

RAZEM

BIULETYN

Nr 04 WRZESIEŃ 2017



3 Uzależnieni od pomagania
– rozmowa z psychoterapeutką
Igą Kiniorską



5 Rodzice potrzebni od zaraz
– rozmowa z Beatą Rogowską,
dyrektorem Ośrodka
Rodzinnej Pieczy Zastępczej



6 Nauka samodzielności
– lokale aktywizujące
dla dorosłych
z niepełnosprawnością

9 Nowe zjawiska
– rozmowa z socjologiem



RODZICE ZASTĘPCZY

czytaj na stronie 11

Poważne wyzwanie
wychowawcze



Koordynator rodzinnej pieczy zastępczej

i jego rola w świetle ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pomocy społecznej

Nowym rozwiązaniem, jakie wprowadziła ustawa o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej w zakresie wsparcia rodzin zastępczych i rodzinnych domów dziecka jest powołanie do wsparcia rodzin zastępczych koordynatora rodzinnej pieczy zastępczej.

Koordynator rodzinnej pieczy zastępczej jest zatrudniany przez organizatora rodzinnej pieczy zastępczej i ma za zadanie odpowiadać na potrzeby pojawiające się w rodzinach zastępczych i realizować wspólnie z nimi plan pomocy dziecku.

Koordynatorem może zostać m.in. osoba, która posiada wykształcenie wyższe na kierunku pedagogika, pedagogika specjalna, psychologia, socjologia, praca socjalna lub nauki o rodzinie. Są to ustawowe wymogi, niemniej jednak w mojej ocenie koordynator to osoba, która ma czas, możliwości i umiejętności pozwalające na bycie wspierającym oraz organizowanie innych form pomocy rodzinie.

Pomoc ma szansę być skuteczna, jeśli nie będzie łączona z nadzorem i oceną. Jej podstawą jest bowiem zbudowanie zaufania. Koordynator ma nawiązać przyjazny kontakt z osobą, której ma pomóc osiągnąć jego cel. Cel może być ustalony wspólnie ale ma on zaspokoić potrzeby osoby potrzebującej, a nie pomagającej. Musimy mieć na uwadze to, że większość rodzin zastępczych to rodziny zastępcze spokrewnione. Tu koordynator może natrafić na dylemat, bowiem zakładany cel główny pracy z rodziną „dobro dziecka” może być w różny sposób rozumiane przez koordynatora i opiekuna zastępczego. Chodzi tu głównie o trudności rodziny, związane z opieką nad dziećmi, które powinny być przyjęte przez koordynatora z szacunkiem i będą



Beata Rogowska

odbierane nie jako słabość rodziny, a raczej sygnał do pracy nad nimi.

Każda rodzina posiada swój niepowtarzalny zespół cech, dąży do autonomii i stanowi system powiązań, które wzajemnie na siebie wpływają. Nie ma rodzin złych czy dobrych a ich ocenianie nie przybliży nas do zrozumienia mechanizmów w nich panujących. Często tendencją osób pomagających jest próba nakłonienia rodziny do dostosowania się do osobistej wizji pomagającego o prawidłowym funkcjonowaniu rodziny. Pozornie nic w tym złego. Chcemy aby rodziny funkcjonowały prawidłowo i mówimy im –jak ma być. Ale czy rodziny z tych rad często korzystają? Niestety nie. Jest to chwilowe rozwiązanie problemu, a głównie zaspokojenie lęków pomagającego. Dlatego też rolą koordynatora nie jest ocenianie rodzin, narzucanie gotowych rozwiązań, wyznawanych przez koordynatora norm, wartości i przekonań, które często nam się wydają za najważniejsze ale powstrzymanie się przed

osądem. Koordynator powinien umieć dotrzeć do potencjału rodziców wspieranych przez niego i pomagać roztropnie, pozostawiając swobodę rodzicom zastępczym przy wykorzystaniu potencjału, który posiadają. Powinien umieć pomóc członkom rodziny w poznaniu ich mocnych i słabych stron i wreszcie pomóc w uświadomieniu przez nich prawdziwych potrzeb, które mogą być nieuświadomiane lub niewerbalizowane. Wzmacnianie sprawczości rodziny zwiększa jej siłę i wiarę we własne możliwości. Koordynator powinien być dobrym słuchaczem. Powinien pozwolić aby rodzina sama rozpoznała i oceniła swoją sytuację. Najlepsze, co można zrobić, to dać czas i towarzyszyć jej w poszukiwaniach i staraniach. Im bardziej aktywny jest pomagający tym mniej miejsca zostaje dla aktywności rodziny.

Trudno jest być rodziną zastępczą ani też nie jest łatwo jej pomagać. Rodziny zastępcze powinny mieć szansę na samodzielność i autonomię, na wybór koordynatora i dostęp do specjalistów, jeśli zajdzie taka potrzeba. Na traktowanie po partnersku, na otwartą komunikację z osobami im sprzyjającymi, bez względu na pojawiające się trudności.

W Ośrodku Rodzinnej Pieczy Zastępczej, który pełni funkcję organizatora rodzinnej pieczy zastępczej na terenie miasta Kielce zatrudnionych jest 12 koordynatorów rodzinnej pieczy zastępczej, z których każdy ma pod opieką do 15 rodzin zastępczych. Mała liczba rodzin, którymi zajmują się poszczególni koordynatorzy pozwala na lepsze poznanie każdej rodziny, jej problemów i możliwości, a tym samym zastosowanie odpowiedniej pomocy i wsparcia.

Beata Rogowska
dyrektor Ośrodka Rodzinnej Pieczy Zastępczej

Pilotażowy program „Aktywny Samorząd”

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach informuje, że Miasto Kielce przystąpiło w 2017 roku do realizacji programu, pn. „Aktywny samorząd” finansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Do udziału w programie zapraszamy osoby posiadające znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności potrzebujące wsparcia w zakresie:

- Moduł I – likwidacja barier utrudniających aktywizację społeczną i zawodową
- pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu
- pomoc w uzyskaniu prawa jazdy kategorii B
- pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania

- dofinansowanie szkoleń w zakresie nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania
- pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym
- pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy, co najmniej na III poziomie jakości
- pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne
- pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej tj. dziecka będącego pod opieką wnioskodawcy, przebywającego w żłobku

lub przedszkolu albo pod inną tego typu opieką.

Moduł II – pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym

Terminy przyjmowania wniosków:

Moduł I do dnia 30 sierpnia 2017 r.

Moduł II

do 10 października 2017 (sesja zimowa, rok akademicki 2017/2018)

Więcej informacji na temat programu „Aktywny samorząd” można uzyskać w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Kielcach, ul. Studzienna 2, pokoje 7 i 9

lub pod nr telefonu 41 362 68 83.

Wnioski do pobrania dostępne są na stronie Ośrodka www.mopr.kielce.pl oraz w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Kielcach.

Uzależnieni od pomagania

Rozmowa z psychoterapeutką Igą Kiniorską

Pomagając innym trzeba uważać na to, żeby nie zapomnieć o własnych potrzebach?

Jak najbardziej. Wiele osób przyciąga do siebie ludzi, którzy stale mają problemy i czują się w obowiązku je rozwiązywać. Nie śpią po nocach, tracą apetyt, zamartwiają się tym, że przyjaciółka, kuzyn, albo sąsiadka co rusz wpadają w kłopoty. Zapominają przy tym o własnym życiu i potrzebach. Zmęczeni niepowodzeniami innych zaczynają popełniać błędy w pracy, zaniedbują swoje sprawy i zdrowie. Czują się lepiej tylko wtedy jak komuś uda się pomóc, wpadają w uzależnienie od pomagania. A pomaganie bardzo wyczerpuje emocjonalnie, ogranicza nasz własny rozwój i metody działania.

Będziemy krytykować innych za to, że potrafią być wrażliwi i empatyczni?

Pomaganie jest jak najbardziej słuszne, ale chodzi o to, żeby nie zatracić samego siebie. Nie można brać na swoje plecy problemów innych ludzi, żyć cudzym życiem. Można doradzić, zaoferować jakąś pomoc, ale wyciąganie ręki do drugiego człowieka nie może to trwać latami. Wewnętrzny przymus zajmowania się sprawami drugich bywa często przykrywką dla zaniedbywania siebie i własnych potrzeb. A przecież przykazanie wyraźnie mówi: kochaj bliźniego swego jak siebie samego. Sami powinniśmy być dla siebie ważni. Jeśli mamy tendencję do pomagania to nie powinniśmy wyciągać z opresji każdej napotkanej osoby. Taka postawa zbawiciela sprawi, że przestaniemy dostrzegać własne problemy.

Z chęcią ciągłego pomagania, mam tu na myśli przede wszystkim prywatne osoby, nie specjalistów, może mieć związek obniżone poczucie własnej wartości?

Tak bywa. Wiele osób myśli, że jak nie uda im się uratować kogoś drugiego to oznacza, że są mało warci. Czują się dobrze tylko wtedy jak ktoś ich doceni, pochwali, bo sami nie potrafią tego zrobić. Nie myślą o sobie najlepiej, co często ma przyczynę w dzieciństwie, byli zaniedbywani, albo nie kochani bezwarunkowo przez rodziców. Kiedy zostaną skrytykowani od razu ich ocena siebie drastycznie spada. Tak nie powinno być, bo najważniejsze jest to co sami o sobie myślimy.

W Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie wielu pracowników socjalnych, psychologów, czy asystentów rodziny ma za zadanie wspierać drugich, to zajęcie może być bardzo wyczerpujące?

Oczywiście. Ciągłe wysłuchiwanie opowieści z cudzego życia i oczekiwanie mądrych rad

Można doradzić, zaoferować jakąś pomoc, ale wyciąganie ręki do drugiego człowieka nie może to trwać latami. Wewnętrzny przymus zajmowania się sprawami drugich bywa często przykrywką dla zaniedbywania siebie i własnych potrzeb

sprawia, że nie zostaje wiele czasu na własne życie. A przecież dojrzała osoba powinna odpowiadać sama za siebie i ponosić konsekwencje swoich błędów. Kiedy stale robimy coś dla kogoś, uczymy go wyuczzonej bezradności, która przechodzi z pokolenia na pokolenie. Często bywa tak, że najpierw matka jest niezadana życiowo, a potem taką postawę przekazuje córce. Wolą nosić i pielęgnować w sobie jakąś porażkę, niż próbować odbić się od dna. Gdy mamy do czynienia z takimi ludźmi powinniśmy jak najczęściej wychodzić z postawy pomagacza i przestać myśleć, że panujemy nad każdym aspektem naszego życia.

Niektórzy uważają, że ludzie, którzy pomagają drugim sami sobie świetnie radzą?

Nie jest to zgodne z prawdą, do tej sytuacji bardziej pasują słowa, że najciemniej zawsze jest pod latarnią. Psychoterapeuci, pracownicy socjalni mają taką sama ilość problemów jak pozostali ludzie i różnie sobie z nimi radzą. Tak samo płaczą, rozpaczają, brakuje im motywacji podejmują błędne decyzje, kłócą się, mają problemy z dzieckiem. Może tylko częściej sięgają w trudnych momentach życia po profesjonalną pomoc. I jest ona niezwykle potrzebna. Każdy psychoterapeuta, psycholog powinien korzystać z pomocy superwizora, który oceni problemy z jakimi boryka się w swoim życiu czy podczas sesji z pacjentem sam pomagający.

Istnieje też taka opinia, że jak komuś pomożemy, to zaraz zrobimy sobie wroga, to prawda?

Coś w tym jest. Znane jest takie pytanie, dlaczego mnie nienawidzisz, przecież nigdy ci nie pomogłem? Z teorii niewdzięczności społecznej znanego psychologa Janusza Czaplińskiego wynika, że prędzej wybaczy ci ktoś podłość, której się wobec ciebie dopuścił, niż dobroć, która od ciebie otrzymała. Z drugiej strony w obecnym świecie, w którym dominują materializm i konsumpcjonizm ludzi często nie interesuje los innych, skupiają się na samych sobie. Brak wdzięczności wynika czę-



Iga Kiniorska

sto z poczucia krzywdy i niesprawiedliwości, ktoś może sobie pomyśleć: pomaga mi, bo czuje się ode mnie lepszy. Szybko zapomina ile dobra i serdeczności mu ofiarowaliśmy. Wielu przyjmuje taką pomoc jako jałmużnę daną z litości, a nie dar serca.

Bywa i tak, że w momencie kiedy my sami potrzebujemy pomocy, to osoba, której mogliśmy odwraca się od nas, dlaczego?

Ludzie nie chcą się czuć zobowiązani do czegoś, za coś. Ci, którym pomogliśmy często postrzegają nas jak obcego, tak jak gdyby widzieli nas pierwszy raz na oczy. To co kiedyś otrzymali od nas traktują często jak jakiś postęp, a nie pomoc wyprzedzającą z czystych uczuć. Pomagając innym nie oczekujemy wdzięczności, a kiedy zauważamy, że za dużo czasu przeznaczamy na rozwiązywanie cudzych problemów zaczniemy wspierać siebie. Kiedyś trzeba powiedzieć choć na jakiś czas, stop pomaganiu innym i start pomaganiu sobie.

Na czym mogłyby polegać pomaganie sobie?

Trzeba zacząć troszczyć się o siebie tak jak o własne dziecko. Dawać sobie dobre rzeczy, jedzenie, ubranie, przyjemności, rozrywkę, miłość, uwagę, szacunek. Pytać siebie, czego teraz potrzebuję, co mogłoby mnie ucieszyć, jakie mam dobre cechy. Trzeba koncentrować się na tym co w nas cenne i szlachetne.

Dziękuję za rozmowę:

Julita Błoniarz

Zbierają z poczucia lęku, pozbywają się napięcia

W Kielcach mamy coraz więcej zbieraczy

– W obecnych czasach coraz częściej mamy do czynienia z ludźmi, których można nazwać nałogowymi zbieraczami – mówi Ewa Głowacka, prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej w Kielcach. – I to nie chodzi o zbierających makulaturę, czy złom, ale różne przedmioty, pudełka, buty, ubrania, którymi stopniowo zagrażają swoje mieszkania. Rzeczy jest tak dużo, że początkowo w pokojach jest na czym usiąść i zjeść, ale w szybkim czasie pozostaje go niewiele, bo sterty zbędnych przedmiotów rosną tak szybko.

Prezes Głowacka podkreśla, że w uporaniu się ze zbieraczami ogromnie pomocną rolę pełnią pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kielcach. – Nie tylko pomagają oczyścić, czy zdezynfekować mieszkania, ale także prowadzą rozmowy z ludźmi, którzy popadli w nałóg zbierania, albo kierują ich na psychoterapię – podkreśla. – Zbieractwo zaczyna się niewinnie od niewyrzucania starych rzeczy, bo na pewno się jeszcze kiedyś przydadzą. Potem pojawia się obsesja gromadzenia albo kupowania. Na koniec życie syllogomaniaka, takim określeniem nazywa się osobę zbierającą, staje się koszmarem.

Nie chciała niczego wyrzucić

Barbara przypomina sobie, że w domu jej babci zawsze były awantury o to, że nie chce niczego wyrzucić, ani starego rondelka, ani ubrań, ani sterty uzbieranych przez lata gazet, bo wszystko było potrzebne, albo przypominały stare czasy. W końcu ciężko było przejść przez przedpokój i swobodnie poczuć się w kuchni. – Wynosiłyśmy babci rzeczy po kryjomu, ale ona i tak zawsze dostrzegała, że coś zniknęło – opowiada kielczanka Barbara. – W końcu dostrzeżłyśmy, że to zbieranie babci stało się uciążliwe, bo zaczęła przynosić rzeczy ze śmietników. To były ubrania, czasem dywany, a nawet nadpsute warzywa. Ciężko było ją przekonać do zmiany zachowania, bo ani ja ani rodzice niewiele wiedzieliśmy na temat zbieractwa. Po jakimś czasie niechętnie wpuszczaliśmy nas do domu – opowiada wnuczka. – Gdy kiedyś jednak udało mi się wejść do mieszkania, przeżyłam szok. Nie było widać podłogi. Podobnie jak toalety, umywalki i wanny. Sterta niepotrzebnych gazet, szmat, zepsutych sprzętów. Dostanie się na balkon było praktycznie niemożliwe. Dopiero poi długich bojach udało nam się część rzeczy wyrzucić.

Pozbywają się dobrych rzeczy

Katarzyna z kieleckiego osiedla KSM przyznaje się do zbieractwa, które zaczęło się u niej po śmierci mamy. – Miałam wtedy 50 lat, z mamą byliśmy bardzo związane – opowiada.

– Najpierw ciężko było mi się pozbyć jej rzeczy i pamiątek, potem swoich, a w końcu zaczęłam gromadzić rzeczy innych ludzi. Chyba pomagały mi nie czuć lęku, bólu i osamotnienia i nie zwrócić uwagi na to co robię uwagi, gdyby nie uwagi sąsiadów. Zaczęły im przeszkadzać gromadzone przez mnie na klatce schodowej



Psycholog Jolanta Uhryn

przed drzwiami pudełka i torby. Bali się robactwa i zapachu. – A ja im potrafiłam powiedzieć: zobaczcie, jakich dobrych rzeczy ludzie się pozbywają. Mogą się innym przydać”. Oni na to, że w końcu zalegną się szczury. Tylko przez chwilę poczułam wstyd, ale wieczorem znów poszłam pod śmietnik. Na drugi dzień rano uświadomiłam sobie, że w moim mieszkaniu pełno jest wszelkiego rodzaju kartoników, plastikowych opakowań, pustych słoików, wieczek, gazet. Lodówka pełna psujących się produktów. Stare ubrania, mnóstwo zużytych butów. Garnki, miski, setki kaset z nagranyymi programami i całymi seriami sprzed lat. Nie jestem w stanie się tego pozbyć.

Maciek z kieleckiego osiedla Barwinek wrócił do zbieractwa po kilkudziesięciu latach po stracie pracy na prestiżowym stanowisku. – Zostałem zwolniony niesprawiedliwie, najpierw przypląciłem to zawałem, a potem zacząłem chodzić do śmietników – przyznaje zdruzgotany. – Takie zachowanie przejawiałem jako nastolatek, gdy moi rodzice się rozwodzili. Po głośnych awanturach uspokajałem się dopiero w śmietniku. Niedawno zbieractwo powróciło. Poszedłem poprosić o profesjonalną pomoc.

Mają emocjonalny stosunek

– Syllogomania to zespół zbieractwa, nazywany też patologicznym zbieractwem – tłumaczy psycholog Jolanta Uhryn, – Zalicza się ją do chorób obsesyjno-kompulsywnych. – Polega na niekontrolowanym nabywaniu lub trudnościach z pozbywaniem się rzeczy nieużytecznych, co w efekcie utrudnia lub całkowicie uniemożliwia zbieraczowi normalne funkcjonowanie. Zaburzenie jest coraz częściej diagnozowane, chociaż dotknięte nim osoby zazwyczaj późno trafiają do specjali-

sty. W Polsce wciąż jest traktowane bardziej jako dziwactwo niż jak choroba. Na świecie także nie przeprowadzono jeszcze dokładnych badań dotyczących skali występowania syllogomanii. Jedne z nielicznych pochodzą ze Stanów Zjednoczonych, gdzie w stanie Massachusetts przebadano tysiąc osób. Blisko 50 miało objawy świadczące o chorobie.

Psycholog Jolanta Uhryn tłumaczy, że patologiczne zbieractwo jest przejawem różnego rodzaju lęków. Może się nasilić po jakimś dużym przeżyciu emocjonalnym. – Śmierć kogoś bliskiego, rozwód, przejście na emeryturę – wylicza przyczyny pojawienia się takich zachowań. Przy tym granica między nieszkodliwym gromadzeniem, a swoistą obsesją bywa krucha. Gromadzenie może spowodować takie zagrzenie lokum, że zbieraczowi pozostaje tylko 70-centymetrowa szczelina pod sufitem do spania. Pojawiają się wielkie dramaty, tym bardziej, że cierpiący na syllogomanię mają bardzo emocjonalny stosunek do gromadzonych przedmiotów. Traktują je jak ludzi, przyjaciół, wśród których czują się bezpiecznie. Dlatego reagują agresywnie, gdy ktoś chce im coś wyrzucić, i zaczynają się izolować od otoczenia – tłumaczy psycholog. Często panicznie się boją czegokolwiek pozbyć, bo są przekonani, że mogą stracić przedmiot, który będzie im w przyszłości potrzebny. Gromadzenie daje im poczucie kontroli nad otoczeniem.

– Zazwyczaj podłożem gromadzenia przedmiotów są lęk i predyspozycje w strukturze osobowości – mówi Jolanta Uhryn. – Nasi dziadkowie bali się wojny i biedy. Rodzice za komuny, że czegoś im zabraknie. Teraz ludzie także często boją się o przyszłość, żyją w długotrwałym stresie. To powoduje pewne zachowania. Wiele kobiet skarży się na mężczyzn, że przechowują nagromadzone rzeczy. W piwnicy, w szafach. Np. krzesło na trzech nogach, stary tapczan, dziurawe kalesony i skarpety. Podobno przydadzą się na szmaty. Do tego dochodzą zepsute sprzęty i kable. Półki są pełne pożółkłych rachunków, biletów, lamp. Wielu z tych mężczyzn nie przekroczyło 40, żony boją się co będzie za 20 lat. Ogarnia je zgroza.

Zdaniem Jolanty Uhryn podstawą leczenia powinna być terapia. – Psychoterapia będzie pomocna jedynie na początkowym etapie, gdy danej osobie można pomóc zdiagnozować źródło lęku – uważa. – Później, gdy sytuacja staje się coraz ekstremalna konieczna jest pomoc psychiatryczna. Leczenie bywa długie. Po pozbyciu się przedmiotów chory może mieć napady agresji i stany depresyjne. Często zaczyna wszystko od nowa. Ale niekiedy zdrowieje i już nie odbudowuje swojej kolekcji.

Julita Błoniarz

Rodzice potrzebni od zaraz

Rozmowa z Beatą Rogowską, dyrektorem Ośrodka Rodzinnej Pieczy Zastępczej w Kielcach

Jak bardzo potrzebni są rodzice zastępczy?

Bardzo potrzebni. Moim marzeniem jest utworzenie banku danych o kandydatach zakwalifikowanych do pełnienia funkcji rodziny zastępczej zawodowej, niezawodowej lub do prowadzenia rodzinnego domu dziecka, tak, żeby mieć swobodę w kierowaniu dziećmi do rodzin. Niestety takiego banku nie mamy. Część rodzin zastępczych przeszła na emeryturę a nowych rodzin brakuje. Z chwilą przeszkolenia nowych kandydatów na rodzinę natychmiast umieszczane jest w tej rodzinie dziecko i wznawiamy poszukiwanie nowych kandydatów. Potrzebujemy rodziców i podejmujemy wiele działań, aby ich zdobyć dla dzieci, które nie mogą z różnych przyczyn wychowywać się w swoich naturalnych środowiskach. Na całym świecie odchodzi się od umieszczania dzieci w placówkach opiekuńczych na rzecz życia w rodzinie.

W jaki sposób znajdujecie dzieci do rodzin zastępczych?

Dzieci trafiają do rodzinnej pieczy zastępczej na podstawie orzeczenia sądu. Mogą też być zabezpieczone do czasu wydania postanowienia sądowego w rodzinach zastępczych pełniących funkcję pogotowia rodzinnego na wniosek rodziców, dziecka lub innej osoby.

W Kielcach działają trzy pogotowia rodzinne, gdzie może przebywać nie więcej niż troje dzieci, na okres nie dłużej jednak niż 4 miesiące. W szczególnie uzasadnionych przypadkach okres ten może być przedłużony do ośmiu miesięcy lub zakończenia postępowania sądowego. Naszym priorytetem w pracy z rodzinami jest powrót dziecka do rodziny naturalnej lub umieszczenie w rodzinie adopcyjnej.

Jakie są rodzaje rodzin zastępczych?

Funkcjonują rodziny spokrewnione (babcie, dziadkowie, rodzeństwo), niezawodowe np. ciocie wujkowie, osoby obce, zawodowe w tym zawodowe pełniące funkcję pogotowia rodzinnego i zawodowe specjalistyczne, gdzie wychowywane są dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności. Ponadto w ramach rodzinnej pieczy zastępczej funkcjonują też w naszym mieście dwa rodzinne domy dziecka i trzy poza miastem. W każdym z nich może jednocześnie przebywać do ośmiorga dzieci. Wyjątek stanowi rodzeństwo.

Jakie warunki trzeba spełnić, aby zostać rodzicem zastępczym?

Najpierw rodzina, która jest zainteresowana byciem rodziną zastępczą, powinna zgłosić się do Ośrodka Rodzinnej Pieczy Zastępczej, aby odbyć wstępną rozmowę, w której przedstawi swoje przemyślenia czy oczekiwania na temat przyjęcia do swojego domu dziecka. Następnie jest czas na zgromadzenie i złożenie dokumentów. Potrzebna jest opinia z miejsca pracy, zaświadczenie o niekaralności, sporządzenie min. oświadczeń o zdrowiu psychicznym, o tym, że nie są uzależnieni, życiorys i zaświadczenie o dochodach. W międzyczasie wizytę rodzinie składa pracownik ośrodka aby sprawdzić jakie ma warunki mieszkaniowe. Kandydaci mają również spotkanie z psychologiem pod kątem ich motywacji i predyspozycji do pełnienia funkcji rodziny zastępczej.

I to nie koniec formalności...

Nie, po spełnieniu tych wymagań następuje wstępna kwalifikacja na szkolenie. Szkolimy według programu „PRIDE”, które trwa ok 3 miesięcy. Spotkania odbywają się raz w tygodniu, mają charakter warsztatowy. Przyszli opiekunowie dowiadują się wielu ciekawych rzeczy o tym, co pomoże dziecku pogodzić się ze stratą, jak budować z nim więź, poczucie wartości i jak zmieni się rodzina po przyjęciu do niej nowego członka. W czasie trwania szkolenia jest czas na zastanowienie się czy faktycznie rodzice podołają stworzeniu takiej rodziny. Po



Dyrektor Beata Rogowska

jego zakończeniu opinia zespołu kwalifikacyjnego decyduje o tym czy rodzice mogą utworzyć rodzinę zastępczą.

Jakie dzieci mogą trafić do rodziny zastępczej?

Dzieci zdrowe, ale także z różnymi dysfunkcjami. Jeśli zaś chodzi o wiek, to do rodzin mogą trafiać dzieci do 10-tego roku życia, wyjątek może stanowić rodzeństwo. Dzieci starsze trafiają do placówek opiekuńczo-wychowawczych.

W jaki sposób jako Ośrodek pomagacie rodzinom zastępczym?

Cały czas czuwamy nad życiem w tych rodzinach. Pracuje u nas 12 koordynatorów, z czego każdy z nich ma pod opieką 15 rodzin, które wspiera. Ponadto zatrudniamy 3 psychologów, 3 pedagogów, 1 pracownika socjalnego. Aktualnie mamy pod opieką 215 dzieci w 155 rodzinach. Ośrodek organizuje dla funkcjonujących rodzin zastępczych szkolenia podnoszące ich kwalifikacje, grupy wsparcia w ramach których organizujemy dla rodzin ogniska integracyjne, wyjścia do kina, teatru. Ponadto prowadzimy Szkołę dla Rodziców i Wychowawców. Oferujemy także pomoc wolontariuszy, którzy pomagają w edukacji i opiece nad dziećmi w rodzinach zastępczych. W Ośrodku prowadzone są zajęcia Biofeedback z dziećmi mającymi trudności z koncentracją i stwarzającymi problemy wychowawcze w szkole i domu. ORPZ prowadzi terapie indywidualne dzieci. Istnieje możliwość terapii rodzinnej i indywidualnej dla rodziców zastępczych. Organizujemy także zabawy choinkowe, mikołajkowe dla dzieci z pieczy zastępczej.

Ośrodek na co dzień współpracuje z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie.

Jesteśmy odrębną jednostką samorządu powiatowego, pełniącą rolę organizatora rodzinnej pieczy zastępczej na terenie miasta Kielce i zajmujemy się pozyskiwaniem, szkoleniem, kwalifikacją oraz wsparciem rodzinnych form pieczy zastępczej z wyłączeniem pomocy finansowej, którą zajmuje się Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach. Obydwie jednostki ściśle współpracują ze sobą.

Pani dyrektor, Wasz Ośrodek został wyróżniony przez Koalicję Rodzicielstwa Zastępczego, gratulacje.

To wyróżnienie otrzymaliśmy dwukrotnie w 2015 i 2017 roku. Jest ono o tyle cenne, że przyznawane min. na podstawie ankiet przeprowadzonych wśród rodzin zastępczych, które wspieramy. Jesteśmy bardzo dumni z tych wyróżnień.

Dziękuję za rozmowę

sza

Nauka samodzielności

Willa przy ul. Nowowiejskiej to jedna z form organizacyjnych Zespołu Placówek im. A. Kamińskiego „Kamyk”, w której od września 2014 roku mieszczą się lokale aktywizujące dla osób niepełnosprawnych, w szczególności młodzieży usamodzielnianej z pieczy zastępczej.

Willa jest własnością miasta i to prezydent Wojciech Lubawski przeznaczył ją pod adaptację mieszkań aktywizujących. Powstanie placówki było możliwe dzięki pomocy uzyskanej ze środków Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy, który polega na tym, że Szwajcarzy pomagają finansowo krajom, które są biedniejsze i przystąpiły do Unii Europejskiej 1 maja 2004 roku – powiada Zofia Wesołowska dyrektor Zespołu Placówek „Kamyk”. Całość projektu to kwota ponad 590 tys. zł. Z tych funduszy skorzystali także pracownicy „Kamyka”, którzy mogli podnosić swoje kwalifikacje zawodowe.

Aby otrzymać miejsce w lokalu aktywizującym, zainteresowany musi złożyć wniosek i odpowiednie dokumenty w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, m.in. orzeczenie o niepełnosprawności. Następnie pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy. Jeśli wnioskodawca spełnia wszystkie kryteria otrzymuje decyzję kierującą do lokalu aktywizującego – dodaje dyrektor Zofia Wesołowska. Szczegółowe zasady kierowania do lokali aktywizujących można znaleźć na stronie internetowej MOPR w zakładce Świadczenia z pomocy społecznej/Świadczenia niepieniężne/Mieszkania chronione – lokale aktywizujące dla osób niepełnosprawnych, w szczególności dla usamodzielnianych wychowanków pieczy zastępczej.

W domu jest osiem urządzonych mieszkań, są to samodzielne przestronne pokoje, wspólne łazienki i nowoczesna kuchnia. Na piętrze znajduje się pokój odwiedzin, na parterze duży salon z telewizorem. Te mieszkania to najlepsza rzecz, która mogła się przydarzyć młodym osobom z niepełnosprawnością – mówi dyrektor Zofia Wesołowska. Nasi mieszkańcy nie są jeszcze w pełni samodzielni, niektórzy mają problemy z planowaniem, gospodarowaniem pieniędzmi, boją się być nagle pozostawieni sami sobie – wylicza.

Aktualnie w domu mieszka pięć osób – czterech chłopców i jedna dziewczyna. Każdy z mieszkańców może liczyć na fachową pomoc, codziennie w godzinach 15-20 odbywają się dyżury pedagoga, psycho-

loga bądź pracownika socjalnego. Ponadto w domu jest przycisk, który wystarczy naciśnąć i natychmiast ktoś z personelu „Kamyka” się pojawi. Sprzyja temu bliskie położenie obydwu placówek.

Mateusz Piotr ma 18 lat i mieszka w mieszkaniu aktywizującym od 1 lipca. Jest wychowankiem „Kamyka” gdzie był przez wiele lat, z przerwą na rodzinę zastępczą. Od września zacznie naukę zaocznie w liceum. Od wielu miesięcy poszukuje pracy. W tej chwili na utrzymanie, jako usamodzielniony wychowanek placówki, otrzymuje pomoc na kontynuację nauki z MOPR.

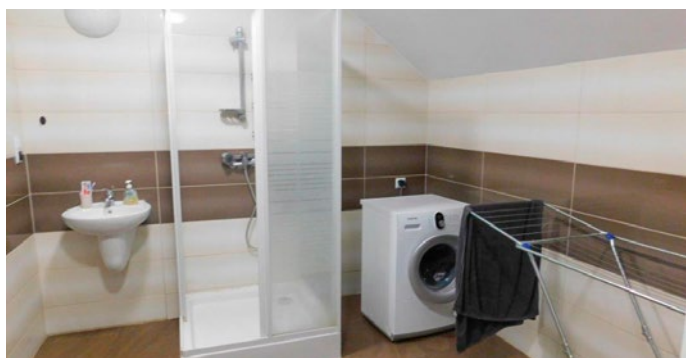
Mateusz ma 21 lat, mieszka w domu od kwietnia 2015 roku. Jest tegorocznym maturzystą, ale niestety czeka go jeszcze poprawka matury z matematyki. Utrzymuje się z renty, ale także dorywczo pracuje. Mieszka się tu bardzo dobrze, zdarzają się małe konflikty, ale radzimy sobie z tym – powiada Mateusz.

W tych mieszkaniach wychowankowie mogą mieszkać do 35 roku życia. Mamy nadzieję, że w tym czasie z naszą pomocą nauczą się samodzielnie żyć – mówi dyrektor Zofia Wesołowska.

Z pomocą w nauce samodzielności służy Projekt Akademia Samodzielności, który jest współfinansowany ze środków europejskich EFS i działa od roku – mówi Danuta Młynarczyk, kierownik działu projektów strukturalnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. Projektem objętych jest 55 wychowanków z placówek wychowawczych, w tym z mieszkań aktywizujących. W ramach tego projektu 57 pracowników pracujących w systemie pieczy zastępczej (placówki „Kamyk”, „Dobra Chata”,



Dyrektor Zofia Wesołowska



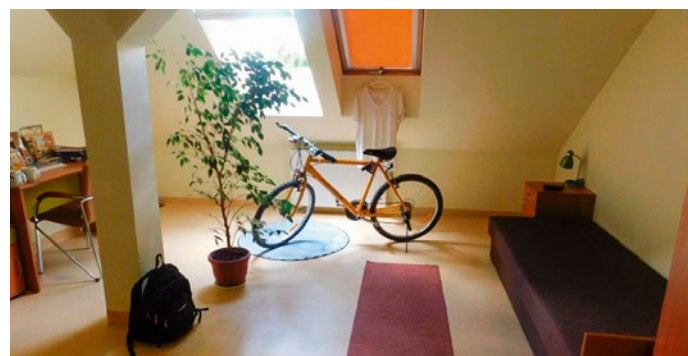
W pełni wyposażona łazienka



Willa przy ul. Nowowiejskiej



Nowoczesna kuchnia



Przestronny pokój

Ośrodek Rodzinnej Pieczy Zastępczej) może podnosić swoje kompetencje – dodaje.

W projekcie pracują trenerzy samodzielności: Joanna Szymkiewicz, Stanisław Adach i Maciej Strzelecki – wszyscy są pracownikami socjalnymi.

Wśród młodzieży prowadzone są przeróżne treningi, które mają pomóc wychowankom uzyskać coraz większą samodzielność. I tak trening kulinarny polega na tym, że wychowankowie wspólnie z trenerem udają się na zakupy, a potem gotują. Nauczyłem się gotować rosół, zupę pomidorową czy ogórkową – mówi Mateusz.

Prowadzone są treningi z zachowania się, z wizerunku zewnętrznego, higieny osobistej, porządkowy, ogrodnictwa (sadzenie roślin w domu i w ogrodzie). Zorganizowano ognisko integracyjne, wychowankowie sami wszystko przygotowali. Odbłyła się także wizyta w banku, wychowankowie uczyli się jak zakładać i prowadzić konto.

Prowadzony jest także trening komunikacji w ramach postaw interpersonalnych oraz trening budżetowy, gdzie wychowankowie uczeni są jak gospodarować pieniędzmi. Wychowankowie jeżdżą na wycieczki, które sami organizują. Rezerwują posiłki, noclegi czy wyjścia w czasie



Danuta Młynarczyk

w hepeningach Trenerzy próbują zainteresować ich tym co dzieje się aktualnie w mieście. Dużą wagę w uczeniu samodzielności przywiązuje się do uczenia się zdobywania pracy. Młodzież ma spotkania u doradcy zawodowego. Wychowankowie uczeni są jak się zachować podczas rozmowy o pracę, jak się ubrać i jak zaprezentować siebie. W projekcie współpracuje się z pracodawcami, młodzież spotyka się z nimi w zakładach pracy.

sza

Turnusy rehabilitacyjne

Co to jest turnus rehabilitacyjny?

Turnus rehabilitacyjny jest formą aktywnej rehabilitacji społecznej, która umożliwia osobie niepełnosprawnej uczestnictwo w życiu rodzinnym, społecznym i zawodowym na poziomie maksymalnie zbliżonym do innych osób, przywraca osobie niepełnosprawnej zdolności do samodzielnego funkcjonowania i uczestnictwa w życiu społecznym.

Celem turnusu rehabilitacyjnego jest ogólna poprawa sprawności psychofizycznej oraz rozwijanie umiejętności społecznych uczestników, integrację poprzez włączanie do różnych sfer życia publicznego, kształtowanie zaradności osobistej i motywowanie aktywności w sytuacjach społecznych, kształtowanie umiejętności związanych z samodzielnym pełnieniem ról społecznych, adaptację do trudniejszych warunków życia, powstałych z powodu niepełnosprawności.

Turnus rehabilitacyjny nie jest turnusem leczniczym ukierunkowanym na rehabilitację leczniczą wspomagającą proces leczenia, regenerację po przebytych chorobach, operacjach. Turnusy lecznicze dofinansowywane są przez NFZ i o nich decydują lekarze.

Wymagane dokumenty

1. Wniosek o dofinansowanie do uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym
2. Wniosek lekarski
3. Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności bądź grupa inwalidzka
4. Zaświadczenie o wysokości przeciętnego dochodu w rozumieniu przepisów o świadczeniach rodzinnych, podzielony przez liczbę

osób we wspólnym gospodarstwie domowym za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku

Osoba niepełnosprawna może ubiegać się o dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego, jeżeli przeciętny miesięczny dochód rodziny podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym, obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, nie przekracza kwoty:

1. 50 % przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym,
2. 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej

Wysokość dofinansowania jest uzależniona od posiadanej grupy inwalidzkiej i środków finansowych PFRON będących w dyspozycji Ośrodka.

Kto może skorzystać z dofinansowania do uczestnictwa w turnusie?

O dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego mogą ubiegać się indywidualne osoby z orzeczoną stopniem niepełnosprawności oraz dzieci i młodzież z orzeczoną niepełnosprawnością raz do roku.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami tj. Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 15 listopada 2007 r. w sprawie turnusów rehabilitacyjnych (Dz. U. Nr 230, poz. 1694) i Ustawą z dn. 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2016 r., poz. 2046), co roku podejmowana jest uchwała określająca zadania, na

wolnym. Odwiedzili Sandomierz, przy okazji zwiedzania miasta znaleźli się także na planie kręcenia serialu „Ojciec Mateusz”. Do Krakowa pojechali na trzy dni. Zwiedzali miasto, uczyli się jak samodzielnie dotrzeć do poszczególnych miejsc. Byli także w teatrze, co było dla nich dużym przeżyciem. Byli też w dobrej krakowskiej restauracji, gdzie uczyli się zamawiać posiłek z karty i jak zachować się w takim lokalu. W czasie wolnym odwiedzili basen i lodowisko.

Mieszkańcy w ramach treningu mentalnego mają indywidualne spotkania z psychologiem. Prowadzony jest także trening z zakresu praw obywatelskich. Młodzi ludzie uczą się uczestnictwa



które przeznaczane są środki Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Podział środków jest konsultowany z Powiatową Społeczną Radą ds. Osób Niepełnosprawnych Miasta Kielce oraz ustalane są kierunki i grupy docelowe uwzględniane przy realizacji zadań.

Z uwagi na niewystarczające środki finansowe w 2017 roku ustalono, że dofinansowania do turnusów rehabilitacyjnych przyznawane będą dzieciom i młodzieży, które nie uczestniczyły w turnusie w 2016 roku i dorosłym, którzy nie uczestniczyli w turnusie w 2016 roku i spełniają następujące warunki: znaczny stopień niepełnosprawności i zatrudnienie, znaczny stopień niepełnosprawności, wiek aktywności zawodowej i rejestracja w MUP, osoby niepełnosprawne ze sprzężoną niepełnosprawnością (co najmniej dwie przyczyny niepełnosprawności w stopniu znacznym), uczestnicy zorganizowanych grup objętych specjalistycznym programem rehabilitacyjnym. Ośrodek ma prawo do indywidualnego rozpatrzenia sytuacji zdrowotnej, finansowej oraz aktywności społecznej wnioskodawcy na jego prośbę.

Co wiemy o Nikodemie?

Dlaczego znawca prawa, faryzeusz i członek Sanhedrynu zdecydował się na potajemną rozmowę z Jezusem?

Nikodem do tej pory jest jedną z najbardziej tajemniczych i intrygujących postaci w Nowym Testamencie. Był dostojnikiem żydowskim, przełożonym Żydów, członkiem Sanhedrynu, faryzeuszem. A faryzeusze, wpływowe stronnictwo religijno polityczne, duchowi przywódcy Izraela, było jedną z grup, która najsilniej zwalczała misję Jezusa. Nikodem pojawia się tylko w jednej Ewangelii św. Jana. To greckie imię, dlatego niektórzy uważają, że był to ktoś, kto pochodził ze środowiska diaspory.

Spotkanie Jezusa z Nikodemem miało miejsce w Jerozolimie, czyli w sercu Palestyny. Nikodem należał do najwyższego organu władzy Izraelitów. Był znawcą prawa, człowiekiem zamożnym, poruszonym nauczaniem Jezusa i jego cudami. Sam Jezus nazywał go nauczycielem Izraela. Imię Nikodem, mimo greckiego pochodzenia, w czasach Jezusa zdarzało się wśród Izraelitów w jego semickim brzmieniu: Naqdimon.

Wydarzyło się w nocy

W Biblii niezwykle rzadko opisywano wydarzenia, które rozgrywały się w nocy. Większość badaczy Pisma Świętego uważa, że Nikodem przyszedł do Jezusa w nocy, ponieważ bał się utracić swoją pozycję społeczną, swój autorytet. I jako przełożony faryzeuszy faktycznie miał wiele do stracenia. Z drugiej strony zgodnie ze znaczeniem swojego imienia „tego, który zwycięża dla ludu” chciał zgłębić przed śmiercią bardzo ważną kwestię, na czym polega zbawienie i co nas potem czeka. Naukowcy są zdania, że aby zrozumieć tę postać w całej jej złożoności trzeba uchwycić kolejne etapy wewnętrznej przemiany, która się dokonała w tym człowieku. Na początku pragnął się przekonać kim właściwie jest Jezus, zaintrygowała go odwaga i mądrość Jezusa.

Nikodem zaczyna rozmowę z Jezusem w bardzo życzliwym tonie. Mówi: Rabbi, wiemy, że od Boga przyszedłeś jako nauczyciel. Nikt bowiem nie mógłby czynić takich znaków, jakie Ty czynisz, gdyby Bóg nie był z Nim”. Nikodem decyduje się na rozmowę mimo, że stosunki Jezusa z faryzeuszami nie układały się najlepiej. Z relacji biblijnej wynika, że Nikodem jest bardzo pewny siebie — jego oparciem jest tradycja, w jakiej się wychował. Jezus świetnie wykorzysta tę pewność jako przysłowiową piętę Achillesową przeciwnika.

Odpowiedział: „Zaprawdę, zaprawdę, powiadam ci, jeśli się ktoś nie narodzi powtórnie, nie może ujrzeć królestwa Bożego”. Nikodem niewiele zrozumiał z tych słów. Zadaje spontaniczne pytanie: Jakże może się człowiek narodzić będąc starcem? Czyż może powtórnie wejść do łona swej matki i narodzić się?

Gotowi na doskonalenie się

Nikodem nagle traci grunt pod nogami i zupełnie nie wie o co chodzi Jezusowi. Tym bardziej, że za chwilę ze strony Jezusa padają kolejne tajemnicze słowa: „Zaprawdę, powiadam ci, jeśli się ktoś nie narodzi z wody i z Ducha, nie może wejść do królestwa Bożego”. Dodaje ty jesteś nauczycielem Izraela, a tego nie wiesz. A chodzi tutaj o chrzest, o otrzymanie ciała czystego i serca mądrego. Wyjaśnia, że życie z Bogiem nie jest dla ludzi szukających świętego spokoju, tylko gotowych doskonalić się i poddawać się prowadzeniu Ducha Bożego. Dopowiada, że wywyższono Syna Człowieczego po to, aby każdy kto w niego wierzy, miał życie wieczne. Dodaje, że Bóg nie posłał swego syna po to, aby świat potępił, ale po to aby świat został przez niego zbawiony.

Nikodem uświadamia sobie, że odpowiedzi Jezusa przekraczają jego możliwości intelektualne. Jezus uważa, że, aby Nikodem zaczął cokolwiek rozumieć najpierw musi porzucić tę blokującą jego serce pewność. Ktoś, kto jest --przekonany, że wszystko już wie, że nic go nie zaskoczy, tak naprawdę niewiele potrafi przyjąć. Tak jest z każdym z nas.

Od tej chwili Nikodem nie powie już ani słowa. Będzie mówił tylko Jezus, a Nikodem pokornie go słucha. Jezus kontynuuje: „Zaprawdę, zaprawdę, powiadam ci, że to mówimy, co wiemy, i o tym świadczymy, cośmy widzieli, a świadectwa naszego nie przyjmujecie. Jeżeli wam mówię o tym, co jest ziemskie, a nie wierzycie, to jakżeż uwierzycie o sprawach niebieskich?”

Wybrali tradycję

Nikodem, jak już powiedzieliśmy, jest przedstawicielem faryzeuszy i ich świata — mentalności, pewnego specyficznego sposobu przeżywania religijności, który wynika z silnego akcentowania tradycji przejętej od ojców i zasad Prawa. Ten typ religijności w ustach Jezusa streszcza się w jednym słowie: rzeczy ziemskie. To oznacza, że wielorakość tradycji, konwencji i zwyczajów, co przez faryzeuszy było przesadnie akcentowane, pochodzi tylko od ludzi.

Wcześniej powiedział, że aby poznać Królestwo Boże, trzeba spełnić jeden warunek: narodzić się na nowo. To oznacza wewnętrzną przemianę i pokorę, przyjęcie prawdy do swojego serca, trzeba się poprawić, być lepszym człowiekiem, przestrzegać wartości i wykonywać zadania wyznaczone przez Boga.

Nikodem jako przełożony faryzeuszy był bardzo pobożnym człowiekiem. Nie ma wątpliwości, że świetnie znał tradycję, Biblię recytował z pamięci i wiedział o Bogu nieprawdopodobnie dużo. Ale okazało się, że to nie wystarczy. Potrafił stanąć w obronie Jezusa. Kiedy faryzeusze zapytali go z szyderstwem czy i on dał się zwieść Jezusowi i temu co głosi powiedział: „Czy nasze prawo potępi człowieka, zanim go wpierv nie przesłucha i zbada co on czyni”.

O tym, że Nikodem docenił rozmowę z Jezusem świadczy to, że po jego śmierci, gdy Józef z Arymatei nakłonił Piłata, żeby pozwolił ciało Jezusa zdjąć z krzyża, Nikodem przyłączył się do pogrzebu przynosząc kosztowny dar; około stu funtów mieszaniny mirry i aloesu. Ciało Jezusa zostało zabrane i obwiązano je w płótno razem z wonnościami, stosownie do żydowskiego sposobu grzebania. Wielu badaczy uważa, że Nikodema można uznać za jednego z uczniów Jezusa.

Obecnie imię Nikodem wraca do łask

Rodzice coraz częściej nadają to imię swoim synom, chociaż niewielu zastanawia się nad jego pochodzeniem.

Nikodem to imię męskie pochodzenia greckiego. Wywodzi się od słowa oznaczającego „ten, który zwycięża dla ludu” (gr. Nike – zwycięstwo, demos – lud).

Najpopularniejszymi zdrobnieniami są: Nikodemek, Nikuś, Niki, Nikodek, Nikodemuś, Nikodemusiek, Nikodemuniek, Nik, Nikod, Demik

Odpowiedniki imienia Nikodem w różnych językach:

łacina – Nicodemus

angielski – Nicodemus, Nikodem

niemiecki – Nikodem

francuski – Nicodème

hiszpański – Nicodemo
włoski – Nicodemo
rosyjski – Nikodim
czeski – Nikodém
słowacki – Nikodém

Znane osoby noszące imię Nikodem:

Nikodem Bończa-Tomaszewski – polski historyk i publicysta
Nikodem Caro – polski chemik
Teemu Hautamäki – fiński muzyk, kompozytor, wokalista i instrumentalista

Phil Jagielka (właściwie Filip Nikodem Jagielka) – angielski piłkarz pochodzenia polskiego
Nikodim Kondakow – rosyjski historyk sztuki
Nikodimos Papavasiliou – cypryjski trener piłki nożnej
Teemu Selänne – fiński hokeista
Nikodem Skotarczak (pseudonim Nikoś) – polski gangster
Nikodem Sulik-Sarnowski – polski dowódca wojskowy, generał brygady Wojska Polskiego
Teemu Tainio – fiński piłkarz

Znaczenie i cechy charakteru imienia Nikodem: odznacza się witalnością i siłą, wrodzoną inteligencją. Uważnie obserwuje otaczającą go rzeczywistość. Intuicja pozostaje na drugim planie. Funkcjonuje na wysokim poziomie moralnym, daje zrozumienie porządku społecznego, wzmacnia determinację. W miłości więcej oczekuje, niż daje z siebie. Zawody preferowane zajęcia związane z obrotem gotówki i kosztowności np.: praca w banku, lombardzie, silnej korporacji, kariera w biznesie, praca na własny rachunek w handlu. **Julita Błoniarz**

Nowe zjawiska

Rozmowa z socjologiem dr Andrzejem Kościołkiem

Pani Doktorze chyba mało osób ze średniego pokolenia zna określenie mileniali, którym nazywa się urodzonych między 1984 rokiem, a 1996, w sumie ich dzieci. Co dokładnie oznacza na ta nazwa?

To pokolenie przełomu, nazwane inaczej pokoleniem Y. Osoby, które wchodzi w dorosłe życie i wkrótce będą znaczącą grupę społeczną. To ludzie pewni siebie, znający języki, kolekcjonujący doświadczenia, kreatywni, wielozadaniowi, poszukujący nowości, nie lubiący pisać ręcznie. Świetnie się czują w mediach społecznościowych,

W jednym z czasopism przeczytałam tytuł mileniali, czyli zajebiści egoiści. Zgadza się Pan z tym, że mileniali to zapatrzeni w siebie egoiści?

Coś w tym jest, ale oczywiście nie można wszystkich ustawiać pod jedną kreską, bo każda osoba różni się od drugiej. Z przeprowadzonych badań przez socjologów na całym świecie wynika, że ludziom urodzonym w tym przedziale czasowym najbardziej zależy na własnym rozwoju, poszukiwaniu nowych doznań i przyjemności. Lubią podróżować, poznawać nowe smaki i ludzi. Mają mnóstwo pasji, które rozwijają. Raczej nie chce im się zaangażować w politykę, postrzegają świat jako jedną wioskę, chcą mieć przyjaciół na całym świecie i czymś się spośród nich wyróżniać. W tym sensie są wielkimi indywidualistami, hedonistami i materialistami, a pieniądze są im potrzebne do korzystania z doraźnych przyjemności.

Mileniali nie chcą się przyjaźnić z ludźmi w średnim wieku?

Nie bardzo, bo z trudem znoszą towarzystwo swoich rodziców, tylko wtedy, gdy im są potrzebni, w dół stronę to już nie działa. Wielu milenialsów uważa, że żyją wyłącznie

dla siebie i nie będą się dla nikogo poświęcać. Nie wyobrażają sobie opiekowania się rodzicami na starość. Szkoda by im było życia na to. Zresztą mamusia same ich do tego zachęcają mówiąc: korzystaj z życia i przyjemności ile się da, masz tylko jedno życie.

Tak zostało wychowane pokolenie, które właśnie wchodzi w to dorosłe życie?

W pewnym sensie tak, nie przeżyli wojny, ani głodu, ani ograniczeń związanych z komuną. Rodzice usuwali im przeszkody spod nóg, chcieli, żeby mieli lepsze życie i ukształtowali egoistów. Nie spieszy im się do dorosłości, niechętnie wyprowadzają się z domu, zwłaszcza jeśli kąt, pranie, jedzenie mają za darmo. W czasie kiedy mogliby pracować na cały etat, założyć rodzinę czy rodzić dzieci, wolą chodzić na skałki na, wycieczki, próbować nowych potraw, nawiązywać nowe przyjaźnie. A w pewnym sensie są niedojrzali.

Wszyscy Mileniali prezentują podobne zachowania?

Łączy ich to, że są młodzi, piękni, zadbani, dobrze ubrani. Rozluźnieni, dbają o zdrowy styl, wolać pić organiczną kawę. Część rozmawia i jednocześnie pisze coś na smartfonach, robią sobie zdjęcia telefonami, żeby od razu wrzucić na Facebook. Chcą zdobyć sławę, być popularni.

Starsi mają do nich krytyczny stosunek?

Niekiedy narzekają, że leniwi, zapatrzeni w siebie, zbyt ambitni, roszczeniowi z nierealnymi oczekiwaniami, widzą tylko czubek własnego nosa. Oni sami uważają, że starsi są po prostu o nich zazdrośni. Mimo, że są nazywani jeszcze innymi określeniami takimi jak Cyfrowi Autochtoni, Pokolenie iPod'a, Pokolenie iPhone'a, Pokolenie Milenium (pieszczotliwie Mileniali), Pokolenie Kłapek czy Pokole-



nie Dłaczego, to nie obrażają się, bo generalnie uważają się za lepszych od innych. W jednym z amerykańskich tygodników napisano o nich artykuł pod nazwą: Pokolenie: „Ja, Ja, Ja” Autorka doszła do wniosku, że pokolenie to dzieli więcej z wcześniejszymi pokoleniami, niż z rówieśnikami z drugiej półkuli. A profesor Janusz Czapiński zauważał, że 86 proc. funkcjonuje na portalach społecznościowych,

A skąd ta nazwa kłapki?

Z tego, że wielu nie szanuje korporacyjnej hierarchii. Potrafią do pracy przyjść w japonkach i podkoszulce. Do przełożonego nie będą mieli szacunku, jeśli ten na niego nie zapracuje. Jeden z milenialsów pierwszego dnia pracy o godz. 15 zadzwonił do prezesa, że wykonał już swoje zadania, a bezpośredni przełożony nie chciał go puścić do domu. Szef mu na to pozwolił. Inna pracownica po trzech tygodniach pracy zażądała 2 tygodniowego urlopu, bo musi wyjechać na wakacje. Dostała go. Ponad połowa z tej grupy osób nie chciałaby pracować dla firmy, która nie gwarantuje elastycznych warunków zatrudnienia. Wielu zgodziłoby się na mniejsze zarobki, żeby móc pracować z domu lub kawiarni. Nie wyobrażają sobie pracy tylko w jednej firmie. Kłapki nie tolerują nadgodzin i prób odbierania przez pracę czasu przeznaczonego na życie prywatne. Nie mają kredytów, bo wolą wynajmować lokum. Nie mają poczucia porażki, kiedy muszą wrócić do domu rodziców. Niemal połowę z nich Diagnoza Społeczna określa jako hedonistów

Dziękuję za rozmowę:

Julita Błoniarz

Uroczy Roman... jak z obrazka

Śpiewa, czaruje, poprawia nastrój i wygrywa z chorobą

Moja osoba, w czasach panującego obecnie kultu młodości to przykład tego, że w każdym wieku można i trzeba realizować swoje marzenia – mówi kielczanin Roman Grzegorzczak, dwukrotny zdobywca statuetki Senior Solista w 2016 i 2017 roku w konkursie „Scyzoryki” oraz zdobywca drugiego miejsca w konkursie „Talent”.

Opowiada, że do śpiewania wrócił po kilkudziesięciu latach przerwy, dopiero na emeryturze i jego piosenki szybko przypadły go gustu publiczności. Zawsze otrzymuje mnóstwo braw, owacji, próśb o bisy, nie chcą go wypuścić ze sceny. Piosenki Leonarda Coehna, Ryszarda Rynkowskiego, Mieczysława Fogga zachwycają nie tylko kobiecą część publiczności, ale też męską, gratulacje otrzymuje także od panów.

Czas dla seniorów

Roman Grzegorzczak, który studiował budownictwo lądowe na Politechnice Świętokrzyskiej cieszy się z tego, że w Kielcach seniorzy są bardzo doceniani, w przeciwieństwie do wielu polskich miast. – Dla tej grupy ludzi stworzono szeroką ofertę – Mamy kilkanaście Klubów Seniora, gdzie można skorzystać bezpłatnie z różnych zajęć, dwa Uniwersytety III Wieku, kabarety, które założyli seniorzy i zespoły muzyczne. Sam jestem bardzo często zapraszany, żeby uświetnić moim występem różne uroczystości, pikniki, festyny, jubileusze.

Śmieje się i cieszy jednocześnie, bo nie spodziewał się tego, że w tym wieku będzie tak popularny. Jedną z największych fanek pana Romana, oprócz oczywiście wielu innych osób, podziwiają go Małgorzata Siemieniec, Nina Łucak, Małgosia Biesaga jest jego siostra Iga, która daje mu wielkie wsparcie i miłość. Kolekcjonuje o bracie wszystkie dyplomy, statuetki i artykuły. – W naszej rodzinie było pięcioro rodzeństwa i cały czas bardzo się wspieramy – mówi Iga Mijał. – Rodzice od dziecka starali się nas zabierać do teatru, kina, prowadziliśmy interesujące życie, co w pewnym sensie jakoś nas ukształtowało. Na pytanie czy ktoś z jego rodziny miał talent muzyczny odpowiada, że pradziadek, pięknie grał na skrzypcach. Siostra Iga Mijał dopowiada, że odebrali staranne wykształcenie i wychowanie w kieleckim Nazarciu. – Mieszkaliśmy w kamienicy na Plantach, było nas pięcioro, cztery siostry i Roman najmłodszy – wspomina. – A z drugiej strony mój ukochany braciszek Romek ma też umysł ścisły, świetny jest w chemii, fizyce i matematyce – podkreśla. – A przede wszystkim jest dobrym człowiekiem. Ma też talenty humanistyczne, sam pisze słowa wierszy, piosenek. Słowa jednego z wierszy: „Fizycy mówią, że to tylko chemia, poeci, że to miłość raczej, różne są teorie

i różne pragnienia, a ty czy możesz inaczej...” zachęcają do przemyśleń o tym najważniejszym w życiu uczuciu. Dwa kolejne wiersze zatytułowane „Poszukując lata i ”Skazani na wojnę” wynikiły z osobistych refleksji i przeżyć autora



Roman Grzegorzczak

Romana Grzegorzczaka można cenić także za to, że występuje, śpiewa, ciągle uczy się nowych utworów, mimo tego, że nie jest okazem zdrowia. – W ciągu ostatnich lat zaatakował mnie już drugi nowotwór – opowiada o sobie. – Najpierw pojawił się rak prostaty, chociaż wcześniej regularnie się badałem, po 10 latach nieoperacyjny nowotwór umiejscowił się w moich płucach i węzłach chłonnych. Mężczyzna przyznaje, że to był dla niego szok, tym bardziej, że w rodzinie nikt na raka nie chorował. – Biopsję wykonał mi świetny specjalista Mateusz Obażanowski z Kielc, a w Gliwicach w Centrum Onkologii im. Marii Curie Skłodowskiej otrzymałem radioterapię i brachyterapię. Potem znalazłem się pod opieką świetnego dr. Piotra Kędzierawskiego ze Świętokrzyskiego Centrum Onkologii. Szokiem dla mnie było to, że nagle po 10 latach po wykonaniu badania tomografii komputerowej okazało się, że mam kolejnego raka w płucach. W szpitalu na Czerwonej Górze zrobiono mi bronchoskopię. Dr Artur Gębski zastosował tym razem chemioterapię i radioterapię. A wcześniej nie miałem żadnych objawów choroby, ani kaszlu, krwioplucia czy duszności. Trzeba być więc niezwykle czujnym i stosować profilaktykę. Przyznam, że podszedłem do tej wiadomości spokojnie, bo już wiedziałem, że w jego pokonaniu bardzo ważną rolę odgrywa psychika i nastawienie. Z powodu umiejscowienia i niemożności wykonania operacji podano mi chemioterapię i bardzo ciężko ją przeżyłem. Ale niewątpliwie w dochodzeniu do zdrowia pomagał mi optymizm i muzyka. Satysfakcja z tego co się robi. Obecnie kielczanin co miesiąc bada krew, a co trzy stawia się na kontroli w Świętokrzyskim Centrum Onkologii. Dobra wiadomość jest taka, że guz stanął w miejscu, nie powiększa się, ani nie zmniejsza. Czekanie to kolejny stan, któremu musi się poddać.

Czuje radość

Roman Grzegorzczak urzeka wdziękiem osobistym, serdecznym uśmiechem, poczuciem humoru, wiedzą i klasą. Również aktywnością. – Z całego serca zachęcałbym kielczan właśnie w starszym wieku do nie zamykania się w domu, co szczególnie przytrafia się panom na emeryturze – podkreśla. – mówi. – Za szybko wycofują się z życia, a przecież każdy ma jakiś talent. Wewnętrzna radość, którą człowiek odczuwa, gdy kocha to co robi wzmacnia jego system odpornościowy i pozwala pokonać najgorszą chorobę.

Dobrze pamięta, że zaczął śpiewać w szkole średniej w Technikum Budowlanym. Z grona uczniów do tego zadania wyznaczył go dyrektor i wcielił do chóru szkolnego. Potem trafił do harcerstwa, śpiewał w zespole „Jacy, tacy” ,w nagrodę za działalność artystyczną otrzymał trzytygodniowy wyjazd do Anglii, co w tamtych czasach było rzadkim wyróżnieniem. Wtedy śpiewał coraz częściej za sprawą Krysztyny Dziekońskiej, która wielokrotnie zapraszała go do radia do prowadzenia audycji. Wziął udział w Festiwalu Piosenki Radzieckiej, wystąpił w charakterystycznych czerwonych spodkach i białych koszulkach. – Dla młodego chłopaka było to wielka przygoda – przyznaje. – Chodziłem też dwa lata do szkoły muzycznej na kierunek wokalistyka. Ale śpiewanie traktowałem bardziej jak hobby. Musiało minąć wiele lat i znów wróciłem do śpiewu. W ostatnim czasie zdobyłem najwięcej dyplomów i statuetek.

Przerwa na rodzinę

Na pytanie dlaczego wokalista zrezygnował ze śpiewania podczas studiów na Politechnice Świętokrzyskiej tłumaczy, że wcześniej, w wieku 21 lat założył rodzinę i ożenił się. Na świat przyszedł syn i córka i musiał zająć się pracą zawodową. Mówi, że pracował w inwestycjach, w gospodarce mieszkaniowej, biurze projektów i zleceń, żeby sprostać potrzebom najbliższych. Nie wszystko wyszło tak jak myślał, ale musi cieszyć się z tego co jest. Obecnie najbardziej zależy mu na dobrych relacjach z dziećmi. Syn Artur, jest informatykiem i elektronikiem, pracuje w amerykańskiej firmie w Warszawie. Córka Kinga, skończyła anglistykę stosowaną, ma 8 letnią córeczkę. Roman Grzegorzczak mówi, że rodzina zawsze była dla niego najważniejsza, życzyłby sobie, żeby on dla niej też. Najlepsze stosunki ma obecnie z synem, dzwonią do siebie, pomagają sobie. Na ciepłe relacje z resztą rodziny wciąż liczy, choć i teraz wspierają go jak umieją.

Julita Błoniarz

Rodzice zastępczy

– poważne wyzwanie wychowawcze

Długo dojrzewała w nas decyzja do pozostania rodziną zastępczą – mówią Ewa i Stanisław Wyrozumscy – Chcieliśmy pomagać dzieciom i w końcu zdecydowaliśmy się podjąć kroki w tym celu. W 2007 roku postanowili złożyć stosowne dokumenty w Ośrodku Rodzinnej Pieczy Zastępczej i zostali zakwalifikowani do szkolenia, które trwało ponad trzy miesiące. W ostatnim dniu szkolenia otrzymali decyzję o zakwalifikowaniu ich na rodzinę zastępczą i od razu otrzymali podopiecznego, dwuletniego Adriana. Dziś Adrian jest dwunastoletnim młodzieńcem bardzo mocno związanym z rodzicami zastępczymi, zwraca się do nich mamą, tatą.

Później przez ponad trzy lata opiekowali się Wiktozem, który cztery lata temu został adoptowany. Trafił do wyjątkowej, kochającej rodziny – powiada pani Ewa. Czuli się bardzo związani z Wiktozem i początkowo utrzymywali z nim kontakty. Z czasem te stosunki się rozluźniły – Wiktor musi adaptować się w nowej rodzinie.



Państwo Wyrozumscy z Adrianem

Aktualnie państwo Wyrozumscy wychowują jeszcze dwóch jedenastoletków. Paweł jest u nich od siódmego roku życia, a Filip dopiero od października ubiegłego roku. Chłopcy zwracają się do nich ciciu, wujku. Tworzą rodzinę zastępczą zawodową specjalistyczną, czyli taką, do której trafiają dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności. Każdy z chłopców wymaga dodatkowej opieki lekarskiej.

Pani Ewa i pan Stanisław są rodzicami dwóch dorosłych już córek. Justyna mieszka w Niemczech, a Amelia z mężem i czteroletnim synkiem pod Kielcami. Jeszcze dwa lata temu Amelia z rodziną mieszkała z rodzicami. Jak podkreślają o wiele trudniej jest wychowywać chłopców, z córkami mieli o wiele mniej problemów wychowawczych.



Adrian



Malutki Adrian z rodzicami zastępczymi

Jednym z założeń przyświecającym rodzinie zastępczej jest utrzymanie dobrych kontaktów z rodziną biologiczną. Chłopcy często weekendy spędzają z rodzicami biologicznymi. Aktualnie w wakacje Filip i Paweł cały sierpień są u rodziców. Wszystko to oczywiście dzieje pod okiem Sądu Rodzinnego, to on decyduje o pobycie chłopców z rodziną biologiczną. Dla chłopców więzy krwi są bardzo silne, idealizują swoje matki – mówi pan Stanisław – zrobiliby wszystko, aby tylko być z biologicznymi rodzicami. Rodzinny dom zastępczy traktują jako konieczność, z trudem akceptują przekazanie autorytetu, raczej reagują odrzuceniem – dodaje.



Pan Stanisław prezentuje rodzinną galerię fotograficzną

Ci chłopcy mają bardzo duże deficyty, praca z nimi to taka praca u podstaw – mówi pani Ewa – najważniejsze jednak, że ta praca nie idzie na marne. Chłopcy są dobrze wychowani, ułożeni, choć często trzeba poskramiać ich energię i wzajemną rywalizację. Nasza praca to poważne wyzwanie wychowawcze i ogromna odpowiedzialność – dodaje.

sza

Optymistka z urodzenia

Kielczanka Krystyna Trych ma wyjątkowe talenty, kierowała jachtami morskimi, kręci filmy, rzeźbi, maluje i pisze. Jak mało kto potrafi cieszyć się życiem.

Kielczanka Krystyna Grażyna Trych zadziwia kobiety i mężczyzn swoimi zdolnościami i życiowym optymizmem. Jest kapitanem jachtowym, instruktorem żeglarstwa lądowego, namalowała kilkadziesiąt urokliwych obrazów, kręci przyrodnicze filmy, wyrzeźbiła mnóstwo ciekawych prac i napisała wiele interesujących, wzruszających wierszy. O przyrodzie, życiu i morzu. Robi też ozdoby wielkocenne dla całej rodziny.

Poślubiła morze

Życiorys Krystyny nadawałby się na kilka bestsellerów, ale ona sama mimo, że miała bardzo ciekawe dzieciństwo, pełną wrażeń młodość, niesamowite dorosłe życie, to nadal pozostała niezwykle skromną, i zycziwą osobą. Przyznaje żartobliwie, że nie poślubiła żadnego mężczyzny, bo pokochała morza i jeziora, nie urodziła dziecka, ale jako pedagog wychowała wiele dzieci i pomogła im znaleźć właściwą w życiu drogę. Nie tylko szkoliła dzieci i młodzież na przyszłych żeglarzy, ale też urządziła dla nich konkursy, rajdy, grille, warsztaty, wpałała zasady i wartości. Bo na jachcie można się nauczyć nie tylko tego jak się zachować za sterem, poznać tajniki nawigacji, ale też opanować sztukę współpracy i komunikacji.

Absolwentka kieleckiego plastyka

Z Krystyną rozmawiamy na kieleckim osiedlu Pakosz w domu jej siostry Barbary Nowickiej. – Myślałam, że zostanę artystą rzeźbiarzem, skończyłam Liceum Technik Plastycznych w Kielcach, w czasach kiedy dyrektorem był Henryk Czarnecki, byłam w klasie rzeźby i dobrze mi szło – opowiada. – Ale potem, kiedy zdałam egzaminy do kilku Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, Poznaniu i Wrocławiu i nie zostałam przyjęta ze względu na pochodzenie, to musiałam zweryfikować swoje plany. Wiele lat ciągnęło się za mną to, że mój tata Zbigniew walczył na włoskiej ziemi w wojskach generała Władysława Andersa. Z mamą poznali się w obozie jenieckim, sporo przeżyli. Jak jego koleżdy w tamtych czasach, wielu zamieszkało po wojnie w Anglii, chciał wyemigrować z rodziną, czyli mną i siostrą do Australii, ale moja mama nie zgodziła się na to. Kochała Polskę, brakowałoby jej najbliższych. Chociaż jako rodzina nie mieliśmy łatwego życia, ojciec jeszcze we Włoszech budował Autostradę Słońca, w Polsce pracował przy budowach dróg i mostów, był przenoszony z miasta do miasta, a potem w pożarze straciliśmy wszystko, to zawsze ratował nas optymizm. W 1963 roku przeprowadziliśmy się do Kielc.

Zauroczona falami

Krystyna Trych wspomina, że przez kilka pierwszych lat po ukończeniu plastyka pracowała przy konserwacji zabytków, ale regularnie odzywała się w niej miłość do wody. Lubiła też modelarstwo. – Może na moich upodobaniach zaważyło to, że mieszkaliśmy jakiś czas we włoskiej miejscowości Trani nad Adriatykiem – śmieje się. – Fale tak mnie zauroczyły, że już nie mogłam bez nich żyć, a literatura zawsze pobudzała moją fantazję. Jeszcze w Kielcach zdobyłam tytuł sternika jachtowego, a potem coraz częściej zaczęłam wyjeżdżać nad jeziora, bo tęskniłam za większą wodą. Zamieszkałam w Olsztynie, gdzie jeszcze przez pewien czas byłam dekoratorką, ale coraz częściej widziano mnie na jeziorach. Zdobywając kolejne stopnie żeglarskie już w dzieciństwie potrafiłam skonstruować coś na czym można było popływać. Będąc na obozie harcerskim w Lubiewie przydzielono mi zmywanie wielkich garów, a ja przy pomocy kija zrobiłam z jednego z nich jacht i wypłynęłam na wodę. Przestraszyłam wszystkich, za karę chciano mnie usunąć z obozu, ale jakoś udało mi się przebłagać kierownictwo i wychowawców, żeby móc pozostać do końca. Kiedy odwiedzałam ciocię na Żuławach to z prześcieradła, dwóch kijów od szczotki, dętki oraz deski zrobiłam jacht i na nim popłynęłam. Nie było siły, żeby mnie utrzymać na lądzie. Potem, gdy pływałam już po morzu, to przeżycia były intensywniejsze, a zwłaszcza wtedy, gdy napotykał się na sztorm, ale zawsze udawało mi się wychodzić z trudnych sytuacji. – W takich momentach potrzebne jest logiczne myślenie, poskromienie paniki i spokój – wymienia. – Trzeba zmniejszyć powierzchnię żagli, ubrać załogę, kamizelki ratunkowe i zachować zimną krew. Sztorm zawsze minie.

Pływała na wielu jachtach

Naszej rozmowie przysłuchuje się wielka fanka Krysi, jej siostra Barbara Nowicka, która z kolei słynie z miłości do lasu, robienia przepysznych dżemów, powideł, oryginalnych potraw, lepienia fantastycznych pierogów. Podziwia siostrę, a Krystyna wylicza, że w swoim życiu pływała na wielu jachtach Dar Opola, Janek Krasicki, Dar Olsztyna, Generał Zaruski, Zew Morza, Gedania, Zawisza Czarny i innych. Zwiedziła wiele krajów, poznała dziesiątki fantastycznych ludzi, odbyła mnóstwo ciekawych rozmów. – Często bywało tak, że na jednej imprezie spotykaliśmy się z Francuzami, Japończykami, Niemcami, Szwedami, Rosjanami i chociaż z językami obcymi nie było u nas wtedy najlepiej, to jakoś przy

dobrej naleweczce udawało nam się porozumieć i podyskutować o wszystkim, o historii, muzyce, polityce. Kobieta tłumaczy, że żeglarze to specyficzna grupa ludzi. – Nie dbają o wzbogacenie się, są sentymentalni, ale otwarci, pokorni wobec przyrody, siebie, innych – podkreśla. – Nie potrzebują wiele, byleby wystarczyło na kromkę chleba i cebulę do złowionej rybki. Opowiada, że w czasie pierwszych morskich rejsach pływali bez zawijania do obcych portów, ale sama żegluga sprawiała im wiele frajdy. Z powodów politycznych nie można było uzyskać paszportu. Dopiero po olimpiadzie w Moskwie, konkurencjach Żeglarskich w Tallinie otworzył się zachód i zaczęli odwiedzać porty Finlandii, Szwecji, Niemiec, Petersburgu oraz porty Morza Północnego. W międzyczasie w Bractwie Żelaznej Szekli, które Krystyna założyła, z bazą w Jastarni, szkoliła młodzież i dzieci jeden tydzień na lądzie, drugi na morzu. To były niesamowite przeżycia, przyjeżdżali adepti sztuki żeglarskiej z całej Polski, poznała wtedy Krzysztofa Baranowskiego i kapitana Michała Sumińskiego, który prowadził telewizyjny Zwierzyniec. Wtedy nie tylko pływała, ale też malowała i pisała np. o miłości do swojego ojca. – Ojciec nasz...Ty pokazałeś jak łowić ryby, Ty pokazałeś jak zbierać grzyby, Jak kochać przyrodę, Jak szanować ludzi, Ojciec nasz, dzięki. Ty nauczyłeś mnie żyć. Podziękuj dla Zbysia Twoja córka Krysią. – Przychodzi taki czas, że moje myśli i tęsknoty się kłębią i muszę je przelać na papier lub na płótno – tłumaczy. – Piszę, albo portretuję ludzi i jachty.

Wybudowała żagłówkę

W 1980 roku Krystyna Trych pojechała do Trzebieży do Centralnego Ośrodka Żeglarskiego na egzamin na kapitana i już tam została. Obecnie mieszka na stałe w Policach, gdzie cały czas żegluje, bo jak podkreśla bez wody nie mogłaby już żyć. Na szczęście jej pasje podziela mieszkająca w tej samej miejscowości kuzynka Halina Sobczyk, świetnie się rozumieją. – Razem wybudowałyśmy jeden jacht od podstaw, a drugi o nazwie Conrad V wyremontowałyśmy i teraz często bez względu na pogodę na nim wyruszamy – opowiada z błyskiem w oku Krystyna. – Pływamy na południe od Szczecina, opływamy niemiecką wyspę Rugię, jest tam wiele pięknych zatoczek, zakamarków, kanałów i rozlewisk. Jesienią liczą żurawie. Mimo, że na brak zajęć nie narzeka, to regularnie odwiedza Kielce. – Mam do rodzinnego miasta ogromny sentyment – podkreśla. – Stąd pochodzą moi rodzice, tu żyje wielu moich przyjaciół i najbliższych. Chciałabym tu kiedyś powrócić.

Julia Błoniarz

Dbaj o swoje zastawki

Rozmowa z Edwardem Pietrzykiem ordynatorem oddziału kardiologicznego w Świętokrzyskim Centrum Kardiologii

Od kiedy zaczął Pan dbać o swoje serce?

Chyba od szkoły podstawowej, bo już wtedy uprawiałem regularnie sport, a wysiłek fizyczny poprawia zarówno kondycję serca jak i całego organizmu. Ale to było dbanie nieświadome, świadomie zacząłem się o nie troszczyć na studiach, gdy poznałem dokładnie jak funkcjonuje ten organ. Wtedy już wiedziałem, że na pewno nie będę palić, nie zaniedbam uprawiania sportu i nie będę się przejadał.

A jak teraz przy tak stresującej pracy udaje się Panu zadbać o swoje zdrowie?

Operując codziennie pacjentów jestem szczególnie wyczulony na sprawy zdrowotne, bo widzę jak wyglądają naczynia chorych, ich zastawki, tętnice, jak cierpią z powodu niewydolności serca, czy miażdżycy. Dlatego stosuję dietę śródziemnomorską, z dużą ilością warzyw i owoców, od czasu do czasu wskazany jest kieliszek czerwonego wina, staram się wygospodarować każdego dnia choć pół godziny na ruch, jeżdżę na rowerze, pływam, ograniczam słodycze, prawdę mówiąc nawet nie lubię ciast. W tym stresującym świecie bardzo ważne jest też unikanie zdenerwowania, dążę do tego, aby wypracować odpowiednie podejście do problemów, których przecież nie brakuje. Nie warto brać sobie wszystkiego do siebie, trzeba mieć poczucie humoru i pewien dystans do tego co się dzieje.

Kłopoty sercowe dotyczą częściej mężczyzn?

Muszę przyznać, że do pewnego wieku tak. Mamy o wiele więcej chorych czterdziestolatków, pięćdziesięciolatków, ale już w późniejszym wieku, kiedy kobieta wkracza wiek menopauzy i okres po niej te proporcje pacjentów wyrównują się. Do pewnego czasu kobiety chronią estrogeny, potem są w takim samym stopniu narażone na zachorowania na choroby układu krążenia jak i mężczyźni. Warto sobie z tego zdawać sprawę i stosować odpowiednią profilaktykę.

Co najbardziej szkodzi sercu?

Nadwaga, brak ruchu, palenie, pośpiech cywilizacyjny.

Istnieje taka opinia, że zwapnienia zastawek występują w późniejszym wieku u co drugiej osoby i w wieku przypadkach operacja nie jest konieczna?

Wiem, że w tej dziedzinie istnieje spore zamieszanie, chorzy często nie wiedzą czy poddać się ryzykownej operacji na otwartym sercu, czy lepiej z niej zrezygnować, biorąc jedynie leki. Ale trzeba wiedzieć, że jeśli dochodzi do znacznego zwężenia zastawki, prawidłowa ma średnicę trzy centymetry i krew zaczyna przepływać przez odcinek wielkości długopisu, dwóch, trzech milimetrów, to raz, że może dojść do uszkodzenia serca, dwa do nagłego zgonu i wtedy na jakąkolwiek interwencję jest już za późno. Przy takim znacznym zwężeniu początkowo pacjent czuje się dobrze, a w ciągu jednego dnia może dojść do ciężkich duszności, zawrotów głowy, czy zatrzymania krążenia. Tak więc lepiej nie zwlekać z zabiegiem kardiologicznym, bo może nam on uratować życie. Rozróżniamy zmiany degeneracyjne zastawek związane z wiekiem, np. zwapnienia, czy usztywnienia, wtedy może pęknąć, a także wady, choćby niedomykalność, ale one częściej dotyczą zastawki mitralnej. W każdej sytuacji chory powinien stosować się do zaleceń lekarza, a nie pytać o opinię sąsiadów czy kuzynów, bo mogą wprowadzić w błąd.

Co powoduje kłopoty z zastawkami?

Obecnie mamy na oddziale w ciężkim stanie młodego trzydziestoletniego człowieka z zapaleniem wsierdza i uszkodzoną zastawką od chorych zębów. To już kolejny taki przypadek. Bakterie pochodzące od zepsutych zębów mają bardzo krótką drogę do serca i je uszkadzają. Tak więc nie lekceważmy problemu próchnicy i zepsutych zębów. Zmiany mogą powodować stany zapalne, reumatoidalne zapalenie stawów. Pamiętajmy, żeby każdą infekcję, grypę, anginę wyleczyć do końca. Z kolei do zwapnień przyczynia się nieprawidłowe odżywianie się, brak ruchu. Wady serca u dziecka mogą być wywołane chorobą matki w czasie ciąży np. różyczką.



Dr Edward Pietrzyk

U chorych w mocno podeszłym wieku, przy ogólnym złym stanie zdrowia można zoperować zastawki bez otwierania klatki piersiowej, metodą przeszskorną?

Od niedawna pojawiła się taka możliwość. Ten mniej inwazyjny zabieg polegający na dostaniu się do zastawki przez tętnicę udową, lub jej koniuszek stosuje się najczęściej u osób, które tradycyjnej operacji mogłyby nie przeżyć. Bo im krócej trwa operacja tym dla organizmu lepiej. Należy pamiętać, że każda operacja, mniej czy bardziej inwazyjna zawsze jest obciążona pewnym ryzykiem. Dlatego warto dbać o swój organizm, wtedy łatwiej przeżyje się każdą ingerencję.

Czy po otwarciu klatki piersiowej bywa Pan zaskoczony tym co zobaczy?

Czasami diagnostyka zawodzi i nie wszystko zostaje wykryte. Zdarza się, że dostrzegam guz, wśród tkanek serca, który należy dodatkowo zoperować, albo pojawiają się inne komplikacje. Kardiolog musi szybko i precyzyjnie myśleć, nie ma dużo czasu na zastanawianie się co robić.

A już po operacji zastawek o co trzeba najbardziej dbać?

Należy unikać skoków ciśnienia, mierzyć je regularnie, bardzo ważne jest też przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych. Zbyt duża dawka może powodować krwotoki, a za mała zakrzepy. Obie te rzeczy są niebezpieczne. Trzeba też unikać urazów, stłuczeń, w pierwszych miesiącach po zabiegu nie dźwigać niczego powyżej pół kilograma.

Od dawna już możecie już pracować w komfortowych warunkach, na nowo utworzonym oddziale kardiologicznym, chorzy operowani na zastawki są leczeni w lepszych warunkach?

Jak najbardziej. Mamy najnowszy sprzęt i nowoczesne sale operacyjne. Cieszymy się z tego, bo możemy jak najlepiej pomagać chorym.

Dziękuję za rozmowę: Julita Błoniarz

Dr Edward Pietrzyk uczula żeby leczyć zęby, bo pochodzące z nich zarazki mogą być źródłem poważnych chorób serca.

Prezentacja: Edward Pietrzyk, dr nauk medycznych, ordynator oddziału kardiologicznego w Świętokrzyskim Centrum Kardiologii, członek Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Chirurgów Polskich i Torakochirurgów, zdobywca specjalnego wyróżnienia w plebiscycie na najlepszego lekarza roku 2009 organizowanego przez redakcję „Echa Dnia”, specjalizuje się w chirurgii wieńcowej i wadach zastawkowych, wykonuje 300 zabiegów kardiologicznych rocznie, żona Teresa, nauczycielką matematyki w liceum, ma troje dzieci, córka Ania skończyła prawo, syn Jacek jest lekarzem, najmłodsza córka Ewa studiuje medycynę.

Z nieprzyjemnymi przeżyciami można walczyć na różne sposoby

Terapia ruchami gałek ocznych zyskuje coraz większą popularność

Anna Trznadel, absolwentka psychologii na Glasgow Caledonian University, terapeutka EMDR

Terapia o nazwie EMDR jest jeszcze w Polsce mało znana. Kto ją stworzył?

Twórcą terapii EMDR jest amerykański psycholog Francine Shapiro. W 1989 roku opublikowała pierwsze badania na temat wpływu bilateralnej stymulacji mózgu, czyli stymulacji obu półkul mózgu w tym samym czasie, na ofiary traumy. Twórczyni podejścia sama zauważyła, że kiedy przypominała sobie nieprzyjemne zdarzenia, jej oczy mimowolnie poruszały się szybko. Zaobserwowała ponadto, że kiedy skupiła swoją uwagę na traumatycznej myśli i wodziła oczami w lewo i prawo, zmniejszał się jej niepokój. Oczywiście, że jest to metoda powszechnie uznawana. Terapia EMDR jest rekomendowana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne.

Skąd taka jej nazwa?

EMDR to skrót od Eye Movement Desensitization and Reprocessing, co oznacza „terapię odwrażliwiania” za pomocą ruchu gałek ocznych. Sama Shapiro przyznała jednak, iż nie jest to adekwatna nazwa, albowiem „odwrażliwianie” może odbywać się również za pomocą bodźców dotykowych lub słuchowych.

W jakich zaburzeniach, sytuacjach ta metoda jest skuteczna?

Na początku terapia została stworzona do pracy z osobami z zespołem stresu pourazowego (PTSD). Używano jej głównie w leczeniu weteranów wojennych. Obecnie terapię EMDR stosuje się w leczeniu wszystkich zaburzeń, nie tylko tych związanych z traumą, we wszystkich grupach wiekowych. Istnieją różne protokoły EMDR dostosowane do problemu i wieku klienta.

W Polsce jest popularna?

EMDR jest w Polsce od niedawna, ale zyskuje coraz większą popularność. W Warszawie regularnie odbywają się szkolenia dla psychologów i psychiatrów prowadzone przez zagranicznych specjalistów, więc z roku na rok przybywa terapeutów EMDR. Szkolenia te są akredytowane przez EMDR Europe. Niestety, niewiele jest publikacji na temat tej terapii w języku polskim, nie mówiąc już o specjalistycznych książkach.

Ania Trznadel pracuje w Klubie Seniora przy ulicy Naruszewicza.

Dlaczego zainteresowała się Pani tą terapią?

O EMDR dowiedziałam się od znajomego terapeuty. Byłam ciekawa na czym dokładnie polega ta terapia i czy rzeczywiście jest tak skuteczna, jak czytałam, dlatego zaczęłam brać udział w szkoleniach. Łączy ona w sobie elementy wielu podejść psychoterapeutycznych, a tym co ją od nich odróżnia jest aspekt neurofizjologiczny. Efekty terapii często widoczne są już po pierwszych sesjach. Jest to niezwykle moc obserwować zmiany zachodzące u klienta w tak szybkim czasie.

Na czym dokładnie taka metoda polega, jak często trzeba ją wykonywać?

Procedura terapii dzieli się na 8 części, w pierwszej zbierany jest dokładny wywiad, potem wybierane są traumatyczne, negatywne wspomnienia, które są „odwrażliwane” za pomocą bilateralnej stymulacji mózgu, czyli poprzez ruch gałek ocznych lub stymulację dotykową czy słuchową. Wtedy towarzyszące tym wspomnieniom negatywne przekonania zamieniane są na pozytywne. Częstotliwość i długość sesji terapeutycznych zależy od potrzeb klienta i możliwości terapeuty.

Można zaobserwować pozytywne skutki po jej zastosowaniu?

Jak najbardziej. Mam bardzo dobre efekty głównie w pracy z osobami z depresją, u dorosłych dzieci alkoholików, czyli DDA, u klientów cierpiących na zaburzenia odżywiania. Na początku pacjenci podchodzą do niej nieufnie, ale potem przekonują się, że działa. Dowiadują się o jej istnieniu głównie z Internetu, konferencji albo od znajomych.

Ma Pani nadzieję, że EMDR zyska w Polsce większą popularność?

Wierzę w to, bo jest to metoda skuteczna i przynosi szybkie rezultaty. Ludzie stają się bardziej otwarci na pomoc psychologiczną, a korzystanie z pomocy terapeuty przestaje być powodem do wstydu. Depresja atakuje społeczeństwo coraz częściej, wiele osób prowadzi stresujący tryb życia, nie radzi sobie z oczekiwaniami i presją społeczną czy np. wychowywało się w rodzinach, w których jedno z rodziców miało problem alkoholowy. Każde obiektywnie traumatyczne zdarzenie z przeszłości może być potencjalnym „wyzwalaczem” problemów obecnych w teraźniejszości. Ponadto, terapia EMDR umożliwia pracę



Anna Trznadel

nad przyszłymi zdarzeniami, nad tym czego się obawiamy, że może nam się przydarzyć.

Jest Pani chyba jedną z terapeutek, która się nią zajmuje?

Faktycznie obecnie tych terapeutów EMDR jest niewielu. Na oficjalnej stronie Towarzystwa Terapii EMDR (www.emdr.org.pl) znajduje się lista terapeutów pracujących tą metodą. Spotykamy się, wymieniamy doświadczeniami.

Kto jest dla Pani największym autorytetem w tej dziedzinie?

Największym dla mnie jest Dr Derek Farrell, akredytowany trener i konsultant EMDR. Poza pracą na uniwersytecie i prowadzeniem gabinetu psychologicznego, bierze również udział w akcjach humanitarnych. Jego działalność obejmuje takie kraje jak Pakistan, Tajlandia, Indie, Turcja, pomaga ofiarom Tsunami, wojen.

W jakich krajach cieszy się ona obecnie największym powodzeniem?

Tak jak większość nowatorskich metod przede wszystkim w Stanach Zjednoczonych, gdzie się narodziła. W Europie, wg nieoficjalnych danych, EMDR zajmuje się ją kilkusetu tysięcy terapeutów. Myślę, że e w naszym kraju będzie ona coraz bardziej popularna.

Dziękuję za rozmowę: Julita Błoniarz

„Albercik” gromadzi wokół siebie fajnych ludzi

Ksiądz Sebastian Lewczuk zaraża optymizmem i pogodą ducha

W Domu Pomocy Społecznej dla Kobiet im. Św. Brata Alberta przy ul. Żeromskiego w Kielcach życie pensjonariuszy w dużej mierze kręci się wokół grupy teatralnej o nazwie „Albercik”. Jej założyciel wszechstronnie wykształcony o ciekawej osobowości i ksiądz Sebastian Lewczuk jest jednocześnie od pięciu kapłanem tej placówki. Kocha góry, sztukę, poezję, a jednocześnie ma w sobie ogrom empatii, co pozwala mu skutecznie wspierać podopiecznych.

– Miałem różne pomysły na życie, chciałem być specjalistą od ochrony środowiska, budowlanicem, w końcu w szkole średniej zdecydowałem się na pójście do Seminarium Duchownego, a potem jeszcze skończyłem studia podyplomowe z Pomocy Społecznej – opowiada bardzo sympatyczny ksiądz. – Po pierwszych latach na parafii stwierdziłem, że lepiej będę się czuł w Domu Pomocy Społecznej, gdzie ma się codzienny kontakt z większą liczbą ludzi. Od razu pomyślałem sobie, że muszę ich rozruszać i zmotywować do działania. I swoje plany zrealizowałem. Powołałem Teatr, koncert życzeń, Klub Podróżnika

Sebastian Lewczuk szczerze przyznaje, że jego decyzja o tym, że zostanie księdzem zdziwiła otoczenie, a najbardziej zaskoczyła mamę, która tak jak każda kobieta marzyła o wnuczkach. Uradowana i dumna była tylko babcia Irena, że wnuk został księdzem. Rodzice na szczęście z czasem uszanowali jego decyzję.

Choroba nie dyskwalifikuje

Jego działania docenia Alina Rogula, dyrektor placówki. – Wszyscy cieszymy się z tego, że ksiądz wprowadził tu mnóstwo ciekawych zajęć – chwali kapłana. – Nasze panie są po załamaniach psychicznych, zaburzeniach nerwowych, kryzysach życiowych, mają schizofrenię, autyzm, problemy z pamięcią, ale wiele z nich jest bardzo sympatycznych inteligentnych. Uważam, że choroba nikogo nie dyskwalifikuje, nie umniejsza jego wartości. Choroba Alzheimera, Parkinsona może przydarzyć się każdemu i trzeba nauczyć się innego sposobu życia. Brak zaakceptowania nowej sytuacji tylko potęguje rozpacz i pogarsza zdrowie. Najmłodsza nasza podopieczna ma 40 lat, najstarsza 84.

Ksiądz Lewczuk wspomina, że zaraz po przyjeździe do nowej pracy założył w placówce teatr, w który zaangażowanych jest sporo osób. – Jesteśmy już po kilkunastu premierach, wystawiliśmy „Małego księcia”, „Zemstę”,

„Poskromienie złośnicy”, „Skąpca” i inscenizacjach poetycko muzycznych – mówi kapłan. – Na początku łatwo nie było, panie miały mnóstwo obaw czy odważą się wyjść na scenę, czy zapamiętają tekst, czy dobrze zagrają konkretne postaci, ale ja się niczym nie zrażałem, dodawałem im otuchy. Najpierw zgodziły się wystąpić trzy osoby, w kolejnych miesiącach dołączały następne panie. Część kobiet zgłaszała się do nas sama, inne talenty wychwytywałem obserwując codzienne życie placówki. I tak ksiądz stał się reżyserem, choreografem,



Ksiądz i teatr

sufflerem. Szczegółowo opisuje czynności, które są jego udziałem na drodze do powstania spektaklu. – Wybieraliśmy sztukę, pisałem scenariusz, drukowałem go w kilkunastu egzemplarzach, podczas dyskusji wybieraliśmy aktorów – opowiada. Szczególne słowa uznania należą się naszej podopiecznej Elżbiecie Kołaczyńskiej, świetnie szyje, przygotowuje kostiumy, nakrycia głowy, z kolei pani Dorota ma świetną dykcję, a Ania Król, która skończyła edukację plastyczną przygotowuje scenografię. Nasze terapeutki, choćby Kinga Goszczyńska Mazur też kochają sztukę i starają mi pomóc. Za nami wiele udanych premier, które prezentowaliśmy w różnych miejscach i bardzo się podobały się publiczności. Na nasze spektakle, zawierające też sporą dawkę humoru przyjeżdżają podopieczni Domów Środowiskowych, Klubów Seniora, Domu pod Fontanną, rodziny pensjonariuszy z całego województwa świętokrzyskiego. Na swoim koncie mamy też wiele inscenizacji poetycko muzycznych, np. przygotowana specjalnie na Święto Kobiet, zatytułowana „Kobiety kobietom”.

Zdobyte doświadczenia

Na chwilę wracamy w naszej rozmowie do zdobytych przez księdza doświadczeń. – Miałem praktyki w szpitalach w Krakowie, Łodzi, Warszawie, również w hospicjach, pracowałem przy wolontariacie na oddziale hematologii dziecięcej – wylicza. – Towarzystwem osobom

terminalnie chorym. – Rozumiem to i przekonałem się obcując z ludźmi jak bardzo ważne jest przytulenie chorej, starszej osoby, potrzymanie jej za rękę, uściskanie – podkreśla. – Rozmowa, wsparcie psychiczne są bardzo ważne. Zauważam, że młode osoby przychodzące do nas na staż nie wykazują większego zainteresowania naszymi podopiecznymi – mówi. – Cały czas są skupieni na swoich komórkach, tabletach, niż na tym, żeby tak naprawdę zainteresować się podopiecznym. Są bardzo rozproszeni, trudno jest im dostrzec potrzeby konkretnego człowieka. Dziwię się temu, ponieważ nikt nikogo nie zmusza do takiej pracy. Jeśli kogoś nie interesuje pomoc społeczna, to po co w ogóle ją studiuje i w tej dziedzinie chce pracować.

Składają sobie życzenia

Aktualnie w świetlicy na trzecim piętrze trwają próby do kolejnej sztuki „Ani z Zielonego Wzgórza”, która będzie mieć premierę w październiku.

– Z tej racji, że w placówce mamy same kobiety, nieraz muszą one wcielać się w rolę mężczyzn – tłumaczy kapłan. – Tak jak teraz Mateusza gra zdolna pensjonariuszka. Próba przyciąga uwagę, bo odbywa się bardzo profesjonalnie. Kobiety bardzo dobrze znają tekst i doskonale wczuwają się w odgrywane postaci. Drobna, delikatna podopieczna znakomicie dobrano do roli 11 letniej Ani Shirley.

Bogate polany

Sebastian Lewczuk zapewnia, że wszystkie aktywności, które mają miejsce w ich placówce wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne podopiecznych. – Panie stały się bardziej śmiałe, otwarte, nabrały pewności siebie, nauczyły się współpracy, tolerancji, znoszenia wad, lepiej się ze sobą komunikują – wylicza wszystkie zalety wspólnej pracy.

Na koniec naszej rozmowy ksiądz Sebastian Lewczuk wyraża swoją prośbę do czytelników. – Potrzebujemy gotowych strojów, materiałów, wachlarzy, kapeluszy parawanów teatralnych – mówi ksiądz. – Może ktoś życzyliby zechciałby nam je podarować. Prosimy o kontakt w tej sprawie pod numerem 41 367 66 73. W kolejnych planach chcemy wystawić muzyczny spektakl rodzinny zatytułowany „Pchła szachrajka”. Już szukamy do niego aktorów. A dla relaksu oferujemy dla wszystkich zajęcia z relaksacji.

Julita Błoniarz

Depresja to groźna choroba

Rozmowa z doktorem Andrzejem Pluteckim specjalistą psychiatrą



Andrzej Plutecki

Podobno ktoś, kto nie cierpił na depresję nie potrafi tego stanu sobie wyobrazić. Dlaczego?

Bo zwykle nie postrzegamy depresji jako choroby.

A depresja jest chorobą?

Tak. Bliscy mówią choremu: weź się w garść. Nie histeryzuj, przestań. Sądzą, że to przejaw lenistwa, chwilowego rozklejenia, przejaw nie radzenia sobie, jakaś ucieczka od problemów życia codziennego. Kiedy żona mówi do męża, który ma depresję: ty weź się w garść i idź do roboty, bo cię wyleją z pracy, to na pewno mu nie pomoże.

Raczej zaszkodzi?

Tak, pogłębi to jego depresję. Sądzę, że niezrozumienie tej choroby jest dość powszechne. Tym bardziej, że chory, jeśli nie jest w bardzo ciężkim stanie, stara się zachowywać normalnie. Smutek, zniechęcenie, lęk – tego obserwator z zewnątrz może nie zauważyć.

A jeśli nawet zauważa?

To chorobę lekceważy. Proponuje choremu różnorodne formy aktywizacji, rozrywki, odpoczynku. Na przykład: pójdźmy do teatru – mówi mąż do chorej żony. Proszę bardzo, ja nie odradzam chorym depresyjnym chodzenia do teatru. Natomiast nie można od nich wymagać, żeby teatr poprawił im nastrój. Ani żaden wyjazd na urlop.

Profesor Antoni Kępiński pisał o depresji, że to „swoiste piekło za życia”.

Człowiek, który do tej pory cieszył się życiem, patrzył na świat z optymizmem, wierzył w siebie, radził sobie, był w miarę zorganizowany, o wszystkim pamiętał – nagle to wszystko traci. Niekiedy w ciągu kilku, kilkunastu dni, czasem tygodni zaczyna wycofywać się z kontaktów z otoczeniem. Unika zgromadzeń, spotkań towarzyskich. Nie tylko dlatego, że go to nie bawi, nie cieszy. Ale on ma poczucie inności. Sądzi, że nie będzie w stanie podtrzymać konwersacji albo że otoczenie zauważy jego problemy. Potem wycofuje się także z kontaktów z bliskimi. Dotychczas uważał, że jest im potrzebny. Teraz – że jest przyczyną wszystkich ich kłopotów i kłęk. Niewielkie zaniedbania, bez większego znaczenia w ocenie moralnej, etycznej czy religijnej, urastają w jego umyśle do rangi przestępstwa. To się zdarza zwłaszcza w depresjach wieku podeszłego, kiedy człowiek dochodzi do wniosku, że jest skazany już tylko na cierpienie, od którego nie ma ucieczki. I nie ma wystarczają-

jącej kary za wszystko złe, co uczynił w życiu. Taki stan potrafi zmienić myślenie człowieka. Chory uważa, że jest gorszy od innych, jest wielkim nieudacznikiem. Spodziewa się, że w przyszłości spotkają go już tylko same niepowodzenia, porażki, klęski. Swój stan zdrowia fizycznego widzi jako stan upadku, rozkładu.

Jak to się zaczyna?

U niektórych nagle. Ktoś, kto poprzedniego dnia był jeszcze w świetnym nastroju, budzi się rano w głębokim przygnębieniu. Ale u części chorych depresja narasta powoli. To są dni albo tygodnie i miesiące. Krok po kroku codzienne funkcjonowanie ulega zaburzeniu a nastrój obniżeniu. Taki proces, rozłożony w czasie, jest z pewnością trudniejszy do uchwycenia i dla samego chorego i dla jego otoczenia. Próba określenia, czy to się zaczęło w sierpniu, czy w październiku jest prawie niemożliwa.

Na co chory się skarży?

Na mnóstwo rzeczy. Mówi o uczuciu zniechęcenia, o braku energii, o niechęci do działania, o poczuciu gorszej sprawności fizycznej i intelektualnej, o kłopotach z pamięcią i koncentracją. Powtarza, że nic go nie cieszy.

Ale stara się żyć?

Zwykle tak. Bo następnym problemem jest reakcja chorego na swoją depresję. Znam wielu chorych, którzy skrzętnie ją ukrywają przed otoczeniem. W obawie przed utratą pracy, kompromitacją, sprawieniem zawodu najbliższemu. Cierpią, ale wypełniają swoje obowiązki. Ale pokaźna liczba chorych, zwłaszcza z ciężką depresją, nie jest w stanie podjąć tym obowiązkiem. Przerywa pracę, znika z pola widzenia kolegów i znajomych, izoluje się w domu. Część poszukuje pomocy specjalisty, część oczekuje na przeminięcie depresji. Niekiedy próbują sobie pomoc pijąc alkohol. Albo stosują na własną rękę leki uspokajające lub nasenne. Takie próby leczenia depresji są nie tylko nieskuteczne, ale i bardzo szkodliwe. Niekiedy chorzy dochodzą do wniosku, że ich depresja nigdy nie przeminie, co niewątpliwie nasila poczucie rozpacz.

Jak wygląda dzień chorego na depresję?

Zacznijmy od nocy. Śpi źle. To jest pospolity problem chorób depresyjnych: zasypia się zwykle bez trudu, bo chory jest zmęczony całym dniem. Ale sen trwa krótko. Po godzinie lub dwu chory budzi się. Próbuje zasnąć. Zasypia albo i nie zasypia. Sen ulega fragmentacji, jest podzielony na kilka, niekiedy kilkanaście krótkich epizodów. Wreszcie kończy się definitywnie o trzeciej albo czwartej nad ranem.

Człowiek budzi się smutny, zrezygowany, zaniepokojony. – **Bo czeka go następny dzień**

Czekają go te same cierpienia, te same problemy. Po bezsennej nocy jest zmęczony. To jest częste wśród cierpiących na depresję. W relacji otoczenia spali, byli w łóżku przecież, nie wstawali. A prawda jest inna: jeśli nawet spali, to krótko i z koszmarem.

Co się dzieje rano?

Godziny poranne są najgorsze.

Ciężko wstać?

Ciężko.

Trudno się ubrać?

Trudno. W stanach głębokiej depresji trudno się umyć, ogolić. Bywa i tak, że chory leży bez ruchu. Nie jest w stanie jeść, musi być karmiony łyżką, dawniej nawet sondą. Mówimy wtedy o stuporze. W tej chwili tak ciężkie stany są rzadkie. Być może dlatego, że wcześniej leczymy depresję. Nie dopuszczamy do stuporu.

Dzień chorego. Rano niedobrze, co potem?

Potem jest niewiele lepiej. U części chorych w godzinach popołudniowych niekiedy następuje kilkugodzinna poprawa. Znam pacjentów, którzy potrafili dostosować się do tego rytmu depresji w ten sposób, że odkładali na godziny wieczorne wszelkie czynności, które wymagały wysiłku umysłowego, czy fizycznego. Przez cały czas choremu towarzyszy niepokój, lęk.

Przed czym?

Przed niczym. I stąd jego nazwa – lęk bezprzedmiotowy. Niekiedy mówią – to starożytny termin, ale bardzo dobry – że to jest lęk witalny. Lęk życiowy, który ogarnia wszystko, i duszę, i ciało. Chorzy go często lokalizują za mostkiem, albo w nadbrzuszu. Bo lęk ma także charakter somatyczny. To jest głębokie cierpienie, które całkowicie dezorganizuje życie. Jeden z moich pacjentów z powodu lęku nie był w stanie opuścić mieszkania. Nie mógł wyjść na zakupy, do sklepu, obok domu. Był to człowiek samotny. Gdyby

nie pomoc życzliwych sąsiadów, jego życie groziłoby niebezpieczeństwo.

Więc „piekło za życia”?

Tak, to rodzaj piekła.

Nawet jeśli bliscy są obok, chory w tym piekle czuje się sam.

I coraz częściej myśli, że najlepiej byłoby zasnąć i już nigdy więcej się nie obudzić.

Chce odejść?

Chce. Niekiedy to są już bardziej zdecydowane rozważania, o sposobie odejścia. Znam takie historie, bo szukam zaginionych. Depresja jest jedną z głównych przyczyn zaginięć. Chory wychodzi z domu, znika.

Gdzie jest granica między przygnębieniem, a depresją?

Ta granica nie jest ostra, chociaż uchwytana. Tutaj trzeba przyjąć dwa kryteria. Pierwsze: czas trwania smutku i przygnębienia. Czy to jest tylko epizod, o którym szybko zapominamy i wracamy, bez niczyjej pomocy, do normalnego życia. Czy trwa to dłużej. I po drugie: czy ten epizod wpłynął na nasze funkcjonowanie. Jeśli przygnębienie trwa i dezorganizuje człowiekowi życie, czyniąc go mniej sprawnym, a niekiedy niezdolnym do codziennej aktywności, mówimy o stanie chorobowym. Chociaż trzeba przyznać, że to co tu powiedziałem nie jest do końca ściśle. Znamy przypadki tzw. zaburzeń depresyjnych, nawracających, krótkotrwałych. To regularnie powracająca depresja, która trwa dwa, trzy dni.

Depresje bywają różne. Jak je dzielimy?

Są trzy duże kategorie depresji, choć to uproszczony podział. Pierwsza wiąże się z przykrymi wydarzeniami życiowymi. Jej źródłem najczęściej bywa strata.

Jakiego rodzaju strata?

Zawód emocjonalny. Utrata kogoś najbliższego: śmierć, rozwód, porzucenie. Ale niekiedy także straty materialne, zawiedzione ambicje. Trudności materialne, degradacja zawodowa, utrata pracy. Ta klasa wydarzeń powoduje stan frustracji. I wtedy mówimy o depresji psychogennej, psychologicznej

Czy depresja psychogenna może wyzwolić inną chorobę?

Inną depresję? Tak. Wydarzenia życiowe, które są przyczyną depresji psychogennej, mogą być czynnikami wyzwalającymi depresję innego rodzaju. Tutaj przechodzimy do drugiej klasy zaburzeń depresyjnych. Nazywamy je w psychiatrii chorobami afektywnymi typu endogennego. Mam na myśli takie stany chorobowe, które pojawiają się bez uchwytnej przyczyny.

Smutek, który bierze się znikąd?

Bierze się z zaburzeń metabolizmu mózgu. Nie znamy do końca tych biologicznych mechanizmów. Ale wiemy, że te mechanizmy mają oznaczenie. Ta klasa depresji występuje często rodzinnie.

Dziedziczymy depresję?

Niewątpliwie pewne typy tych zaburzeń mają uwarunkowania genetyczne. Na pracę mózgu wpływają zapewne także powszechnie występujące choroby ciała, nie duszy. I tu przechodzimy do trzeciej grupy zaburzeń depresyjnych, często lekceważonych. To są depresje towarzyszące pewnym chorobom somatycznym i lekom, które pacjent wówczas bierze.

Jakie to choroby najczęściej?

Liczne. Różnorodnie zaburzenia przemiany materii. Niewątpliwie choroby tarczycy, zaburzenia funkcji nadnerczy, zaburzenia funkcji przysadki, zaburzenia hormonów płciowych. Ale nie tylko. Także choroby serca, wątroby, przewodu pokarmowego nierządkiem idą w parze z depresją.

Czy możemy określić, kto na depresję zapada najczęściej?

Częściej chorują panie. Nawet trzy razy częściej od mężczyzn.

Dlaczego?

Różne są hipotezy. Mówi się o znaczeniu czynników hormonalnych. Nie będę tutaj szczegółowo uzasadniał, jak w tym zakresie kobieta różni się od mężczyzny, bo to jest wiadome. Druga hipoteza mówi o rodzaju obciąż-

zeń psychicznych i stresów, które są inne u kobiet, inne u mężczyzn.

Kobieta ma trudniej?

Tak, chyba tak. Chociaż my mężczyźni niechętnie się z tym zgadzamy, bo to my mamy stresy związane z zapewnieniem bytu rodzinie.

Czy depresja może być groźna?

Tak, choćby z powodu zagrożenia samobójstwem. I to mężczyźni w depresji znacznie częściej popełniają samobójstwo.

Powiemy Panie doktorze coś optymistycznego na koniec?

Chory, który jest dobrze leczony i który ma rozsądne wsparcie najbliższego otoczenia, najczęściej z depresji wychodzi. Niekiedy ta choroba, jak wiele innych, ustępuje wolno i stopniowo, krok po kroku. Ale bywa i tak, że pacjent, który jeszcze wczoraj był w złej formie, budzi się następnego dnia rano i świat wita z uśmiechem. Depresja minęła tak nagle, jak się pojawiła. Chce podkreślić, że depresji, zwłaszcza tej występującej w przebiegu chorób afektywnych, można skutecznie zapobiegać. Współczesna psychiatria dysponuje grupą leków, których długotrwałe stosowanie zapobiega nawrotom depresji. Dzięki takim lekom jak węglan litu wielu chorych, którzy jeszcze w latach 60. minionego wieku byłiby inwalidami z powodu nawrotu choroby, obecnie żyje normalnie. To są osoby zdrowe. Pragnę tą drogą przekazać czytelnikom ważny sygnał: depresję można leczyć, depresji można zapobiegać.

Rozmawiała:

Julita Błoniarz



Porady fizjoterapeuty

Dla seniora, który może już mieć problemy ze swobodnym poruszaniem się, bezcenne są porady fizjoterapeuty

Mianem dyskopatii określa się zwyrodnienie kręgosłupa związane z degeneracją krążka międzykręgowego. W praktyce pojęcie to bywa często nadużywane i nierzadko uchodzi za bardziej naukowe określenia bólu krzyża. Samo rozpoznanie dyskopatii często powoduje u pacjentów przekonanie, że dotknęła ich poważna choroba, która ograniczy ich aktywność i grozi niesprawnością.

Tymczasem zgodnie z najnowszymi badaniami, degeneracja krążka międzykręgowego to, co najwyżej 1 do 3 procent wszystkich bólów krzyża. U olbrzymiej większości pacjentów, którzy doświadczają takich dolegliwości – nie można jednoznacznie wskazać konkretnej ich przyczyny. Dlatego w nowoczesnym leczeniu bólów krzyża należy skupić się raczej na dolegliwościach i problemach pacjenta, a nie na przyczynach anatomopatologicznych. Ze względu na strategię leczenia, bóle krzyża dzieli się dziś na specyficzne i niespecyficzne. Specyficzne to te, gdzie potrafimy wskazać konkretną przyczynę. W tej grupie mieści się jedynie ok. 10 – 15% przypadków. Reszta dolegliwości bólowych, a więc przytłaczająca większość, nie daje się jednoznacznie połączyć z określoną, widoczną przyczyną. Najważniejsza dla pacjentów jest jednak informacja, że rokowania w odniesieniu do bólów niespecyficznych są dobre. W niemalże wszystkich przypadkach, dolegliwości przechodzą samoczynnie w ciągu kilku tygodni! Bóle krzyża – poza niewielkim odsetkiem przypadków – nie są związane z poważną chorobą kręgosłupa.

Porady fizjoterapeuty pomogą wesprzeć organizm w walce z bólem i niesprawnością.

W poniższych sytuacjach bezwzględnie trzeba skontaktować się lekarzem.

- Ból w następstwie urazu kręgosłupa,
- Ból występujący u osoby powyżej 50 i poniżej 20 roku życia,
- Ból kręgosłupa występujący u osoby, która odczuwa ogólne osłabienie, spadek masy ciała, podwyższoną temperaturę, przechodziła chorobę nowotworową, zażywała kortykosteroidy, ma rozpoznaną osteoporozę,
- Ból o stałym nasileniu niezależnie od przyjmowanej pozycji ciała, ból występujący w nocy,
- Osłabienie mięśni kończyn dolnych/górnych, niedowład, dysfunkcja mięśni zwieraczy, zaburzenia czucia w okolicy krocza.
- Ból trwający dłużej niż 6 tygodni

W przypadku niespecyficznych bólów kręgosłupa celem leczenia jest szybkie zmniejszeniu bólu, przyspieszenie ustąpienia dolegliwości oraz profilaktyka zabezpieczająca przed nawrotami bólów. Najważniejszym zaleceniem dla pacjentów jest to, aby w miarę możliwości pozostali aktywni i ewentualnie zastosowali leki przeciwbólowe. Zalecane kiedyś leczenie polegające na leżeniu jest – jak wskazuje nowo-



czesna medycyna oparta na badaniach naukowych – wręcz szkodliwe. Kluczową sprawą jest nastawienie pacjenta. Osoby aktywne, które starają się funkcjonować możliwie normalnie pomimo bólu, mają znacznie większe szanse na szybsze wyleczenie. Osoby poddające się bólowi, nastawione na tzw. „bierną terapię” – oczekujące głównie masażu i zabiegów fizykalnych a unikające ruchu – zwykle muszą leczyć się dłużej, a dolegliwości częściej przechodzą u nich w formę chroniczną.

Wskazaną formą leczenia w okresie bólowym jest rehabilitacja, najlepiej kontrolowana przez specjalistę fizjoterapii, gdyż niewłaściwie wykonany ruch może pogorszyć sytuację. O prawidłowym wykonaniu ćwiczeń decydują często niuanse. Niewielka zmiana ustawienia bioder czy miednicy może całkowicie zmienić charakter ćwiczenia. We wczesnym okresie zalecane jest rozluźnianie, rozciąganie i delikatnie aktywizowanie ruchomości kręgosłupa.

Oto kilka prostych, przykładowych ćwiczeń.

- W pozycji leżenia na plecach, ze zgiętymi nogami opartymi na podłodze, możemy powoli wykonywać ruchy „przetaczania” miednicy w przód i w tył. Staramy się przy ćwiczeniach unikać bólu, ale niewielki ból może być czymś normalnym.
- Następnie w tej samej pozycji, bez odrywania stóp od podłoża możemy wprowadzić

ruch skrętu tułowia przenosząc kolana raz w lewo, raz w prawo.

- W pozycji leżenia na brzuchu, zginamy ręce i opieramy dłonie przy barkach. Powoli – prostując ręce unosimy tułów do góry i wyginamy kręgosłup w tył. Biodra powinny leżeć na podłożu a mięśnie grzbietu staramy się całkowicie rozluźnić.
- Siedząc na krześle lub piłce do ćwiczeń, należy przybrać wyprostowaną sylwetkę i można „rozruszać” biodra i miednicę najpierw ruchem przód-tył (analogicznie do pierwszego ćwiczenia) a następnie także na boki. Na koniec można spróbować wykonać biodrami ruch okrężny w lewo i w prawo.
- Kolejnym, bardzo ważnym elementem rehabilitacji jest trening stabilizacji kręgosłupa.
- W pozycji leżenia na plecach, ze zgiętymi nogami opartymi na podłodze, wciskamy odcinek lędźwiowy kręgosłupa w podłogę ze stopniowo wzrastającą siłą. Napięcie mięśni powinno trwać kilka sekund.
- W pozycji leżenia na brzuchu, nogi wyprostowane, czoło opieramy na dłoniach. Delikatnie napinamy mięśnie brzucha i wykonujemy ruch „wciągnięcia” pępka do brzucha – tak jakbyśmy chcieli stworzyć niewielką przestrzeń pomiędzy brzuchem (poniżej pępka) a podłożem. Utrzymujemy napięcie kilka sekund.
- W pozycji leżenia na brzuchu w podporze na przedramionach – napinamy mięśnie brzucha, „wciągamy” pępek do brzucha i pozostawiając kolana na podłożu i powoli, siłą mięśni brzucha, unosimy w górę biodra i wytrzymujemy kilka sekund.
- Doświadczony fizjoterapeuta powinien także dopytać, jak najczęściej spędzamy czas w ciągu dnia, w czasie jakich czynności czy ruchów ból się nasila, następnie – zgodnie z koncepcją rehabilitacji funkcjonalnej powinien poprowadzić terapię, ucząc pacjenta ochrony kręgosłupa w różnych czynnościach życia codziennego.

Po ustąpieniu dolegliwości warto kontynuować ćwiczenia w celu profilaktyki przed ewentualnymi nawrotami bólu krzyża. Ćwiczenia mogą wtedy być intensywniejsze i bardziej urozmaicone. Warto zapytać o instruktarz takich ćwiczeń u fizjoterapeuty. Zalecane są takie formy aktywności jak pilates, gimnastyka na piłkach, pływanie czy nordic walking.

sza

Rozmaryn zwalcza demencję

Rozmaryn to nie tylko wyjątkowo aromatyczne zioło podnoszące walory potraw, okazuje się, że rozmaryn zwalcza demencję i wzmacnia pamięć ludzką.

Zioło to jest niezwykle popularne i towarzyszy człowiekowi w kuchni od wieków.

Powszechnie jest używane jako doskonały dodatek do różnego typu potraw.

Ma wyjątkowo przyjemny zapach i to właśnie ten zapach stał się istotą badań naukowców.

Potwierdzili oni, że rozmaryn jest bardzo przydatny w leczeniu demencji i choroby Alzheimera.

Naukowcy twierdzą na podstawie wyników swoich badań, że rozmaryn zwalcza demencję i leczy Alzheimera.

Już Shakespeare w swoim wielkim dziele, jakim jest niezaprzeczalnie „Hamlet” wspomina, że rozmaryn ma świetne działanie na pamięć.

Wynika z tego, że już wieki temu znano właściwości rozmarynu skutkujące w przypadku problemów z zapamiętywaniem.

Naukowcy zbadali wpływ aromatu świeżego rozmarynu oraz olejków eterycznych pochodzących z rozmarynu na działanie mózgu.

Jak się okazało istnieje związek między zapachem tego niezwykle aromatycznego

zioła a poprawą pamięci krótkotrwałej a nawet prawdopodobnie długotrwałej.

Uczestnicy badań wykonywali ćwiczenia na zapamiętywanie i pod wpływem aromatu rozmarynu udało im się poprawić swoje wyniki o blisko 75%.

Badania nad rozmarynem były prowadzone na Uniwersytecie w Newcastle. Naukowcy biorący udział w badaniach przeprowadzali doświadczenia i w ich wyniku zidentyfikowali w rozmarynie związek o nazwie 1,8 cyneol.

Związek ten w połączeniu z innymi substancjami wpływa na poprawę pamięci.

W czasie eksperymentu zbadano krew uczestników badań.

Analizie została poddana krew tych, którzy wdychali aromat rozmarynu i tych, którzy nie wdychali.

Badanie zostało przeprowadzone w kierunku obecności związku 1,8 cyneol we krwi.

Wyniki krwi osób, które przebywały w pomieszczeniu, gdzie rozpylany był w silnym stężeniu aromat rozmarynu zawierały dużo większe stężenie 1,8 cyneolu niż tych osób, które nie wdychały zapachu tej rośliny.

Związek o nazwie 1,8 cyneol jak się okazało działa na biochemiczne procesy zachodzące w naszej pamięci.

Jak dowiodły dalsze badania naukowe składnik rozmarynu zapewnia również pozytywne skutki w leczeniu choroby Alzheimera i demencji.

Wyniki przeszły najśmielsze oczekiwania naukowców biorących udział w badaniach.

Wszyscy pacjenci, poddani działaniu związku pochodzącego z rozmarynu, wykazali znaczną poprawę funkcji poznawczych w testach przeprowadzonych pod kątem Alzheimera oraz demencji.

U pacjentów z Alzheimerem odnotowano znaczącą poprawę w całkowitej ocenie naukowców.

Badania i ich wyniki stwarzają niebywałą nadzieję na to, że to pospolite i tanie zioło może stać się w przyszłości silnym i naturalnym narzędziem do walki z takimi chorobami jak Alzheimer czy demencja.

Działanie rozmarynu na poprawę pamięci i zwiększanie wydajności mózgu zostało dowiedzione naukowo, więc może okazać się, że po latach prowadzonych kosztownych prac nad lekarstwami, które zahamowałyby rozwój tak poważnych chorób jak Alzheimer i demencja, skuteczne naprawę okaże się po prostu wachanie pospolitej i taniej przyprawy jaką jest rozmaryn.

Prosto, tanio, smacznie czyli bułeczki seniora

Przepis jaki każdy powinien mieć – prosto, tanio, smacznie czyli bułeczki seniora.

Danie to jest niezwykle proste do przyrządzenia i nie wymaga zbyt dużo pracy ani nie zabiera zbyt dużo czasu, dlatego świetnie pasuje do menu diety seniora.

Prosto, tanio, smacznie czyli bułeczki seniora na ciepło i na zimno.

Dodatkowym atutem dania jest to, że może być spożywane zarówno prosto z piecyka jak i następnego dnia zabierane jako śniadanie do pracy.

Aby wykonać pyszne bułeczki potrzebujemy następujących składników:

- całego kurczaka (niezbyt dużego, do 1 kg),
- włoszczyznę w formie dowolnej,
- 1 małą cebulę,
- gotowe ciasto drożdżowe lub francuskie,
- dwa serki typu Ostrowia o smaku ziołowym i czosnkowym,
- pęczek szczypiorku i pęczek natki pietruszki.
- 1 jajko,
- suszone oregano,
- sól i pieprz do smaku.

Z oczyszczonego i umytego kurczaka możemy wykroić piersi i połówki, zostawiając je do wykorzystania do następnych posiłków.

Resztę kurczaka wrzucamy do wody, dodajemy włoszczyznę, cebulę z łupinką dla koloru i gotujemy jak na standardowy rosół.

Dodajemy również, zwyczajowo wykorzystywane do przygotowania tej zupy, przyprawy takie jak sól, pieprz, liście laurowe czy ziele angielskie.

Jak widać przygotowując bułeczki uzyskujemy dodatkowe dania; mięso na kotlety i rosół.

Gdy kurczak stanie się miękki i odchodzi od kości, wyjmujemy go z rosółu i studzimy.

W tym czasie możemy rozwinąć gotowe ciasto na desce i pokroić je w trzy rzędy kwadratów o wielkości mniej więcej 10 x 10 cm.

Następnie należy drobno posiekać połowę pęczka natki pietruszki i połowę pęczka szczypiorku.

W międzyczasie włączamy piekarnik, który powinien nagrzać się do temperatury około 180 °C.

Obieramy z mięsa ugotowanego kurczaka. Skórę możemy dać do skonsumowania czworonożnym przyjacielom.

Mięso drobno szatkujemy.

Do głębokiej miski wrzucamy poszatkowane mięso, dwa opakowania serka Ostrowia

o smaku ziołowym i czosnkowym oraz posiekaną natkę pietruszki i szczypiorek.

Doprawiamy do smaku solą i pieprzem i dobrze mieszamy aż do połączenia się wszystkich składników w jednolitą masę.

Na kwadraciki ciasta nakładamy po dwie, trzy łyżki gotowej masy i robimy z nich paczuski, bądź rożki łącząc szczelnie ze sobą przeciwległe rogi kwadratów.

Można również formować bułeczki według własnej wyobraźni i umiejętności.

Bułeczki układamy na blasze do pieczenia, na której uprzednio kładziemy papier do pieczenia.

Gotowe do pieczenia bułeczki smarujemy roztrzepanym całym jajkiem i posypujemy odrobiną suszonego oregano, które nada wspaniałego zapachu wypiekowi.

Wkładamy całość do nagrzanego piekarnika i czekamy aż bułeczki urosną i pięknie się zrumienią.

Bułeczki wspaniale smakują na ciepło podane na przykład do barszczu, ale są również wspaniałym posiłkiem, który można ze sobą zabrać do pracy czy na spacer.

A na następny dzień zostaje jeszcze rosół i antrykoty z piersi kurczaka.

Wydawca:
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach,
Kielce ul. Studzienna 2

Skład i druk:
Kielecka Drukarnia,
Kielce ul. Wesoła 51,
tel. 41 33 00000
www.kieleckadrukarnia.pl



W I E R S Z E

styk

jeśli nie bliżej niż
na grubość ubrań
bezsensem taniec
o ile nie z nietrzeźwości umysłu
odurzającej ciała na 5 sposobów
chemią przez własne centra

jeśli nie bliżej niż
na złączenie oddechów
niepełnym dotyk
jedyne muśnięciem
drażnięciem niczym pocisk
tnący naskórek

jeśli nie bliżej niż
na zespolenie ciał
niespełniona miłość
uczucie Platona
tchórzliwe westchnienie
graczy bezpiecznej strony

temperatura krwi

styczniowe popołudnie
temperatura pomieszczenia
uczuć i emocji
spadła poniżej
przejmującego na
zewnątrz zimna

nieodebrane połączenia
odebrane chłodno rozmowy
niezbyt ciepłe przyjęcia
przyjęte do wiadomości
z nieodgadnioną obojętnością

pełni niezrozumienia
dla zmarzniętych pomp
nieustannie tłoczących krew
kiedyś gorącą tętniczą
dziś wracającą żyłami
jedyne letnim strumieniem

Bieg

strach
samotnością
przed

krach
obfitością
szedł

spokój
miłością
biegł

szczęście
wolnością
strzegł

wolność słowa

ile wersów
spamięta
pozbawiony
ołówka kartki

rycie
zniszczonym
paznokciem
w ścianie
[niezbyt dobrze]
funkcjonuje
pamięć
przy
długim
wyroku

ulotka

przechowywać w suchym miejscu
chronić przed dziećmi

przed użyciem
nie konsultować się
ani z dekarzem
ani kosmonautą

nie zagraża życiu lub zdrowiu

choć

może powodować bóle głowy
mózgom nie przywykłym do myślenia

wprawiać w drżenie
serca na emocje wrażliwe

może wstrząsnąć lub zmieszać
po użyciu

czytanie nadmiernych ilości
może powodować uzależnienie

i sprawiać że autorzy będą mieć
co raz większe parcie
na papier

Patryk Muszyński

Urodzony: pierwsza połowa lat 80., Kielce

Najnowsze publikacje (media społecznościowe):

<https://www.facebook.com/patryk.wierszynski.muszynski>,

https://www.instagram.com/patryk_wierszynski_muszynski.

Tomiki wierszy: „Nie myśl o samobójstwie” (2009), „Generalnie” (2012),
„Pod skórą” (2015).

Publikował m.in w: Poetyckiej Poczcie, Lamelli, verte, Mrocznej Śródkowo-
Wschodniej Europie, Kozimrynku, publikacjach Wielkopolskiego i Poznańskiego
ZLP, szuflada.net, rytmkultury.pl, magazynobsesje.pl, j, jednorozec.uw.edu.pl.