertach. Zmiany wprowadzone do projektu zmierzają do uproszczenia procedur i likwidacji utrudnień w ubieganiu się o kartę. Brak wymogu osobistego stawiennictwa w urzędzie likwiduje jedną z barier, która znacząco ograniczała



**Zniknąć ma między innymi uciążliwy dla osób z niepełnosprawnościami obowiązek osobistego składania wniosków. Samorządy ostrzegają jednak przed możliwymi nadużyciami.**

zdobycie karty osobom, które mają bardzo poważne problemy z poruszaniem się, praktycznie uniemożliwiające skorzystanie z tego uprawnienia.

Są i przeciwnicy nowego rozwiązania. Związek Powiatów Polskich ostrzega przed zmianami, przywołując liczne nadużycia, które miały miejsce przed zreformowaniem systemu przydzielania kart, czyli przed rokiem 2013. A polegały one na nagminnym wykorzystywaniu kart parkingowych przez osoby do tego nieuprawnione.

Związek Powiatów Polskich krytykuje ponadto inną zmianę zawartą w projekcie – obowiązek dostarczania kopii orzeczeń o niepełnosprawności. Jako że wniosek o kartę składa się zazwyczaj w zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności, tożsamym z tym, który wydał orzeczenie, a więc posiada dokument, nieuzasadnione jest dostarczanie jego kopii przez zainteresowanego.

Karta parkingowa przysługuje osobom zaliczonym do grup ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, mającym znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. W przypadku osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności karta parkingowa może być wydana wówczas, kiedy przyczyna niepełnosprawności jest oznaczona symbolem 04-O, co oznacza choroby narządu wzroku, 05-R, co oznacza upośledzenie narządu ruchu, 10-N, co oznacza chorobę neurologiczną, a także 07-S, który to symbol oznacza choroby układu oddechowego i krążenia.

Jak dotąd, w myśl obowiązującego prawa, wniosek o wydanie karty parkingowej trzeba złożyć osobiście w powiatowym lub miejskim zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności. Do wniosku trzeba dołączyć: oryginał prawomocnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, dowód opłaty za wydanie karty parkingowej, aktualne zdjęcie bez nakrycia głowy i ciemnych szkieł w okularach. Opłata za kartę wynosi 21 zł.

Po ewentualnym wejściu w życie nowych przepisów nie będzie już konieczności osobistego stawiennictwa w zespole, nie trzeba też będzie dostarczać oryginału orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Wystarczy jak będzie się miało ze sobą jego kopię.

## Zobaczyć spektakl nie widząc

Czy sztuka jest naprawdę dla każdego? W ramach projektu „From Ear to Eye” postanowiono przybliżyć teatr osobom z dysfunkcjami wzroku, które kochają sztukę – czytamy na portalu [vietnam.vn](http://vietnam.vn).



**Brak wymogu osobistego stawiennictwa w urzędzie likwiduje jedną z barier, która znacząco ograniczała zdobycie karty osobom, które mają bardzo poważne problemy z poruszaniem się, praktycznie uniemożliwiające skorzystanie z tego uprawnienia.**

Dwiema twórczyniami projektu „From Ear to Eye” są Luong Linh, kulturoznawczyni i autorka książek dla dzieci oraz Tran Thuy Quynh Ngan, ekspertka ds. mediów.

Projekt działa dzięki wsparciu filantropów i artystów, oferując bezpłatne spektakle w każdy weekend na scenie teatru Thien Dang w Ho Chi Minh, w Vietnamie. W każdym przedstawieniu może uczestniczyć maksymalnie 10 osób z dysfunkcjami wzroku.

Projekt jest zorientowany na takich właśnie odbiorców. Przeznaczony jest zarówno dla osób słabowidzących, dla widzących szcążtkowo, jak i dla niewidomych. Dla każdej z tych dysfunkcji odmienny jest proces wdrażania do odbioru spektaklu.

Jako przygotowanie uczestnicy odsłuchują nagrania audio podsumowujące spektakl. Znajdują się one na głównej stronie projektu na Facebooku. Odrębne łącza dostępne są dla każdej z dysfunkcji wzroku. W nagraniu prezentowane jest przesłanie sztuki, jej styl, scenografia, imiona postaci, ich osobowości i aktorzy wcielający się w postaci. W przypadku gdy aktor odgrywa wiele ról jest to dokładnie wyjaśniane, by odbiorca nie miał problemów z identyfikacją postaci.

Przed spektaklem osoby z dysfunkcjami wzroku mogą zapoznać się z uprzednio przygotowaną makietą sceny o wymiarach około 40 x 20 x 20 cm i wysłuchać od wolontariuszy Sunbox objaśnień dotyczących układu sceny, rekwizytów użytych w przedstawieniu, miejsc, w których aktorzy stoją i z których się przemieszczają.

Po zajęciu miejsc w teatrze każdy z widzów spektaklu otrzymuje słuchawki. Podczas pokazu członek grupy Sunbox relacjonuje ruchy postaci pierwszoplanowych i drugoplanowych, wygłaszających w danym momencie swoje kwestie i milczących. Jak jest to ważne, powiedział Anh Thanh, obecny na spektaklu nauczyciel z dysfunkcją wzroku: „Narracja jest bardzo ważna, ponieważ w wielu scenach aktorzy wykonują ruchy ciała, które rozśmieszają publiczność, a my nie wiemy dlaczego”.

Thai Toan, inny z uczestników spektaklu wspominał, że kiedy po raz pierwszy zetknął się z projektem „From Ear to Eye” nie wierzył, że będzie mógł „ogłądać” występ na żywo. „Chociaż nic nie widziałem, to głosy aktorów słyszałem tuż obok, bezpośrednio i wyraźnie, byłem zafascynowany!”.

Uczestnictwo w spektaklu i to szczególne przygotowanie do jego odbioru, poza znacznie szerszym odbiorem sztuki, stwarza niewidomym widzom możliwość przełamywania barier i nawiązywania kontaktów z innymi, z tymi, którzy dzielają ich pasję do sztuki. W przerwach dyskutują o spektaklu z osobami widzącymi, pokonując własną niepewność i nieśmiałość.



**Projekt jest zorientowany na takich właśnie odbiorców. Przeznaczony jest zarówno dla osób słabowidzących, dla widzących szcążtkowo, jak i dla niewidomych. Dla każdej z tych dysfunkcji odmienny jest proces wdrażania do odbioru spektaklu.**

# Warsaw Vision 2026 – Miasto przyjazne dla niewidomych

## ZAPROSZENIE NA MIĘDZYNARODOWĄ KONFERENCJĘ O DOSTĘPNOŚCI, MOBILNOŚCI I INNOWACJACH

---

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem wraz z Miastem Stołecznym Warszawa serdecznie zapraszają do udziału w trzeciej edycji międzynarodowej konferencji Warsaw Vision 2026 „Miasto przyjazne dla niewidomych”, która odbędzie się 16 września 2026 r. w godz. 10:00–15:00 w Centrum Konferencyjnym Centrum Nauki Kopernik przy ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20 w Warszawie.

---

Wiodącymi zagadnieniami Warsaw Vision 2026 są dostępność, mobilność i innowacje. Spotykamy się, aby ponownie połączyć środowiska nauki, technologii i biznesu wokół jednego celu – tworzenia miast naprawdę dostępnych i przyjaznych dla wszystkich. Wydarzenie będzie także okazją do inspirowania nowych wartościowych projektów oraz inicjatyw o charakterze międzynarodowym i międzysektorowym.

Warszawa po raz kolejny stanie się przestrzenią wymiany wiedzy i doświadczeń ekspertów z kraju i zagranicy, którzy udowodnią, że innowacje realnie poprawiają jakość życia osób niewidomych i słabowidzących. Poruszymy zagadnienia związane z wykorzystaniem sztucznej inteligencji oraz nowych technologii, a także wspieraniem samodzielności i bezpieczeństwa osób z niepełnosprawnościami w przestrzeni publicznej.

W tym roku zaplanowaliśmy serię paneli dyskusyjnych z udziałem wiodących ekspertów. To będzie solidna dawka wiedzy oraz szeroka perspektywa przedstawicieli różnych sektorów – naukowców, działaczy społecznych, praktyków, koordynatorów i ekspertów ds. dostępności, przedstawicieli wielu miast z Polski i zagranicy.

Wydarzeniu towarzyszyć będzie międzynarodowe spotkanie Wschód–Zachód, stanowiące kontynuację wieloletniej tradycji spotkań liderów z różnych regionów oraz platformę dialogu na rzecz budowania bardziej dostępnego i otwartego świata.

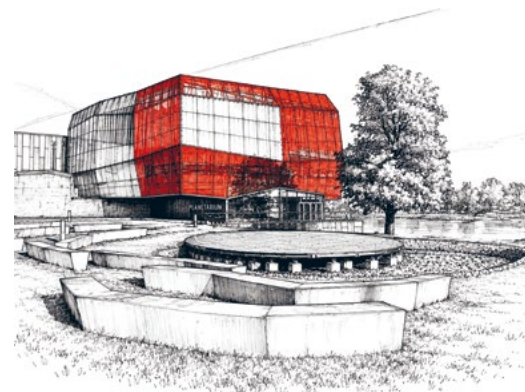
W programie wydarzenia znajdą się także wystawy: „Historia Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem”, „Świat dotyku i dźwięku”, „Warsaw Vision – Miasto przyjazne dla niewidomych”, Wydawnictwo Trzecie Oko oraz Accessibility EXPO 2026, podczas której zaprezentują się firmy technologiczne, instytucje publiczne, organizacje pozarządowe oraz podmioty oferujące produkty i usługi dla osób ze szczególnymi potrzebami.

### Dlaczego warto?

Warsaw Vision 2026 to:

- | wymiana wiedzy i dobrych praktyk z ekspertami z kraju i zagranicy,
- | prezentacja innowacyjnych rozwiązań technologicznych i społecznych,
- | budowanie realnych rekomendacji dla miejskiej dostępności.

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem od blisko 35 lat doradza jak pokonywać bariery. Jesteśmy organizatorem największych spotkań na świecie w omawianej dziedzinie oraz promotorami idei dostępności, równości praw i społecznej empatii. Osiągamy na tym polu znaczące sukcesy, o czym świadczą liczne nagrody i wyróżnienia. Powierzono nam organizację International Mobility Conference, która miała miejsce w maju 2023 r. Z kolei Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND oraz wystawa ACCESSIBILITY EXPO są flagowymi osiągnięciami z historią liczącą 27 lat.



Konferencja będzie realizowana w języku polskim i angielskim z zapewnionym tłumaczeniem.

## AGENDA 16 września 2026 r.

### Centrum Konferencyjne, Centrum Nauki Kopernik, Warszawa

10:00–10:15	Otwarcie konferencji i powitania
10:15–11:05	Panel I. Dostępność w Polsce Udział: koordynatorzy dostępności, przedstawiciele administracji publicznej, eksperci
11:05–11:55	Panel II. Mobilność bez barier – dobre praktyki na świecie Panel międzynarodowy
11:55–12:20	Przerwa kawowa
12:20–13:10	Panel III. Innowacje społeczne i nauka Udział: przedstawiciele organizacji społecznych i środowiska akademickiego
13:10–14:00	Panel IV. Spotkanie Wschód–Zachód „Jesteśmy razem” Panel międzynarodowy
14:00–15:00	Poczęstunek i networking

**Zapraszamy! Kontakt: e-mail: [warsawvision@fundacjaszansa.org](mailto:warsawvision@fundacjaszansa.org)**



projekt współfinansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



Projekt realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa.

# SERCE ZOSTAJE – FUNDACJA SZANSA W NOWEJ ODSŁONIE

---

Po wielu latach Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem pokazała nowe logo i odświeżoną identyfikację wizualną. Dla jednych to naturalny krok, dla innych – duża emocjonalna zmiana. Bo przecież logo to nie tylko znak. To wspomnienia, ludzie, wydarzenia i tysiące historii. Dlaczego Fundacja zdecydowała się na rebranding i co naprawdę kryje się za nową identyfikacją?

---

## Zmiany nigdy nie przychodzą łatwo

Każda zmiana budzi emocje. Zwłaszcza wtedy, gdy dotyczy czegoś, z czym jesteśmy związani od lat.

Tak było również w przypadku nowej identyfikacji Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Przez wiele lat poprzednie logo towarzyszyło konferencjom, spotkaniom regionalnym, warsztatom, wyjazdom integracyjnym i codziennej pracy w biurach Fundacji w całej Polsce. Widniało na plakatach, ulotkach, koszulkach wolontariuszy i materiałach edukacyjnych. Dla wielu osób stało się czymś więcej niż znakiem graficznym.

To naturalne, że część osób zareagowała na zmianę z dystansem. Nie dlatego, że nowe logo jest gorsze czy lepsze. Raczej dlatego, że poprzednie zdążyło stać się częścią historii Fundacji i osobistych wspomnień ludzi, którzy ją tworzą.

W organizacjach społecznych emocjonalny wymiar marki jest szczególnie silny. Tu nie chodzi wyłącznie o rozpoznawalność. Chodzi o relacje, poczucie bezpieczeństwa i wspólnotę. I właśnie dlatego proces rebrandingu był dla Fundacji tak ważny.

***Nie zmieniliśmy Fundacji.  
Zmieniliśmy sposób, w jaki ją  
pokazujemy światu.***

## Historia, której nie da się zamknąć w jednym znaku

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem od lat działała na rzecz osób niewidomych i słabowidzących. Dziś tworzy ją sieć 16 biur regionalnych, dziesiątki współpracowników, wolontariuszy i tysiące beneficjentów w całej Polsce. To organizacja, która przez lata rosła razem ze społecznością osób z niepełnosprawnościami. Rozwijała projekty, budowała partnerstwa, organizowała konferencje REHA FOR THE BLIND IN POLAND, wspierała dostępność i tworzyła miejsca codziennego wsparcia.

Przez ten czas zmieniał się świat wokół Fundacji. Zmieniały się technologie. Sposób komunikacji. Media społecznościowe. Potrzeby odbiorców. Standardy dostępności. Zmieniało się także to, jak organizacje społeczne są postrzegane i jak komunikują swoją działalność.

Logo, które powstawało kilkanaście lat temu, funkcjonowało w zupełnie innych realiach.

Dziś Fundacja działa jednocześnie w przestrzeni cyfrowej, drukowanej i mobilnej. Komunikuje się z osobami starszymi, młodzieżą, partnerami biznesowymi, instytucjami publicznymi i beneficjentami. Materiały muszą być czytelne zarówno na wielkim banerze konferencyjnym, jak i na ekranie telefonu.

I właśnie tutaj zaczęły się pojawiać ograniczenia poprzedniej identyfikacji.



## Dlaczego organizacje społeczne też potrzebują zmian?

Wokół rebrandingu organizacji społecznych często pojawia się pytanie: „Czy to naprawdę jest potrzebne?”. Odpowiedź brzmi: tak.

Bo nowoczesna identyfikacja wizualna nie jest wyłącznie kwestią estetyki. To przede wszystkim narzędzie komunikacji.

W przypadku Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem zmiana była związana z kilkoma bardzo konkretnymi potrzebami:

- | poprawą czytelności materiałów,
- | większą dostępnością wizualną,
- | uporządkowaniem komunikacji projektów i wydarzeń,
- | lepszym funkcjonowaniem logo w Internecie i druku,
- | stworzeniem spójnego systemu identyfikacji dla całej organizacji.

W praktyce oznaczało to między innymi konieczność odejścia od elementów, które źle działały w małych formatach, były trudne w druku lub nie spełniały współczesnych standardów czytelności.



To szczególnie ważne w organizacji działającej na rzecz osób z dysfunkcją wzroku. Dostępność nie kończy się przecież na architekturze czy technologii. Dotyczy również projektowania graficznego. Czytelne fonty, odpowiedni kontrast, prostota formy i spójność wizualna mają realny wpływ na odbiór komunikatów. Nowoczesny design może być jednocześnie estetyczny i dostępny.

I właśnie taka była idea nowej identyfikacji.

## Serce zostało

Choć logo się zmieniło, najważniejsze elementy pozostały. Nowy znak nadal zawiera charakterystyczne serce. Zachowana została również kolorystyka oparta na turkusie, bieli i czerwieni. To nie przypadek.

Projekt nowej identyfikacji od początku miał zachować ciągłość i emocjonalne skojarzenia związane z Fundacją. Serce nie jest wyłącznie elementem graficznym. Dla wielu osób symbolizuje relacje, wsparcie, empatię i codzienną obecność Fundacji w życiu Beneficjentów.



Nowa typografia jest prostsza, bardziej nowoczesna i lepiej funkcjonuje w przestrzeni cyfrowej. Jednocześnie pozostawia miejsce na emocje. To znak zaprojektowany tak, by był czytelny, elastyczny i łatwy do zastosowania w różnych formatach – od materiałów drukowanych po media społecznościowe.

## **Rebranding to coś więcej niż logo**

Zmiana objęła nie tylko sam znak Fundacji. Przez lata wokół organizacji powstało wiele projektów, wydarzeń i inicjatyw posiadających własne oznaczenia wizualne. Nie wszystkie były ze sobą spójne.

Dziś Fundacja buduje bardziej uporządkowany system komunikacji. Dzięki temu Beneficjenci, partnerzy i odbiorcy łatwiej rozpoznają działania organizacji, niezależnie od tego czy dotyczą konferencji, warsztatów regionalnych, projektów społecznych czy wydarzeń integracyjnych. To ważne zwłaszcza dla organizacji działającej w całej Polsce.

Spójna identyfikacja pomaga budować zaufanie, profesjonalizm i poczucie wspólnoty. Jednocześnie nowa komunikacja pozostawia przestrzeń dla regionalności i różnorodności działań prowadzonych przez Fundację.

Bo siłą Fundacji zawsze byli ludzie. Nie idealne grafiki i kampanie reklamowe, ale codzienna obecność, rozmowy przy kawie, warsztaty, pomoc w trudnych sytuacjach. Wspólne wyjazdy, spotkania czy telefon odebrany we właściwym momencie.

## **Nowoczesna organizacja społeczna**

Jeszcze kilkanaście lat temu organizacje pozarządowe rzadko myślały o profesjonalnym branding. Dziś sytuacja wygląda inaczej. Fundacje i stowarzyszenia konkurują o uwagę odbiorców nie tylko z innymi NGO-sami, ale również z ogromną ilością treści obecnych w Internecie.

Czytelna, nowoczesna i spójna komunikacja przestaje być dodatkiem. Staje się koniecznością. Zwłaszcza wtedy, gdy organizacja chce docierać do nowych grup odbiorców, budować partnerstwa i rozwijać działania ogólnopolskie.

Rebranding Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem jest więc także symbolem profesjonalizacji. Pokazuje organizację, która nie zatrzymała się w miejscu. Która rozumie współczesną komunikację. Która chce być bliżej ludzi – również w przestrzeni cyfrowej. Ale jednocześnie nie

traci swojego społecznego charakteru. To ważna równowaga.

Bo w świecie pełnym idealnych kampanii i wygładzonych komunikatów coraz bardziej ceniona staje się autentyczność. A tej Fundacji nigdy nie brakowało.

## **Co zmiana oznacza dla Beneficjentów?**

Dla wielu osób najważniejsze pytanie brzmi bardzo prosto: Czy zmieni się coś więcej? Odpowiedź brzmi: nie.

Fundacja nadal będzie robić to, co robiła przez lata. Wspierać osoby niewidome i słabowidzące. Tworzyć przestrzeń integracji. Budować dostępność. Organizować wydarzenia. Pomagać w codziennych sprawach. Nowe logo nie zmienia relacji. Nie zmienia ludzi. Nie zmienia wartości. Ma natomiast pomóc Fundacji lepiej komunikować swoją działalność i rozwijać się w kolejnych latach.

Dzięki nowej identyfikacji organizacja może być bardziej czytelna, nowoczesna i rozpoznawalna – także dla osób, które dopiero ją poznają. A to oznacza większe możliwości budowania partnerstw, zdobywania wsparcia i docierania do kolejnych osób potrzebujących pomocy.

## **Między emocjami a przyszłością**

Każda organizacja z historią wcześniej czy później staje przed podobnym wyzwaniem. Jak rozwijać się dalej, nie tracąc swojej tożsamości? Jak wejść w nowoczesność, nie odcinając się od emocji i wspomnień?

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem postanowiła odpowiedzieć na to pytanie spokojnie i odpowiedzialnie. Bez rewolucji, bez odcinania się od przeszłości, bez udawania korporacji. Nowa identyfikacja nie ma przykrywać historii Fundacji. Ma ją kontynuować. Ma pomagać, opowiadać ją kolejnym pokoleniom Beneficjentów, pracowników, partnerów i wolontariuszy.

Bo marka organizacji społecznej to nie znak graficzny. To ludzie. Ich historie. Ich codzienna praca. Ich obecność. Logo można zmienić w jeden dzień. Zaufanie buduje się latami.



**Logo można zmienić w jeden dzień. Zaufanie buduje się latami.**

## Marka to ludzie

Kilka tygodni po wdrożeniu nowej identyfikacji emocje powoli opadają. Jedni już zdążyli się przyzwyczać, inni nadal patrzą na zmianę z sentymentem do poprzedniego znaku. I to też jest w porządku. Bo przywiązanie do symboli świadczy o tym, że Fundacja przez lata stała się dla ludzi czymś ważnym.

Nowe logo nie zamyka tego rozdziału. Przeciwnie. Pokazuje, że organizacja nadal żyje, rozwija się i patrzy w przyszłość.

A serce? Serce zostało. Tak samo jak misja. Tak samo jak ludzie. Tak samo jak codzienna praca wykonywana w 16. biurach regionalnych w całej Polsce. Bo Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem to nie grafika. To wspólnota.

FUNDACJA  
**szansa**  
JESTEŚMY RAZEM





EWELINA MIROCHA

## Wydawnictwo Trzecie Oko – literatura bez barier

Wydawnictwo Trzecie Oko od ponad 34 lat tworzy publikacje, których misją jest nie tylko przekazywanie wiedzy i emocji, ale także przełamywanie barier w dostępie do kultury. Oficyna związana z działalnością Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem specjalizuje się w wydawaniu książek dostępnych dla osób niewidomych i słabowidzących, łącząc tradycyjną literaturę z nowoczesnymi rozwiązaniami dostępowymi.

### Literatura dostępna dla każdego

Oferta wydawnictwa obejmuje zarówno książki w czarnodruku, jak i publikacje przygotowane w alfabecie Braille'a, audiobooki, albumy tyflograficzne oraz publikacje z wypukłymi ilustracjami. Dzięki temu literatura staje się bardziej dostępna dla osób z dysfunkcją wzroku, ale także atrakcyjna dla wszystkich czytelników zainteresowanych nowoczesnymi formami odbioru kultury.

W katalogu można znaleźć literaturę piękną, reportaże, poradniki rehabilitacyjne, przewodniki turystyczne, książki edukacyjne dla dzieci i młodzieży oraz publikacje poświęcone tematyce



**Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów działalności wydawnictwa są albumy tyflograficzne – publikacje zawierające wypukłe ryciny, umożliwiające poznawanie obrazów za pomocą dotyku.**

społecznej i integracyjnej. Szczególne miejsce zajmują pozycje autorstwa Marka Kalbarczyka – założyciela Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem i jednego z pionierów działań na rzecz dostępności w Polsce.

### **Bogata i różnorodna oferta**

Wydawnictwo Trzecie Oko publikuje zarówno autorskie książki współczesne, jak i klasykę literatury światowej. Wśród propozycji dla najmłodszych znajdują się m.in. „Wielkopolskie legendy dla dzieci”, „Łódzkie legendy dla dzieci”, „Wierszowanki Dotykanki” czy „Polscy poeci dzieciom”. Czytelnicy mogą sięgnąć także po klasyczne tytuły, takie jak „Mały Książę”, „Ania z Zielonego Wzgórza” czy „Opowieści z Narnii”, dostępne m.in. w wydaniach brajlowskich.

Dużą część katalogu stanowią publikacje poświęcone podróżom i poznawaniu świata przez dotyk i dźwięk. Wśród nich znajdują się przewodniki turystyczne przygotowane specjalnie z myślą o osobach niewidomych i słabowidzących, takie jak „Atrakcje turystyczne Śląska” czy „Poznań pod palcami”.

### **Tyflografika i innowacyjne publikacje**

Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów działalności wydawnictwa są albumy



tyflograficzne – publikacje zawierające wypukłe ryciny, umożliwiające poznawanie obrazów za pomocą dotyku. W katalogu wydawniczym opisano również wykorzystanie transparentnej techniki druku, łączącej brajlowski tekst z kolorową grafiką. To rozwiązania, które pozwalają budować wspólne doświadczenie czytelnicze osób widzących i niewidomych.

### **Audiobooki i nowoczesne formy odbioru**

Wydawnictwo rozwija również ofertę audiobooków dostępnych m.in. na platformie Spotify. Dzięki temu czytelnicy mogą korzystać z literatury podczas podróży, spacerów czy codziennych obowiązków. Wśród dostępnych tytułów znajdują się m.in. „Jesteśmy Razem”, „Źródło nadziei” oraz „Ich trzecie oko” Marka Kalbarczyka.

### **Misja, która inspiruje**

Działalność Wydawnictwa Trzecie Oko pokazuje, że literatura może być przestrzenią otwartą dla wszystkich – niezależnie od sposobu odbioru tekstu. Publikacje oficyny nie tylko promują czytelnictwo, ale także zwiększają świadomość społeczną dotyczącą potrzeb osób z niepełnosprawnością wzroku.

Aktualny katalog publikacji oraz szczegóły dotyczące oferty dostępne są na stronie internetowej i social mediach Wydawnictwa Trzecie Oko.

[www.wydawnictwotrzecieoko.pl](http://www.wydawnictwotrzecieoko.pl)





NIL

## **RUCH BEZ BARIER** – wyjątkowe zajęcia fitness dostępne dla każdego

Aktywność fizyczna to nie tylko sposób na poprawę kondycji, ale także lepsze samopoczucie, większa pewność siebie i okazja do spotkań z innymi ludźmi. Dla wielu osób z niepełnosprawnościami udział w tradycyjnych zajęciach sportowych bywa jednak trudny lub wręcz niemożliwy. Właśnie dlatego tak ważne są inicjatywy tworzone z myślą o dostępności i realnych potrzebach uczestników. Takim przedsięwzięciem są wyjątkowe zajęcia fitness organizowane w Opolu przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem.

To projekt, który pokazuje, że ruch może być dostępny dla każdego – niezależnie od stopnia sprawności, wieku czy ograniczeń zdrowotnych. Co ważne, obecne zajęcia są kontynuacją wieloletnich działań fundacji na rzecz aktywizacji sportowej osób z niepełnosprawnościami. Już ponad 10 lat temu opolski Tyflopunkt jako jeden z pierwszych w regionie organizował dla osób niewidomych i słabowidzących wyjścia na kręgielnię, ściankę wspinaczkową czy zajęcia aqua aerobiku. Były to pionierskie inicjatywy, które pokazywały, że osoby z dysfunkcją wzroku mogą aktywnie uczestniczyć w sporcie i rekreacji, jeśli tylko stworzy się im odpowiednie warunki oraz przyjazną przestrzeń.

Dzięki tamtym doświadczeniom fundacja od lat konsekwentnie udowadnia, że aktywność fizyczna może skutecznie



**Dla wielu osób z niepełnosprawnościami udział w tradycyjnych zajęciach sportowych bywa jednak trudny lub wręcz niemożliwy. Właśnie dlatego tak ważne są inicjatywy tworzone z myślą o dostępności i realnych potrzebach uczestników.**

przełamywać bariery społeczne, budować pewność siebie i integrować ludzi niezależnie od stopnia sprawności.

## **Ćwiczenia dostosowane do możliwości uczestników**

Zajęcia prowadzi niezwykle zaangażowana i profesjonalna trenerka – Edyta Hutyra. Jej podejście sprawia, że uczestnicy czują się bezpiecznie, komfortowo i swobodnie. Każde ćwiczenie dobierane jest indywidualnie do możliwości osób biorących udział w spotkaniu. Dzięki temu zarówno osoby niewidome, słabowidzące, jak i osoby z innymi niepełnosprawnościami mogą aktywnie uczestniczyć w treningu i czerpać z niego radość. Ćwiczenia są urozmaicone i prowadzone w sposób przemyślany. Wykorzystywane są między innymi piłki, hantle oraz różne formy aktywności poprawiające koordynację, równowagę i ogólną sprawność. Najważniejsze jest jednak to, że każdy uczestnik może ćwiczyć we własnym tempie i zgodnie ze swoimi możliwościami zdrowotnymi.

## **Pomysł, który łączy ludzi**

Pomysłodawcą i organizatorem zajęć jest Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem. To właśnie fundacja dostrzegła potrzebę stworzenia dostępnych zajęć ruchowych dla mieszkańców Opola i regionu. Organizatorzy znaleźli odpowiednią trenerkę, opracowali koncepcję projektu i zadbali o to, aby zajęcia były otwarte dla wszystkich zainteresowanych. Projekt pokazuje jak wiele można osiągnąć dzięki współpracy ludzi i instytucji, którym naprawdę zależy na dostępności i integracji społecznej. To także dowód na to, że działania prowadzone konsekwentnie przez lata przynoszą realne efekty i budują w regionie kulturę otwartości na potrzeby osób z niepełnosprawnościami.

## **Wsparcie miasta i ludzi o wielkich sercach**

Realizacja zajęć jest możliwa dzięki wsparciu Biura ds. Dostępności Urzędu Miasta Opole. To właśnie pracownicy tego biura pomogli znaleźć partnera finansującego przedsięwzięcie – Fundację Lellek Pomaga. Dzięki temu możliwe jest pokrycie kosztów prowadzenia zajęć, wynagrodzenia instruktora oraz zakupu niezbędnego



**Dostępny fitness to coś więcej niż ćwiczenia. To możliwość wyjścia z domu, poznania nowych ludzi, przełamania własnych obaw i zadbania o zdrowie w przyjaznej atmosferze.**

sprzętu sportowego, takiego jak piłki czy hantle. To przykład, że wspólne działania samorządu, organizacji społecznych i sponsorów mogą realnie zmieniać życie mieszkańców.

## **Kiedy i gdzie odbywają się zajęcia?**

Spotkania odbywają się od kwietnia do listopada bieżącego roku w każdy wtorek o godzinie 14.00 w sali Toyota Park w Opolu. Trening trwa około godziny. W zajęciach może uczestniczyć każdy chętny mieszkaniec Opola i województwa opolskiego – zarówno osoby z niepełnosprawnościami, jak i ich bliscy czy opiekunowie. Warunkiem udziału jest wcześniejsze zgłoszenie chęci uczestnictwa w regionalnym biurze Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.

## **Warto spróbować**

Dostępny fitness to coś więcej niż ćwiczenia. To możliwość wyjścia z domu, poznania nowych ludzi, przełamania własnych obaw i zadbania o zdrowie w przyjaznej atmosferze. Uczestnicy podkreślają, że zajęcia dają im energię, motywację i poczucie wspólnoty. Takie inicjatywy pokazują, że sport naprawdę może być dla wszystkich – trzeba jedynie stworzyć warunki, które uwzględniają różnorodne potrzeby uczestników. Historia działań opolskiego Tyflopunktu pokazuje, że dostępność w sporcie rekreacji nie jest chwilową modą, lecz efektem wielu lat pracy, zaangażowania i konsekwencji osób, które wierzą, że każdy ma prawo do aktywnego życia.

Jeśli więc szukasz aktywności, która łączy ruch, integrację i dobrą atmosferę, warto dołączyć do tych wyjątkowych zajęć. W Opolu udowadniają one, że dostępność nie jest dodatkiem, ale naturalnym elementem wspólnego działania.

# Nagrody rozdane!

## FINAŁ GMINNEGO KONKURSU PLASTYCZNEGO O MATCĘ CZACKIEJ W ŻYRAKOWIE

19 maja odbyło się wręczenie nagród Gminnego Konkursu Plastycznego „Błogosławiona Matka Elżbieta Róża Czacka – matka niewidomych”. Organizatorami byli: Wójt Gminy Żyraków, Gminna Biblioteka Publiczna w Żyrakowie oraz Parafia Rzymskokatolicka pw. Trójcy Przenajświętszej w Żyrakowie. Konkurs miał na celu przybliżenie osoby bł. Elżbiety Róży Czackiej, zakonnicy, pedagoga, działaczki społecznej, założycielki Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi oraz Zgromadzenia Sióstr Franciszkanów Służebnic Krzyża, która poświęciła życie pomagając osobom niewidomym. Konkurs skierowany był do uczniów klas 1-6 szkół podstawowych z terenu Gminy Żyraków. W spotkaniu uczestniczyli laureaci konkursu ze szkół z Żyrakowa, Bobrowej, Góry Motycznej, Nagoszyna, Korzeniowa, Straszęcina wraz z nauczycielami i rodzicami oraz delegacje ze szkoły z Żyrakowa klasa I a i I b wraz z wychowawczyniami.

Wręczenie nagród ze względu na swój religijny charakter i postać bł. Elżbiety Róży Czackiej odbyło się w wyjątkowym miejscu – Kinie Parafialnym, data również była nieprzypadkowa – 19 maja obchodzimy w Kościele Katolickim wspomnienie liturgiczne Błogosławionej Matki Elżbiety Róży Czackiej. Spotkanie rozpoczęło się wyświetleniem krótkiego filmu o bł. Matce Elżbiecie Czackiej, następnie wyświetlono prezentację nagrodzonych prac i wręczono laureatom nagrody. W ostatniej części odbyły się warsztaty edukacyjne dla dzieci połączone z zajęciami



praktycznymi na temat funkcjonowania i życia osób niewidomych i słabowidzących. Warsztaty przeprowadziły przedstawicielki Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem z Rzeszowa, kierownik regionu Anna Kisała oraz kierownik Wydawnictwa Trzecie Oko Ewelina Mirocha. Panie wyświetliły uczestnikom krótki film, a następnie opowiedziały o codziennym życiu i problemach osób niewidomych, zaprezentowały specjalistyczne lupy dla osób niedowidzących, czujnik poziomu cieczy, identyfikator kolorów, zegarki mówiące, książki pisane alfabetem Braille'a oraz tyflorycyny, czyli wypukłe ilustracje. Poprzez interaktywny i angażujący charakter warsztatów, uczestnicy mieli możliwość zobaczenia i dotknięcia, czyli naocznego doświadczenia, zdobyli nie tylko wiedzę, ale i lepiej zrozumieli osoby niewidome.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom konkursu, ich rodzicom, nauczycielom i opiekunom za udział w konkursie, komisji konkursowej i współorganizatorom za organizację, pomoc i zaangażowanie. Szczególne podziękowania dla Księdza Proboszcza Tomasz Gołąbka oraz Pań z Fundacji, które realizując swoją misję i edukując społeczeństwo przyczyniają się do wzrostu świadomości na temat życia osób niewidomych i słabowidzących.

# SENIORZY – LUDZIE Z PASJĄ



W Rzeszowie wydarzyło się coś więcej niż tylko cykl warsztatów – powstała przestrzeń spotkań, rozmów i odzyskiwania radości z codzienności. W biurze regionalnym Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem przy ul. Geodetów przez kilka dni seniorzy udowodniali, że aktywność nie ma wieku, a potrzeba bycia razem jest jedną z najważniejszych w każdym etapie życia.

Projekt skierowany był do mieszkańców miasta powyżej 60. roku życia – szczególnie tych, którzy z różnych powodów zmagali się z samotnością, poczuciem wykluczenia czy brakiem możliwości rozwijania swoich pasji. Już od pierwszych dni rekrutacji było jasne, że inicjatywa odpowiada na realne potrzeby – lista uczestników szybko się zapełniła, a wśród zgłoszeń pojawiały się historie ludzi, którzy od dawna szukali miejsca dla siebie.

Jednym z najbardziej wyczekiwanych elementów projektu były warsztaty rękodzielnicze. Uczestnicy, podzieleni na dwie kameralne grupy, spotykali się, by przez trzy godziny zanurzyć się

“

**Nie brakowało początkowej niepewności – czy się uda, czy ręce będą wystarczająco sprawne, czy efekt będzie zadowalający. Jednak z każdą minutą wątpliwości ustępowały miejsca dumie.**

w świecie zapachów, kolorów i kreatywności. Powstały nie tylko mydła i kule do kąpeli, ale również uśmiechy, rozmowy i nowe znajomości. Pod okiem prowadzącej seniorzy uczyli się łączenia składników, poznawali właściwości olejków eterycznych i tworzyli własne, unikalne kompozycje.

Dla wielu z nich był to pierwszy kontakt z tego typu aktywnością. Nie brakowało początkowej niepewności – czy się uda, czy ręce będą wystarczająco sprawne, czy efekt będzie zadowalający. Jednak z każdą minutą wątpliwości ustępowały miejsca dumie. Gotowe produkty, starannie zapakowane i pachnące, uczestnicy zabierali do domów – często jako prezenty dla bliskich, ale też jako symbol własnych możliwości i sprawczości.

Po warsztatach realizowany był cykl spotkań edukacyjnych, który przyciągnął pełną, zaangażowaną grupę słuchaczy. Każde z pięciu spotkań poruszało inny, niezwykle ważny aspekt życia seniorów. Dietetyk mówił o tym jak komponować posiłki, by wspierały zdrowie i energię na co dzień. Prawnik rozwiewał wątpliwości dotyczące umów, praw konsumenckich i bezpieczeństwa – temat szczególnie istotny w czasach rosnącej liczby oszustw.

Spotkanie z fizjoterapeutą nie było jedynie wykładem – sala wypełniła się ruchem, a uczestnicy z zaangażowaniem wykonywali ćwiczenia poprawiające równowagę i zmniejszające ryzyko upadków. Z kolei protetyk słuchu uświadamiał jak ważna jest profilaktyka i szybka reakcja na pierwsze objawy pogorszenia słuchu. Wiele osób po raz pierwszy dowiedziało się jak duże możliwości daje współczesna technologia i jakie wsparcie finansowe można uzyskać.

Nie zabrakło również spotkania z pielęgniarką / ratownikiem medycznym, które miało szczególnie praktyczny wymiar. Uczestnicy uczyli się mierzyć podstawowe parametry życiowe, rozmawiali o bezpiecznym stosowaniu leków i ćwiczyli podstawy pierwszej pomocy. W tej części projektu szczególnie widoczne było poczucie odpowiedzialności – nie tylko za siebie, ale i za innych.

Każde spotkanie kończyło się rozmowami, które często trwały jeszcze długo po oficjalnym zakończeniu zajęć. Seniorzy dzielili się swoimi doświadczeniami, wspomnieniami i codziennymi troskami. W tej atmosferze rodziły się relacje, które – jak podkreślali sami uczestnicy – były jedną z najcenniejszych wartości całego przedsięwzięcia.

Organizatorzy zadbali o to, by projekt dotarł do jak najszerszego grona odbiorców. Dzięki temu z oferty mogły skorzystać także osoby z niepełnosprawnościami oraz ci, którzy wcześniej nie uczestniczyli w podobnych inicjatywach.

Na zakończenie przeprowadzono ankiety ewaluacyjne, które jednoznacznie potwierdziły, że projekt spełnił swoją rolę. Uczestnicy oceniali zajęcia jako potrzebne, inspirujące i dostosowane do ich możliwości. Wielu z nich podkreślało, że dzięki udziałowi w warsztatach odzyskali motywację do działania i poczucie przynależności.

To, co wydarzyło się w Rzeszowie, było czymś więcej niż serią spotkań. Było dowodem na to, że aktywne starzenie się nie jest hasłem, lecz realną możliwością – pod warunkiem, że stworzy się ludziom odpowiednie warunki. A te, jak pokazał ten projekt, zaczynają się od prostych rzeczy: otwartości, uważności i chęci bycia razem.

Projekt Seniorzy – ludzie z pasją był dofinansowany ze środków budżetu Miasta Rzeszowa.





MAGDALENA LESZNER-SKRZECZ

## Muzyka kościołów paryskich – Święta Magdalena (cz.2)

30 października 1849 wewnątrz paryskiego kościoła pod wezwaniem świętej Magdaleny wypełniły dźwięki najwspanialszego requiem na świecie. Stworzony zaledwie 58 lat wcześniej przez umierającego Wolfganga Amadeusza Mozarta utwór, od początku budził ogromne uczucia.

Jego siła poruszała serca. Był niczym wędrówka od modlitwy, wizji Sądu Ostatecznego, aż do błagalnej prośby o Zmartwychwstanie. Stanowił nie tylko doskonałą kompozycję muzyczną, ale także symboliczną drogę człowieka. Nie dziwi więc fakt, że to właśnie on został wybrany przez samego Fryderyka Chopina jako muzyczne tło ostatniej paryskiej mszy. Polski artysta zażyczył sobie, by podczas jego pogrzebu zabrzmiała Msza żałobna Mozarta. Świątynia tuż przy Place de la Madeleine, tego dnia stała się w ten

sposób wnętrzem przepojonym muzyką dwóch wielkich mistrzów. Mistrzów, którzy odeszli zdecydowanie za wcześnie...

To nie był przypadek, że właśnie *Magdalena*, jak mawiają Paryżanie, przybrała kolor czerni i stąd wyruszył kondukt żałobny kompozytora. Chopin mieszkał na pobliskim Place Vendôme 12, gdzie spędził ostatnie dni swego życia. Kościół parafialny kompozytora okazał się wyjątkowy z racji przede wszystkim na swe walory muzyczne. Sama jego przestrzeń architektoniczna pozwala bowiem na urzeczywistnienie wizji każdego kompozytora. Bryła świątyni sprawia, że oddziałuje doskonałą akustyką, a niskie tony swym ciężarem dają się wręcz kołysać po jej nawie. Odkąd został konsekrowany w 1845 roku, stał się miejscem nie tylko modlitwy, ale i wspaniałych koncertów, które odbywają się tutaj aż

do dziś. Wysoki na 30 metrów, długi na 108 metrów zaskakuje prostą bryłą nawiązującą do świątyń greckich. Umieszczone w nawie głównej nad wejściem organy to jedne z najlepszych instrumentów na świecie. Nie tylko zachwycają swą drewnianą obudową, ale także wewnątrz z doskonale zharmonizowanymi oraz wyważonymi elementami.

Ich historia sięga roku 1844, gdy zlecono budowę mistrzowi w tej dziedzinie, Aristide'a Cavaillé-Coll, znanemu chociażby z dzieł w paryskiej katedrze Notre-Dame czy też Saint-Denis. Stworzył prawdziwie fenomenalny instrument, który pozwala na isticie wirtuozyjne oddawanie nastroju oraz klimatu muzyki. Każdy detal został perfekcyjnie nakreślony. Poszczególne części połączone ze sobą, by formą tworzyły jedność. Artysta musiał opracować instrument idealnie dopasowany do wnętrza kościoła, ponieważ wszelkie proporcje architektoniczne mają wpływ na jakość dźwięków wydobywanych z organów. Centymetry budujące przestrzeń, temperatura oraz wilgotność pomieszczenia, materiały użyte do wystroju wpływają na to, jak odbierzemy poszczególne tony. Dlatego właśnie każde organy to unikatowe dzieło sztuki i nigdzie na świecie ich głosy nie będą takie same. W paryskim kościele pod wezwaniem świętej Magdaleny są naprawdę wyjątkowe, ponieważ udało się tam stworzyć niejako doskonałe, zamknięte otoczenie, niczym szkatułka ze skarbami.

Obecnie, po kilku zmianach, organy posiadają cztery manualy oraz klawiaturę pedałową, dając ponad 60 głosów. Od czasu ich powstania minęło ponad 180 lat, a nadal wzbudzają pragnienie wielkich muzyków. Wystarczy wspomnieć wielkich, którzy na nich grali pełniąc rolę organistów: Camille Saint-Saëns, Louis Dietsch, Gabriel Fauré czy też Joachim Havard de la Montagne.

Pierwszy z nich to znany oraz ceniony kompozytor, twórca wielu arcydzieł, między innymi: *Karnawału zwierząt*, poematu symfonicznego *Danse macabre*, licznych koncertów fortepianowych, a także opery *Samson i Dalila*. Drugi zasłynął chociażby z *Te Deum* na 5 głosów. Trzeci natomiast, mistrz klasycznych form skomponował *Narodziny Wenus*, liczne utwory kameralne, harfowe.

Pozostajemy dłużej z czwartym mistrzem – de la Montagne. To współczesny (1927-2003) kompozytor, muzykolog, organista, który związał swe życie z muzyką kościelną, zwłaszcza z paryskim kościołem świętej Magdaleny. Tam grał i komponował. Tam także założył Chór oraz Zespół Instrumentalny. Co ważne, obie grupy istnieją do dziś. Był wielokrotnie nagradzany zarówno jako indywidualny muzyk, jak i ze swoimi zespołami. Do najcenniejszych należą nagrody: Złotego Orfeusza przyznawane przez L'Académie du Disque Lyrique, którą zdobył dwukrotnie i Nagrodę Jacques'a Ibert. Uhonorowany został także Orderem



**Bryła świątyni sprawia, że oddziałuje doskonałą akustyką, a niskie tony swym ciężarem dają się wręcz kołysać po jej nawie. Odkąd został konsekrowany w 1845 roku, stał się miejscem nie tylko modlitwy, ale i wspaniałych koncertów, które odbywają się tutaj aż do dziś.**

Świętego Grzegorza Wielkiego, wyjątkowym wyróżnieniem przyznawanym przez Papieża dla osób świeckich za szczególne zasługi dla Kościoła.

Poświęcił się muzyce religijnej tworząc setki utworów. Czerpał z historii chorału gregoriańskiego, dzieł dawnych mistrzów: Bacha, Mendelssohna, Ravela, Rachmaninowa. Napisał także autobiograficzną książkę *Mes longs chemins de musicien (Moja długa droga jako muzyka)*, która stanowi istną kopalnię wiedzy o roli kompozytora i organisty we współczesnym świecie. Wybrzmiewa w niej także nuta pedagogiczna oraz moralizatorska w bardzo pozytywnym geście, gdyż Joachim Havard de la Montagne wielokrotnie podkreślał znaczącą rolę organisty oraz dyrygenta chóralnego w kościelnych społecznościach.

W świętej Magdalenie możemy poczuć tę ogromną moc, jaką niesie muzyka największego instrumentu muzycznego. Dźwięki rozchodzą się we wnętrzu niczym taniec baletnic na scenie operowej. Z każdej strony dochodzą do uszu słuchaczy, rozpalając głębsze uczucia. Klimat podkreślony dodatkowo przez wystrój świątyni potęguje te emocje. Gdy spojrzymy jeszcze na same organy, nasz obraz staje się kompletny. Szafa organowa zachwyca swą klasyczną i pełną powagi budową. Dwa zestawy piszczałek ułożone na sobie tworzą istną formę à la fasady z tympanonem. Tutaj jednak zbudowanej z drewna wzbogaconego płatkami złota.

Poszczególne kolumny i pilastry nadają mu wertykalnego charakteru, a dekoracyjne gzymсы majestatycznego wydziwisku. Spoglądają na nas aniołowie oraz Chrystus górujący nad ludem. Ciepłe barwy, marmury, kamień, złoto tworzą scenografię do poszczególnych nut.

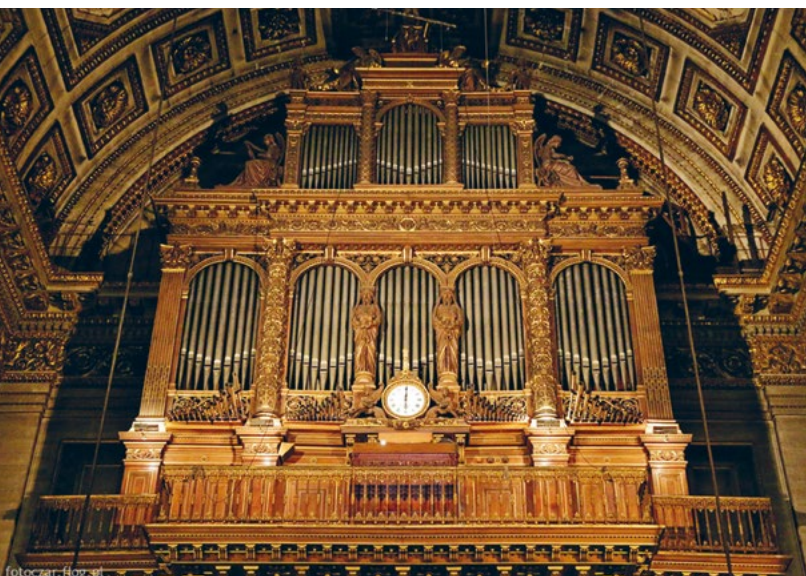
Koncerty organowe stanowią istotną część istnienia tej świątyni w przestrzeni miasta. Cykliczne eventy rozbrzmiewają partyturami Vivaldiego, Ravela, Mozarta, Chopina, Mendelssohna, Bacha. W skupieniu, otoczeni pięknem możemy delektować się cudowną muzyką, która unosi nasze dusze do nieba. Warto zauważyć, że tutaj każda msza staje się okazją do wysłuchania możliwości dzieła Cavallé-Colla. Co niedzielę odbywają się także recitale muzyczne. Obecny organista tytularny François-Henri Houbart oraz adiunkt tytularny Olivier Périn doskonale wpisują się w krąg wybitnych mistrzów zasiadających przy dziele Aristide'a Cavallé-Coll.

Trzeba wspomnieć, że majestat świątyni oraz jego walory stają się częścią wyjątkowych uroczystości pogrzebowych wielkich twórców. Obok wspomnianego Fryderyka Chopina, do tego grona należy zaliczyć także: Camille'a Saint-Saëns, Jacques'a Offenbacha, Coco Chanel, Josephine Baker, Marlene Dietrich czy też Dalidę. Przed ołtarzem Magdaleny wystawiono trumnę Adama Mickiewicza po nagłej śmierci w Stambule.

Kościół Świętej Magdaleny niewątpliwie należy do tych paryskich miejsc, które powinniśmy poznać. Wsłuchać się w dźwięki jego harmonijnego instrumentu, to jak słyszeć śpiew samych aniołów...

“

**Obecnie, po kilku zmianach, organy posiadają cztery manualy oraz klawiaturę pedałową, dając ponad 60 głosów. Od czasu ich powstania minęło ponad 180 lat, a nadal wzbudzają pragnienie wielkich muzyków.**





MATEUSZ CHMIELECKI

# EUROPEJSKI DZIEŃ WALKI Z DYSKRYMINACJĄ

## WYZWANIA, ZNACZENIE I KIERUNKI ZMIAN WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

Z problemem dyskryminacji walczyliśmy niemal od zawsze. Czasami nie zdajemy sobie sprawy z tego, że właśnie padliśmy ofiarą tego negatywnego zjawiska lub sami przypadkowo dopuściliśmy się dyskryminacji drugiego człowieka. I właśnie z tego powodu postanowiłem napisać niniejszy artykuł. Chciałbym nieco przybliżyć wam czym tak naprawdę jest dyskryminacja. Chciałbym określić jakie grupy społeczne są najczęściej dotknięte tym zjawiskiem. Głównym celem jest omówienie sposobów niwelowania problemu dyskryminacji.

### **Czym w zasadzie jest dyskryminacja?**

Zapewne odpowiedź na to pytanie zna każdy z nas i niejedną raz zderzył się z tym zjawiskiem w różnych sytuacjach życiowych. Czy to na rynku pracy podczas rekrutacji, czy podczas nauki czy studiów. Zazwyczaj pada sformułowanie „Przepraszam, ale każdego musimy traktować jednakowo”. I to jest właśnie praktyczny obraz tego, czym jest zjawisko dyskryminacji. Jest to nierówne traktowanie ze względu na określone cechy, w tym niepełnosprawność. Może dotyczyć także pochodzenia etnicznego i narodowości, religii lub światopoglądu, statusu ekonomicznego oraz wieku.

Zjawisko dyskryminacji może mieć różne formy. Forma bezpośrednia, w której występuje brak tolerancji ze względu na konkretną cechę, na przykład brak lub uszkodzenie wzroku. Dyskryminacja pośrednia, a więc taka, w której zasady wydają się być neutralne, ale w rzeczywistości utrudniają funkcjonowanie pewnym grupom społecznym. Chociażby zdobycie pracy czy wykształcenia. Znacze to, tekst „jesteśmy pracodawcą równych szans”. W rzeczywistości oznacza to: „przejdiesz rekrutację jak wszyscy, to cię zatrudnimy”. Istnieje także dyskryminacja systemowa. Jednak ten rodzaj jest najtrudniejszy do wyeliminowania.



**Zjawisko dyskryminacji może mieć różne formy. Forma bezpośrednia, w której występuje brak tolerancji ze względu na konkretną cechę, na przykład brak lub uszkodzenie wzroku. Dyskryminacja pośrednia, a więc taka, w której zasady wydają się być neutralne, ale w rzeczywistości utrudniają funkcjonowanie pewnym grupom społecznym.**

Konsekwencje nierównego traktowania mogą być olbrzymie. Dotyczą zazwyczaj obniżenia poczucia własnej wartości, problemów ze zdrowiem psychicznym, często dochodzi do wykluczenia społecznego. Dochodzi także do ograniczenia wspomnianych już możliwości edukacyjnych i zawodowych. Tego typu skutki mogą dotyczyć każdego z nas w sposób indywidualny. Natomiast z punktu widzenia społecznego najczęściej zauważalne jest pogłębienie nierówności różnego rodzaju napięciami społecznymi, powoduje straty ekonomiczne i zahamowanie rozwoju społecznego.

Jakie działania można podjąć w celu zwalczania niesprawiedliwego i poniżającego traktowania? Tutaj do głosu dochodzi prawo i instytucje.

W dużej liczbie krajów funkcjonują instytucje mające na celu zwalczanie zjawiska dyskryminacji. Jednak najważniejszą rolę odgrywają organizacje międzynarodowe. Do najpopularniejszych należy Organizacja Narodów Zjednoczonych. Ich głównym celem w tym zakresie jest promowanie standardów równego traktowania i monitorowanie ich respektowania.

Jednym z najbardziej efektywnych sposobów walki z nierównym traktowaniem osób z niepełnosprawnościami jest edukacja antydyskryminacyjna. Dostarcza nie tylko wiedzy, ale uczy ludzkich odruchów takich jak empatia i zrozumienie. Autorzy programów edukacyjnych coraz częściej umieszczają w nich zagadnienia związane z równym traktowaniem. Ich skuteczność zależy od tego, jaka będzie jakość przekazu oraz zaangażowanie instytucji i nauczycieli.



**Konsekwencje nierównego traktowania mogą być olbrzymie. Dotyczą zazwyczaj obniżenia poczucia własnej wartości, problemów ze zdrowiem psychicznym, często dochodzi do wykluczenia społecznego. Dochodzi także do ograniczenia wspomnianych już możliwości edukacyjnych i zawodowych.**

Dzisiaj jednym z największych wyzwań jest globalizacja, migracja czy rozwój technologii. Są to główne czynniki wpływające na to, że społeczeństwo staje się różne w coraz większym stopniu. Jest to okazja do wzajemnego poznawania się i efektywnej współpracy. Z drugiej strony różnorodność społeczna może prowadzić do konfliktów.

Ważną rolę odgrywa Internet, media społecznościowe. Dzieje się tak, ponieważ zarówno media społecznościowe, jak i Internet sam w sobie może być wykorzystany rzeczywiście w celu integracji i poznawania siebie nawzajem, może być użyty jako narzędzie do szerzenia nienawiści i coraz bardziej powszechnej dezinformacji.

Pewnie każdy z was zastanawia się czasem jak skutecznie walczyć z dyskryminacją. Pierwszym krokiem powinna być refleksja nad naszą postawą względem odmienności. Bardzo często jest tak, że chcielibyśmy być traktowani w sposób niewłaczający naszej godności, ale sami nie zastanawiamy się nad tym, czy



aby nie krzywdzimy drugiego człowieka. Takie zachowania zdarzają się nawet nam – osobom z niepełnosprawnością. Przecież oprócz osób z dysfunkcjami zdrowotnymi nierównemu traktowaniu mogą być poddawane też inne grupy społeczne.

Należy zastanowić się nad tym jak sami reagujemy widząc niegodziwe traktowanie drugiej osoby. Czy staramy się zareagować, a może lekceważąco przechodzimy i udajemy, że nic się nie stało? Dyskryminacja to nie tylko wyzwiska i niepocholebne komentarze. To także niesprawiedliwe zasady rekrutacji, brak dostosowania jej dla osób z niepełnosprawnościami, brak dostosowania egzaminów na uczelniach, co gorsza nawet na tych, które rzekomo są otwarte na potrzeby osób z dysfunkcją wzroku. W rezultacie okazuje się, że otwartość sprowadza się do dostarczenia odpowiedniego papierka, a nie ludzkiego traktowania i empatii.

Aby skutecznie walczyć z nierównym traktowaniem, musimy działać wspólnie, nie tylko my, jako osoby z niepełnosprawnościami, ale także osoby w pełni sprawne. To od nas, całego społeczeństwa, zależy komfort życia w otaczającej rzeczywistości. Możemy sprawić w bardzo prosty sposób, aby grupy dotychczas wykluczone ze społeczeństwa mogły w nim normalnie funkcjonować. Wprowadzamy różne rozwiązania prawne. Mamy Deklarację Praw Człowieka. Artykuł numer siedem jasno mówi: „Wszyscy są równi wobec prawa i są uprawnieni do równej ochrony przed jakąkolwiek dyskryminacją oraz jakimkolwiek podżeganiem do niej”.

Kolejny ważny akt prawny to ustawa o przeciwdziałaniu dyskryminacji. Zgodnie z jej zapisami domaganie się dostosowania różnych sfer życia społecznego, takich jak służba zdrowia, edukacja, praca. To jest nasze prawo, którego nikt nie może nam odmówić.

### **Jak unikać nierównego traktowania w praktyce?**

Oto kilka przykładów. Wystarczy dostosowanie warunków pracy czy nauki w szkołach i uczelniach. Tymczasem kiedy upominamy się o respektowanie tego obowiązku, spotykamy się z kompletną nieznaną przepisów w tym zakresie. Kolejna sugestia to likwidacja progów w wejściu do budynku czy pomiędzy poszczególnymi pomieszczeniami znajdującymi się wewnątrz.

Kończąc chciałbym pozostawić wam pewną myśl, która być może pozwoli lepiej zrozumieć trudności osób z niepełnosprawnościami.

Każdy z nas chciałby być zauważany za to kim jest, nie za ograniczenia, które posiada.



**Bardzo często jest tak, że chcielibyśmy być traktowani w sposób niewłaściwy naszej godności, ale sami nie zastanawiamy się nad tym, czy aby nie krzywdzimy drugiego człowieka.**



ŁK

## TAM, GDZIE RODZI SIĘ ZMIANA

LOKALNE INICJATYWY, KTÓRE WŁĄCZAJĄ SPOŁECZNOŚCI

Jeszcze kilka miesięcy temu wiele z tych pomysłów istniało tylko w rozmowach prowadzonych po zajęciach terapeutycznych, przy kuchennym stole, podczas spotkań rodziców lub w małych biurach lokalnych organizacji. Dziś stają się realnym wsparciem dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin. W województwach mazowieckim i łódzkim ruszyły projekty realizowane w ramach programu „Włączmy się!”, prowadzonego przez Fundację Szansa - Jesteśmy Razem jako operatora regrantingu w programie „Moc Lokalnych Inicjatyw”, współfinansowanym ze środków PFRON.

Podpisanie umów regrantingowych było symbolicznym startem programu „Włączmy się!”, a to odbyło się 1 kwietnia 2026 roku w salonie prezentacyjnym Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Warszawie. Przedstawiciele organizacji z województw mazowieckiego i łódzkiego spotkali się z prezesem Fundacji Markiem Kalbarczykiem, by oficjalnie rozpocząć współpracę przy realizacji lokalnych inicjatyw społecznych. Spotkanie było nie tylko formalnym etapem programu, ale także okazją do rozmów, poznania się i wymiany doświadczeń między organizacjami działającymi często w bardzo różnych środowiskach. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, jako operator regrantingu programu „Moc Lokalnych Inicjatyw”, podkreśliła, że grantobiorcy otrzymują nie tylko wsparcie finansowe, ale również pomoc merytoryczną

“

**To nie jest kolejny konkurs grantowy oparty wyłącznie na tabelach i wskaźnikach. Za każdą inicjatywą stoją konkretni ludzie, lokalne historie i bardzo realne potrzeby.**



na każdym etapie realizacji projektów. Łączna kwota środków przekazanych przez PFRON wynosi aż 1,2 mln zł. Symbolicznym zakończeniem spotkania był wspólny tort, wokół którego uczestnicy dosłownie i metaforycznie „włączyli się” w budowanie programu opartego na współpracy, dostępności i lokalnym działaniu.

To nie jest kolejny konkurs grantowy oparty wyłącznie na tabelach i wskaźnikach. Za każdą inicjatywą stoją konkretni ludzie, lokalne historie i bardzo realne potrzeby. Wśród grantobiorców są zarówno organizacje działające od kilkudziesięciu lat, jak i małe fundacje tworzone przez rodziców osób z niepełnosprawnościami czy społeczników, którzy najlepiej znają problemy swoich miejscowości.

### **Tam, gdzie pomoc jest naprawdę blisko**

Wiele działań realizowanych w ramach programu powstaje poza dużymi miastami. To właśnie w mniejszych miejscowościach dostęp do specjalistycznego wsparcia, rehabilitacji, integracji czy wydarzeń kulturalnych bywa najbardziej ograniczony.

Fundacja Dzielna Matka tworzy działania oparte na relacji człowieka ze zwierzęciem. Konie, psy i kontakt z naturą stają się tu narzędziem budowania odwagi, sprawczości i poczucia bezpieczeństwa osób z niepełnosprawnościami. Projekt powstał z osobistych doświadczeń matki wychowującej synów z dysfunkcjami wzroku i słuchu. To przykład inicjatywy, która

nie powstała „obok ludzi”, ale z codziennego życia i realnych potrzeb rodzin.

Podobnie działa Fundacja Zdrowia Psychicznego ODNALÉŻĆ SENS z Bełchatowa, która dociera także do osób pozostających poza życiem społecznym – seniorów i osób z niepełnosprawnościami, którzy z powodu choroby lub samotności nie wychodzą z domów. Organizacja prowadzi treningi pamięci, spotkania, działania aktywizujące i wsparcie emocjonalne, pokazując, że przeciwdziałanie wykluczeniu zaczyna się często od zwykłej obecności i rozmowy.

W Chorzelach Fundacja „Iskierka” buduje przestrzeń integracji dla młodych osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin poprzez zajęcia sensoryczne, działania terenowe i wsparcie psychologiczne. Z kolei Lokalna Grupa Działania „Ziemia Chełmońskiego” pokazuje, że dostępna może być również aktywność na świeżym powietrzu. Organizowany przez nią spływ kajakowy połączony z piknikiem integracyjnym ma przełamywać bariery i budować relacje między uczestnikami.

### **Sport, ruch i aktywność bez barier**

W wielu projektach szczególne miejsce zajmuje ruch i aktywność fizyczna. Nie jako rywalizacja, ale sposób budowania pewności siebie, relacji i samodzielności.

Fundacja Robimy Sport Możliwym realizuje projekt „Równi na starcie”, prowadząc treningi sportowo-rekreacyjne dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Miejski Klub Koszykówki w Górze Kalwarii organizuje zawody



sportowe i warsztaty integracyjne, a Stowarzyszenie „Niepokonani” angażuje lokalne społeczności w wydarzenia takie jak Bieg Kolorowej Skarpety czy Marsz dla Autyzmu.

Ruch staje się też formą ekspresji i budowania odwagi. Fundacja „Dom w Łodzi”, prowadząca Dom Dziecka dla Dzieci Chorych, realizuje warsztaty tańca na wózku. Dla wielu uczestników to pierwsza okazja do występu na scenie i pokazania publiczności swoich możliwości.

W działaniach Stowarzyszenia ARTBALE ciało i ruch są z kolei narzędziem budowania dobrostanu psychicznego i relacji społecznych. Projekt „CIAŁOCZUŁOŚĆ” łączy warsztaty ruchowe, kulinarne i działania integracyjne, ucząc uważności na siebie i innych.

### **Dostępność zaczyna się od zrozumienia**

Duża część projektów skupia się na edukacji społecznej i budowaniu świadomości dotyczącej niepełnosprawności.

Fundacja Niewidzialny Świat realizuje projekt „Dostępność zaczyna się od zrozumienia”, oparty na edukacji przez doświadczenie. Warsztaty pokazują uczestnikom z jakimi barierami codziennie mierzą się osoby z niepełnosprawnościami.

Podobne cele realizuje Instytut Tyflogiczny Polskiego Związku Niewidomych, który od 75 lat działa na rzecz osób niewidomych i słabowidzących. Organizacja prowadzi działania



rehabilitacyjne, edukacyjne i eksperckie, a w ramach programu „Włączmy się!” organizuje warsztaty dla młodych kobiet z niepełnosprawnością wzroku. Uczestniczki rozwijają kompetencje społeczne, uczą się samoobrony, budowania pewności siebie i samodzielności.

Fundacja Świat w Dłoniach koncentruje się na wsparciu osób z dysfunkcjami wzroku i słuchu. Organizacja rozwija wolontariat i kompetencje komunikacyjne uczestników, prowadząc warsztaty z alfabetu Lorma, podstaw języka migowego i różnych metod komunikacji.

Ważnym obszarem działań jest także profilaktyka zdrowotna. Stowarzyszenie Otwarte Drzwi realizuje projekt „ProfiRAKtyka bez barier”, dotyczący profilaktyki przeciwnowotworowej osób z niepełnosprawnością intelektualną i całościowymi zaburzeniami rozwoju – tematu bardzo rzadko obecnego w debacie publicznej.

### **Wsparcie dla rodzin i opiekunów**

Wiele organizacji podkreśla, że pomoc nie może być kierowana wyłącznie do samych osób z niepełnosprawnościami. Wsparcia potrzebują również rodzice, rodzeństwo i opiekunowie.

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Płocku realizuje projekt „Płocka Przystań Wytchnienia”, skupiony na starzejących się opiekunach dorosłych osób z niepełnosprawnościami. Organizacja tworzy przestrzeń odpoczynku, wsparcia psychologicznego i integracji.

Fundacja W stronę jutra prowadzi konsultacje psychologiczne i grupy wsparcia dla rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną przygotowujących się do bardziej samodzielnego życia. Z kolei Stowarzyszenie „Dajmy razem szansę” organizuje działania dla dzieci i młodzieży z autyzmem i niepełnosprawnością sprzężoną, jednocześnie wspierając rodziców i specjalistów.

Stowarzyszenie „Twoja Szansa” w Skierniewicach rozwija wsparcie psychologiczne, pedagogiczne i terapeutyczne dla rodzin uczniów i absolwentów specjalnego ośrodka szkolno-wychowawczego.

## Kultura, sztuka i wspólnota

Program „Włączmy się!” pokazuje też, że integracja to nie tylko rehabilitacja czy terapia. To również dostęp do kultury, sztuki i wspólnego spędzania czasu.

Fundacja „Nasza Galeria” od lat promuje twórczość artystów z niepełnosprawnościami, organizując wystawy, plenery i publikacje. Stowarzyszenie Pomocowe w Zakrzewie BLIŻEJ SIEBIE realizuje projekt „Fokus na kulturę”, rozwijający aktywność artystyczną mieszkańców Domu Pomocy Społecznej.

W Gostyninie Stowarzyszenie Pomocy dla Osób Niepełnosprawnych im. św. Brata Alberta organizuje spartakiady, warsztaty kulinarne, wyjazdy i działania kulturalne. Z kolei Chorągiew Mazowiecka ZHP Hufiec Sokołów Podlaski poprzez projekt „4 Żywioty” buduje relacje między uczestnikami podczas wspólnych wyjazdów, ognisk, gier terenowych i aktywności plenerowych.

Ważnym elementem wielu działań jest również współpraca lokalna. Organizacje angażują szkoły, wolontariuszy, samorządy, koła gospodyń wiejskich czy lokalnych przedsiębiorców. Dzięki temu projekty nie kończą się na pojedynczym wydarzeniu, ale wzmacniają całe społeczności.

## Więcej niż grant

Program „Włączmy się!” pokazuje, że nawet niewielkie granty mogą uruchamiać duże zmiany społeczne. Dla części organizacji to pierwsza możliwość realizacji projektu o takiej skali. Dla innych – szansa na rozwinięcie działań, które od lat prowadzą społecznie i często niemal wyłącznie dzięki zaangażowaniu wolontariuszy.



Najważniejsze jest jednak coś innego: dzięki programowi osoby z niepełnosprawnościami i ich bliscy nie zostają sami. Zyskują przestrzeń do działania, rozwoju, budowania relacji i uczestnictwa w życiu społecznym.

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, jako operator regrantingu w programie „Moc Lokalnych Inicjatyw”, nie tylko przekazuje środki finansowe. Tworzy sieć lokalnych działań, wzmacnia organizacje społeczne i pokazuje, że zmiana społeczna zaczyna się najczęściej bardzo blisko – od ludzi, którzy po prostu chcą działać dla innych.

Bo „Włączmy się!” to nie tylko konkurs grantowy. To budowanie wspólnoty, wzmacnianie lokalnych liderów i tworzenie świata, w którym dostępność, integracja i wzajemne wsparcie stają się codziennością.

Projekty są obecnie w trakcie realizacji. Ich efekty, relacje i kolejne działania można śledzić na profilach społecznościowych grantobiorców oraz w komunikacji Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Projekt „Włączmy się!” jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach programu „Moc lokalnych inicjatyw”.

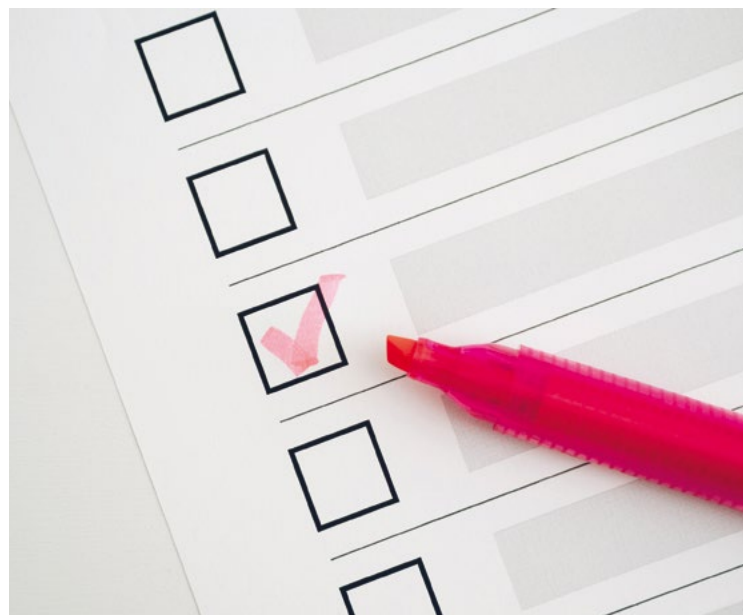


# PUNKTACJA DLA OSOBY NIEWIDOMEJ W USTALANIU POTRZEBY WSPARCIA

Świadczenie wspierające, wprowadzone ustawą z dnia 7 lipca 2023 r. o świadczeniu wspierającym (Dz.U. 2023 poz. 1429), miało w założeniu stanowić realny fundament niezależnego życia osób z niepełnosprawnościami. Dokument ten określił zasady przyznawania nowej formy pomocy, jednak szczegółowy mechanizm oceny poziomu potrzeby wsparcia został zawarty w Rozporządzeniu Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 23 listopada 2023 r. w sprawie ustalania poziomu potrzeby wsparcia (Dz.U. 2023 poz. 2581). To właśnie te akty prawne definiują, w jaki sposób diagnozowana jest niesamodzielność obywatela.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, punktacja końcowa nie jest zwykłą średnią, lecz skomplikowaną operacją matematyczną. Algorytm obliczania poziomu potrzeby wsparcia opiera się na sumie punktów z dwudziestu pięciu najwyższych ocenionych kategorii (spośród trzydziestu dwóch poddawanych analizie).

Początkowy okres funkcjonowania nowych przepisów cechował się relatywną rzetelnością i otwartością komisji w przyznawaniu punktów. Sytuacja uległa jednak drastycznemu pogorszeniu pod koniec 2024 roku. Wówczas ówczesny Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, Łukasz Krasoń, skierował do Wojewódzkich Zespołów do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności (WZON) specyficzne wytyczne interpretacyjne. W ślad za tymi sugestiami najpewniej zaktualizowano oprogramowanie służące komisjom do wprowadzania danych, co w praktyce ograniczyło możliwość przyznawania punktacji wynikającej wprost z rozporządzenia. Warto jednak wyraźnie podkreślić, że wspomniane wytyczne Pełnomocnika Rządu **nie są źródłem powszechnie obowiązującego prawa**. Nie są ani ustawą, ani rozporządzeniem, a jedynie wewnętrzną instrukcją interpretacyjną dla urzędników. Oznacza to, że składy orzekające w II instancji oraz niezawisłe sądy nie są nimi w żaden



sposób związane i mają obowiązek orzekać wyłącznie na podstawie zapisów Rozporządzenia, które jest dla osób niewidomych znacznie korzystniejsze.

Działania te uderzyły w najbardziej wrażliwe grupy: osoby niewidome, poruszające się na wózkach inwalidzkich, niesłyszące oraz seniorów powyżej siedemdziesiątego piątego roku życia. Interpretacja doprowadziła do rażących absurdów orzeczniczych, w których osoby w zaawansowanym stanie demencji, całkowicie niesamodzielne i przykute do łóżka, otrzymują

zaledwie sześćdziesiąt punktów tylko dlatego, że przekroczyły pewną barierę wieku. Osoby niewidome również zderzyły się ze ścianą systemowej blokady, drastycznie zaniżającej ocenę ich realnych potrzeb wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Taka praktyka godzi w interesy osób z niepełnosprawnościami, zmuszając je do wstępowania na drogę odwoławczą w celu wywalczenia sprawiedliwego i zgodnego z prawem wyniku. Nie chodzi jedynie o różnice w poziomach wypłat świadczenia przy różnych przedziałach punktowych, lecz jeszcze bardziej o wykluczenie z dostępu do usług asystenckich, które w dotychczasowych projektach ustaw przysługiwać mają od 80 punktów potrzeby wsparcia.

## Uczciwa punktacja dla osób niewidomych

Prawidłowe wypełnienie kwestionariusza samooceny polega na opisaniu rzeczywistego poziomu samodzielności w wykonywaniu czynności życia codziennego. Na podstawie odpowiedzi z kwestionariusza komisja będzie ustalać własną ocenę dla każdej z 32 kategorii.

W przypadku osoby całkowicie niewidomej brak dostępu do informacji wzrokowej stanowi trwałą barierę funkcjonalną. W praktyce oznacza to konieczność stałego korzystania z:

- | technik kompensacyjnych (np. orientacja przestrzenna, pamięć, dotyk),
- | technologii asystującej (np. czytniki ekranu),
- | urządzeń wspomagających (np. biała laska, pies przewodnik),
- | oraz wsparcia innych osób (asystent, osoby trzecie).

Ocena powinna uwzględniać realny poziom zależności w wykonaniu czynności w sposób bezpieczny, powtarzalny i efektywny.

## LEGENDA OZNACZEŃ WYNIKAJĄCYCH ZE WSPOMNIANEGO WCZEŚNIEJ ROZPORZĄDZENIA

Aby zrozumieć skąd biorą się konkretne punkty, należy znać dwa rodzaje mnożników stosowanych przez komisję:

### 1. Rodzaj wsparcia (mnożnik bazowy):

#### **WC – Wsparcie czynnościowe (mnożnik 1,0):**

Pomoc fizyczna drugiej osoby. Jest najwyżej punktowana, bo zakłada bezpośrednią zależność od asystenta.

#### **WT – Wsparcie techniczne (mnożnik 0,95):**

Korzystanie z technologii asystujących, wyrobów medycznych (np. czytnik ekranu, biała laska). Powoduje lekkie obniżenie punktacji bazowej.

### 2. Natężenie potrzeby wsparcia (waga wsparcia):

#### **A – Brak samodzielności (waga 0,90):**

Konieczność stałego i pełnego wsparcia innej osoby (np. przy poruszaniu się w nieznanym terenie).

#### **B – Bardzo duża zależność (waga 0,85):**

Wsparcie potrzebne niemal zawsze (np. przy interpretacji bodźców wzrokowych).

#### **C – Częściowa zależność (waga 0,75):**

Częsta pomoc w określonych sytuacjach.

#### **D – Niewielka zależność (waga 0,50):**

Okazjonalne wsparcie lub nadzór.

**Przykład obliczenia:** Jeśli czynność „Zakupy” ma wagę maksymalną **4** (zapisaną w tabeli rozporządzenia), to przy oznaczeniu **WC**, **A** (wsparcie osoby, brak samodzielności) otrzymujemy: 3,6.

Jeśli jednak komisja uzna, że wystarczy Ci tylko technologia (**WT**) i zależność jest bardzo duża (**B**), wyliczy: 3,23.

### Analiza kategorii i punktacji

1. Zmiana pozycji ciała. Czynność niezależna od wzroku, wykonywana w oparciu o czucie ciała. Może wymagać minimalnej asekuracji w nowym otoczeniu. Nie wymaga wsparcia asystenta ani technologii, co odpowiada oznaczeniu WT, D. Wykonanie czynności wymaga jedynie okazjonalnego nadzoru lub asekuracji sprzętowej. Końcowa wartość punktowa wynosi jeden i sześć dziesiątych.

2. Poruszanie się wewnątrz pomieszczeń. Wymaga znajomości przestrzeni, technik kompensacyjnych oraz użycia białej laski. Zmiany

w otoczeniu (np. przestawione przedmioty) powodują konieczność wsparcia lub asekuracji.  
Urządzenia: biała laska  
Techniki: orientacja przestrzenna  
Asystent: czasami potrzebny  
WC, C – Często pomoc częściowa jest niezbędna ze względu na przeszkody dynamiczne. Przekłada się to na dwa i siedem dziesiątych punktu.

3. Poruszanie się w nieznanym środowisku.  
Brak możliwości samodzielnego, bezpiecznego poruszania się bez wsparcia. Wymaga asystenta lub przewodnika, nawet przy użyciu laski czy psa przewodnika.  
Urządzenia: laska / pies przewodnik  
Asystent: konieczny  
WC, A – 3,6 pkt.

4. Sięganie i manipulowanie przedmiotami  
Brak możliwości szybkiej lokalizacji przedmiotów wzrokiem powoduje zależność od organizacji przestrzeni lub pomocy innych osób.  
Techniki: pamięć przestrzenna  
Asystent: często potrzebny  
WC, C – 2,7 pkt.

5. Transport publiczny  
Wymaga identyfikacji pojazdu, kierunku jazdy i reagowania na komunikaty wizualne, a nawet otwarcia drzwi przyciskiem. Niezbędne jest wsparcie asystenta.  
Asystent: konieczny  
WC, A – 3,6 pkt

6. Klasyfikacja bodźców  
Brak dostępu do bodźców wzrokowych powoduje konieczność interpretacji sytuacji przez inne osoby.  
Asystent: często potrzebny  
WC, B – 3,42 pkt

7. Przekazywanie informacji  
Dostęp do dokumentów i treści wizualnych wymaga technologii (czytniki ekranu) lub pomocy innych osób.  
Technologia: czytnik ekranu  
Asystent: często potrzebny  
WC, B – 3,42 pkt

8. Prowadzenie rozmowy

Brak dostępu do mimiki i gestów ogranicza pełne rozumienie sytuacji społecznej. Dodatkowo jeśli ktoś sam nie podejdzie i nie zacznie rozmowy, osoba niewidoma sama nie znajdzie rozmówcy.

Asystent: kontekstowo potrzebny  
WC, B – 3,42 pkt

9. Uczenie się nowych umiejętności  
Brak możliwości obserwacji wymaga bezpośredniego instruktażu i wsparcia.  
Asystent: konieczny  
WC, A – 3,6 pkt

10. Koncentracja  
Stałe wykorzystanie technik kompensacyjnych powoduje zwiększone obciążenie poznawcze.  
Techniki: kompensacyjne  
WC, B – 3,42 pkt

11. Technologie informacyjne  
Dostęp możliwy wyłącznie przy użyciu technologii asystujących.  
Technologia: czytnik ekranu  
WC, B – 3,42 pkt

12. Mycie całego ciała  
Możliwe samodzielnie w znanym środowisku, bez potrzeby asystenta.  
WT, D – 1,6 pkt

13. Mycie rąk i twarzy  
Czynność prosta, niewymagająca wsparcia.  
WT, D – 1,6 pkt

14. Pielęgnacja ciała  
Brak kontroli wizualnej utrudnia ocenę efektu (np. dokładność golenia, umycia).  
Asystent: często potrzebny  
WC, B – 3,42 pkt

15. Zdrowie  
Odczyt wyników i zaleceń wymaga technologii lub pomocy innych osób.  
Technologia + asystent  
WC, B – 3,42 pkt

16. Toaleta  
W znanym środowisku możliwa samodzielność.  
WT, D – 1,6 pkt

#### 17. Ubieranie się

Brak kontroli wizualnej wpływa na dobór i ocenę odzieży.

Asystent: czasami potrzebny

WC, D – 1,8 pkt

#### 18. Jedzenie i picie

Brak kontroli wizualnej zwiększa ryzyko (np. gorące potrawy, rozlanie). Układ i znajdowanie na stole przypraw, jedzenia na talerzu

Asystent: często potrzebny

WC, A – 3,6 pkt

#### 19. Leczenie

Obsługa leków i zaleceń wymaga wsparcia i kontroli. Odczyt dat ważności, identyfikacja leków, dawkowanie

Technologia + asystent

WC, B – 3,42 pkt

#### 20. Podejmowanie decyzji

Brak dostępu do części informacji (np. wizualnych) wymaga wsparcia. W wielu sytuacjach podjęcie decyzji bez wsparcia osoby widzącej jest niemożliwe lub obarczone wysokim ryzykiem błędu.

Asystent: konieczny

WC, A – 3,6 pkt

#### 21. Pozostawanie w domu

Możliwe w znanym środowisku.

WT, D – 1,6 pkt

#### 22. Nawiązywanie kontaktów

Brak możliwości identyfikacji osób i sytuacji społecznych. Brak możliwości znalezienia rozmówcy w przestrzeni bez wsparcia. Brak rozpoznawania gestów.

Asystent: konieczny

WC, A – 3,6 pkt

#### 23. Kontrola zachowania

Brak wpływu niepełnosprawności wzroku.

0 pkt

#### 24. Utrzymywanie kontaktów

Wymaga wsparcia organizacyjnego i technologicznego.

Technologia + asystent

WC, C – 2,7 pkt

#### 25. Relacje

Ograniczenia w odbiorze sygnałów społecznych.

Asystent: konieczny

WC, A – 3,6 pkt

#### 26. Zakupy

Brak możliwości samodzielnej identyfikacji produktów, cen i płatności.

Asystent: konieczny

WC, A – 3,6 pkt

#### 27. Gotowanie

Wysokie ryzyko i brak kontroli wizualnej.

Asystent: konieczny

WC, A – 3,6 pkt

#### 28. Dom

Brak możliwości oceny efektów sprzątanania.

Asystent: często potrzebny

WC, B – 3,42 pkt

#### 29. Finanse

Brak kontroli nad operacjami wizualnymi. Trudności w operowaniu gotówką, często całkowicie niemożliwe samodzielne korzystanie z bankomatów.

Asystent: konieczny

WC, A – 3,6 pkt

#### 30. Czas wolny

Dostęp do kultury wymaga technologii lub wsparcia.

Technologia + asystent

WC, B – 3,42 pkt

#### 31. Sprawy urzędowe

Wymagają wsparcia przy dokumentach i orientacji.

Asystent: konieczny

WC, A – 3,6 pkt

#### 32. Planowanie dnia

Złożona logistyka funkcjonowania wymaga wsparcia.

Asystent: konieczny

WC, A – 3,6 pkt

### **Efekt punktowy**

Przedstawiona wyżej punktacja wynika z konsekwentnego zastosowania zasad określonych

w rozporządzeniu i odzwierciedla typowy profil funkcjonowania osoby całkowicie niewidomej.

Suma punktów z 25 najwyżej ocenionych kategorii wyniosłaby przy uznaniu powyższych ocen 88 pkt. Można zatem wysnuć wniosek, że osoba niewidoma przy rzetelnej ocenie powinna uzyskać wynik powyżej 80 pkt, co oprócz większego świadczenia wspierającego oznaczałoby również pułap pozwalający na korzystanie z usług asystenckich (jeśli zapowiadana ustawa weszłaby w życie).

## Obszary sporne i walka o punkty w odwołaniu

W procesie orzeczniczym komisje najczęściej zaniżają punktację osobom niewidomym w dziesięciu kluczowych obszarach, co blokuje dostęp do wyższych świadczeń. Poniżej znajduje się zestawienie tych kategorii wraz ze wskazaniem błędnej praktyki organów oraz argumentacji niezbędnej w odwołaniu.

Pierwszą problematyczną kategorią jest przekazywanie informacji. Komisje rutynowo przyznają tu jedynie 1,8 pkt, zakładając, że technologie kompensacyjne czynią osobę niewidomą samodzielną. W odwołaniu należy podnieść, że każda interakcja z dokumentem papierowym wymaga asysty, co uzasadnia podniesienie oceny do 3,42 pkt.

Podobny błąd dotyczy prowadzenia rozmowy oraz koncentracji na zadaniu. Organy zazwyczaj dają 2,7 pkt, pomijając brak percepcji mimiki oraz skrajne wyczerpanie poznawcze orientacją. Należy domagać się 3,42 pkt w obu przypadkach.

W kategoriach takich jak podejmowanie decyzji, przygotowywanie posiłków, transakcje finansowe oraz planowanie dnia, komisje często przyznają 2,7 pkt. Jest to niezgodne ze stanem faktycznym osoby całkowicie niewidomej, która w tych sferach jest całkowicie zależna od asysty. Właściwa ocena to 3,6 pkt dla każdego z tych zadań.

Ostatnią grupą spornych kategorii są: opanowanie nowych umiejętności, jedzenie i picie

oraz pielęgnacja części ciała. W tych obszarach organy stosują zaniżone noty na poziomie od 2,4 do 2,7 pkt. Skuteczna argumentacja przed sądem musi wykazać, że brak wzroku trwale uniemożliwia samodzielną kontrolę nad bezpieczeństwem i higieną tych czynności, co determinuje przyznanie odpowiednio 3,6 pkt dla nauki oraz jedzenia, a także 3,42 pkt dla pielęgnacji ciała.

Tylko konsekwentne dążenie do skorygowania oceny w tych dziesięciu kategoriach (walka o oznaczenie **WC** zamiast zaniżonego **WT**), daje szansę na osiągnięcie wyniku powyżej 80 pkt, które rzetelnie oddają poziom potrzeby wsparcia osoby niewidomej.

## Ścieżka odwoławcza: Jak walczyć o sprawiedliwy wynik przed organami i sądem

Proces kwestionowania otrzymanej decyzji wymaga od osoby niewidomej nie tylko cierpliwości, ale i znajomości specyficznych pułapek proceduralnych. Pierwszy etap po wizycie składu ustalającego to oczekiwanie na korespondencję pocztową, która zazwyczaj dociera w ciągu miesiąca. Doświadczenie pokazuje, że osoby z całkowitą dysfunkcją wzroku otrzymują w pierwszej instancji wynik oscylujący między 70 a 77 pkt, a niekiedy nawet niższy. Dzieje się tak, ponieważ składy orzekające często nie dysponują specjalistyczną wiedzą na temat funkcjonowania osób niewidomych i stosują rygorystyczne, subiektywne interpretacje przepisów.



W przypadku otrzymania niesatysfakcjonującego wyniku wnioskodawca ma czternaście dni na podjęcie działań. Należy wówczas złożyć wniosek o ponowne rozpatrzenie sprawy. Warto zwrócić uwagę na tę specyficzną nazwę, która zastąpiła klasyczne odwołanie. Taki zabieg terminologiczny niesie ze sobą istotne ryzyko polegające na możliwości wydania przez drugą komisję decyzji gorszej niż pierwotna.

Mechanizm ten bywa postrzegany jako próba zniechęcenia obywateli do walki o swoje prawa. We wniosku należy wskazać brak zgody na otrzymaną punktację wraz z krótkim uzasadnieniem, choć praktyka sugeruje, że treść tego pisma rzadko wpływa na zmianę nastawienia organu w drugiej instancji.

W odwołaniu należy podkreślać, że zgodnie z § 9 ust. 1 rozporządzenia, przy ocenie kategorii nie bierze się pod uwagę wsparcia, które jedynie maskuje potrzebę pomocy, a nie ją eliminuje. Fakt, że osoba niewidoma posługuje się czytnikiem ekranu nie oznacza, że czynność „przekazywanie informacji” wykonuje samodzielnie – jest to **wsparcie techniczne (WT)**, które przy braku możliwości wzrokowej weryfikacji treści nadal uprawnia do najwyższych ocen w kategorii zależności.

Druga komisja najczęściej podtrzymuje zbliżony poziom punktów, a jej rozstrzygnięcie staje się ostateczne w toku administracyjnym. Po otrzymaniu tej decyzji drogą pocztową, osoba, która uzyskała powyżej siedemdziesięciu punktów, nabywa prawo do wypłaty świadczenia. Od tego momentu biegnie trzymiesięczny termin na złożenie wniosku do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych za pośrednictwem platformy internetowej. W formularzu podaje się jedynie numer decyzji ostatecznej, bez konieczności dołączania skanów dokumentów. Prawidłowo przeprocesowane świadczenie powinno zostać wypłacone z wyrównaniem od dnia złożenia pierwszego wniosku o ustalenie poziomu potrzeby wsparcia. Jeśli zakład dokona wypłaty jedynie od daty wydania decyzji, konieczne jest złożenie prośby o korektę i wyrównanie, gdyż urzędy często nie posiadają informacji o pierwotnej dacie wszczęcia procedury.

Równoległe do pobierania świadczenia w przyznanej wysokości można kontynuować walkę o wyższą punktację na drodze sądowej. Odwołanie do sądu wnosi się za pośrednictwem Wojewódzkiego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w terminie 30 dni od doręczenia decyzji ostatecznej. Ten etap wymaga już bardzo szczegółowego opisu roszczeń, skupionego na dziesięciu kategoriach, w których komisje systemowo zaniżają oceny. Organ ma trzy miesiące na przekazanie dokumentów do sądu, o czym wnioskodawca zostanie poinformowany oficjalnym pismem.

WZON jednocześnie prześle do sądu swoje stanowisko – zwykle wniosek o uznanie odwołania za bezzasadne, prośbę o powołanie biegłego oraz wniosek o zaoczne rozpatrzenie sprawy. Postępowanie przed sądem wiąże się z koniecznością osobistego stawiennictwa na badaniu biegłego, a także możliwej rozprawie i obrony podniesionej argumentacji. Warto przygotować się na sytuację, w której opinia biegłego będzie niekorzystna, co często wynika z faktu, że biegli rzadko są specjalistami z zakresu tyfłoinformatyki czy orientacji przestrzennej osób niewidomych. W takim przypadku niezbędne jest podjęcie merytorycznej polemiki i wskazanie na brak kompetencji eksperta w specyficznych aspektach niepełnosprawności wzrokowej. Procedura kończy się wydaniem wyroku. Jeśli nadal nie będzie uwzględniał rzeczywistych potrzeb wsparcia, ostatnim krokiem jest wystąpienie o pisemne uzasadnienie wyroku i złożenie apelacji do sądu wyższej instancji.



**W przypadku otrzymania niesatysfakcjonującego wyniku wnioskodawca ma czternaście dni na podjęcie działań. Należy wówczas złożyć wniosek o ponowne rozpatrzenie sprawy. Warto zwrócić uwagę na tę specyficzną nazwę, która zastąpiła klasyczne odwołanie.**

# MIĘDZY OBIETNICĄ A RZECZYWISTOŚCIĄ. ROZMOWA Z MAJĄ NOWAK

System wsparcia osób z niepełnosprawnościami w Polsce od lat znajduje się w stanie ciągłej przebudowy – między szumnymi zapowiedziami a trudną do pogodzenia rzeczywistością legislacyjną i finansową. Jednym z jego filarów ma stać się ustawa o asystencji osobistej, która ma zostać powiązana z ustalaniem poziomu potrzeby wsparcia, w kontekście którego pojawia się coraz więcej niesprawiedliwości. W teorii ma wprowadzić zupełnie nowy model wsparcia i wzmocnić niezależność osób z niepełnosprawnościami, a jak będzie w praktyce? Droga do uchwalenia tej ustawy jest bardziej wyboista niż mogło się wydawać.

– Zderzyłam się z legislacyjną rzeczywistością, w której każda sprawa wymaga bardzo szerokiej dyskusji, licznych uzgodnień i politycznych kompromisów. Nic nie dzieje się tak szybko, jak bym oczekiwała – przyznała Maja Nowak, nowa pełnomocniczka rządu do spraw osób niepełnosprawnych, która w rozmowie z Helpem opowiada nie tylko o kulisach prac nad ustawą o asystencji osobistej, ale także o międzyresortowych napięciach, ograniczeniach budżetowych, błędach popełnionych przy wdrażaniu świadczenia wspierającego i stanie dyskusji nad likwidacją pułapki rentowej.

**Radosław Nowicki:** Przez lata była pani głosem osób, których system nie dostrzegał, jako jedna z liderki organizacji pozarządowych i osoba związana ze środowiskiem osób głuchoniewidomych. Dziś to pani ma wpływ na pisane ustawy. Czy po wejściu do gmachu ministerstwa świat osób z niepełnosprawnościami ciągle wygląda tak samo, czy może zza biurka problemy są jednak trudniejsze do rozwiązania?  
**Maja Nowak:** Niestety, mam wrażenie, że dziś świat osób z niepełnosprawnościami jest jeszcze bardziej skomplikowany niż był wcześniej.



Już po wejściu do Sejmu zderzyłam się z legislacyjną rzeczywistością, w której każda sprawa wymaga bardzo szerokiej dyskusji, licznych uzgodnień i politycznych kompromisów. Nic nie dzieje się tak szybko, jak bym oczekiwała. To największa różnica między działalnością w ramach organizacji pozarządowych a podejmowaniem decyzji w Sejmie czy w ministerstwie.

**RN:** Przejęła pani obowiązki po Łukaszu Krasoni. Miała pani jakieś obawy, wątpliwości?

**MN:** Oczywiście. Obaw i wątpliwości miałam mnóstwo, ale kluczowe dla mnie było dalsze procedowanie ustawy o asystencji osobistej,

co ma teraz miejsce. Był to temat, na którym szczególnie mi zależało.

**RN: Działania pełnomocnika wymagały korekty?**

**MN:** W pewnym sensie tak. Wcześniej byłam w Sejmie przewodniczącą podkomisji stałej do spraw osób z niepełnosprawnościami oraz przewodniczącą parlamentarnego zespołu do spraw osób z niepełnosprawnościami, więc i tak na bieżąco śledziłam te zagadnienia. Zmieniła się jednak perspektywa, bo wcześniej to ja zadawałam pytania z mównicy sejmowej, a teraz jestem po drugiej stronie i muszę na nie odpowiadać.

**RN: Co było pani pierwszą myślą po otrzymaniu nominacji: wreszcie to zrobisz czy w co ja się wpakowałam?**

**MN:** Obie myśli mi towarzyszyły. Najważniejsze jednak było to, że liczyłam na przyspieszenie prac nad ustawą o asystencji osobistej. Dziś wiem, że nie jest to takie proste jak mi się wydawało, bo jest to bardzo trudny i skomplikowany projekt.

**RN: No właśnie, w rządzie ścierają się różne koncepcje, są różne priorytety. Czy czuje pani wsparcie ze strony premiera i ministra finansów, czy jednak ma pani wrażenie, że musi pani kruszyć mur?**

**MN:** Z ministrem finansów mamy inne priorytety. Moim zadaniem jest doprowadzić do tego, aby ustawa o asystencji osobistej była jak najlepsza dla osób z niepełnosprawnościami, natomiast minister finansów patrzy na nią przez pryzmat możliwości budżetu państwa. Stąd czasami pojawiają się rozbieżności.

**RN: Czyli kwestie finansowe są największym wyzwaniem w kontekście ustawy o asystencji osobistej?**

**MN:** Te kwestie są istotne, ale nie najważniejsze. Największym wyzwaniem jest złożoność i nowatorski charakter tej ustawy. W Polsce nigdy wcześniej nie funkcjonował taki system wsparcia. Musimy więc odnieść się do setek uwag merytorycznych, technicznych i legislacyjnych. Chcemy przepracować ustawę bardzo dokładnie, by uniknąć sytuacji, jaka miała

miejsce przy świadczeniu wspierającym, po wprowadzeniu którego pojawiły się ogromne kolejki, a system był nieprzygotowany.

**RN: Czy w takim razie wpisanie jej do Krajowego Planu Odbudowy przybliży jej wprowadzenie w życie?**

**MN:** Nie wiem czy przybliży, ale zdecydowanie podniesie jej rangę. Spowoduje, że nie będzie priorytetem tylko dla pełnomocnika, ale także dla całego rządu i wszystkich klubów sejmowych.

**RN: A realnie – kiedy może wejść w życie?**

**MN:** Oczekujemy, że do końca sierpnia ustawa zostanie podpisana przez prezydenta. Jeśli tak się stanie, to pierwsze osoby będą mogły zacząć korzystać z asystencji prawdopodobnie pod koniec przyszłego roku.

**RN: Zdążycie do sierpnia przepracować ustawę w podkomisji i przeprowadzić ją przez Sejm i Senat? Do tej pory prace w podkomisji toczą się bardzo powoli.**

**MN:** To prawda, ale po raz pierwszy polskie państwo bierze odpowiedzialność na tak dużą skalę za tak szeroki system usług społecznych. Nie jestem więc zaskoczona, że uwag jest bardzo dużo. Być może konieczne będzie zwiększenie częstotliwości posiedzeń komisji, aby wyrobić się w czasie do sierpnia.

**RN: Czy istnieje możliwość, aby próg punktowy uprawniający do usług asystenckich zmniejszył np. do 70 punktów?**

**MN:** Na tym etapie nie ma takiej możliwości, bo uzgodnienia na poziomie Rady Ministrów dopuściły próg 80 punktów. Po dwóch latach od wprowadzenia ustawy przewidziana jest jej ewaluacja. Być może wtedy pojawi się przestrzeń do zmian. Nie chodzi tylko i wyłącznie o pieniądze, ale też o wydolność systemu. Gdybyśmy dopuścili większą liczbę osób do składania wniosków natychmiast po wprowadzeniu ustawy, to system mógłby tego nie wytrzymać, a kolejki byłyby gigantyczne.

**RN: Pytam o próg punktowy, bo wiele osób niewidomych, głuchych czy poruszających się na wózkach otrzymuje mniej niż 80 punktów,**



**Już po wejściu do Sejmu zderzyłam się z legislacyjną rzeczywistością, w której każda sprawa wymaga bardzo szerokiej dyskusji, licznych uzgodnień i politycznych kompromisów. Nic nie dzieje się tak szybko, jak bym oczekiwała. To największa różnica między działalnością w ramach organizacji pozarządowych a podejmowaniem decyzji w Sejmie czy w ministerstwie.**



więc nie kwalifikowałyby się do usług asystenckich, a dla kogo one powinny być tworzone jak nie właśnie np. dla niewidomych. Czy nie brakuje logiki w takim rozwiązaniu?

MN: Nie zgadzam się z tym. Po prostu wprowadzamy nowy system wsparcia, ale mając na uwadze takie przypadki, o jakich pan wspomina, nie planujemy likwidacji asystencji osobistej, która odbywa się w ramach dotychczasowych programów. Wszystkie osoby, które z różnych powodów nie będą kwalifikować się do asystencji ustawowej, w dalszym ciągu będą mogły korzystać z asystencji osobistej w ramach programów finansowanych z Funduszu Solidarnościowego.

RN: Tylko wszyscy wiemy, na jakich zasadach te usługi się odbywają. Nie dość, że obowiązuje zasada: kto pierwszy, ten lepszy, to jeszcze brakuje płynności w tych programach asystenckich. MN: To prawda. Dlatego właśnie powstaje ustawa o asystencji. Nie jesteśmy jednak w stanie wprowadzić wszystkiego natychmiast i dla wszystkich. Wszystko wymaga czasu. Po dwóch latach na pewno będziemy prowadzić analizy i zastanawiać się nad tym co możemy jeszcze zrobić i jak możemy ten system ulepszyć.

RN: Przejdźmy do świadczenia wspierającego. Jego idea miała wzmocnić podmiotowość osób z niepełnosprawnością, ale wiele z nich mówi o chaosie, niesprawiedliwościach i niespójnościach w orzekaniu. Jak pani ocenia funkcjonowanie tego systemu?

MN: Sama idea jest bardzo dobra, ale wdrożenie w początkowej fazie nie nadążyło za założeniami. System był nieprzygotowany do wejścia w życie tej ustawy. Brakowało pracowników, którzy mieli orzekać, infrastruktury i odpowiedniego finansowania. Na dodatek źle została przewidziana liczba osób, które złożą wnioski na samym początku funkcjonowania świadczenia wspierającego. Tak duża liczba wniosków oraz niedostateczne przygotowanie systemu spowodowały, że mamy gigantyczne kolejki, z których próbujemy wybrnąć do dziś. W poprzednim roku przeszkoliliśmy około 200 nowych osób mogących orzekać o poziomie potrzeby wsparcia, komisje we WZON-ach pracują już 7 dni w tygodniu. Cały czas podejmujemy działania, które mają na celu skrócenie czasu oczekiwania na komisję.

RN: Czy w takim razie w najbliższym czasie planują państwo jakieś zmiany w świadczeniu wspierającym?

MN: Najważniejsze jest skrócenie czasu oczekiwania na komisję do ustawowych trzech miesięcy. Są już województwa takie jak podlaskie, zachodniopomorskie czy świętokrzyskie, które spełniają ten wymóg. Jednocześnie przy Krajowej Radzie Konsultacyjnej powołałam Zespół do spraw Świadczenia Wspierającego. Rozpoczął on już pracę, a w najbliższym czasie w jego ramach będziemy rozmawiać o pierwszych propozycjach zmian całego systemu.

RN: Skrócenie kolejek to jedno, ale środowiska osób niewidomych, głuchych i poruszających się na wózku podnoszą, że komisje mają ograniczoną swobodę przyznawania punktów. W tej sprawie pojawiły się już nawet skargi do RPO. Jak pani się odniesie do zarzutów stosowania wewnętrznych tabel, nakładek na program przyznający punkty?

MN: Muszą obowiązywać różnego rodzaju wytyczne między innymi dlatego, żeby nie było sytuacji, w której osoby funkcjonujące na podobnym poziomie w różnych miastach otrzymują różną liczbę punktów. Jest to dopiero pierwszy w Polsce system orzekania na podstawie funkcjonowania osoby. Wszyscy się jeszcze go uczymy. Musimy pamiętać, że to świadczenie jest dedykowane osobom najbardziej potrzebującym wsparcia. W przypadku osób niewidomych każda z nich może funkcjonować na zupełnie innym poziomie. Stąd może wynikać rozbieżność w orzekaniu osób niewidomych.

RN: Czy w takim razie może pani potwierdzić, że WZON-y nie mogą dać osobom niewidomym w niektórych czynnościach więcej punktów niż by chcieli, bo są ograniczone wewnętrznymi wytycznymi?

MN: Nie wprowadzałam takich wytycznych. Z tego co wiem, wytyczne poprzedniego pełnomocnika dotyczyły przede wszystkim seniorów. One są słuszne, bo musimy różnicować poziom wsparcia od niepełnosprawności wynikającej z wieku. Jeśli istnieją takie wewnętrzne wytyczne lub materiały szkoleniowe dla komisji, które w sposób celowy i zamierzony dokonują obniżenia punktacji wobec osób niewidomych, to będą one przedmiotem mojej interwencji.

RN: Dlaczego ustawa ta przeczy kodeksowi postępowania administracyjnego, a dokładniej art. 139, który mówi o zakazie zmiany decyzji na niekorzyść?

MN: A co w sytuacji, kiedy ktoś w dniu pierwszej komisji orzekającej ma gorszą sytuację zdrowotną niż w dniu drugiej komisji? Może to dotyczyć osoby po poważnej chorobie lub wypadku komunikacyjnym, która po kilku miesiącach może być w znacznie lepszej sytuacji zdrowotnej.

RN: Jeśli będzie w znacznie lepszej sytuacji zdrowotnej, to pewnie nie będzie się odwoływała od wcześniejszej punktacji. A jeśli nawet tak zrobi, to i tak uważam, że niższa punktacja jest niezgodna z kodeksem postępowania administracyjnego.

MN: Uważa pan, że niezgodne jest to, że jeśli poprawia się stan zdrowia, to nie można mieć mniejszej liczby punktów?

RN: Uważam, że powinno się tak tworzyć prawo, żeby nie było ono w sprzeczności z innym prawem.

MN: Nie jestem prawnikiem. Uważam, że uczciwe jest przyznawanie mniejszej liczby punktów na drugiej komisji, jeśli stan zdrowia się poprawił. A jeśli pojawiają się inne przypadki, to warto zgłosić je do dalszej kontroli, odwołując się od decyzji do sądu.

RN: A co z pułapką rentową? W strategii na rzecz osób niepełnosprawnych przewidziano jej likwidację do 2025 roku.

MN: To pytanie do ministra finansów, bo temat ten związany jest z polityką finansową państwa. Znam, dostrzegam i rozumiem ten problem. Uważam, że zniesienie pułapki rentowej ostatecznie byłoby z korzyścią dla wszystkich. Wobec czego jeśli w departamencie ubezpieczeń społecznych pojawi się konkretna propozycja legislacyjna w zakresie zmian, bardzo chętnie będziemy o niej dyskutować.

RN: Czy jest możliwe, aby taka propozycja wyszła z Polski 2050, skoro mieliście ten postulat na swoich sztandarach, w dokumencie pełnoprawni?

MN: Nie wiem czy może być to inicjatywa Polski 2050, ale chętnie o to zapytam. Wydaje mi się, że jeśli ustawa likwidująca pułapkę rentową się pojawi, to będzie ona projektem rządowym, ponieważ najpierw muszą odbyć się uzgodnienia międzyresortowe, czy jest ona możliwa do przeprowadzenia i udźwignięcia dla budżetu państwa.

RN: A dlaczego zarówno temu, jak i poprzednim rządóm tak trudno jest ją zlikwidować, choć wielu ekspertów wskazuje, że reforma byłaby w dłuższej perspektywie korzystna dla

budżetu państwa?

MN: To zależy od tego, kto to liczy. Sama sły-  
szałam o koszcie ponad 100 milionów złotych,  
ale zgadzam się, że część z tej kwoty na pewno  
zwróciłaby się do budżetu państwa. Słucham  
argumentu obu stron – zarówno tych postulu-  
jących zniesienie pułapki rentowej, jak i tych,  
którzy uważają, że byłaby to pewnego rodzaju  
nierówność społeczna, ponieważ budżet jest  
ograniczony, a potrzeby są ogromne i wspar-  
cie w pierwszej kolejności musi trafić do osób  
najbardziej potrzebujących.

RN: Od lat zapowiadana jest reforma systemu  
orzekania. Na jakim etapie są prace nad nim?

MN: W grudniu rozpoczął się proces zmian  
w orzekaniu. Do końca tego roku będą trwa-  
ły bardzo szerokie konsultacje w tym zakresie  
i rozpoczęcie wypracowywania zmian, które  
mają choć trochę uprościć i ujednoczyć system.  
O szczegółach będziemy mogli rozmawiać za  
kilka miesięcy, bo tak naprawdę dopiero efekt  
konsultacji pokaże, w którym kierunku te zmia-  
ny ostatecznie pójdą.

RN: Czyli obecnie nie jest pani w stanie powie-  
dzieć na jakich przesłankach będzie on się  
opierał?

MN: Nie chciałabym teraz mówić o konkretnych  
pomysłach i propozycjach, bo są one dopiero  
konsultowane. Jest za wcześnie, aby rozmawiać  
o tym, jakie konkretnie zmiany zajdą w syste-  
mie orzekania.

RN: A gdzie dziś w Polsce bije serce nowoczesnej  
polityki wobec osób z niepełnosprawnościami?

MN: Jako pełnomocnik nie miałam jeszcze  
okazji odwiedzić zbyt wielu województw, ale  
według mnie wyróżnia się Trójmiasto, które  
pokazuje, że można łączyć wsparcie usług spo-  
łecznych, że osoby z niepełnosprawnościami  
nie muszą trafiać do instytucji, a mogą pozo-  
stawać w swoim środowisku. W ostatnim czasie  
byłam też w Małopolsce, gdzie również widać  
bardzo duże pozytywne zmiany. Co do reszty  
regionów się nie wypowiem, bo nie miałam  
dotychczas czasu, aby je jako pełnomocnik  
odwiedzić. Nie mam jednak wątpliwości, że  
wiele regionów może uczyć się od wojewódz-  
twa pomorskiego. Tam jest bardzo świadomy



**Największym wyzwaniem jest złożo-  
ność i nowatorski charakter tej usta-  
wy. W Polsce nigdy wcześniej nie  
funkcjonował taki system wsparcia.  
Musimy więc odnieść się do setek  
uwag merytorycznych, technicz-  
nych i legislacyjnych. Chcemy prze-  
pracować ustawę bardzo dokładnie,  
by uniknąć sytuacji, jaka miała miej-  
sce przy świadczeniu wspierającym,  
po wprowadzeniu którego pojawiły  
się ogromne kolejki, a system był  
nieprzygotowany.**

samorząd, który wspiera organizacje pozarzą-  
dowe i osoby z niepełnosprawnościami, rozu-  
miejąc czym jest deinstytucjonalizacja i jak  
ważne są usługi społeczne.

RN: Bo chyba najważniejsze jest to, aby spo-  
łeczeństwo zrozumiało, że osoby z niepełno-  
sprawnościami nie są kosztem dla państwa?

MN: Taka zmiana musi zadziać się na wielu  
poziomach. Przede wszystkim muszą to zro-  
zumieć decydenci i samorządy, bo całościowo  
bardziej opłaca się tworzyć mieszkania wspo-  
magane niż umieszczać osoby z niepełno-  
sprawnościami w DPS-ach.

RN: Gdybyśmy spotkali się na rozmowę pod  
koniec kadencji, jaki sukces chciałaby pani  
ogłosić, z czego zostać zapamiętana?

MN: Chciałabym, aby osoby z niepełnospraw-  
nościami, które potrzebują wsparcia, na koniec  
2027 roku mogły już skorzystać z asystencji oso-  
bistej. To jest dla mnie priorytet. Chciałabym też  
zobaczyć, że osoby korzystające z komunikacji  
alternatywnej nie mają już takich problemów,  
które mają obecnie, że nie mogą umówić się na  
wizytę do lekarza, skorzystać ze wsparcia tłu-  
macza polskiego języka migowego czy przetłu-  
maczyć skomplikowanego urzędowego tekstu  
na tekst łatwy do czytania i zrozumienia. Mam  
nadzieję, że dzięki funkcjonowaniu Centrów  
Komunikacji te bariery znikną.



EWELINA MIROCHA

# HELP – jesteśmy razem

HISTORIA CZASOPISMA, KTÓRE OD LAT WSPIERA ŚRODOWISKO OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU

Na przestrzeni ostatnich dekad czasopismo „HELP – jesteśmy razem” stało się jednym z najbardziej rozpoznawalnych i ważnych periodyków poświęconych tematyce dostępności, nowych technologii oraz życia osób niewidomych i słabowidzących w Polsce. Historia magazynu pokazuje jak zmieniały się potrzeby czytelników, rozwijały technologie wspomagające i rosła świadomość społeczna dotycząca dostępności informacji.

## **Początki – HELP lat 90.**

Korzenie czasopisma sięgają początku lat 90., kiedy ukazywał się HELP – Miesięcznik Informatyczno-Elektroniczny dla Inwalidów Wzroku. Było to jedno z pierwszych w Polsce wydawnictw poświęconych nowoczesnym technologiom wspierającym osoby z dysfunkcją wzroku.

Magazyn poruszał tematykę komputerów, elektroniki, oprogramowania udźwiękowiającego oraz rozwiązań ułatwiających codzienne funkcjonowanie osobom niewidomym. W czasach dynamicznego rozwoju technologii komputerowych HELP pełnił ważną rolę edukacyjną i informacyjną.

Z biegiem lat miesięcznik utracił regularność wydawania, jednak idea stworzenia specjalistycznego pisma dla środowiska osób niewidomych pozostała żywa.

### **Powrót magazynu w 2010 roku**

Nowy rozdział w historii czasopisma rozpoczął się w grudniu 2010 roku, kiedy ukazał się pierwszy numer odświeżonego biuletynu pod nazwą „HELP – wiedzieć więcej”.

Na pierwszej stronie premierowego wydania redakcja pisała:

*„Oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer biuletynu tyfloinformatycznego HELP. Wiedzieć więcej.”*

Podkreślano również bezpłatny charakter publikacji oraz jej dostępność w różnych formatach:

*„Pierwszy numer biuletynu Help. Wiedzieć więcej przekazujemy wszystkim zainteresowanym w formie elektronicznej, czarnodrukowej i brajlowskiej bezpłatnie.”*

Redakcja wyraźnie nawiązywała także do tradycji wcześniejszego miesięcznika:

*HELP – to również nawiązanie do ukazującego się na początku lat 90-tych Miesięcznika Informatyczno-Elektronicznego dla Inwalidów Wzroku o tej samej nazwie.*

### **Kwartalnik tyfloinformatyczny**

W latach 2010–2017 „HELP – wiedzieć więcej” funkcjonował jako kwartalnik i biuletyn tyfloinformatyczny. Katalog biblioteczny potwierdza, że właśnie w tym okresie magazyn ukazywał się regularnie jako kwartalnik.

Czasopismo można było bezpłatnie pobierać ze strony Altix.pl. Od początku dbano o dostępność treści dla szerokiego grona odbiorców.



## **Korzenie czasopisma sięgają początku lat 90., kiedy ukazywał się HELP – Miesięcznik Informatyczno-Elektroniczny dla Inwalidów Wzroku.**

Pierwszy numer został przygotowany w kilku wersjach: PDF, HTML, RTF, TXT.

Był to ważny krok w kierunku zwiększania dostępności informacji cyfrowej dla osób korzystających z różnych technologii asystujących.

### **Wyzwania wydawnicze**

Już w drugim numerze magazynu, wydanym w maju 2011 roku, redakcja otwarcie pisała o trudnościach związanych z kosztami publikacji:

*„Chcielibyśmy wydawać HELP w wersji drukowanej oraz brajlowskiej, ale znacząco podnosi to jego koszt, których nie jesteśmy w stanie pokryć.”*

Pokazuje to, jak dużym wyzwaniem było i nadal pozostaje tworzenie dostępnych publikacji w wielu formatach jednocześnie. Mimo tych trudności magazyn kontynuował działalność, stopniowo budując swoją pozycję i grono czytelników.

### **Redakcja pierwszego numeru**

Za wydanie pierwszego numeru odświeżonego HELP-a odpowiadał zespół związany z firmą ALTIX Sp. z o.o.

Redakcja numeru 1:

- | Wydawca: ALTIX Sp. z o.o.
- | Redaktor naczelna: Kamila Wejman
- | Zespół redakcyjny: Aleksandra Bohusz, Dagmara Cichos, Mateusz Ciborowski, Henryk Rzepka
- | Współpraca: Michał Bałamut, Dariusz Linde, Igor Busłowicz
- | Projekt graficzny i skład DTP: Szymon Bilski

To właśnie od czasu działalności Kamili Wejman magazyn zaczął ukazywać się regularnie i stabilnie.

## Od kwartalnika do miesięcznika

Przełomowym momentem był styczeń 2018 roku, kiedy HELP zaczął ukazywać się jako miesięcznik. Od tego momentu czasopismo publikowano regularnie, odpowiadając na rosnące potrzeby czytelników zainteresowanych technologią, dostępnością i tematyką społeczną.

W latach 2018–2026 wydano 101 numerów miesięcznika. Wcześniej, w latach 2010–2017, ukazało się 27 numerów kwartalnych, choć – jak wskazują archiwa – zabrakło pięciu wydań kwartalnych.

Łącznie od 2010 roku do maja 2026 ukazało się 128 numerów współczesnego HELP-a. Jeśli doliczyć około 50 numerów pierwotnego magazynu z lat 90., historia czasopisma obejmuje już około 178 wydań.

## Magazyn, który łączy technologie i ludzi

Na przestrzeni lat „HELP – jesteśmy razem” stał się czymś więcej niż tylko magazynem technologicznym. To przestrzeń wymiany doświadczeń, wiedzy i informacji dotyczących codziennego życia osób niewidomych i słabowidzących.

Na łamach czasopisma publikowano artykuły o:

- | nowych technologiach wspierających,
- | dostępności cyfrowej,
- | edukacji i rynku pracy,
- | kulturze i literaturze,
- | rehabilitacji,
- | działalności organizacji społecznych,
- | prawach osób z niepełnosprawnościami.

Magazyn konsekwentnie realizował ideę zwiększania dostępu do informacji i aktywnego uczestnictwa osób z dysfunkcją wzroku w życiu społecznym.

## Dziedzictwo i przyszłość

Historia „HELP – jesteśmy razem” pokazuje jak ważną rolę odgrywają media tworzone z myślą o dostępności.

Od pierwszych numerów z lat 90., przez reaktywację w 2010 roku, aż po współczesny miesięcznik – magazyn pozostaje ważnym źródłem wiedzy i inspiracji dla wielu czytelników.

To także świadectwo rozwoju polskiej tyfloinformatyki, technologii asystujących oraz środowiska osób działających na rzecz dostępności i integracji społecznej.



**Nowy rozdział w historii czasopisma rozpoczął się w grudniu 2010 roku, kiedy ukazał się pierwszy numer odświeżonego biuletynu pod nazwą „HELP – wiedzieć więcej”.**



## Felieton skrajnie subiektywny

# ILE KOSZTUJE SZLACHETNE ZDROWIE

Zapaść ochrony zdrowia w naszym kraju dla nikogo nie jest już chyba tajemnicą. Terminy wizyt u specjalistów wciąż się wydłużają, są problemy zarówno ze świadczeniami limitowanymi, jak i Nielimitowanymi, likwidowane są oddziały szpitalne, powszechny jest brak lekarzy i pielęgniarek. Czy istnieje jedna metoda zaradzenia owej zapaści?

Zacznę od przykładów, bowiem na nich najlepiej widać problem. Mam pewną dysfunkcję wzroku, która wymaga częstych wizyt u okulisty specjalizującego się w tym schorzeniu. Wymaga też częstych, zaawansowanych badań oczu. Do 2023 roku mogłam korzystać z wizyt u okulisty praktycznie bez ograniczeń. Od 2024 roku sytuacja diametralnie się zmieniła. Jedna wizyta w roku. I ja, i mój okulista mamy świadomość, że to stanowczo za rzadko, więc jestem zmuszona do wizyt komercyjnych, które nie są tanie. Jeszcze droższe są specjalistyczne badania narządu wzroku.

Od rzetelnej osoby, której ufam i wiem, że w tym co mi opowiedziała nie ma cienia przesady, usłyszałam historię, która ścina krew w żyłach. Jej ojciec, cierpiący na demencję i zaburzenia psychiczne, miał epizod psychotyczny. Trafił na komercyjną wizytę u psychiatry, który wystawił skierowanie do konkretnego szpitala psychiatrycznego. Rodzina zawiozła tam chorego, ale po konsultacji psychiatrycznej odmówiono przyjęcia na oddział, oficjalnie ze względu na brak podstaw zdrowotnych, choć ewidentnie widać było w jakim stanie znajduje się pacjent. Mój informator usłyszał przypadkiem cichą rozmowę personelu medycznego, że nie ma wolnych łóżek.

W związku z odmową rodzina postanowiła zawieźć chorego na SOR szpitala ogólnego i tam oczekiwała na badanie przez psychiatrę. W tym czasie chory miał drugi, silny napad, poturbował



“

**Największy problem stanowią świadczenia limitowane, w których przypadku nie ma gwarancji pełnej zapłaty za wszystko, co szpital wykona ponad kontrakt.**

pielęgniarka i zniszczył jakiś szpitalny sprzęt. Po rozmowie z chorym psychiatra orzekł, że brak jest uzasadnienia do zatrzymania na oddziale. Rodzina chorego, znów przypadkiem, usłyszała rozmowę personelu, że nie będą się zajmować szukaniem miejsca dla chorego.

W konsekwencji odmowy rodzina chorego zaprotestowała i zagroziła, że pozwie szpital za nieludzkie i niezgodne z kodeksem zawodu lekarza postępowanie. Rodzina odmówiła zabrania pacjenta do domu, jako uzasadnienie podając, że ten stanowi zagrożenie zarówno dla siebie, jak i dla otoczenia. Lekarz psychiatra poinformował, że wobec tego pacjent zostanie odstawiony do domu transportem sanitarnym. Pacjent był dwukrotnie odwożony do domu transportem sanitarnym i dwukrotnie rodzina odmawiała przejęcia nadzoru nad chorym, więc ten na powrót lądował na SOR. Jednocześnie mój informator dostarczył pismo skarżące szpital do sekretariatu placówki, podając je do wiadomości Izby Lekarskiej, Rzecznika Praw Obywatelskich i Rzecznika Praw Pacjenta. Wówczas dopiero, pod presją, odezwała się osoba odpowiedzialna za skargi, przeprosiła i poinformowała, że chory pozostanie w szpitalu na obserwacji. W ciągu doby znalazło się miejsce w szpitalu psychiatrycznym, do którego pierwotnie i docelowo miał trafić chory.

Przyznam, że byłam wstrząśnięta tą sytuacją, zwłaszcza kiedy mój informator udostępnił mi do przeczytania pismo złożone przez niego w szpitalu. Nigdy wcześniej nie zetknęłam się osobiście z czymś tak drastycznym.

Oba opisane przeze mnie przypadki świadczą o tym, jak bardzo chory jest system ochrony zdrowia w naszym kraju. Widać to już na poziomie podstawowej opieki zdrowotnej, gdzie nierzadko zdarza się, że trzeba płacić za część badań laboratoryjnych czy za USG, widać na przykładzie wizyt u lekarzy specjalistów, ale najbardziej jaskrawo widać to na przykładzie szpitali.

System płacenia szpitalom za tzw. nadwykonania, czyli świadczenia wykonane ponad limit zapisany w kontrakcie z NFZ, jest złożony



**Od początku 2024 do połowy 2025 zlikwidowano co najmniej 19 oddziałów położniczych. W 2024 liczba łóżek na oddziałach ginekologiczno-położniczych spadła o 585, a na neonatologicznych o 363.**

i zależy od rodzaju świadczeń. Świadczenia nie-limitowane, co do zasady, są opłacane. W tej grupie zawiera się część świadczeń ratujących życie, leczenie udarów, zawałów, porody, część diagnostyki obrazowej, niektóre wizyty specjalistyczne czy leczenie onkologiczne. Wedle danych NFZ nadwykonania w tych kategoriach były rozliczane w roku 2025 praktycznie w całości. Kluczowe jest tu słowo „praktycznie”, nie wiadomo bowiem co się za nim kryje.

Największy problem stanowią świadczenia limitowane, w których przypadku nie ma gwarancji pełnej zapłaty za wszystko, co szpital wykona ponad kontrakt. W istocie jest tak, że NFZ może zapłacić 100% wartości świadczenia, może zapłacić jakąś jego część, może przesunąć rozliczenie na później czy też uzależnić wypłatę od sytuacji finansowej oddziału wojewódzkiego NFZ. Ewidentny jest tu czynnik niepewności finansowania. A przecież szpital nie może odmówić pomocy w wielu sytuacjach medycznych, więc leczy pacjentów nawet po wyczerpaniu kontraktu. Powstają wtedy nadwykonania, które placówka najpierw finansuje z własnych środków, licząc na późniejszy zwrot z NFZ. Gdy zwrot się opóźnia lub jest niepełny, rośnie zadłużenie szpitali. Właśnie dlatego dyrektorzy wielu placówek twierdzą, że w praktyce kredytują NFZ, wykonując świadczenia dla pacjentów, zanim otrzymają za nie pieniądze.

Kolejny problem to likwidacja oddziałów szpitalnych. Z danych Ministerstwa Zdrowia, a także z branżowych analiz wynika, że w latach 2024–2025 doszło do 95 trwałych likwidacji oddziałów i do 444 czasowych zawieszeń działalności w 201 szpitalach. Te same dane pokazują jakie oddziały najczęściej likwidowano lub zamykano.

Na niechlubnej liście znalazły się oddziały: położniczo-ginekologiczne, pediatryczne, chirurgiczne, neonatologiczne, anestezjologii i intensywnej terapii, neurologiczne i okulistyczne. Wśród przyczyn likwidacji najczęściej wymienia się brak lekarzy i pielęgniarek. Inne powody to nierentowność oddziałów i zadłużenie szpitali, spadek liczby pacjentów, zwłaszcza na porodówkach, czy też przekształcanie oddziałów w jednodniowe.

Od początku 2024 do połowy 2025 zlikwidowano co najmniej 19 oddziałów położniczych. W 2024 liczba łóżek na oddziałach ginekologiczno-położniczych spadła o 585, a na neonatologicznych o 363. Wedle danych ministerstwa głównymi powodami likwidacji są gwałtowny spadek liczby urodzeń i problemy finansowe małych szpitali, bo porodówki najczęściej likwidowane są w niewielkich placówkach. Tylko dlatego spisano na straty porodówkę w szpitalu w Lesku? Kobiety w ciąży z Huzeli, Jankowca, Kamienia Leskiego czy z samego Leska muszą teraz rodzić w szpitalach w Sanoku, Brzozowie czy w Krośnie. Odległości to odpowiednio – 30, 50 i 60 kilometrów. Do szpitala w Lesku z każdej z wymienionych lokalizacji były maksymalnie 3 kilometry.

Nie ma jednego rozwiązania, które szybko naprawiłoby ochronę zdrowia w Polsce. Problemy narastały przez wiele lat i od zawsze dotyczą finansowania, organizacji, kadr i demografii, która jest bezwzględna dla naszego, starzejącego się społeczeństwa. Wciąż przeznaczamy na ochronę zdrowia mniejszy procent PKB niż niektóre kraje Europy Zachodniej. Ochrona zdrowia powinna mieć wieloletnie gwarancje finansowania, a szpitale muszą mieć pewność zapłaty za wykonywane procedury medyczne. Tych elementów w naszym systemie brak.

Podstawowa opieka zdrowotna powinna zostać wzmocniona. Ten model sprawdza się w wielu krajach, gdzie większość problemów dotyczących zdrowia pacjentów rozwiązuje lekarz rodzinny, mający większe kompetencje jeśli chodzi o zakres zlecanych badań i znacznie ściślej współpracuje on z lekarzami specjalistami. Jest też dość oczywiste, że nie wszystkie

czynności muszą wykonywać lekarze, z powodzeniem mogą to robić pielęgniarki i inne zawody medyczne, jak choćby fizjoterapeuci, ratownicy medyczni czy kliniczni farmaceuci.

Warto też byłoby zastanowić się nad planowaniem długofalowej polityki kadrowej. Co to oznacza w praktyce? Po pierwsze kwestia ta wymaga określenia ilu specjalistów potrzeba w poszczególnych dziedzinach, następnie stworzenia zachęt do wybierania specjalizacji deficytowych, a po zakończeniu specjalizacji zachęt do pracy w mniejszych miejscowościach. Truizmem zapewne jest mówienie o profilaktyce, ale powtarzania nigdy za wiele. Skuteczna profilaktyka oznacza mniej hospitalizacji i niższe koszty w przyszłości.

Cyfryzacja to kolejne usprawnienie przychodzące w sukurs ochronie zdrowia. Mamy je już częściowo wdrożone – e-recepty, e-pacjent. Przydałaby się jeszcze cyfryzacja procesów administracyjnych, mniej biurokracji po stronie lekarza, choć szczerze mówiąc niewiele wiem jak obecnie to wygląda. Wiem jedno – podczas wizyty u lekarza widzę, że przez sporą jej część patrzy on w monitor komputera.

Najlepsza, najlepiej przeprowadzona reforma nie jest w stanie zmienić tego, że nasz kraj bardzo szybko się starzeje. Od dawna nie mamy już zastępowalności pokoleń, współczynnik dzietności wynosi bowiem w Polsce 1,1. By populacja była stabilna, współczynnik dzietności, czyli liczba dzieci przypadających na jedną kobietę, powinien wynosić około 2,1. Coraz mniej osób pracuje i finansuje system składkami, a coraz więcej osób korzysta z kosztownej opieki medycznej. Na razie pozostaje więc nam życzyć sobie – obyśmy zdrowi byli.



**Nie ma jednego rozwiązania, które szybko naprawiłoby ochronę zdrowia w Polsce.**



KRYSTIAN CHOLEWA

# Piotr i powołanie

HISTORIA PIOTRA, KTÓRY W ODRZUCENIU ODKRYŁ SWOJE PRAWDZIWE POWOŁANIE

Piotr od dziecka wiedział, kim chce zostać. W świecie pełnym zmiennych marzeń i niepewności jego pragnienie było wyjątkowo stałe – chciał zostać księdzem. Nie chodziło tylko o zawód czy życiowy kierunek. To było głębokie przekonanie, że jego życie ma sens wtedy, gdy służy Bogu i drugiemu człowiekowi.

---

Z takim nastawieniem dorastał, modlił się i podejmował kolejne decyzje. Seminarium wydawało się naturalnym krokiem. Wszystko wskazywało na to, że właśnie tam rozpocznie się jego droga kapłańska. Jednak rzeczywistość napisała inny scenariusz.

## **Decyzja, która zabolą**

Podczas procesu rekrutacji do wyższego seminarium duchownego pojawiła się przeszkoda, której Piotr nie był w stanie

pokonać – poważna dysfunkcja wzroku. Ostateczna decyzja była jednoznaczna: nie został przyjęty.

- To był moment, w którym poczułem jakby ktoś zamknął przede mną wszystkie drzwi – wspomina. – Przez chwilę miałem wrażenie, że całe moje życie straciło sens. Najtrudniejsze nie było jednak samo odrzucenie przez instytucję. Najbardziej bolało poczucie, że został odrzucony również przez Boga.
- Zadawałem sobie jedno pytanie: „Dlaczego?” – mówi. – Skoro to pragnienie było tak silne, to dlaczego nie mogłem go zrealizować?

### **Cisza i bunt**

Po tej decyzji przyszedł czas wewnętrznej walki. Modlitwa, która wcześniej była dla niego źródłem siły, zaczęła sprawiać trudność. Pojawiło się zwątpienie, a nawet bunt.

- Czułem się zagubiony. Nie wiedziałem co mam dalej robić – przyznaje. To doświadczenie nie było tylko chwilowym kryzysem. Był to głęboki moment konfrontacji z własnymi oczekiwaniami, wyobrażeniami o Bogu i sensem życia.

### **Spotkanie, które zmieniło wszystko**

Przełom przyszedł podczas rekolekcji dla młodych ludzi poszukujących swojej drogi. Piotr pojechał tam z mieszanymi uczuciami – nie oczekiwał wiele, ale miał nadzieję, że znajdzie choć cień odpowiedzi.

Na miejscu spotkał ludzi, którzy – podobnie jak on – zmagali się z różnymi trudnościami. Byli wśród nich duszpasterze, ale też osoby żyjące na co dzień z niepełnosprawnościami, w tym z dysfunkcją wzroku.

- Ich postawa była dla mnie zaskakująca – mówi. – Mimo bólu, ograniczeń i trudności potrafili cieszyć się życiem i być dla innych wsparciem. Rozmowy, wspólna modlitwa i świadectwa innych uczestników zaczęły powoli zmieniać jego sposób myślenia.
- Zrozumiałem, że przeszkody są częścią życia. One bolą, ale nie mogą być jego końcem – podkreśla.

To właśnie wtedy pojawiła się nowa myśl: może jego droga nie została zamknięta, tylko zmieniona?

### **Nowe spojrzenie na powołanie**

Po powrocie z rekolekcji Piotr podjął decyzję, która wymagała odwagi – postanowił nie rezygnować z powołania do służby, ale poszukać dla niego innej formy.

Rozpoczął studia teologiczne. Był to dla niego czas nie tylko nauki, ale też dojrzewania duchowego i osobistego. Stopniowo odkrywał, że jego doświadczenia mogą stać się siłą, a nie przeszkodą.

Po ukończeniu studiów został katechetą. Dziś uczy religii w liceum i technikum.

- Praca z młodzieżą daje mi ogromną satysfakcję – mówi. – Widzę jak bardzo potrzebują nie tylko wiedzy, ale przede wszystkim zrozumienia i obecności.

### **Nauczyciel życia**

Dla swoich uczniów Piotr jest kimś więcej niż nauczycielem.

- On nas naprawdę słucha – mówi jedna z uczennic. – Nie ocenia, tylko próbuje zrozumieć. Dzięki niemu łatwiej jest mówić o trudnych sprawach.

Na lekcjach nie ogranicza się do przekazywania treści programowych. Rozmawia z młodzieżą o problemach, z którymi się mierzą – o odrzuceniu, samotności, chorobie czy braku sensu. – Życie nie zawsze układa się tak jak chcemy. Ale to nie znaczy, że przestaje mieć wartość – powtarza często.

Prowadzi również szkolne koło Caritas, angażując uczniów w pomoc potrzebującym.



**Najtrudniejsze nie było jednak samo odrzucenie przez instytucję. Najbardziej bolało poczucie, że został odrzucony również przez Boga.**

– Chcę, żeby młodzi zobaczyli, że każdy z nas może coś dać drugiemu człowiekowi – podkreśla.

### **Misja poza granicami**

Szczególne miejsce w jego życiu zajmuje działalność misyjna. Każdego roku, w miarę możliwości zdrowotnych, wyjeżdża na wolontariat do Republiki Południowej Afryki.

Tam pracuje z osobami z dysfunkcją wzroku, które często żyją w skrajnie trudnych warunkach.

– To doświadczenie uczy pokory – mówi. – Widziałem ludzi, którzy mają znacznie mniej niż my, a mimo to potrafią zachować radość i godność.

Te wyjazdy nie tylko pomagają innym, ale również umacniają jego samego.

### **Siła w słabości**

Z biegiem lat jego wada wzroku Piotra się pogłębia. Mimo to nie pozwala, by ograniczenia definiowały jego życie.

– Nigdy nie narzeka – mówią uczniowie. – Zawsze jest pogodny i gotowy pomóc.

Nie ukrywa swojej niepełnosprawności, ale też nie czyni z niej centrum swojego życia.

– To część mnie, ale nie cała prawda o mnie – tłumaczy.

### **Trudna historia rodzinna**

Dodatkowym wyzwaniem była relacja z rodziną, która nie zawsze akceptowała jego chorobę. Mimo trudnych doświadczeń Piotr zachował wobec bliskich szacunek.

– To moi rodzice. Dali mi życie i wychowanie – mówi. – Modłę się za nich.

Unika oceniania i wracania do bolesnych wspomnień. Zamiast tego wybiera przebaczenie.

### **Świadectwo, które inspiruje**

Dziś Piotr dzieli się swoją historią podczas rekolekcji, m.in. na Górze Świętej Anny. Organizuje też pielgrzymki dla osób niewidomych i niedowidzących, tworząc przestrzeń wspólnoty i wsparcia.

Jego życie jest świadectwem tego, że nawet trudne doświadczenia mogą prowadzić do czegoś dobrego.

– W życiu nie może być idealnie – mówi. – Najważniejsze, żeby się nie załamywać, tylko iść do przodu, nawet małymi krokami.

Na pytanie o niespełnione marzenie odpowiada bez żalu:

– Chciałem być księdzem, a zostałem katechetą. Wierzę, że Bóg wie, co jest dla nas najlepsze i prowadzi nas właściwymi drogami.



**Dla swoich uczniów Piotr jest kimś więcej niż nauczycielem.**

**– On nas naprawdę słucha – mówi jedna z uczennic. – Nie ocenia, tylko próbuje zrozumieć. Dzięki niemu łatwiej jest mówić o trudnych sprawach.**





AK

# DOLNOŚLĄSKIE INNOWACJE SPOŁECZNE WIEDEŃ INSPIRUJE DO ZMIAN

Jak tworzyć miasta, instytucje i usługi bardziej dostępne dla osób z niepełnosprawnościami? Jakie rozwiązania sprawdzają się w Europie i które z nich można wdrożyć na Dolnym Śląsku? Odpowiedzi na te pytania poszukują uczestnicy projektu „Dolnośląskie Innowacje – transfer dobrych praktyk i wdrażanie innowacyjnych rozwiązań na rzecz osób z niepełnosprawnościami”, realizowanego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem dzięki wsparciu Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

Projekt koncentruje się na dwóch kluczowych obszarach: zwiększaniu samodzielności i bezpieczeństwa osób z niepełnosprawnościami w przestrzeni publicznej oraz poprawie dostępności kultury, edukacji i dziedzictwa. Szczególny nacisk położono na wykorzystanie nowoczesnych technologii, hybrydowych systemów

informacji, rozwiązań Smart Cities i Smart Tourism, a także audiodeskrypcji, modeli dotykowych i metod multisensorycznych.

## **Wiedeń – europejski wzór dostępności**

Jednym z elementów projektu jest międzynarodowa wizyta studyjna w Wiedniu. Nieprzypadkowo wybrano właśnie stolicę Austrii. Wiedeń jest laureatem prestiżowej nagrody Access City Award 2025 i uznawany jest za jednego z europejskich liderów dostępności. Miasto zostało wyróżnione za kompleksowe działania obejmujące przestrzeń publiczną, transport, technologie informacyjno-komunikacyjne oraz usługi miejskie. Kluczowym elementem wiedeńskiej polityki dostępności jest strategia „Inclusive Vienna 2030”, której realizacja odbywa się w ścisłej współpracy z organizacjami reprezentującymi osoby z niepełnosprawnościami.

Uczestnicy wizyty poznają rozwiązania stosowane przez instytucje publiczne, organizacje społeczne oraz placówki edukacyjne działające na rzecz osób niewidomych i słabowidzących. W programie znalazły się między innymi spotkania w Parlamencie Austriackim, czy największej w Austrii organizacji samopomocowej osób niewidomych i słabowidzących, działającej od 1935 roku, reprezentującej interesy około 318 tys. osób z dysfunkcją wzroku i zrzeszającej ponad 6 tys. członków.

## **Eksperti i praktycy**

Istotnym elementem wizyty będą spotkania z ekspertami zajmującymi się dostępnością i innowacjami społecznymi.

**Tatjana Christelbauer** – prezeska, artystka i ekspertka w zakresie komunikacji międzykulturowej, edukacji oraz sztuki społecznie zaangażowanej. Specjalizuje się w działaniach łączących sztukę, multimedia, edukację inkluzywną oraz prawa człowieka. Prowadzi warsztaty z zakresu global citizenship, komunikacji, AI w sztuce oraz edukacyjnego wykorzystania mediów społecznościowych. Jest także edukatorką muzealną, trenerką równościową i facylitatorką programów UNESCO dotyczących edukacji na rzecz zrównoważonego rozwoju.

**Dr Irene Sudy** – kieruje Działem Innowacji i Projektów w AABVI. Posiada ponad 20-letnie doświadczenie w zarządzaniu projektami badawczymi i współpracy międzynarodowej na poziomie krajowym oraz europejskim. Jest doktorem nauk społecznych i ekonomicznych Uniwersytetu Ekonomicznego w Wiedniu (WU Vienna), pracowała naukowo na WU Vienna oraz Uniwersytecie Technicznym w Hamburgu, a także zdobywała doświadczenie w sektorze nowych technologii i transportu. Zajmuje się rozwojem innowacyjnych rozwiązań wspierających dostępność, włączenie społeczne i niezależność osób z niepełnosprawnościami.

### Od inspiracji do wdrożeń

W projekcie uczestniczą przedstawiciele organizacji pozarządowych, samorządów, uczelni wyższych i instytucji kultury. Wspólnym celem jest poznanie sprawdzonych rozwiązań funkcjonujących w Europie oraz ocena możliwości ich wdrożenia na Dolnym Śląsku. Wizyta ma stać się impulsem do tworzenia nowych partnerstw, wymiany doświadczeń oraz opracowania rekomendacji służących zwiększaniu dostępności regionu.

Jak podkreślają organizatorzy, projekt nie jest jedynie okazją do zdobywania wiedzy. To przede wszystkim szansa na realne zmiany, które mogą poprawić jakość życia osób z niepełnosprawnościami. Dzięki współpracy ekspertów, samorządowców, przedstawicieli nauki i organizacji społecznych możliwe będzie wypracowanie rozwiązań odpowiadających na współczesne wyzwania związane z dostępnością i włączeniem społecznym.

Realizacja projektu to możliwość:

- | poznania europejskich modeli wdrażania dostępności oraz zdobycia praktycznej wiedzy,
- | wymiana doświadczeń w międzynarodowym gronie ekspertów oraz budowanie partnerstw i sieci współpracy,
- | udział w tworzeniu innowacyjnych rozwiązań na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Wierzimy, że doświadczenia zdobyte podczas wizyty studyjnej przyczynią się do budowania bardziej dostępnego, otwartego i przyjaznego Dolnego Śląska.



**DOLNY  
ŚLĄSK**



Zadanie publiczne „Dolnośląskie Innowacje – transfer dobrych praktyk i wdrażanie innowacyjnych rozwiązań na rzecz osób z niepełnosprawnościami” jest współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

# WĘDKA ZAMIAST RYBY (CZ. 3)

## EKONOMIA SPOŁECZNA JAKO AKTYWNY ŚRODEK WALKI Z WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

### FORMY I ŚRODKI WSPARCIA SEKTORA EKONOMII SPOŁECZNEJ I PODMIOTÓW EKONOMII SPOŁECZNEJ

#### Uwagi wprowadzające

Opisywane w dwóch poprzednich artykułach idee i definicje prawne sektora ekonomii społecznej i jego podmiotów prowadzą do konstatacji, iż jest to sektor wymagający szerokiego wsparcia ze strony władz publicznych. Wynika to z jego celów i założeń polegających na prowadzeniu reintegracji zawodowej i społecznej wobec osób zagrożonych wykluczeniem, w środowisku lokalnym, poprzez tworzenie miejsc pracy, świadczenie usług społecznych i prowadzeniu działań przywracających osoby zagrożone wykluczeniem społecznym. Często odbywa się to w formie prowadzenia działalności gospodarczej, jednak ze względu na zwykle małe jej rozmiary i mniejszą wydajność osób przywracanych do życia zawodowego i społecznego, na początkowym etapie funkcjonowania podmiotów ekonomii społecznej nie będzie ona w stanie w pełni pokryć kosztów funkcjonowania takich podmiotów. Należy podkreślić, iż często założycielami tych podmiotów będą same osoby wykluczone, niedysponujące niezbędnymi środkami (zarówno finansowymi, jak i kompetencjami), niezbędnymi do założenia takiego podmiotu. Widoczne to jest szczególnie w sytuacji założycieli spółdzielni socjalnych.

Te wszystkie argumenty rzutują zdecydowanie zdaniem autora na konieczność objęcia sektora ekonomii społecznej szczególnym wsparciem ze strony władz publicznych.

W niniejszym artykule zostaną zarysowane formy wsparcia działalności podmiotów ekonomii społecznej z podziałem na dwa zasadnicze rodzaje tego wsparcia:

- a. wsparcie finansowe;
- b. być może mniej doceniane, lecz niezmiernie ważne wsparcie pozafinansowe.

Można wyróżnić również inne podziały, np. na wsparcie czynne i bierne, lecz dla jasności i zrozumiałości artykułu autor ograniczy



**Europejski Fundusz Społeczny Plus (EFS+). EFS+ łączy dawny Europejski Fundusz Społeczny, Inicjatywę na rzecz zatrudnienia ludzi młodych, Europejski Fundusz Pomocy Najbardziej Potrzebującym oraz program UE na rzecz zatrudnienia i innowacji społecznych.**

się do wyżej wskazanego podziału na wsparcie finansowe i pozafinansowe.

## 1. Wsparcie finansowe podmiotów ekonomii społecznej

Podmioty ekonomii społecznej, których katalog został przedstawiony w poprzednim artykule, może korzystać ze wsparcia finansowego zarówno ze środków europejskich, jak i środków krajowych.

Zaczynając przedstawianie finansowych form wsparcia od środków pochodzących z Unii Europejskiej – obecnie podmioty te korzystają ze środków przewidzianych w perspektywie budżetowej na lata 2021-2027. Środki pochodzą z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus ustanowionego na mocy Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2021/1057 z dnia 24 czerwca 2021 r. ustanawiające Europejski Fundusz Społeczny Plus (EFS+)<sup>1</sup>. EFS+ łączy dawny Europejski Fundusz Społeczny, Inicjatywę na rzecz zatrudnienia ludzi młodych, Europejski Fundusz Pomocy Najbardziej Potrzebującym oraz program UE na rzecz zatrudnienia i innowacji społecznych<sup>2</sup>. Budżet EFS+ na lata 2021–2027 wynosi niecałe 88 miliardów euro (w cenach z 2018 r.). Zdecydowaną większość środków oddaje się do dyspozycji instytucji zarządzających państw członkowskich, które będą przeznaczać środki na odpowiednie projekty realizowane przez szereg organizacji publicznych i prywatnych<sup>3</sup>. Podmioty ekonomii społecznej w Polsce mogą skorzystać ze środków EFS Plus poprzez dotacje na utworzenie stanowisk pracy w tych podmiotach dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. To miejsce pracy ma powstać na podstawie umowy o pracę, spółdzielczą umowę o pracę na min. pół etatu. Wyjątkiem są tu osoby z niepełnosprawnością sprzężoną bądź ze znacznym stopniem niepełnosprawności. W ich

przypadku wymiar czasu pracy może wynosić ¼ etatu<sup>4</sup>. Dotacje są przeznaczone dla osób zagrożonych wykluczeniem, m.in.:

- | osoby długotrwale bezrobotnej,
- | osoby z niepełnosprawnością,
- | absolwenta centrum integracji społecznej lub klubu integracji społecznej,
- | osoby usamodzielniane (np. opuszczające dom dziecka po osiągnięciu pełnoletności),
- | osoby z zaburzeniami psychicznymi,
- | osoba, która uzyskała w RP status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą<sup>5</sup>;

Wsparcie finansowe udzielane jest w formie stawek jednostkowych na utworzenie i utrzymanie nowych miejsc pracy w istniejącym przedsiębiorstwie społecznym, nowo tworzonemu PS lub podmiocie ekonomii społecznej (PES) przekształcanym w PS<sup>6</sup>. Dotacja jest przeznaczana zarówno na środki materialne urządzenia pomoce na danym stanowisku (utworzenie miejsca pracy), jak i na wynagrodzenie, składki i wszelkie płatności publiczne (utrzymanie stanowiska pracy). Dotację obejmuje okres pierwszych 12 miesięcy funkcjonowania danego stanowiska pracy<sup>7</sup>.

W Polsce instytucjami pośredniczącymi w ubieganiu się o dotacje ze środków EFS Plus są Ośrodki Wsparcia Ekonomii Społecznej<sup>8</sup>.

Wsparcie finansowe podmiotów ekonomii społecznej, a głównie przedsiębiorstw społecznych,

1 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 231/21.

2 Za stroną EFS Plus – EFS+ łączy dawny Europejski Fundusz Społeczny, Inicjatywę na rzecz zatrudnienia ludzi młodych, Europejski Fundusz Pomocy Najbardziej Potrzebującym oraz program UE na rzecz zatrudnienia i innowacji społecznych – Dostęp 8 kwietnia 2026 r.

3 Tamże – Dostęp 08 kwietnia 2026 r.

4 W. Żbik – Dotacje z OWES dla podmiotów non profit od 2024 r. Jak to wygląda? – <https://przedsiębiorstwospoleczne.pl/dotacje-z-owes-dla-podmiotow-non-profit-od-2024-r-jak-to-wyglada/?srsltid=AfmBOoroyJCaMnXL-Tb1Ef8zgJMBSXCGBBcvgnnzCq6qgdQklb2kGDBWI> – Dostęp 8 kwietnia 2026 r.

5 Tamże – dostęp 8 kwietnia 2026 r.

6 Za stroną Ministerstwa Funduszy i Polityki regionalnej – <https://www.funduszeunijne.gov.pl/nabory/wsparcie-finansowe-przez-okres-12-miesi%C4%99cy-na-utworzenie-i-utrzymanie-nowych-miejsc-pracy-w-przedsi%C4%99biorstwie-spo%C5%82ecznym-ps/> – Dostęp 8 kwietnia 2026 r.

7 Tamże – Dostęp 8 kwietnia 2026 r.

8 Za stroną Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – <https://www.gov.pl/web/rodzina/wykaz-akredytowanych-osrodkow-wsparcia-ekonomii-spoecznej> – Dostęp 8 kwietnia 2026 r.

odbywa się również za pośrednictwem środków krajowych. Należy zacząć ich prezentację od środków wsparcia przedsiębiorstw społecznych wynikających z ustawy z dnia 5 sierpnia 2022 r. o ekonomii społecznej<sup>9</sup>. Przede wszystkim:

1) W art. 21. przewidziany został mechanizm finansowania kosztów pracy pracowników zagrożonych wykluczeniem ze środków funduszu pracy w następujący sposób:

1. W przypadku pracowników przedsiębiorstwa społecznego będących osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym część wynagrodzenia odpowiadająca składce należnej od zatrudnionego na ubezpieczenia emerytalne, rentowe i chorobowe oraz część kosztów osobowych pracodawcy odpowiadająca składce na ubezpieczenia emerytalne, rentowe i wypadkowe za zatrudnionego, zwane dalej „składkami”, mogą podlegać finansowaniu ze środków Funduszu Pracy w pełnej wysokości przez okres 24 miesięcy od dnia zatrudnienia oraz w połowie wysokości przez kolejne 12 miesięcy, do wysokości odpowiadającej wysokości miesięcznej składki, której podstawą wymiaru jest kwota minimalnego wynagrodzenia za pracę.

2. Finansowanie, o którym mowa w ust. 1, może być realizowane przez refundację składek albo przekazanie zaliczki na składki w okresach kwartalnych na podstawie udokumentowanego wniosku przedsiębiorstwa społecznego, po zawarciu umowy ze starostą właściwym dla siedziby tego przedsiębiorstwa, w terminie określonym w tej umowie, nie dłuższym jednak niż 30 dni od dnia złożenia wniosku.

2) Możliwość udzielenia analogicznie jak ze środków europejskich dotacji na utworzenie stanowiska pracy i dotacji na finansowanie kosztów wynagrodzenia lub kosztów płacy, (art. 22. ustawy o ekonomii społecznej). Odbyna to się ze środków Funduszu Pracy<sup>10</sup> albo w przypadku osób z niepełnosprawnością środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych<sup>11</sup>.

3) Następną formą wsparcia jest możliwość przyznania przedsiębiorstwu socjalnemu dofinansowania do oprocentowania zaciągniętych kredytów bankowych i w spółdzielczych kasach oszczędnościowo-kredytowych na zasadach określonych

---

9 Tekst jedn. Dz.U.2025 poz. 806.

10 Na podstawie Ustawy z dnia 20 marca 2025 r. o rynku pracy i służbach zatrudnienia.

11 Na podstawie ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.





## **Możliwe jest uzyskanie wsparcia w wysokości do 50% oprocentowania zaciągniętych kredytów pod warunkiem ich wydatkowania na rzecz rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych.**

w art. 32 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Możliwe jest uzyskanie wsparcia w wysokości do 50% oprocentowania zaciągniętych kredytów pod warunkiem ich wydatkowania na rzecz rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych<sup>12</sup>.

4) Finansową formą wsparcia, ale nie polegającą na dodaniu środków, jest również z pewnością obniżenie składek na PFRON pod warunkiem zakupu produktu lub usługi od przedsiębiorstwa społecznego zatrudniającego co najmniej 10 pracowników. Odbywa to się na zasadach określonych w art. 22. ustawy o rehabilitacji<sup>13</sup>.

5) Wreszcie również wsparcie finansowe nie polegające na dotacji, lecz zwolnieniu, tj. zwolnienie przedsiębiorstw społecznych z podatku dochodowego od osób prawnych, jednak tylko w części dochodów przeznaczonych na działania związane z reintegracją społeczną i zawodową swoich pracowników<sup>14</sup>.

12 Szerzej – W. Fili w: M. Małecka-Łyszczek, R. Mędrzycki (red.) Ustawa o ekonomii społecznej Komentarz Warszawa 2023 s. 93-94.

13 Szerzej – M. Mądrala w: M. Małecka-Łyszczek, R. Mędrzycki (red.) Ustawa o ekonomii społecznej Komentarz Warszawa s. 94-95.

14 Szerzej – W. Żbik Jakie wsparcie PS i PES wprowadza ustawa o ekonomii społecznej? – [https://przedsiębiorstwowspoleczne.pl/jakie-wsparcie-ps-i-pes-wprowadza-ustawa-o-ekonomii-spoecznej/?srsltid=AfmBOootBqX5bKm7gLdsk\\_u43kAnxhOmCYaz26qr4uPiVwUJboCh7xNz](https://przedsiębiorstwowspoleczne.pl/jakie-wsparcie-ps-i-pes-wprowadza-ustawa-o-ekonomii-spoecznej/?srsltid=AfmBOootBqX5bKm7gLdsk_u43kAnxhOmCYaz26qr4uPiVwUJboCh7xNz) – dostęp 8 kwietnia 2026 r. zob. również art. 17. pkt. 43a ustawy o podatku dochodowym od osób prawnych.

6) Ciekawym wsparciem dla powstających podmiotów ekonomii społecznej są środki pochodzące z Banku Gospodarstwa Krajowego, które mogą być transferowane w formie pożyczek na start, na rozwój, płynnościowe, misyjne (dla tworzenia miejsc pracy dla osób pochodzenia ukraińskiego), a także poręczenia dla PES, na pokrycie wszelkich wadiów zobowiązań<sup>15</sup>.

## **2. Pozafinansowe formy wsparcia podmiotów ekonomii społecznej**

Rozwój sektora ekonomii społecznej i jego podmiotów wymaga, oprócz działań finansowych, również wsparcia polegającego na działaniach wspierających merytorycznie, na wzmacnianiu potencjału założycieli i pracowników tych podmiotów.

Tutaj również wiodącą rolę odgrywają wspomniane już przy omawianiu środków wsparcia z EFS Plus ośrodki wsparcia ekonomii społecznej, których celem jest wzmocnienie sektora ekonomii społecznej poprzez kompleksowe wsparcie podmiotów ekonomii społecznej świadczone na rzecz tych podmiotów. Status OWES i sposób ich tworzenia, uzyskiwanie akredytacji, jej utrata, obowiązki publiczno-prawne OWES są uregulowane w art. 36-46 ustawy o ekonomii społecznej. Prowadzą one działania na rzecz podmiotów ekonomii społecznej w szerszym znaczeniu, przedsiębiorstw społecznych, ale i osób fizycznych, prawnych, zagrożonych wykluczeniem społecznym, jednostek samorządu terytorialnego i przedstawicieli administracji<sup>16</sup>. Pośredniczenie w uzyskiwaniu środków finansowych na tworzenie miejsc pracy i ich podtrzymywanie w podmiotach ekonomii społecznej jest główną funkcją OWES, lecz dla efektywnego prowadzenia podmiotu ekonomii społecznej/przedsiębiorstwa społecznego niezbędne są również umiejętności zarządcze, księgowo, marketingowe, umiejętność poruszania się w przepisach prawa publicznego i prywatnego. OWES prowadzą również działal-

15 Za stronę Banku Gospodarstwa Krajowego – <https://www.bgk.pl/programy-i-fundusze/wsparcie-podmiotow-ekonomii-spoecznej/>.

16 Zob. szerzej – <http://owes.info.pl/> – Dostęp 9 kwietnia 2026 r.

ność szkoleniową i doradczą, animację lokalną, wsparcie księgowo, marketingowe i prawne. To do OWES kierują się osoby chcące podjąć działalność w sektorze ekonomii społecznej. Należy zwrócić uwagę na fakt, iż często będą to same osoby wykluczone zakładające np. spółdzielnie socjalne. Jak wskazuje się w literaturze, osoby te:

- | nie mają często odwagi w podejmowaniu ryzyka,
- | szukają stabilizacji, bezpieczeństwa,
- | mają wysoki poziom niepewności i lęku, a także często problemy z zaufaniem<sup>17</sup>.

Doradcy zatrudnieni w OWES muszą często u takich osób kształtować umiejętności zarówno biznesowe, jak i społeczne. Należy też zwrócić uwagę, że jednak większość beneficjentów OWES wyżej docenia wsparcie materialne, co jednak nie oznacza, że to kształtowanie kompetencji społecznych/biznesowych nie jest istotne.

Na koniec należy wspomnieć o roli, jaką odgrywają w mechanizmie wsparcia podmiotów ekonomii społecznej jednostki samorządu terytorialnego. Nie dokonują one bezpośrednich transferów finansowych na rzecz PES i PS, lecz mogą wzmacniać ich potencjał poprzez realizację w tych podmiotach zamówień na pewne towary i usługi.

Jak autor wskazywał w publikacjach dot. Spółdzielczości socjalnej „nie zbudują one szpitala, ale mogą wyposażyć go w krzesła”. Pierwszą możliwością jest udzielanie przez jednostki sektora finansów publicznych (a więc szerszy krąg podmiotowy niż same jednostki samorządu terytorialnego) zamówień publicznych, do których ze względu na ich wartość nie stosuje się przepisów Ustawy z dnia 11 września 2019 r. – Prawo zamówień publicznych<sup>18</sup>. Ponadto od 2024 r. istnieje mechanizm grantowy dla jednostek samorządu terytorialnego, głównie gmin, wspierający zlecenie i zakup usług społecznych od działających na obszarze danej gminy podmiotów ekonomii społecznej i przedsiębiorstw społecznych.

Jak można przeczytać na stronie resortu rodziny, pracy i polityki społecznej, jednostka samorządu terytorialnego (JST), która nawiąże współpracę z podmiotem ekonomii społecznej (PES) może otrzymać grant w wysokości do 350 tys. zł. Wsparcie finansowe może pokryć nawet 70% kosztów realizacji usługi. Dzięki

17 W. Żbik Oferta OWES – jak jest oceniana i co można poprawić? [https://przedsiębiorstwowspoleczne.pl/oferta-owes-jak-jest-oceniana-i-co-mozna-poprawic/?srsltid=AfmBOorwk6D-SZwdomgeklwCBgZc8DFHPPM2Q5LpNJXtQaj5HsiGW\\_ou](https://przedsiębiorstwowspoleczne.pl/oferta-owes-jak-jest-oceniana-i-co-mozna-poprawic/?srsltid=AfmBOorwk6D-SZwdomgeklwCBgZc8DFHPPM2Q5LpNJXtQaj5HsiGW_ou) – dostęp 9 kwietnia 2026 r.)

18 Jest to wartość 170 tys. zł. – tekst jedn. Dz.U.2024.1320 z późn. Zm.



**Rozwój sektora ekonomii społecznej i jego podmiotów wymaga, oprócz działań finansowych, również wsparcia polegającego na działaniach wspierających merytorycznie, na wzmacnianiu potencjału założycieli i pracowników tych podmiotów.**



**P o s r e d n i c z e n i e w uzyskiwaniu środków finansowych na tworzenie miejsc pracy i ich podtrzymywanie w podmiotach ekonomii społecznej jest główną funkcją OWES, lecz dla efektywnego prowadzenia podmiotu ekonomii społecznej/przedsiębiorstwa społecznego niezbędne są również umiejętności zarządcze, księgowo, marketingowe, umiejętność poruszania się w przepisach prawa publicznego i prywatnego.**

koncepcji wypracowanej w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz wsparciu z Funduszy Europejskich i budżetu państwa w najbliższych latach samorzady otrzymają blisko 90 mln zł na częściowe finansowanie zlecenia usług społecznych podmiotom ekonomii społecznej<sup>19</sup>. Fundusze wspomogą takie działania, jak opieka wytchnieniowa, usługi asystenckie w rodzinnym domu pomocy, wsparcie w ośrodkach dla osób potrzebujących, pomoc osobom z niepełnosprawnościami, a także poradnictwo specjalistyczne. Grant przeznaczony może być na realizację usług społecznych, które wcześniej nie były zlecane podmiotom ekonomii społecznej (PES) lub zwiększają ich skalę<sup>20</sup>.

Powyższe formy wsparcia z pewnością zasługują na osobne szersze omówienie w odrębnym opracowaniu.

### Podsumowanie

Przedstawione powyżej w dużym zarysie formy wsparcia sektora ekonomii społecznej stanowią szeroki wachlarz możliwości finansowych, jak i pozafinansowych. O ile autor z oczywistych powodów poświęcił więcej miejsca formom finansowym, to jeszcze raz pragnie podkreślić wagę kształtowania kompetencji i umiejętności poruszania się w otoczeniu biznesowym i społecznym.

Poradnictwo prawne, marketingowe, księgowość ma szczególne znaczenie w pierwszych miesiącach/latach funkcjonowania podmiotów ekonomii społecznej. Warto dogłębniej przedstawić możliwości wsparcia PES i PS przez jednostki sektora finansów publicznych w formie zamówień publicznych i przez jednostki samorządu terytorialnego za pośrednictwem programu „Premia społeczna”.

Podsumowując serię powyższych trzech artykułów należy stwierdzić, że dzięki najnowszym uregulowaniom prawnym, szerokiemu wachlarzowi środków wsparcia ze środków UE i krajowych, sektor ekonomii społecznej ma przed sobą perspektywy rozwoju. Jest to najbardziej efektywny środek walki z wykluczeniem społecznym, gdyż nie transferuje prostych rozwiązań prostych środków, lecz wymusza do podnoszenia kompetencji założycieli i pracowników przedsiębiorstw społecznych. Sektor ekonomii społecznej stanowi wędkę dającą możliwość rozwoju, nie zaś rybę pozwalającą przetrwać, ale nie rozwijać się osobom zagrożonym wykluczeniem.



**Rozwój sektora ekonomii społecznej i jego podmiotów wymaga, oprócz działań finansowych, również wsparcia polegającego na działaniach wspierających merytorycznie, na wzmacnianiu potencjału założycieli i pracowników tych podmiotów.**



<sup>19</sup> Za stronę Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – <https://www.gov.pl/web/rodzina/premia-spoeczna---granty-dla-samorzadow-na-uslugi-spoeczne> – dostęp 9 kwietnia 2026 r.

<sup>20</sup> Tamże – Dostęp 9 kwietnia 2026 r.



ROKSANA HERBASZ

# Rozwód w Polsce: od sądów do Urzędu Stanu Cywilnego

HISTORIA, TERAŻNIEJSZOŚĆ I PERSPEKTYWY

Rozwód od zawsze budził emocje – zarówno w wymiarze prawnym, jak i społecznym. Jest aktem prawnym, który kończy małżeństwo, a jednocześnie dotyka najbardziej intymnych aspektów życia rodzinnego: dzieci, majątku, relacji międzyludzkich. Dla państwa rozwód stanowi jednocześnie wyzwanie administracyjne i społeczne – wymaga precyzyjnych przepisów, które chronią obywateli, a jednocześnie odciążają system sądownictwa.

W 2025 roku polski rząd podjął próbę rewolucji w podejściu do rozwodów, proponując możliwość pozbawionego sądu zakończenia małżeństwa przed Urzędem Stanu Cywilnego (USC), dla par zgodnych co do rozstania. Ta inicjatywa wywołała szeroką debatę: z jednej strony pojawia się argument o uproszczeniu i skróceniu procedur, z drugiej – obawy o bezpieczeństwo prawne i ochronę słabszej strony. Aby zrozumieć sens tej reformy, warto spojrzeć na rozwody historycznie, w perspektywie porównawczej i współczesnej.



Po 1989 roku liczba rozwodów w Polsce systematycznie wzrasta, a procedury sądowe zostały dostosowane do standardów europejskich.

## Historia rozwodów w polskim prawie

Rozwód w Polsce nie jest wynalazkiem współczesnym – jego historia odzwierciedla zmiany polityczne, społeczne i kulturowe.

### 1. Rozwody w okresie zaborów

W XIX wieku, podczas zaborów, prawo rozwodowe było różne w zależności od regionu:

- zabór pruski – rozwody były możliwe, choć procedura była skomplikowana i obwarowana wymogami formalnymi.

- | zabór austriacki (Galicja) – prawo pozwalało na rozwody, ale były rzadko stosowane i społecznie piętnowane.
- | zabór rosyjski – rozwody były technicznie dopuszczalne, jednak katolicy i osoby wierzące w Kościele prawosławnym napotykały liczne przeszkody.

Różnice te pokazują, że od początku rozwód był nie tylko kwestią prawa, ale też kultury i wpływu religii na życie publiczne.

## 2. II Rzeczpospolita (1918–1939)

Po odzyskaniu niepodległości Polska zaczęła tworzyć jednolity system prawny. Wprowadzono Kodeks rodzinny 1933 roku, przewidujący rozwód z orzekaniem o winie. Instytucja była formalna i skomplikowana, a społecznie rozwód wciąż był odbierany jako akt kontrowersyjny, choć prawo go dopuszczało.

## 3. Polska Ludowa (1945–1989)

W tym okresie przyjęto Kodeks rodzinny i opiekuńczy z 1964 roku, który obowiązuje do dziś (w zmienionej formie). Wprowadzono możliwość rozwodu bez orzekania o winie, co miało zmniejszyć konfliktowość procedury i odciążyć sądy. W praktyce rozwody były stosunkowo rzadkie, choć liczba spraw rosła wraz z latami 70. i 80., w miarę zmieniającej się struktury społecznej.

## 4. III Rzeczpospolita (1989–obecnie)

Po 1989 roku liczba rozwodów w Polsce systematycznie wzrasta, a procedury sądowe zostały dostosowane do standardów europejskich. Rozwód może być orzekany z winy lub bez orzekania o winie, a sądy coraz częściej spotykają się

z sytuacjami wymagającymi indywidualnego podejścia do rodzin i dzieci.

## Rozwód w perspektywie międzynarodowej

Porównanie Polski z innymi krajami pokazuje różne podejścia do rozwodów:

- | Francja – rozwód możliwy od XVIII wieku, obecnie rozwód bez orzekania o winie jest normą, choć procedury pozasądowe są rzadkie.
- | Niemcy – rozwód po roku separacji dla par zgodnych jest możliwy; procedury są uproszczone, ale formalność i kontrola sądowa pozostają wysokie.
- | Wielka Brytania – od lat 70. wprowadzono *no-fault divorce*, czyli rozwód bez konieczności wskazywania winy, co znacząco przyspieszyło procedury.
- | USA – różnice między stanami, ale rozwód bez orzekania o winie jest powszechnym standardem, co inspiruje polskie reformy.

Polska w tej perspektywie długo pozostawała konserwatywna, a proponowane rozwiązania w USC wpisują się w trend od formalnej kontroli sądowej ku uproszczonym procedurom dla zgodnych par.

## Tradycyjny rozwód sądowy w Polsce

Obecnie rozwód odbywa się przede wszystkim w sądach i obejmuje:

- | Orzekanie o winie lub jej braku.
- | Rozstrzygnięcie o alimentach, kontaktach z dziećmi i władzy rodzicielskiej.
- | Podział majątku wspólnego i ustalenie nazwiska.

Zalety systemu sądowego:

1. Pełna analiza sytuacji rodzinnej – sędzia bada zarówno aspekty prawne, jak i społeczne.
2. Ochrona stron słabszych – procedury chronią osoby mniej poinformowane prawnie lub w gorszej sytuacji materialnej.
3. Niezależność decyzji – sędzia podejmuje wyważoną decyzję, niezależną od presji zewnętrznej.
4. Rozstrzygnięcie spornych kwestii – w tym o kontakty z dziećmi, alimenty i podział majątku.



**Wielka Brytania – od lat 70. wprowadzono *no-fault divorce*, czyli rozwód bez konieczności wskazywania winy, co znacząco przyspieszyło procedury.**

Wady:

- | Długość postępowania – miesiące, a czasem lata oczekiwania.
- | Koszty – opłaty sądowe, adwokackie i dodatkowe koszty procesowe.
- | Konfrontacja – dla par zgodnych proces może być stresujący i konfliktogenny.

Nowa propozycja: rozwód w Urzędzie Stanu Cywilnego

W 2025 roku rząd RP zaproponował możliwość rozwiązania małżeństwa przed kierownikiem USC, dla par:

- | zgodnych co do rozwodu,
- | bez wspólnych małoletnich dzieci,
- | po stwierdzeniu trwałego i zupełnego rozkładu pożycia.

Procedura miałaby obejmować:

1. Weryfikację przesłanek ustawowych przez USC.
2. Złożenie oświadczeń stron w dwóch etapach.
3. Wydanie decyzji administracyjnej, skutkującej rozwiązaniem małżeństwa.
4. Możliwość skierowania sprawy do sądu, jeśli oświadczenia okażą się wadliwe.

### Zalety rozwodu w USC

1. Szybkość i prostota – znacznie krótsze niż postępowanie sądowe.
2. Niższe koszty – opłaty urzędowe zamiast kosztów sądowych i adwokackich.
3. Mniejsza konfrontacja – procedura mniej stresująca dla par zgodnych.
4. Promocja autonomii stron – umożliwiała obywatelom większą kontrolę nad własnym losem.

### Wady i ryzyka

1. Ograniczenia zakresu stosowania – tylko zgodne pary bez dzieci.
2. Mniejsza kontrola prawna – USC nie analizuje wszystkich aspektów prawnych i społecznych tak dokładnie jak sąd.
3. Ochrona słabszej strony – ograniczona w porównaniu do postępowania sądowego.
4. Ryzyko uproszczenia decyzji – rozwód pozostaje poważną decyzją o długofalowych skutkach prawnych i społecznych.



**Polska zmierza ku modelowi mieszanej procedury: tradycyjny sąd dla spraw spornych i rozwód w USC dla zgodnych par bez dzieci. Zalety nowego rozwiązania to szybkość, niższe koszty i prostota, wady – ograniczona kontrola prawna i ryzyko naruszenia interesu stron słabszych.**

### Refleksje społeczne i kulturowe

Zmiana procedury rozwodowej to nie tylko kwestia administracyjna, ale także kulturowa i społeczna. Wprowadzenie rozwodów w USC może oznaczać:

- | większą elastyczność prawa wobec realiów życia rodzinnego,
- | przesunięcie w stronę większej autonomii obywateli,
- | jednocześnie wymaga zachowania równowagi, aby uproszczenie procedur nie naruszało bezpieczeństwa prawnego i ochrony słabszych.

### Podsumowanie

Polska zmierza ku modelowi mieszanej procedury: tradycyjny sąd dla spraw spornych i rozwód w USC dla zgodnych par bez dzieci. Zalety nowego rozwiązania to szybkość, niższe koszty i prostota, wady – ograniczona kontrola prawna i ryzyko naruszenia interesu stron słabszych.

Historycznie Polska była konserwatywna w podejściu do rozwodów, ale obecne reformy wpisują się w europejski trend upraszczania procedur i zwiększania autonomii obywateli. Kluczem będzie jednak wyważenie bezpieczeństwa prawnego z potrzebą sprawnej administracji – zarówno dziś, jak i w przyszłości.

Rozwód w USC może okazać się praktycznym uzupełnieniem sądowego systemu rozwodowego, ale wciąż pozostaje pytanie, jak Polska będzie łączyć nowoczesność procedury z ochroną instytucji małżeństwa i praw jednostki.

# To, co smutek próbuje Ci powiedzieć

---

Smutek to jedna z najbardziej niekochanych emocji, bo kto z nas lubi czuć smutek, przygnębienie czy rozpacz. Myślę, że chyba nikt. Tą trudną emocję przeżywamy zazwyczaj gdy coś tracimy, gdy coś się zmienia, a te zmiany są dla nas trudne. Czujemy się wtedy źle. Jesteśmy ociężali, nie mamy energii, chcemy zostać sami i myśleć, a wszystko, o czym zaczynamy myśleć, okazuje się beznadziejne, więc płaczemy.

---

Nie chcemy doświadczać niczego nowego, chcemy tylko poczuć spokój. Można by pomyśleć, że ta emocja chce nam utrudnić życie, ale czy nie jest dziwne, że nasz organizm wysyła sygnały tylko po to, aby nam trochę pokomplikować życie? Mózg wysyłając nam informacje w postaci emocji ma już gotowy plan jak ma na nas wpłynąć – w końcu człowiek i jego mózg w procesie ewolucji kształtował się przez tysiące lat i miał czas, aby się nauczyć co i w jakiej sytuacji nam służy. W sytuacji takiej jak utrata czegoś lub kogoś ważnego, to smutek i jego wszystkie następstwa okazały się dla nas najbardziej ochronne.

Czy bez smutku dałoby się w ogóle zauważyć co jest dla nas ważne? Myślę, że mogłoby być to trudne. Myślę też, że to właśnie smutek daje nam możliwość wartościowania tego co jest dla nas ważne, a co trochę mniej. Przecież gdybyśmy smucili się z każdego powodu tak samo, albo nie smucili się w ogóle z powodu możliwości utraty czegoś, to trudno by było stwierdzić, na czym bądź na kim nam zależy. Mogłoby się to skończyć sytuacją, że są dla nas ważni wszyscy lub wszystko, lub nikt i nic. Może lepiej jest jednak odczuwać emocje patrząc na wszystko z tej perspektywy.

Smutek jako emocja jest nam potrzebny do funkcjonowania. W końcu nasze życie ciągle się zmienia i czasem musimy się zastanowić nad tymi zmianami. Główną funkcją tej emocji jest adaptacja do zmiany. Przez to zamykanie się w pokoju i pogrążanie w myślach nasz mózg próbuje przyzwyczaić się do nowej sytuacji. Nasz umysł chce przewidzieć jak teraz będzie wyglądało dalsze życie lub rozpamiętywać przeszłość, aby uświadomić sobie co właściwie straciliśmy. To umożliwia nam powrót do





**Czy bez smutku dałoby się w ogóle zauważyć co jest dla nas ważne? Myślę, że mogłoby być to trudne.**



dalszego życia. Te reakcje są po to, aby nas chronić. Dzięki temu, że nie mamy wtedy motywacji i energii do działania, możemy ochronić się przed innymi sytuacjami, które mogą wywołać kolejne trudne emocje i zaburzyć przeżywanie smutnego wydarzenia. Warto zauważyć, że główną funkcją mózgu jest zapewnienie nam bezpieczeństwa, a nie szczęścia. Może się to wydawać dziwne, ponieważ jesteśmy z każdej strony otaczani informacjami, że musimy robić wszystko tak, aby być szczęśliwymi ciągle, natomiast nasz układ nerwowy funkcjonuje trochę inaczej. Wiadomo, dbajmy o to, aby mieć jak najwięcej pozytywnych emocji, ale nie zapominajmy, że odczuwanie trudnych emocji ma nam zapewnić bezpieczeństwo, a co za tym idzie przetrwanie, czyli główny cel działania wszystkich naszych układów.

Smutek może pojawić się również w przypadku niepełnosprawności. W sytuacji diagnozy jego pojawienie z punktu widzenia psychologii jest całkiem normalne. Mniej normalne jest to czasem z punktu widzenia ludzi, którzy nas otaczają. Można wtedy usłyszeć, że przecież mamy radę, nie jest aż tak źle, lub że inni mają gorzej – ty musisz sobie poradzić. Ale czy w przypadku niepełnosprawności nie tracimy jednej z najważniejszych rzeczy w naszym życiu, czyli sprawności? My – osoby z niepełnosprawnością – wiemy, że nawet w przypadku różnych dysfunkcji możemy być sprawni, ale każdy ma prawo w to zwątpić szczególnie na początku drogi z chorobą. Można to trochę porównać do stanu żałoby, kiedy tracimy coś lub kogoś bezpowrotnie. Można przypuszczać, że to właśnie ten smutek pozwala nam oswoić się z nową sytuacją i zwolnić. Nie wracamy w sekundę do wcześniejszego życia, bo przecież ono teraz wygląda inaczej, musimy się go powoli nauczyć.

Nasz mózg musi zmienić całe postrzeganie świata, więc nie ma w tym nic dziwnego, że potrzebuje czasu i nie chce podejmować nowych wyzwań. Ważne, aby zaakceptować to, że odczuwamy trudne emocje, a one chcą nam przekazać informacje o świecie i nas samych. Nie są błędem w układzie nerwowym, tylko naszą tarczą obronną.

Warto zauważać swoje emocje, ale czy trzeba im ufać bezgranicznie? Nie do końca. Smutek, ale i każda inna emocja przekazują nam informacje o świecie, ale bardzo subiektywne, oparte o nasze doświadczenia, osobowość czy nastrój. To, że dana emocja podpowiada nam np., że coś jest bez sensu, nie znaczy, że tak jest. To my świadomie podejmujemy decyzje co ma sens, mimo że początkowo możemy czuć inaczej. Dlatego tak ważne jest zauważenie emocji, nazwanie jej i uświadomienie sobie jak ona może na nas wpływać. To trochę tak, jakby odebrać jej część władzy nad naszymi decyzjami. Warto zauważać i akceptować swoje emocje, jednak to, co z nimi zrobimy, jest najistotniejsze dla naszego życia.



MARIA LELEK

# RAZEM RAŻNIEJ!

Relacje przyjacielskie mogą zacząć się od wspólnej zabawy w piaskownicy i trwać do okresu późnej starości. W niektóre wchodzimy w dorosłości. Przyjaźń może być długa i stabilna, albo też krótka i intensywna. Jej zakończenie bywa spontaniczne, a czasami prowadzi do relacji romantycznej. Niezaprzeczalnie jednak stanowi istotny element egzystencji, którego brak może skutkować poczuciem samotności, alienacji. Przyczynia się to również, w niektórych przypadkach, do występowania zaburzeń nastroju.

Słownik języka polskiego definiuje przyjaźń jako „bliskie, serdeczne stosunki z kimś oparte na wzajemnej życzliwości i zaufaniu”. Określa więc fundamentalne wartości, jakie powinni wyznawać wspólnie przyjaciele. Kluczową funkcję pełni wzajemność, która zakłada równość w przejawianych postawach. Każdy z członków takiej relacji, z założenia, wkłada równoważny wysiłek w jej pielęgnowanie i dbanie o siebie nawzajem. Przyjaźń międzyludzka jest tak ważna, gdyż wypełnia nasze potrzeby: szacunku, przynależności, bezpieczeństwa. Dzięki temu zyskujemy przestrzeń na spokojny, stabilny rozwój. Myśl o tym, iż mamy do kogo zwrócić się, zarówno w „biedzie”, jak i w chwilach triumfu, jest krzepiąca; podnosi nas na duchu.

W książce „We trzech” Geoffroy’a de Lagasnerie, będącej swego rodzaju pochwałą przyjaźni, jawi się ona jako dążenie, by wyjść poza ramy narzucone istocie ludzkiej przez otaczającą ją



**Kluczową funkcję pełni wzajemność, która zakłada równość w przejawianych postawach.**

szczelnie siatkę społecznych powiązań. Zwraca uwagę na wyjątkowość tego typu związku, przejawiającą się w jej bezinteresownym rdzeniu. Przyjaźnimy, kolegujemy się z kimś „po prostu”, dlatego, że lubimy czyjąś osobowość, mamy wspólne zainteresowania, podobny styl życia, co sprowadza się do tego, że lubimy przebywać z tą osobą.

Ta puenta wymyka się większości związków, których podstawą jest wymiana różnego rodzaju zasobów. W obecnej rzeczywistości stworzenie trwałej relacji romantycznej staje się wyzwaniem, wielu młodych ludzi ucieka się do wsparcia w życiu codziennym, jakie daje relacja przyjacielska. Zgodnie z badaniami społecznymi „Teens and Screens” z UCLA, młodzież preferuje w oglądanych treściach motywy przyjaźni ponad sceny dotyczące seksualności. Owe przemiany, zachodzące w zbiorowości, świadczą o wysokiej waloryzacji kontaktów towarzyskich w bytowaniu człowieka. Relacja przyjacielska czy koleżeńska nie musi być jedynie dodatkiem do funkcjonowania w ujęciu klasycznym. W przeciwieństwie do relacji rodzinno-romantycznych, przyjaźń nie istnieje po wygaśnięciu emocji do drugiej osoby. W związku romantycznym nierzadko partnerzy pozostają ze sobą, nawet kiedy przestali odczuwać miłość i szczęście. Powody mogą dotyczyć: troski o dzieci, zwierzęta, obawy związanej z utratą środków do życia, jak również utraty dachu nad głową. Owo zjawisko przemawia za niezwykłym charakterem więzi przyjacielskich.

Przyjaciel to członek rodziny, którego sami wybieramy, decydujemy iść razem przez życie. Dzięki temu zyskujemy wolność. Przy takim kompanie możemy swobodnie wyrażać siebie, bez obawy o ocenę oraz krytykę. Wspólne doświadczanie świata zacieśnia więzi. Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez prof. Jeffrey'a Halla z Uniwersytetu w Kansas, czas potrzebny na nawiązanie przyjaźni zależy od stopnia jej zażyłości:

- | 50 godzin – aby znajomy stał się „dobrym kolegą”
- | 90 godzin – aby kolega stał się przyjacielem
- | ponad 200 godzin – aby zbudować głęboką oraz bliską przyjaźń.



## **Relacja przyjacielska czy koleżeńska nie musi być jedynie dodatkiem do funkcjonowania w ujęciu klasycznym. W przeciwieństwie do relacji rodzinno-romantycznych, przyjaźń nie istnieje po wygaśnięciu emocji do drugiej osoby.**

Wywnioskowano również, iż znacząca jest nie tylko ilość czasu, jaki spędzamy wspólnie, ale i jego jakość – godziny te muszą być przeznaczone na wspólne aktywności, rozmowy, żarty. Samo przebywanie w jednej przestrzeni (np. w szkole czy pracy) nie jest najistotniejsze. Przejście pomiędzy kolejnymi etapami niejednokrotnie połączone jest z gwałtownym zwiększeniem ilości czasu spędzanego z daną osobą w ciągu kilku tygodni. Liczy się aktywne działanie – przyjaźń nie powstaje pasywnie, wymaga inwestycji czasu i wysiłku. Przedstawione badania potwierdzają występowanie trudności w budowaniu bliskich relacji w życiu dorosłym, ponieważ wymagają zaangażowania dużych zasobów czasowych, o co niełatwo na tym etapie życia.

Warto wspomnieć o sytuacji, w której zaczynamy czuć się w danej relacji niewygodnie, a po spotkaniu z drugą osobą bądź grupą ludzi resztę dnia najchętniej spędzilibyśmy w domu, nie rozmawiając z nikim więcej. Wówczas powinniśmy zatrzymać się i głęboko rozważyć sens tego związku; czy spełnia on nasze potrzeby, czy nie czujemy się przez niego gorzej z samym sobą. Rozstanie przyjacielskie często jest bardziej dotkliwe dla naszej psychiki niż zakończenie relacji romantycznej. Warto więc zadbać o siebie i otaczać się ludźmi, którzy zapewniają nam komfortowe oraz motywujące środowisko.

Przyjaźń obejmuje zaufanie, życzliwość oraz akceptację. Dzięki niej wzrastamy i utrzymujemy wysoki poziom dobrostanu. Myślimy o sobie nawzajem, wspieramy się, a przede wszystkim po prostu lubimy z sobą przebywać.

# Wypalenie szkolne u dzieci i młodzieży – kiedy stres zaczyna szkodzić?

Współczesne dzieci i nastolatki żyją w świecie ogromnych wymagań, wysokiego tempa życia oraz ciągłej presji osiągania sukcesów. Jeszcze kilkanaście lat temu problem wypalenia kojarzony był przede wszystkim z osobami dorosłymi wykonującymi odpowiedzialną i stresującą pracę zawodową. Obecnie coraz częściej zauważa się jednak, że podobne objawy występują również u uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Dzieci od najmłodszych lat są oceniane, porównywane i motywowane do osiągania coraz lepszych wyników. Oprócz obowiązków szkolnych uczestniczą w wielu zajęciach dodatkowych, spędzają czas w mediach społecznościowych i często mają bardzo mało przestrzeni na odpoczynek oraz swobodną zabawę. W rezultacie coraz więcej młodych ludzi doświadcza przewlekłego stresu, który prowadzi do zmęczenia psychicznego i emocjonalnego. Wypalenie szkolne staje się poważnym problemem społecznym i psychologicznym. Dotyka zarówno uczniów osiągających bardzo wysokie wyniki, jak i tych, którzy mają trudności edukacyjne. Zjawisko to wpływa nie tylko na efekty nauki, ale także na zdrowie psychiczne, relacje społeczne oraz poczucie własnej wartości.



## Czym jest wypalenie szkolne?

Wypalenie szkolne to stan psychicznego, emocjonalnego i fizycznego wyczerpania, który pojawia się wskutek długotrwałego stresu związanego z nauką i wymaganiami szkolnymi. Uczeń stopniowo traci motywację do działania, przestaje odczuwać satysfakcję z osiągnięć i coraz częściej odczuwa zmęczenie. Specjaliści wskazują, że wypalenie szkolne składa się z kilku ważnych elementów. Pierwszym z nich jest wyczerpanie emocjonalne. Dziecko czuje się stale zmęczone, rozdrażnione i przeciążone obowiązkami. Nawet niewielkie zadania mogą wydawać się trudne i przytłaczające. Drugim elementem jest dystans wobec szkoły i nauki. Uczeń zaczyna negatywnie postrzegać szkołę, nauczycieli oraz swoje obowiązki. Coraz częściej pojawia się niechęć do nauki, brak zaangażowania oraz obojętność wobec wyników. Kolejnym objawem jest obniżone poczucie własnych kompetencji. Dziecko zaczyna uważać, że nie jest wystarczająco dobre, inteligentne lub zdolne. Traci wiarę we własne możliwości i odczuwa przekonanie, że jego wysiłki nie przynoszą



**Jeszcze kilkanaście lat temu problem wypalenia kojarzony był przede wszystkim z osobami dorosłymi wykonującymi odpowiedzialną i stresującą pracę zawodową. Obecnie coraz częściej zauważa się jednak, że podobne objawy występują również u uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.**

efektów. Wypalenie szkolne nie pojawia się nagle. Jest procesem, który rozwija się stopniowo pod wpływem długotrwałego przeciążenia psychicznego.

### **Stres – naturalna reakcja organizmu**

Aby zrozumieć problem wypalenia szkolnego, należy wyjaśnić czym jest stres. Stres jest naturalną reakcją organizmu na wymagające sytuacje, zmiany i wyzwania. Każdy człowiek doświadcza stresu, ponieważ jest on częścią codziennego życia. W umiarkowanym nasileniu stres może działać pozytywnie. Mobilizuje do działania, pomaga się skoncentrować i zwiększa motywację. Taki rodzaj stresu określa się mianem eustresu. Dzięki niemu uczeń może lepiej przygotować się do sprawdzianu czy wystąpienia publicznego. Problem pojawia się wtedy, gdy stres jest zbyt silny lub trwa zbyt długo. Wówczas staje się dystresem, czyli stresem destrukcyjnym. Długotrwałe napięcie negatywnie wpływa na organizm, powoduje zmęczenie, trudności z koncentracją, zaburzenia snu oraz obniżenie nastroju. Organizm człowieka reaguje na stres poprzez wzrost poziomu adrenaliny i kortyzolu. Krótkotrwały wzrost tych hormonów pomaga poradzić sobie z trudną sytuacją, jednak ich długotrwałe utrzymywanie się może prowadzić do problemów zdrowotnych. Szczególnie niebezpieczne jest przewlekłe napięcie psychiczne u dzieci i młodzieży, ponieważ ich układ nerwowy nadal się rozwija.

### **Najczęstsze przyczyny wypalenia szkolnego**

Wypalenie szkolne nie ma jednej konkretnej przyczyny. Najczęściej jest wynikiem działania wielu czynników jednocześnie.

### **Presja osiągnięć**

Wielu uczniów odczuwa silną presję osiągnięcia wysokich wyników w nauce. Dzieci często słyszą, że muszą mieć dobre oceny, dostać się do dobrej szkoły i osiągnąć sukces zawodowy. Presja ta może pochodzić zarówno od rodziców, nauczycieli, jak i samego ucznia. Młodzi ludzie coraz częściej porównują się również z rówieśnikami. Media społecznościowe dodatkowo wzmacniają przekonanie, że trzeba być

najlepszym, najbardziej aktywnym i odnoszącym sukcesy.

### **Nadmiar obowiązków**

Współczesne dzieci mają bardzo napięte harmonogramy dnia. Oprócz szkoły uczestniczą w korepetycjach, zajęciach sportowych, językowych i artystycznych. Wielu uczniów nie ma czasu na odpoczynek i regenerację. Brak równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem prowadzi do przeciążenia organizmu. Dziecko może odczuwać ciągłe zmęczenie i frustrację.

### **Problemy emocjonalne i niska samoocena**

Dzieci, które mają trudności z radzeniem sobie z emocjami, są bardziej narażone na wypalenie szkolne. Niska samoocena, lęk przed porażką oraz perfekcjonizm powodują, że nawet niewielkie niepowodzenia stają się źródłem ogromnego stresu. Niektóre dzieci bardzo silnie przeżywają krytykę i mają poczucie, że muszą spełniać oczekiwania innych.

### **Konflikty i brak wsparcia**

Duże znaczenie mają relacje społeczne. Konflikty z rówieśnikami, przemoc psychiczna, wyśmiewanie czy brak akceptacji w grupie mogą prowadzić do przewlekłego napięcia emocjonalnego. Istotnym problemem jest brak wsparcia ze strony dorosłych. Dziecko, które nie ma możliwości rozmowy o swoich emocjach i trudnościach, częściej doświadcza poczucia osamotnienia.

### **Objawy wypalenia szkolnego**

Mogą być różnorodne i często rozwijają się stopniowo. Rodzice oraz nauczyciele nie zawsze od razu zauważają problem. Do najczęstszych symptomów należą:

- | chroniczne zmęczenie,
- | brak motywacji do nauki,
- | niechęć do szkoły,
- | trudności z koncentracją,
- | drażliwość i wybuchy złości,
- | wycofanie społeczne,
- | obniżona samoocena,
- | częste bóle głowy i brzucha,
- | problemy ze snem,

- | prokrastynacja (odwlekanie zadań, przyp. red.),
- | apatia,
- | poczucie bezradności.

Uczeń dotknięty wypaleniem może coraz częściej odkładać obowiązki na później, unikać nauki i tracić zainteresowanie swoimi pasjami. W niektórych przypadkach pojawiają się wagary oraz całkowita rezygnacja z aktywności szkolnej.

### **Jak wypalenie wpływa na psychikę dziecka?**

Długotrwałe wypalenie szkolne może prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji psychicznych. U dziecka pojawia się poczucie bezsilności i przekonanie, że nie poradzi sobie z wymaganiami. Wielu uczniów zaczyna postrzegać siebie jako osoby gorsze od innych. Obniżona samoocena powoduje wycofanie z relacji społecznych oraz utratę wiary we własne możliwości. Przewlekły stres zwiększa ryzyko wystąpienia depresji oraz zaburzeń lękowych. Dzieci mogą doświadczać stanów smutku, niepokoju, drażliwości oraz problemów emocjonalnych. W skrajnych przypadkach pojawiają się zachowania autodestrukcyjne, nadużywanie substancji psychoaktywnych czy myśli samobójcze. Dlatego tak ważne jest szybkie reagowanie na pierwsze objawy przeciążenia psychicznego.

### **Dlaczego dzieci wypalają się coraz szybciej?**

Współczesny świat stawia przed młodymi ludźmi ogromne wymagania. Dzieci żyją w ciągłym pośpiechu i bardzo często nie mają czasu na odpoczynek. Duży wpływ na psychikę młodych ludzi mają media społecznościowe. Uczniowie codziennie obserwują sukcesy innych osób i porównują swoje życie z idealizowanym obrazem rzeczywistości. Dodatkowo wielu rodziców oraz nauczycieli koncentruje się przede wszystkim na wynikach edukacyjnych, zapominając o emocjach dziecka. Młody człowiek może mieć poczucie, że jego wartość zależy wyłącznie od ocen i osiągnięć. Coraz większym problemem staje się przebodźcowanie. Nadmiar informacji, ciągłe korzystanie z telefonu oraz brak wyciszenia powodują przeciążenie układu nerwowego.

### **Jak można pomóc dziecku?**

Najważniejszym elementem pomocy jest rozmowa i okazanie wsparcia. Dziecko powinno czuć, że może bezpiecznie mówić o swoich emocjach, lękach i trudnościach. Rodzice oraz nauczyciele powinni zwracać uwagę nie tylko na wyniki w nauce, ale przede wszystkim na samopoczucie młodego człowieka. Bardzo ważne jest zapewnienie dziecku odpowiedniej ilości odpoczynku. Każdy uczeń potrzebuje czasu na relaks, sen oraz aktywność fizyczną.

Pomocne może być również:

- | uczenie organizacji czasu,



**Dzieci, które mają trudności z radzeniem sobie z emocjami, są bardziej narażone na wypalenie szkolne. Niska samoocena, lęk przed porażką oraz perfekcjonizm powodują, że nawet niewielkie niepowodzenia stają się źródłem ogromnego stresu. Niektóre dzieci bardzo silnie przeżywają krytykę i mają poczucie, że muszą spełniać oczekiwania innych.**



**Istotnym problemem jest brak wsparcia ze strony dorosłych. Dziecko, które nie ma możliwości rozmowy o swoich emocjach i trudnościach, częściej doświadcza poczucia osamotnienia.**

- | ograniczenie nadmiaru zajęć dodatkowych,
- | wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- | docenianie wysiłku zamiast wyłącznie efektów,
- | budowanie zdrowych relacji,
- | rozwijanie zainteresowań,
- | nauka radzenia sobie ze stresem.

W przypadku nasilonych objawów konieczna może być pomoc psychologa lub pedagoga szkolnego.

### Rola szkoły i rodziców

Przeciwdziałanie wypaleniu szkolnemu wymaga współpracy rodziców, nauczycieli i specjalistów. Szkoła powinna być miejscem wspierającym rozwój dziecka, a nie wyłącznie przestrzenią oceniania. Bardzo ważne jest budowanie atmosfery bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku. Uczniowie powinni mieć możliwość rozmowy o swoich trudnościach bez obawy przed krytyką. Szkoły mogą organizować warsztaty dotyczące radzenia sobie ze stresem, emocjami oraz organizacją czasu. Ważne jest także wzmacnianie relacji rówieśniczych i przeciwdziałanie przemocy psychicznej. Rodzice powinni pamiętać, że dziecko potrzebuje akceptacji i wsparcia niezależnie od osiągniętych wyników. Nadmierna presja może przynieść odwrotny efekt i prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego. Wypalenie szkolne jest coraz częstszym problemem współczesnych

dzieci i młodzieży. Długotrwały stres, nadmiar obowiązków oraz presja osiągnięć sprawiają, że wielu uczniów doświadcza psychicznego i emocjonalnego wyczerpania. Nie należy bagatelizować objawów takich jak chroniczne zmęczenie, brak motywacji, wycofanie społeczne czy problemy emocjonalne. Wczesne zauważenie problemu i udzielenie dziecku wsparcia może zapobiec poważnym konsekwencjom zdrowotnym. Najważniejsze jest stworzenie młodemu ludziom warunków do harmonijnego rozwoju, odpoczynku oraz budowania poczucia własnej wartości. Dziecko nie musi być perfekcyjne, aby zasługiwać na akceptację i szacunek. Wsparcie, zrozumienie i rozmowa są najlepszą formą pomocy dla ucznia zmagającego się z wypaleniem szkolnym.

### Literatura

1. Hans Selye (1977). Stres życia. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
2. Ayala Pines, & Elliot Aronson (1988). Career Burnout: Causes and Cures. New York: Free Press.
3. Christina Maslach, & Michael P. Leiter (2011). Prawda o wypaleniu zawodowym: Co robić, gdy praca nas wypala. Warszawa: PWN.
4. Ahmet Aypay (2012). School Burnout Inventory: Reliability and Validity Study.
5. Wilmar B. Schaufeli, & Marisa Salanova (2014). Burnout, Boredom and Engagement in the Workplace and in School.
6. Łukasz D. Kaczmarek (2011). Psychologia stresu. Nowe kierunki badań. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
7. Janusz Czapiński, & Tomasz Panek (2015). Diagnoza społeczna: Warunki i jakość życia Polaków. Warszawa.
8. Piotr Oleś (2011). Psychologia człowieka dorosłego. Warszawa: PWN.
9. Anna Słuszczyńska (2019). Wypalenie szkolne u dzieci i młodzieży – nowe wyzwanie dla psychologów i pedagogów.
10. Dorota Kubacka Jasiołcka (2016). Stres, trauma, kryzys – możliwości i ograniczenia pomocy psychologicznej. Kraków: Wydawnictwo UJ.
11. Kazimierz Wrześniewski (2003). Stres i emocje w życiu codziennym ucznia. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.



# Relacje z osobami niedojrzałymi emocjonalnie, cz. 1

W ostatnich latach coraz częściej mówi się o niedojrzałości emocjonalnej. Jej cechy można dostrzec u różnych ludzi, często zupełnie odmiennych. Dodatkowo niedojrzałość emocjonalna występuje w różnym nasileniu. Najwyraźniej ujawnia się zaś w sytuacjach podwyższonego stresu oraz w bliskich relacjach.



## Nedojrzały emocjonalnie – czyli jaki?

Oto pięć najbardziej typowych cech osób niedojrzałych emocjonalnie:

- | **Egocentryzm** – osoba niedojrzała emocjonalnie przypomina małe dziecko, które patrzy na świat przez pryzmat zaangażowania sobą samym.
- | **Ograniczona empatia względem innych** – takie osoby rzadziej współczują innym oraz mają trudność w wyobrażeniu sobie tego, co czują inni, nawet jeśli są inteligentne i kompetentne społecznie.
- | **Brak lub ograniczona autorefleksja** – niedojrzałe emocjonalnie osoby mogą odznaczać się bystrością umysłu, a jednak unikać autorefleksji. Najczęściej wierzą w swoją nieomyślność i nie zastanawiają się nad tym, że w niektórych sytuacjach mogą nie mieć racji. Skupiają się głównie na swoich bieżących emocjach, potrzebach i pragnieniach. To, w jaki sposób wpływają na innych, a nawet na własną przyszłość, ma dla nich mniejsze znaczenie. Liczy się to, co tu i teraz. Jeśli pod ich wpływem ktoś zostanie wyprowadzony z równowagi, przybierają obronną postawę i zaciekle bronią swojej racji.
- | **Wycofywanie się z bliskości emocjonalnej** – niedojrzałym emocjonalnie osobom zwykle trudno jest radzić sobie z zażyłością

w relacjach oraz z wyrazami serdeczności ze strony innych. Jeszcze trudniej przychodzi im okazywanie życzliwości innym. Bliskość emocjonalna jest czymś, co wykształca się między osobami, które dzielą ze sobą przekaz emocjonalny i wspólnie go przetwarzają. Dzięki temu wchodzą one w relację na głębszym poziomie. Osoby niedojrzałe emocjonalnie mają tendencję do wycofywania się z bliskości, obronnego reagowania, unikania bądź uciekania się do agresji, kiedy inni starają się do nich zbliżyć. Może to dotyczyć nawet ich własnych dzieci.

- | **Stosowanie realizmu afektywnego** – określenie to oznacza definiowanie rzeczywistości wg tego, co osobie niedojrzałej emocjonalnie wydaje się. Opiswane osoby korzystają z niedojrzałych i uproszczonych mechanizmów radzenia sobie z rzeczywistością, a więc wypierają, bagatelizują i zniekształcają ją. Trudno jest im zachowywać w swoich ocenach obiektywizm i racjonalność.

Opisane wyżej właściwości określa się jako fundamentalne cechy osób niedojrzałych emocjonalnie, które występują u nich niemal zawsze. Przy czym u takich osób może występować również wiele innych cech. Mogą być one starającymi się dominować nad innymi ekstrawertykami, ale również osobami wycofanymi, mało samodzielnymi i unikającymi konfrontacji. To,

co zwykle łączy te osoby to brak elastyczności i powierzchowność. Często posługują się banalnymi, utartymi stwierdzeniami i frazesami, pozbawionymi autentycznej i głębszej refleksji. Brak autorefleksji oraz rozwiniętej samoświadomości często zaś prowadzi do tego, że w danej osobie istnieją sprzeczności, których ona nawet nie zauważa. W efekcie może robić jedno, a mówić drugie i nie dostrzegać tego, ponieważ całą uwagę skupia zwykle na aktualnie wydarzającym się „fragmencie” danej sytuacji, a nie jej całościowym obrazie.

Osoby niedojrzałe emocjonalnie często odznaczają się dużą impulsywnością. Mogą mówić i robić to, co podpowiada im pierwszy impuls, bez brania pod uwagę konsekwencji oraz bez obiektywnej oceny sytuacji. Są bardzo reaktywne (czyli szybko odpowiadają na zewnętrzne bodźce), co sprawia, że często czują się przytłoczone, a każdą trudniejszą sytuację postrzegają jako katastrofę, w którą natychmiast trzeba się zaangażować – bez przygotowania planu czy też dokonania racjonalnej oceny sytuacji.

Osoby niedojrzałe emocjonalnie mogą również myśleć w sposób czarno-biały i nadmiernie uproszczony. Większość z nich nie szanuje poglądów i granic innych ludzi. Nie wykazuje też większego zainteresowania ich sprawami czy przemyśleniami. Od innych oczekują odtwarzania ich własnych emocji – jeśli one są szczęśliwe, inni również powinni być radośni. A jeśli np. na wspólnych wakacjach one czują się rozczarowane hotelem czy widokami, inni również powinni być niezadowoleni.

Takie osoby zwykle łatwo się obrażają, wyciągają nieprzemyślane wnioski i nie potrafią spokojnie rozmawiać z innymi o trudnych sytuacjach, nieporozumieniach i problemach. Zwykle słuchają mało uważnie, a ich głównym celem podczas rozmowy jest bycie w centrum uwagi. Kiedy inni nie chcą robić tego, co one, czują się odrzucone i obrażają się.

Osoby niedojrzałe emocjonalnie mogą wydawać się silne i pewne siebie, ponieważ czasem sugeruje nam to ich brak elastyczności. To właśnie on bywa mylony z pasją, prawością

moralną i siłą. Wiele osób czuje się onieśmieszonych w kontakcie z ich przekonaniem o własnej racji.

Niekonsekwencja, popadanie w skrajności i pewnego rodzaju hipokryzja to również zachowania, jakie mogą występować u osób niedojrzałych emocjonalnie. Trudno spodziewać się po nich konsekwencji, ponieważ ta część człowieka, z którym rozmawiamy w danej chwili, może nie być tą, z którą będziemy rozmawiać za chwilę. Jak wspomniałam wcześniej, osoba emocjonalnie niedojrzała skupia się na jednym fragmencie sytuacji, wycinku rzeczywistości, nie biorąc pod uwagę całego jej obrazu.

Osoby dojrzałe posiadają spójną osobowość oraz jednolitą samoświadomość gromadząc i łącząc w całość swoje doświadczenia. Dzięki temu trudno jest im np. mówić jedno, a robić drugie – wywołuje to w nich dyskomfort. U osób niedojrzałych emocjonalnie doświadczenia nie tworzą całości, a przeszłość i teraźniejszość nie są ze sobą powiązane. Właśnie ten brak powiązań i ciągłości pozwala im na tak dużą niekiedy sprzeczność w działaniu. Nie dostrzegają one rozdzwiku, kiedy robią coś, co stoi w drastycznej sprzeczności z tym, kim byli jeszcze niedawno bądź co deklarowali.



**Osoby niedojrzałe emocjonalnie mogą również myśleć w sposób czarno-biały i nadmiernie uproszczony. Większość z nich nie szanuje poglądów i granic innych ludzi. Nie wykazuje też większego zainteresowania ich sprawami czy przemyśleniami. Od innych oczekują odtwarzania ich własnych emocji – jeśli one są szczęśliwe, inni również powinni być radośni.**

W efekcie takie osoby mogą w jednej chwili być pogodne i radosne, a za chwilę wybuchnąć złością. Cała ich uwaga i świadomość skupia się na tej jednej chwili, jakiej doświadczają właśnie teraz, dlatego bez problemu radzą sobie z tą sprzecznością, a nawet jej nie dostrzegają. Ich rzeczywistość bazuje głównie na emocjach, dlatego są tak podatne na wpływy z zewnątrz. To oznacza, że ich odbiór tej samej rzeczywistości może być skrajnie różny, w zależności od tego, jaką emocję przeżywają w danej chwili.

Do innych, często występujących cech osób niedojrzałych emocjonalnie należą: niska tolerancja stresu, niecierpliwość, komunikowanie się poprzez żądania, oczekiwania i obwieszczenia, tendencja do obwiniania innych, upartość, emocjonalne wybuchanie, oczekiwanie, że inne osoby będą stabilizować je emocjonalnie, w pełni i bezwarunkowo je aprobować i stale zasilać ich poczucie własnej wartości, brak motywacji do pracowania nad sobą, oczekiwanie od innych uległości, stosowanie emocjonalnych wymuszeń i trzymanie kontroli nad innymi poprzez wywoływanie w nich silnych emocji.

Paradoksem jest fakt, że choć niedojrzałe emocjonalnie osoby domagają się szczególnej uwagi i zainteresowania od innych, to nie potrafią przyjmować wyrazów przyjaźni i miłości. Najczęściej im bardziej ktoś stara się do nich zbliżyć, tym większe wycofanie z ich strony. Powodem jest podświadomy lęk przed byciem przytłoczonym oraz przed dezorganizacją. Ten lęk osoby niedojrzałe emocjonalnie często przykrywają drażliwością, prowokowaniem i wywoływaniem konfliktów.

### **Niedojrzałe mechanizmy obronne**

Kiedy osoby niedojrzałe emocjonalnie czują się zaniepokojone lub zagrożone, automatycznie uruchamiają się ich mechanizmy obronne oraz mechanizmy radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Rzecz jasna, mechanizmy te są niedojrzałe. Takie osoby nie starają się bowiem oceniać zmieniającej się dynamicznie sytuacji i dopasowywać swoich reakcji do tych zmian, lecz ignorują i zniekształcają fakty, aby pasowały one do tego, jak one chcą widzieć daną

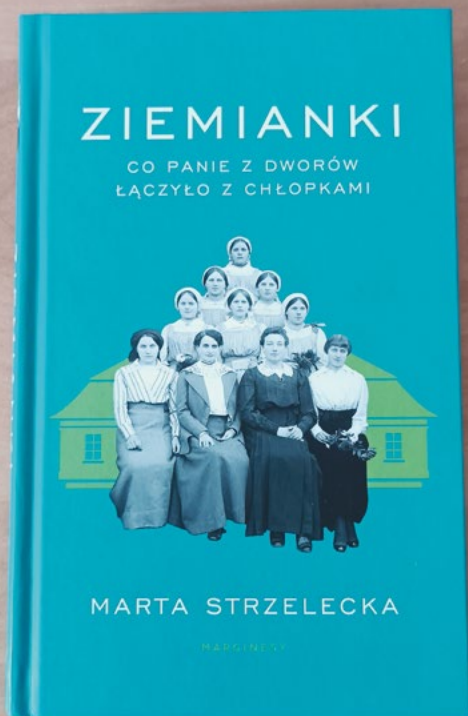
sytuację. Do ich mechanizmów obronnych może należeć np.:

- | Mówienie wprost bądź dawanie drugiej osobie do zrozumienia, że jest samolubna lub nieprzyzwoita, ponieważ nie postępuje tak, jak oczekuje osoba niedojrzała emocjonalnie.
- | Projekcja polegająca na obarczaniu innych winą za własne błędy. Takie osoby często oskarżają innych o to, co same robią.
- | Sugerowanie, że druga osoba ma obowiązek traktować ich potrzeby jako ważniejsze niż własne.
- | Wypieranie się własnych czynów i zaprzeczanie faktom i wydarzeniom, jakie miały miejsce.
- | Bagatelizowanie zmartwień i obaw drugiej osoby oraz pokazywanie swoją postawą, że są one nieistotne.
- | Oskarżanie innych o celowe działanie na ich niekorzyść.
- | Wypaczanie rzeczywistości – kiedy osoby emocjonalnie niedojrzałe odczuwają silne emocje, przestają kierować się prawdą i faktami.

Relacje z osobami niedojrzałymi emocjonalnie z reguły są bardzo obciążające. Brakuje w nich wzajemności, zrozumienia i autorefleksji nad własnym zachowaniem. Posiadanie świadomości opisanych mechanizmów może jednak pomóc w lepszym zrozumieniu zachowania takich osób, niebraniu ich do siebie i stawianiu granic. W kolejnym artykule szerzej opiszę, w jaki sposób wpływają na nas kontakty z osobami niedojrzałymi emocjonalnie, jak sobie radzić w relacjach z nimi i czy mają one szansę zmienić się.

### **Literatura:**

L. C. Gibson, *Niedojrzali emocjonalnie. Jak wyznaczać granice i budować świadome relacje*, Kraków 2024.



# ZIEMIANKI CHŁOPKOM – OBOPÓLNA KORZYŚĆ

Może pamiętacie, pisałam tu kiedyś o książce Joanny Kuciel-Frydryszak „Chłopki. Opowieść o naszych babkach” poświęconej życiu kobiet wiejskich na przełomie XIX i XX wieku, a zwłaszcza w II Rzeczypospolitej. A czy zastanawialiście się kiedyś jak wyglądało w tych czasach życie mieszkanek dworów? Tego dowiedziałam się niedawno z książki Marty Strzeleckiej: „Ziemianki. Co panie z dworów łączyło z chłopkami”.

Niby tematyka podobna do tej w „Chłopkach”, jednak tutaj przede wszystkim jest mowa o paniach z dworów, czyli ziemiankach i ich relacjach ze stojącymi od nich niżej chłopkami, czyli włościankami. Od tych pierwszych społeczeństwo dużo wymagało, ponieważ były wyżej postawione w hierarchii społecznej, zatem miały służyć słabszym, którym się mniej poszczęściło w życiu.

Ziemianki, jako kobiety, które powinny być dobrze wykształcone, skromne, pracowite i pobożne, miały zaopiekować się chłopkami, kształcić je i wychowywać w duchu patriotyczno-religijnym na przyszłe obywatelki, czy to pod zaborami, czy już po 1918 roku, w wolnej Polsce. Te piękne ideały w istocie nie były do końca czyste, gdyż chodziło również o wyrobienie w chłopkach poczucia wdzięczności wobec ich opiekunek oraz lojalności wobec ziemiańskiego środowiska. Ale które ludzkie działania są do końca szczerze i niepodrzyte własnym interesem? Tak czy owak, to trochę wyrachowane podejście nie było pozbawione sensu i w sumie opłaciło się obydwu stronom. Dzięki licznym ziemiańskim inicjatywom oświatowym, jak chociażby zakładanie szkół czy prowadzenie różnych kursów, chłopki zyskiwały wiedzę jak dobrze prowadzić swoje gospodarstwo, by na nim zarobić i być bardziej niezależnymi od mężczyzn i skutków różnych nieszczęść jak I wojna światowa czy potem Wielki Kryzys. A ziemianki krzewiły wiedzę, patriotyzm, spełniały

“

**A czy zastanawialiście się kiedyś jak wyglądało w tych czasach życie mieszkanek dworów? Tego dowiedziałam się niedawno z książki Marty Strzeleckiej: „Ziemianki. Co panie z dworów łączyło z chłopkami”.**

FOT. ANNA RÓZGA

się społecznie i zawodowo poza domem jako nauczycielki czy instruktorki, czyli też jakoś się emancypowały, zajmując się jednocześnie powinnościami, których wymagano od kobiet z ich sfery. Utrwały również kulturę chłopską, na przykład poprzez wykonywanie haftów ludowych na podstawie zebranych od chłopiek wzorów, a zatem coś się jednak podobało paniom dworskim w kulturze włościańskiej i potrafiły ją docenić. Chłopkom ich opiekunki też zapewne imponowały.

Poza aspektem relacji dworu z chłopstwem, książka pokazuje jak wyglądało życie ziemianek. Jak się ubierały, jak spędzały wolny czas, czym jeździły, jak wyglądał wystrój ich domów czy jak zakładały swoje dobrze prosperujące działalności gospodarcze. Na przypomnienie zasługuje tutaj chociażby ziemianka Karolina Żurowska, która projektowała ubrania dla elit w kraju i za granicą. Wykonywano je z owczej wełny w fabryce w Leszczkowie.



A teraz kilka słów o moim odbiorze samej książki. Jak na początku nieco drażniło mnie postrzeganie przez autorkę minionego świata obecnymi kategoriami (patriarchat, nadmierny wpływ Kościoła na życie kobiety), tak potem moje podejście nieco złagodniało. Pewnie stało się tak dlatego, że pisarka potrafiła jednak docenić emancypacyjną rolę konserwatywnych ziemianek, mimo że zdaje się, bliżej jej sympatiami do bardziej liberalnych ziemianek działających w Kruszyнку, które i ja bardzo cenię. W końcu niezależnie od idei, jaka stała za aktywnością kobiet, w ich sytuacji nauczenie się czegoś nowego i pożytecznego, co można przekuć w zysk ekonomiczny, ze swej natury przekładało się na większą niezależność od innych. A zatem można czynić dobro (a może nawet współpracować), nawet jeśli różnimy się poglądami. W końcu w ziemiańskich szkołach wszelkich nurtów przekazywano wiele ponadczasowych wartości takich jak: pracowitość, niezależność oraz pożyteczne spędzanie czasu, a to zawsze może procentować na przyszłość.

Książka jest ciekawa i pożyteczna, z wieloma archiwalnymi zdjęciami. Wypełniła moje braki w wiedzy historycznej, spokojnie mogę polecić ją innym. Ponadto myślę, że w obecnych czasach przydałyby się szkoły, które uczą jak dobrze prowadzić gospodarstwo domowe.



**Ziemianki, jako kobiety, które powinny być dobrze wykształcone, skromne, pracowite i pobożne, miały zaopiekować się chłopkami, kształcić je i wychowywać w duchu patriotyczno-religijnym na przyszłe obywatelki, czy to pod zaborami, czy już po 1918 roku, w wolnej Polsce.**

# Wiersze

HALINA ZIARKOWSKA-BORKOWSKA

## **Niepewność**

*Niepewność się czai  
nie uchyli rąbka  
czeka w smudze  
swojego przeznaczenia  
towarzyszy zagubieniu  
nie daje ukojenia  
a nawet je zabiera  
może da się oswoić?*

## **Łza**

*Łza kanciasta  
w poduszkę wyplakana  
wspomnienie  
w kropli słonej cieczy  
tak mocno uwiera  
w oddali niepewność się bieli  
podciągam się ku górze  
po sznurze zielonej nadziei*



**35 lat**  
*Jesteśmy razem!*

FUNDACJA  
**szansa**  
JESTEŚMY RAZEM

## Zapraszamy na spotkanie naszej społeczności – Warszawa, 13-17 września 2026 r.

W ramach obchodów jubileuszu 35-lecia działalności, Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem organizuje Wielkie Spotkanie Osób Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich, w którego ramach odbędzie się 24. edycja Międzynarodowej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND i wiele atrakcyjnych eventów – wszystkie o charakterze integracyjnym ph.: „**Widzieć i wiedzieć więcej**”.

**13 września**  
17:00 - 20:00  
Park Agrykola

### „WELCOME EVERYONE”

Spotkanie z mieszkańcami Warszawy – koncerty, konkursy z nagrodami, poczęstunek.

**14 września**  
9:30  
Wiejska 4/6/8

### „MY WIDZIMY WAS, A WY – CZY WIDZICIE NAS?”

Manifestacja środowiska osób z niepełnosprawnościami.

**14 września**  
11:00 - 13:00  
Park Agrykola

### „OLIMPIADA SZANSY”

Integracyjna gra terenowa.

**15 września**  
10:00 - 12:30  
Centrum Nauki Kopernik

### „WIDZIEĆ I WIDZIEĆ WIĘCEJ”

Konferencja inauguracyjna REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2026, konkurs IDOL, uroczystości rocznicowe 35-lecia Fundacji.

**15 września**  
12:00 - 18:00

### ACCESSIBILITY EXPO 2026

Międzynarodowa wystawa nowoczesnych technologii i rozwiązań.

**16 września**  
9:00 - 14:00  
Centrum Nauki Kopernik

### BLOKI PANELOWE – WYKŁADY, PREZENTACJE, WARSZTATY, DYSKUSJE

**16 września**  
12:00 - 18:00

### ACCESSIBILITY EXPO 2026

Międzynarodowa wystawa nowoczesnych technologii i rozwiązań.

Udział w konferencji i wszystkich atrakcjach jest bezpłatny.

Zapisz się tutaj!



Bądź na bieżąco!

