

jesień  
2022

2/2022 (15)

w numerze:

dostępność? dla kogo?;  
przekraczanie siebie; podróż  
bohatera; coaching drugiej  
szansy i job crafting; pomoc  
w kryzysie; pedagogiczna rola  
asystenta; terapia teatrem  
i muzyką



B&N

# aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych



Osoby głuchoniewidome są wśród nas  
Czytaj str. 6

# SPIS TREŚCI

- 1 Dostępność. Dla kogo? / 3**  
Alicja Czyżniak
  - 2 Osoby głuchoniewidome są wśród nas – niepełnosprawność nie wszystkim znana / 6**  
Agnieszka Majnusz
  - 3 Jak nie spaść z krzesła ewakuacyjnego i innych z niego nie zrzucić – czyli subiektywne wrażenia z warsztatów z bezpiecznej ewakuacji / 13**  
Anna Gajda
  - 4 Międzynarodowy Turniej w Podnoszeniu Ciężarów dla Osób z Niepełnosprawnościami „LIFT for HEALTH” / 15**  
**Sport dla studentów z niepełnosprawnościami w Politechnice Łódzkiej / 17**  
Teresa Biela-Jesionowska, Marcin Laśkiewicz
  - 5 Pomoc materialna dla studentów z niepełnosprawnościami studiujących na PŁ / 18**  
Alicja Czyżniak
  - 6 Coaching drugiej szansy / 22**  
Bartosz Pałgan
  - 7 Podróż bohatera / 24**  
Katarzyna Karska
  - 8 Osoby z niepełnosprawnościami w poszukiwaniu zatrudnienia. Fundacja Aktywizacja pomaga w znalezieniu pracy i nie tylko... / 26**  
Joanna Szabelska
  - 9 Interwencja kryzysowa / 30**  
Anna Grabarczyk
  - 10 Wsparcie psychologiczne w obliczu wojny / 32**  
Joachim Mika, Viktoria Paskarenko, Lilia Umrihiny
  - 11 Pandemia, wojna i osoby z niepełnosprawnościami / 35**  
Katarzyna Król
  - 12 Pedagogiczna rola asystenta dydaktycznego studentów z niepełnosprawnościami w uczelni wyższej / 38**  
Justyna Cherchowska
  - 13 Studencki asystent / 41**  
Jakub Świt
  - 14 Trochę inny teatr z wykrzyknikiem / 43**  
Agata Kamińska Brice
  - 15 Muzyka i terapia / 46**  
Ewa Kucharska
  - 16 Czar ukulele, czyli po co nam granie na instrumentach – nawet jeśli nie potrafimy / 47**  
Małgorzata Świt
- Przepis na:  
Riptide / 51**
- oraz:
- Czytaj nas!! / 52**



Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowań nadesłanych tekstów. Publikacje nie są stanowiskiem Politechniki Łódzkiej, odzwierciedlają wyłącznie poglądy i opinie autorów tekstów.

**WYDAWCA**  
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
Politechniki Łódzkiej

**ADRES REDAKCJI**  
Politechnika Łódzka  
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
90-543 Łódź  
ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)

**ZESPÓŁ REDAKCJI**  
redaktor naczelna  
Joanna Sztobryn-Giercusziewicz  
redaktor  
Małgorzata Świt  
sekretarz redakcji  
Alicja Czyżniak

**WSPÓŁPRACA**  
T. Biela-Jesionowska, J. Cherchowska,  
A. Czyżniak, A. Gajda, A. Grabarczyk, K. Karska,  
A. Kamińska Brice, K. Król, E. Kucharska,  
M. Laśkiewicz, A. Majnusz, J. Mika, B. Pałgan,  
V. Paskarenko, J. Szabelska, J. Świt, L. Umrihiny

**REDAKCJA TECHNICZNA**  
ScanSystem.pl Ewa Szelażyńska

**SKŁAD I ŁAMANIE**  
ScanSystem.pl Ewa Szelażyńska

**PROJEKT GRAFICZNY**  
Aleksandra Idzikowska

**Zdjęcie na okładce**  
Agnieszka Majnusz

## Dostępność. Dla kogo?

# 1



Alicja Czyżniak

Koordinator ds. dostępności w Politechnice Łódzkiej  
Konsultant w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ



Dostępność to umożliwienie samodzielnego funkcjonowania jak największej grupie osób, zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami niezależnego życia oraz możliwości udziału we wszystkich aspektach życia społecznego na zasadzie równości z innymi osobami.

20 września 2019 roku weszła w życie ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Celem tej ustawy jest poprawa warunków życia i funkcjonowania obywateli ze szczególnymi potrzebami. Dotyczy ona tych, którzy są narażeni na marginalizację lub dyskryminację m.in. ze względu na niepełnosprawność lub obniżony poziom sprawności z powodu wieku czy choroby. Art. 2 ustawy definiuje podział dostępności na kategorie: dostępność architektoniczną, cyfrową oraz informacyjno-komunikacyjną. W art. 6 ustawa określa minimalne wymagania służące zapewnieniu dostępności.

Idea, że świat, który nas otacza miałby być dostępny dla wszystkich, w szczególności dla osób z niepełnosprawnościami, jest piękna. Niestety jest małe „ale”: te usprawnienia generują koszty. Spotkałam się nawet z takim podejściem, że po co coś robić, jeśli z danego miejsca nie korzystają osoby na wózkach lub z innymi niepełnosprawnościami. Przepisy nie są precyzyjne i posługują się moim ulubionym wyrażeniem

„zaleca się”. Ten brak precyzyjności powoduje pytania w stylu: „Czy muszę montować taki uchwyt w łazience czy nie?”

Uważam, że promowana powinna być idea, iż to wszystko, co kryje się za słowem „dostępność” nie jest wymyślone dla ograniczonej, nielicznej grupy ludzi, tylko tak naprawdę dotyczy **nas** wszystkich. Każdy z nas ma dziadków albo rodziców, którzy już są lub będą w starszym wieku. My też niestety się starzejemy. Będąc w podeszłym wieku, będziemy doceniać dostępność otaczającego nas świata. Będziemy zadowoleni, że możemy skorzystać z windy, że informacja podana jest w formie głosowej lub tekst jest zapisany dużą czcionką.

O ile łatwiej byłoby mamom z małymi dziećmi w wózkach, gdyby mogły skorzystać z windy czy podjazdu, zamiast nieść wózek po schodach, gdyby w toalecie miały możliwość skorzystania z przewijaka czy odpoczynku na ławce z maleństwem.

Ile razy, kiedy stanęliście z dużą walizką u stóp schodów, pomyśleliście jakby było dobrze, gdyby można





Hulajnoga pozostawiona na ścieżce może utrudniać przejazd osobie na wózku lub osobie niewidomej.

było skorzystać z windy lub podjazdu? O ile piękniejszy byłby świat bez schodów. Niestety windy są bardzo kosztowne. Pamiętajmy więc chociaż o uchwytych i kontrastowym oznaczeniu stopni, tak żeby były widoczne.

Dla osób niedowidzących ważny jest np. kolor ścian i podłóg. Sprawdźmy, czy wszyscy mogą włączyć światło, czy włącznik nie jest zamontowany zbyt wysoko a gniazdko zbyt nisko.

Każdy z nas, niezależnie ile mamy lat, może złamać nogę czy przejść jakąś operację. Wtedy doceniamy windę, podjazdy i dostępne łazienki. Doceniamy, że możemy się czegoś przytrzymać wstając.

Zdarza się, że ktoś zamontuje uchwyt przy desce sedesowej i pomyśli, że już dokonał dostosowania, podczas gdy osoba poruszająca się na wózku potrzebuje także więcej miejsca, ponieważ musi się obrócić, przesiąść się na sedes, czy skorzystać z umywalki. Bardzo ważny jest dla takiej osoby odpowiedni wymiar przestrzeni manewrowej.

Czasami wystarczy tak niewiele, aby świat był bardziej „dostępny” dla każdego: niezostawianie hulajnóg na środku chodnika, wywieszanie karteczek z informacją napisaną na komputerze większą czcionką,

usunięcie z korytarzy wystających przedmiotów, takich jak potykacze reklamowe, kosze czy ławki, a także odśnieżenie chodników oraz przejść dla pieszych. Wystarczy trochę pomyśleć, aby w parkach i w przestrzeni miejskiej montować ławki, aby każdy mógł co jakiś czas odpocząć.

Komu nie zdarzyło się wejść w przeszklone drzwi? Jest to bardzo niebezpieczne dla każdego, niezależnie od tego, czy ma problemy ze wzrokiem czy nie. A wystarczyłaby naklejka na tych drzwiach aby zauważyć szybę.

Oczywiście spotykamy nie tylko bariery architektoniczne, choć te są najbardziej widoczne, a ich usunięcie najbardziej kosztowne.

Czy zdarzyło się Wam otrzymać pismo urzędowe napisane w taki sposób, że czytając je zastanawiacie się „co autor miał na myśli”? Czy musieliście wypełnić i podpisać dokument lub kwestionariusz zapisany tak małą czcionką, że nawet tzw. zdrowi muszą wyteżać wzrok aby coś zobaczyć? Gdyby druk w tym dokumencie miał większą czcionkę, czy gdyby dokument został udostępniony na stronie internetowej, o ile łatwiej byłoby go przeczytać, nie tylko osobom ze schorzeniem wzroku?



Osoba niewidoma poznaje świat przez dotyk. Kluczowe są dla niej oznaczenia w brzoju oraz ułatwienia w poruszaniu się w przestrzeni takie jak, listwy prowadzące, guzy drogowe, czy systemy informacyjne informujące gdzie się zbliża lub znajduje. Te rozwiązania podnoszą bezpieczeństwo i zapewniają większą samodzielność osobom niewidomym.

Osoba niesłysząca, z kolei, też potrzebuje iść do urzędu, do szkoły i uzyskać informacje, tak jak my. Miło by było, gdyby pracownicy urzędów znali język migowy, ale obecnie nie jest to już konieczne, gdyż istnieje możliwość skorzystania z pomocy tłumacza języka migowego on-line.

Czy siadając przed telewizorem, próbowaliście tylko widzieć i nie słyszeć dźwięku albo słuchać dźwięku i nie patrzeć co się dzieje na ekranie? Każdy powinien mieć możliwość obejrzenia telewizji czy filmu w kinie. Aby obraz na ekranie ożył, dla osób niesłyszących i niedosłyszących ważny jest tłumacz języka migowego lub napisy, dla osób niewidomych – audiodeskrypcja, czyli opowiadanie co się dzieje na ekranie.

W Politechnice Łódzkiej staramy się stworzyć warunki do studiowania dla każdego, niezależnie od jego specjalnych potrzeb.

W 2008 roku powstało w uczelni Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych. Obecnie realizowany jest również projekt: „Dostępna Politechnika Łódzka”.

Studenci Politechniki Łódzkiej mogą m.in. skorzystać z usługi tłumacza języka migowego online, wsparcia tłumacza języka migowego na zajęciach, systemu nawigacyjno-informacyjnego. Mogą brać udział w różnego rodzaju szkoleniach, korzystać z usług psychologa. Uczelnia zmienia się również pod względem architektonicznym, coraz więcej budynków staje się

dostępnych. Przede wszystkim jednak zwiększa się świadomość zmian i potrzeb osób ze specjalnymi potrzebami wśród wykładowców oraz pracowników.

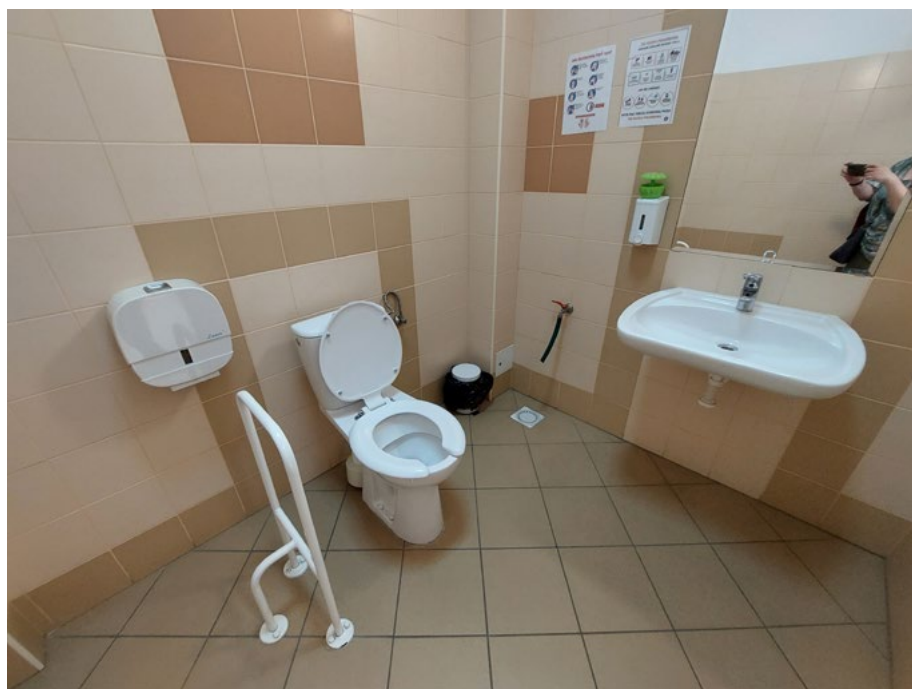
Jeszcze wiele pracy przed nami, ale wierzę, że wkrótce nasza uczelnia stanie się w pełni dostępna dla każdego.

Dla każdego z nas.

Nie zrobimy wszystkiego natychmiast, ale małymi krokami możemy ulepszać ten świat.



Kontuar w bibliotece Centrum Językowego PŁ jest dostosowany do potrzeb osób na wózkach i niskiego wzrostu.



Toaleta w Politechnice Łódzkiej – nie spełnia w pełni wymogów dostępności

# Osoby głuchoniewidome są wśród nas

– niepełnosprawność nie wszystkim znana

# 2



**Agnieszka Majnusz**

Pedagog, doradczyni zawodowa, arteterapeutka, fotografka, tłumacz-przewodnik osób głuchoniewidomych, animatorka i asystentka turystyczna osób z niepełnosprawnościami, prowadząca i współprowadząca szkolenia o tematyce niepełnosprawności i dostępności. Jest autorką kilku reportaży filmowych i projektów fotograficznych dotyczących problematyki niepełnosprawności, współautorką książek „Życie w zachwycie. Bez wzroku i słuchu”, „Siła w EB...”. Obecnie pracuje nad kolejną publikacją. Od ponad 11 lat działa na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnością sensoryczną.

Przez wieki obraz osoby z niepełnosprawnością się zmieniał. Na przykład w starożytności uważano, że niewidomy został pozbawiony wzroku, by wznieść się na wyżyny niedostępne przeciętnym śmiertelnikom i by widzieć znacznie więcej tego, co nie jest zauważalne dla większości ludzi. W średniowieczu i wiekach późniejszych ślepcy byli żebrakami lub wędrownymi bajorami prowadzonymi przez „umysłowo niedorozwiniętych” pacholców, opowiadali legendy i grali na różnych instrumentach przy okazji jarmarków i innych zbiegowisk. Ludzie głusi, z kolei, byli często spychani na margines życia. Głównie z powodu niemożności porozumienia się z nimi za pomocą mowy, przez co uznawano ich za osoby o obniżonej inteligencji. Dopiero wieki XX i XXI przyniosły znaczną zmianę w postrzeganiu ludzi niewidomych i głuchych. Wciąż jednak w społeczeństwie pokutuje wiele mitów o nich, przy czym głuchoślepotą jest czymś, co przekracza możliwości percepcji większości ludzi, którzy często nawet nie wiedzą o istnieniu takiej niepełnosprawności.

Dla mnie osobiście, poznanie i wejście w świat osób głuchoniewidomych w 2009 r. było momentem przełomowym, który otworzył mnie na zupełnie nowy sposób postrzegania ludzi, różnorodności świata, i możliwości stojących przed istotą ludzką przy wsparciu drugiego człowieka.

Ale zanim przejdę do bardziej osobistych zwierzeń, garść informacji o osobach, o których będzie ten artykuł.

## **Kim jest osoba głuchoniewidoma?**

Za osobę głuchoniewidomą uznaje się człowieka, który od urodzenia lub w trakcie życia utracił wzrok i słuch w znacznym stopniu lub całkowicie (Majewski, 1979). Według definicji, którą przyjęło Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym (TPG) (organizacja, która już nie istnieje, ale przez lata jako jedyna w Polsce wspierała osoby z tego typu niepełnosprawnością), za głuchoniewidomą uważa się osobę, która na skutek równoczesnego poważnego uszkodzenia słuchu i wzroku napotyka w życiu bardzo duże trudności, szczególnie w poruszaniu

się, dostępie do informacji i komunikowaniu się (Statut TPG, Rozdział II, §5, pkt.1). W tym artykule skupię się głównie na skutkach głuchosłepoty dla funkcjonowania w różnych sferach życia człowieka – w życiu osobistym, zawodowym czy społecznym.

Środowisko osób głuchoniewidomych jest silnie zróżnicowane ze względu na swoją niepełnosprawność. Możemy podzielić je na 4 główne grupy:

- osoby niewidzące i słabosłyszące,
- osoby niesłyszące i słabowidzące,
- osoby słabowidzące i słabosłyszące,
- osoby zupełnie niewidzące i zupełnie niesłyszące.

Utrata wzroku lub jego częściowe ograniczenie wpływa bezpośrednio na możliwości poznawcze. Zakres tych trudności i ograniczeń jest rozległy i obejmuje m.in. samoobsługę, prowadzenie gospodarstwa domowego, samodzielne orientowanie się i poruszanie się w przestrzeni, czynności zawodowe i wiele innych. Jeśli jednak osoba ma uszkodzony „tylko” wzrok, może uzyskiwać informacje na temat otoczenia społecznego dzięki słuchowi. Również komunikacja ustna jest dobrze u takiej osoby rozwinięta. Główne ograniczenia, na jakie osoba niewidoma natrafia w kontaktach społecznych dotyczą informacji pozawerbalnych (mimika i pantomimika). Niewidomi, nie widząc osoby,

z którą rozmawiają, nie są w stanie uzyskać pełnej wiedzy o kontekście, w jakim wypowiedane są słowa. Dodatkowe ograniczenia to trudności poznawcze. Brak wzroku uniemożliwia posługiwanie się przedmiotami będącymi tradycyjnymi nośnikami informacji, czyli czytanie i pisanie technikami powszechnie stosowanymi, korzystanie z map, zdjęć, rysunków, filmów, itp. Niemniej jednak warto zauważyć, iż współczesne technologie znacznie ułatwiają dostęp do informacji.

Druga grupa osób, która będzie nas interesować na potrzeby tego artykułu, to ludzie głusi. U osób tych pojawiają się przede wszystkim trudności komunikacyjne z otoczeniem. Jednakże, co warto podkreślić, gdy osoby te spotkają inne osoby znające język migowy, ograniczenia te znikają. Szacunkowo około 8% informacji człowiek uzyskuje z otoczenia za pomocą zmysłu słuchu. Gdy występuje zaburzenie „tylko” tego narządu, można w sporej części kompensować go innymi zmysłami – przede wszystkim wzrokiem.

Zupełnie innym rodzajem niepełnosprawności jest równoczesne uszkodzenie wzroku i słuchu. Stanowi ono odmienną jakość niesprawności, niż ta wynikająca z oddzielnie rozpatrywanej niepełnosprawności wzrokowej bądź słuchowej. Nie można też powiedzieć, że taka kombinacja to suma problemów, które występują



Alfabet Lorma



u osób tylko głuchych lub tylko niewidomych, gdyż ta podwójna niepełnosprawność determinuje inne, dodatkowe konsekwencje.

U osób głuchoniewidomych nie jest możliwa kompensacja utraty jednego zmysłu przez drugi, tak jak to bywa w przypadku osób niewidomych lub głuchych. W związku z powyższym głuchoślepoty nie można rozpatrywać jako prostej sumy utraty wzroku i słuchu. Dotknięte nią osoby mają problemy z docieraniem do różnych miejsc, wykonywaniem pracy zawodowej, nauką, aktywnością społeczną i kulturalną czy utrudnioną komunikacją z otoczeniem – zarówno w odbiorze, jak i w przekazie.

## **Edukacja**

Z powodu tego, że populacja głuchoniewidomych jest silnie zróżnicowana, zarówno pod względem medycznym, jak i funkcjonalnym, różne mogą być ograniczenia u tych osób, a także sposoby ich przezwycięzania. Niezwykle istotny dla zrozumienia osób z jednoczesnym uszkodzeniem wzroku i słuchu jest także czas powstania samej głuchoślepoty – czy jest ona wrodzona, czy nabyta. Jeśli jest nabyta, to kiedy ona powstała – w dzieciństwie, w życiu dorosłym, czy może w wieku seniorskim. Jeśli niepełnosprawność ta jest wrodzona, bądź została nabyta w okresie wczesnego dzieciństwa, niebagatelna jest postawa rodziny i najbliższych. Nakładające się uszkodzenie obu zmysłów – wzroku i słuchu – wpływa na spowolnienie całego rozwoju dzieci głuchoniewidomych. Jedynie dzięki właściwej pomocy takie dziecko może dokonać postępu w rozwoju. W tym procesie oczywiście rodzice odgrywają ogromną rolę. Ponieważ dziecko musi się uczyć cały dzień, proces uczenia się nie może zatem być przekazany jedynie szkole czy określonej ośrodkowi wychowawczemu. Niewątpliwie najtrudniejszą dla rodziców rzeczą jest porozumienie się z dzieckiem głuchoniewidomym. Jeśli jednak zachowało ono resztki słuchu lub wzroku, można oczywiście wykorzystać dany zmysł do rozwoju komunikacji. Ważne jest przy tym, aby każdy wysiłek dziecka był nagradzany ciepłym kontaktem fizycznym i przychylnością. Jest to o tyle istotne, że dziecko głuchoniewidome w szczególności potrzebuje tego typu zachęty, aby wyjść ze swojego wewnętrznego świata i zwrócić się ku otoczeniu. Kolejny problem związany jest z rozwojem motoryki. Dzieci głuchoniewidome wskutek uszkodzenia wzroku i słuchu postrzegają zbyt mało bodźców, a w związku z tym bardzo powoli uczą się poruszania, manipulowania przedmiotami, czy posługiwania się własnymi rękami. Problemem jest również to, że rodzice bardzo często, aby uchronić dziecko przed wypadkiem, umieszczają je w bezpiecznym miejscu, tj. np. w łóżku, nie pozwalając

mu na zdobywanie nowych doświadczeń. Jest to zatem „błędne koło”, gdyż dziecko w ten sposób traci możliwość uzyskania, niezbędnej do funkcjonowania w świecie, samodzielności. Ważne jest zatem wytworzenie codziennej rutyny, pomocne z pewnością jest opracowanie codziennego planu zajęć, w którym posiłki, toaleta czy sen dziecka zawsze będą w tym samym czasie. Jest to proces strukturyzacji dziecka wyprowadzający je z jego wewnętrznego chaosu.

## **Komunikacja**

Niejednoznaczna jest również sytuacja osób jednocześnie słabowidzących i słabosłyszących. Z jednej strony, w niektórych sytuacjach zachowują się one podobnie jak osoby pełnosprawne i nie wymagają pomocy, w innych zaś pomoc ta jest im niezbędna. Osoby te często mają problem z identyfikacją własnej tożsamości, gdyż właściwie w żadnej z grup nie czują się w pełni zrozumiane.

Na kształt życia osoby głuchoniewidomej wpływ ma wiele czynników zależnych i niezależnych od niej. Poważny problem w kontaktach między osobą głuchoniewidomą a pełnosprawną odgrywa brak motywacji osoby pełnosprawnej do nawiązania kontaktu z osobą głuchoniewidomą. Niezwykle ważne jest wsparcie otoczenia, akceptacja oraz otwartość na nowe sposoby komunikacyjne, przykładowo alfabet Lorma, czy alfabet migowy odbierany dotykiem.

Warto zauważyć, że rozwój nowych technologii pozwala dzisiaj na pełniejsze uczestnictwo osób głuchoniewidomych w życiu społecznym. Mają one do dyspozycji udźwiękowione i wibrujące urządzenia, aparaty słuchowe i systemy wspomagające słyszenie, czyli metody komunikacji nieznane wcześniej, a ułatwiające codzienne funkcjonowanie.

Każdy człowiek posiada potrzebę komunikowania się z drugim człowiekiem. Osoby z trwałym uszkodzeniem wzroku i słuchu bez wątpienia mają utrudnioną komunikację z innymi członkami społeczeństwa. Uszkodzenie u osób głuchoniewidomych dwóch podstawowych zmysłów radykalnie zmienia układ stosunków z otoczeniem oraz percepcję „ja”, która z konieczności jest ograniczona do stymulacji proprioceptywnej (płynącej z mięśni i stawów) oraz dotykowej (mechanoreceptorowej) i węchowo-smakowej (chemoreceptorowej) (Bańka, 1997). Szacuje się, że człowiek ponad 90% informacji pozyskuje za pomocą narządów wzroku i słuchu, które mają olbrzymie znaczenie w przemieszczaniu się i odbieraniu informacji o otaczającym nas świecie. Na co dzień nie zdajemy sobie sprawy ile te dwa zmysły dostarczają nam wiadomości. Hałas na podwórku szkolnym, niebieskie niebo, szelest liści, śpiew ptaków, gest pozdrowienia, muzyka, słowa





Język migowy to jedna z metod komunikacji osób głuchoniewidomych

kierowane do nas przez innych, tytuły gazet w kioskach, informacje przekazywane oczami i mimiką twarzy ... – o tym nie myślimy w naszej codzienności. Po prostu to wokół nas jest i przyjmujemy to bez zastanowienia. Są jednak wśród nas ludzie, którzy są pozbawieni lub mają ograniczenia nie tylko jednego, lecz jednocześnie dwóch zmysłów.

### Sytuacja graniczna

We wstępie do jednej z publikacji Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym „Małymi krokami do wielkich celów”, przewodniczący tego stowarzyszenia Grzegorz Kozłowski zadawał następujące pytania: *Czy zastanawiałeś się Drogi Czytelniku, jakim skarbem są zdrowe oczy i uszy? Czy potrafisz sobie wyobrazić jak funkcjonowałbyś w świecie pozbawionym barw i dźwięków? Czy byłbyś w stanie porozumieć się z drugim człowiekiem, przygotować sobie posiłek, uczyć się, pracować, wychowywać dzieci, obcować z dziełami sztuki, cieszyć się pięknem przyrody?* Dalej, sam sobie udziela odpowiedzi, stwierdzając, że wcale nie dziwi się, jeśli odpowiedź na powyższe pytania byłaby: *Nie*. Wyznaje też, że wciąż spotyka ludzi, którzy dowiadując się, że

mają przed sobą osobę głuchoniewidomą, doznają jakby szoku. Nierzadko też padają stwierdzenia typu: *Życie w ciszy i ciemności musi być straszne, pozbawione sensu. Człowiek, który nie może komunikować się z innymi, nie ma szans na rozwój, skazany jest na zaspokajanie jedynie podstawowych potrzeb*. Niestety jest to pogląd, który czasem wyznają także niektórzy głuchoniewidomi oraz ich najbliżsi. Niewątpliwie niepełnosprawność, jaką jest głuchoślepotą jest sytuacją bardzo trudną. Karl Jaspers tego typu sytuacje nazwał sytuacjami granicznymi.

Sytuacje graniczne są to szczególnie dotkliwe doświadczenia życiowe, takie jak na przykład cierpienie, śmierć, wina. Trzeba wobec nich stanąć, ustosunkować się w jakiś, odpowiedni dla danego człowieka, sposób. Karl Jaspers wzywa nas do pewnego rodzaju pokory, do przyjęcia życia takim, jakie ono jest oraz do akceptacji jego skończoności. Uważa, że bardzo wiele cierpień, które ludzie zadają samym sobie płynie z tego, że chcieliby zrealizować rzeczy, które jednak przekraczają ich ludzkie, ograniczone możliwości. Sytuacje graniczne to takie, w których człowiek, żyjąc, staje w obliczu własnej, skończonej kondycji. Jaspers stwierdza, że tak naprawdę niewiele możemy zrobić wobec cierpienia,



Osoba głuchoniewidoma poznaje dotykiem znak Ankh w świątyni w Karnaku – Egipt

walki, śmierci czy winy. Tego typu sytuacje są nieraz bardzo trudne do zniesienia.

Wobec powyższych rozważań należałoby stwierdzić, że głuchoślepotą jest szczególnym rodzajem sytuacji granicznej. To, w jaki sposób jednostka staje wobec niej, jest zagadnieniem bardzo zróżnicowanym i indywidualnym. Wpływa na to bardzo wiele czynników, nie tylko zewnętrznych, takich jak np. wsparcie otoczenia, ale również tych osobowościowych. Każda osoba jest jedyna, wyjątkowa, napiętnowana jakimś szczególnym znamieniem niepowtarzalności – w tym również osoby z niepełnosprawnością, których wyjątkowość jest często nieco bardziej widoczna. W centrum rozważań Jaspersa jest człowiek, rozpatrywany jako konkretny byt cielesny, a także jako byt zanurzony w świecie; w jakiejś wspólnej przestrzeni społeczno-kulturowej. Jest on także określany jako duch, nazwany przez niego – Geist, a to co najgłębsze w człowieku to sama egzystencja. Każdy człowiek jest wartością samą w sobie, bez względu na jego ograniczenia natury psychicznej czy fizycznej. To czy sytuacja graniczna, jaką jest głuchoślepotą, będzie szansą czy zagrożeniem dla rozwoju, jest kwestią bardzo indywidualną i uzależnioną od wielu czynników.

## Wzrastanie

Rozwój osobowy człowieka jest to proces stawiania się niepowtarzalną jednostką: osobą myślącą, odpowiedzialną za siebie, niezależną, umiejącą żyć z innymi ludźmi oraz przestrzegającą określonych norm społecznych. Rozwój osobowy obejmuje wszystkie sfery istnienia jednostki, od fizycznej, poprzez intelektualną, emocjonalną, społeczną, etyczną, duchową itd. Polega on na urzeczywistnieniu bytu osobowego, tkwiących w nim możliwości, przez poszczególne działania i spełnienie aktów szczególnego rodzaju. Rozwój osobowy pozwala – jak to ujął Viktor E. Frankl – *osobie stanąć ponad rzeczami, ponad samą sobą i swoimi ograniczeniami*, aby potrafiła ona zapanować nad samą sobą i daną sytuacją.

Ponieważ każda osoba posiada wolność wyboru, a także jest układem samosterownym, dodatkowo napędzanym potrzebą potwierdzania własnej wartości, w dużej mierze każdy człowiek wybiera, w jakim kierunku jego rozwój osobowy się potoczy. Również osoby głuchoniewidome, podobnie jak każde inne, mają potrzeby rozwoju i twórczości. To, czy i w jakim



stopniu zostaną one ukierunkowane i na ile człowiek z uszkodzonym zmysłem wzroku i słuchu stanie się jednostką aktywną i kreatywną, wnoszącą coś w świat, a nie tylko biorcą, zależy od wielu czynników.

Mikołaj Gogol napisał kiedyś, że aby pomoc odniosła właściwy skutek, należy człowieka, któremu chcemy pomóc, poznać na wskroś. Gdy jakiś czas temu obejrzałam film o Helen Keller – najśłynniejszej amerykańskiej głuchoniewidomej, a później przeczytałam książkę głuchoniewidomego diakona Petera Hepp „Świat w moich dłoniach”, pomyślałam, że niezwykle fascynujący i intrygujący musi być świat osób głuchoniewidomych. Zrodziło się we mnie tym samym głębokie pragnienie, aby świat ten stał mi się bliższy. Dzięki temu wewnętrznemu wołaniu zapisałam się do Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym, w konsekwencji czego przez kilka kolejnych lat miałam możliwość poznawania świata osób z jednoczesnym uszkodzeniem wzroku i słuchu. Śmiało mogę powiedzieć, że od tego czasu moje podejście do życia bardzo się zmieniło. Dzięki temu nauczyłam się nowych sposobów komunikacji, takich jak np. alfabet Lorma, alfabet punktowy do dłoni, daktylografia do dłoni czy pismo brajla. Poznałam również wiele wspaniałych osób, które pomimo ograniczenia, jakim niewątpliwie jest utrata wzroku i słuchu, pokazują swoim życiem, że może być ono piękne, wypełnione radością i pasją oraz pragnieniem niesienia pomocy innym ludziom. Ku zaskoczeniu wielu osób pełnosprawnych, wśród osób z niepełnosprawnością takie postawy również się spotyka.

W konsekwencji tego doświadczenia, parę lat później, wraz z przyjacielem Krzysztofem Wostalem – osobą głuchoniewidomą, wpadliśmy na pomysł, aby założyć fundację, która będzie wspierała osoby z problemami wzroku i słuchu. I tak, od 2017 roku Fundacja *Transgresja* istnieje, rozwija się, wspiera osoby z niepełnosprawnością sensoryczną (wzroku i słuchu) oraz prowadzi działania na rzecz zwiększenia świadomości społecznej na temat osób z niepełnosprawnościami oraz ich możliwości.

Z doświadczenia wiem, że jest wiele przykładów osób, które pokazują, że pomimo trudności i ograniczeń można czerpać z życia pełnymi garściami, cieszyć się nim, realizować pasję i marzenia (odsyłam do książki: „*Życie w zachwycie...*”, w której można znaleźć przykład takiego podejścia).

### **Przekraczanie granic**

Transgresja w ujęciu psychologicznym oznacza zjawisko polegające na intencjonalnym wychodzeniu człowieka poza granice tego, czym jest i co posiada. Według Kozieleckiego (2007, s. 20) transgresja to działania i akty myślenia – z reguły intencjonalne i świadome – przekraczające granice dotychczasowych doświadczeń i osiągnięć materialnych, symbolicznych

oraz społecznych człowieka, które stają się źródłem nowych i ważnych wartości pozytywnych oraz negatywnych. Przykładami tego typu działań może być m.in. konstruowanie nowych wynalazków, odkrywanie nowych terytoriów, łamanie stereotypów artystycznych i poznawczych, walka o prawa człowieka, doskonalenie charakteru czy wyzwalamie się z ograniczeń narzucanych przez kulturę czy naukę. Transgresja zatem jest czymś co tworzy nowe struktury, niszcząc stare. Dzięki tym czynom, rzeczywistość zostaje przekształcona, a człowiek wychodzi poza to, czym jest i co posiada, a tym samym wyrasta ponad siebie, przy okazji się rozwijając. Nazwa fundacji, którą prowadzą w większości osoby głuchoniewidome, wzięta się właśnie stąd, że osoby te pokazują swoim życiem i podejściem do niego, że można wychodzić poza swoje ograniczenia, poza to, co znane i bezpieczne, by dawać siebie światu jak najwięcej, a nie tylko być biorcami wsparcia i jednostką całkowicie zdaną na łaskę drugiego człowieka.

Fundamentalną dyspozycją natury ludzkiej jest zdolność przekraczania istniejącego stanu rzeczy, czyli transgresja. To dzięki tej zdolności, jak uważa Józef Kozielecki, twórca psychotransgresjonizmu, człowiek tworzy cywilizację, kulturę czy osobowość. Osoby tworzące Fundację *Transgresja*, udowadniają, że pomimo niepełnosprawności, potrzeba przekraczania granic jest w każdym człowieku bardzo silna.

Transgresja to czynności ekspansywne i inwencyjne wykraczające poza typowe granice działania. To także czynności, dzięki którym jednostka lub zbiorowość kształtują nowe struktury, lub niszczą struktury już ustabilizowane, tworząc wartości pozytywne i wartości negatywne. Ich istotą jest przekraczanie dotychczasowych granic osiągnięć i przyswajanie nowych wartości (Kozielecki, 1987).

W teorii tej kategoria granicy staje się głównym pojęciem naukowym. Granice osobiste lub granice działań indywidualnych w koncepcji transgresyjnej wyznaczone są przez zakres dotychczasowych osiągnięć jednostki. Tutaj bardzo pomocna jest znajomość biografii jednostki. Jest ona jak gdyby linią demarkacyjną oddzielającą to, co człowiek posiada i czym jest od tego, czym jeszcze nie jest, ale dzięki działaniom transgresyjnym może się stać. To, czy przekroczenie tej granicy wymaga pokonywania trudności czy też nie, nie jest istotne podczas definiowania tej kategorii. Granice te mogą być różnorodne i występują w różnych sferach życia. Mogą to być granice: fizyczne, społeczne (interpersonalne) czy symboliczne. Te ostatnie uzależnione są od zakresu wiedzy człowieka na temat świata i kultury. Dzięki twórczym działaniom jednostka może je przekroczyć. W miarę podejmowania działań twórczych i ekspansywnych granica osiągnięć zostaje przesunięta.



## Ekspansja

Ekspansja musi się jednak odbywać w warunkach wolności i swobody wyboru. Ogólnie rzecz ujmując, można powiedzieć, że transgresja to czyn, którego celem jest wyczyn. Ponadto należy stwierdzić, że działania transgresyjne odbywają się w czterech światach: poza tym, że są one twórcze i ekspansywne, mają także formę realną i mityczną. A zatem cechuje je niezwykła różnorodność, pomimo której możliwe jest znalezienie jednej wspólnej cechy. Jest nią ukierunkowanie na osiągnięcie wyznaczonego celu, przekraczającego granice dotychczasowych osiągnięć.

Wiele osób uważa, że głuchoniewidomym nie można pomóc – skoro osoba taka nie widzi i nie słyszy, niemożliwa jest jej integracja z lokalną społecznością. Pogląd taki wynika z zupełnej nieznajomości tematu. Warto zwrócić uwagę na fakt, że samodzielność głuchoniewidomych w znacznym stopniu zależy od wsparcia ze strony otoczenia, jego gotowości do niesienia pomocy, a także dostępu do odpowiedniego sprzętu oraz nowoczesnych technik rehabilitacyjnych.

Człowiek funkcjonuje wśród innych ludzi. Nie może żyć tylko dla siebie i całkowicie uniezależnić się od innych osób. Jesteśmy istotami społecznymi i nasza zależność od drugiego człowieka jest nie mniejsza niż podporządkowanie prawom biologicznym. Relacje z innymi ludźmi oraz komunikowanie się z nimi to warunki osiągnięcia pełni człowieczeństwa (Kirenko, 2006). Osoby głuchoniewidome są to tacy sami ludzie jak wszyscy, z mocnymi i słabszymi stronami osobowości, z potrzebami i pragnieniami często nieróżniącymi się zbytnio od potrzeb osób pełnosprawnych. Wśród osób głuchoniewidomych, oprócz jednostek „wybitnych”, jest wiele takich, które w samotności, często oddzielone od społeczeństwa czekają na spotkanie, gest życzliwości czy zwykłą obecność.

Warto również pamiętać o tym, że każdy z nas stanowi indywidualność, a jak pisał Erich Fromm (2008, s. 147) *to, co mnie czyni właśnie mną, jest równie niepowtarzalne jak odciski palców i nigdy nie poddaje się totalnemu zrozumieniu, nawet za pomocą empatii, gdyż nie istnieją dwie identyczne osoby ludzkie*. A zatem niezwykle trudno jest określić naturę człowieka, gdyż wykracza ona poza wszelkie ramy nadawanych mu określeń. Bez względu na to, czy mówimy o osobach pełnosprawnych czy niepełnosprawnych, problem przedstawia się jednakowo. Według Ingardena wszelkie wysiłki, by objąć pełnię istoty człowieka określeniami adekwatnymi i zadowalającymi, okazują się daremne. Do każdego bowiem rysu, który odnajdujemy w jego istocie, możemy znaleźć fakty, które zdają się wykazywać coś zupełnie przeciwnego.



W ZOO w Berlinie

Moje zainteresowanie światem osób głuchoniewidomych dotyczy zarówno jednostek przeciętnych, jak i takich zwykłych-niezwykłych ludzi, którzy na co dzień, pokonując wiele trudności, wynikających z jednoczesnego uszkodzenia wzroku i słuchu, dokonują wysiłku „wyrastania ponad samych siebie”, pokazując tym samym, że można żyć pełnią życia, bez względu na ograniczenia.

### Bibliografia:

- Bańka A., *Percepcja przestrzeni u głuchoniewidomych a orientacja, swoboda działania i poczucie jakości życia w środowisku*, [w:] S. Kowalik i A. Bańka (red.) *Perspektywy rehabilitacji osób głuchoniewidomych*, Poznań 1998.
- Cardinaux V., Cardinaux H., Löwe A., *Przygarnij mnie. Wychowanie dzieci głuchoniewidomych*, PWN, Warszawa 1993.
- Frankl V.E., *Homo patiens*, Warszawa 1976.
- Fromm E., *Mieć czy być*, Poznań 2008.
- Ingarden R., *Księżeczka o człowieku*, Kraków 1987.
- Kirenko J., *Oblicza niepełnosprawności*, Lublin 2006.
- Kowalik S., *Subiektywny świat problemów osób pozbawionych wzroku i słuchu. Wyniki pewnego eksperymentu symulacyjnego*, [w:] S. Kowalik i A. Bańka (red.) *Perspektywy rehabilitacji osób głuchoniewidomych*, Poznań 1998.
- Koziński J., *Koncepcja transgresyjna człowieka*, Warszawa 1987.
- Koziński J., *Psychotransgresjonizm nowy kierunek psychologii*, Warszawa 2007.
- Majewski T., *Zagadnienia rehabilitacyjne głuchoniewidomych*, Warszawa 1979.
- Majewski T., *Charakterystyka osób głuchoniewidomych i ich podstawowe problemy*, [w:] S. Kowalik i A. Bańka (red.) *Perspektywy rehabilitacji osób głuchoniewidomych*, Poznań 1998.
- Majnusz A., Wostal K., *„Życie w zachwycie. Bez wzroku i słuchu”*, Częstochowa 2017.
- Skorochodowa O.I., *Jak postrzegam świat*, Warszawa 1950.
- Szakienowa E., *Rehabilitacja a rozwój jednostki w warunkach głuchoślepoty*, [w:]
- S. Kowalik i A. Bańka (red.) *Perspektywy rehabilitacji osób głuchoniewidomych*, Poznań 1998.
- Statut Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym, Warszawa 2008.

## Jak nie spaść z krzesła ewakuacyjnego i innych z niego nie zrzucić

– czyli subiektywne wrażenia  
z warsztatów z bezpiecznej ewakuacji

# 3



**Anna Gajda**

Koordynatorka Dostępności w Bibliotece Politechniki Łódzkiej,  
z wykształcenia inżynier budownictwa, obecnie bibliotekarz  
systemowy. Jej sposób na relaks to czytanie (zwłaszcza  
kryminałów) i planowanie podróży.

W pierwszej połowie 2022 r., w ramach projektu „Dostępna Politechnika Łódzka”, odbyło się szkolenie z bezpiecznej ewakuacji osób ze szczególnymi potrzebami. Udział w nim wzięło około 30 osób – zarządców budynków, osób odpowiedzialnych za ewakuację oraz koordynatorów dostępności w Politechnice Łódzkiej.

Pierwsza część, przeprowadzona w formie online, miała nam uświadomić jakie problemy mogą wystąpić przy ewakuacji osób z różnymi szczególnymi potrzebami, np. z niepełnosprawnością ruchu, wzroku czy słuchu. Te wyzwania większość z nas może sobie wyobrazić. Na przykład problem z brakiem informacji o tym, jak

pomóc pojawia się w przypadku osób ze spektrum autyzmu czy niepełnosprawnością intelektualną. Większość z nas nie ma zwykle kontaktu na co dzień z takimi osobami. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, co czują i jak odbierają różne bodźce. Nikt nam tego wcześniej nie mówił. Dopiero od niedawna można usłyszeć w hipermarketach o „cichych godzinach na zakupy” bez muzyki, z ograniczonym hałasem.

Na szkoleniu mówiono m.in. o potrzebie przygotowania obrazkowej instrukcji ewakuacji z opisami w ETR (tekst łatwy do czytania i zrozumienia), wyznaczenia asystentów dla stałych użytkowników oraz zakupie specjalistycznego sprzętu do ewakuacji.



Zwracano uwagę na konieczność częstych i regularnych szkoleń pracowników.

Część drugą stanowiły ćwiczenia praktyczne, przeprowadzone już stacjonarnie. Było to bardzo ciekawe doświadczenie. Mieliśmy do dyspozycji dużo czasu oraz krzesło i materac do ewakuacji. Byliśmy podzieleni na mniejsze grupy, po to by każdy mógł "na własnej skórze" sprawdzić:

- jak to jest być ewakuowanym na specjalnym krześle do ewakuacji;
- jak się czuje osoba zawinięta w materac i spuszczana po schodach;
- w jaki sposób rozłożyć krzesło, posadzić ewakuowaną osobę, podejść do schodów i bezpiecznie z nich zejść;
- ile czasu zajmuje rozłożenie materaca, położenie na nim osoby (choć tu akurat każdy kładł się sam), ile miejsca jest nam do tego potrzebne, jak kierować materacem by było bezpiecznie.

Mogliśmy poczuć adrenalinę: czy mnie nie zrzucą, nie upuszczą, czy sam dam radę ewakuować osobę z niepełnosprawnością ruchową jeśli zajdzie taka potrzeba? Dowiedzieliśmy się, że często zapominamy o tym jak ważne jest, by przy udzielaniu pomocy zawsze informować ewakuowaną osobę co za chwilę będziemy robić, po to by obie strony poczuły się bezpiecznie.

Na szkoleniu padło pytanie co zrobić, gdy mamy tylko jedno krzesło, a co najmniej 2 osoby go potrzebujące. Wracać? Absolutnie NIE. „*Od wracania w miejsce pożaru są strażacy i superbohaterowie*”. Każdy z nas powinien **CHCIEĆ POMÓC**, nie bać się, być do tego jak najlepiej przygotowanym, ale nie kosztem własnego życia czy zdrowia. Czy w takim razie wolno chwycić osobę pod ramiona, zastosować odpowiedni chwyt i zsunąć po schodach? Prowadzący uświadomił nam, że to nie zawsze jest dobry pomysł. Osoby na wózkach borykają się m.in. z problemami odleżyn czy kruchości kości. Lepiej zapytać zainteresowaną osobę czy wyraża zgodę na taką formę pomocy, bo chcąc ją ratować, możemy jej wyrządzić dużo większą krzywdę, np. łamiąc jej nogi.

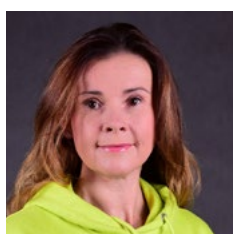
Usłyszeliśmy też obawy osób, które mają zakupić drogi sprzęt: a co jeśli go nam zniszczą lub ukradną? Zamiast się bać, warto przeszkolić studentów i pracowników. Jeśli poczują, że sprzęt ten może uratować komuś życie, to go nie zniszczą. Nie rozwiązuje to jednak problemu w budynkach ogólnodostępnych. W tym miejscu pozostaje nam już chyba tylko pozazdrościć muzeom, np. Pałacowi Herbsta w Łodzi – tam krzesło do ewakuacji jest pod czujnym okiem osoby, która i tak pilnuje sali wystawowej.

Podsumowując, uważam, że warsztaty tego typu są potrzebne i jak najwięcej osób powinno móc z nich korzystać.



Fot. Piotr Zając

# Międzynarodowy Turniej w Podnoszeniu Ciężarów dla Osób z Niepełnosprawnościami „LIFT for HEALTH”



Teresa  
Biela-Jesionowska



Marcin  
Łaśkiewicz

4

Trenerzy w Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej pracujący ze studentami z niepełnosprawnościami

16 lipca 2022 roku w Zatoce Sportu odbył się Międzynarodowy Turniej w wyciskaniu sztangi dla osób z niepełnosprawnościami. Ta dyscyplina sportowa znana jest też pod nazwą „paralifting”. Była to jedna z imprez towarzyszących Europejskim Igrzyskom Akademickim (EUSA Games, Łódź 2022).

W odbiorze widza „paralifting” (znany także jako „para powerlifting”) to wyciskanie sztangi na ławce. Różni się ono od klasycznego podnoszenia ciężarów przede wszystkim tym, iż zawodnicy nie rywalizują w pozycji stojącej, a wyciskają sztangę leżąc plecami na ławeczce z asekuracją. Taki sposób podnoszenia sztangi odpowiedni jest dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Organizatorami zawodów było Centrum Sportu PŁ wraz z Biurem ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ. Jest to już kolejny taki turniej organizowany wspólnie przez nasze jednostki. Zawody zostały rozegrane na najwyższej jakości certyfikowanym sprzęcie firmy ELEIKO, który wykorzystywany jest podczas Igrzysk Paraolimpijskich, przez co zawodnicy mogli czuć się bezpiecznie. Była to impreza pokazowa, która toczyła się równolegle

z rozgrywanymi na Politechnice Łódzkiej Europejskimi Igrzyskami Akademickimi, które zgromadziły na starcie ponad 5 tys. studentów reprezentujących różne dyscypliny sportowe.

Zawody wzbudziły ogromne zainteresowanie wśród tłumnie zgromadzonej zagranicznej publiczności, a ciężary jakie dźwigali zawodnicy nieraz powodowały niedowierzanie wśród zebranych osób. Ciekawostką jest fakt, że jeżeli o chodzi o wyciskanie sztangi leżąc, to zawodnicy z niepełnosprawnościami są silniejsi od zawodników pełnosprawnych. A świadczą o tym rekordy Europy i świata. Przykładowo, rekord świata osób z niepełnosprawnościami w kategorii 59 kg wynosi 211 kg, a w kategorii ciężkiej 311 kg. Prawda, że te wyniki robią ogromne wrażenie i w pierwszym momencie są nie do uwierzenia? Jednym z celów zawodów było pokazanie europejskiemu środowisku akademickiemu naszych działań sportowych na rzecz studentów z niepełnosprawnościami. Zorganizowanie tych zawodów miało również na względzie wprowadzenie paraliftingu do następnej edycji igrzysk EUSA już jako pełnoprawnej dyscypliny.



W turnieju wystąpiło 32 zawodników w 10 kategoriach wagowych: 4 damskich i 6 męskich. Reprezentowali oni m.in. Indie, Łotwę, Polskę oraz Ukrainę. Dumą naszych zawodów jest to, że udział w nich wzięli paraolimpijczycy z Tokio: Paulina Przywacka-Puziak oraz Marek Trykacz. Oboje wywalczyli zwycięstwo w zawodach w klasyfikacji Open. Klasyfikacja Open to najważniejsza z klasyfikacji potocznie zwana klasyfikacją wszechwag. Kilkukrotna Mistrzyni Polski oraz medalistka imprez międzynarodowych Paulina Przywacka-Puziak bardzo wysoko oceniła organizację turnieju.

W tej znakomitej imprezie nie zabrakło również reprezentantów PŁ, którzy na co dzień trenują w sekcji AZS dla osób z niepełnosprawnościami. Wszyscy doskonale spisali się podczas rywalizacji i odnieśli następujące sukcesy:

- Anna Litawska – I miejsce kategoria do 70 kg
- Agata Skalska – III miejsce kategoria do 60 kg
- Rafał Kaszewski (pracownik uczelni) – I miejsce kategoria do 85 kg
- Hubert Krokowicz – III miejsce kategoria do 55 kg
- Adrian Peliszko (pracownik uczelni) – V miejsce kategoria +95 kg
- Piotr Stanisławek – II miejsce kategoria do 75 kg
- Daniel Utratny (absolwent) – III miejsce kategoria do 75kg

Staramy się pokazywać, że sport jest dla wszystkich, pomimo niepełnosprawności. Dopasowujemy aktywność fizyczną do potrzeb i możliwości indywidualnych każdego studenta.

Ze sportowym pozdrowieniem trenerzy:  
Teresa Biela Jesionowska  
Marcin Laśkiewicz



Wciska sztangę Piotr Stanisławek



Wyciska sztangę Agata Skalska



Wyciska sztangę Rafał Kaszak





# Sport dla studentów z niepełnosprawnościami w Politechnice Łódzkiej to nie tylko domena studentów zrzeszonych w AZS

## Zajęcia WF

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ w porozumieniu z Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej organizuje zajęcia sportowe dla studentów z niepełnosprawnościami oraz ze zwolnieniami lekarskimi w ramach zajęć WF.

BON PŁ oferuje studentom ze specjalnymi potrzebami:

- możliwość korzystania z basenu w Zatoce Sportu;
- zajęcia na bazie trójboju siłowego, kulturystyki, wyciskania leżąc, podnoszenia ciężarów, otwierające możliwości udziału w zawodach w podnoszeniu ciężarów dla osób z niepełnosprawnościami;
- zajęcia pilates z elementami yogi i stretchingu; ćwiczenia o zróżnicowanym charakterze, w zależności od specyfiki treningu wykonywane z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz różnorodnych przyborów.

## Obozy sportowe

Każdego roku studenci z niepełnosprawnościami zapraszani są do udziału w tygodniowych obozach sportowych organizowanych przez Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych wraz z Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej. Jest to propozycja dla wszystkich studentów PŁ zarejestrowanych w BON, bez względu na typ i stopień niepełnosprawności.

W tym roku, podobnie jak w roku 2021, obóz odbył się w pierwszej połowie września na terenie Centralnego Ośrodka Sportu w Cetniewie. Uczestnicy obozu korzystali z uroków ostatnich letnich dni, ciesząc się słońcem i dynamicznym polskim morzem. Mieli także możliwość uczestniczenia w zajęciach prowadzonych przez trenerkę specjalizującą się w pracy z osobami z niepełnosprawnościami, panią Teresę Bielej-Jesionowską.

Chętni rozpoczynali każdy dzień od porannego joggingu i gimnastyki na plaży przy akompaniamencie szumu morskich fal. W ciągu dnia mogli uprawiać siatkówkę, pływać w basenie, ćwiczyć pod opieką pani Teresy na sali fitness lub kardio. Także pracownicy BON przyłączyli się do wspólnych zajęć.

Obóz zakończył się wspólnym ogniskiem. (MŚ)



Pracownicy BON przyłączyli się do zajęć sportowych

# Pomoc materialna dla studentów z niepełnosprawnościami studiujących na PŁ

Alicja Czyżniak

# 5

Zapraszamy studentów i doktorantów Politechniki Łódzkiej do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych z wnioskiem o stypendium dla osób z niepełnosprawnościami i nie tylko...

Studenci i doktoranci Politechniki Łódzkiej mogą ubiegać się o pomoc materialną, niezależnie od formy studiów (studia stacjonarne / niestacjonarne).



## STYPENDIUM DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Stypendium to przysługuje tylko osobom, które posiadają orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub równoważne.

Jeśli chcecie otrzymać stypendium dla osób z niepełnosprawnościami, powinniście:

-  wygenerować podanie na swoim indywidualnym koncie w WebDziekanat („Generator podań”),
-  osobiście złożyć wniosek w BON PŁ (budynek A30) lub
-  przesłać oryginał podpisanego wniosku za pośrednictwem Poczty Polskiej na adres: Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ, ul. Żeromskiego 116, 90-924 Łódź.



w terminie:

- **do 31 października 2022 r.**

Wszelkie dokumenty potwierdzające Wasze niepełnosprawności przechowywane są w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej.



Wysokość stypendium dla osób z niepełnosprawnościami zależy od stopnia niepełnosprawności studenta / doktoranta i wynosi odpowiednio:

- **znaczny** stopień niepełnosprawności – **850 zł** miesięcznie,
- **umiarkowany** stopień niepełnosprawności – **700 zł** miesięcznie,
- **lekki** stopień niepełnosprawności – **550 zł** miesięcznie.

Stypendium wypłacane jest w formie przelewu na Wasz rachunek osobisty podany przez Was za pośrednictwem systemu WebDziekanat.

Świadczenie jest wypłacane od miesiąca, w którym wpłynął wniosek i w równych miesięcznych ratach.

Stypendium dla osób z niepełnosprawnościami przyznawane jest od pierwszego roku studiów na dany rok akademicki. Kontynuacja wypłaty na kolejny semestr roku akademickiego następuje automatycznie, jeżeli utrzymany zostanie Wasz status studenta oraz Wasze orzeczenie będzie miało ważność.

Należy pamiętać, że jeśli studiujecie na kilku kierunkach studiów, **możecie otrzymać stypendium tylko na jednym** wskazanym przez siebie kierunku.



Stypendium przysługuje na studiach pierwszego i drugiego stopnia, jednak **nie dłużej niż przez 12 semestrów**, bez względu na to, czy je pobieraliście, z zastrzeżeniem, że w ramach tego okresu świadczenia przysługują na studiach:

- a) pierwszego stopnia – nie dłużej niż przez **9 semestrów**,
- b) drugiego stopnia – nie dłużej niż przez **7 semestrów**;



Pamiętajcie, że do tego okresu wliczają się wszystkie rozpoczęte semestry studiów, w tym semestry, podczas których jesteście na urlopie.

W przypadku **gdy Wasza niepełnosprawność powstała w trakcie studiów** lub po uzyskaniu tytułu zawodowego, stypendium przysługuje przez dodatkowy okres 12 semestrów.

Stypendium dla osób z niepełnosprawnościami nie przysługuje, jeśli posiadacie tytuł zawodowy, np. magistra / inżyniera / licencjata i ponownie rozpoczynacie ten sam rodzaj studiów (otrzymaliście stopień inżyniera na kierunku informatyka i ponownie rozpoczynacie nowy kierunek inżynierski), nie otrzymacie stypendium.

Jeżeli w trakcie roku akademickiego skończy się Wam ważność orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, od następnego miesiąca stypendium nie będzie wypłacane. Świadczenie będzie wypłacane ponownie od miesiąca uzyskania kontynuacji ważności orzeczenia oraz złożenia ponownie wniosku o stypendium w BON PŁ.

**Jeśli pobieracie stypendium dla osób z niepełnosprawnościami, możecie też ubiegać się o:**

**ZAPOMOGĘ**, którą możecie otrzymać, gdy znajdziecie się przejściowo w trudnej sytuacji.

Podanie o zapomogę należy udokumentować oraz dokładnie opisać zaistniałą sytuację. Jeśli ponieśliście koszty związane ze zdarzeniem losowym, należy dołączyć imienne faktury.

 Wysokość zapomogi wynosi od **100 zł** do **2 000 zł**.

Każde zdarzenie rozpatrywane jest indywidualnie, a wysokość zapomogi uzależniona jest od Waszej sytuacji finansowej oraz m.in. od wskazanych we wniosku poniesionych oraz potwierdzonych kosztów.

**!** Pamiętajcie, że o zapomogę możecie ubiegać się w terminie **nie dłuższym niż 3 miesiące od wystąpienia zdarzenia**.

Wniosek o zapomogę (bez opinii Samorządu Studenckiego) wraz z załącznikami należy składać w jeden z następujących sposobów:

-  Osobiście w Sekcji Obsługi Świadczeń (SOŚ) PŁ;
-  Przesłać oryginał podpisanego wniosku wraz z załącznikami na adres pocztowy: Sekcja Obsługi Świadczeń PŁ, ul. Żeromskiego 116, 90-924 Łódź;
-  Przesłać na elektroniczną skrytkę podawczą Politechniki Łódzkiej na platformie ePUAP: /PolitLodz/SkrytkaESP podpisany podpisem elektronicznym (podpis potwierdzony profilem zaufanym lub kwalifikowanym podpisem elektronicznym) plik (lub

każdy z plików) zawierający skan lub zdjęcie oryginału wypełnionego i podpisanego wniosku oraz skany lub zdjęcia wszystkich wymaganych dokumentów (zaświadczeń, oświadczeń itp.). Wniosek trafia do SOŚ.

## STYPENDIUM SOCJALNE

Wszyscy studenci i doktoranci PŁ, którzy znajdują się w trudnej sytuacji materialnej mogą wnioskować o przyznanie stypendium socjalnego. O stypendium możecie się starać, jeśli udokumentowany miesięczny dochód na 1 osobę w rodzinie w 2021 r. nie przekroczył 1051 zł netto.

 Wysokość stypendium socjalnego stanowi różnica ww. kwoty i wysokości miesięcznego dochodu netto na jedną osobę w rodzinie studenta/doktoranta w 2021 r., przy czym kwota przyznanego stypendium socjalnego wynosi:

- maksymalna – **1451 zł** miesięcznie,
- minimalna – **500 zł** miesięcznie;

 W terminie:

- **październik – listopad 2022 r.** należy składać osobiście w dziekanatach właściwych wydziałów w wyznaczonych do tego miejscach i godzinach w celu wstępnej weryfikacji lub pocztą tradycyjną na adres dziekanatu z dopiskiem na kopercie „wniosek stypendialny” lub pocztą elektroniczną na skrytkę podawczą Politechniki Łódzkiej na platformie ePUAP.
- **grudzień 2022 r. – maj 2023 r.** – wnioski uwzględniające dochody członków rodziny za rok kalendarzowy 2021 wraz ze zmianami w dochodach, jakie zaszły w roku 2022 i 2023 należy składać do Sekcji Obsługi Świadczeń osobiście, pocztą tradycyjną lub na elektroniczną skrytkę podawczą PŁ na platformie ePUAP.

## STYPENDIUM REKTORA

Stypendium Rektora możecie otrzymać, jeśli uzyskujecie wyróżnienie w nauce, posiadacie osiągnięcia naukowe, artystyczne lub sportowe we współzawodnictwie co najmniej na poziomie krajowym.

**!** **Warunkiem koniecznym do** otrzymania stypendium na dany rok akademicki jest uzyskanie pełnej rejestracji na ten rok studiów.

Stypendium Rektora przyznaje się na podstawie wyrażonej w tzw. punktach rankingowych oceny

osiągnięć naukowych, artystycznych lub sportowych oraz na podstawie średniej stypendialnej ocen.

! Pamiętaj, że Twoje osiągnięcia muszą być udokumentowane.

 Wysokość stypendium Rektora dla studentów roku 2 i wyższych lat studiów I stopnia oraz studentów wszystkich lat studiów II stopnia wynosi:

- **Stypendium podstawowe – 700 zł** miesięcznie. Minimalna liczba punktów rankingowych upoważniająca do otrzymania stypendium podstawowego to 75.

- **Zwiększenie stypendium – 500 zł** miesięcznie. Minimalna liczba punktów rankingowych upoważniająca do otrzymania zwiększenia stypendium to 150.

 Wnioski należy składać w terminie:

- studenci 1 semestru studiów I stopnia – **3–9 października 2022 r.** (pierwsza wypłata w listopadzie z wyrównaniem za październik),
- studenci 1 semestru studiów II stopnia, przyjęci na studia od semestru zimowego – **17–23 października 2022 r.** (pierwsza wypłata w listopadzie z wyrównaniem za październik),
- studenci lat wyższych studiów I i II stopnia – **3–9 października 2022 r.** (pierwsza wypłata w listopadzie z wyrównaniem za październik),

 Stypendium Rektora dla **doktorantów** wynosi **1 600 zł** miesięcznie.

 Wnioski należy składać w terminie:

- **3–7 października 2022 r.** (pierwsza możliwa wypłata w listopadzie z wyrównaniem za październik),

Szczegóły znaleźć można w regulaminie świadczeń dla studentów Politechniki Łódzkiej.

<https://p.lodz.pl/studenci/wsparcie/stypendia/regulamin-swiadczen-dla-studentow-i-doktorantow-obowiazujacy-od-rak-202223>

## AKTYWNY SAMORZĄD MODUŁ II

Studenci i doktoranci z orzeczeniem o **znacznym i umiarkowanym** stopniu niepełnosprawności mogą skorzystać ze wsparcia finansowego z projektu PFRON „Aktywny Samorząd” Moduł II. Jest on dedykowany

osobom z niepełnosprawnościami, aby pomóc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym. Pomoc ta jest realizowana poprzez dofinansowanie kosztów edukacji w szkole policealnej, kolegium lub w szkole wyższej na studiach pierwszego i drugiego stopnia, jednolitych studiach magisterskich, studiach podyplomowych lub doktoranckich prowadzonych przez szkoły wyższe.

Program ten jest realizowany przez m.in. MOPS i RCPS i tam, we właściwym oddziale dla miejsca zamieszkania, należy pobrać stosowne formularze i złożyć wniosek.

W Łodzi możecie złożyć wniosek w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, ul Kilińskiego 102/102 A, 90-023 Łódź.

 Dokumenty będą przyjmowane **do 10.10.2022 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2022/2023)**

Więcej na stronie <https://mops.uml.lodz.pl/pomoc/aktywny-samorząd/>

 Został uruchomiony nabór elektroniczny do programu Aktywny samorząd Moduł II realizowany przez Portal informacyjny Systemu Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON.

Link do Portalu informacyjnego:  
<https://portal-sow.pfron.org.pl/opencms/export/sites/pfron-sow/sow/>

! Pamiętaj, że załącznik: „22\_Moduł II zaświadczenie z Uczelni”, należy uzupełnić w swoim Dziekanacie.

 W ramach modułu II kwota dofinansowania kosztów nauki, dotyczących semestru/półroczu objętego dofinansowaniem, wynosi w przypadku:

- dodatku na pokrycie kosztów kształcenia – **do 1 500 zł;**  
Dodatek może być zwiększony, nie więcej niż o:
  - a) 700 zł – w przypadkach, które określi realizator programu;
  - b) 500 zł – w przypadku, gdy wnioskodawca ponosi koszty z tytułu pobierania nauki poza miejscem zamieszkania;
  - c) 300 zł – w przypadku, gdy wnioskodawca posiada aktualną (ważną) Kartę Dużej Rodziny;
  - d) 300 zł – w przypadku, gdy wnioskodawca pobiera naukę jednocześnie na dwóch kierunkach studiów/nauki (przyznanie tej kwoty oznacza dofinansowanie kosztów nauki/udzielenie pomocy także na drugim kierunku);
  - e) 200 zł – w przypadku, gdy wnioskodawca studiuje w przyspieszonym trybie;





Autor: Paulina Przewoźna

- f) 300 zł – w przypadku, gdy wnioskodawcą jest osoba poszkodowana w 2021 lub w 2022 roku w wyniku działania żywiołu lub innych zdarzeń losowych;
  - g) 300 zł – w przypadku, gdy wnioskodawca korzysta z usług tłumacza języka migowego,
  - h) 800 zł – w przypadku, gdy wnioskodawca posiada podpis elektroniczny/Profil Zaufany na platformie ePUAP i złoży wniosek o dofinansowanie w formie elektronicznej w dedykowanym systemie przygotowanym przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, przy czym możliwość ta dotyczy tylko tych wnioskodawców, którzy skorzystają z tego zwiększenia po raz pierwszy (wsparcie jest jednorazowe);
  - i) 500 zł – w przypadku, gdy wnioskodawca w poprzednim semestrze pobierał lub aktualnie pobiera naukę w formie zdalnej (w związku z pandemią).
- dodatku na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego do 4 000 zł;
  - opłaty za naukę (czesne) do 4 000 zł – równowartość kosztów czesnego w ramach jednej, aktualnie realizowanej formy kształcenia na poziomie wyższym (na jednym kierunku), niezależnie od daty poniesienia kosztów, przy czym dofinansowanie powyżej kwoty 4 000 zł jest możliwe wyłącznie w przypadku, gdy wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu wnioskodawcy nie przekracza kwoty 764 zł (netto) na osobę.

**Do wniesienia udziału własnego w kosztach czesnego zobowiązani są tylko Wnioskodawcy zatrudnieni (co najmniej 15% kosztów czesnego na pierwszym kierunku, na drugim i kolejnych kierunkach – rzeczywisty udział własny wyniesie 65%).** Z wniesienia udziału własnego w kosztach czesnego zwolniony jest Wnioskodawca, którego przeciętny miesięczny dochód w gospodarstwie domowym nie przekracza kwoty 764 zł netto na osobę.

Dodatek na pokrycie innych kosztów kształcenia ma charakter progresywny i motywacyjny.

Wysokość dodatku jest uzależniona od poziomu nauki i postępów w nauce. W stosunku do wyliczonej dla Wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku wysokość dodatku możliwego do wypłaty wynosi:

- **do 50%** wyliczonej dla wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku – w przypadku pobierania nauki na pierwszym roku nauki w ramach wszystkich form edukacji na poziomie wyższym, w przypadku form kształcenia trwających jeden rok – do 75% wyliczonej dla wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku;
- **do 75%** wyliczonej dla wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku – w przypadku pobierania nauki na kolejnym, drugim roku edukacji w ramach wszystkich form edukacji na poziomie wyższym;
- **do 100%** wyliczonej dla wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku – w przypadku pobierania nauki w kolejnych latach (od trzeciego roku) danej formy edukacji na poziomie wyższym, przy czym **studenci studiów II stopnia i uczestnicy studiów doktoranckich mogą otrzymać dodatek w kwocie maksymalnej na każdym etapie nauki.**

! Dofinansowanie w ramach Modułu II nie przysługuje w trakcie przerwy w nauce (np. urlop dziekański, urlop zdrowotny).

Pamiętaj, kwota dofinansowania nie może być wyższa niż kwota wnioskowana przez Wnioskodawcę.

Zapraszamy do BON PŁ (budynek A30) nie tylko z wnioskiem o stypendium dla osób niepełnosprawnych.

Czekamy na Ciebie 😊

## COACHING DRUGIEJ SZANSY

# 6



**Bartosz Pałgan**

Socjolog, coach, trener, doradca zawodowy; od 2015 roku aktywnie wspiera osoby z niepełnosprawnościami, współpracując z fundacjami, stowarzyszeniami i firmami. Autor książki: „*Bóg jest! Spotkałem Go*”. Motywuje i zagrzewa do walki o życie.

Wielu osobom słowo coaching może kojarzyć się w jakiś określony sposób. Nie jest moją intencją dyskutować w tym artykule czy słusznie czy niesłusznie. W tym tekście chcę skupić się na aspektach praktycznych, na tym, co daje coaching, a nie na tym, czym jest coaching i jak wygląda. Mogę na ten temat powiedzieć dość dużo, bowiem sam zastosowałem to narzędzie, w formie autocoachingu, w czasie mojej rehabilitacji, w trakcie której musiałem na nowo nauczyć się chodzić i mówić! Żeby nie skupiać się tylko na jednym, do tego własnym, przykładzie, tę praktyczność pragnę poszerzyć o efekty mojej pracy jako coacha z osobami z niepełnosprawnościami.

### Czym w ogóle jest ten coaching?

Najkrócej mówiąc coaching to rozmowa dwóch osób. Przy czym, co warto zaznaczyć, jedna osoba, ta, która jest coachem, zadaje pytania i próbuje ustalić jakieś fakty. Pytania zadawane są po to, aby wywołać pewną refleksję, żeby rozmówca zastanowił się i przemyślał, nie tyle samą odpowiedź, tylko całe działanie, które się z nią wiąże.

Co ważne, coach to nie cudotwórca. I o ile przyszło mi pracować z osobami, które miały naprawdę różnego rodzaju niepełnosprawności, to nie jest tak, że dzięki coachingowi można się ich pozbyć. Coaching jest czymś, co pozwala żyć z niepełnosprawnością, czerpać radość z życia i iść do przodu mimo problemów, które powoduje niepełnosprawność.

### Przykłady z życia

W tym miejscu podam Wam dwa przykłady z mojej pracy coachingowej. Pierwszy z nich dotyczy osoby, która doznała złamania kręgosłupa. Był to młody, bardzo sprawny mężczyzna. Wypadek zdarzył się

w trakcie treningu jednej z siłowych sztuk walki. Co oczywiste, nie wpłynąłem na to, aby ten kręgosłup się zrózł, ale pomogłem temu mężczyźnie w inny sposób. Gdy zacząłem z nim pracować, był świeżo po tym zdarzeniu. Korzystał z respiratora. Był w stanie samodzielnie oddychać przez 15 minut w ciągu dnia, na noc miał podłączone to urządzenie na stałe. Mocno go to irytowało. Próbował odstawić to urządzenie, aby nie musieć z niego korzystać. Ale nie dawał rady. W tym przypadku moje wsparcie polegało na tym, że opowiedziałem mu o metodzie *step by step* i zapytałem, czy chciałby w ten sposób spróbować odstawić to urządzenie. Zgodził się. A więc tutaj zaczęła się praca, i to absolutnie Jego praca. Dodam tylko, że jej efekty były zadziwiające. Po tygodniu osoba ta korzystała z respiratora jedynie 3-4 razy w ciągu dnia. Po dwóch tygodniach ta potrzeba w ogóle nie występowała.

Na tym przykładzie chcę pokazać też główne założenie coachingu. To osoba, która jest coachowana, wykonuje dane zadanie. To jej powinno zależeć na tym, aby zmienić obecny stan, a coach jest jedynie

wsparciem. I tutaj właśnie można odkryć moc tej metody. Ona niczego nie narzuca, ona w pierwszej kolejności, właśnie na zasadzie pytań, próbuje wydobyć z osoby coachowanej to, co jest w Niej najcenniejsze w danym momencie i pracować na gruncie doświadczeń i przeżyć tej osoby. Dopiero w sytuacji gdy doświadczeń własnych, do których dana osoba mogłaby się odwołać nie ma (bo przecież nie wszyscy musieli być w podobnej sytuacji wcześniej, albo coś co zrobili, nie przyniosło spodziewanego rezultatu), coach może zapytać o to, czy dana osoba chce usłyszeć jego doświadczenia. Być może chce, aby w tym momencie w ramach coachingu pojawiły się elementy trenerskie, czy też mentoringowe, a więc takie, które mówią co dana osoba zrobiłaby w określonym momencie. Jest to propozycja, którą klient może zaakceptować lub nie – i coach to absolutnie uszanuje. W przypadku, gdy Klient się zgodzi, następuje przekazanie takiej informacji, a następnie pytanie: i co Ty na to? W tym momencie jest czas i okazja na refleksję nad tym, co klient usłyszał i jak takie działanie może pomóc mu w osiągnięciu wyznaczonego celu.

A teraz czas, aby przytoczyć kolejny przykład z pracy coachingowej. Poproszony zostałem o wsparcie pewnej osoby w zmianie w pracy. Po wypadku samochodowym osoba ta, wcześniej doskonale funkcjonująca w dziale sprzedaży, nie może odnaleźć się w najprostszych pracach administracyjnych. Klucz do sukcesu tkwił nie

w pracy zawodowej, a w uzyskaniu satysfakcji z życia codziennego. Udało mi się to ustalić w czasie rozmowy wstępnej. Dowiedziałem się tego na podstawie pytań, które często są tak niechętnie widziane przez osoby coachowane, a które pozwalają tak wiele uzyskać. W tym wypadku, mimo że na pierwszy rzut oka chodziło o pracę zawodową, nasza współpraca coachingowa dotyczyła życia codziennego, znalezienia jego sensu i umiejętności czerpania z niego satysfakcji.

Jak widać, coaching może zaprowadzić w zupełnie nowym kierunku, często niespodziewanym zarówno dla coacha jak i coachowanego. Jest to droga do przejścia wyłącznie dla osoby coachowanej, a klucz do sukcesu może być nieraz głęboko ukryty!

*Jesteś studentem Politechniki Łódzkiej?*

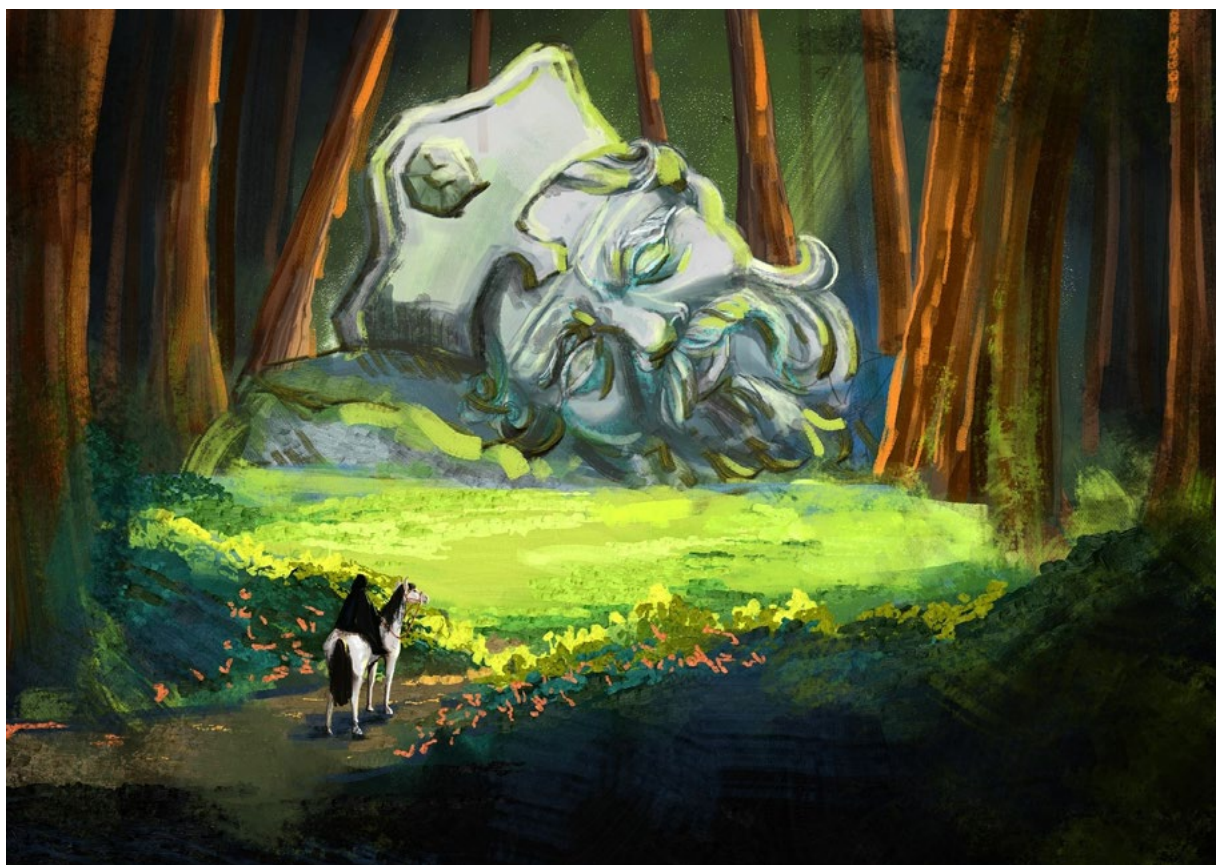
*Napisz do mnie!*

*Mam dla Ciebie propozycję bezpłatnych sesji coachingowych!*

Dla pierwszych 5 zainteresowanych mam 3 darmowe sesje coachingowe. Dla wszystkich pozostałych po jednej – próbnej sesji gratis.

*b.palgan@gmail.com*

*<https://progzycia.pl/>*



Autor: Paulina Przewoźna



# Podróż bohatera

# 7



**Katarzyna Karska**

Doktor nauk społecznych, trenerka, coach (Practitioner Coach Diploma Noble Manhattan Coaching), specjalizuje się w procesach rozwojowych, teambuildingowych i onboardingowych. Jej coachingowe kompetencje od wielu lat wykorzystywane są w procesach grupowych i zespołowych do budowania silnej wizji pracy w organizacji, a także budowania poczucia sensu z pełnionej roli zawodowej. Swoje przekrojowe bogate doświadczenie zdobywała pracując w dziale HR jako ekspert odpowiedzialny za rozwój zasobów ludzkich. Posiada kompetencje w zakresie diagnozowania i zarządzania talentami (Certificate in Talent and Career Management) IBD Business School oraz asesora w projektach rozwojowych i rekrutacyjnych Assessment Centre oraz Development Centre. Grupa uczestników prowadzonych przez nią szkoleń, webinarów, seminariów i konferencji sięga 2500 osób. Czterokrotnie wygrywała w europejskich konkursach na innowacje społeczne. Jest autorką gry coachingowej Heros Navigares – Podróż Bohatera®, gry wyróżnionej tytułem Marki Społecznie Odpowiedzialnej.

Włączenie społeczne jest od wielu lat priorytetem polityki społecznej w Polsce. W praktyce jednak aktywizacja zawodowa i społeczna to proces złożony, którego efekty zauważalne są dopiero z perspektywy kilku, a nawet kilkunastu lat.

Wraz z przystąpieniem Polski do Unii Europejskiej, ruszyły programy mające na celu minimalizowanie ryzyka marginalizacji i wykluczenia społecznego tzw. grup szczególnego ryzyka jak osoby długotrwale bezrobotne, osoby niepełnosprawne, osoby o nikim poziomie wykształcenia.

Wiele z tych programów dawało krótkotrwałe efekty ze względu na niedostosowanie do realnych potrzeb beneficjentów, nieznajomość środowiska czy specyfiki pracy z daną grupą.

Od 2016 roku zaczęto stawiać na innowacyjne rozwiązania. Oddano inicjatywę tym, którzy znają „od kuchni” problemy wybranych grup społecznych. Po raz pierwszy od kilkunastu lat – o realizację projektu finansowanego ze środków unijnych, mogły ubiegać się osoby fizyczne, które nie miały wcześniej doświadczenia w realizacji projektów unijnych. Dzięki temu, że inicjatywę oddano osobom realnie znającym problemy beneficjentów – część ze stworzonych mikro-innowacji miała okazję zostać przetestowana i z powodzeniem działa do dziś.

## Po co o tym wszystkim piszę?

Bo Gra Heros Navigares – Podróż Bohatera®, to narzędzie, którego prototyp powstał w ramach takich właśnie funduszy. W 2017 roku stworzono innowacyjny model pracy z młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym, którego celem była aktywizacja zawodowa i społeczna. Jednym z elementów modelu była gra planszowa, która w inny niż standardowy, znany dotąd sposób motywowała młodzież do planowania przyszłości w oparciu o najważniejsze, nieuświadomiane dotąd aspekty ich życia. Gra, jako element wyżej wspomnianego modelu, w 2017 roku wygrała europejski konkurs grantowy TransferHUB finansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój. W 2019 roku



gra Heros Navigares – Podróż Bohatera® została wyróżniona tytułem marki społecznie odpowiedzialnej.

Od tego czasu w grę zagrało kilkanaście tysięcy osób. Narzędzie to (obecnie już nie tylko w wersji planszowej, ale również on-line) jest na wyposażeniu wielu firm szkoleniowych, urzędów pracy i biur karier. Trafia także w ręce wielu psychologów czy coachów.

### Na czym polega fenomen tej gry?

Niewątpliwie na łatwości wejścia gracza w proces zmiany i na podtrzymaniu długotrwałej motywacji do jej przeprowadzenia.

Gra jest pewnego rodzaju symulacją zmiany, która czeka gracza w realnym świecie. Pozwala w bezpiecznych warunkach doświadczyć tego, co potencjalnie może zadziać się w życiu grającego. Daje szansę przyglądać się temu, co nieoczywiste i na co dzień ukryte.

Gra oparta jest na pracy z metaforą, dzięki czemu gracz może wyrażać siebie, mówiąc o tym co aktualnie w nim „żywe” – dopominając się uwagi, uruchamiając prawdziwe i autentyczne emocje. Aktywizuje świadomy umysł do szukania różnic i analogii. Angażuje także nieświadomość do nadawania znaczeń oraz odnajdywania symbolicznych i często nieoczywistych skojarzeń i rozwiązań. Dzięki temu gra pozwala dostrzec

inną perspektywę danego zdarzenia, sytuacji czy problemu. Nierzadko, daje możliwość zupełnej zmiany dotychczasowego sposobu oceny rzeczywistości. Sposób pracy z metaforą zaproponowany w grze, pozwala na zaangażowanie uczestników do pracy w sesjach 1 na 1, a także na zaangażowanie całych zespołów do przełamywania schematów, przechodzenia zmian, poszukiwania wspólnych rozwiązań czy osiągania celów. Gra Heros Navigares® Podróż Bohatera® stanowi świetne uzupełnienie programów mentorskich lub talentowych, przygotowujących np. do pełnienia ról liderkich. Jest powszechnie stosowana do budowania zespołów i wprowadzania „na pokład” nowych pracowników. Rozgrywki z Heros Navigares®, toczą się zarówno w tematach osobistych, biznesowych, związanych z karierą zawodową jak też w obszarach relacji partnerskich. Po to narzędzie sięgają również nauczyciele i psycholodzy, szukając sposobu reintegracji zespołów klasowych powracających do szkoły lub na uczelnie po długim okresie izolacji.

Narzędzie, podobnie jak główny metaforyczny motyw, na którym się opiera, jest wyjątkowo uniwersalne. Uczy graczy, jak cieszyć się nie tylko osiągniętym celem, ale i drogą, która do niego prowadzi. Wszak wszyscy jesteśmy w podróży...



# Osoby z niepełnosprawnościami w poszukiwaniu zatrudnienia

Fundacja Aktywizacja  
pomaga w znalezieniu pracy i nie tylko ...

# 8



Joanna Szabelska

Job Crafter w Fundacji Aktywizacja Oddział w Łodzi, pedagog ze specjalnością Opieka i terapia pedagogiczna, absolwentka Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego oraz studiów podyplomowych na kierunku Zarządzanie Zasobami Ludzkimi – Wydział Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego. Na co dzień wspiera osoby z niepełnosprawnościami w procesie aktywizacji zawodowej. Współpracuje z pracodawcami na łódzkim rynku pracy. Prywatnie interesuje się tematyką mediacji, zwalczania przemocy domowej i wspierania dzieci i młodzieży zagrożonych wykluczeniem społecznym.



## Kilka słów o historii

Fundacja Aktywizacja powstała ponad 30 lat temu. Jej celem było udzielenie wsparcia informatykom i matematykom poruszających się na wózkach, którzy z powodu barier komunikacyjno-architektonicznych nie mogli wykonywać swojego zawodu. Dziś Fundacja jest liderem aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami w Polsce.

Wieloletnie doświadczenie Fundacji pozwoliło stworzyć kompleksowy model aktywizacji zawodowej uwzględniający zarówno potrzeby osób z niepełnosprawnościami, jak i potrzeby pracodawców oferujących zatrudnienie.

Oddział Fundacji Aktywizacja w Łodzi to jeden z 7 Oddziałów tej Fundacji w Polsce. Powstał w 2012 roku i od tego momentu zajmuje się aktywizacją zawodową i społeczną osób z niepełnosprawnościami z województw łódzkiego, lubelskiego i świętokrzyskiego.

## Misja i wartości Fundacji Aktywizacja

Misją Fundacji Aktywizacja jest usamodzielnienie i poprawa jakości życia osób z niepełnosprawnościami poprzez zintegrowane działania aktywizacyjne, zmianę postaw otoczenia oraz wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych.

Wartości, którymi kieruje się nasz oddział to: zaangażowanie, innowacyjność, doświadczenie, profesjonalizm i otwartość.

Już od dekady pracownicy organizacji działają na rzecz zmiany stereotypowego myślenia na temat osób z niepełnosprawnościami. Udowadniają, że osoby należące do tej grupy są wartościowymi, zaangażowanymi i lojalnymi pracownikami.

*„Założmy, iż Pani Kasia od wielu lat zmaga się z epilepsją. Po długim czasie udaje jej się ustabilizować stan zdrowia na tyle, że ataki są bardzo rzadkie, jest pod stałą kontrolą lekarzy i zażywa regularnie lekarstwa. Jest*



*młoda, ma doświadczenie zawodowe, nie lubi siedzieć bezczynnie. Chce iść do pracy, ale na komisji lekarskiej dostaje orzeczenie o niepełnosprawności, w którym jest napisane: całkowicie niezdolna do pracy. I Pani Kasia przyjmuje te słowa bez zastrzeżenia. Takich osób jest tysięcy. Przekonanych, że nie mają czego szukać na rynku pracy, że żaden pracodawca nie będzie chciał zatrudnić osoby z takim zapisem w orzeczeniu*” – wyjaśnia Angelika Jędrzejczyk, specjalistka ds. rynku pracy w Oddziale Fundacji Aktywizacja w Łodzi

Fundacja Aktywizacja powstała m.in. po to, aby przekazywać zarówno osobom z niepełnosprawnościami, jak i pracodawcom rzetelną wiedzę na temat zatrudniania osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności. Terminy pojawiające się w orzeczeniach, to w zależności od stopnia „częściowo niezdolny do pracy i samodzielnej egzystencji”, „całkowicie niezdolny do pracy i samodzielnej egzystencji”. Takie sformułowania naznaczają osobę z niepełnosprawnością i w przekonaniu niektórych pracodawców dyskwalifikują ją w podjęciu zatrudnienia. Wbrew pozorom osoby posiadające taki zapis mogą podejmować zatrudnienie na otwartym rynku pracy i w pełni samodzielnie uczestniczyć zarówno w życiu społecznym, jak i zawodowym.

## Na co możesz liczyć w Fundacji?

Oddział wspiera osoby z niepełnosprawnościami poprzez ofertę bezpłatnych usług obejmujących:

- Doradztwo zawodowe – proces polegający na przeprowadzeniu dokładnej analizy mocnych stron, zasobów oraz obszarów do rozwoju. Analiza ta pozwala sprecyzować wybór zawodu, który zarazem spełnia oczekiwania klienta oraz jest dostosowany do jego realnych możliwości.
- Warsztaty – wejście lub powrót na rynek pracy po dłuższej przerwie związanej zwykle ze stanem zdrowia nie jest łatwy. Warsztaty są formą przełamania swoich lęków, ponownego wejścia w grupę. Dają one możliwość poznania osób zmagających się z niepełnosprawnością, często będących w podobnej sytuacji. Są okazją do wymienienia się doświadczeniami i nawiązania relacji. Rozmowy ze specjalistami ukierunkowują klienta, podtrzymują jego motywację i chęć do podjęcia zatrudnienia.
- Psycholog – pomoc psychologa bywa nieocenionym elementem pomagającym w procesie poszukiwania pracy. Porada psychologa może być jednorazowa, ale w większości przypadków jest to działanie



długofalowe, zarówno przed, jak i w trakcie trwania zatrudnienia.

- Staże i szkolenia – osoby zgłaszające się do Fundacji nie zawsze mogą rozpocząć pracę od zaraz. Bywa, że wracają po dłuższej przerwie, a choroba diametralnie wpłynęła na ich życie i uniemożliwiła wykonywanie dotychczasowego zawodu. Co więc zrobić, by nabyć nowe kompetencje i doświadczenie? Najlepiej jest udać się na staż. Pracownicy Fundacji służą wsparciem. Miejsce stażowe musi dawać perspektywę do dalszego rozwoju. Doświadczenie zdobyte podczas stażu to ogromna wartość w dalszym poszukiwaniu zatrudnienia. Podobnie jest ze szkoleniami, które wraz z pracownikami Fundacji są indywidualnie dopasowywane do predyspozycji klienta.
- Prawnik – pomoc prawna jest udzielana klientom Fundacji nie tylko w sprawach związanych bezpośrednio z zatrudnieniem. Mogą uzyskać pomoc z wielu obszarów.
- *Job crafting* – głównym zadaniem *Job Craftera* jest bycie pomostem pomiędzy osobą poszukującą pracy a pracodawcą w celu doprowadzenia do zatrudnienia i utrzymania w zatrudnieniu. *Job Crafter* analizuje stanowiska pracy. Wraz z doradcą precyzuje kwalifikacje pracownika, tworząc potem mapę możliwości zawodowych. Przygotowuje plan działania i wdrożenia zmian na stanowisku pracy. Dzięki intensywnym działaniom *job crafterów* na rynku pracy, nawiązują oni relacje z pracodawcami z różnych branż, zmieniając jednocześnie ich postrzeganie osób z niepełnosprawnościami.

W tym miejscu nie może zabraknąć historii, która chwyta za serce. Firma Boekestijn Transport Service świadcząca usługi transportowe dzięki wspaniałej pracy naszych pracowników otworzyła się w zeszłym roku na zatrudnianie kierowców międzynarodowych. Kierowcy

Ci to osoby głuche. Nie do wiary? Ależ tak! Przepisy prawa umożliwiają osobom o takich schorzeniach zawodowo jeździć samochodami ciężarowymi. Co więcej! Są oni niezastąpieni i w pełni samodzielni a najlepiej opisuje to Pan Błażej Jakrzewski – Employer Branding & Communication Coordinator – przedstawiciel firmy nagrodzonej w tegorocznej gali z okazji 10-lecia Fundacji Aktywizacja Oddział w Łodzi:

*„Dzięki współpracy z Fundacją Aktywizacja, zatrudniamy kierowców kat. C+E z niepełnosprawnościami słuchu, którzy doskonale radzą sobie za kierownicą 40tonowych kolosów na drogach całej Europy!”*

### Fundacja Aktywizacja w liczbach

W Polsce żyją 4 miliony osób z niepełnosprawnościami a ponad milion z nich to niepracujące osoby w wieku produkcyjnym. Działania pracowników Fundacji Aktywizacja oraz pracodawców oparte są na inkluzywnym modelu, który definiuje pracę jako normalny element życia i realizacji osobistych potrzeb. Osoba z niepełnosprawnością jest pełnowartościowym członkiem zespołu, specjalistą w swojej dziedzinie, jej pozycja na rynku pracy stoi na równi z pozycją osób w pełni zdrowych.

Dzięki działaniom Fundacji w 2021 roku pracę uzyskało 186 osób. W ciągu 10 lat podczas obecności łódzkiego oddziału, na otwarty rynek pracy zostały wprowadzone aż 632 osoby! Dodatkowo w tym czasie ponad 5 tysięcy osób z orzeczoną niepełnosprawnością skorzystało z doradztwa zawodowego, psychologicznego oraz mogło uczestniczyć w szkoleniach.

### 10 lat – Jubileusz łódzkiego oddziału Fundacji Aktywizacja

W tym roku łódzki oddział Fundacji Aktywizacja obchodzi swoje 10-lecie. Jubileusz odbył się 10 czerwca 2022 r. w przepięknych wnętrzach łódzkiego Centrum Nauki i Techniki EC1 w Łodzi.

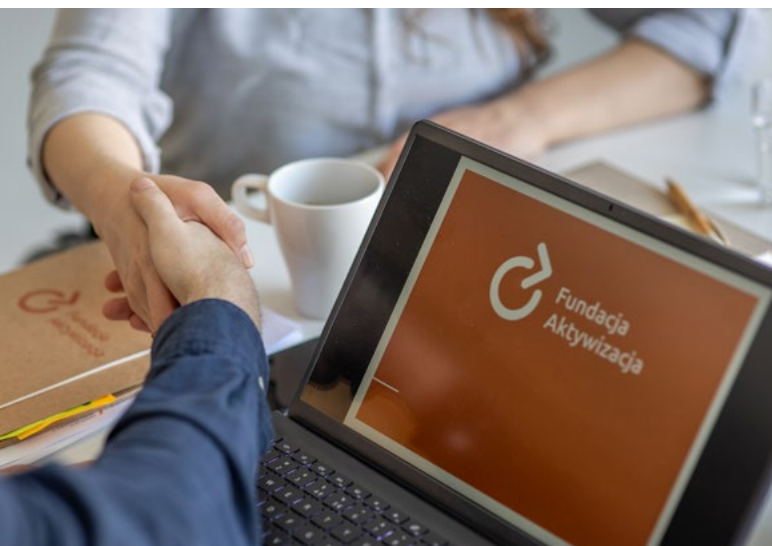
Wyróżniono współpracujących z Fundacją pracodawców, przyznając im nagrody w następujących kategoriach:

1. Łamacz Stereotypów
2. Elastyczny Pracodawca
3. Owocna Współpraca

Statuetki, czyli Kryształowe Bumerangi symbolizowały synergię Fundacji Aktywizacja i Pracodawców, ich wspólne tworzenie rynku pracy przyjaznego i otwartego na osoby z niepełnosprawnościami.

### Opinie naszych klientów na temat Fundacji Aktywizacja Oddział w Łodzi

1. „Początki z Fundacją Aktywizacji Oddział w Łodzi zaczęły się we wrześniu 2020 roku, kiedy to pandemia





Dyrektorka Oddziału i pracodawca Boekestijn Transport Service

*Covid-19 spowodowała, że zaczęłam szukać zatrudnienia w Polsce.*

*Na stronę internetową powyższej Fundacji trafiłam przez przypadek. Zadzwoiłam do Fundacji Aktywizacji Oddział w Łodzi, aby uzyskać informacje, jak działa taka Fundacja, jakie trzeba spełnić kryteria, aby do nich należeć. Po rozmowie z panią Moniką otrzymałam wyczerpujące informacje. Kiedy należałam do Fundacji Aktywizacja w Łodzi, mogłam skorzystać z odpowiedniej pomocy, takiej jak doradztwo zawodowe, job crafting, pomocy psychologicznej oraz innych specjalistów. Jako osoba niepełnosprawna dzięki fachowej pomocy w Fundacji trudno w dzisiejszych czasach znaleźć zatrudnienie takiej osobie, przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej czy napisać dobrze skonstruowane CV. Dzięki osobom pracującym w takiej instytucji jest możliwe wszystko do przeskoczenia. Właśnie dzięki tak wspaniałomyślnym i życzliwym paniom nie poddaję się, lecz walczę o swoją pozycję w świecie. Choć na krótko udało mi się znaleźć zatrudnienie dzięki Fundacji Aktywizacja w Łodzi, podjęłam wyzwanie, jakim jest przekwalifikowanie się i spróbowanie swoich sił w nowym kierunku, jakim jest florystyka. Mam nadzieję, że po ukończeniu kursu florystycznego uda mi się odbyć kilkumiesięczny staż w jednej z kwiaciarni, a potem znaleźć zatrudnienie jako florystka. To dzięki takim osobom tworzącym to wspaniałe, ciepłe i życzliwe miejsce, jakim jest Fundacja Aktywizacja w Łodzi, mogę być tu gdzie jestem. Wkładają swój czas i serce w swoją ciężką pracę, a więc pragnę z całego serca Wam podziękować."*

Klientka, Pani Emilia – oddział Łódź<sup>1</sup>

*2. „Do Fundacji trafiłem przez ogłoszenie i od razu zaopiekowano się mną w pełni profesjonalnie. Pani Alicja super doradca zawodowy bardzo profesjonalnie i szczerze podchodzi do podopiecznych. Po rozmowie z panią Joanną w sprawie ofert pracy byłem bardzo zaskoczony profesjonalizmem i miłym podejściem. Warsztaty pani Angeliki, w których uczestniczyłem, były bardzo dobrze przeprowadzone, grupa nie była duża, materiał bardzo czytelny i profesjonalnie przekazany kursantom. Jak dla mnie pracownicy z Fundacji są bardzo profesjonalnymi i miłymi osobami, które zawsze pomogą i doradzą."*

Klient, pan Sebastian – oddział Łódź<sup>2</sup>

### **Poszukujesz pracy? Nie czekaj – przyjdź do Fundacji Aktywizacja**

Zapraszamy wszystkie osoby bezrobotne posiadające orzeczenie o niepełnosprawności, niezależnie od jej stopnia. Każdy odnajdzie tu wsparcie w znalezieniu zatrudnienia. Pracownicy Fundacji to grupa pasjonatów, którzy kochają to co robią. Jest tu miejsce na uśmiech, życzliwość jak i na profesjonalizm i szczerść. U nas liczy się człowiek. Wzajemne wsparcie nie kończy się w momencie zatrudnienia. Z klientem utrzymywany jest kontakt również w trakcie pracy, bo poczucie bezpieczeństwa i atmosfera przyjaźni to podstawa. Pracownicy służą radą i pomocą. Klienci wiedzą, że zawsze mogą do nas wrócić i poprosić o wsparcie, niezależnie od sytuacji życiowej, w jakiej się znajdują za rok czy dwa.

Aktualnie Fundacja Aktywizacja realizuje 3 projekty:

- *Postaw na Pracę II* oraz *Aktywny Start II* – finansowane z PFRON-u
- *Work for all* – finansowany z budżetu Unii Europejskiej

### **Kontakt:**

Łódź, ul. Mickiewicza 15 A (IV piętro)  
508 501 387 / 690 218 809

Znajdziesz nas również na Facebooku:  
[@FundacjaAktywizacjaOddzialwLodzi](https://www.facebook.com/FundacjaAktywizacjaOddzialwLodzi)

<sup>1</sup> Opinia opublikowana na profilu Fundacja Aktywizacja Oddział w Łodzi na Google w zakładce recenzje-maj 2022 r.

<sup>2</sup> Opinia opublikowana na profilu Fundacja Aktywizacja Oddział w Łodzi na Facebooku w zakładce recenzje-maj 2022 r.



## Interwencja kryzysowa

# 9



**Anna Grabarczyk**

Współzałożycielka i prezeska zarządu Fundacji Huśtawka, dyplomowana interwentka kryzysowa, pracowniczka socjalna, trenerka umiejętności społecznych. Prowadzi szkolenia z zakresu interwencji kryzysowej, przeciwdziałania przemocy w rodzinie, wypalenia zawodowego i work-life balance. Wykładowca na studiach podyplomowych w Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. Józefa Tischnera.

*„Kryzysy manifestują się wieloma wymiarami, kształtami i kolorami...  
Interwencja w kryzysie stanowi wyzwanie najwyższej próby.”*

*B. S. Liese*

Każdy z nas w swoim życiu doświadczył kryzysu. Każdy z nas również był w swoim życiu interwentem kryzysowym, wspierał i pomagał przejść przez najtrudniejsze chwile komuś z rodziny, przyjaciółce lub przyjacielowi, koleżance lub koledze. Dla każdego z nas tą najtrudniejszą chwilą może być coś innego: śmierć kogoś bliskiego, rozstanie, doświadczanie przemocy, niezdany egzamin, zwolnienie z pracy, miłosny zawód, poczucie niezrozumienia lub brak akceptacji ze strony otoczenia, doświadczenie choroby własnej lub kogoś bliskiego, odrzucenie, kryzys bezdomności, doświadczenie bycia ofiarą przestępstwa, uzależnienie własne lub najbliższych, niedostanie się do wymarzonej szkoły lub pracy. Kryzysy są obecne w życiu człowieka od zarania dziejów. Mogą być rozwojowe, cytując Zygmunta Baumana „kryzys może otworzyć przed nami autentyczną szansę zyskania nowej wiedzy (...)”.

W przypadku kryzysu emocjonalnego i psychicznego będziemy mieli na myśli nową wiedzę na temat nas samych, otaczającej nas rzeczywistości i możliwości radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Czym zatem jest kryzys? Kryzysy wpisane są w naszą codzienność. Są reakcją na

wydającą się nie do pokonania trudność, przekraczającą dotychczasowe doświadczenia i możliwości jednostki, na sytuacje, w których nie jesteśmy sobie w stanie poradzić, korzystając z własnych zasobów i umiejętności. Kryzys jest normalną, ludzką reakcją. Jest stanem nierównowagi emocjonalnej, dezorganizacji działania, wywołanym jakimś krytycznym zdarzeniem albo serią zdarzeń.

Czym zatem jest interwencja kryzysowa i kiedy powinniśmy z niej skorzystać? Interwencja kryzysowa ma za zadanie przywrócić jednostkę do stanu równowagi, jest „kołem ratunkowym” w sytuacji kryzysu. Czasem wystarczy, kiedy to koło rzuci nam ktoś bliski, w formie rozmowy oraz wspólnego czasu, uważności i obecności. Może to być ktoś z rodziny, przyjaciel, partnerka/partner lub osoba z naszego otoczenia, której ufamy i na którą możemy liczyć. Czasem jednak potrzebujemy wsparcia profesjonalisty – psychologa czy interwenta kryzysowego. Sytuacji, które mogą wywołać kryzys, jest wiele, najważniejsze jest jednak to, żebyśmy szukali „kół ratunkowych”. Osoba w kryzysie bardzo często czuje się osamotniona, nie widzi możliwości wyjścia

z danej sytuacji, ma poczucie beznadziei, ma poczucie utraty kontroli nad swoim życiem. Jest to całkowicie normalne. Wówczas to my jako przyjaciele, bliscy czy profesjonaliści musimy rzucić „koło ratunkowe”, którym może być rozmowa, konkretna pomoc, działanie, coś, co w sytuacji kryzysu pomoże osobie na nowo uwierzyć w siebie i swoje możliwości, coś, co da wytchnienie.

Brene Brown, amerykańska profesorka, pracowniczka socjalna, od lat zajmująca się badaniami nad wrażliwością, odwagą, wstydem i empatią, w jednej ze swoich wypowiedzi dotyczącej różnic pomiędzy empatią a współczuciem, podkreśla, że empatia to „paliwo bliskości”. Brown odwołuje się do badań profesor Teresy Wiseman, która wyróżnia cztery atrybuty empatii:

- przyjmowanie perspektywy drugiej osoby i uznanie tej perspektywy za prawdę;
- powstrzymanie się od oceny;
- rozpoznanie emocji u innych;
- zakomunikowanie tego.

Empatia jest niezwykle ważna w udzielaniu interwencji kryzysowej, czy tej profesjonalnej czy codziennej, koleżeńskiej. Kryzys to ciemna otchłań, interwencja kryzysowa polega na wejściu do tej otchłani wraz z osobą którą wspieramy. Polega na byciu przy osobie doświadczającej kryzysu, na bliskości i uważnej obecności. Każdy z nas może być dla kogoś „kołem ratunkowym” i każdy z nas może kiedyś takiego koła potrzebować. Nie bójmy się być przy kimś, kto potrzebuje pomocy i nie bójmy się tej pomocy szukać. Cytując Susan Forward, „Szukanie pomocy wtedy, gdy się jej potrzebuje, jest oznaką siły i hartu ducha”. Szukanie pomocy nie jest słabością.



Autor: Magdalena Konat

Jeżeli potrzebujesz pomocy, potrzebujesz porozmawiać, jest Ci trudno, potrzebujesz „koła ratunkowego”, Fundacja Huśtawka zaprasza do Punktu Interwencji Kryzysowej, który powstał we współpracy z Katedrą Socjologii Stosowanej i Pracy Socjalnej na Wydziale Ekonomiczno-Socjologicznym Uniwersytetu Łódzkiego przy ul. POW 3/5, pokój A213. Do tej pory dyżury odbywały się w dwa czwartki miesiąca w godzinach 15.00 – 17.00. Oferowane wsparcie jest bezpłatne, skorzystać z niego mogą wszystkie osoby, które znajdują się w kryzysie, potrzebują wsparcia, rozmowy, obecności drugiego człowieka.

# Wsparcie psychologiczne w obliczu wojny

Joachim Mika

Lilia Umrihina

# 10

Na wieść o agresji Rosji na Ukrainę zespół Biura ds. Osób Niepełnosprawnych aktywnie włączył się we wsparcie dla obywateli Ukrainy.

Na przełomie lutego i marca w BON rozdzwoniły się telefony od osób przyjmujących w swoich domach uchodźców z Ukrainy z pytaniami, czy możemy pomóc tym uchodźcom w radzeniu sobie z traumą oraz czy możemy wesprzeć psychologicznie samych pomagających. Szybko bowiem okazało się, że kierowani odruchem serca gospodarze często sami potrzebowali wsparcia psychologicznego, stając twarzą w twarz z niecodzienną sytuacją i cierpieniem przyjętych do domu rodzin.

Sprawnie więc zorganizowaliśmy siły. Przede wszystkim nasza stała pomoc psychologiczna

oferowana przez Patryka Stecza była teraz otwarta w pierwszej kolejności na potrzeby studentów z Ukrainy. Nasz psycholog szybko zebrał grupę wolontariuszy – studentów ostatnich lat psychologii, którzy zaoferowali swój czas, chęci i umiejętności, aby wesprzeć kolegów z Ukrainy.

Mówi jeden z wolontariuszy, pan **Joachim Mika**:

*W obliczu tragedii, która wydarzyła się u naszych sąsiadów uważam, że najważniejsze jest poczucie, że nie jest się osamotnionym, że ma się kogoś, z kim można podzielić*



Autor: Małgorzata Świt



się ciężarem swoich doświadczeń. Taką właśnie rolę ma spełniać osoba udzielająca wsparcia psychologicznego.

W odpowiedzi na napaść Rosji na Ukrainę widziałem wiele reakcji, od kompletnego załamania i fatalizmu po próby odwrócenia uwagi od zmartwień w stronę pracy, szkoły czy przyjemności. Tak samo, jak każdy z nas jest inny, tak do każdego trzeba mieć inne podejście. Jednak sedno pomagania pozostaje bez zmian. Stanowi je szczerą chęć zrozumienia drugiego człowieka, troska o jego dobro i szacunek do tego, kim jest i co przeżył. Wierzę, że gdy jesteśmy w stanie to zapewnić, nasze działania wobec drugiej strony nigdy nie wyrządzą jej krzywdy. Są to zasady, zgodnie z którymi staram się żyć.

Uważam, że pomoc, jaką są w stanie osobom poszkodowanym w tej sytuacji zapewnić psycholodzy i terapeuci, jest niezwykle istotna, jako że dotyka ona zupełnie innego wymiaru niż ten, w którym wsparcia mogą udzielić bliscy lub znajomi. Przez okazanie bezwarunkowej akceptacji i odpowiednie techniki pracy psycholodzy są w stanie pracować z lękami, które każdemu towarzyszą, wpływać na dysfunkcyjne sposoby myślenia, wreszcie chronić przed nasileniem objawów stresu pourazowego. Jest to nieodłączny element kompleksowej pomocy osobom dotkniętym konfliktem i tym, na których życie miał on niszczycielski wpływ.

Otworzyliśmy się także na osoby spoza uczelni. I tutaj pojawiła się kwestia komunikacyjna. Większość osób potrzebujących wsparcia posługuje się tylko językiem ukraińskim bądź rosyjskim.

Tym osobom udało nam się zaproponować konsultacje u psychologa, pani **Lilii Umrihiny**, która sama jest uchodźczynią z Ukrainy. To podwójna wartość, gdyż posługuje się ona językiem ukraińskim oraz bezpośrednio zna i rozumie problemy osób do niej się zwracających. Jest to także trudność, gdyż obciążona jest własnymi traumatycznymi doświadczeniami. Uznaliśmy jednak, że ta sytuacja ma więcej zalet niż wad. Co więcej, pani Lilia z radością zdecydowała się na to działanie. Dzięki niemu bowiem mogła odzyskać poczucie sprawczości.

Oto co sama mówi na ten temat:

*Prowadziłam prywatną poradnię terapeutyczną na Ukrainie. Mieszkalam i pracowałam w Czarnomorsku. Przyjechałam do Polski 5 marca. Droga była bardzo trudna. Dotarliśmy tu pociągiem ewakuacyjnym. Prowadzę konsultacje psychologiczne w Polsce dla studentów i ich rodzin z Ukrainy. Wiele z poruszanych przez nas problemów jest związanych z wojną. Przede wszystkim jest dużo smutku i niepewności. Pojawiają się pytania: co zrobić, gdy niektórzy członkowie rodziny nie podzielają twoich poglądów, albo jak odnaleźć się w nowej rzeczywistości?*

*Widzę pozytywny wpływ mojej pracy na osoby, z którymi pracuję. Klienci zauważają, że stali się spokojniejsi, mogą*



znowu mieć perspektywę na przyszłość, pojawiły się siły i poczucie sensu w życiu. Łatwiej jest się dostosować i odnaleźć. Myślę, że wy Polacy macie bardzo szczerze serca. Dzięki Wam nasi Ukraińcy otrzymali wiele wsparcia, siły i wiary. To taki bezcenny prezent. Wasza szczerłość i miłość podbijają serca Ukraińców i Ukrainy.

Kolejną formą pomocy oferowaną studentom z Ukrainy była grupa wsparcia spotykająca się raz w tygodniu w semestrze letnim 2022. O warsztatach opowiada prowadząca je Viktoriia Paskarenko. (MŚ)

*Warsztaty, które prowadziłam odbywały się raz w tygodniu i polegały przede wszystkim na wsparciu studentów Politechniki Łódzkiej, pomocy im w poradzeniu sobie z trudną sytuacją, która dotyczyła każdego. W trakcie naszych spotkań były poruszane takie tematy jak stres – klasyfikacja stresorów, objawy i sposoby na poradzenie sobie; nauka rozpoznawania i regulacji emocji; nauka asertywności i zadbania o siebie w kontakcie z innymi osobami. Były to ogólne bloki tematyczne, z których każdy obejmował kilka zajęć. Zakończyliśmy nasze spotkania tematem, na który pojawiło się duże zapotrzebowanie w trakcie zajęć – „Jak rozmawiać o wojnie?”.*

*Ilość uczestników spotkań wahała się w każdym tygodniu. Czasem było to 10 osób, czasem 5. Ten kameralny charakter spotkań był atutem, ponieważ umożliwił on zwrócenie uwagi na każdego uczestnika, przyjrzenie się indywidualnym problemom i podążanie podczas zajęć za potrzebami członków grupy.*

*Atmosfera bardzo się zmieniała wraz z poszczególnymi zajęciami. Podczas pierwszego spotkania studenci byli*



**Viktoriia Paskarenko**  
od wakacji absolwentka psychologii  
Uniwersytetu Łódzkiego, pochodzi z Winnicy  
na Ukrainie. Interesuje się przede wszystkim  
psychologią kliniczną i społeczną, poza  
tym ćwiczy jogę, jazdę konną i posiada  
najcudowniejszego pieska na świecie.

bardziej apatyczni, małowówni i zamknięci w sobie. Jednak z każdym kolejnym spotkaniem uczestnicy bardziej się otwierali, chętnie brali udział w ćwiczeniach i chcieli dowiadywać się czegoś nowego.

Nie znaczy to, że unikali tematu wojny. Młodzi ludzie z Ukrainy dużo o niej mówią. Na pewno nie można powiedzieć, że są bierni w tym temacie. Są w kontakcie z tą sytuacją i starają się ją po prostu zrozumieć. Oczywiście, właśnie ze zrozumieniem tego faktu, że w XXI wieku w środku Europy może wybuchnąć wojna, był największy problem, ale ten problem, uważam, nie dotyczy tylko młodych osób z Ukrainy, a i nas wszystkich.

Najpierw pandemia, potem wojna – na pewno przyczyniły się do zwiększenia poziomu lęku u moich kolegów i znajomych. Natomiast mogę stwierdzić, że te sytuacje miały zupełnie odwrotny wpływ na nich. W trakcie pandemii kontakty społeczne zanikały i mało było wzajemnego wsparcia. Natomiast po rozpoczęciu się wojny było widać, że ludzie bardzo zaczęli dbać o siebie nawzajem, interesować się innymi i starać się im pomóc. Też ważne jest aby wziąć pod uwagę to, że te dwie sytuacje nastąpiły jedna po drugiej, więc ten „stan normalności” nie był doświadczany przez ludzi od 2 lat, na pewno już po zakończeniu tego chaosu te osoby nie będą w pełni takie same jak przed nim. Nam pozostaje tylko obserwować i wspierać ich w tej drodze do osiągnięcia nowej równowagi życiowej.

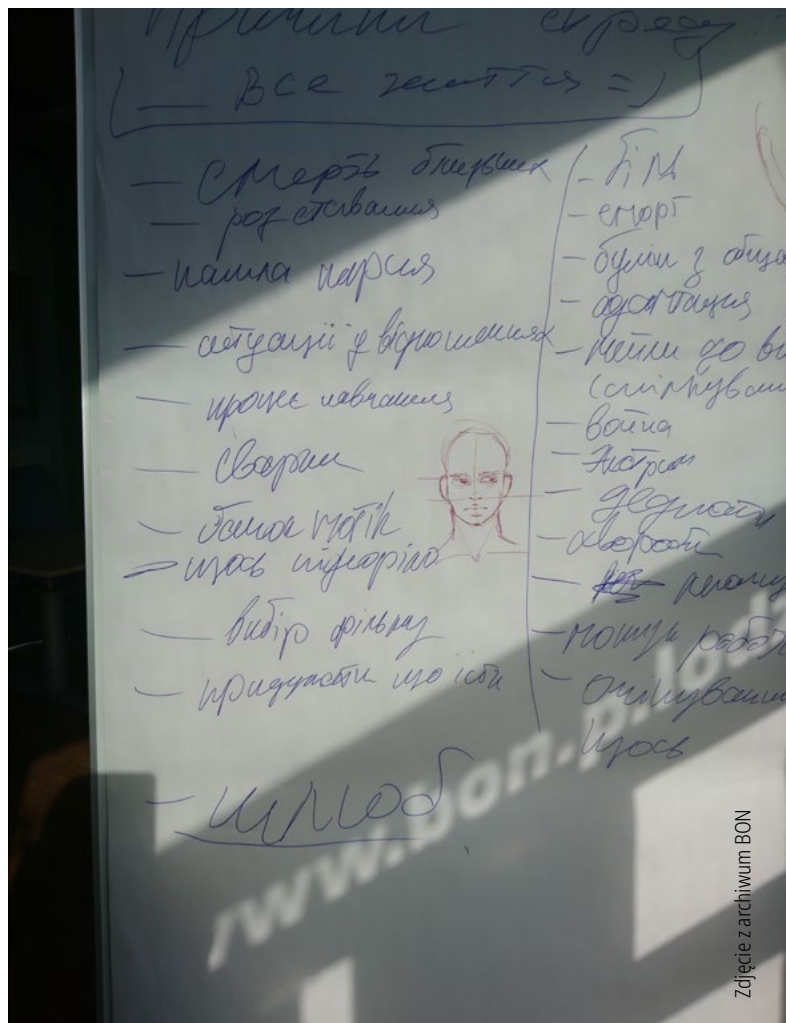
Czy obserwuję większą podatność na stres wśród moich kolegów? Akurat ta nie jest większa niż u innych osób. Natomiast na pewno widzę wielką mobilizację w obliczu zaistniałej sytuacji, szczególnie u młodych osób. Najczęściej to oni są wolontariuszami, dużo pomagają, jeżdżą na granice, robią spotkania edukacyjne. Też mnie osobiście bardzo dziwiło, że kiedy ktoś z uczestników zajęć opowiadał o zniszczeniach w jego mieście rodzinnym, to w bardzo spokojny sposób to wszystko opisywał. Uważam, że bardzo dobrze u moich kolegów działają mechanizmy obronne, które pozwalają im w większości bardzo aktywnie angażować się w działanie i pomagać, a przy tym nie doświadczać całego spektrum emocji w związku z wojną w domu.

Młodzi ludzie teoretycznie wiedzą, co im pomaga zwalczyć stres, ale znajdując się bezpośrednio w stresującej sytuacji, często o tym zapominają. Dlatego pierwszy blok zajęciowy był w całości poświęcony radzeniu sobie ze stresem. Jednakże na podstawie moich obserwacji mogę

stwierdzić, że młodzi ludzie często lepiej sobie radzą ze stresem w obliczu wojny od osób starszych.

Chyba czas pokaże najlepiej, jakie nowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem wykształcą (albo już wykształcili) młodzi ludzie, i oczywiście jakie nastąpią zmiany w społeczeństwie po wojnie, ponieważ na pewno nastąpią. Z obawą zastanawiam się nad tym, ile osób doświadczyło traumy w czasie wojny i ile czasu i pracy będą musiały poświęcić, by ją przezwyciężyć. Będąc dzieckiem często się zastanawiałam dlaczego moja prababcia, która przeszła wojnę, z dużą obojętnością opowiada o jakichś problemach codzienności, a teraz rozumiem, że w porównaniu z wojną, to te „problemy” nie są problemami. Pewnie też na nas czeka wielka zmiana w postrzeganiu tego, co tak naprawdę jest problemem w naszym życiu. Kolejnym „zadaniem”, które będzie stało przed ludźmi po wojnie, jest przywrócenie w sobie poczucia bezpieczeństwa, które zostało utracone. Tak naprawdę, to teraz i ja nie mam pojęcia jak to zrobić.

Czy mam jakieś rady dla kolegów? Chyba taką jedną i najważniejszą – być ze sobą w takiej trudnej sytuacji, ponieważ w większości teraz angażujemy się w pomoc innym, a ważne jest także, aby zadbać o siebie. Bardzo dobrze tu pasuje powiedzenie „Dobry ratownik – to żywy ratownik”, powtarzam to cały czas moim znajomym.



# Pandemia, wojna i osoby z niepełnosprawnościami



Katarzyna Król

Spółeczniczka poruszająca się na wózku, aktywnie działająca na rzecz zbliżenia osób sprawnych i osób z niepełnosprawnościami.

11

Od marca 2020 roku żyjemy w permanentnym kryzysie. Światowa epidemia SarsCov2 na zawsze zmieniła naszą rzeczywistość. Ledwie przyzwyczailiśmy się do otaczającej nas, galopująco zmieniającej się rzeczywistości, ledwie pandemia zaczęła się uspokajać, a 24 lutego 2022 wybuchła wojna na Ukrainie, której dalekosiężne skutki polityczne i ekonomiczne rozlały się na cały świat.

A jak w tym świecie odnajdują się osoby z niepełnosprawnościami? Jak radzą sobie z tą sytuacją, czy są zaopiekowane?

## Niepełnosprawni – grupa ryzyka

Niepełnosprawność może przytrafić się na różnych etapach życia. Osoby z niepełnosprawnościami w wielu przypadkach chcą być maksymalnie samodzielne i realizować swoje cele. Niestety warunki materialne, często dochody ograniczające się tylko do renty, nie dają szansy na pełne życie.

W niniejszym artykule chciałabym przedstawić m.in. bardzo ciekawe wnioski wynikające z prac Zespołu doradczego ds. COVID-19 przy prezesie Polskiej Akademii Nauk. W swoim stanowisku nr 15 z 11 maja 2021 roku zespół wyraźnie podkreślił, że choć COVID-19 dotyka całe społeczeństwa, to skutki pandemii nie dla wszystkich są jednakowe. Na przykład osoby z niepełnosprawnością, szczególnie te przebywające w domach opieki, uchodźcy i migranci, czy wreszcie

osoby w kryzysie bezdomności są w trakcie pandemii narażone na dodatkowe trudności. Ich problemy często umykają uwadze decydentów, a media i opinia publiczna mało się nimi interesują. One same są wykluczane z głównego nurtu życia społecznego, chociaż w sumie stanowią ponad 20% społeczeństwa polskiego. Ich sytuacja – trudna już w czasach normalnych – w czasie pandemii stała się jeszcze bardziej skomplikowana. Pandemia nie tylko obnażyła wszystkie słabości systemu wsparcia dla tych osób, ale stworzyła też problemy całkiem nowe. (Kaprański, S.).

## Pandemia i co dalej?

Brakuje jeszcze systematycznych badań całościowo ukazujących sytuację osób z niepełnosprawnościami w trakcie pandemii. Interesującym wydaje się być tutaj stanowisko ekspertów PAN, w którym odwołują





się oni głównie do danych jakościowych, zebranych w trakcie wywiadów ze specjalistami znającymi sytuację poszczególnych grup. W kręgu zainteresowania naukowców znalazły się problemy związane z wpływem pandemii na osoby ze szczególnymi potrzebami, z ich życiem i wyzwaniem podczas epidemii. Celem badań było przede wszystkim nagłośnienie problemu i zwrócenie uwagi na potrzebę opracowania działań, które będą przeciwdziałać długofalowym negatywnym skutkom pandemii COVID-19 na te społeczności.

Analiza nie obejmuje wszystkich grup mniejszościowych dotkniętych pandemią. Wybrano grupy duże i dobrze rozpoznawalne, których problemy są na tyle podobne, że można potraktować je wspólnie. Ponadto wybrano grupy, które mają także problemy specyficzne i wymagają odrębnych indywidualnych rozwiązań, a których niedostrzeżenie skazuje te grupy na marginalizację i wykluczenie.

W tym artykule chciałabym przedstawić problemy dotyczące osób z niepełnosprawnościami.

Pandemia miała szczególnie niekorzystny wpływ na tę grupę osób z kilku powodów. System orzecznictwa o niepełnosprawności i niezdolności do pracy nie funkcjonował prawidłowo, wobec czego świadczenia były wypłacane z opóźnieniem. Wstrzymana została działalność placówek rehabilitacyjnych czy

opiekuńczych. Podopieczni DPS-ów nie mogli mieć bezpośrednich kontaktów z bliskimi, co negatywnie wpłynęło na ich funkcjonowanie społeczne. Osoby z niepełnosprawnościami nie mogły korzystać z rehabilitacji stacjonarnej czy wyjeżdżać na turnusy rehabilitacyjne. To odizolowanie w sposób szczególnie dotknęło osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Pozbawione bodźców i możliwości terapii każdego dnia traciły latami wypracowane umiejętności życiowe, często nie rozumiejąc przyczyn izolacji spowodowanej zagrożeniem epidemicznym. Osoby niesłyszące nie mogły korzystać z teleporad medycznych. Kontakty społeczne były dodatkowo ograniczane tym, że z powodu masek zasłaniających twarze osoby te nie mogły czytać z ust, co pogłębiło stan niezrozumienia i zagubienia. Szczególnie problematyczne w pandemii, co podkreślono w komunikacie, okazało się wykluczenie informacyjne osób z niepełnosprawnościami, często wynikające z braku narzędzi komunikacyjnych (np. brak komunikatów dla osób niesłyszących) umożliwiających osobom z niepełnosprawnościami nie tylko kontakty społeczne, ale i pracę czy edukację zdalną.

### **Wojna i co dalej?**

Niewątpliwie, przybycie do Polski z Ukrainy wielu uchodźców z niepełnosprawnościami jest nowym

zjawiskiem. Nie dość, że tak jak setki tysięcy Ukraińców, pozostają w kryzysie uchodźczym, to są także grupą wymagającą dodatkowego wsparcia. Pomimo ogromnego zaangażowania tysięcy Polaków, organizacji pozarządowych, samorządowych, nie do końca udaje się przeciwdziałać skutkom pandemii i migracji na sytuację uchodźców i migrantów. Brak jest rozwiązań systemowych skupionych na wsparciu nowej grupy osób z niepełnosprawnościami. Szczególnie dotkliwe podczas pandemii okazały się jednak problemy systemowe związane z brakiem polityki migracyjnej Polski (18 października 2016 r. uchylony został dokument regulujący strategię państwa w tym zakresie). Oczywiście państwo polskie musi się zmierzyć z największym w Polsce kryzysem uchodźczym od czasów II Wojny Światowej. Niestety cierpią na tym zarówno uchodźcy z niepełnosprawnościami, jak i niepełnosprawni obywatele Polski. Skala wyzwań w opiece nad dużą grupą osób z niepełnosprawnościami jest ogromna. Stawki jednostkowe na uchodźców (zmniejszone zostały do 40 zł za osobę na dobę) nie odzwierciedlają poziomu kosztów, jakie są niezbędne do zabezpieczenia podstawowych potrzeb - zakwaterowania i wyżywienia. Nie uwzględniają one w najmniejszym stopniu kosztów opieki, pielęgnacji, niezbędnej rehabilitacji, leków czy specjalnego żywienia i zabezpieczenia medycznego. Wykluczenie informacyjne, brak dostępu do świadczeń socjalnych, problemy z dostępem do rehabilitacji, zaopatrzenia medycznego itp. sprawiły, że te osoby stały się kolejną grupą mierzącą się z wykluczeniem społecznym.

### Wnioski

Nie sposób w tak niewielkim opracowaniu przedstawić sytuację osób z niepełnosprawnościami, czy to w kryzysie epidemicznym, czy uchodźczym. Zaprezentowałam kilka

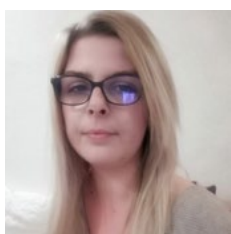
z wielu problemów i trudności, z którymi musiały i muszą się mierzyć osoby z niepełnosprawnościami, a które nie do końca zostały rozwiązane. Ryzyko zagrożenia epidemicznego z pewnością nie zniknie w najbliższej czy dalszej przyszłości. Ważne jest podejmowanie różnorodnych działań zapobiegających wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnościami. Uważam, że jednym z kluczowych zagadnień jest zapobieganie wykluczeniu informacyjnemu i cyfrowemu. Osoby z niepełnosprawnościami potrzebują wsparcia zarówno instytucjonalnego, jak i indywidualnego. Ważne jest nie tylko zaangażowanie rodzin, wolontariuszy, ale również wsparcie systemowe. Niestety sytuacja kryzysowa, jaką było i jest zagrożenie epidemiologiczne czy migracyjne, pokazała szereg braków i błędów w funkcjonowaniu instytucji powołanych do pomocy osobom z niepełnosprawnościami,

Europejskie Forum Osób Niepełnosprawnych (EDF) wystosowało list otwarty do szefów instytucji europejskich, szefów państw Europy, Rosji i Ukrainy oraz NATO. Píše w nim, że w każdej sytuacji kryzysowej lub konfliktowej osoby z niepełnosprawnościami stoją w obliczu nieproporcjonalnego ryzyka porzucenia, przemocy, śmierci oraz braku dostępu do bezpieczeństwa, pomocy i wsparcia w powrocie do zdrowia.

Biorąc pod uwagę, że żyjemy w świecie permanentnej zmiany, trzeba się liczyć z tym że kryzysy, dramaty, kataklizmy będą się przytrafiać. Należy opracować system tak samo prewencyjny, jak i kryzysowy. Zawsze warto zapobiegać, a nie leczyć. Co jednak w sytuacji gdy już dramat się przytrafi? Najważniejsze dla każdego społeczeństwa, również ze względów praktycznych, to najpierw pomyśleć o najsłabszych. Trzeba ich na tyle zabezpieczyć, by ratunek był najbardziej efektywny (a nie efektowny) i by można było też poświęcić czas na wsparcie tych trochę silniejszych.



## Pedagogiczna rola asystenta dydaktycznego studentów z niepełnosprawnościami w uczelni wyższej



dr Justyna Cherchowska  
Adiunkt i pełnomocnik ds. osób z niepełnosprawnością  
w Wyższej Szkole Społeczno-Ekonomicznej w Gdańsku

# 12

Asystent dydaktyczny pełni z założenia zadania związane z pomocą osobie z niepełnosprawnością w realizacji studiów takie jak, pomoc podczas zajęć ujętych w harmonogramie studiów, dopełnianie w imieniu studenta formalności administracyjnych związanych z tokiem studiów, czy wspieranie podczas korzystania z zasobów biblioteki lub asysta podczas odbywania praktyk. Świadczy jednak także niepisane funkcje pedagogiczne, do których należy rozbudzanie sił społecznych, wspieranie w środowisku akademickim i pomoc w identyfikacji społecznej. Praca pedagogiczna wyłania się w codziennych kontaktach z podopiecznymi – studentami z niepełnosprawnościami – na drodze

nawiązywania bliskich relacji interpersonalnych w toku pomagania im w realizowanym toku kształcenia.

### **Rozbudzanie potencjałów i zasobów tkwiących w jednostce**

Działalność asystenta dydaktycznego niewątpliwie rozbudza zasoby, potencjał i uzdolnienia studentów z niepełnosprawnościami. W pracy z nimi asystent rozpoznaje przejawiane przez nich możliwości i wartości, które wpływają na generowanie nowych dążeń, idei, działań i potencjałów. Podczas rozbudzania i aktywizowania sił społecznych w działalności pedagogicznej asystent dydaktyczny powinien brać pod



uwagę kilka kryteriów. Są to po pierwsze pedagogiczno-środowiskowe aspekty aktywizacji środowiska oraz prakseologiczne i wartościujące kryteria diagnozowania problemów edukacyjnych i społecznych, z którymi zmagają się studenci w środowisku akademickim. Po drugie, asystent powinien zwracać uwagę na rolę jednostki w przeobrażeniu swojej sytuacji społecznej w środowisku życia i środowisku akademickim. Po trzecie, ważne jest odnoszenie sił do podmiotowo-kreatywnej funkcji człowieka, które umożliwiają mu rozpoznawanie, definiowanie i wykorzystywanie dążeń, uzdolnień i aspiracji, umożliwiając adaptację do zmieniających się warunków, a także pozwalają na podmiotowe ich przekształcanie. Po czwarte trzeba brać pod uwagę założenia humanistycznej koncepcji człowieka oraz jego możliwości wpływania na bieg zdarzeń poprzez generowanie dobrych intencji i ujawnianie chęci do działania. Człowiek jest zdolny do modyfikowania swojej aktywności na podstawie gromadzonych doświadczeń i wiedzy. Należy uwzględniać także potrzeby, godność i indywidualność jednostek oraz stymulować je do podejmowania korzystnych zmian.

W środowisku akademickim można zaobserwować, że studenci z niepełnosprawnościami ze względu na problemy z nich wynikające, często uważają siebie za osoby gorsze, mniej wartościowe, mniej

użyteczne i sprawcze. Wykluczają one siebie z działań wymagających uczestnictwa w podejmowaniu ważnych decyzji, przyjmując rzeczywistość społeczną i edukacyjną na uczelni taką, jaką ona się jawi. Rzadko biorą udział w sytuacjach edukacyjnych (np. zgłaszanie się do zabrania głosu w dyskusji w zajęciach akademickich) i krępują się rozmawiać z pracownikami dydaktycznymi o dostosowaniu zajęć do ich potrzeb. Jednak na drodze współpracy ze studentami, gdy wyjaśniane jest im, że środowisko akademickie – wykładowcy i inni studenci zdają sobie sprawę z trudności, z jakimi zmagają się studenci z niepełnosprawnościami, osoby te zmieniają swoje podejście do sytuacji i stopniowo kreują swój wizerunek jako osoby zaangażowanej i zmotywowanej do twórczego działania. Warto jest także pomagać tym osobom w budowaniu ich pozytywnego wizerunku i postawy podmiotowej poprzez wskazywanie im w codziennych rozmowach i sytuacjach na uczelni ich mocnych stron, właściwości ich sposobu myślenia i radzenia sobie z problematycznymi sytuacjami oraz istoty ich głosu w życiu akademickim. Można też spotkać studentów z niepełnosprawnościami, którzy są bardzo zaangażowani w proces swojej edukacji, współpracują z wykładowcami podczas zajęć, uczestniczą w organizacjach studenckich i społecznych i wymagają jedynie niewielkiej pomocy w aktywacji swoich



Autor: Magdalena Konat

potencjałów i zasobów. Osoby z niepełnosprawnościami, także na bazie doświadczeń i wiedzy gromadzonych w toku edukacji na uczelni wyższej, rozszerzają spektrum swojej otwartości, zaangażowania, podkreślania potrzeb edukacyjnych oraz motywacji do działania w procesie kształcenia i życiu akademickim. Bardzo ważne jest także stwarzanie odpowiednich warunków kształcenia osób z niepełnosprawnościami. Zapewnić należy przeszkoloną kadrę pedagogiczną, odpowiednią bazę dydaktyczną i stosowne pomoce. Jednak najważniejsze jest empatyczne, wspierające i życzliwe nastawienie otoczenia do tych osób, a co za tym idzie, indywidualne podejście do nich i chęć niesienia pomocy.

### **Wsparcie społeczne w środowisku akademickim**

Asystent dydaktyczny pełni rolę „instytucji” wsparcia społecznego rozumianego w ujęciu funkcjonalnym. Ujęcie to kładzie akcent na interakcje społeczne, które zostają podjęte przez jednego lub kilku uczestników sytuacji problemowej, trudnej, stresowej lub krytycznej, w toku której dochodzi do przekazywania lub wymiany emocji, informacji, instrumentów działania i/lub materialnej. W przestrzeni uczelni wyższej przejawia się ono w formach człowiek-człowiek (student-student, student-pracownik dydaktyczny/administracyjny) oraz człowiek-grupa (student-grupa studentów danego kierunku, roku).

Działania wspierające kierowane do studentów z niepełnosprawnością łączą kilka form: wsparcie emocjonalne, wsparcie wartościujące, wsparcie informacyjne i duchowe. Asystent dydaktyczny w codziennym kontakcie z podopiecznym przekazuje emocje podtrzymujące, uspokajające, wykazujące troskę. Przejawia on przychylną, akceptującą, solidarną i empatyczną postawę wobec osoby z niepełnosprawnością. Dzięki temu podopieczny w sposób pewniejszy i pełniejszy funkcjonuje w sytuacjach edukacyjnych i społecznych w instytucjonalnych i formalnych strukturach uczelni. Czuje się pewniejszy w swoich działaniach, ponieważ odczuwa przychylność, opokę i zrozumienie asystenta dydaktycznego. W zakresie wsparcia wartościującego istotne jest dawanie komunikatów służących wzmocnieniu poczucia własnej wartości, wyrazu wzajemnego szacunku i poczucia godności i znaczenia jednostki. Asystenci dydaktyczni w swojej pracy wykorzystują często technikę afirmacji wobec podopiecznych, która wzmocnia w nich poczucie własnej wartości, a także podkreśla wzajemny szacunek oraz poczucie istoty i godności partnerów w relacji. Zachęcają także do rozwijania pola swojej aktywności i zainteresowań. Próbuje pomóc w wyzbyciu się skłonności do porównywania siebie do innych osób. Sprzyja to niewątpliwie wzmocnieniu obrazu

własnej osoby, poczuciu własnej wartości i sprawczości. W zakresie wsparcia informacyjnego asystent dydaktyczny jest dla studenta z niepełnosprawnością źródłem informacji poznawczych sprzyjających lepszemu zrozumieniu swojej sytuacji, środowiska akademickiego i własnych problemów, w połączeniu z rozwiewaniem wątpliwości, dawaniem rad, dzieleniem się własnym doświadczeniem zdobytym podczas pracy. Czasami zdarzają się sytuacje, które w opinii studentów są bez wyjścia i powodują stan rezygnacji. W takich przypadkach asystent dydaktyczny udziela wsparcia duchowego, w ramach którego próbuje pokazać podopiecznemu mocne strony danej sytuacji i pomaga w znalezieniu jej rozwiązania.

### **Identyfikacja ze społecznością akademicką**

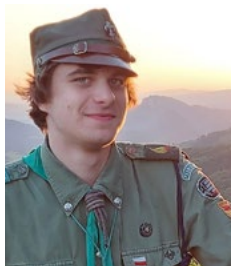
Asystent dydaktyczny jest niejako łącznikiem pomiędzy osobą z niepełnosprawnością (swoim podopiecznym) a grupą studencką danej grupy/roku, czy społecznościami osób z niepełnosprawnością w uczelni. Pomaga osobom z niepełnosprawnościami w identyfikowaniu siebie z innymi członkami danej grupy poprzez odnajdywanie w nich podobnych cech osobowych, celów, wzorów, wartości i sposobów postrzegania rzeczywistości. Sprzyja to wzmocnieniu podopiecznych w funkcjonowaniu w grupach społecznych i korzystaniu z zasobów środowiska akademickiego. Umożliwia to także samorozwój poprzez kształtowanie nowych umiejętności i kompetencji na drodze współpracy z pracownikami uczelni i innymi studentami. Identyfikacja sprzyja wzmocnieniu wiary we własne sprawstwo, co umożliwia jednostce funkcjonowanie w zgodzie z własnymi przekonaniami przy jednoczesnym spełnieniu oczekiwań społecznych.

Warto także zaznaczyć, że asystent dydaktyczny w działalności wspierającej włącza swoich podopiecznych do społeczności osób z niepełnosprawnościami na uczelni. Członkowie tej społeczności mogą wymieniać wiedzę i doświadczenia dotyczące procesu kształcenia i życia na uczelni. Grupa ta staje się niejako grupą samopomocową, która jest źródłem aprobaty i porad od osób znajdujących się w podobnym położeniu życiowym.



Fot. pixabay 316638

# Studencki asystent



Jakub Świt

Student Wydziału Studiów Międzynarodowych i Politologicznych  
Uniwersytetu Łódzkiego, drużynowy w Hufcu ZHP Łódź-Bałuty,  
pasjonat gór i podróży

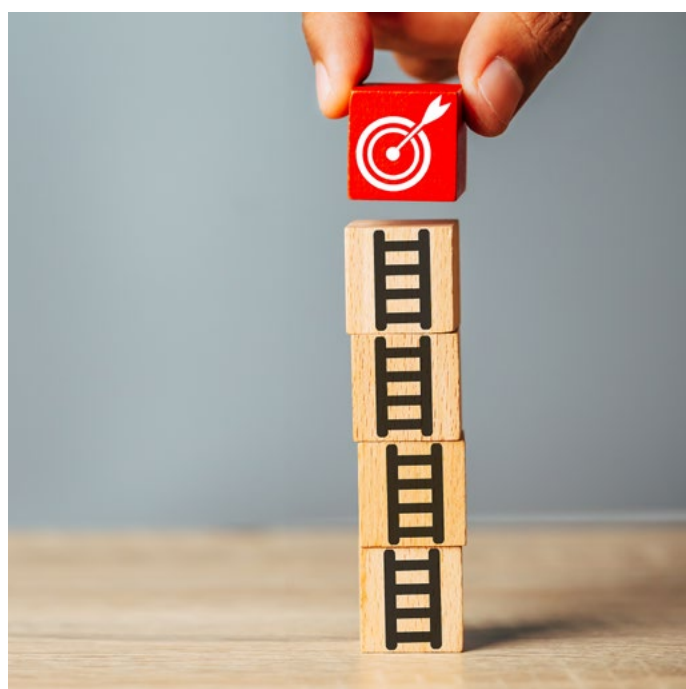
# 13

Osoby z niepełnosprawnościami są obecne i widoczne na łódzkich uczelniach. Jako student Uniwersytetu Łódzkiego od 2019 roku, miałem z nimi kilkukrotną styczność. Dopiero jednak po dwóch latach studiów po raz pierwszy spotkałem się z jednostką zajmującą się wsparciem takich osób w mojej uczelni, czyli z Akademickim Centrum Wsparcia UŁ. Jedną z form wyjścia naprzeciw potrzebom studentów z niepełnosprawnościami, jest spersonalizowana pomoc zatrudnionych przez ACW asystentów dydaktycznych. W niniejszym artykule opiszę, jak wygląda taka praca z perspektywy asystenta na przykładach dwóch zadań, z którymi miałem przyjemność się mierzyć.

Moje pierwsze zetknięcie z zadaniami asystenckimi miało miejsce, kiedy zeszłej jesieni zgłosiłem się do pomocy przy sprowadzeniu do Łodzi studenta z zagranicy. Nie wiedziałem początkowo na temat mojej roli nic poza tym, że trzeba dobrze umieć komunikować się w języku angielskim, bo student jest z jednego z krajów Azji Południowej, jeździ na wózku i przyleci na Lotnisko Chopina w Warszawie. Kontakt do mnie został przesłany przez biuro studentowi. Na kilka dni przed przylotem studenta, w trakcie odprawy z okazji rozpoczęcia nowego roku harcerskiego, zadzwonił do mnie jakiś nieznany numer i w słuchawce rozległ się potok niezrozumiałych dla mnie słów. Wydałem z siebie tylko zdziwione chrząknięcie, by po chwili zorientować się, że moja rozmówczyni posługuje się po prostu językiem angielskim, a moje niezrozumienie było spowodowane przez specyficzny, azjatycki akcent i szybkość wypowiadanych słów. Okazało się, że jest to przebywająca już w Łodzi przyjaciółka naszego gościa, która zadzwoniła do mnie, by się skontaktować w sprawie jego przyjazdu i przekazać informacje

i kontakt do niego. Była bardzo szczęśliwa, że ktoś pomaga jej koledze. Ja jednak mimowolnie zacząłem się martwić. Czy rzeczywiście w takim razie mój angielski będzie wystarczający? Wątpliwości rozwiązała rozmowa telefoniczna z samym gościem, która przebiegła bardzo owocnie. Ja przekazałem mu wszystkie istotne informacje, którymi dysponowałem, on przekazał mi swoje i tak umówiliśmy się na odbiór z Lotniska Chopina i przyjazd do Łodzi, do akademika specjalnie zamówioną taksówką dla osób z niepełnosprawnościami.

Okazało się, że gość już na pokładzie samolotu zakolegował się z innymi Polakami, którzy podprowadzili go do bramki na lotnisku, gdzie go już niecierpliwie oczekiwałem. Po zadzwonieniu po taksówkę i krótkim





oczekiwaniu ruszyliśmy w drogę do Łodzi. Najlepiej wspominam to, że student był zupełnie pierwszy raz w Europie, więc całą drogę do Łodzi rozmawialiśmy. Ja opowiadałem o tym, co jest za oknem, o Polsce i naszym kontynencie. On o swoich rodzinnych rejonach i o różnicach, których już doświadcza. W pierwszej kolejności odczuł kontrast między okropnym zimnem panującym w Polsce w porównaniu z ciepłem na lotnisku w Katarze, gdzie miał przesiadkę. Zagraniczny kolega zadawał mi pytania o dostępność w naszym mieście. Z dumą mogłem powiedzieć, że mamy w tym zakresie czym się pochwalić. Opisywanie tego świata komuś, kto go jeszcze nie widział i tak długa nieustanna rozmowa w języku angielskim bardzo mnie rozwinęła i poprawiła moją śmiałość, jeśli chodzi o komunikowanie się w tym języku. Samego gościa spotkałem jeszcze parę razy na uczelni i na ulicy, a on z dużą życzliwością wspominał naszą drogę i to, że nasza rozmowa po drodze bardzo pomogła mu w starcie w nowym kraju.

Potym wydarzeniu udało mi się pozostać we współpracy z Centrum i zostać asystentem dydaktycznym jednego ze studentów ze spektrum autyzmu. Spotkaliśmy się pierwszy raz w obecności zespołu Centrum, by poznać się i ustalić warunki współpracy. Trwała ona, jak dotąd, trzy miesiące i polegała przede wszystkim na pomocy koledze w organizacji własnej pracy na studiach. Sytuację miałem trochę ułatwioną, bo już wcześniej w harcerstwie zetknąłem się z osobami ze spektrum. Ponadto Centrum zapewniło mi krótkie szkolenie, zaopatrzyło mnie w materiały z poradami i zaoferowało pomoc w razie jakichkolwiek wątpliwości i problemów. Spotkania miały miejsce 2 razy w tygodniu i trwały 1 – 2 godziny. Określiłem także godziny, w których będę dostępny pod telefonem i w kontakcie SMS-owym. Jak powiedziała mi pani pracująca w ACW, bardzo istotne było określenie zasad i ram czasowych współpracy. Podczas spotkań, w miarę potrzeb, zajmowaliśmy się różnymi rzeczami. Na samym początku stworzyliśmy w programie *Excel* i pokolorowaliśmy kalendarz tygodniowy zajęć mojego kolegi. Miał on posłużyć spisaniu w przejrzysty sposób tygodniowych zajęć uczelnianych, pozauczelnianych, kolokwii czy prac do wykonania. Od tej pory każde spotkanie rozpoczynaliśmy od otwarcia kalendarza i aktualizowania go. Pomoc obejmowała także wsparcie w komunikacji z uczelnią i rówieśnikami. Pisaliśmy razem maile do wykładowców, np. w sprawie zajęć i kolokwii. Oprócz tego uczyliśmy się obsługiwać komunikatory i strony UŁ: *Teams*, *Outlook*, *Moodle* i *USOS*.

Oczywiście pojawiały się rzeczy, nad którymi musieliśmy wspólnie popracować. Mój kolega przychodził na wyznaczone spotkania dużo wcześniej i musiał na mnie czekać. Kiedy spotykaliśmy się w budynku ACW, nie zauważałem tego, ale kiedy umówiliśmy się u mnie



Autor: Magdalena Konat

w domu i mój kolega przyszedł już 20 minut przed wyznaczonym spotkaniem, okazał się to być dla mnie problem. Tutaj musiałem podszkolić się w zakresie użycia czytelnych komunikatów, dzięki którym skutecznie przekażę informację o swoich granicach.

Drugą sytuacją, o której warto wspomnieć, była konieczność skontaktowania się z koleżanką, wspólnie z którą mój kolega miał przygotować prezentację. Do prezentacji pozostały trzy tygodnie, a mój kolega denerwował się, że jego koleżanka nie opracowała jeszcze swojej części. Gdy nakłoniłem go, by po prostu się z nią skontaktował, on sięgnął po oficjalnego *Outlooka*. Następnym obszarem dla naszej wspólnej pracy było więc rozpoznanie z kim korespondować bardziej oficjalnie a z kim komunikować się mniej oficjalnymi kanałami.

Mogę z całą pewnością powiedzieć, że nasza współpraca przebiegała dobrze i że naprawdę się zakolegowaliśmy. Ponadto doświadczenie, którego dzięki niej nabrałem, jest nieocenione. Jest to też szkoła akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka oraz rozumienia jego potrzeb. To doświadczenie przydaje się zarówno asystentom, jak i tym, którzy ze wsparcia korzystają. W gruncie rzeczy przydaje się ono każdemu człowiekowi, bo dzięki niemu poznaje on lepiej także siebie.

## Trochę inny teatr z wykrzyknikiem

# 14

Agata Kamińska Brice

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ

Arek jak mówi swoją kwestię na scenie, to mówi całym ciałem. Edyta uwielbia grać wróżkę. Paweł świetnie naśladuje drzewo, a Karolina przepięknie tańczy. Grała motyla, wróżkę i Calineczkę. Najbardziej zachwyca Martyna. Porusza tylko jedną ręką, ale kiedy wolniutko kładzie ją na sercu wyrażając w ten sposób: „kocham” przestajemy wątpić w miłość... Przedstawimy Państwu teatr trochę inny niż wszystkie, trochę wspanialszy niż wszystkie, trochę bardziej wyjątkowy...

### Integracyjny Teatr PODAJ DALEJ

Ten teatr tworzy kilkunastu niepełnosprawnych i wolontariuszy z Konina, Gminy i okolic, dla których scena teatralna stała się drugim domem. To właśnie teatr wzbudza w nich takie emocje, że już samo spotkanie z nimi wywołuje przyjemny dreszczyk, a co dopiero zobaczenie ich na scenie. Na co dzień uczą się żyć z różnymi niepełnosprawnościami. Zaakceptowali zespół Downa, wszelakie intelektualne czy fizyczne słabości, naprawdę świetnie radzą sobie z odmiennością, ograniczeniami, dziwnością. Scena pozwala im zapanować nad trochę koślawym ciałem, słabą głową, powolnym reagowaniem, niewyraźną mową, nieśmiałością, wstydem czy zwiotczalnymi mięśniami. Z niektórych tych słabości zrobili zadziwiające atuty.

Daniel dość sztywno się porusza, co jest związane z jego porażeniem rąk i nóg. Ale właśnie dzięki teatrowi jest rozpoznawalny, bo nikt nie porusza się na scenie tak dostojnie, z taką godnością i tak wytwornie jak on. No król.

Karolina ma zespół Downa. Jest śliczna. Ma bardzo elastyczne ciało, świetnie tańczy, jest lekka, miła, uśmiechnięta. Po prostu jest piękna! Grała wiele ról, a w „Calineczce” zagrała główną. Oklaskiwano

ją na stojąco, bo tak właśnie najczęściej publiczność przyjmuje Teatralnych z Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ.

### Życ z zespołem

– Teatr jest dla mnie wszystkim. Dzięki niemu umiem żyć, ale nie zawsze tak było. Wicie ja mam zespół Downa i ten zespół trzeba polubić, bo to jest coś, co już jest i będzie we mnie, więc albo będę żyć razem z zespołem, albo nie i wtedy zostaje patrzeć w sufit, a tak to ja nie chcę – stanowczo wyjaśnia Karolina.

Bardzo uważnie przygląda jej się Arek. Główna rola w Janosiku. Arek słucha Karoliny z zaciekawieniem, robi różne miny, marszczy brwi, mruży oczy, śmieje się, kiedy dzieje się coś zabawnego i smuci, kiedy Karolina opowiada, że nie zawsze było jej łatwo. Arek ją rozumie. Też żyje „z zespołem”.

– W teatrze czuję się jak ryba w wodzie. Albo jak ptak na gałęzi, albo jak podróżnik w wygodnych butach, czy jak dziecko na kolanach mamy – mówi rzeczowo.

– Najbardziej to lubię patrzeć ze sceny na ludzi. Mam takie dreszcze na plecach i na głowie jak widzę, że im się podoba. Ludzie mnie wtedy kochają a ja ich. A i kocham teatr! Proszę to napisać z wykrzyknikiem – dodaje.



Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ KRS 0000 197058

Adres: ul. Południowa 2A, 62-510 Konin

Telefon: 63 211 22 19 e-mail: kontakt@podajdalej.org.pl FB/FundacjaPodajDalej

Konto bankowe: ING 78 1050 1735 1000 0024 2547 0123 [www.podajdalej.org.pl](http://www.podajdalej.org.pl)

Arek nagle wstaje z krzesła. Zaczyna tańczyć, wirować, robi to zgrabnie, lekko jakby płynął, a pływać nie umie. Wciąga w tę spontaniczną scenę Joannę, instruktorkę teatralną.

– Uwielbiam ich na scenie. Patrzę jak się zmieniają, jak dostają skrzydeł, jak wydobywają z siebie, to czego na co dzień nie widać, jak przełamują bariery, nieśmiałość, jak ich pozorna inność staje się wspaniałym narzędziem w ich pracy scenicznej, jak z inności robią atuty tak niezbędne w teatrze. Uwielbiam ich – mówi Joanna Janikowska, instruktorka teatralna, jedna z założycielek Teatralnych z Fundacji PODAJ DALEJ.

### Szczęście niezmierzone

A wszystko zaczęło się siedem lat temu. Na zwyczajnych warsztatach teatralnych dla wolontariuszy.

– Chcieliśmy zintegrować naszych wolontariuszy i zorganizowaliśmy warsztaty teatralne. I po tych warsztatach olśniło nas: dlaczego następnych nie zrobić również dla niepełnosprawnych? I tak się stało. A to, co się działo podczas tych wspólnych warsztatów, przeszło nasze najśmielsze oczekiwania. I choć praca z niepełnosprawnymi jest dużym wyzwaniem, bo odpowiedzialność jest większa, to owoce tego są nie do opisanego. Musimy bardzo uważać, aby niepełnosprawni aktorzy na scenie wypadli jak najlepiej, bo są mało odporni na stres. Ale kiedy już wszystko się udaje, to ich szczęścia nie da się niczym zmierzyć – mówi Iwona Grześkowiak, założycielka Teatralnych, reżyserka, scenarzystka, kostiumolog, animatorka, przyjaciółka, powierniczka, pielęgniarka, psycholożka, terapeutka i co tam jeszcze ktoś sobie wymyśli. Ot kobieta od wszystkiego, dla wszystkich, która teatr po prostu kocha! Od zawsze.

– I proszę to napisać z wykrzyknikiem – uśmiecha się. – Teatr to moje trzecie życie zaraz po tym rodzinnym na co dzień i tym w Fundacji PODAJ DALEJ, w której pracuję, choć nie wiem jaka jest właściwa kolejność – śmieje się Iwona Grześkowiak.

Teatralni wystawiają jeden, dwa spektakle w roku. Wszyscy pracują przy tworzeniu spektakli po równo. Przy tekstach, choreografii, scenografii czy organizacji. Tutaj wszystko musi być dopięte na przysłowiowy ostatni guzik.

– W naszych spektaklach opowiadamy o odmienności, która istnieje, ale nie zawsze jest akceptowana. Temat bardzo trudny, ale ważny, szczególnie dla osób niepełnosprawnych. Wystawiamy zatem spektakl tak jakby o sobie. Podczas naszych prób ćwiczymy ruch sceniczny, mimikę i ekspresję ciała, prawidłowy oddech i wymowę. Ćwiczymy, aby nasze ciała były plastyczne i z łatwością pokazywały treści, które przedstawimy. Nie używamy słów, więc każdy ruch ciała musi być jednoznacznie czytelny dla widzów. Komponujemy



Integracyjny Teatr PODAJ DALEJ



Integracyjny Teatr PODAJ DALEJ



Integracyjny Teatr PODAJ DALEJ

kolory i elementy scenografii. Bawimy się w dobieranie muzyki do spektaklu, aby każda scena miała swoją odmienną dramaturgię. Rozwijamy się artystycznie, uczymy się być uważni na drugiego człowieka, rozwijamy swoje talenty, dobrze się przy tym bawiąc. Kochamy to, co robimy – zapewnia Iwona.

### Aż chce się żyć

Joanna Janikowska podkreśla, że odkąd organizują spektakle, zdecydowanie więcej otrzymuje od życia, niż daje.

– Egoistką jestem, bo czerpię z nich pełnymi garściami: energię, dobro, miłość, odwagę, śmiałość, autentyczność,





## Integracyjny Teatr PODAJ DALEJ

otwartość. To wszystko mam od nich. Gdyby nie Teatralni, to jako emerytka siedziałbym pewnie przed telewizorem i gapła się na jakieś tureckie seriale. A tak każde wyjście z domu do nich nakręca mnie do życia. A jak widzimy jak są szczęśliwi, jak ich bliscy są wzruszeni patrząc na sukces własnych dzieci, to aż chce się żyć – mówi Joanna.

Wyobraźmy sobie taką oto scenę. Bulwary Nadwarciańskie w Koninie. Letnie popołudnie, ale dość ciężkie, zapowiadające burzę. Nad rzeką ustawiona scena z profesjonalnym nagłośnieniem, oświetleniem, scenografią. Przed nią równiutkie rzędy krzeseł i pełna widownia ludzi. Koninianie lubią teatr w plenerze. Teatralni wychodzą na scenę. Grają Janosika we współczesnej wersji. Wszyscy przejęci. Jednocześnie profesjonalni do takiego stopnia, że przypadkowy upadek na scenie aktorki Ani wygląda tak, jakby był zaplanowany w scenariuszu. I nagle bum! Wiatr i ulewa. Widzowie uciekają w popłochu, przewracając krzesła, gubiąc powyginane wiatrem parasole. A aktorzy grają do końca. Grają na scenie tak, jakby nic się nie stało. Jakby deszcz nie zmoczył ich do przysłowiowej suchej nitki, jakby wiatr nie zwał całej scenografii... Grają do

końca. Po ostatniej scenie wszyscy razem wychodzą na deski, biorą się za ręce, kłaniają i tylko oklasków jakoś nie słychać...

### Kocham ludzi

Martyna patrzy wielkimi oczami i pięknie się uśmiecha. Nie jest w stanie za wiele powiedzieć, ale jak ona patrzy! Porusza się na wózku, jest tak sparaliżowana, że w zasadzie sprawną, i to trochę, ma tylko jedną rękę, ale to wcale nie przeszkadzało jej zagrać roli księżniczki. Kiedy zadaje jej pytanie, co najbardziej lubi w teatrze, odpowiada z wielkim trudem, a ja niestety nic nie rozumiem. Wstyd mi. Na pomoc przychodzi przesympatyczna Magda: aktorka która uwielbia grać wilka.

– Martyna mówi, że w teatrze najbardziej lubi być z ludźmi i między ludźmi. Ludzi po prostu lubi w tym teatrze – tłumaczy Magda.

A Martyna powolutku unosi, wydaje się, za ciężką jak na jej wątłe ciało, rękę, jedyną sprawną jaką ma i kładzie ją na lewej piersi...

– Martyna mówi, że kocha ludzi! – mówi Magda. Z wykrzyknikiem!

*Działania grupy teatralnej Integracyjny Teatr PODAJ DALEJ są współfinansowane z środków PFRON i realizowanych przez Miasto Konin oraz środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego i 1% podatku.*



Ewa Kucharska

Dyplomowana arteterapeutka oraz studentka 2 roku studiów  
magisterskich na kierunku Muzykoterapia

Słowo „muzykoterapia” może nasuwać różne skojarzenia – od plemiennych rytuałów, poprzez starożytne rozprawy o wpływie muzyki i jej wyższości nad innymi sztukami, ekstatyczne uniesienia artystów, misy tybetańskie i kamertony aż po formę konkretnego oddziaływania terapeutycznego poprzez uporządkowany proces poświadczony przez badania naukowe.

## Czym zatem jest muzykoterapia?

Literatura z zakresu tego tematu wyróżnia kilka sposobów patrzenia na muzykoterapię: „jako określenie aktywności terapeutycznej z zastosowaniem muzyki, nazwę dziedziny wiedzy, naukę dotyczącą tego rodzaju procesu terapeutycznego, a także profesję związaną z jedną z form interwencji terapeutycznych” [1]. Niezależnie od tego, z której perspektywy będziemy patrzeć na przedmiot muzykoterapii, w każdym możemy dostrzec jego głęboki związek z nauką.

Najczęściej przytaczaną definicją, z którą możemy się spotkać eksplorując ten temat, jest definicja Światowej Federacji Muzykoterapii, według której „muzykoterapia jest wykorzystaniem muzyki i/lub jej elementów (dźwięk, rytm, melodia, harmonia) przez muzykoterapeutę i pacjenta, klienta lub grupę w procesie zaprojektowanym dla ułatwienia komunikacji, uczenia się, mobilizacji, ekspresji, koncentracji fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej i poznawczej w celu rozwoju wewnętrznego potencjału oraz rozwoju lub odbudowy funkcji jednostki, aby mogła ona osiągnąć lepszą integrację intra- i interpersonalną, a w konsekwencji lepszą jakość życia” [2]. Równie często możemy się spotkać z definicją Kennetha Brusci, dla którego „muzykoterapia to usystematyzowany proces

interwencji, w ramach którego terapeuta wspomaga klienta w osiąganiu zdrowia, używając doświadczeń muzycznych oraz relacji, które wykształcają się dzięki nim jako dynamicznych sił umożliwiających zmiany” [3].

Z powyższych przesłanek płynie wniosek, że muzykoterapia jest dziedziną stojącą twardo na dwóch nogach – nauce i praktyce, którą potwierdzają i porządkują ciągle prowadzone badania naukowe podejmowane w coraz szerszych obszarach (np. neuromuzykoterapii). Obecnie tę formę terapeutycznego wsparcia z powodzeniem stosuje się w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, fizyczną i sprzężoną, z autyzmem, zespołem Downa, zaburzeniami słuchu i wzroku, demencją, chorobą Parkinsona, na oddziałach onkologicznych, neonatologicznych, w szpitalach psychiatrycznych i wielu innych.

## Bibliografia

- [1] Ludwika Konieczna, *Wprowadzenie do muzykoterapii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2013, s. 11.
- [2] T. Natanson, *Muzyczna profilaktyka w procesie nauczania-wychowania. Wybrane refleksje teoretyczne*, [w:] *Zeszyty Naukowe Akademii Muzycznej im. K. Lipińskiego we Wrocławiu* 1988, nr 45, s. 123.
- [3] Ludwika Konieczna, *Wprowadzenie do muzykoterapii*, dz.cyt., s.16.

# Czar ukulele, czyli po co nam granie na instrumentach – nawet jeśli nie potrafimy



Małgorzata Świt  
Starszy specjalista w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych  
Politechniki Łódzkiej

# 16

Ktoś Cię zwymyślał w ruchu drogowym i rozmontowujesz tę sytuację na części pierwsze przez najbliższe cztery godziny, analizując ją ze wszystkich stron. Możesz zaraz opowiedzieć koleżance lub swojemu chłopakowi, jaki to buc z tego kierowcy. Możesz także wziąć do ręki mały zgrabny instrument i pobrzdkać na nim chwilę wyrażając wszystkie te emocje... Bo czasem słowa to za mało.

Z wyglądu przypomina niewielką gitarę. Podobnie jak ona, ma drewniane pudło rezonansowe i nylonowe struny, ale zamiast sześciu – tylko cztery. Dźwięk wydobywamy z niego, szarpiąc struny palcami.

## To ukulele.

*Wikipedia* podaje, że ukulele jest instrumentem szarpanym, należy do grupy chordofonów złożonych, zwykle ze strojeniem A – E – C – G, i że może występować w wersji sopranowej, koncertowej i tenorowej. Te „chordofony” mogą onieśmielać laików, którzy próbowali dotychczas swoich sił, tylko bijąc w tamburyn lub trójkąt podczas akademii w szkole podstawowej.

Możemy także przeczytać, że instrument ten, choć kojarzący się z hawajskimi klimatami, tak naprawdę pochodzi z Portugalii. Do Honolulu przywieźli go emigranci z Madery, którzy niekoniecznie byli wirtuozami. I to plebejskie pochodzenie ukulele może

być solidnym argumentem, żeby ośmielić się i spróbować swoich sił w grze na nim. Ludowy instrument nie może być aż tak skomplikowany...

Świetnie rozumiem każdego muzycznego nowicjusza. Kocham muzykę. Uwielbiam słuchać utworów muzycznych, które współgrają z moim aktualnym nastrojem. Jednak muzycy to dla mnie tacy magicy, którzy posiadają supermoce dla mnie zupełnie niedostępne. Niepojęte jest dla mnie, jak można odgadywać dźwięki za słuchu. Co prawda jestem przedstawicielem pokolenia, które uczyło się jeszcze w ramach podstawowej edukacji muzycznej czytania prostego zapisu nutowego na pięciolinii. Grałam też na ocenę na cymbałkach i flecie w szkole podstawowej. Jednak to zawsze był dla mnie ogromny wysiłek, przede wszystkim intelektualny i pamięciowy.

Żeby zagrać na ukulele, lewą ręką chwytasz akordy, prawą szarpiesz struny wykonując tzw. bicia (zapewne





Autor: Małgorzata Świt

istnieje też strojenie na ukulele dla osób leworęcznych) lub, jeśli masz już większą wprawę, trącasz palcami poszczególne pojedyncze struny.

Zmiana akordów i użycie obu rąk do grania wyobrażałam sobie jako kompletnie poza moim zasięgiem. Moje dzieci uczone były kiedyś gry na gitarze. Niestety z marnym skutkiem, co utrwaliło we mnie przekonanie, że to sztuka dla wybrańców. Koncepcja łapania chwytów, a co więcej ich zmiany podczas grania z jednoczesnym szarpaniem strun drugą ręką, mentalnie i technicznie mnie przerastała.

Na szczęście nauczycielom od gitary, próbującym udowodnić, że nie da się cieszyć instrumentem, nie poznawszy przedtem gruntownie jego budowy oraz teorii muzyki i nie będąc wirtuozem, nie udało się zniechęcić mojej córki do instrumentu. A bardzo się starali. Moja córka trafiła w końcu na pasjonata radości jaką daje muzyka. Pokazał jej kilka prostych chwytów, do których złapania wystarczą raptem trzy palce.

Okazało się, że tych kilka chwytów to klucz do 90% współczesnej muzyki pop. Wystarczy trafić w akordy C, a, F, G, D, i może jeszcze z czasem w parę innych, i można akompaniować sobie do całego mnóstwa piosenek. A najlepsza wiadomość to ta, że wcale nie trzeba do tego umieć czytać klasycznego zapisu nutowego. Większość tzw. „tabów” na ukulele (i na gitarę też), zapisywana jest w formie literowej. Duża część piosenek oparta jest raptem o trzy lub cztery akordy.

Skoro moja córka potrafi, ja też się mogę nauczyć. Tak pomyślałam i zaczęłam próbować, w czym moja córka

mi gorąco kibicowała, ucząc mnie chwytów i podrzucając internetowe tutoriale. Na YouTube dostępnych jest mnóstwo bezpłatnych kilkuminutowych lekcji akordów do popularnych współczesnych piosenek. Lekcje te dostosowane do każdego poziomu. Ja zaczynałam od „Sto lat”.

Nie było łatwo i nadal nie jest. Nie jestem wirtuozem ukulele. Zapewne moja gra jest znacznie przyjemniejsza dla mnie niż dla moich potencjalnych słuchaczy. A co dopiero, kiedy coś tam podczas gry sobie fałszywie mruczę, podejmując próby śpiewania do własnego akompaniamentu. Tutaj okazuje się często, że zupełnie nie trafiam z tonacją. Fałszuję, niezbyt sprawnie łapię chwyt, trudno mi utrzymać tempo, posługuję się praktycznie tylko jednym biciem, nie bez powodu zwanym „harcerskim” (dół, dół, góra, góra, dół, góra), nie potrafię zagrać bardziej skomplikowanych akordów i doprawdy nie wiem, jak można grać i śpiewać jednocześnie. Pomimo tego wszystkiego przyjemność z wydobywania z instrumentu harmonijnie współbrzmiących dźwięków jest nieporównywalna z niczym innym. Zwłaszcza jeśli okazuje się, że jesteś w stanie zagrać akordy do swoich najukochańszych piosenek.

No i bez względu na to, co Ty myślisz o swoim graniu i na poziom Twoich umiejętności, teraz to Ty posiadasz supermoce i wiedzę tajemną, które czynią Cię niezwykle pożądaną osobą przy ognisku pod rozgwieżdżonym niebem. Uczysz się nowych rzeczy, które robią wrażenie na innych, dzięki czemu zyskujesz w ich oczach i, co nawet ważniejsze, w swoich oczach.

Wzmacniasz poczucie własnej wartości, także dlatego, że udowadniasz sobie, że potrafisz osiągać cele.

### **Jakie są powszechne zalety muzykowania?**

Przeglądając strony internetowe, dowiedziałam się, że jest ich sporo.

Nauka gry na instrumencie to ogromne wsparcie dla zdrowia psychicznego. Jej magia nie ogranicza się tylko do redukcji stanów niepożądanych, takich jak stres, złość, niepokój czy zmęczenia. Powoduje ona także wzmacnianie stanów pozytywnie oddziałujących na nasze funkcjonowanie, czyli zwiększa chęć do życia oraz energetyzuje.

Już samo słuchanie ukochanej muzyki powoduje wyrzut dopaminy. A co dopiero, jeśli możemy zagrać nasz ukochany utwór i w ten sposób zanurzyć się w nim.

Zgodzimy się też pewnie wszyscy, że muzyka to efektywny sposób na przepracowanie naszych uczuć i emocji. Można dzięki niej dać im twórcze ujęcie i zasygnalizować je tak, aby inni je usłyszeli.

Oprócz korzyści dla ducha, nauka gry na instrumencie przynosi szereg korzyści dla umysłu i ciała. Granie na instrumencie to ćwiczenia dla mózgu porównywalne z tymi, które wykonuje nasze ciało na siłowni.

Dzieje się tak m.in. dlatego, że nauka gry na instrumencie wymaga intensywnej pracy obu półkul mózgowych. Lewa półkula odpowiedzialna jest za przyswojenie techniki grania – czyli logicznej i technicznej strony procesu grania, a prawa odpowiada za kreatywność i ekspresję. Używanie obu półkul jednocześnie wzmacnia pamięć u osób w każdym wieku. Wpływa pozytywnie na umiejętności myślenia abstrakcyjnego, rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Tak więc zapobiega starzeniu

się mózgu, wpływając na naszą sprawność umysłową, koncentrację i pamięć.

A znacie taki termin „neuroplastyczność”? Jest to zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń, dzięki czemu tkanka ta się reorganizuje, adaptuje i naprawia. Granie na instrumencie tę właśnie neuroplastyczność pobudza, stymulując jednocześnie funkcje motoryczne, słuchowe, wzrokowe, emocjonalne i wykonawcze.

Jeśli zapytacie: a co z korzyściami dla ciała? to, jak się pewnie domyślacie, też je w graniu na instrumencie odnajdziecie. Jest to przecież aktywność fizyczna wymuszająca pracę mięśni. Oczywiście najbardziej spektakularny trening to ten, który odbywają perkusiści, ale nie trzeba walić w bębny, żeby trenować chociażby mięśnie rąk i pleców.

Wiemy już, że granie na instrumencie wzmacnia funkcje motoryczne i koordynację ruchową. Dodajmy jeszcze, że przy intensywnym treningu pojawia się charakterystyczny dla uprawiania sportu efekt uboczny, czyli produkcja endorfin, a tym samym poczucie szczęścia.

Wreszcie, muzyka daje poczucie wspólnoty. Po pierwsze, dzięki niej okazują się, że inni czują podobnie jak my. Po drugie, kiedy gramy w jakimś zespole, czy w inny sposób wspólnie muzykujemy, nawiązujemy nowe relacje oparte na wspólnych wartościach i zainteresowaniach.

### **Instrumenty a osoby ze szczególnymi potrzebami**

Nauka gry na instrumencie wymaga całej Twojej uwagi. Grając nie możesz być gdzie indziej. Jesteś maksymalnie skupiony i pochłonięty tym co robisz. To



Fot. pixabay/stgilemusic



sprawia, że Twój niespokojny mózg zmuszony jest do odklejenia się od analizowanych w koło problemów. Ten stan jest zbawienny dla osób np. z ADHD. Co więcej, poczucie kontroli ot choćby nad wąskim aspektem życia jest terapeutyczne.

Osoby o szczególnych potrzebach, np. ADHD lub ze spektrum autyzmu, znajdują w instrumentach pozytywną stymulację, a gratyfikacją jest tutaj nauczenie się utworu. Tą stymulacją może być konieczność koordynacji czytania nut z tym, co robi w tym czasie prawa i lewa ręka.

Dla osób neuroróżnorodnych dźwięk instrumentu ma właściwości kojące i relaksujące.

Możliwość wyrażania własnych uczuć i poczucie kontroli oraz bycia w „tu i teraz” pomaga także w terapii depresji. Jeśli oczywiście nie jest ona zbyt głęboka. Depresja znajduje się wśród chorób psychicznych, które stanowią znaczący procent chorób skutkujących niepełnosprawnością.

Nawet osoba z czterokończynowym porażeniem mózgowym lub z zanikiem mięśni może odnaleźć możliwość autoekspresji, do której nie potrzebuje asysty innych. Pomóc może tutaj na przykład bardzo prosty keyboard.

Z kolei zalety ukulele dla dobrego samopoczucia i terapii osób ze schorzeniami kończyn górnych są na tyle znaczące, że wymyślono nawet zestaw akcesoriów dostosowanych do indywidualnych potrzeb grających, mających technicznie wspierać grę na tym instrumencie: stanowić przedłużenie rąk, imitować działanie dłoni, oferować nacisk na struny tam, gdzie użytkownik nie jest w stanie sam tego dokonać.

### **Zalety ukulele**

- Każdy wiek jest dobry, żeby zacząć naukę gry na ukulele. Nie, nie jesteś za stary, żeby zacząć.
- Ukulele ma tylko 4 struny. Aby powstał akord, wystarczy prosty chwyt i bicie we wszystkie jednocześnie.
- Jest małe i poręczne. Można je ze sobą zabrać tam, gdzie gitara okazuje się być za duża.

- Łatwo je samodzielnie nastroić przy pomocy taniego stroika na baterie. Istnieją nawet odpowiednie aplikacje na smartfon. Nie musimy więc się martwić tym, że nie jesteśmy w stanie nastroić instrumentu „ze słuchu”. Stroik robi to za nas.
- Ukulele jest piękne. Jest to prawdziwy trójwymiarowy przedmiot. Wykonany z naturalnego, żywego materiału. Przyjemnie trzyma się je w dłoniach. Wydaje przyjemny, akustyczny dźwięk. Już sam fakt kontaktu z takim przedmiotem działa terapeutycznie w zwirowanym świecie.

### **Jakie ukulele kupić?**

Proponuję: nie najtańsze i nie plastikowe, żeby się zbyt łatwo nie rozstrajało i żeby miało ładny dźwięk. Na takie ukulele, jeśli jest nowiutkie prosto ze sklepu, trzeba przeznaczyć ok. 400 zł. Ja mam ukulele koncertowe. I jest dla mnie w sam raz.

### **Kilka słów na koniec**

Jeśli uwierzysz, że czegoś nie potrafisz się nauczyć, rzeczywistość potwierdzi Twoje przekonanie. Znacznie bardziej opłaca Ci się wiara, że możesz. Poza tym zawsze będzie ktoś, kto robi coś lepiej od Ciebie, więc nie ma tu standardu, do którego musiałbyś dorównać.

Nawet niewprawne kilka minut z instrumentem dziennie już działa cuda. Poziom umiejętności nie ma znaczenia. I nie trzeba mieć na start żadnego tzw. „talentu”. Talent to mit. Wystarczy: chęci, wytrwałość, cierpliwość i zaangażowanie.

Jeśli jesteś do nich zdolny, zapraszam do zaprzyjaźnienia się z ukulele.

- <https://studybreaks.com/culture/music/play-an-instrument-with-disabilities/>
- <https://www.wxixclassical.org/blog/2019-01-15/sharing-music-joy-and-community-with-the-ukulele-support-system>
- <https://sloanschoolofmusic.com/improving-mental-health-musical-instruments/>

## **Słynni muzycy z niepełnosprawnościami**

Wszyscy zapewne kojarzą niewidomych twórców muzyki, takich jak Ray Charles czy Stevie Wonder. Kenny G z kolei, pomimo astmy, dmie w saksofon a Rick Allen gra na perkusji swoją jedyną ręką w zespole Def Leppard.

A już na zupełnie innym poziomie, Beethoven udowodnił, że nawet głuchota nie jest przeszkodą w tworzeniu muzyki. I myślę, że nie potrzeba aż takiego geniuszu, żeby czerpać przyjemność z obcowania z muzyką pomimo niepełnosprawności.



„RIPTIDE”  
Vance Joy  
chwyty UKULELE

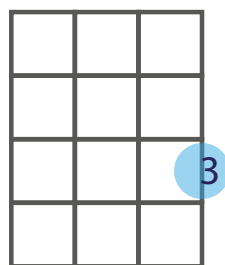
Zwrotka

Am G C x 2  
I was scared of dentists and the dark  
Am G C x 2  
I was scared of pretty girls and starting conversations  
Am G C x 2  
Oh, all my friends are turning green  
Am G C x 2  
You're the magician's assistant in their dreams  
Am G C x 2  
uhoo oooo oooo,  
Am G C x 2  
uhoo oo, and they come unstuck

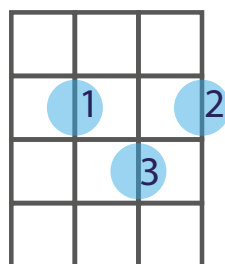
Refren

Am G C x 2  
Lady, running down to the riptide, taken away  
Am G C x 2  
To the dark side, I wanna be your left hand man  
Am G C x 2  
I love you when you're singing that song, and I got  
a lump  
Am G C x 2  
In my throat, 'cause you're gonna sing the words wrong

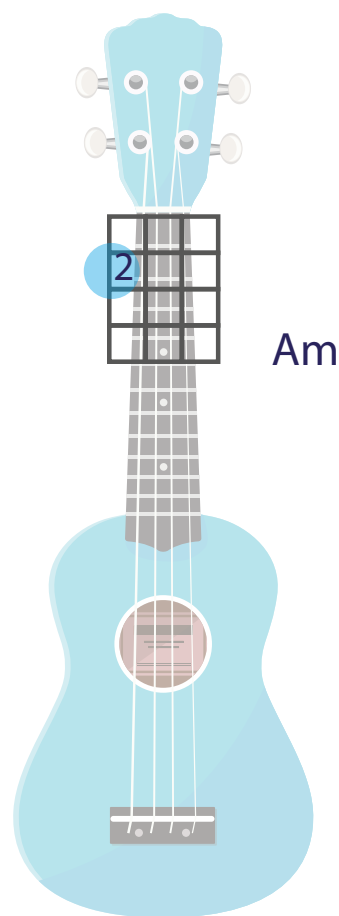
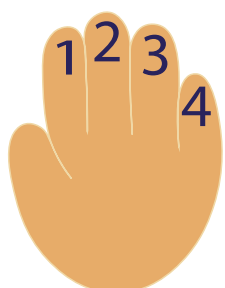
Bicie można zmienić w każdym momencie według  
własnego uznania. Proponujemy grać zwrotki  
pojedynczymi szarpnięciami a refren – klasycznym  
biciem tzw. harcerskim: DD GG DG (D – dół, G – góra)  
(HŚ)



C



G



# CZYTAJĄ NAS!!

Takie oto zdjęcie otrzymaliśmy z Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II. Gorąco pozdrawiamy Białą Podlaską.



Student Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II z numerem AION z wiosny tego roku

Z archiwum Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II

**Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych, Politechnika Łódzka**  
ul. Żeromskiego 116 (budynek A30), 90-543 Łódź, tel. (42) 631 38 87,  
<http://bon.p.lodz.pl/> e-mail: [bon@adm.p.lodz.pl](mailto:bon@adm.p.lodz.pl)