



## Bliskość ma wiele pokoleń



**Mosty które prowadzą  
do domu**

więcej s. 7



**Uśmiech rodzica  
- siła dziecka**

więcej s. 12



**7 Pracownia**

więcej s. 16

# Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia!

Z okazji nadchodzących  
Świąt Bożego Narodzenia  
życzymy Państwu  
spokoju, dużo zdrowia, miłości  
oraz wszelkiej pomyślności.  
Niech ten wyjątkowy czas  
nappełni Wasze serca ciepłem, radością,  
pogodą ducha oraz nadzieją na lepsze jutro.

Niech Święta upłyną w gronie najbliższych,  
w atmosferze życzliwości i wzajemnej bliskości,  
będą czasem wytchnienia od codziennych trosk,  
spędzonym w blasku choinki i przy wigilijnym stole.

Życzymy cudownych, pełnych magii Świąt  
oraz wszystkiego, co najlepsze  
w nadchodzącym Nowym Roku.

Redakcja

**Razem z Tobą**  
codziennie informujemy i integrujemy!

**REDAKCJA:**

Rafał Sułek (red. naczelny)  
Mateusz Misztal

Janusz Komorowski  
Teresa Bocheńska  
Paweł Gwardyński  
Damian i Ilona Nowaccy  
Agnieszka Pietrzyk

**ADRES REDAKCJI:**

82-300 Elbląg, ul. Hetmańska 28,  
tel. (55) 232 69 35  
e-mail: redakcja@razemztoba.pl  
[www.razemztoba.pl](http://www.razemztoba.pl)

**WYDAWCA:**

Elbląska Rada Konsultacyjna  
Osób Niepełnosprawnych (ERKON)  
tel. (55) 232 69 35  
fax (55) 232 69 34  
e-mail: erkon@softel.elblag.pl  
[www.erkon.elblag.pl](http://www.erkon.elblag.pl)



## ZADZWOŃ DO NAS

Jesteś świadkiem  
ciekawego wydarzenia?  
Coś Cię bulwersuje,  
smuci bądź cieszy?

## Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

**(55) 232 69 35**

## Napisz!

 [redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

**DRUK:**

Drukarnia MK

Fot. na okładce: Generated by AI  
NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy. Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL). Autorzy zamieszczonych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.



# WARTO PRZECZYTAĆ

## RAZEM Z TOBĄ NA ŚWIĘTA

- 4 Między dynią a opłatkiem
- 8 Obecni ciałem, nieobecni duchem
- 28 O czym w święta lepiej nie rozmawiać?
- 29 Skąd czerwony nos?

## SPOŁECZEŃSTWO

- 7 Mosty, które prowadzą do domu
- 10 „Kulawe ptaki” też pragną wolności
- 12 Uśmiech rodzica - siła dziecka
- 15 Szansa na aktywność i niezależność
- 20 Otwartość, tolerancja i wielkie serca
- 21 Gdański MOPR ma już 20 lat
- 24 Praca zawodowa to element terapii
- 27 Koniec z papierowym awizo
- 30 Między dzieciństwem a dorosłością

## ELBLĄG

- 16 7 Pracownia na elbląskiej starówce
- 18 Dwadzieścia lat elbląskiego ZUS

Przełom roku ma w sobie coś magicznego. To czas, gdy jedną nogą stoimy jeszcze w jesiennej zadumie, a drugą już nieśmiało wchodzimy w świąteczny blask. To moment, w którym liście opadają, dni stają się krótsze, a my - choć często w biegu - zaczynamy zwalniać. Zatrzymujemy się. Podsumowujemy. Zadajemy sobie pytania: jaki to był rok? Co było ważne? Co chcemy zabrać ze sobą dalej?

Jak co roku staramy się oddać ten szczególny klimat w wyjątkowym numerze „Razem z Tobą”. Numerze, który nie tylko informuje, ale też zaprasza do refleksji. Tym razem jednak postanowiliśmy zrobić coś inaczej. Zamiast jednej, dobrze znanej formy - zaproponować eksperyment. Dwie okładki. Dwa początki. Dwie historie, które spotykają się w jednym środku.

Z jednej strony - jesienna zaduma. Przełom października i listopada, czas wspomnień, zadumy, ciszy. To moment, w którym częściej patrzymy wstecz niż przed siebie. Z drugiej - świąteczne światło. Zapach choinki, ciepło domów, rozmowy przy stole i to szczególne poczucie, że choć świat bywa trudny, potrafimy być dla siebie dobrzy.

Dwa nastroje, które na pierwszy rzut oka wydają się odległe, w rzeczywistości są sobie bliższe, niż myślimy. Bo i zaduma, i radość mają wspólny mianownik - potrzebę bycia razem. Potrzebę zatrzymania się. Potrzebę sensu.

Artykuły, które znajdziecie Państwo w tym numerze, powstały na przełomie października i listopada. Ale ich przesłanie wykracza poza daty w kalendarzu. Dotykają spraw uniwersalnych: relacji, wspólnoty, codziennych zmagania i małych zwycięstw. Takich, które często umykają, gdy pędzimy.

Wierzmy, że ta forma - dwie okładki, dwa początki, jedno spotkanie pośrodku - pozwoli spojrzeć na ten numer z nowej perspektywy. Tak jak na życie: czasem zaczynamy od smutku, by dojść do światła. Czasem od radości, by zatrzymać się na chwilę refleksji.

Zapraszamy do tej podróży. Od jednej strony gazety do drugiej. Od jesieni do świąt. Od zadumy do nadziei. Razem z Tobą.



## Między dynią a opłatkami

**O**d halloweenowej dyni po wigilijny opłatek – przełom listopada i grudnia to czas, w którym zderzają się tradycje stare i nowe, powaga i zabawa, nostalgia i współczesność. W tym felietonie święta stają się pretekstem do uważnego spojrzenia na nas samych: na to, jak się zmieniamy, co przekazujemy dzieciom i gdzie – wśród konsumpcji, pośpiechu i rytuałów – próbujemy ocalić sens. Bez patosu, z dystansem, ale i z potrzebą serca.

### Między zabawą a przesadą

Z roku na rok na naszych ulicach przybywa duchów, czarownic, wampirów i innych upiórów. Październikowa noc, niegdyś zarezerwowana dla refleksji i ciszy przed dniem Wszystkich Świętych, coraz częściej zamienia się w karnawał przebierańców. Halloween – tradycja zza oceanu, która wdarła się do naszego kalendarza z pełnym marketingowym impetem.

Nie nazwałbym tego świętem. To raczej pewien rodzaj nowoczesnej zabawy, popkulturowej tradycji, w której duch grozy miesza się z konsumpcją. Dynie, kostiumy, dekoracje, kilogramy słodyczy – wszystko to wygląda efektownie, ale trudno oprzeć się wrażeniu, że to po prostu kolejny pretekst, by coś sprzedać, coś pokazać, coś udostępnić w sieci.

Nie ukrywam, że osobiście do Halloween nie czuję sympatii. Przebieranie się za upiory i stwory nigdy mnie nie bawiło. Być może to kwestia wieku, może dystansu, a może po prostu innego pojmowania zabawy. Ale mimo tego, nie potępiam. Jeśli ktoś lubi, niech się bawi. Dopóki nie krzywdzi innych, nie niszczy cudzej własności i nie zakłóca spokoju, niech robi to po swojemu. W końcu każdy z nas był kiedyś młody i miał swoje „rewolucje

pokoleniowe”, które z perspektywy dorosłych wydawały się dziwne, niezrozumiałe, a czasem wręcz gorszące.

Sam jestem rodzicem i coraz częściej zastanawiam się, co zrobić, gdy moje dzieci za kilka lat przyjdą i oznajmią, że chcą chodzić po domach „za cukierkami”. Czy pozwolę im, czy raczej spróbuję odradzić? Nie chodzi nawet o samą ideę, ale o bezpieczeństwo. Dzisiejszy świat nie sprzyja beztrzesce, a chodzenie po obcych domach nie budzi już takiego zaufania jak kiedyś.

Mam jednak jeden apel – jeśli już bawimy się w Halloween, róbmy to z kulturą. Psikus to nie synonim wandalizmu. Psikus to psikus, ale bez przesady. Subtelność to dziś towar deficytowy, a przecież można kogoś „nastraszyć” z klasą, a nie mazać drzwi farbą czy smarować klamki czymś podejrzanym. To już nie żart, to zwyczajny brak wychowania. I tu odpowiedzialność spada na rodziców.

Nie musimy wszyscy lubić Halloween. Nie musimy wieszać lampionów z dyni, żeby udowodnić, że jesteśmy „na czasie”. Ale też nie powinniśmy odmawiać innym prawa do zabawy, jeśli ta odbywa się z poszanowaniem innych. Świat się zmienia, zwyczaje ewoluują, a my – niezależnie od wieku – musimy znaleźć między nimi własną równowagę.

Halloween nie musi być świętem, żeby uczyć nas jednej rzeczy: że każdą tradycję – nawet tę nowoczesną – warto przeżywać z głową i sercem.

### „Światło pamięci – między zniczem a selfie

Pierwszego listopada Polska rusza w pielgrzymkę. Nie do Lourdes, nie do Częstochowy – tylko na cmentarz. Krajowy szlak wspomnień. Kolumny aut, zatłoczone parkingi, dzieci w puchowych kurtkach, starsi z torbami zniczy jak z beczkowitzu, a w powietrzu zapach parafiny, kapusty i wspomnień.

To jedyny dzień w roku, gdy nawet najbardziej zapracowany człowiek przypomina sobie, że życie to nie tylko terminy i powiadomienia. Bo oto nagle, między marketem a meczem, trzeba odwiedzić „tych naszych” – babcię, wujka, czasem kogoś, kogo znało się tylko z opowieści.

Nagle wszyscy przypominamy sobie, że mamy przodków, groby i znicze do kupienia. Sklepy zapełniają się chryzantemami, jakby to był jakiś narodowy kwiat od pokoleń, a nie roślina, która w Japonii symbolizuje cesarza, a u nas – ciotkę z Radomia.

I jedziemy. Bo jedzie cała Polska. W korku, z termosikiem, z torbą pełną lampek i z tą wieczną nadzieją, że znajdziemy miejsce do parkowania bliżej niż kilometr od bramy. Dziadek w eleganckim płaszczu, rodzice z siatką ze zniczami, dzieci z telefonem, który – jak się okazuje – służy też do sprawdzania, kto jeszcze żyje, a kto już tylko „na messengerze nieaktywny”.

Starsze pokolenie mówi: „idzie się z pamięcią”. Młodsze – że „idzie się, bo rodzice każą”. A po drodze, między grobem pradiadka a kioskiem z rurkami z kremem, spotykają się wszyscy. I nikt się nie spieszy, bo przecież i tak – nie ma dokąd.

Młodzi zapalają znicz, cykają fotkę. Na story ląduje podpis: „Wieczny odpoczynek, ale w HD”. Ktoś powie, że to płytkie, że brak szacunku. Ale może to po prostu ich sposób na pamięć? My mieliśmy msze i groch z kapustą, oni mają filtry i zasięgi. Każdy pali to, co ma.

Z kolei starsi – stoją w ciszy, czasem coś mrukną pod nosem. Niektórym łąza się zakręci, innym uśmiech, bo „ta matka to była charakter, nie to co te dzisiejsze”. Wszyscy trochę się rozklejają, ale po cichu, żeby nikt nie widział. Bo u nas emocje trzyma się na zimno – nawet na cmentarzu.

Czasem myślę, że ten dzień to nasz narodowy reset. Taki moment, gdy nawet największy twardziel staje przed granitową tablicą i przez sekundę przestaje udawać, że jest nieśmiertelny. Bo wszystko inne można odłożyć – rachunki, politykę, diety – ale nie pamięć.

I może w tym tkwi magia Wszystkich Świętych. Że na chwilę jesteśmy razem – w błocie, w wietrze, przy grobie. Że starsi uczą młodych, jak się modlić, a młodzi uczą starszych, jak zrobić zdjęcie w trybie nocnym. I nawet jeśli ktoś woli zapalić znicz przez aplikację, a ktoś inny – przynieść go z bazarku w siatce po cebuli – to i tak chodzi o to samo: żeby pamiętać.

Bo jak mawiała pewna ciotka z Przemysła: „Nie ważne, jak kto świeci. Ważne, żeby się nie wypalił.”

### Uprzejmość w czasach pośpiechu

Mówią, że Światowy Dzień Życzliwości przypada tylko raz w roku – 21 listopada. To dość zabawne, jeśli chwilę się nad tym zastanowić – jakby ktoś kiedyś uznał, że życzliwość to towar deficytowy i trzeba go reglamentować, najlepiej w formie jednodniowej promocji, coś jak „kup uśmiech, drugi dostaniesz gratis”. Przez pozostałe 364 dni możesz marudzić, psioczyć na kierowców, którzy włączają kierunkowskaz już po skrócie, i walczyć o ostatnie półki w Lidlu podczas tygodnia włoskiego.

Ale jednak ten jeden dzień istnieje. I dobrze, bo przypomina, że życzliwość wcale nie musi być patetyczna. Nie trzeba robić od razu rewolucji, rzucać się pod samochód, by wyjąć komuś telefon, który mu spadł. Czasem wystarczy, że nie będziemy dla świata... problemem. Co samo w sobie jest już miłym gestem.

Codziennosc weryfikuje to najlepiej. W autobusie życzliwość objawia się tym, że ktoś wyjmuję słuchawki i przestaje puszczać TikToki na głośniku. W sklepie przy kasie przepuszczając kogoś z jedną bułką i jogurtem, bo widzimy, że ta osoba stoi z dzieckiem, które właśnie zaczyna testować granice cierpliwości całej kolejki. W domu, gdzie ktoś bez słowa wyrzuci śmieci, choć nie jego kolej, albo zrobi herbatę, zanim ktoś poprosi, bo widać, że to ten dzień z kategorii „nie drażnić”.

Życzliwość nie jest wielkim ruchem, jest bardziej jak smar w życiowych trybach: mało je widać, ale jak zabraknie, to skrzyje pi wszystko.

Obserwuję ludzi i widzę, że najłatwiej być życzliwym w myślach. W myślach przepuszczamy staruszki w kolejce, ustępujemy miejsca w tramwaju i wykonujemy te wszystkie dobre uczynki, które w wersji offline odkładamy „na później”. Bo w myślach nikt nam nie zajmuje czasu, nie przesuwa spotkań, nie „krzyczy” nam dziecko, nie podnosi ciśnienia. W myślach mamy energię, której w realu często brakuje.

A jednak, paradoksalnie, to właśnie rzeczywistość daje nam najlepsze okazje do życzliwości. Nie te wyidealizowane momenty, tylko te absurdalne: kiedy pani w okienku mówi, że „system padł”, kiedy paczka znowu przyszła nie ta, kiedy w pracy proszą



Fot. pixabay.com

o „drobne poprawki”, które finalnie okazują się nowym projektem.

I wtedy, jeśli mimo wszystko powiesz: „spoko, damy radę” – to właśnie jest życzliwość. Nie uśmiechnięte memy, nie serduszka na Facebooku, tylko drobne akty normalności w nie-normalnym świecie.

A może właśnie o to chodzi w tym święcie – żeby zauważyć, że życzliwość to nie cukierkowy gest, lecz forma cywilizacyjnej uprzejmości. I że jeśli każdy doda od siebie te małe 2% lepszego zachowania, to i świat stanie się o te 2% strawniejszy.

Więc dziś, nie tylko z okazji Światowego Dnia Życzliwości, zróbmy coś drobnego. Nie musimy od razu zbawiać świata. Wystarczy nie migać światłami na kogoś, kto włącza się do ruchu, nie komentować życia sąsiadki z balkonu i nie krzyczeć na ekspres do kawy, bo nie on jest winny poniedziałkowi.

Życzliwość ma to do siebie, że rośnie dopiero wtedy, gdy się nią dzielimy. A jeśli tak, to może lepiej robić to częściej niż raz w roku? Choćby z przyzwyczajania.

### Magia, która mięknie w dłoniach

Mikołajki mają w sobie coś z magii, którą trudno opisać, a jeszcze trudniej zatrzymać. To dzień, który pachnie czekoladą, mandarynkami i... dziecięcą naiwnością, tak słodką, że nawet dorośli zgrywający twardzieli miękają jak czekoladowy Mikołaj zostawiony na kaloryferze.

Dla dziecka Mikołajki zaczynają się już poprzedniego wieczoru. To ta nerwowa krzątania, pucowanie bucików, układanie ich w strategicznym miejscu – najczęściej takim, które Mikołaj

na pewno zauważy, bo przecież „musi”. Potem zasypianie z myślą, że nocą wydarzy się coś niewytłumaczalnego: w mieszkaniu zjawi się ktoś, kto widzi dobre uczynki, ignoruje te mniej chlubne i zostawia słodki wyrok w papierowej torbie.

A rano? Rano dziecko budzi się jak sprężynka. Nie ma znaczenia, że jeszcze ciemno i że alarm w postaci rodzica dopiero próbuje zadać pytanie „który... jest...?”. Radość jest natychmiastowa i niepodważalna. Zeskok z łóżka, tupot małych stóp i triumfalne „MAM!”. A potem szelest papierków, rozsypka cukru po dywanie i oczy wielkie jak bombki z choinki. W tym momencie świat jest prosty: jeśli nocą ktoś przyniósł prezenty — to musi być magia.

Dorosły patrzy na to wszystko inaczej. On wie, ile kosztuje ta magia — dosłownie i metaforycznie. Zna realia sklepów, kolejek, promocji „ostatniej szansy”. Zna też ten moment, gdy po cichu zakrada się do pokoju, żeby wsunąć paczkę do bucika i nie nadepnąć na klocek LEGO, bo wtedy magia zamienia się w ból o sile co najmniej trzech reniferów.

A jednak robi to z uśmiechem. Bo dorosły, choć pozornie cyniczny, też potrzebuje odrobiny niesamowitości. W Mikołajkach widzi echo własnego dzieciństwa — i może właśnie dlatego co roku powtarza ten teatr: żeby przypomnieć sobie, jak to było, kiedy świat wydawał się łatwiejszy, a cuda — bardziej oczywiste.

Trzydzieści lat temu Mikołajki wyglądały inaczej. Skromniej, prościej, ale wcale nie gorzej. W epoce, gdy czekoladowy Mikołaj nie występował w pięćdziesięciu odmianach smakowych, a mandarynki pojawiały się jak długo wyczekiwani goście z zagranicy, sama obecność słodyczy w bucie była powodem do zachwytu.

Był jeden Mikołaj — taki klasyczny, czerwony, z szeleszczącego papierka, smakujący trochę jak czekolada, a trochę jak nostalgia. Prezentem bywała książeczka, kolorowanka, zeszyt z Kubusiem Puchatkiem. Nikt nie liczył kalorii ani wartości rynkowej upominku. Liczyła się niespodzianka.



Fot. pixabay.com

Dziś Mikołajki są inne — bardziej „zachodnie”, bardziej instagramowe, bardziej porównywane między sobą. Dzieci dostają zabawki, gry, gadżety, jakby 6 grudnia był próbą generalną przed Wigilią. Firmy organizują mikołajkowe eventy, szkoły rozdają paczki, a Internet aż pęka od inspiracji na „idealny prezent”. Jest ładniej, bogaciej, kolorowiej.

Czy jednak radość jest większa? Trudno powiedzieć. Na pewno zmieniła się forma, ale sama istota — to poranne „ojej, to dla mnie!” — pozostała taka sama.

Mikołajki, choć ewoluują, wciąż mają wspólny mianownik: to dzień, w którym wszyscy — małym i dużym — wolno wierzyć w coś dobrego. W świecie pełnym pośpiechu ta krótka chwila zdziwienia i uśmiechu jest jak przystanek, który przypomina: kiedyś też byliśmy dziećmi, a dziecięca radość wcale nie musi zniknąć. Można ją tylko przekazywać dalej — w bucie, w paczce, w geście.

I może właśnie dlatego dorośli tak lubią Mikołajki. Bo choć dziś obdarowują innych, to w skrytości ducha znów mają pięć lat — i czekają, aż magia zapuka do ich drzwi.

### Cisza, której wciąż szukamy

W okolicach świąt Bożego Narodzenia — jak co roku — dzieje się ze mną coś znajomego. Zanim jeszcze zapalą się lampki, zanim na dobre zacznie się przedświąteczny zgiełk, wracają wspomnienia. Te sprzed lat. Świąta może mniej efektowne, ale jakoś... bardziej prawdziwe.

Pamiętam zapach mandarynek, który pojawiał się w domu tylko raz w roku i wystarczał, by wiedzieć, że nadchodzi coś wyjątkowego. Choinka nie była idealna — czasem się chwiała, czasem brakowało jednej bombki — ale każda ozdoba miała swoją historię. Ubierało się ją razem, nie dla efektu, lecz dla samego bycia obok siebie.

Dziś święta coraz częściej próbują nadążyć za naszym tempem. A to tempo bywa bezlitosne. Zakupy, plany, listy spraw do załatwienia. Wszystko „na już”, wszystko „na czas”. I gdzieś po drodze łatwo zgubić to, co w świętach najcenniejsze — ciszę, w której można naprawdę usłyszeć drugiego człowieka.

Bo święta nie potrzebują perfekcji. Nie domagają się idealnie nakrytego stołu ani prezentów, które mają robić wrażenie. Święta potrzebują obecności. Zatrzymania się. Spojrzenia na kogoś uważniej niż zwykle. Chwili, która nie musi być opisana ani sfotografowana, żeby była ważna.

Piszę to jako redaktor naczelny „Razem z Tobą”, ale przede wszystkim jako ktoś, kto — tak jak Państwo — czasem tęskni za spokojem, za prostotą, za chwilą, która niczego nie udaje. Może właśnie dlatego święta wciąż mają sens. Nie dlatego, że są takie, jak kiedyś, ale dlatego, że wciąż dają nam szansę, by być bliżej siebie.

I jeśli miałbym zostawić Czytelników z jedną myślą na ten czas, byłaby ona bardzo prosta: nie pozwólmy, by święta nas minęły. Zatrzymajmy się choć na moment. Dla siebie. Dla innych. Razem.

*Rafat Sutek*

# Mosty, które prowadzą do domu

**P**rojekt „Mosty Wspólnoty” pomaga osobom w kryzysie bezdomności odzyskać sprawczość i poczucie bezpieczeństwa.

## RAFAŁ SUŁEK

Bezdomność to nie zawsze wybór. Często jest efektem splotu trudnych wydarzeń życiowych, z których trudno się podnieść bez wsparcia. W Elblągu takim wsparciem jest projekt „Mosty Wspólnoty”, który daje osobom w kryzysie bezdomności realną szansę na nowy start.

Jedną z osób zaangażowanych w projekt jest Monika Wróblewska, pracownik Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych oraz funkcjonariusz w Komendzie Miejskiej Policji w Elblągu. Od października bierze ona aktywny udział w realizacji projektu Mosty Wspólnoty, którego głównym celem jest pomoc osobom bezdomnym w powrocie do samodzielnego życia.

– Mosty Wspólnoty to projekt, który ma pomóc osobom bezdomnym poradzić sobie w codziennym życiu i przede wszystkim wyjść z bezdomności – podkreśla Monika Wróblewska.

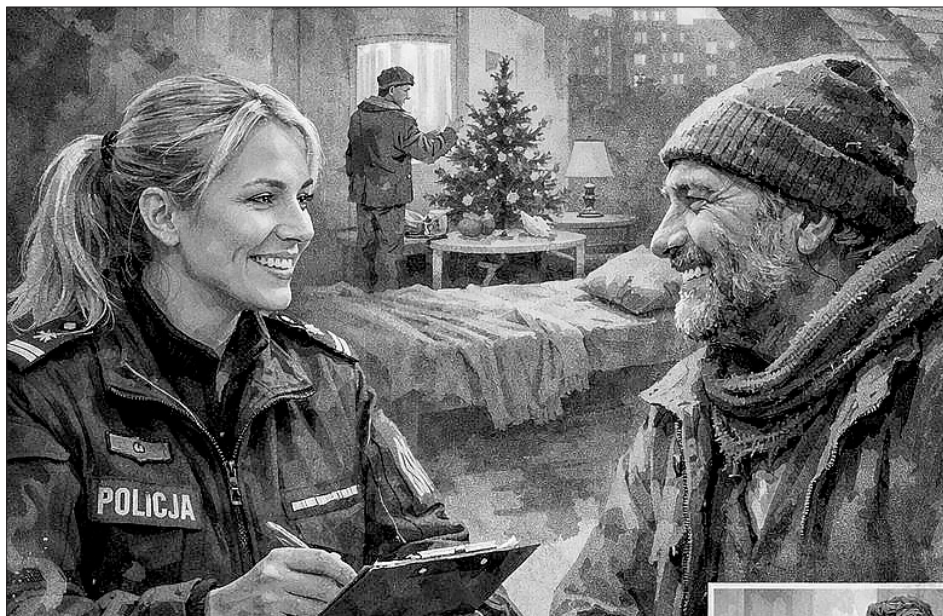
### Empatia zamiast ocen

Jak zaznacza, ogromnym atutem w pracy projektowej jest jej doświadczenie zawodowe zdobyte w policji. Codzienny kontakt z ludźmi w kryzysach pozwala lepiej rozumieć ich emocje, potrzeby i mechanizmy, które doprowadziły do trudnej sytuacji życiowej.

– Jako policjanci spotykamy się z bardzo różnym przekrojem osób, często zmagających się z poważnymi problemami. Dzięki temu rozmowa z osobami w kryzysie bezdomności nie jest dla nas trudna – mówi.

Kluczową rolę w projekcie odgrywa empatia i umiejętność spojrzenia na sytuację drugiego człowieka bez oceniania.

– Ta praca wymaga od nas ogromnego wczucia się w sytuację tych osób. Staramy się zrozumieć, jaki jest problem, i wspólnie znaleźć rozwiązanie albo przynajmniej pokazać, że oni sami mają wpływ na swoje życie – dodaje.



### Własny pokój, własne zasady

W projekcie „Mosty Wspólnoty” uczestniczy 15 osób. Każda z nich została objęta indywidualnym wsparciem i otrzymała miejsce do zamieszkania – własny pokój, o który musi dbać zgodnie z ustalonym regulaminem. Uczestnicy mogą również liczyć na pomoc specjalistów.

– Chcemy, aby te osoby już nigdy nie wróciły do bezdomności. Dlatego oprócz mieszkania oferujemy realne wsparcie – psychologiczne, społeczne i motywacyjne – tłumaczy Monika Wróblewska.

### Praca, która nie kończy się o 16:00

Codzienna praca zespołu projektowego ma różny charakter – od spokojnych wizyt i rozmów po nagłe interwencje. Telefony zdarzają się o każdej porze dnia i nocy.

– Bywają sytuacje związane z alkoholem, kryzysami psychicznymi czy problemami w mieszkaniu. Wtedy wsiadamy w samochód, jedziemy na miejsce, rozmawiamy i próbujemy rozwiązać problem tu i teraz – mówi.

Celem takich działań jest jedno: aby uczestnicy projektu czuli się bezpiecznie i mieli poczucie, że nie są sami.

### Pokazać, że można inaczej

Zdaniem Moniki Wróblewskiej jednym z największych wyzwania jest przełamanie poczucia bezradności, które często towarzyszy osobom przebywającym długo w placówkach pomocowych.

– W takich miejscach jest dużo osób i bardzo trudno się z nich wyrwać. Ludzie przyzwyczajają się do tej sytuacji i nie widzą innej drogi – zauważa.

Projekt „Mosty Wspólnoty” pokazuje, że ta droga istnieje.

– Można mieć swój kąt, swoją choinkę w domu, poczuć ciepło domowe. A kiedy do tego dojdzie pomoc w znalezieniu pracy i motywacja do działania, ludzie zaczynają wierzyć, że tak jest lepiej – podkreśla.

Jak dodaje, historie uczestników są bardzo różne i często bolesne.

– Ci ludzie nie zawsze są sprawcami swojej bezdomności. Bardzo często są ofiarami tego, co wydarzyło się w ich życiu. My pokazujemy, że można, pomagamy i cierpliwie czekamy na efekty. ■

## Obecni ciałem, nieobecni duchem

**P**erfekcyjne choinki, idealne potrawy, ekskluzywne prezenty i uśmiechnięte rodziny – taki obraz świąt kreowany przez media społecznościowe wywiera na nas ogromną presję. Zagrożeniem jest też phubbing, czyli lekceważenie bliskich poprzez nieustanne wpatrywanie się w telefon. Dlaczego warto zrobić sobie kilkudniowy cyfrowy detoks podczas Bożego Narodzenia i jak go przeprowadzić, wyjaśnia dr Jakub Kuś, psycholog nowych technologii z Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu.

Według najnowszych raportów, takich jak globalne zestawienia „Digital 2024”, przeciętny użytkownik spędza w mediach społecznościowych blisko dwie i pół godziny dziennie. W skali roku sumuje się to do ponad miesiąca ciągłego wpatrywania się w ekran, a w przypadku młodzieży z pokolenia Z liczby te bywają nawet dwukrotnie wyższe.

– To przywiązanie nie jest dziełem przypadku ani wyłącznie brakiem silnej woli. Aplikacje takie jak TikTok czy Instagram projektowane są w oparciu o zaawansowaną psychologię behawioralną. Wykorzystują one mechanizm tak zwanego zmiennego rozkładu wzmocnień – ten sam, który uzależnia graczy od automatów hazardowych. Każde pociągnięcie palcem po ekranie to swoiste „pociągnięcie za wajchę” w oczekiwaniu na nagrodę: ciekawy filmik, wiadomość czy polubienie. To właśnie ten dopaminowy cykl sprawia, że tak trudno jest nam odłożyć telefon, nawet gdy teoretycznie mamy czas wolny – wyjaśnia dr Jakub Kuś, psycholog nowych technologii z Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu.

Ekspert podkreśla, że oczywiście nie należy demonizować technologii, gdyż pełnią one ważne funkcje psychologiczne i społeczne. Social media zaspokajają fundamentalne potrzeby z piramidy Masłowa, przede wszystkim potrzebę przynależności i uznania. Pozwalają utrzymać kontakt z bliskimi rozproszonymi po świecie, budować grupy wsparcia dla osób z rzadkimi problemami czy czerpać inspiracje do rozwoju pasji.



Fot. Generated by AI

### Cienka granica między nawykiem a uzależnieniem

Problem zaczyna się w momencie, gdy proporcje zostają zachwiane, a wirtualna rzeczywistość zaczyna dominować nad tą fizyczną. Kluczowym zagrożeniem jest tu – opisany dekady temu przez Leona Festingera – mechanizm porównań społecznych, który w erze cyfrowej przybrał na sile.

– W mediach społecznościowych oglądamy zazwyczaj fasadę życia innych – wyselekcjonowane, najlepsze momenty, sukcesy i uśmiechy. Zderzenie naszego „kulisowego”, często chaotycznego i trudnego życia z cudzą „sceną główną”

prowadzi do nieuchronnego obniżenia samooceny, wzrostu lęku, a nawet stanów depresyjnych. Szczególnie dotkliwe jest to dla młodych ludzi, o czym szeroko pisze prof. Jean Twenge, wskazując na korelację między wzrostem popularności smartfonów a kryzysem zdrowia psychicznego nastolatków – mówi dr Jakub Kuś.

Ekspert zaznacza, że w dyskursie psychologicznym unika się pochoptnego szafowania terminem „uzależnienie”, coraz częściej jest jednak diagnozowane Problemowe Używanie Internetu (PUI).

– Granica między nawykiem a problemem jest cienka, ale wyraźna. Czerwona

lampka powinna zapalić się nam w momencie, gdy zauważamy u siebie utratę kontroli – obiecujemy sobie „tylko pięć minut”, a mijają dwie godziny. Innym sygnałem jest tak zwane zaabsorbowanie uwagowe, czyli myślenie o sprawdzeniu powiadomień nawet wtedy, gdy nie korzystamy z telefonu, oraz pojawienie się objawów odstawiennych, takich jak niepokój, irytacja czy lęk, gdy tracimy dostęp do sieci. Najbardziej niepokojącym symptomem jest jednak używanie mediów społecznościowych do regulacji nastroju – uciekanie w telefon, by poradzić sobie ze stresem, smutkiem czy samotnością, zamiast skonfrontować się z tymi emocjami w realnym świecie – wymienia dr Jakub Kuś.

### Świąteczne katalogi idealnego życia

Ten mechanizm ucieczki i kreacji staje się szczególnie widoczny w okresie świątecznym. Media społecznościowe w grudniu zamieniają się w katalogi idealnego życia. Instagram i Facebook zalewane są obrazami perfekcyjnie ubranych choinek, drogich prezentów i uśmiechniętych, wielopokoleniowych rodzin przy suto zastawionych stołach.

– Taki przekaz tworzy ogromną presję społeczną i psychologiczną. Jeśli nasze święta odbiegają od tego wzorca – bo ciasto się przypaliło, dzieci grymaszą, a przy stole panuje napięta atmosfera – odczuwamy silny dysonans poznawczy. Zamiast cieszyć się tym, co mamy, czujemy porażkę, bo nasza rzeczywistość nie przystaje do algorytmicznego ideału – przyznaje dr Jakub Kuś, psycholog nowych technologii z Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu.

Raporty takich organizacji jak Royal Society for Public Health wskazują, że to właśnie platformy oparte na obrazie mogą mieć najbardziej destrukcyjny wpływ na nasze samopoczucie w takich momentach.

### Święta z telefonem prowadzą do erozji więzi

Największym zagrożeniem świątecznym nie jest jednak zazdrość o cudze prezenty, lecz zjawisku phubbing'u. Ter-

min ten, będący zbitką angielskich słów phone i snubbing, oznacza lekceważenie kogoś poprzez patrzenie w telefon. Badania publikowane m.in. w „Computers in Human Behavior” jasno wskazują, że nawet sama obecność telefonu na stole, choćby wyciszonego, obniża jakość rozmowy i poziom empatii między rozmówcami.

– Gdy podczas kolacji wigilijnej co chwilę zerkamy na ekran, wysyłamy bliskim niewerbalny, ale bolesny komunikat: „To, co dzieje się tam, w wirtualnym świecie, jest dla mnie bardziej interesujące niż ty tutaj”. Prowadzi to do erozji więzi i paradoksalnego pogłębienia poczucia samotności, mimo fizycznej obecności wśród ludzi. Święta online stają się więc świętami „obok siebie”, a nie „ze sobą” – ostrzega dr Jakub Kuś.

### „Post dopaminowy” dla higieny cyfrowej

W tym kontekście pojawia się pytanie o sens i możliwość cyfrowego detoksu. Całkowite odcięcie się od technologii na długi czas jest w dzisiejszym świecie dla wielu osób utopią, a wręcz mogłoby rodzić dodatkowy stres związany z wykluczeniem zawodowym czy towarzyskim. Jednak zdaniem eksperta okresowy „post dopaminowy”, na przykład na czas świąt, jest nie tylko możliwy, co wręcz niezbędny dla naszej higieny psychicznej.

Korzyści z odłożenia telefonu na dwa lub trzy dni są wymierne i fizjologiczne. Przede wszystkim następuje obniżenie poziomu kortyzolu, gdyż mniej bodźców to mniej stresu dla przebudzowanego układu nerwowego. Poprawia się jakość snu, ponieważ brak ekspozycji na niebieskie światło ekranów wieczorem pozwala na prawidłowe wydzielanie melatoniny.

– Co najważniejsze, wraca uważność. Zaczynamy dostrzegać smaki potraw, zapachy i niuanse w głosie rozmówcy, które umykają nam, gdy nasza uwaga jest rozproszona. Warto dążyć do zamiany FOMO (Fear of Missing Out – lęk, że coś nas ominie) na JOMO (Joy of Missing Out), czyli radość z bycia tu i teraz, bez presji śledzenia na bieżąco życia wirtualnych znajomych – mówi dr Jakub Kuś.

### Jak uniknąć „kaca cyfrowego” po świętach?

Kluczowe jest jednak to, co zrobimy po świętach. Nagły powrót do wielogodzinnego scrollowania może wywołać swego rodzaju „kaca cyfrowego”. Dlatego gdy po detoksie znów zaczniemy korzystać z social mediów, zróbmy to w sposób rozsądny i oparty na zasadach higieny cyfrowej.

Pierwszym krokiem powinno być „posprzątanie” swojego środowiska cyfrowego – radzi psycholog nowych technologii. Warto przejrzeć listę obserwowanych profili i zadać sobie pytania: czy te treści mnie wspierają, edukują, czy może sprawiają, że czuję się gorszy? Jeśli to ostatnie, należy bez sentymentów przestać obserwować takie konta.

– Kolejną skuteczną strategią jest wyznaczenie fizycznych stref bez telefonu. Ustalenie, że sypialnia i stół jadalny to strefy offline, jest prostą zmianą behawioralną, która ogromnie poprawia jakość życia i relacji. Ciekawym trikiem psychologicznym jest również ustawienie ekranu telefonu w tryb czarno-biały (skala szarości). Sprawia to, że urządzenie staje się mniej stymulujące dla mózgu, co naturalnie skraca czas użytkowania – podpowiada dr Jakub Kuś.

Ekspert dodaje, że należy też dążyć do zmiany sposobu korzystania z mediów z pasywnego na aktywny. Zamiast bezmyślnie przewijać tablicę, co jest czystą konsumpcją, warto używać tych narzędzi do realnej interakcji – napisać wiadomość, skomentować, zadzwonić.

– Technologia jest wspaniałym sługą, ale bywa okrutnym panem. Okres świąteczny to doskonały czas na sprawdzenie, kto w tej relacji sprawuje władzę: my czy algorytm. Warto pamiętać, że najlepszym prezentem, jaki możemy dać bliskim – i sobie – w te święta, nie jest kolejny gadżet, ale nasza niepodzielna uwaga. Powiadomienia na telefonie oczekają, a emocje i ulotne chwile z bliskimi – nie. Z perspektywy psychologicznej, to właśnie jakość naszych relacji offline jest najsilniejszym wyznacznikiem długoterminowego szczęścia i zdrowia psychicznego – podsumowuje dr Jakub Kuś. ■

SWPS

## „Kulawe ptaki” też pragną wolności

**T**o niesamowite, że wspólnie, piloci sprawni i z niepełnosprawnością, możemy oderwać się od ziemi. I wiercie mi, że w lotnictwie osoba z niepełnosprawnością może pobić rekord osoby sprawnej – zapewnił Sebastian Kawa, 18-krotny mistrz świata w szybownictwie i gość specjalny I Ogólnopolskiego Konwentu Szybowników i Paralotniarzy z Niepełnosprawnością, który odbył się w Koninie, a którego realizatorem była Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej.

I Ogólnopolski Konwent Szybowników i Paralotniarzy z Niepełnosprawnością, to pierwsze z cyklu wydarzeń, których celem jest propagowanie i rozwijanie szybownictwa i paralotniarstwa wśród osób z niepełnosprawnością. – Konwent to zjazd sympatyków np. pewnej dziedziny sportu. Nasz Konwent jest zatem spotkaniem osób, które już uprawiają szybownictwo i paralotniarstwo oraz tych, które chciałyby dowiedzieć się o tych dyscyplinach czegoś więcej. Jest to pierwsze tego rodzaju spotkanie w Polsce i cieszymy się, że wśród gości, którzy przyjęli zaproszenie jest tak wielu uznanych, światowych mistrzów latania – przypominała na początku Konwentu, prowadząca to wydarzenie Paulina Malinowska-Kowalczyk, dziennikarka sportowa, jedna z najbardziej wpływowych Polek z niepełnosprawnością.

– Tegoroczny Konwent jest szczególnie. W tym roku świętujemy 10-lecie realizacji projektu Rozwiń Skrzydła. Unikalnego, autorskiego aeroprojektu Fundacji Podaj Dalej, w którym szkolimy, od zera, pilotów szybowcowych i paralotniarzy z niepełnosprawnością. Przez 10 lat, przez ponad 14 tysięcy godzin zajęć teoretycznych, a także ćwiczeń na ziemi i w powietrzu, pod okiem profesjonalnych instruktorów, z użyciem najnowszych technik takich jak np. symulatory lotu, przeszkoliliśmy 104 osoby z niepełnosprawnością. Wśród nich 27 osób uzyskało już licencje szybowcowe (9 osób) i paralotniowe świadectwa kwalifikacji (18 osób). W przyszłości pragniemy rozwinąć projekt o zajęcia modelarskie dla dzieci i młodzieży oraz o szkolenia balonowe. Pragniemy też, aby Konwent



Fot. Anita Ziarniak

stał się cyklicznym wydarzeniem edukacyjnym, sprzyjającym dyskusji, wymianie doświadczeń i spostrzeżeń, a także nawiązywaniu nowych znajomości i relacji zawodowych – powiedział Karol Włodarczyk, wiceprezes Fundacji Podaj Dalej i koordynator projektu Rozwiń Skrzydła oraz podziękował Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych za 10 lat współfinansowania i współtworzenia projektu oraz wszystkim jego uczestnikom, instruktorom, współprowadzącym zajęcia asystentom i wolontariuszom za zaangażowanie w projekt.

### Szybowcowa... wędka

– O lataniu marzyłem od dziecka. Ale choć mieszkałem koło lotniska,

to marzenie „omijało mnie”. Dopóki nie znalazłem projektu Rozwiń Skrzydła. Latanie jest dla mnie formą rehabilitacji, sportem i przełamywaniem słabości – powiedział otwierając Konwent, Waldemar Woźniak, pierwszy przeszkolony w projekcie licencjonowany pilot szybowcowy z niepełnosprawnością.

Podczas Konwentu odbyły się dwa panele dyskusyjne, które poprowadził kolejny znany dziennikarz, sprawozdawca i komentator sportowy z niepełnosprawnością Krzysztof Głombowicz. Pierwszy z paneli poświęcono szybownikom, a drugi paralotniarzom. W rozmowie dotyczącej szybowcowego modułu projektu Rozwiń Skrzydła wzięli udział: Sebastian Kawa, najbardziej utytułowany szybownik świata oraz dwaj inicjatorzy

szkoleń szybowcowych i paralotniowych dla osób z niepełnosprawnością: Adam Czeladzki – wicemistrz Polski i dwukrotnie wicemistrz Europy w szybownictwie, pierwszy w Polsce wykwalifikowany instruktor szybowcowy z niepełnosprawnością i Jędrzej Jaxa-Rożen, paralotniarz i pierwszy polski wyszkolony pilot szybowcowy z paraplegią (porażeniem dwukończynowym). To właśnie oni, 10 lat temu, przedstawili Fundacji Podaj Dalej swoją ideę i przekonali ją do realizacji „skrzydlatego projektu”.

– Szczególne podziękowania należą się Zuzannie Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji Podaj Dalej za jej ogromną wiarę w człowieka i jego możliwości – podkreślił Adam Czeladzki.

Z kolei Sebastian Kawa dodał, że bez „wędky” czyli wspierania finansowego projektu Rozwiń Skrzydła przez PFRON, osób z niepełnosprawnością nie byłoby stać na naukę i uprawianie szybownictwa – sportu, w którym piloci z niepełnosprawnością osiągają takie same lub wyższe rekordy, niż piloci sprawni.

Kolejny gość panelu, Dariusz Łukawski, szef szkolenia w projekcie Rozwiń Skrzydła przyznał, że w Polsce nikt wcześniej nie szkolił osób z niepełnosprawnością na profesjonalnych pilotów szybowcowych i opowiedział jakie oprzyrządowanie należy wprowadzić w układzie sterowniczym, aby pilot z niepełnosprawnością mógł pilotować szybowiec.

W panelu szybowcowym wzięli udział także uczestnicy projektu Rozwiń Skrzydła: ppłk rez. pil. dr. inż. Tomasz Czerwiński, były pilot samolotów odrzutowych, pierwszy Dowódca Eskadry wykonującej loty na samolocie M-346 „Bielik” i dowódca zespołu akrobacyjnego „Biało-Czerwone Iskry”, Bartosz Mrozek – sportowiec i mówca motywacyjny oraz Krystyna Borkowska, specjalistka ds. dostępności i audiodeskrypcji oraz asystentka w projekcie Rozwiń Skrzydła.

– Nie rozumiem komentarzy, że osoby z niepełnosprawnością nie powinny uprawiać sportów niebezpiecznych lub ekstremalnych. One mają takie same potrzeby („zastrzyków adrenalin” też), jak osoby sprawne, tylko więcej

trudności, aby takie sporty uprawiać. Kiedy opowiadam o szybowcach i paralotniarzach z niepełnosprawnością, często słyszę niedowierzanie: pewnie latają w tandemie, albo ktoś im pomaga te szybowce i paralotnie pilotować. Dlatego potrzebne są takie projekty Rozwiń Skrzydła, aby pokazać, że i osoby z niepełnosprawnością mogą być samodzielnymi, w pełni profesjonalnymi pilotami – powiedziała podczas Konwentu Krystyna Borkowska.

### Paralotniowy... „kosmetyk życia”

„(...) Michał na czworakach zsuwa się z fotela kierowcy i >>przechodzi<< na tył swojego vana. Wspina się na wysunięty z luku bagażowego elektryczny wózek inwalidzki. Z trudem wymawiając słowa pyta ze śmiechem, czy ktoś mu pomoże jeść, bo w przykurczonych dłoniach nie utrzyma łyżki... Kilka godzin później tymi samymi dłońmi steruje tańczącą w powietrzu paralotnią (...)” – to fragment historii jednego z uczestników projektu Rozwiń Skrzydła, Michała Woźniaka, paralotniarza z mózgowym porażeniem dziecięcym.

– Pewnego dnia, Paweł Trzęsowski powiedział mi, że trzeba przeegzaminować kilka osób, które szkolił – wspominał podczas panelu paralotniowego Leszek Mańkowski, egzaminator Urzędu Lotnictwa Cywilnego. – Pojechałem na startowisko, zobaczyłem Michała z jego spastycznymi ruchami mimowolnymi i ... „wymiękłem”. Nie wierzyłem, że on w ogóle gdzieś polecą, a poleciał i zaświadczenie otrzymał. To jest tak nieprawdopodobne, że do tej pory chętnie oglądam zdjęcia z tego egzaminu, aby przypomnieć sobie swoje emocje.

Do konwentowego panelu paralotniowego organizatorzy wydarzenia zaprosili także: wspomnianego Pawła Trzęsowskiego, instruktora paralotniowego, jedyne w Polsce szkoleniowca osób z niepełnosprawnościami, dla którego, jak sam przyznał: projekt Rozwiń Skrzydła jest jedną z ważnych części jego życia; oraz uczestników projektu Rozwiń Skrzydła: Anitę Sikorę i Piotra Małką oraz asystenta osób z niepełnosprawnością Dominika Banasia.

– Dzięki lataniu obudziłam się do nowego życia. Latanie jest dla mnie „kosmetykiem życia”, bo daje mi wolność, siłę i spokój – wspominała Anita Sikora, która na paralotniach zaczęła latać podczas leczenia choroby onkologicznej.

### Nagrody „od serca” i skrzydlate premiery

Z okazji jubileuszu 10-lecia programu Rozwiń Skrzydła, Fundacja przyznała statuetki Przyjaciela Fundacji osobom, które w szczególności sposobem przyczyniły się do realizacji tego projektu, czyli: przedstawicielom Aeroklubu Stalowskiego, partnera projektu (statuetki odebrali: Piotr Banaczyk, wiceprezes Zarządu Aeroklubu oraz Anna Duda, dyrektorka Aeroklubu) oraz instruktorom: Pawłowi Trzęsowskiemu i Dariuszowi Łukawskiemu. Aby w szczególny sposób podziękować realizatorom projektu, własne nagrody wręczyli im niepełnosprawni uczestnicy programu.

Podczas Konwentu odbyła się także premiera filmu dokumentalnego w reżyserii Pawła Pachulskiego pt. „Kulawe ptaki. Na skrzydłach wolności”.

Odbył się także koncert barda Sławomira Pilarskiego (paralotniarza z niepełnosprawnością), z towarzyszeniem zespołu Raróg, którzy odśpiewali piosenkę pt. „Kulawe ptaki”, będącą oficjalnym hymnem szybowców i paralotniarzy z niepełnosprawnością.

Konwentowi towarzyszyła również wystawa plakatów z portretami bohaterów jubileuszowej publikacji pt. „Skrzydłata Generacja” przygotowanej przez zespół: Magdalena Gajda (konceptcja i teksty), Agnieszka Chojnacka (projekt graficzny i skład) oraz Mariaka Sypniewska (zdjęcia). W publikacji znalazły się nie tylko historie Bohaterów wystawy (dostępne także na: [www.genniezalezności.pl](http://www.genniezalezności.pl)), ale także wiele ciekawostek o szybownictwie i paralotniarstwie oraz wskazówki dla osób z niepełnosprawnością w jaki sposób mogą wziąć udział w projekcie Rozwiń Skrzydła. ■

## Uśmiech rodzica = siła dziecka

**W** Światowy Dzień Uśmiechu, Fundacja Dr Clown zwraca uwagę na grupę, o której zwykle mówi się za mało – rodziców dzieci przebywających w szpitalach. To oni są „niewidzialnymi pacjentami”: stoją u boku swoich pociech, ale jednocześnie sami zmagają się z ogromnym stresem; przeżywają lęk i niepewność, często czują się bezradni i zagubieni.



Fot. Fundacja Dr Clown

Jak pokazują obserwacje lekarzy i psychologów, to, jak czuje się rodzic bezpośrednio oddziałuje na dziecko – ma znaczący wpływ na to, czy zabiegi i badania przebiegną sprawniej, a także jak hospitalizacja zapisze się w pamięci małego pacjenta.

Rodzice w szpitalach są tak samo ważni jak mali pacjenci. To oni stają się pierwszym regulatorem emocji dziecka – ich spokój, strach czy nadzieja bezpośrednio wpływają na to, jak dziecko przeżywa

badania i leczenie.

– Dzieci niezwykle trafnie wyczuwają nasze emocje. Im bardziej zestresowany jest rodzic, tym większy niepokój przeżywa dziecko. Zdarzało się, że mój syn pytał: „Mamo, dlaczego jesteś smutna?”. Choć próbowałam go uspokoić, mówiąc „nie martw się”, on i tak odczuwał mój lęk i napięcie. Tych emocji nie da się ukryć – dziecko je przejmuję i przeżywa razem z nami – wspomina pani Ula, mama Krzysztofa.

Rodzice towarzyszą dzieciom na wiele sposobów przekazując pokłady serca i energii. Pani Emilia, mama niepełnosprawnej dziewczyny po wypadku: – Przy Basi zawsze jest uśmiech, wymyślanie niestworzonych historii i zamienianie zwykłych sytuacji w zabawne, żeby dodać jej energii. Wiem, że to bardzo jej pomaga – czasem to jedyny sposób, by podkolorować rzeczywistość i powiedzieć, że później będzie lepiej. W środku mogą się rozsypywać, mogą czuć bezsilność, ale przy Basi tego nie pokazuję.

Sytuacja, pobytu w szpitalu jest trudna zarówno dla dzieci jak i rodziców. Justyna, mama Oktawiana wspomina:

– Pobyt w szpitalu to nieustanne oczekiwanie – na badania, wizytę lekarską, posiłek, poprawę stanu zdrowia dziecka czy podanie leku. Niewiele zależy wtedy od ciebie, a w głowie kłębią się różne scenariusze. W tym całym chaosie jest jeszcze dziecko ze swoimi emocjami – przestraszone i pełne lęku, które musi przechodzić przez trudne i często nieprzyjemne procedury.

Rodzice cały czas wsłuchują się w dzieci i stają się ambasadorami ich potrzeb.

– Najbardziej pomagało Basi podejście drugiego człowieka. Kiedy personel widział w niej dziecko z emocjami, chciał z nią porozmawiać i okazywał ciepło – jej pobyt w szpitalu stawał się łatwiejszy. Nauczyłam się wtedy głośno mówić o jej potrzebach – mówi jej mama.

Dlatego w tegorocznym Dniu Uśmiechu Fundacja Dr Clown przypomina, że opieka nad dzieckiem w szpitalu zaczyna się od troski o rodzica – bo uśmiech dorosłego to często pierwszy krok do spokoju dziecka.

### Rodzic w szpitalu – filar poczucia bezpieczeństwa dziecka

Hospitalizacja dziecka to moment kryzysu dla całej rodziny. Choć głów-

nym pacjentem jest dziecko, proces leczenia obejmuje także jego najbliższych. W centrum tej sytuacji stoi rodzic – dorosły, który staje się filarem bezpieczeństwa. Jego obecność, stabilność emocjonalna i sposób reagowania bezpośrednio wpływają na to, jak dziecko przeżywa chorobę i jak współpracuje z personelem.

– Bliskość opiekuna daje dziecku elementarne poczucie bezpieczeństwa. W szpitalu, pełnym obcych osób i procedur, rodzic działa jak „bezpieczna baza”: tłumaczy świat, nadaje znaczenie trudnym wydarzeniom i pokazuje, że można im sprostać – mówi dr n. społ. Karolina Małek, psycholog współpracująca z Fundacją Dr Clown i wykładowczyni Uniwersytetu Warszawskiego.

Rodzice intuicyjnie wiedzą, że ich nastrój wpływa na dziecko. Nie zawsze jednak uświadamiają sobie, jak ogromnym wysiłkiem emocjonalnym jest próba ukojenia dziecięcego lęku.

– Proces wspierania dziecka zaczyna się od uznania własnych emocji. Rodzic, który pozwala sobie na smutek czy złość, może je oswoić i dopiero wtedy być spójnym wsparciem. Próba narzucania sztucznego optymizmu szybko prowadzi do niespójności, którą dzieci natychmiast wyczuwają – tłumaczy ekspertka.

Tymczasem sam rodzic często funkcjonuje na granicy sił – niewyspany, przeciążony, pełen obaw.

– Z pustego i Salomon nie należy. Rodzic potrzebuje wsparcia, by móc dać wsparcie dziecku. Czasem wystarczy rozmowa, chwila odpoczynku czy podzielenie się obowiązkami. Dzięki temu dorosły odzyskuje równowagę, a dziecko czuje się bezpieczniej – podkreśla dr Małek.

Psycholog dodaje, że rodzic jest nie tylko opiekunem, ale także ekspertem od swojego dziecka i ważnym partnerem dla zespołu medycznego.

– To rodzic najlepiej zna potrzeby i lęki dziecka. Może podpowiedzieć, jak dostosować komunikację czy co pomoże maluchowi odzyskać poczucie kontroli. Ale aby mógł być rzecznikiem



Fot. Fundacja Dr Clown

dziecka, sam potrzebuje siły. Rodzic w szpitalu nie jest biernym obserwatorem. To kluczowy uczestnik procesu zdrowienia. Dlatego troska o rodzica to troska o dziecko. Uśmiech rodzica staje się siłą dziecka – podsumowuje ekspertka.

### Uspokojony rodzic to sprawniejsze leczenie

Hospitalizacja dziecka to zawsze kryzys dla całej rodziny – nagła zmiana środowiska, konieczność poddania się zabiegom i poczucie bezradności budzą ogromny stres zarówno u dziecka, jak i u jego opiekunów. Badania pokazują, że obecność rodzica przy łóżku nie tylko minimalizuje lęk, lecz także realnie ułatwia współpracę z personelem medycznym. Proste gesty – przytulenie, głaskanie czy wspólne oglądanie bajek – potrafią działać jak naturalne „lekarstwo”, zmniejszając ból i napięcie.

Jednocześnie emocje rodziców są ściśle powiązane z tym, jak dziecko przeżywa leczenie. Gdy mama czy tata zachowują spokój, mali pacjenci szybciej się uspokajają, lepiej znoszą procedury i chętniej współpracują z zespołem medycznym. Kiedy jednak

dorosły przeżywa silny lęk i napięcie, dziecko natychmiast je odzwierciedla.

– Jako lekarz widzę, że uśmiech i spokój rodzica działają jak lekarstwo – dzieci czują się bezpieczniej i lepiej znoszą leczenie. Obecność rodzica motywuje też dziecko do współpracy i pomaga mu zrozumieć, co się dzieje. To z pozoru drobne rzeczy – przytulenie czy trzymanie za rękę, ale mają one ogromne znaczenie kliniczne – podkreśla dr n. med. Łukasz Rakasz, Ordynator Oddziału Neurochirurgii w Szpitalu Dziecięcym im. prof. J. Bogdanowicza w Warszawie.

Ekspert zaznacza również, że w procesie leczenia rodzice są nie tylko wsparciem emocjonalnym, ale realnymi partnerami zespołu medycznego:

– Rodzice są naszymi partnerami w pracy. Ich opanowanie i zaangażowanie pozwalają lekarzom i pielęgniarkom skupić się na terapii, a dzieciom dodają odwagi. Widzimy ogromną różnicę w przebiegu badań i zabiegów, gdy rodzic potrafi zachować względny spokój – mówi dr Rakasz. – Dlatego tak ważne jest, by także opiekunowie mieli zapewnione wsparcie. Zachęcam rodziców, by w tym trudnym czasie dbali o siebie – znaleźli chwilę na odpoczy-

nek, prosili o pomoc bliskich. Tylko wypoczęty i wspierany opiekun może realnie dawać dziecku siłę – dodaje.

### **Fundacja Dr Clown: wsparcie całej rodziny dziecka chorego**

Fundacja Dr Clown od 1999 roku dociera rocznie do ponad 40 tys. pacjentów i ich rodzin. Jej wolontariusze – rozpoznawalni po kolo-

rowych noskach, od lat prowadzą terapię śmiechem w szpitalnych salach. Dziś coraz mocniej koncentrują się na tym, by dawać ulgę nie tylko dzieciom, ale i rodzicom.

– Nie mówimy rodzicom: musicie się uśmiechać. W czasie naszych wizyt w szpitalach, dajemy im przestrzeń na chwilę oddechu. Ten oddech to narzędzie regulacji emocji – takie,

które pomaga im i ich dzieciom. Bo uśmiech rodzica to często pierwszy krok do uśmiechu dziecka. Tego roku zapraszamy wszystkich przyjaciół Fundacji do pomocy rodzicom dzieci chorych. Razem dotrzemy do większej grupy rodziców, a przez to i dzieci – podkreśla Agata Bednarek, prezes Fundacji Dr Clown. ■

## **10 rad dla rodziców dzieci w szpitalu oraz 5 sposobów jak możesz wesprzeć rodzica hospitalizowanego dziecka Stworzonych dzięki współpracy z dr n. społ. Karoliną Małek, dr n. med. Łukaszem Rakaszem z Fundacją Dr Clown oraz mamami hospitalizowanych dzieci – Emilią, Justyną, Marzeną i Uli**

### **Jak pomóc w sytuacji hospitalizacji dziecka:**

#### **Najpierw zadбай o siebie**

1. Zadbaj o swoje podstawowe potrzeby fizyczne – pij wodę, staraj się jeść regularnie i znaleźć czas na sen. Twoje ciało potrzebuje energii, abyś mógł wspierać dziecko.
2. Znajdź chwilę na oddech i regenerację – wyjdź na krótki spacer, posłuchaj muzyki, zrób coś drobnego dla siebie. Nawet 20 minut może przywrócić równowagę.
3. Daj sobie prawo do trudnych emocji i szukaj ludzi, którzy Cię rozumieją – możesz czuć złość, bezsilność czy smutek. Rozmowa w atmosferze akceptacji i wsparcia pomaga te emocje unieść.
4. Poproś o pomoc rodzinę i przyjaciół – często chcą wspierać, ale potrzebują wiedzieć jak. Wsparcie przyda się Tobie, dziecku i tym, którzy zostali w domu.
5. Bądź partnerem dla personelu szpitala – zadawaj pytania, dziel się obserwacjami. Masz prawo współtworzyć opiekę nad swoim dzieckiem.

#### **Potem wesprzyj dziecko**

1. Rozmawiaj z dzieckiem o tym co się dzieje, wyjaśniaj i uprzedzaj co go czeka.
2. Bądź obecny – trzymanie za rękę, czytanie książek, przytulenie czy głaskanie daje poczucie bezpieczeństwa.
3. Szukaj chwil radości – śmiech czy drobny żart to też forma leczenia. Rozładowują napięcie.
4. Pozwól dziecku dokonywać małych wyborów, oczekuj od innych, aby traktowali je z szacunkiem.
5. Utrzymuj małe rytuały – bajka, piosenka, wspólny gest pomagają w poczuciu normalności.

#### **5 sposobów jak możesz wesprzeć rodzica hospitalizowanego dziecka**

1. Pytaj, czego naprawdę potrzebuje – zamiast zgadywać, zapytaj wprost: „Co mogę zrobić, żeby było Ci choć trochę łatwiej?”.
2. Pomóż w codziennych obowiązkach – zrób zakupy, ugotuj posiłek, zajmij się rodzeństwem albo przypilnuj domu. Takie wsparcie odciąża i daje rodzicowi chwilę oddechu.
3. Bądź obok, słuchaj – wysłuchaj bez oceniania, pozwól na lzy, daj znać, że jesteś tu dla rodzica/ lub wysłuchaj bez oceniania. Czasem największym wsparciem jest spokojna obecność i uważne słuchanie, bez potrzeby dodawania własnych historii.
4. Wnieś odrobinę zwyczajności – czasem wiadomość (sms), kawałek ciasta czy krótka rozmowa o codziennych sprawach daje rodzicowi namiastkę rzeczywistości poza szpitalem.
5. Bądź cierpliwy i elastyczny – rodzic może nie odpisywać, odwoływać spotkania czy zmieniać zdanie. To naturalne w trudnej sytuacji, więc wspieraj na jego warunkach.

## Szansa na aktywność i niezależność

**R**ada Ministrów przyjęła projekt ustawy o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami. To ważny krok w kierunku zapewnienia codziennego wsparcia tym, którzy go potrzebują. Przełomowy projekt wspierający aktywność i niezależność tysięcy osób w Polsce powstał w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Brak systemowego wsparcia w postaci asystencji osobistej znacząco obciąża rodziny i opiekunów osób z niepełnosprawnościami, a im samym ogranicza możliwość niezależnego życia – również zawodowego. Dzięki wsparciu asystentów osoby te będą mogły pełniej uczestniczyć w rynku pracy, w życiu społecznym, podejmować różnego rodzaju aktywności. To ogromna zmiana jakości życia.

Projekt ustawy o asystencji osobistej powstał w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej dzięki pełnomocnikowi rządu ds. osób niepełnosprawnych Łukaszowi Krasoniowi. To przedsięwzięcie złożone i innowacyjne – jego założenia wyznaczają nowy standard podejścia do niezależnego życia osób z niepełnosprawnościami w Polsce.

### Ważne wsparcie dla ponad 100 tys. osób

Zgodnie z projektem osoby z niepełnosprawnościami będą mogły liczyć na fachowe wsparcie asystentów od kwietnia 2027 roku. Skorzysta na tym ok. 100 tys. osób z niepełnosprawnościami, pośrednio poprawi się też jakość życia nawet pół miliona ich bliskich.

Projekt ustawy zakłada zwiększenie wymiaru godzin asystencji w porównaniu do obecnych rozwiązań – docelowo od 20 do 240 godzin miesięcznie (w pierwszym roku do 200 godzin, w drugim do 220). Przewiduje także ustalanie wsparcia na okres maksymalnie trzech lat, przy czym nie krótszy niż jeden rok, zamiast – jak dotychczas – na część roku. Nowe przepisy mają zapewnić swobodę wyboru zarówno podmiotu świadczącego usługę asystencji (np. powiatu lub organizacji pozarządowej), jak i samego asystenta.



Fot. Mikhail Nilov / pexels.com

Dodatkowo projekt gwarantuje wysoką jakość usług oraz ich ściśle dopasowanie do indywidualnych potrzeb osoby korzystającej ze wsparcia, w tym możliwość pomocy w czynnościach medycznych po odpowiednim, specjalistycznym instruktazhu.

Pierwsze wnioski o ustalenie prawa do asystencji będzie można składać od stycznia 2027 r.

### Profesjonalne wsparcie i godne wynagrodzenie

Praca asystenta osobistego to odpowiedzialny zawód, którego celem jest wspieranie niezależności osób z niepełnosprawnościami. Asystent pomaga zarówno w codziennych czynnościach, jak i – po specjalistycznym instruktazhu – w bardziej złożonych, np. związanych z przyjmowaniem leków. Nie jest opiekunem ani terapeutą, lecz

partnerem w samodzielnym funkcjonowaniu. Kluczową zasadą jest decyzyjność użytkownika – to on określa, kiedy i w jakim zakresie potrzebuje wsparcia. Asystencja ma być „szyta na miarę” i umożliwiać aktywne życie zawodowe, społeczne i kulturalne.

Ze względu na wysokie wymagania i dyspozycyjność, projekt zakłada konkurencyjne wynagrodzenia, sięgające nawet ponad 8 tys. zł brutto miesięcznie, co pozwoli przyciągnąć najlepszych kandydatów i da osobom z niepełnosprawnościami realny wpływ na wybór asystenta.

Ustawa o asystencji osobistej to także impuls dla rynku pracy – zwiększy szanse zatrudnienia zarówno osób z niepełnosprawnościami, jak i ich bliskich, którzy dotąd często musieli zrezygnować z aktywności zawodowej. ■

Oprac. Red.

## „7 Pracownia” na elbląskiej starówce

**N**a elbląskiej starówce, przy ul. Stary Rynek 63–64 (w miejscu dawnej restauracji Amore Mio), odbyło się uroczyste otwarcie „7 Pracowni” – nowej przestrzeni restauracyjno-kawiarnianej, która będzie służyć uczestnikom Warsztatu Terapii Zajęciowej działającego przy PSONI Koło w Elblągu. To kolejny krok w kierunku wdrażania w praktyce Konwencji o Prawach Osób z Niepełnosprawnościami oraz budowania nowoczesnych, godnych wzorców dorosłości.

### RAFAŁ SUŁEK

W nowo otwartej pracowni spotkały się dziś Władze PSONI, uczestnicy, przedstawiciele władz miejskich i wojewódzkich oraz zaproszeni goście. Wszystko po to, by zainaugurować projekt, którego znaczenia nie sposób przecenić – projekt, który – jak zaznaczają pomysłodawcy, ukierunkowany jest na realną poprawę jakości życia dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz ich rodzin. Celem którego jest zwiększenie szans na zatrudnienie uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej, prowadzonego przez PSONI Koło w Elblągu. Uczestników, którzy są mieszkańcami Elbląga i każdego dnia wykazują gotowość do pracy nad własnym rozwojem, kompetencjami i samodzielnością.

– Pomysł stworzenia tego miejsca wyrósł z wieloletnich doświadczeń naszego Stowarzyszenia i obserwacji potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną. Znamy wyzwania, z jakimi mierzą się na co dzień, i widzimy, jak funkcjonują Warsztaty Terapii Zajęciowej. Coraz wyraźniej pojawiała się potrzeba, by uczestnicy mogli wcho-

dzić na rynek pracy, nabywać realne umiejętności zawodowe i rozwijać swój potencjał. To osoby aktywne, otwarte, które chcą być częścią społeczności – nie pozostawać w domu, lecz funkcjonować tak jak ich rówieśnicy – mówi Monika Martyn-Pisarska, kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej, działającego przy PSONI Koło w Elblągu.

Inicjatywa stworzenia nowej przestrzeni zrodziła się z determinacji i optymizmu zespołu PSONI, ale przede wszystkim z realnych potrzeb samych uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej. Organizacja od lat obserwuje ograniczenia, z jakimi mierzą się osoby z niepełnosprawnością intelektualną, oraz brak miejsc, w których mogłyby zdobywać doświadczenie zawodowe. Stąd naturalne dążenie do tego, by w Elblągu zmieniać sposób postrzegania tej grupy mieszkańców i budować lokalną gotowość do ich zatrudniania.

Właśnie dlatego zdecydowano się na działalność gastronomiczną, która okazała się najlepszą drogą do integracji. Kawiarnia to przestrzeń spotkań, rozmów i codziennego życia społecznego – miejsce, w którym bariery znikają

szybciej, a relacje budują się w naturalny sposób. Taki charakter lokalu pozwala uczestnikom rozwijać umiejętności w otwartym, przyjaznym środowisku, jednocześnie przygotowując elblążan do współistnienia z osobami z niepełnosprawnością intelektualną w roli pracowników.

– W warsztacie dotychczas działało sześć pracowni. Kiedy rozpoczynaliśmy prace nad nową, kawiarniano-restauracyjną, długo szukaliśmy dla niej odpowiedniej nazwy. W projekcie operowaliśmy roboczym określeniem „siódma pracownia” i z czasem przyjęło się ono tak naturalnie, że zostało z nami na stałe – zaakceptowane przez uczestników, pracowników i całą społeczność PSONI – dodaje Monika Martyn-Pisarska.

Na tym etapie działalności nowa pracownia ma przede wszystkim służyć przygotowaniu uczestników do realnej pracy w warunkach jak najbardziej zbliżonych do zawodowych. Zanim lokal zostanie w pełni otwarty dla mieszkańców, zespół WTZ potrzebuje czasu, aby dobrze odnaleźć się w nowej przestrzeni – poznać układ lokalu, ustalić zasady funkcjonowania,

opanować komunikację i wypracować własny rytm pracy. Dopiero po pełnym „osadzeniu się” w nowych warunkach planowane jest otwarcie miejsca dla elblążan, którzy będą mogli skorzystać z oferty kawiarni i wziąć udział w działaniach integracyjnych.

– Nowe miejsce na elbląskiej starówce, to przestrzeń naprawdę wyjątkowa. Dzięki realizowanemu projektowi i kompleksowemu systemowi wsparcia uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej – osoby z niepełnosprawnością intelektualną – zyskują realną możliwość wejścia na rynek pracy. Jako Miasto Elbląg jesteśmy partnerem tego przedsięwzięcia, dlatego tym bardziej cieszy nas fakt, że powstaje tu miejsce, które otwiera przed tymi osobami nowe perspektywy – mówi Monika Kurpanik, dyrektor Departamentu Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Elblągu.

– Jak widzimy, powstała tu przestrzeń, która przypomina prawdziwą kawiarnię. Dzięki temu uczestnicy

warsztatów będą mogli w sposób praktyczny poznać zasady jej funkcjonowania i wcielić się w rolę kelnerów oraz pracowników obsługi. Ma to przygotować ich do przyszłego podjęcia zatrudnienia. Mam również nadzieję, że w przyszłości to miejsce będzie otwarte dla wszystkich mieszkańców naszego miasta. Niedawno uczestniczyłem w wyjeździe studyjnym do Włoch, gdzie widziałem bardzo podobną inicjatywę – kawiarnię prowadzoną przez osoby z niepełnosprawnościami, działającą w pełni profesjonalnie. Wchodząc dziś do tej pracowni, od razu pomyślałem o tamtym miejscu i uznałem, że to naprawdę wspaniały pomysł. Życzę wszystkim uczestnikom warsztatów, aby mogli się tu rozwijać i zdobywać nowe kompetencje, a także aby za kilka lat to miejsce przekształciło się w prawdziwą kawiarnię otwartą dla mieszkańców naszego miasta – powiedział Robert Turlej, Członek Zarządu Województwa oraz Radny Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Projekt zakłada również wymierne efekty w zakresie aktywizacji zawodowej. Po jego zakończeniu osiem osób ma znaleźć zatrudnienie, co stanowi ważny krok w kierunku zwiększenia samodzielności dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i umożliwienia im wejścia na rynek pracy przy realnym wsparciu specjalistów. ■

Razem z Tobą

Zeskanuj  
↓ kod ↓



Fot. Rafał Sutek

## Dwadzieścia lat elbląskiego ZUS

**W**Ratuszu Staromiejskim odbyły się uroczyste obchody jubileuszu 20-lecia istnienia elbląskiego oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Choć sama instytucja ZUS liczy już ponad 90 lat, elbląski oddział świętował swoje dwudzieste urodziny.

### RAFAŁ SUŁEK

Pod hasłem „Łączymy pokolenia” odbyło się wydarzenie, które – jak podkreślali prowadzący – było nie tylko świętem instytucji, ale także wszystkich pokoleń współtworzących jej historię. Hasło jubileuszu doskonale oddaje istotę misji ZUS, który każdego dnia łączy przeszłość z przyszłością – między pokoleniami budującymi dorobek pracy a tymi, które dziś kształtują gospodarkę i system ubezpieczeń społecznych.

– Od 20 lat Oddział Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Elblągu działa na rzecz mieszkańców miasta i regionu – mówi Karina Podlaszewska, dyrektor elbląskiego oddziału ZUS. – Dzisiejsze obchody to dla nas wyjątkowa okazja, by podsumować naszą działalność i uczcić Dzień Pracownika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Jak podkreśla dyrektor, zakres obowiązków ZUS-u jest bardzo szeroki. – Na co dzień zajmujemy się wypłatą świadczeń i poborem składek. Realizujemy również programy rządowe, takie jak 800+ czy wsparcie dla obywateli Ukrainy. To nasza codzienna praca, którą wykonujemy z pełnym zaangażowaniem i odpowiedzialnością – mówi Podlaszewska.

Elbląski oddział ma też swoje specyficzne zadania. – Obsługujemy tzw. świadczenia niemieckie dla osób, które w przeszłości pracowały w Niemczech. Realizujemy również rozliczanie kont nieaktywnych – to zadanie prowadzone tylko przez pięć oddziałów ZUS w całym kraju. Mamy więc powody do dumy i poczucie, że nasza praca ma realne znaczenie w strukturze Zakładu – dodaje dyrektor.

W ciągu dwóch dekad działalności

elbląski ZUS bardzo się zmienił. – Zakład Ubezpieczeń Społecznych to instytucja z ponad 90-letnią tradycją, ale my, mimo że jesteśmy młodszym oddziałem, nie ustępujemy kroku. Czerpiemy z doświadczenia poprzedników, a jednocześnie dynamicznie wdrażamy nowe technologie i nowoczesne formy obsługi klientów. Dziś realizujemy wszystkie zadania sprawnie, terminowo i przy wykorzystaniu cyfrowych narzędzi komunikacji – podkreśla Podlaszewska.

Obecnie w elbląskim oddziale pracuje ponad pięciuset pracowników. – To dzięki ich zaangażowaniu i profesjonalizmowi możemy mówić o sukcesie. Dlatego w czasie jubileuszu chcemy szczególnie uhonorować naszych pracowników, którzy w tym roku otrzymali srebrne odznaki ZUS przyznane przez Prezesa Zakładu – zaznacza dyrektor.

### „Budujemy nowoczesny, przyjazny urząd. Zawsze blisko ludzi”

W uroczystości udział wzięli m.in. Zbigniew Derdziuk, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, a także przedstawiciele władz państwowych, wojewódzkich, samorządowych, mundurowych, uczelnianych oraz organizacji pozarządowych współpracujących z elbląskim oddziałem ZUS.

– Ubezpieczenia społeczne na świecie istnieją już od ponad stu lat, a w Polsce ich historia sięga czasów powojennych. Po 1934 roku, kiedy powstał Zakład Ubezpieczeń Społecznych, potrzebnymi było około piętnastu lat, by zintegrować systemy funkcjonujące wcześniej w różnych zaborach – przypomina Zbigniew Derdziuk, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. – ZUS to instytucja z długą tradycją, ale i z ogromną zdolnością do zmiany i dostosowania się do współ-

czesnych potrzeb.

W tym roku Zakład obchodzi 90-lecie istnienia w Polsce oraz 20-lecie działalności Oddziału ZUS w Elblągu. – Początkowo oddział obsługujący ten region mieścił się w Sztumie, jednak 20 lat temu został przeniesiony do Elbląga. To duże miasto, które skupia wiele gmin i powiatów, a nasz oddział obsługuje dziś około 97 tysięcy emerytów, kilkadziesiąt tysięcy firm i łącznie około 130 tysięcy osób opłacających składki – wylicza prezes Derdziuk.

Jak podkreśla, ZUS w ostatnich latach przeszedł znaczącą transformację. – Przyjęliśmy strategię opartą na tzw. klientocentryczności. To oznacza, że staraliśmy się w jak największym stopniu realizować nasze obowiązki w sposób przyjazny dla klienta. Oczywiście naszym zadaniem jest pobór składek i wypłata świadczeń zgodnie z prawem, ale równie ważna jest edukacja, otwartość i komunikacja – mówi Derdziuk.

ZUS, jak zaznacza prezes, stawia dziś na nowoczesne rozwiązania technologiczne.

– Dawne PUE-ZUS przekształciliśmy w platformę e-ZUS, mamy aplikację mobilną mZUS, oferujemy e-wizyty, a także ogólnopolskie call center. Dzięki temu każdy może wybrać dogodną formę kontaktu z Zakładem. Jednocześnie pamiętamy o osobach, które wolą tradycyjną obsługę – podkreśla.

– Część naszych usług jest już w pełni cyfrowa, ale jeśli ktoś ma trudność z wypełnieniem wniosku – na przykład o świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnościami – może przyjść do naszego biura. Nasi pracownicy pomagają wypełnić wniosek na miejscu, krok po kroku. Wciąż przyjmujemy też dokumenty w formie papierowej i pocztowej.

ZUS jest otwarty na każdy scenariusz kontaktu z klientem – dodaje prezes.

Podsumowując jubileusz, prezes Derdziuk zwraca uwagę na współpracę z lokalnym środowiskiem.

– Cieszymy się, że uroczystości w Elblągu odbywają się z udziałem przedstawicieli miasta, województwa i zaprzyjaźnionych instytucji. ZUS jest częścią ekosystemu państwa, który zabezpiecza potrzeby obywateli – mówi.  
– Naszą ambicją jest, by łączyć tradycję z nowoczesnością i być instytucją, która nie tylko realizuje zadania ustawowe, ale też towarzyszy ludziom w ważnych momentach życia.

### Dzień Pracownika ZUS i wyróżnienia dla zasłużonych

Choć jubileusz obchodzony był 29 października, to Dzień Pracownika ZUS przypada 24 października – ustanowiony na pamiątkę powołania do życia Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. W tym dniu tradycyjnie przyznawane są odznaki i wyróżnienia za rzetelną pracę, zaangażowanie i inicjatywę w realizacji zadań.

### Podziękowania dla przyjaciół i partnerów ZUS

Podczas obchodów szczególne słowa uznania skierowano do osób i instytucji, które przez lata wspierały elbląski oddział ZUS w jego działalności i inicjatywach na rzecz lokalnej społeczności.

Dyrektor Podlaszewska zaznacza, że jubileusz to także moment wdzięczności wobec partnerów instytucjonalnych.

– Dziękujemy wszystkim, z którymi współpracujemy od lat. To właśnie dzięki wspólnym działaniom możemy skutecznie realizować naszą misję i dbać o bezpieczeństwo społeczne mieszkańców regionu.

Jak podkreślano podczas uroczystości, każda inicjatywa potrzebuje wsparcia i zrozumienia – a elbląski ZUS przez lata mógł liczyć na życzliwość i współpracę partnerów, z którymi tworzy trwałe relacje oparte na zaufaniu i wspólnych wartościach.

– Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych z satysfakcją podkreśla dotychczasową owocną współpracę z elbląskim oddziałem ZUS,



Fot. Mateusz Misztal

szczególnie w obszarach edukacji, podnoszenia świadomości społecznej, a także działań na rzecz poprawy sytuacji bytowej i zawodowej osób z niepełnosprawnościami. Wierzymy, że wspólne inicjatywy – zarówno te realizowane, jak i te planowane – będą dalej służyć umacnianiu idei integracji społecznej i równości szans – mówi Barbara Gąsak, prezes Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych.

– Współpraca elbląskiego Zakładu Ubezpieczeń Społecznych z seniorami i środowiskiem seniorskich organizacji układa się bardzo dobrze. ZUS uczestniczy we wszystkich naszych spotkaniach, organizowanych zarówno przez Radę Seniorów, jak i wspólnie z samorządem Elbląga. Oceniam tę współpracę bardzo wysoko – nie tylko z perspektywy osoby pobierającej emeryturę, ale przede wszystkim z punktu widzenia organizacji seniorskich, które reprezentuję – mówi Teresa Urban, Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów i Przewodnicząca Elbląskiej Rady Seniorów.

– Przedstawiciele ZUS regularnie biorą udział w naszych wydarzeniach i wykładach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a także sami organizują spotkania dedykowane seniorom – szczególnie podczas Dni Seniora czy z okazji Międzynarodowego Dnia Seniora jesienią.

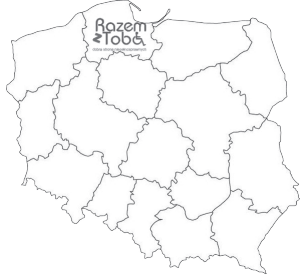
Wówczas odbywają się w siedzibie ZUS konsultacje i prelekcje, w których uczestniczą również przedstawiciele Rady Seniorów i Uniwersytetu Trzeciego Wieku, dzieląc się informacjami o działalności naszych organizacji. Taka współpraca jest naprawdę wartościowa – sprzyja wymianie wiedzy, budowaniu wzajemnego zaufania i lepszemu zrozumieniu potrzeb osób starszych w naszym mieście – podsumowuje pani Teresa.

### Dwie dekady odpowiedzialności i zaufania

Elbląski oddział ZUS to dziś nowoczesna instytucja, której działania wpisują się w strategię opartą na nowoczesności, odpowiedzialności i zaufaniu. – Dbamy o to, by to, co budujemy, było trwałe, innowacyjne i przede wszystkim bliskie naszym klientom i pracownikom – podkreśla dyrektor Podlaszewska.

Dwudziestolecie elbląskiego ZUS stało się więc nie tylko okazją do wspólnego świętowania, ale także do wyrażenia wdzięczności wszystkim tym, którzy od lat współtworzą historię tej instytucji i jej znaczenie w życiu miasta i regionu.

– Dwadzieścia lat działalności w Elblągu to ważny rozdział w historii ZUS. Cieszymy się, że możemy być częścią tej społeczności i służyć jej każdego dnia – podsumowuje Karina Podlaszewska. ■



## Otwartość, tolerancja i wielkie serca

**T**o była bardzo wzruszająca uroczystość. Podopieczni Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego (SOSW) nr 1 Gdyni świętowali jubileusz 45-lecia. Były kwiaty, życzenia i występy artystyczne w wykonaniu dzieci. Nie zabrakło też listy z marzeniami, o której opowiedziała dyrektorka placówki – Alicja Spica.

SOSW nr 1 w Gdyni, to placówka dla uczniów posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym oraz ze sprzężeniami (niewidzenie, niedowidzenie, niedosłuch, niesłyszenie, niepełnosprawność ruchowa).

W tym roku placówka obchodzi jubileusz 45-lecia. Z tej okazji w szkole odbyła się uroczystość, w której wzięli udział m.in. wiceprezydent Gdyni Tomasz Augustyniak, naczelniczka Wydziału Edukacji UMG Iwona Tanewska, dyrektorzy innych gdyńskich szkół i przedszkoli oraz rodzice i absolwenci SOSW nr 1. O piękną oprawę artystyczną zadbał uczniowie i ich nauczyciele.

– Bardzo dziękuję wszystkim nauczycielom, wychowawcom, dyrektorom i całemu personelowi administracyjnemu placówki. Robicie ogromną robotę – dziękował podczas uroczystości Tomasz Augustyniak, wiceprezydent Gdyni.

– SOSW nr 1 w Gdyni przyświeca dbanie o dobro uczniów. Dzisiaj oglądaliśmy występy uczniów i to, co potrafia – jacy są otwarci i jak potrafią ze sobą rozmawiać. To jest efekt ciężkiej pracy nauczycieli i pracowników – dodaje Iwona Tanewska, naczelniczka Wydziału Edukacji UMG.

Jubileuszowe uroczystości prowadziły Alicja Spica, dyrektorka placówki oraz wicedyrektorki – Marta Rewers i Beata Kręciewska.

– Dla mnie, osoby kierującej ośrodkiem od 20 lat, to jest niezwykle wzruszający dzień. Dzień, w którym widzimy całokształt pracy kadry pedagogicznej, pracowników administracji i obsługi. Mogliśmy zobaczyć, jak wiele umiejętności, wiadomości, talentów mają nasi uczniowie. Jestem niezwykle wzruszona w związku z tym, że nasza praca przynosi wymierne efekty – mówiła dyrektorka Alicja Spica.



Fot. Magda Śliżewska

W ośrodku wychowankowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych otrzymują fachową pomoc wyspecjalizowanej kadry pedagogicznej w oparciu o wszechstronne nowoczesne metody i formy pracy oraz z zastosowaniem narzędzi wysokiej technologii. Ze względu na specyfikę placówki kształcenia specjalnego, organizacja pracy dydaktyczno-wychowawczej nacechowana jest wszechstronną, specjalistyczną pomocą psychologiczno-pedagogiczną, indywidualizacją, życzliwością, umiejętnym stopniowaniem trudności, przyjazną atmosferą. Ośrodek dysponuje nowoczesną bazą dydaktyczną i sportowo-rekreacyjną. Ma pracownie, gabinety, sale lekcyjne, kuchnię stołową, szklarnię, boisko, plac zabaw, bieżnię, piękny teren zielony, internat dla ośmiorga wychowanków.

Uczniowie rozwijają swoje talenty sportowe, teatralne, muzyczne, plastyczne, taneczne, recytatorskie zgodnie z indywidualnymi preferencjami i możliwościami. Mają okazję wyjazdów na zawody i turnieje sportowe, przeglądy teatralne i festiwale muzyczne. Uczniowie uczestniczą w róż-

norodnych konkursach, odnosząc w nich sukcesy. Wzrasta ich poczucie własnej wartości, sprawczości i odpowiedzialności.

W ośrodku prowadzone są również zajęcia wczesnego wspomagania rozwoju – dla dzieci posiadających opinię o wczesnym wspomaganie rozwoju. Jak podkreśla dyrektor Alicja Spica, absolwenci placówki zdobywają tutaj przede wszystkim kompetencje społeczne i komunikacyjne. Takie, które dają im możliwość samodzielnego funkcjonowania w życiu społecznym na miarę możliwości integracji ze środowiskiem.

– W naszym ośrodku wszyscy bardzo mocno włączają się w proces edukacyjny, wychowawczy i opiekuńczy, również Rada Rodziców, która współpracuje z nami dla dobra swoich dzieci, a naszych uczniów. Razem tworzymy zgraną społeczność szkolną i z takimi ludźmi, o tak otwartym sercu, takiej empatii, otwartości i tolerancji, można zyskać bardzo wiele. Możemy zbudować lepszy świat – podsumowuje Alicja Spica. ■

# Święto gdańskich służb społecznych i 35-lecie MOPR

**M**edalami Prezydenta Miasta Gdańska, tytułami oraz statuetkami „Ludzi z misją” uhonorowano specjalistki i specjalistów Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku. Wyróżnienia przyznano osobom, które z empatią, zaangażowaniem i odpowiedzialnością wspierają mieszkanki i mieszkańców w potrzebie. Okazją do uroczystości były obchody Dnia Pracownika Socjalnego (21 listopada) oraz jubileusz 35-lecia istnienia MOPR.

Dla kadry Ośrodka to szczególny, jubileuszowy rok. Choć przez 35 lat wiele się zmieniło, a system pomocy społecznej ewoluował, odpowiadając na nowe wyzwania, niezmiennie pozostały jego fundamenty: dobro osób potrzebujących oraz profesjonalizm pracowników socjalnych. Podczas gali w Europejskim Centrum Solidarności doceniono osoby wyróżniające się empatią, kreatywnością oraz gotowością do podejmowania trudnych wyzwań.

– Dzisiejsza uroczystość jest wyjątkowa, bo świętujemy 35-lecie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku – mówiła Aleksandra Dulkiwicz, prezydent Gdańska. – Bardzo dziękuję za Waszą codzienność, trudną pracę i za to, że dostrzegacie w drugim człowieku to, co najważniejsze. Chcę Was także prosić o jedno: dbajcie o siebie. Pomoc drugiemu człowiekowi tak naprawdę nigdy się nie kończy, ale nie zapominajcie o własnym dobrostanie.

Podziękowania zespołowi MOPR złożyła także Monika Chabior, zastępczyni prezydenta Gdańska ds. rozwoju społecznego i równego traktowania. – Dzięki Waszemu zaangażowaniu Gdańsk jest miastem, w którym nikt nie pozostaje sam. Powstają inicjatywy, które realnie zmieniają życie wielu osób – podkreśliła. – Jestem dumna z tego, ile razem osiągamy: od wsparcia rodzin zastępczych po działania na rzecz osób w kryzysie bezdomności. To dzięki Wam gdańska pomoc społeczna jest wyjątkowa.

Słowa wdzięczności do zespołu skierowała również dyrektorka MOPR, Agnieszka Chomiuk. – W świecie pełnym pośpiechu i obojętności macie odwagę stanąć przy drugim człowieku z uważnością, wrażliwością i troską. Każdego dnia przywracacie ludziom wiarę, siłę i nadzieję. Dziękuję Wam za to, że razem



Fot. D. Paszliński / UM Gdańsk

idziemy tą piękną drogą – powiedziała.

W uroczystości uczestniczyli przedstawiciele Rady Miasta Gdańska, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego, Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego oraz służb miejskich współpracujących z MOPR. To współdziałanie ma szczególne znaczenie wobec wyzwań społecznych, z jakimi mierzą się pracownicy Ośrodka.

Medale Prezydenta Miasta Gdańska otrzymały: Jolanta Chołodowicz (CPS 7), Anna Grajewska (asystentura rodzinna), Alicja Rosicka-Harasimowicz (Ośrodek Interwencji Kryzysowej), Danuta Noch (Wydział Pieczy Zastępczej), Ewelina Tadajewska-Ciemny (CPS 2) oraz Alicja Witowska (WPZ).

Wśród nagrodzonych znalazła się Jolanta Chołodowicz, związana z MOPR od momentu jego powstania w 1990 roku. – To zawód trudny i wymagający szczególnych predyspozycji. Trzeba być empatycznym, odpowiedzialnym i umieć budować relacje. Bez nich nie ma procesu pomagania. Mnie ta praca wypełniła życie – podkreśla.

## Ludzie z misją

W 2020 roku powstała strona internetowa „Ludzie z misją”, prezentująca specjalistki i specjalistów MOPR, którzy z pasją i innowacyjnością odpowiadają na potrzeby swoich podopiecznych. Podczas tegorocznej gali do tego grona dołączyli: Joanna i Henryk Licznescy (rodzinny dom dziecka), Alicja Szulc (WPZ), Aleksandra Cwojdziańska-Pietruszka (WPZ), Aleksandra Wołkowicz (Wydział Reintegracji Osób w Bezdomności) oraz Joanna Egierska-Mrożek (CPS 3).

Po raz pierwszy przyznano także nagrodę dyrektorki MOPR w formie indywidualnego coachingu kariery. Otrzymała ją Elżbieta Puksza, kierowniczką Wydziału Integracji i Profilaktyki.

Uroczystość została współfinansowana z projektu „Pomoc dla Pomagających”, realizowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021–2027. ■

Oprac. Red.



## Biała Wstążka. Poznaliśmy wyróżnionych

Odbędzie się wojewódzka konferencja „Biała Wstążka”, poświęcona przeciwdziałaniu przemocy wobec kobiet. Poznaliśmy także wyróżnionych odznaczeniem Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego „Kawaler Białej Wstążki”.

– „Biała Wstążka” to największa kampania społeczna o zasięgu międzynarodowym, będąca ruchem przeciwko przemocy stosowanej przez mężczyzn wobec kobiet, i co ważne – zapoczątkowana właśnie przez mężczyzn – mówił podczas konferencji marszałek Marcin Kuchciński. – Akcja jest nie tylko manifestem sprzeciwu wobec przemocy, ale ma również na celu kształtowanie postaw krytycznych wobec tego zjawiska oraz poszukiwanie wspólnych rozwiązań systemowych i społecznych przeciwdziałających przemocy.

Prowadzona jest od przeszło 30 lat, w ponad 60 krajach na całym świecie, między dwiema niezwykle istotnymi datami: 25 listopada, kiedy przypada Międzynarodowy Dzień Przeciwko Przemocy Wobec Kobiet, oraz 10 grudnia, czyli Międzynarodowym Dniem Praw Człowieka. W naszym województwie akcja jest organizowana od 2011 roku.

Podczas gali przyznano także wyróżnienia marszałka województwa „Kawaler Białej Wstążki” za wybitne osiągnięcia w dziedzinie pomocy osobom pokrzywdzonym, szczególnie kobietom.

– Ważne jest, żebyśmy ideę Białej Wstążki realizowali i głosili każdego dnia – podkreślił marszałek Kuchciński, przyznając wyróżnienia. – Niech to będzie znak jedności i solidarności ze wszystkimi kobietami na świecie, które kiedykolwiek doświadczyły przemocy ze strony mężczyzn.

Uhonorowani zostali:

• insp. Radosław Drach – zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie, nadzorujący pion prewencji,



• st. asp. Piotr Drozd – specjalista Zespołu ds. Profilaktyki Społecznej, Nietletnich i Patologii Komendy Powiatowej Policji w Bartoszycach,

• sierż. szt. Ariel Matulewicz – Dzielnicowy w Komisariacie Policji w Górowie Haweckim;

• asp. Jacek Michniewicz – starszy dzielnicowy Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Mrągowie,

• dr hab. Jacek Szczepkowski – profesor Uniwersytetu Kazimierza Wiel-

kiego w Bydgoszczy, terapeuta, trener i superwizor TSR oraz certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień,

• Michał Żmijewski – psycholog, pracownik Punktu Pomocy PROMYK w Miejskim Zespole Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Olsztynie oraz w Szkole Podstawowej nr 1 w Olsztynie. ■

Biuro prasowe Urzędu Marszałkowskiego  
Województwa Warmińsko-Mazurskiego

Fot. mat. prasowe



## Nowy Dzienny Dom Pobytu na Rubinkowie

**S**eniorzy zyskali kolejne miejsce w Toruniu. Dzienny Dom Pobytu „Złota Klasa” to już siódma placówka dla toruńskich seniorów i pierwsza na Rubinkowie.

Dzienny Dom Pobytu „Złota Klasa” mieści się w Szkole Podstawowej nr 31, przy ul. Dziewulskiego 41 B. Na drugim piętrze budynku z windą znajdzie miejsce 30 toruńskich seniorów. Dzienny Dom Pobytu będzie czynny w dni powszednie od 7:30 do 15:30. Na seniorów czeka szeroka oferta aktywizacyjna odpowiadająca ich możliwościom, potrzebom oraz indywidualnym życzeniom. Czekają na nich m.in. zajęcia terapeutyczne, i aktywizacji ruchowej. Podejmowane będą działania integracyjne w formie imprez zewnętrznych (pikniki, bale okolicznościowe, wycieczki). Seniorzy będą mieli również możliwość spotkań edukacyjnych ze specjalistami z różnych dziedzin oraz wyjść do miejsc kultury – na wystawy, do kina, teatru i na koncerty. Ofertę placówki dopełniają dwa posiłki – śniadanie i dwudaniowy obiad oraz przeżwa kawowa.

– Otworzyliśmy niezwykle miejsce: pełne miłości, energii i pasji. To kolejny Dzienny Dom Pobytu dla osób w wieku senioralnym, dla seniorów mieszkających na Rubinkowie i Skarpie – mówił prezydent Torunia Paweł Gulewski. – Ta przepiękna przestrzeń, prawie 500 m<sup>2</sup> powierzchni, będzie od dzisiaj służyła seniorkom i seniorom. To mieszczące się przy ul. Dziewulskiego, w Szkole Podstawowej nr 31 niezwykle miejsce, którego brakowało w tej części miasta. Od dzisiaj seniorzy będą mogli tu przychodzić i korzystać z przestrzeni do rekreacji, wypoczynku, ćwiczeń oraz z wielu zajęć i warsztatów. To wszystko czeka na nasze seniorki i seniorów. Będzie tu też można zjeść ciepły posiłek.

– Myślimy nad otwarciem kolejnych lokalizacji. Najbliższa stąd to będzie ulica Szczecińska i Bielawy – dodał prezydent.

Kadrę Dziennego Domu Pobytu „Złota Klasa” stanowią: kierownik Anna Motylińska, terapeuta zajęciowy Ewelina Jaworska-Styczeń i opiekunki: Monika Lewandowska



Fot. Agnieszka Bielecka / UM Toruń

i Sylwia Lesińska-Żabińska. W ramach zajęć prozdrowotnych zajęcia z seniorami będą prowadzili także fizjoterapeuta, pielęgniarka, dietetyk i psycholog.

– Jest to wyjątkowa przestrzeń dedykowana seniorom, osobom w potrzebie i muszę powiedzieć, że z ogromną satysfakcją dzisiaj jestem tutaj, ponieważ otwieramy właśnie ten DDPS na moim ukochanym Rubinkowie. Ta placówka była rzeczywiście tutaj bardzo potrzebna. Bo w tej części Rubinkowa, czyli w tej przestrzeni tzw. Rubikowa II, takiej placówki nie było – powiedział przewodniczący Rady Miasta Torunia Łukasz Walkusz. – Ta nowa placówka doskonale się wpisuje w realizację polityki senioralnej, którą jako miasto od wielu lat prowadzimy. W 2024 roku stworzyliśmy jako Rada Miasta Torunia specjalny dokument, Polityka Senioralna dla Miasta Torunia z perspektywą na kolejne lata. To są wyzwania, które podejmujemy jako lokalna społeczność związana z tymi zmianami demograficznymi. Nie oszukujmy się, seniorów przybywa dynamicznie i będzie przebywało w kolejnych latach. Prognozy mówią, że w perspektywie 20 lat seniorów w naszym mieście będzie prawie 50 proc., czyli tych osób w wieku 65+. Dlatego takie miejsca, które, przypominam, są w 90 proc. finansowane ze środków wewnętrznych, są odpowiedzią na te wyzwania i takim

doskonałym miejscem integracji, ciekawych spotkań.

Toruńskie Centrum Usług Społecznych aktywnie wspiera grupę najstarszych mieszkańców, starając się zaspokoić potrzeby tej grupy osób uwzględniając ich różne ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia i stopnia sprawności.

Na prace remontowo-adaptacyjne, wyposażenie pomieszczeń oraz funkcjonowanie Dziennego Domu Pobytu pozyskano dofinansowanie w ramach projektu „Między nami seniorami” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Funduszy Europejskich dla Kujaw i Pomorza 2021–2027. Łącznie na utworzenie i funkcjonowanie DDP do sierpnia 2027 r. zaplanowano 3,182 mln zł, w tym wkład własny 195,5 tys. zł.

Wkładem własnym w projekcie będą opłaty pobierane od uczestników Dziennego Domu Pobytu „Złota Klasa”, zgodnie z uchwałą Rady Miasta Torunia z 7 marca 2024 r. w sprawie ustalenia szczegółowych zasad ponoszenia odpłatności za pobyt w ośrodkach wsparcia dziennego.

Na utworzenie każdego z ośrodków pozyskano dotacje z programu „Senior+” lub dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej.

Magdalena Dębczyńska-Wróblewska  
UM Toruń

## Praca zawodowa to element terapii w chorobie przewlekłej

**M**ożliwość wykonywania pracy zawodowej jest dla osób chorujących przewlekłe elementem terapii; jednocześnie przynosi korzyści budżetowi państwa – oceniają eksperci. Dlatego warto inwestować w nowoczesną opiekę nad pacjentami z chorobami przewlekłymi, aby pomóc im utrzymać się na rynku pracy – podkreślają.

Dr Michał Sutkowski, prezes elekt Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce, powiedział PAP, że choroby przewlekłe są istotnym czynnikiem mającym wpływ na produktywność społeczeństwa oraz na stan finansów publicznych. Są przyczyną nieobecności w pracy, niepełnosprawności i przerywania aktywności zawodowej oraz przedwczesnych zgonów.

– Dlatego wydatki na wczesne diagnozowanie chorób przewlekłych, jak i ich skuteczne leczenie, powinny być uważane za inwestycję, która przynosi korzyści zarówno dla zdrowia pacjentów, jak dla budżetu państwa – podkreślił specjalista.

Z danych Europejskiego Badania Warunków Życia Ludności (EU-SILC) wynika, że w 2020 r. w Polsce blisko co piąta osoba w wieku 30–44 lata deklaruje występowanie długotrwałych problemów zdrowotnych. W grupie wiekowej 45–59 lat dotyczyło to już co trzeciej osoby, a wśród osób w wieku 60–74 lata – aż 60 proc. osób.

Dr Sutkowski zwrócił uwagę, że po średnie koszty chorób przewlekłych często przewyższają koszty bezpośrednie związane z daną chorobą, a co za tym idzie generują straty dla gospodarki. – Niestety w Polsce wciąż nie analizujemy efektywności różnych terapii oraz kosztów medycznych w powiązaniu z kosztami pośrednimi – ocenił specjalista.

Jego zdaniem w naszym kraju istnieje ogromna potrzeba zwiększenia efektywności leczenia osób chorych przewlekłe. – Dzięki temu pacjenci mogliby kontynuować lub podejmować aktywność zawodową, a to z kolei obniżyłoby wydatki w innych obszarach, np. ponoszone przez ZUS – wyjaśnił ekspert. Dodał, że praca zawodowa jest w przypadku



Fot. pixabay.com

pacjentów z chorobami przewlekłymi uważana za element terapii.

W ocenie dr Marioli Kosowicz, kierującej Poradnią Psychoonkologii w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie (NIO-PIB) możliwość bycia aktywnym społecznie i zawodowo ma ogromny wpływ na funkcjonowanie psychofizyczne pacjentów. Specjalistka mówiła o tym w maju br. podczas debaty think-tanku Medyczna Racja Stanu. Przytoczyła badania naukowców z Uniwersytetu w Cambridge (Wielka Brytania), z których wynika, że nawet 1-8 godzin aktywności zawodowej w tygodniu ma korzystny wpływ na psychikę człowieka.

– A jak korzystnie wpływa na psychikę, na poczucie własnej wartości, to dana osoba lepiej funkcjonuje też w procesie

terapeutycznym. Pacjenci, którzy wracają do pracy mówią, że obniża im się poziom stresu (mimo stresu związanego z pracą), mają większe poczucie przydatności, rośnie aktywność umysłowa, poczucie sensu – wymieniała dr Kosowicz.

Prof. Brygida Kwiatkowska, konsultant krajowa w dziedzinie reumatologii, za przykład chorób, które mogą negatywnie wpływać na aktywność zawodową, podała spondyloartropatie osiowe. Zalicza się tu np. zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK). Choroby te rozpoczynają się przeważnie przed 40. rokiem życia.

Reumatolog podkreśliła, że pacjentów z chorobami z grupy spondyloartropatii osiowych można bardzo skutecznie leczyć, a przez to długo utrzymywać ich w sprawności. Dzięki temu dłużej

są aktywni zawodowo i społecznie. Jest to bardzo ważne, ponieważ 30–50 proc. pacjentów z chorobami reumatycznymi traci zdolność do pracy w ciągu 10 lat od diagnozy.

Zdaniem prof. Kwiatkowskiej, kluczowe dla efektywności terapii jest zlikwidowanie opóźnień diagnostycznych w spondyloartropatiach, które w Polsce wynoszą średnio ponad 7 lat. Konieczne jest też ułatwienie pacjentom dostępu do innowacyjnych terapii, w tym biologicznych, które pozwalają lepiej kontrolować chorobę, a dzięki temu zwiększają możliwości zawodowe i społeczne chorych.

Prof. Małgorzata Myśliwiec, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii, Diabetologii i Endokrynologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego zwróciła z kolei uwagę na negatywny wpływ cukrzycy na długość życia i aktywność zawodową chorych osób. – Pacjent z cukrzycą nadal żyje o 12 lat krócej niż osoba zdrowa – przypominała. W jej ocenie oprócz dostępu do skutecznych leków w terapii cukrzycy ogromną rolę odgrywa też możliwość korzystania z systemów poprawiających monitorowanie poziomu glukozy. Są to tzw. systemy ciągłego monitorowania glikemii (CGM), które powinny być dostępne dla wszystkich pacjentów z cukrzycą przyjmujących insulinę. Najbardziej zaawansowane technologicznie są pompy insulinowe zintegrowane z systemem ciągłego monitorowania glikemii, które samodzielnie dawkuje insulinę w zależności od zapotrzebowania organizmu.

Prof. Myśliwiec podkreśliła, że stosowanie tych urządzeń pozwala na lepsze wyrównanie cukrzycy, a przez to obniża ryzyko powikłań choroby, które skracają życie chorych. Jej zdaniem zwiększenie dostępu do nowoczesnych pomp insulinowych pozytywnie przełoży się na jakość i długość życia pacjentów, a także na ich aktywność zawodową i społeczną. Dzięki temu początkowe wydatki na finansowanie pomp zwrócą się zaledwie w ciągu kilku lat, oceniła specjalistka.

Prof. Leszek Czupryniak, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych Diabetologii Warszawskiego Uniwersytetu



Fot. Kampus Production / pexels.com

Medycznego, wskazał podczas debaty na konieczność kompleksowego podejścia do leczenia otyłości. – Możliwość farmakologicznego leczenia otyłości to kolosalny przełom w medycynie. Do tej pory jedyną skuteczną metodą w terapii osób otyłych była chirurgia metaboliczna – powiedział. Zwrócił uwagę, że przy 9 mln otyłych osób w kraju operacje bariatryczne nigdy nie będą rozwiązaniem dla wszystkich pacjentów. – W tej chwili zalecenia są takie, aby przed sięgnięciem po możliwość leczenia operacyjnego, zastosować u pacjenta farmakoterapię – podkreślił specjalista.

Według niego efekty, jakie udaje się dzięki nowym lekom uzyskać u większości pacjentów, tj. redukcja 10-20 proc. masy ciała, są porównywalne z chirurgią bariatryczną. – Pacjenci, którzy tak zmniejszą masę ciała, poprawiają swój stan zdrowia w każdym zakresie. Stają się np. bardziej mobilni i mogą sobie zawiązać buty – tłumaczył ekspert. Spada u nich ryzyko zawałów, udarów mózgu, zmniejsza się liczba hospitalizacji. Dlatego w jego ocenie decydenci powinni podjąć działania, dzięki którym nowe leki mogłyby być szeroko dostępne nie tylko dla chorych na cukrzycę, ale też dla pacjentów z otyłością.

Prof. Sutkowski ocenił dla PAP, że aby zwiększyć efektywność leczenia, a przez to poprawić jakość życia i aktywność chorych, niezbędna jest poprawa tzw. adherencji, tj. przestrzegania zaleceń

lekarskich przez pacjentów. Jak przypominał, z szacunków Komisji Europejskiej wynika, że nawet 50 proc. osób z chorobami przewlekłymi nie przestrzega zaleceń lekarskich. Rocznie prowadzi to do ok. 200 tysięcy przedwczesnych zgonów, tysięcy hospitalizacji i generuje koszty przekraczające 125 mld euro. Z kolei roczne koszty braku adherencji ponoszone przez polski system ochrony zdrowia są szacowane na 6 mld zł.

Dlatego eksperci opracowali propozycje rozwiązań systemowych, które mają zwiększyć adherencję wśród pacjentów z cywilizacyjnymi chorobami przewlekłymi. Dzięki temu poprawi się stan zdrowia społeczeństwa, a obciążenie tymi schorzeniami dla budżetu państwa będzie mniejsze.

Wśród sześciu propozycji dr Sutkowski wymienił: wprowadzenie obowiązkowego przedmiotu „komunikacja z pacjentem” dla studentów medycyny, farmacji, pielęgniarstwa i kierunków pokrewnych; opracowanie inteligentnego, cyfrowego systemu monitorowania i powiadomień dla pacjentów; stworzenie systemu cyfrowej dokumentacji medycznej pacjenta; wprowadzenie ogólnopolskiego programu edukacyjnego opartego na wiedzy, komunikacji i motywacji; wprowadzenie świadczenia „Adherence+” w aptece; płacenie lekarzom za efekty leczenia w chorobach przewlekłych. (PAP) ■

iii/ bar/ ktl/

Źródło: naukawpolsce.pl

## Wyższa emerytura

**Z**US przypomina, że część emerytów i rencistów może zwiększyć wysokość swoich wypłat, składając wniosek o niepobieranie zaliczek na podatek dochodowy. Chodzi o formularz EPD-21, który dotyczy dochodów do 30 tys. zł rocznie. W tym roku Zakład wysłał go do ponad 460 tys. świadczeniobiorców razem z PIT-em za 2024 rok.

Złożenie wniosku EPD-21 oznacza, że ZUS nie będzie pobierał zaliczek na podatek ani z miesięcznych świadczeń, ani z dodatkowych rocznych wypłat – tzw. trzynastej i czternastej emerytury. Zasada ta obowiązuje do momentu, gdy suma wypłat w danym roku nie przekroczy 30 tys. zł. Po przekroczeniu tego limitu ZUS zacznie pobierać zaliczki w wysokości 12 proc., bez stosowania kwoty zmniejszającej podatek.

Rozwiązanie to może być korzystne dla osób, których łączne dochody nie przekraczają kwoty wolnej od podatku, a które dotąd miały potrącanie zaliczek z trzynastej i czternastej emerytury. Dzięki wnioskowi EPD-21 wypłaty tych świadczeń będą wyższe, a po rozliczeniu rocznym nie powstanie nadpłata podatku. W zależności od sytuacji finansowej zysk może wynieść od kilkunastu do nawet około 400 zł.

Nie każdy jednak powinien składać taki wniosek. – Jeśli emeryt lub rencista ma także inne źródła dochodu, np. drugie świadczenie lub wynagrodzenie za pracę, jego roczny dochód może przekroczyć 30 tys. zł. W takiej sytuacji złożenie wniosku może skutkować koniecznością dopłaty podatku po zakończeniu roku – wyjaśnia Anna Grabowska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

ZUS podkreśla, że raz złożony wniosek EPD-21 obowiązuje także w kolejnych latach, aż do jego wycofania lub złożenia innego oświadczenia podatkowego. Decyzja należy do świadczeniobiorcy, ale warto ją dobrze przemyśleć. ■

Red.

## Limity rosną! Dobra wiadomość dla seniorów

**O**d 1 grudnia weszły w życie nowe limity dodatkowych zarobków. Wszystko przez rosnące przeciętne wynagrodzenie, które ogłosił GUS. To oznacza większe możliwości dorabiania. Sprawdź, ile więcej będą mogli zarobić, bez ryzyka utraty świadczeń, renciści i wcześniejsi emeryci.



Fot. Jakub Zerdzicki / pexels.com

Część osób, które pobierają świadczenia z ZUS powinna sprawdzać, czy ich dodatkowe zarobki nie spowodują obniżenia lub zawieszenia tych świadczeń. Limity, czyli maksymalne kwoty przychodu, zależą od średniej płacy krajowej, którą co trzy miesiące podaje GUS. Od 1 grudnia bezpieczny próg dorabiania wzrośnie o 16,10 zł, a wyższy próg, którego przekroczenie może spowodować zawieszenie świadczenia, wzrośnie o 30 zł.

Zmniejszenie lub zawieszenie świadczenia mogą powodować przychody z umów, od których obowiązkowo odprowadza się składki na ubezpieczenia społeczne i przychody, które są podstawą wymiaru składek przy działalności gospodarczej.

Od 1 września emeryci, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego (60 lub 65 lat) i wszyscy renciści mogą dorabiać do kwoty 6140,20 zł, czyli 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, bez żadnych konsekwencji. Jeśli przychód przekroczy ten limit, ale będzie niższy niż 130 proc., czyli 11 403,30 zł, świadczenie zostanie zmniejszone o wartość przekroczenia, jednak nie więcej niż o określoną kwotę maksymalnego

zmniejszenia. Do końca lutego przyszłego roku kwoty te będą wynosić: 939,61 zł dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, 704,75 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy oraz 798,72 zł dla rent rodzinnych dla jednej osoby. Przekroczenie kwoty 11 373,30 zł będzie skutkowało zawieszeniem świadczenia.

Emeryci, którzy osiągnęli powszechny wiek emerytalny, mogą dorabiać bez żadnych ograniczeń i nie muszą się martwić rozliczeniami z ZUS. Wyjątek to osoby, które pobierają emeryturę razem z rentą z tytułu niezdolności do pracy z ubezpieczenia wypadkowego. Wtedy każdy dodatkowy przychód może spowodować zawieszenie jednego ze świadczeń. Jeśli emeryci, którym ZUS podwyższył emeryturę do kwoty minimalnej (od marca 1878,91 zł brutto), zarobią więcej niż kwota podwyższenia, to otrzymają świadczenie bez dopłaty. Ograniczenia nie dotyczą niektórych rencistów, np. inwalidów wojennych i wojskowych oraz rodzin uprawnionych do rent po nich.

Nowe limity będą obowiązywały do końca lutego 2026 r. ■

ZUS

## Koniec z papierowym awizo

**P**olska należy dziś do liderów cyfryzacji administracji w Europie. Kolejnym krokiem w tym kierunku jest upowszechnienie systemu e-Doręczeń, który ma zastąpić tradycyjną korespondencję papierową.



Fot. pixabay.com/Al

– To nie tylko koniec papierowych awizo, ale początek jednolitego systemu komunikacji opartego na nowoczesnych technologiach. Jest on wygodny, szybki i bezpieczny, a administracja staje się dzięki niemu bliższa ludziom – podkreśla wiceminister cyfryzacji Dariusz Standerki.

Do tej pory instytucje publiczne mogły w określonych przypadkach odstępować od korzystania z e-Doręczeń, np. z powodów organizacyjnych lub technicznych. Takie wyjątki będą jednak obowiązywać tylko do końca 2025 roku. Od 2026 roku każda instytucja publiczna zostanie zobowiązana do doręczania pism przede wszystkim w formie elektronicznej.

W praktyce oznacza to, że korespondencja do obywateli i przedsiębiorców będzie trafiać na adres do doręczeń elektronicznych (ADE). System ten łączy wygodę użytkownika z wysokim poziomem bezpieczeństwa, a każda przesyłka ma moc prawną równą tradycyjnemu listowi poleconemu za potwierdzeniem odbioru.

Korzyści z wprowadzenia e-Doręczeń odczuwają wszyscy. Administracja publiczna zyska oszczędności oraz uproszczone procedury obsługi korespondencji. Obywatele nie będą musieli odbierać awizowanych listów na poczcie, a przedsiębiorcy skorzystają z szybszej obsługi

spraw i uporządkowanej dokumentacji.

System zapewnia m.in. ochronę treści przed nieuprawnionymi zmianami, jednoznaczną identyfikację nadawcy i adresata oraz pełne bezpieczeństwo prawne, zgodne z przepisami krajowymi i unijnymi. Każda czynność jest potwierdzana kwalifikowanym znacznikiem czasu, co zwiększa przejrzystość całego procesu. Dodatkowym atutem są niższe koszty – przesyłki elektroniczne są tańsze niż tradycyjne listy polecone.

E-Doręczenia funkcjonują na podstawie ustawy o doręczeniach elektronicznych z 2020 roku. System automatycznie rejestruje datę nadania i odbioru przesyłek, zapewniając pełną wiarygodność obrotu dokumentami.

Aby korzystać z tej formy komunikacji z urzędami, należy założyć skrzynkę do e-Doręczeń. Mogą to zrobić wyłącznie aktywni użytkownicy systemu – tylko oni będą otrzymywać pisma w formie cyfrowej. Wniosek można złożyć w pełni online, w ciągu kilku minut, na stronie e-Doręczeń.

Cyfrowa korespondencja staje się więc nie tylko wygodną alternatywą, ale wkrótce także standardem w kontaktach z administracją. ■

Red.

## „Czerwcowki” po nowemu

**W**raz z nowym rokiem wejdą w życie przepisy, na mocy których Zakład Ubezpieczeń Społecznych ponownie przeliczy tzw. emerytury czerwcowe. Nowe regulacje obejmują świadczenia przyznane lub przeliczone w czerwcu w latach 2009–2019, a także renty rodzinne po osobach, które pobierały takie emerytury. Cała procedura zostanie przeprowadzona z urzędu – bez konieczności składania wniosków przez świadczeniobiorców.

Konieczność zmian wynika z faktu, że w latach 2009–2019 emerytury przyznawane w czerwcu były obliczane według mniej korzystnych zasad waloryzacji składek. W efekcie osoby przechodzące na emeryturę w tym miesiącu otrzymywały niższe świadczenia niż ci, którzy kończyli aktywność zawodową w innych miesiącach. Problem dotyczy około 265 tys. osób w całym kraju.

ZUS ponownie ustali wysokość świadczeń tak, jakby były one przyznane w innym miesiącu niż czerwiec, a następnie zwaloryzuje je do obecnego poziomu. Po zakończeniu procedury każda osoba otrzyma decyzję. Jeśli nowa kwota byłaby niższa od dotychczasowej, wypłacana suma nie ulegnie zmianie.

Nowe przepisy obejmują osoby, które w latach 2009–2019 przeszły na emeryturę w czerwcu, miały w tym miesiącu przeliczone świadczenie, a także pobierają renty rodzinne po takich osobach. Dotyczy to również przypadków, gdy ubezpieczony zmarł w czerwcu, osiągnął wiek emerytalny, ale nie zdążył złożyć wniosku o emeryturę.

ZUS zapowiada, że wszystkie sprawy zostaną zakończone najpóźniej do 31 marca 2026 roku. ■

## O tym w święta lepiej nie rozmawiać

**Ś**więta to jedno z bardziej stresujących wydarzeń. Dlaczego tak się dzieje i co możemy zrobić, żeby zneutralizować negatywne emocje, wyjaśniła w rozmowie z PAP dr Marta Kucharska-Hauk, adiunktka w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego.

**PAP: Święta w rodzinnym gronie to wspaniały czas, przynajmniej w teorii. Dlaczego wielu z nas myśli o nich z niechęcią czy nawet lękiem?**

Dr Marta Kucharska-Hauk: Jest kilka różnych aspektów, które powodują, że święta są jednym z bardziej stresujących wydarzeń. Na pewno wynika to z mnogości obowiązków i związanego z tym przeciążenia, które w naszej kulturze wiąże się z urządzaniem świąt. Bo przygotowanie ich w idealny sposób jest w naszej tradycji bardzo ważne.

Święta stresują także ze względu na perspektywę spotkania z rodziną – to nasze środowisko społeczne jest najbardziej stresogenne. Zdarzają się rozmowy, które mogą być emocjonujące. W tym okresie często spotykamy się z osobami, których nie oglądamy przez cały rok. Jak to bywa w relacjach – pojawiają się tematy, które mogą być trudne, więc obawiamy się, jaki będzie przebieg wspólnego świętowania.

**Jakich tematów lepiej nie poruszać w święta?**

Wszystkich, które przekraczają czyjeś granice. To jest oczywiście bardzo indywidualna kwestia, ale jest pewna uniwersalna pula tematów, których radziłabym omijać. Chodzi o to, by człowieka, z którym rozmawiamy, potraktować z dużą czułością. Lepiej unikać pytań związanych z relacjami albo debatowania, kiedy w życiu naszego rozmówcy pojawi się jakaś osoba partnerska.

Odrębny temat to pytania dotyczące prokreacji. Nasze społeczeństwo bardzo zdecydowanie uzurpuje sobie prawo do tego, żeby pytać: kiedy pierwsze dziecko, kiedy ślub, kiedy kolejne dziecko. Nie pytamy o to, czy na przykład ktoś już przechodzi klimakterium, bo to jest w sferze tabu, ale przecież to dokładnie ta sama sfera funkcjonowania. Nie wiemy tak naprawdę, z czym się boryka ta osoba; jakie



Fot. pixabay.com / AI

ma poglądy, możliwości, stan zdrowia.

Niepożądane są tematy związane z tym, co ktoś je. Nie zaglądamy ludziom do talerzy, do portfeli ani do łóżka. Każdy ma prawo dokonywać tych wyborów w zgodzie ze sobą. I jeszcze to komentowanie wyglądu w jedną bądź w drugą stronę. Jeśli już masz skomentować czyjś wygląd, to zrób to pozytywnie, ale naprawdę lepiej podchodzić do tego z dużą delikatnością.

**O czym w takim razie rozmawiać, jeśli chcemy zadbać o dobrą atmosferę?**

Myślę, że dużo lepiej jest zadawać pytania otwarte – co u ciebie; czy może planujecie coś specjalnego w tym roku; jak się czujesz – tak ogólnie; wiem, że studiujesz, jak ci na tych studiach jest – a już niekoniecznie, jakie masz oceny czy zdałeś egzamin; co planujesz; jakie masz marzenia. To są takie tematy, kiedy sygnalizujemy, że naprawdę wysłuchamy tego drugiego człowieka z ciekawością.

Wiem, że dużo naszych pytań nie wynika z tego, że chcemy kogoś zranić. Ale zawsze warto się zastanowić, co może czuć ta druga osoba. Można w najbardziej otwarty sposób zapytać ją, o czym chce porozmawiać. W ogóle dopytywanie jest czymś, co bardzo mocno buduje relację.

**Jest jeszcze jeden temat, który momentalnie potrafi rozgrzać atmosferę do czerwoności – polityka.**

Tak, to bardzo ważny wątek, który najbardziej dzieli nas przy stole. Polityka i wartości. Daleka jestem od tego, żeby nie poruszać tych tematów, natomiast być może dobrze byłoby ustalić pewne zasady i reguły.

Nie mamy wpływu na to, jak ktoś zareaguje, ale mamy wpływ na to, jak my zareagujemy. To są zwykle bardzo emocjonujące rozmowy i warto poszukać sposobów wyregulowania siebie, bo my się łatwo nimi zapalamy. A w momencie, kiedy zalewają nas emocje, to odcina nam korę przedczołową – nie mamy wtedy dostępu do logicznego myślenia, więc jak się przerzucamy nawet bardzo logicznymi argumentami, to w emocjach my ich w ogóle nie słyszymy.

Błąd, który robimy najczęściej w takich rozmowach, polega na tym, że próbujemy kogoś przekonać, żeby myślał tak, jak my. Kiedy pojawia się różnica zdań, warto powiedzieć – wiesz co, słyszę, że myślisz tak, a ja – zupełnie inaczej. Albo ująć to w taki sposób: widzę, że to cię bardzo emocjonuje, ja też czuję bardzo silne emocje, jest mi trudno w tej rozmowie, może porozmawiajmy o czymś innym.

Przewidując konfrontację z kimś o skrajnie innych zapatrywaniach, warto wcześniej porozmawiać z osobami, które są nam bliższe w poglądach, np. z osobą partnerską, rodzicem, bratem, siostrą. Tłumaczymy, że w sytuacji konfliktowej potrzebujemy sygnału, który przywróci nam kontakt z korą przedczołową. Można umówić się, np. że ten ktoś złapie nas za rękę czy powie coś, kiedy emocje zaczynają buzować.

**Czy możemy się jakoś przygotować do świątecznego spotkania, o którym z góry wiemy, że nie będzie dla nas przyjemne? Tak naprawdę nie chcemy w nim uczestniczyć, ale zmuszamy się, bo to przecież święta.**

Po pierwsze uważam, że niczego nie musimy. To ważne, żeby sobie dać prawo i przyzwolenie na to, że ja naprawdę niczego nie muszę. Wiem, że czasami zmuszamy się do czegoś, bo tak nam mówi otoczenie. Nasze przekonania też powodują, że czujemy wewnętrzny przymus, np. do uczestniczenia w rodzinnych uroczystościach.

Kluczowe w takich przygotowaniach jest zastanowienie się, czego ja potrzebuję w tym świątecznym okresie. Gdzie zaczyna się moja granica? Do którego momentu potrafię się nagiąć, a kiedy mówię zdecydowanie – stop. To istotne, bo my bardzo często nie umiemy postawić granicy dlatego, że nie wiemy, gdzie ona przebiega.

Pracę z przekonaniem i emocjami dobrze jest wykonać wcześniej, bo gdy mamy już mało czasu do świąt, to się nie nauczymy, jak dawać sobie przyzwolenie na to, żeby odczuwać emocje, nazywać je, mówić o swoich przekonaniach, ale bez przekonywania i atakowania innych.

Możemy jeszcze zastosować ćwiczenie wyolbrzymiające. Powiedzmy sobie, co najgorszego może się nam wydarzyć podczas świątecznego spotkania. Oswoimy nasz strach i okaże się wtedy, że ten słoń, którego trzeba zjeść, wcale nie jest aż tak wielki. ■

Rozmawiała Agnieszka Grzelak-Michałowska (PAP)

agm/ joz/ mhr/

## Skąd czerwony nos?

**N**ie tylko Rudolf, renifer z zaprzęgu Świętego Mikołaja, ma czerwony nos. Badacze od dawna próbują ustalić, dlaczego taki właśnie kolor mają nosy tych zwierząt.



Fot. Generated by AI

Renifery zamieszkują regiony arktyczne Alaski, Kanady, Grenlandii, Skandynawii i Rosji. Odpowiadają za napęd pojazdu Świętego Mikołaja. Najśłynniejszym w świecie jest renifer Rudolf, którego cechą charakterystyczną jest właśnie czerwien nosa.

Choć świat nauki od dekad próbuje rozwikłać ten problem, wciąż nie wiadomo, co sprawia, że zarówno renifer z historii dla dzieci, jak i te całkiem prawdziwe renifery mają czerwone nosy. Co ciekawe – im zimniej, tym barwa nozdrzy staje się intensywniejsza.

– Jedno jest pewne: to nie efekt zjedzenia zbyt dużej ilości sfermentowanych jabłek czy owoców maliny moroszki, a nawet nie kwestia popijania świątecznego grzańca. Naukowcy nie pozostają zgodni w diagnozach, a nawet prowadzą ze sobą intensywne spory – mówi prof. Piotr Tryjanowski, zoolog z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.

Dodał, że badacze z Holandii i Norwegii porównali parametry przepływu krwi w naczynkach włosowatych nosa przedstawicieli Homo sapiens (św. Mikołaj) i Rangifer tarandus (Rudolf) i zauważyli, że renifery mają przeciętnie o 25 procent wyższą koncentrację naczyń krwionośnych w nosie niż ludzie. Nozdrza nabierają czerwonej barwy właśnie dzięki ukrwieniu.

– Kolejne eksperymenty pokazały,

że nos Rudolfa jest rozgrzany do czerwoności z wysiłku; ukrwienie pozwala na regulację temperatury ciała, zabezpiecza nos przed odmrożeniem, a mózgowi renifera zapewnia dodatkowe chłodzenie. Ponadto czerwony, rozgrzany nos umożliwia poszukiwanie jedzenia wśród pokrywy śnieżnej, a nawet ocenić, co jest jadalne, a co nie – wskazał prof. Tryjanowski.

Uwadze naukowców nie umknęło też to, że barwa nosa Rudolfa jest najbardziej zbliżona do koloru jaskrawo-czerwonych jagód ostrokrzewu.

– Choć nie ma dowodów, by zjadały je renifery, ani nawet do czego miałyby to porównanie służyć, to siła skojarzenia była na tyle sugestywna, iż pomysłowili fizycy zmierzyli długość fali światła emitowanego przez czerwone jagody i nos Rudolfa. Werdykt był następujący: czerwony kolor nosa jest najbardziej skutecznym sposobem oświetlenia drogi we mgle, gdy część widma UV staje się praktycznie niewidoczna – przekazał naukowiec z poznańskiej uczelni.

W tym właśnie momencie nauki ściśle potwierdziły to, co od dawna – z własnej, fachowej literatury – wiedziały dzieci: gdyby nie Rudolf, Święty Mikołaj za nic w świecie nie dotarłby z prezentami pod choinki. (PAP) ■

rpo/ bar/

## Między dzieciństwem a dorosłością

**D**la większości nastolatków osiemnastka to symbol wolności i dorosłości. Dla młodych pacjentów onkologicznych – niepewny moment. W jednej chwili opuszczają świat dziecięcego oddziału, w którym czuli się bezpiecznie, by trafić do dorosłej onkologii – miejsca o innych zasadach, rytmie i języku. Czy system ochrony zdrowia potrafi przeprowadzić ich przez tę granicę tak, by nie zostali w niej sami

Przejście z opieki pediatrycznej do świata dorosłej onkologii to coś znacznie więcej niż zmiana lekarza. Wraz z osiągnięciem pełnoletności młody człowiek formalnie staje się dorosły, ale jego potrzeby wcale nie zmieniają się z dnia na dzień.

Badanie przeprowadzone w 17 ośrodkach onkologii dziecięcej w Polsce wykazało, że w 9 z tych ośrodków terapia kończy się wraz z osiągnięciem 18. roku życia, natomiast kontynuowana jest tylko w 8 ośrodkach – i to tylko w 4 z nich po 21. roku życia. Jednym z wyjątków jest Klinika Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży Instytutu Matki i Dziecka, gdzie prowadzona jest pełna diagnostyka i kompleksowe leczenie nowotworów u dzieci, młodzieży i młodych dorosłych z całego kraju – od okresu płodowego do 25. roku życia.

– Moment przejścia do systemu dla dorosłych to dla młodych pacjentów ogromne wyzwanie – nie tylko medyczne, ale też emocjonalne. To zmiana całej filozofii leczenia – mówi prof. dr hab. n. med. Anna Raciborska, kierownik Kliniki Onkologii IMiD – Pediatrzy myślą holistycznie – widzą nie tylko pacjenta, ale też jego rodzinę. Co naturalne rodzina jest nieodłączną częścią procesu decyzyjnego. Tymczasem system dla dorosłych jest bardziej fragmentaryczny, skoncentrowany często na konkretnych rozpoznaniach. Pacjent nierzadko sam musi podejmować decyzje. Dla młodego pacjenta, który dopiero uczy się samodzielności, to trudne doświadczenie, wymagające czasu i wsparcia.

### System, który nie nadąża za dojrzewaniem

Formalnie wszystko wydaje się proste – pacjent kończy 18 lat, trafia do oddziału dla dorosłych. W praktyce to moment, w którym system często zawodzi. Nie ma



Fot. pixabay.com

standardowych ścieżek przekazywania dokumentacji, pełnej wymiany informacji czy mechanizmów, które zapewniałyby płynne przejście z jednej opieki do drugiej.

– To, czy wiedza medyczna i dokumentacja są przekazywane w sposób płynny, ma ogromne znaczenie dla dalszych decyzji terapeutycznych – podkreśla prof. Raciborska. – Brak ciągłości może mieć konsekwencje nie tylko dla bieżącego leczenia, ale też dla analiz długofalowych – dotyczących powikłań, wtórnych nowotworów czy skutków ubocznych terapii.

W niektórych krajach Europy wdrażane są rozwiązania typu transitional care – programy, które pomagają młodym dorosłym pacjentom bezpiecznie przejść z opieki pediatrycznej do dorosłej. W Polsce potrzeba stworzenia takich struktur dopiero zaczyna być dostrzegana.

### Czy 18-latek naprawdę jest dorosły?

Równie istotny jest aspekt psychologiczny.

– Pacjent, który kończy 18 lat, nie zawsze jest gotowy, by samodzielnie podejmować decyzje o swoim leczeniu – mówi prof. Raciborska z Kliniki Onkologii IMiD – Wyobraźmy sobie ucznia liceum, który dzień po urodzinach ma sam podpisywać zgody na zabiegi czy chemioterapię. To dziecko, które dopiero uczy się odpowiedzialności. System powinien to uwzględniać. W dorosłej onkologii rodzic często zostaje symbolicznie „odsunięty” – lekarz pyta pacjenta, czy mama lub tata mogą zostać w gabinecie. Tymczasem w onkologii wieku rozwojowego to właśnie rodzice są nieodłączną częścią

procesu leczenia. – Nie możemy udawać, że młody człowiek z dnia na dzień staje się dorosły tylko dlatego, że przekroczył magiczną granicę wieku. Takie podejście grozi tym, że pacjent nam po prostu zniknie z systemu – ostrzega prof. Raciborska.

### Pacjent nie może zostać sam

Granica między dzieciństwem a dorosłością w onkologii to nie tylko kwestia wieku – to moment, w którym decyduje się, czy młody człowiek zostanie w systemie opieki zdrowotnej, czy z niego wypadnie. Skala problemu jest większa, niż mogłoby się wydawać. Co roku w Polsce diagnozuje się około 1100-1200 nowych przypadków nowotworów złośliwych u dzieci i młodzieży do 18. roku życia. Dla części z nich po zakończeniu leczenia brakuje jednak ciągłości opieki – problem ten nie dotyczy wyłącznie Polski. Badania wskazują, że nawet co trzeci lub więcej młodych dorosłych pacjentów onkologicznych nie wraca na regularne kontrole po zakończonej terapii – w jednym z amerykańskich ośrodków takiej wizyty nie odbyła niemal połowa badanych. Jakie mogą być tego przyczyny? Brak informacji, brak kontaktu z ośrodkiem, ale też brak poczucia, że są „czyimś” pacjentem. Profesor Raciborska podkreśla, że w tym procesie kluczowa jest edukacja – nie tylko medyczna, ale też społeczna.

– Musimy uczyć pacjentów odpowiedzialności za własne zdrowie, ale też tworzyć system, który im w tym pomoże. To nie może być przepaść między jednym a drugim etapem.

### Edukacja i wsparcie – inwestycja w przyszłość

W pediatrycznej onkologii równie ważne jak leczenie są aspekty pozamedyczne – edukacja, rehabilitacja i opieka psychologiczna.

– Nie możemy wycinać dzieci z systemu edukacji tylko dlatego, że chorują – zaznacza prof. Raciborska. – Systemy opieki zdrowotnej i edukacyjnej powinny być ze sobą kompatybilne. Potrzebna jest współpraca na wielu poziomach, by pacjent po leczeniu mógł wrócić do życia społecznego i emocjonalnego.

Profesor przywołuje przykłady mło-

dych ludzi, którzy po zakończeniu terapii onkologicznej wracają do szkoły, zdają maturę, a często studiują medycynę czy psychologię, by pomagać innym.

– To pokazuje, że kompleksowa opieka ma sens. Ale musi obejmować cały proces – od diagnozy po dorosłość.

Dla wielu młodych pacjentów równie istotne jak kontynuacja nauki jest odnalezienie się w nowej rzeczywistości związanej z dojrzewaniem i zmianą systemu opieki.

– Przejście z pediatrii do onkologii dla dorosłych to dla młodego człowieka moment, w którym krzyżują się lęk przed utratą znanego środowiska, konieczność wejścia w nowy system i jednoczesna presja samodzielności. Wsparcie psychologiczne, edukacja w zakresie samodzielnego funkcjonowania w systemie medycznym i społeczność rówieśnicza pacjentów są tutaj kluczowe – dodaje mgr Joanna Pruban, psychoonkolog z Kliniki Onkologii IMiD.

### Potrzebny most między światami

Eksperci są zgodni – Polska potrzebuje rozwiązań systemowych dla tzw. „młodych dorosłych” pacjentów onkologicznych. Współpraca między pediatrami i onkologami dorosłych, wspólne rejestry, koordynatorzy opieki – to kierunki, które już dziś funkcjonują w innych krajach. Wprowadzenie modelu transitional care w Polsce mogłoby zapewnić młodym pacjentom bezpieczniejsze i bardziej zindywidualizowane wejście w dorosłość.

– Powinniśmy myśleć o systemie przejściowym, który nie odcina młodego pacjenta od dotychczasowego środowiska, ale pomaga mu wchodzić w dorosłość – podsumowuje prof. Raciborska. – Bo w onkologii stawką zawsze jest życie. A my nie możemy pozwolić, by ktoś w tym przejściu je stracił. ■

Zawsze myślałam, że osiemnastka to moment, w którym coś się zaczyna. Że będzie symbolizować wolność, nowe możliwości, dorosłość. Dla mnie była raczej momentem, w którym coś się urwało. Z dnia na dzień straciłam swoje miejsce – oddział, na którym wszyscy mnie znali, gdzie lekarze pamiętali moje imię, gdzie pielęgniarki wiedziały, kiedy mam gorszy dzień. Tam czułam się bezpiecznie.

Nagle powiedziano mi, że teraz jestem dorosła i idę na oddział dla dorosłych. Tylko że ja wcale nie poczułam się dorosła. Poczułam się zagubiona. Wszystko było inne – sposób rozmowy, tempo, zasady. W pediatrii pytali mnie, jak się czuję. Tu pytają, jakie decyzje podejmuję. A ja czasem nie wiem, co odpowiedzieć, bo wciąż się uczę, czym jest ta „dorosłość”.

Najtrudniejsze było to, że nagle mama przestała być naturalną częścią wizyty. Lekarz pyta, czy ma wyjść. A ja nie zawsze mam odwagę powiedzieć, że chcę, żeby została. Czasem potrzebuję jej, żeby zadać pytanie, którego ja się wstydzę. Czasem, żeby po prostu była obok, kiedy słyszę coś trudnego.


Czuję, że system zakłada, że skoro mam 18 lat, to powinnam wszystko rozumieć i wszystko ogarniać. A ja wciąż się boję. Wciąż mam dni, kiedy nie chcę być dzielna. Kiedy nie wiem, czy dobrze podejmuję decyzje. I kiedy najbardziej na świecie chciałabym, żeby ktoś powiedział mi, że to normalne.

Najgorsze jest jednak to poczucie, że mogę zniknąć. Że jeśli nie zadzwonię, nie zapiszę się na wizytę, nie dopilnuję dokumentów – to nikt tego za mnie nie zrobi. A przecież ja dopiero uczę się tej odpowiedzialności. Boję się, że któregoś dnia po prostu wypadnę z systemu, nie dlatego, że nie chcę się leczyć, ale dlatego, że nie dam rady wszystkiego udźwignąć.

Chciałabym, żeby ktoś zobaczył we mnie nie tylko pacjenta, ale młodego człowieka w trakcie uczenia się życia. Kogoś, kto nadal potrzebuje wsparcia, rozmowy, czasu. Kogoś, kto nie staje się dorosły w dniu urodzin.

Bo choroba zabrała mi już tak wiele. Nie chciałabym, żeby zabrała mi jeszcze poczucie, że ktoś jest po mojej stronie.

Liliana  
(niespełna 19 lat)



**Razem z Tobą**  
codziennie informujemy i integrujemy

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

**Czytaj nas codziennie na  
razemztoba.pl!**