

# RAZEM

BIULETYN

Nr 06 KWIECIEŃ 2018



**7** Jedzmy na zdrowie – rozmowa z Emilią Błaszkwicz, dyrektorką Miejskiej Kuchni Cateringowej w Kielcach



**10** Teściowie potrafią rozbić niejedno małżeństwo – rozmowa z psychoterapeutą Krzysztofem Gąsiorem



**11** Wychowankowie placówki opiekuńczo wychowawczej „Dobra Chata” zamieszkali w willi na Podkarczówce

**17** Nasza misja wolontariat

*Dużo nadziei,  
optymizmu,  
wzajemnej  
życzliwości,  
łagodności, radości  
życia z okazji świąt  
Wielkanocnych  
życzą Dyrekcja,  
pracownicy MOPR  
i redakcja.*



# Zdrowie psychiczne Polaków

## – wyniki badań epidemiologicznych EZOP i raportu NIK

Problemy zdrowotne współczesnych Polaków narastają. Na różnych etapach naszego życia pojawiają się różnorodne choroby i dolegliwości. Wśród nich coraz bardziej rozprzeczniają się problemy dotyczące zdrowia psychicznego i przystosowania do trudnych warunków życia. Są one, po chorobach onkologicznych oraz kardiologicznych trzecią grupą zaburzeń i chorób dominujących pośród wszystkich problemów zdrowotnych. Według pierwszych w Polsce badań epidemiologicz-

nych EZOP<sup>1</sup> opublikowanych w 2012 roku stwierdzono, że przynajmniej jedno zaburzenie dotyczące zdrowia psychicznego rozpoznąć można u blisko 24% Polaków. Daje to liczbę około sześciu milionów osób cierpiących w swoim życiu na jakieś problemy psychiczne. Najczęściej występujące zaburzenia to nadużywanie lub uzależnienie, zwłaszcza od alkoholu (12%), zaburzenia nerwicowe i lękowe (ok. 10%), zaburzenia nastroju i depresja (3,5%) oraz schizofrenia (ok. 1%). Województwo święto-

krzyskie, zaraz po łódzkim, znalazło się na drugim miejscu jeśli chodzi o rozpowszechnienie problemów zdrowia psychicznego w kraju. Szacuje się, że w naszym województwie blisko 28% mieszkańców cierpi na problemy zdrowia psychicznego znacznie utrudniające funkcjonowanie osobiste i społeczne. Zaburzenia psychiczne występujące u jednostki, niestety, bardzo silnie oddziałują na więzy rodzinne i społeczne. Zwłaszcza dotyczy to uzależnień oraz psychoz takich jak schizofrenia. Zaburzenia te powodują również poważne problemy związane z pracą i aktywnością zawodową. Część osób z problemami psychicznymi narażona jest na wykluczenie społeczne, osamotnienie i izolację. Najważniejsze czynniki chroniące związane są ze wsparciem społecznym i rodzinnym. Leczenie farmakologiczne jest na dobrym poziomie. Nasi pacjenci mają dostęp do najnowocześniejszych i najbardziej skutecznych leków. Niestety, sytuacja diametralnie inaczej wygląda jeśli chodzi o dostęp do innych metod leczenia, terapii czy rehabilitacji. Potwierdził to raport NIK dotyczący ochrony zdrowia psychicznego. Ogłoszony wiele lat temu Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego zakończył się fiaskiem<sup>2</sup>. W latach 2011–2015 nie tylko nie poprawiła się jakość życia osób z zaburzeniami psychicznymi ale również nie wzrosła dostępność świadczeń opieki psychiatrycznej i rehabilitacyjnej. Każde miasto, każda gmina musi poważnie i szybko zająć się tym problemem. Niniejsza publikacja jest dobrym przykładem szukania rozwiązań w tym zakresie na terenie Kielc. W ostatnich latach podjęto u nas dużo pozytywnych działań aby zwiększyć możliwości opieki i rehabilitacji osób z zaburzeniami psychicznymi. Przykładem jest tu nie tylko Zespół Opieki Środowiskowej MOPR ale też środowiskowy dom samopomocowy dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Nie możemy jednak poprzestać na tym co zostało dokonane. Na realną i skuteczną pomoc czeka prawie 1/3 mieszkańców naszego miasta i województwa.

Krzysztof Gąsior

## Harmonogram zajęć Szkół Dla Rodziców i Wychowawców na rok 2018

1.	Realizator	Termin	Godziny zajęć	Miejsce zajęć
	Zespół Profilaktyki Rodzinnej MOPR Anna Jaros-Ryba Katarzyna Kowalewska Tel. 41 331 25 24	01.10.2018 – 03.12.2018	9.00 – 12.00	ul. Chęcińska 1
2.	Realizator	Termin	Godziny zajęć	Miejsce zajęć
	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Agnieszka Im-Chatys Michał Materek Tel. 41 368 18 67	13.03.2018 – 29.05.2018	10.00 – 13.00	ul. I Maja 196
3.	Realizator	Termin	Godziny zajęć	Miejsce zajęć
	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie/PIK MOPR Anna Strójwąg Tomasz Bochnacki tek. 41 366 10 52	07.03.2018 – 09.05.2018	16.30 – 19.30	ul. Kołłątaja 4
4.	Realizator	Termin	Godziny zajęć	Miejsce zajęć
	Specjalistyczna Placówka Wsparcia Dziennego Azyl/ Monika Majkowska Tel. 41 367 63 59	02.03.2018 – 25.05.2018	13.00 – 16.30	ul. Kołłątaja 4
5.	Realizator	Termin	Godziny zajęć	Miejsce zajęć
	Specjalistyczna Placówka Wsparcia Dziennego Azyl/ Monika Majkowska Tel. 41 367 63 59	21.09.2018 – 07.12.2018	13.00 – 16.30	ul. Kołłątaja 4
6.	Realizator	Termin	Godziny zajęć	Miejsce zajęć
	Miejski Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych Anna Pochopień Jolanta Tąporowska Tel. 41 367 67 28	09.02.2018 – 11.05.2018	16.00 – 18.00	ul. Urzędnicza 16
7.	Realizator	Termin	Godziny zajęć	Miejsce zajęć
	Dział ds. Doradztwa Metodycznego i Sprawozdawczości Warsztat umiejętności rodzicielskich Marta Sikora Anna Jaśkowska Tel. 41 340 72 44	10.09.2018 – 24.09.2018	9.00 – 12.00	ul. Wesoła 51

1 Moskalewicz J., Kiejna A., Wojtyniak B. (red.) (2012). Kondycja psychiczna mieszkańców Polski. Raport z badań „Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostęp do psychiatrycznej opieki zdrowotnej – EZOP Polska”. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

2 <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/fiasco-narodowego-programu-ochrony-zdrowia-psychicznego.html>

# Dobra Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

Mądre wychowanie przynosi wspaniałe rezultaty, nasze dziecko wyrasta na szczęśliwego i odpowiedzialnego człowieka. W Kielcach w kilku miejscach organizowane są warsztaty Szkoły dla Rodziców i Wychowawców, które znakomicie przygotowują matki i ojców do pełnienia swoich ról. Realizatorzy programu poruszają wiele istotnych zagadnień o tym, jak właściwie wychowywać dzieci, jak radzić sobie z problemami i budować z pociechami bliską więź. Zajęcia odbywają się zarówno dla osób, które już mają dzieci jak i dla tych, które dopiero zamierzają je mieć.

Zdaniem rodziców to bardzo potrzebne przedsięwzięcie, bo w obecnych czasach, w których jest wiele pokus, sprzecznych opinii i treści, a brakuje wartości i norm, bycie rodzicem nie jest wcale łatwe. Warsztaty dla rodziców i wychowawców od wielu lat organizuje Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach. Marek Scelina, dyrektor placówki uważa, że warto zainwestować w wiedzę w tej dziedzinie, bo udane rodzicielstwo przynosi nam najwięcej satysfakcji i zadowolenia w życiu. Z kolei problemy z pociechami też przeżywamy najmocniej, a one przekładają się na nasze mniej efektywne funkcjonowanie społeczne i zawodowe.

## Warsztaty w wielu miejscach

– W zajęciach dla rodziców, które odbywają się w kilku miejscach może wziąć udział każdy, kto jest zainteresowany tematem – mówi Anna Jaros Ryba, pracownik Działu Opieki i Wychowania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie i jednocześnie jeden z realizatorów zajęć tej szkoły. – Zgłaszają się do nas rodzice, mający kłopoty z potomstwem, osoby które planują posiadanie dzieci i chciałyby sobie z tym zadaniem dobrze poradzić, a także wychowawcy pracujący z dziećmi w Świetlicach Środowiskowych – wymienia. – Przychodzą również Ci mieszkańcy, którym to rozwiązanie podpowiada pracownik socjalny, kurator, ponieważ nie radzą sobie z potomstwem, popełniają mnóstwo błędów, które powodują złe relacje w rodzinie. Skoro człowiek zdobywa wiedzę matematyczną, ekonomiczną, to ta, która skutkuje szczęściem osobistym jest równie ważna. Było już wiele koncepcji wychowania, chociażby wychowanie bezstresowe, które przyniosło nie najlepsze efekty, wokół nas jest wielu egoistów lubiących tylko siebie. Warsztaty w Szkole dla Rodziców odbywają się w obrębie struktury Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. Można się na nie zapisać do Zespołu Profilaktyki Rodzinnej w Dziale Opieki i Wychowania, w Dziale Doradztwa Metodycznego i Sprawozdawczości, Punktu Interwencji Kryzysowej

oraz Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie.

Organizują je również takie jednostki jak Miejski Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych w Kielcach, a także Specjalistyczna Placówka Wsparcia Dziennego „Azył” w Kielcach.

## Jak pozbyć się starych nawyków

– Aby wziąć udział w warsztatach, które trwają 10 spotkań, po około 4 godziny, wystarczy tylko zadzwonić na numer telefonu placówki, są podane na drugiej stronie biuletynu i zapisać się – informuje Dorota Ławniczak, wicedyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach. – Każdego roku tworzony jest wspólny harmonogram we wszystkich jednostkach, które realizują warsztaty i podawany do wiadomości organizacji pomocowych działających na terenie Kielc Anna Jaros Ryba, jedna z wieloletnich realizatorek programu mówi, że na spotkaniach przedstawiane są bardzo ciekawe tematy, a rodzice zadają mnóstwo pytań na temat własnych obaw czy problemów z dzieckiem. – Podczas pierwszego rozmawiamy o tym jak postrzegamy własne dziecko, w jaki sposób je wychowujemy, czego od niego oczekujemy – mówi prelegentka. – Widoczna u niektórych nieśmiałość, trudności w dzieleniu się z innymi ludźmi osobistymi kłopotami przechodzi szybko w zaufanie, że warto się otworzyć, bo można otrzymać wiedzę i pomoc. – Podczas kolejnych sesji poruszane są również istotne tematy, takie jak określanie granic zachowania dziecka, to jak je ustalić i chronić. Sporo jest o uczuciach, czy są naszymi wrogami, czy sprzymierzeńcami i o tym jak radzić sobie z uczuciem złości u siebie i innych.

## Brak konsekwencji

Wykładowczyni Katarzyna Kowalewska, pracownik Działu Opieki i Wychowania wspomina, że zajęcia w Szkole dla Rodziców oparte są na autorskim programie stworzonym przez psycholog Joannę Sakowską, która wykorzystwała w swojej pracy między innymi cenną książkę zatytułowaną „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”. – Rodzice po ukończeniu tej potrzebnej szkoły są bardzo zadowoleni i wdzięczni za to, że dowiedzieli się tylu cennych rzeczy informacji, które pomogą im zmienić błędne metody wychowawcze, jakie do tej pory stosowali i zobaczą w swoim dziecku wyjątkowego człowieka, mającego własne potrzeby i poglądy na świat. – Na zajęciach mówimy o rozwiązywaniu konfliktów, sprzymierzaniu sobie innych, o karach i konsekwencji w wychowaniu. – Właśnie jednym z najczęściej powtarzanych błędnych zachowań rodzi-

ców jest brak konsekwencji w stosunku do dziecka – podkreśla. Równie groźne jest łamanie charakteru i woli dziecka przez nadmierną surowość, przemoc, brak opieki, przytulania, wyzwiska, brak pochwał, wówczas dziecko szybko traci pewność siebie, poczucie własnej wartości, motywację do działania, niekiedy i życia. Trauma przeżyta w dzieciństwie może spowodować zaburzenia osobowości, nerwicę, lęki, które mogą się dopiero ujawnić w dorosłym życiu. W czasie zajęć zachęcamy rodziców do nie kontrolowania pociech i uzależniania od siebie. Rodzice dorosłych dzieci powinni być tylko konsultantami, a nie ich szefami. Bardzo ciekawe są zajęcia na temat „wpisywania” dziecka w role i uwalnianie od granic tych ról na życzenie dorosłych, bo rodzice często nieświadomie kodują swoje dzieci, albo chcą poprzez nie realizować własne niespełnione ambicje. Niektórzy rodzice przekazują dzieciom rodzinne skrypty, ukrywają tajemnice, przenoszą na nie swoje lęki i obawy, które nie służą ich rozwojowi.

## Szczęśliwy rodzic – radosne dziecko

Anna Jaros Ryba przyznaje, że czasami zajęcia nie są łatwe, rodzice się wzruszają, nieraz płaczą, mają wyrzuty sumienia dotyczące własnego postępowania albo się złością na siebie za popełnione błędy. U rodziców pojawiają się refleksje na temat: jakimi właściwie jesteśmy rodzicami, czy powielamy ten sam nie najlepszy model, który obowiązywał w naszej rodzinie pochodzenia, czy dostrzegamy nasze błędy i potrafimy dzieci przeprosić. Realizatorzy programu mówią, że każdy uczestnik warsztatów wyciąga z odbytych zajęć coś pożytecznego dla siebie, co może poprawić ich więź z dzieckiem, relacje rodzinne i partnerskie. – Ponadto uczestnictwo w Szkole dla Rodziców uświadamia im, że nie oni jedni nie radzą sobie z dzieckiem – mówi Katarzyna Kowalewska. – Są wśród innych rodziców przeżywających te same uczucia. – A poza tym posiadanie wrażenia, że jest się nieporadnym nie jest niczym nagannym. Właśnie wymiana doświadczeń z innymi rodzicami może przynieść rozwiązania. Opiekunowie po zajęciach dochodzą do wniosku, że nie ma sytuacji bez wyjścia, czasem nad wyjściem trzeba trochę pomyśleć, nie oczekiwać natychmiastowych efektów, dać sobie czas. Niejednokrotnie brak naszej reakcji powoduje zmianę zachowania u dziecka. Nie musimy mieć odpowiedzi na wszystkie pytania i rozwiązania wszystkich sytuacji. Jesteśmy ludźmi i mamy prawo sobie czasem odpuścić i czegoś nie wiedzieć. Trzeba pamiętać o tym, że zestresowani, nieszczęśliwi rodzice, to agresywne i płaczliwe dziecko.

Julita Błoniarz

# Kiedy szwankuje psychika

Podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy typu A otrzymują wsparcie, posiłek i uczą się wielu cennych umiejętności.

– Zaburzenia psychiczne takie jak depresja, załamanie nerwowe, schizofrenia mogą przydarzyć się każdemu – mówi Agnieszka Spyt, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy typu A utworzonego w 2000 roku w Kielcach przy ulicy Miodowej. – Nieraz wystarczy niespodziewana trauma, wypadek, pożar domu lub choroba kogoś bliskiego, a człowiek rano budzi się w zupełnie innym stanie świadomości. Wszystko wydaje mu się trudne, dziwne, niemożliwe do zrobienia. Inaczej postrzega świat, nie radzi sobie z najprostszymi czynnościami i potrzebuje pomocy.

## Obiad czasem wycieczka

W budynku po dawnym przedszkolu, na osiedlu Szydłówek znajduje się jest jedyna w mieście placówka, w której przez kilka godzin dziennie mogą przebywać osoby z problemami psychicznymi. Aktualnie wsparcie otrzymują czterdzieści trzy osoby w wieku powyżej 18 lat z terenu Kielc. Ośrodek działa w godzinach od 8 do 16, w tym czasie można nie tylko otrzymać pomoc ze strony psychologa, terapeutek, wziąć udział w rozmaitych zajęciach, zjeść obiad, ale także pójść z grupą do teatru, czy na wycieczkę. Raz na dwa lata członkowie wyjeżdżają na turnusy rehabilitacyjne, do Krynicy, Jarosławca, Zakopanego, podczas których personel może niejednokrotnie przekonać się jakie są efekty jego pracy, jak podopieczni funkcjonują na co dzień.

Agnieszka Spyt, sympatyczna, profesjonalna, rozmowna kierownik placówki mówi, że bardzo lubi swoją pracę i mieszkańców, którym się opiekuje. – Psychiatrią, pomaganiem drugim interesowałam się od wczesnej młodości, myślę, że takie podejście przekazali mi rodzice,

## „Hipotetyczni bohaterzy” Paweł Mazur Jr

Trwanie co się z zmienia w wieczne czytanie ust  
Ty zaś o! słodka damo w niepamięć mi wszystko puść  
To co złe zagnieździło orle gniazdko gnieźnieńskie  
Od kiedy piszę wiersze te krótkie, okrutne i butne  
Oczy me takie smutne mówią o strachu przed wrogiem  
Tym owym co mnie dotyka i co mnie spotyka od lat  
Hipotetyczni bohaterzy w których już nikt nie wierzy  
No coś się ostatek gdy los człowieczy z nimi się zderzy  
Ach coś co temu wszystkiemu przeczy od rzeczy  
Zdarzeń, marzeń zjawisk i procesów ponad rzeczny rów



Utalentowany i inteligentny Paweł Mazur najbardziej lubi pisanie wierszy

którzy pracowali w dziedzinie pomocy społecznej, kierowali Domami Pomocy Społecznej – opowiada. – Pracowałam w Szpitalu Psychiatrycznym, potem w Dziale Usług Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, a teraz kieruję bardzo potrzebnym Domem Samopomocy, w którym ciągle brakuje miejsc, bo chorych psychicznie ludzi stale przybywa. Ale cieszę się, że na przestrzeni lat zmieniło się podejście do nich, również za sprawą edukacji i mediów. Nie są już tak izolowani, stygmatyzowani, społeczeństwo bardziej akceptuje takie osoby, bo ma świadomość, że każdy może zachorować i będzie chciał, żeby traktowano go normalnie, z akceptacją i zrozumieniem. My naszych członków uczymy kulturalnego zachowania, praw, jakie im przysługują ale też i obowiązków, zasad. Uczymy ich radzenia sobie z gorszymi dniami, rozpoznawania pogorszenia stanu zdrowia i odpowiedniego zareagowania wtedy. A przede wszystkim znalezienia swojego miejsca w świecie.

Z drugiej strony kierownik przyznaje, że praca ta wiąże się z wieloma obciążeniami. – Pacjenci zwierają się z najbardziej osobistych spraw, tego, że bywają molestowani, czasem źle traktowani i trzeba umieć im pomóc – mówi. – O tym jak to zrobić myśli się wieczorami, nieraz w nocy. Na szczęście moja rodzina, mąż Tomasz, córka Martyna i syn Karol pomagają mi zachować potrzebną do życia równowagę. Wszystko razem i praca i bliscy dają mi radość z życia i satysfakcję z tego co robię.

– Do ośrodka może wejść każda osoba prosto z ulicy, bez żadnego skierowania, gdy tylko ma taką potrzebę – tłumaczy kierownik Agnieszka Spyt. – Choćby dlatego, żeby sama przekonała się czy to miejsce dla niej. Gdybyśmy już na początku wymagali stosu dokumentów, potrzebujący mógłby się zrazić i zrezygnować z uczestnictwa w zajęciach. A chodzi przecież o jego dobro. Nasi członkowie mają problemy z zaakceptowa-



Podopieczni bardzo lubią gry i zawody sportowe.



Kierownik Agnieszka Spyt z terapeutkami Moniką Błoniarską i Violą Orłowską z podopiecznymi w pracowni komputerowej



W tym Domu nie brakuje muzyki, od lat działa zespół „Szansa”, który reprezentuje placówkę na różnych konkursach



Za sprawą instruktorek terapii zajęciowej i kierownik Agnieszki Spyt wszyscy tworzą zgraną grupę, chętnie wykonują rozmaite prace.

### „Szansa”

tekst: Małgorzata Stefańska

Świat otwiera nam drzwi  
 Podaj dłoń, wejdź i Ty  
 Otrzyj łzy, minę zmień i posłuchaj  
 Szansę każdy z nas ma  
 Tylko pozwól jej trwać  
 Wyrzuć złość, z sensem żyj  
 Stań naprzeciw

Ref. Każdemu z nas los szansę dał  
 Wykorzystaj ją najlepiej  
 Otwarte drzwi, zajrzyj i Ty  
 Jeśli problem masz to pytaj

Nigdy nie będziesz sam  
 Dziś już wiesz, radę dasz  
 Życie tak krótkie jest  
 Czas ucieka  
 Trzymaj w dłoniach we sny  
 Ludzie już wierzą Ci  
 Bo ten świat zmienił się, nie uciekaj

Ref. Każdemu z nas los szansę dał  
 Wykorzystaj ją do końca  
 Tu znajdziesz cel, życie swe zmień  
 Już nie będziesz sam  
 Przrzekam

Teraz patrz bo to My  
 Rozdajemy wam sny  
 W których już każdy z nas  
 Zna to szczęście  
 Weźmy za ręce się  
 Niech już świat o tym wie  
 Każdy z nas równy jest  
 I ma serce

Usłyszał świat, każdy z nas brat  
 Równość łączy nas  
 Bez granic  
 Zło znikło gdzieś, bezpiecznie jest  
 Ziemia skarbem jest dla ludzi

niem tego, że są chorzy i będą musieli brać leki już do końca życia, porozumiewaniem się z drugimi, komunikacją swoich potrzeb, dbaniem o siebie, załatwieniem różnych spraw, nieśmiałością czy wycofaniem. Pamiętam, że jeden z młodych mężczyzn miał problem z przymierzeniem spodni w sklepie. Zwyczajnie się wstydził. Pomogliśmy mu tę barierę przezwyciężyć.

### Chorują zdolni i nadwrażliwi

– Wśród naszych podopiecznych najczęściej osób cierpi na schizofrenię i chorobą afektywną, dwubiegunową, która polega na tym, że mają na przemian okresy wzmożonej aktywności tzw. manii i depresji – wyjaśniają terapeutki Monika Błoniarz i Wiola Orłowska. – Jeśli chodzi o schizofrenię, to najczęściej rozpoczyna się ona w młodości, ale czasami zdarza się, że atakuje również w wieku średnim czy podeszłym. Zaburzenia psychiczne dotyczą często osoby bardzo inteligentne, z dużą ilością wiedzy, nadwrażliwe. Wiele z nich swoją wiedzą mogłoby zaskoczyć niejednego zdrowego człowieka. Piszą wiersze malują, orientują się doskonale w ekonomii i polityce. Często konkretną dziedzinę znają więcej, niż niejedyn zdrowy człowiek. Pomagamy też osobom z depresją, z zaburzeniami osobowości, po przebytych traumach i do każdego staramy się dotrzeć tak, żeby czuł się coraz lepiej. Poprawie funkcjonowania służy działanie pracowni rękodzieła artystycznego, komputerowej, kulinarnej, czy przyrodniczej, w której każdy, w zależności od upodobań może znaleźć swoje miejsce. – Nasi podopieczni z powodu chorób mają nieraz problemy z zadbaniami o higienę osobistą, dlatego z inicjatywy terapeutki Małgorzaty Stefańskiej uruchomiliśmy pracownię fryzjersko kosmetyczną, a w niej każdy chętny może zostać ostrzyżony, ogolony, ufarbować sobie włosy, zrobić makijaż czy maseczkę. A dobry wygląd poprawia samopoczucie każdego. W placówce działa też zespół „Szansa”, któ-

rego członkowie: Tomek, Ola, Marcin, Stefan z powodzeniem występują na wielu uroczystościach. Reprezentowali placówkę na festiwalu organizowanym przez Annę Dymną. Inni obdarzeni talentem aktorskim z pomocą aktorów z Teatru im. Stefana Żeromskiego przygotowują sztuki teatralne. Dla relaksu można zagrać w boccia, pinponga, piłkę nożną, a nawet pojeździć na sankach. Członkowie Domu z bardzo dobrymi wynikami biorą udział w olimpiadach i zawodach sportowych. O rekreację dba terapeuta Piotr Warzecha. Zatrudniony pielęgniarz Konrad Perz oraz pielęgniarki Edyta Głuszek, Izabela Bielińska dodają, że dla dobra podopiecznych mają kontakty z lekarzami psychiatrami, którzy ich leczą, same też sprawdzają czy mieszkańcy nie zapominają o braniu leków. – Obecnie stosowane leki są coraz skuteczniejsze z mniejszą ilością skutków ubocznych, sprawiają, że chory może wrócić na studia czy do pracy.

Każdy członek Środowiskowego Domu Samopomocy może liczyć na rozmowę z psychologiem Anną Cecot, która wspiera, doradza, przekazuje wiedzę na czym polega dana choroba nie tylko tym, których dotknęła, ale też rodzinom. – Wszyscy pracownicy są zobowiązani do zachowania dyskrekcji – podkreśla. – Nie można wnosić informacji o podopiecznych na zewnątrz. – Gdy zauważamy, że stan podopiecznego pogarsza się doradzamy podjęcie terapii szpitalnej. Cieszymy się, że nasi podopieczni nawiązują ze sobą przyjaźnie, wspierają się, odwiedzają w domach, a gdy zajdzie taka potrzeba również w szpitalach. Dzięki temu czują się potrzebni, znika samotność. W tej placówce, jak informuje kierownik Agnieszka Spyt regularnie, raz w miesiącu odbywają się spotkania rodzin podopiecznych z różnymi lekarzami, psychiatrami, psychologami, po to, żeby było im łatwiej poradzić sobie z chorobą dorosłego dziecka. Kiedy bliski lepiej się czuje na co dzień, wtedy i rodzina jest dużo szczęśliwsza i spokojniejsza.

/Ada/

# Bez pomocy ciężko żyć

Mieszkańcy mający zaburzenia psychiczne chętnie korzystają z usług opiekunek, które pomagają im w codziennym funkcjonowaniu.

– W zależności od schorzenia nasze opiekunki pilnują podopiecznych, mających problemy ze zdrowiem psychicznym, żeby regularnie brali leki, towarzyszą im w spacerach, niekiedy w przypadku depresji mobilizują do wstania z łóżka, pomagają w sprzątaniu, wspierają – mówi Małgorzata Ceglarska, pracownik socjalny Zespołu Oparcia Społecznego dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi należącego do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach.

W ramach Działu Usług funkcjonującego w kieleckim Ośrodku Pomocy, którym kieruje Małgorzata Ozga Zagdan w 2010 roku powstał dodatkowo bardzo potrzebny w obecnych czasach Zespół Oparcia Społecznego dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi. Mieści się przy ulicy Bukowej 18 na osiedlu Szydłówek w Kielcach. – Rzeczywistość jest taka, że sporo osób, w różnym wieku, które chorują na schizofrenię, zaburzenia osobowości, ciężką depresję, chorobę afektywną dwubiegunową, zaburzenia neurologiczne typu padaczka, choroba Alzheimera, z upośledzeniami umysłowymi potrzebują pomocy – mówi Małgorzata Ozga Zagdan, kierownik Działu Usług. – Niektórzy mają tendencję do samookaleczeń, przejawiają postawy narcystyczne, zaburzenia kompulsywno obsesyjne, typu zbieractwo, albo urojenia. Z powodu tych zaburzeń często nie radzą sobie z codziennymi obowiązkami, a niekiedy są wręcz przykute do łóżka i potrzebują pomocy nawet w najprostszych czynnościach, myciu, ubieraniu. Kiedy mieszkają samotnie ta pomoc jest niezbędna. Często wsparcia, odciążenia potrzebują też najbliżsi takich osób, pomoc opiekunki pomaga im odetchnąć, pozatławić sprawy urzędowe, nabrać sił do dalszego zajmowania się chorym. Należy zaznaczyć, że wszystkie opiekunki zajmujące się osobami z zaburzeniami psychicznymi muszą być do tego fachowo przygotowane i gdy rodzina chorego usłyszy od nich słowa pociechy, bądź mądrą radę, wskazówkę jak postępować z bliskim wtedy łatwiej jest im funkcjonować. Wymagamy, aby tego typu opiekunka miała półroczny staż pracy w instytucji, w którym przebywały osoby chore psychicznie np. w Szpitalu Psychiatrycznym, Ośrodku Terapeutycznym, dodatkowo musi być przeszkolona w zakresie prowadzenia treningów umiejętności społecznych, posiadać empatię i cierpliwość. Na co dzień współpracujemy również z lekarzem psychiatrą dr Anetą Chmolewską oraz psychologiem Lesławem Nowakiem, którzy odwiedzają pacjentów w ich domach. To jest wielkie ułatwienie dla rodziny, bo niekiedy chory nie chce pójść do lekarza, uważając, że nie ma problemów z psychiką. Brakiem świadomości

choroby objawia się część zaburzeń psychicznych. Taka osoba wzbrania się przed leczeniem, co jeszcze bardziej komplikuje sytuację rodziny. Nierzadko opiekunka czy pracownik socjalny musi wejść do mieszkania pod innym pretekstem, bo chory nie życzy sobie nikogo obcego w domu. A przecież takie problemy, zdaniem kierownik Małgorzaty Ozgi Zagdan to żaden powód do wstydu, stygmatyzacji ze strony otoczenia, bo mogą przydarzyć się każdemu, niezależnie od statusu społecznego, wykształcenia czy wieku. – Nasza profesjonalna pomoc kierowana jest do osób potrzebujących wsparcia psychiatrycznego, psychologicznego i terapeutycznego – podkreśla kierownik. – Obecnie z korzysta z niej 346 mieszkańców Kielca.

## Trzeba zgłosić potrzebę

– Aby danej osobie przyznano usługi opiekuńcze lub konsultację psychiatryczną powinna zgłosić się do placówki przy ulicy Bukowej 18, albo powiadomić o istnieniu takiej potrzeby każdego pracownika socjalnego blisko swojego miejsca zamieszkania – w Kielcach jest 11 rejonów opiekuńczych – można też przyjść do głównej siedziby Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie przy ulicy Studziennej w Kielcach – mówi Małgorzata Ceglarska pracownik socjalny z Działu Oparcia Psychicznego. – Wszyscy ze sobą współpracujemy. Przyjść mogą także członkowie rodziny chorego, a nawet sąsiedzi, którzy widzą konieczność przyznania takiej pomocy. Po wstępnej rozmowie, do konkretnej osoby wysłany jest pracownik socjalny, celem ustalenia schorzenia na jakie cierpi, wydatków jakie miesięcznie ponosi, jego oczekiwań i dochodów. Następnie pielęgniarka psychiatryczna ustala jaką pomoc i ile godzin opieki jest mieszkańcowi potrzebne. Bezpłatnie usługi mogą otrzymać mieszkańcy, którzy spełniają wymagane kryterium dochodowe, w przypadku osoby samotnej jest to 634 zł, a żyjącej w rodzinie 514 zł. Jeśli ta kwota jest przekroczona godzina usług dla człowieka samotnego kosztuje 28 złotych, a 30 zł dla mającego rodzinę. Przyznanie opieki następuje w dość krótkim czasie, tygodnia, dwóch, bo wiemy, że gdy w grę wchodzi choroba pomoc potrzebna jest jak najszybciej.

W zakres udzielanej pomocy często wchodzi przynoszenie obiadów, towarzyszenie podczas spacerów, organizowanie czasu wolnego np. czytanie takiej osobie, pomaganie w utrzymaniu dobrych więzi z bliskimi, wykonywanie czynności medycznych, pilnowanie przyjmowania leków i obserwacja skutków ubocznych, robienie opatrunków, mierzenie ciśnienia, poziomu cukru, niekiedy karmienie albo pomoc w dotarciu do placówek medycznych.

Dział Oparcia Psychicznego ma podpisaną umowę z 12 agencjami świadczącymi pomoc, zatrudnione w nich opiekunki są dobierane do konkretnej osoby pod kątem jej potrzeb. – Oczywiście życie jest życiem i bywają sytuacje, że podopieczny nie polubi opiekunki, nieraz ma pretensje irracjonalne, że ktoś jest za młody, albo za stary, za wysoki lub inne, że jest za mało pracowity, albo za dużo mówi, czy jest wścibski. Bywa także odwrotna sytuacja to opiekunka nie darzy sympatią podopiecznego, bo bywa wyjątkowo trudny, zrzędlawy, z niczego nie jest zadowolony i wtedy są różne rozwiązania. Mogą dać sobie czas na dogadanie się, albo jedna i druga strona ma prawo wystąpić o zmianę opiekuna – tłumaczy pracownik socjalny Małgorzata Ceglarska. – Choć w przypadku zaburzeń psychicznych ważniejsze jest również coś innego, żeby opiekunka monitorowała stan zdrowia podopiecznego, w razie potrzeby wezwała lekarza psychiatrę, a nieraz bywa i tak, że trzeba wejść do mieszkania z pomocą służb, gdy podopieczny ma ostrą fazę choroby i nie otwiera drzwi.

## Nie poddawać się

Jedną z kielczanek cierpiącą na depresję, która korzystała z pomocy opiekunki uważa, że powołanie takiego Ośrodka Wsparcia to bardzo dobry pomysł – Po odejściu męża byłam w takim stanie, że nie mogłam się nawet podnieść z łóżka, zrobić sobie herbaty, umyć się – opowiada 68 letnia kobieta. – Nie umiałam wykonać najprostszych czynności, nie wiedziałam czy ziemniaki się soli czy sładzi, jak daleko jest sklep i co powinnam w nim kupić. Przyznam, że sama nawet nie wiedziałam, że istnieją takie opiekunki, dopiero kuzynka mi powiedziała. Ponad rok otrzymywałam pomoc, aż w końcu szczęśliwie zobaczyłam światło w tunelu.

Zdaniem pracowników Działu ds. Oparcia Psychicznego najważniejsze jest to, żeby ich podopieczni mający problemy ze zdrowiem psychicznym zaakceptowali to, że taka choroba im się przytrafiła i podeszli do niej z pokorą. – Zdobywanie wiedzy, branie leków, współpraca z lekarzem i opiekunką przyczynia się do poprawy stanu zdrowia – mówi Zofia Szyba, pielęgniarka psychiatryczna. Z drugiej strony choroby psychiczne nadal mogą być trudne do zrozumienia dla samego chorego i jego bliskich. Wszyscy którzy opiekują się takimi osobami powinni postępować zgodnie ze słowami wielu matek opiekujących się dziećmi chorymi na schizofrenię: „nie mogę cię zrozumieć, więc jestem przy tobie”.

/Jul/

# Jedźmy na zdrowie

W Miejskiej Kuchni Cateringowej w Kielcach produkowane są codziennie posiłki dla około 2300 osób.

– Każde nowe rozwiązanie może mieć pluse i minusy, ale myślę, że przygotowywanie posiłków w Miejskiej Kuchni Cateringowej w Kielcach to bardzo dobry pomysł – mówi Emilia Błaszkwicz, dyrektor Kuchni. – Wszyscy pracownicy starają się o to, aby przygotowywane codziennie posiłki były smaczne i zdrowe, bo mają świadomość jak ważne są one dla konsumentów. Kuchnia ciągle się rozwija i udoskonala swoją produkcję.

Dyrektor Błaszkwicz mówi, że każdego dnia ich pracownicy przygotowują ponad trzy tysiące posiłków, według starannie opracowanych przez dietetyków receptur dla różnych grup odbiorców. Biuro Miejskiej Kuchni Cateringowej w Kielcach, jedynej tego typu jednostki budżetowej w kraju, mieści się przy ulicy Piekoszowskiej 36 a w Kielcach, a samo przygotowywanie dań odbywa się w trzech obiektach przy ulicy: Krzyżanowskiej, Kołłątaja i Jagiellońskiej. Łącznie w MKC pracuje 89 osób. W każdej kuchni zatrudniony jest kierownik, dietetyk, szef kuchni, kucharze i pomoce kuchenne. Dla wielu pracowników gotowanie jest pasją, a ich doświadczenie i zaangażowanie przekłada się na jakość i smak potraw.



Dyrektor Emilia Błaszkwicz z kierownikiem Bożeną Szarnowską i szefem kuchni Renatą Lasotą na tle nowoczesnych urządzeń.



Emilia Błaszkwicz dyrektor Miejskiej Kuchni Cateringowej w Kielcach

Przygotowywane posiłki dostarczane są do 29 placówek w specjalnych pojemnikach, pozwalających zachować odpowiednią temperaturę. Transport posiłków odbywa się 6 samochodami dostosowanymi do przewozu żywności, o określonych porach wyznaczonych czasem pracy przedszkoli i szkół. To dobrze przemyślana operacja logistyczna, która doskonale zdaje egzamin. – Największym wyzwaniem była organizacja żywienia przedszkolaków, ale powiodła się – dodaje Magdalena Gościńciewicz, wicedyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach. – Cały czas staramy się wprowadzać w Kielcach jak najlepsze, służące mieszkańcom rozwiązania. To również duża zasługa Wojciecha Lubawskiego, prezydenta Kielc, który wciąż ma nowe pomysły i realizuje je.

## Wyposażone w nowoczesne urządzenia

Dyrektor Emilia Błaszkwicz przyznaje, że taki projekt, który po raz pierwszy został wprowadzony właśnie w Kielcach powstał z racjonalnych przyczyn. – Szkoły i przedszkola, które obsługujemy posiadały wcześniej kuchnie nie spełniające obowiązujących wymogów sanitarno – epidemiologicznych – tłumaczy dyrektor. – Wyremontowanie tych bloków żywieniowych wymagałoby dużych nakładów finansowych, a pomysł stworzenia kuchni produkującej jednorazowo około 1500 posiłków oraz punktów wydawania posiłków był realny i opłacalny. Istotne jest też to,

że nikt z osób pracujących uprzednio w szkolnych kuchniach nie stracił pracy. Stali się oni pracownikami Miejskiej Kuchni Cateringowej, w której zatrudnienie znalazł także dodatkowy personel, między innymi: magazynierzy, kierowcy, sprzątaczk i robotnicy gospodarczy.

Obecnie w trzech kuchniach przygotowywane są smaczne dania dostosowane do potrzeb żywieniowych osób w różnym wieku oraz spełniające normy poprawnego żywienia. Dla dzieci uczęszczającym do żłobka, przedszkoli, szkół, oraz mieszkańców Domów Pomocy Społecznej i klientów Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie.

## Dla każdego innego

Każda z kuchni ma swój profil. Największa znajduje się w budynku Szkoły Podstawowej nr 39 przy ulicy Krzyżanowskiej. – Tam przygotowywanych jest 1200 posiłków – informuje dyrektor Błaszkwicz. – Potem są rozwożone do żłobka „Uśmiech Malucha” os. Na Stoku, szkół podstawowych przy ulicy: Targowej, Kościuszki, Staffa, Szkolnej, Jasnej, Gimnazjum nr 3 przy ul. Marszałkowskiej, Domu dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży przy ul. Słonecznej. Trafiają też do klientów Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie i uczestników zajęć w środowiskowych domach samopomocy oraz ośrodkach wsparcia dziennego. Ponadto personel kuchni obsługuje uczniów w 7 stołówkach szkolnych, a także wydaje posiłki w punkcie wydawczym przy ul. Studziennej.



Renata Lasota, szef kuchni śmieje się, że każdą potrawę, żeby była smaczna trzeba dobrze zamieszać.



Szef Kuchni Renata Lasota z dietetykiem Milena Kowalską uzgadniają szczegóły produkcji

Z kolei w kuchni usytuowanej w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Jagiellońskiej 76 powstają posiłki z których korzystają zarówno mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej im. Jana Pawła II oraz Domu Pomocy Społecznej im. prof. A. Kępińskiego. Ponadto posiłki dostarczane są do Domu Pomocy Społecznej przy ulicy Sobieskiego i Zakładu Pielęgnacyjno – Opiekuńczego znajdującego się pod tym samym adresem. To kuchnia pracująca w każdy dzień roku, przygotowująca śniadania, obiady i kolacje z uwzględnieniem zaleconych diet. Natomiast w kuchni przy ulicy Kołłątaja produkowane są śniadania, obiady i podwieczorki dla około 600 dzieci z przedszkoli samorządowych przy ulicy: Karczówkowskiej, Tujowej, Żółkiewskiego, Sowiej, Górniczej, Przedszkola Sióstr Salezjanek przy ul. Chęcińskiej oraz oddziałów przedszkolnych znajdujących się w szkołach podstawowych przy ul. Krzemionkowej i Naruszewicza.

## Diety korzystne dla zdrowia

Dowiadujemy się, że mieszkańcy domów pomocy społecznej oraz pacjenci Zakładu Pielęgnacyjno – Opiekuńczego zgodnie z zaleceniami lekarskimi mogą korzystać z różnorodnych diet, np. wątrobowej, trzustkowej, cukrzycowej. Niektóre potrawy są miksowane. Dietetyk przygotowuje jadłospisy tak, aby były jak najbardziej atrakcyjne i urozmaicone, uwzględniające sezonowość produktów, a zwłaszcza warzyw i owoców. – Mieszkańcy mają swoje ulubione potrawy – śmieje się dyrektor Emilia Błaszkwicz. – Bardzo lubią bigos, ziemniaki, naleśniki, kapustę z grochem i ryby. Ponadto w okresie Świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy przygotowujemy potrawy, których nie może zabraknąć na każdym stole zgodnie z polską tradycją. Tym sposobem staramy się stworzyć mieszkańcom klimat rodzinnych świąt. Dostawców produktów, z których przygotowywane są posiłki, wyłaniamy w drodze przetargu.



Małgorzata Szczepańska, pomoc kuchenna prezentuje działanie pieca konwekcyjno parowego

## Wizyta w kuchni

Odwiedzamy kuchnię przy ulicy Krzyżanowskiej na osiedlu Słoneczne Wzgórze. Mieści się w budynku Szkoły Podstawowej nr 39 na trzech kondygnacjach. Tutaj przygotowywane są posiłki dla maluchów ze żłobka „Uśmiech Malucha”, uczniów i klientów MOPR. Żeby móc zwiedzić wszystkie pomieszczenia, pomimo zakończonego gotowania potraw, trzeba koniecznie włożyć odpowiedni fartuch i czepek na głowę.

Dyrektor Emilia Błaszkwicz razem z kierownikiem Bożeną Szarnowską i szefem kuchni Renatą Lasotą prezentują wszystkie nowoczesne urządzenia w największej kuchni produkcyjnej. – Niektórym słowo „catering” kojarzy z potrawami nieodpowiednio przygotowanymi, dostarczonymi w jednorazowych opakowaniach, często zimnymi, ale te określenia nie mają odniesienia do nas – podkreśla dyrektor Błaszkwicz. – Nasze posiłki sporządzane są w warunkach odpowiadającym wymogom sanitarnym, z zachowaniem norm prawidłowego żywienia i do tego są smaczne. Olbrzymie 300 litrowe kotły warzelne, kuchnie gazowe, piece konwekcyjno – parowe oraz maszyny do mielenia i rozdrabniania robią wrażenie. Urządzenia, które widzimy lśnią czystością. Renata Lasota szef kuchni opowiada, że praca na pewno nie należy do łatwych. Konieczność przygotowania posiłków na określoną porę wymaga dużego zaangażowania i tempa pracy, a także współpracy całego personelu. – Na szczęście warunki pracy i nowoczesne wyposażenie ułatwiają wykonywanie obowiązków. – Dziś dla uczniów przygotowaliśmy zupę zacierkową, schab w sosie własnym z ziemniakami,



Kamil Lubieniecki, robotnik gospodarczy układa pojemniki o transportu posiłków

dotądkiem była surówka z marchewki, kompot, a na deser jogurt. Dietetyk, Milena Kowalska, która stara się o atrakcyjny i dostosowany do potrzeb jadłospis dodaje, że przygotowywanie posiłków dla maluchów ze żłobka, które odbywa się również w tej kuchni, to wielkie wyzwanie, tym bardziej, że należy uwzględnić kilka diet. – Niektóre dzieci nie mogą jeść jajek, inne truskawek, czy miodu – mówi dietetyk. – Tego dawniej nie było, społeczeństwo mieliśmy zdrowsze. Musimy uwzględnić potrzeby żywieniowe dzieci i spełniać oczekiwania ich rodziców. Dzieciakom zaoferowaliśmy dzisiaj twardość z rogalcem i kawą zbożową, zupę zacierkową, kotlet drobiowy z ziemniakami, dotądkiem do drugiego dania była gotowana marchewka, a na podwieczorek jogurt z biszkoptami. Wszystkie potrawy są przygotowywane na miejscu, ze świeżych, bardzo dobrej jakości surowców.

Przechodzimy do pomieszczeń znajdujących się piętro niżej i widzimy, że z dźwiganiem pojemników z kuchni do pojazdów doskonale radzi sobie Kamil Lubieniecki, pracownik gospodarczy. Podkreśla, że w tak ogromnej kuchni każda zatrudniona osoba musi jak najlepiej wywiązywać się ze swoich obowiązków, żeby wszystko było przygotowane na czas.

Julita Błoniarz



# Pomagają dzieciom rozwijać talenty i uczą kreatywności

„Kiedy śmieje się dziecko śmieje się cały świat” – te słowa Janusza Korczaka są mottem założycieli i członków Fundacji „Przyjazny Dom Dziecka”.

– Jesteśmy najprawdopodobniej jedyną Fundacją, która powstała po to, żeby pomagać dzieciom przebywającym w opiece instytucjonalnej – mówi Krzysztof Adamski, prezes zarządu Fundacji „Przyjazny Dom Dziecka”. – Organizujemy wiele akcji zarówno dla dzieci przebywających w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, jak i świetlicach środowiskowych.

Chociaż Fundacja została założona w 2005 roku, zmieniali się członkowie Zarządu i Rady, to nadal działa prężnie za sprawą kolejnych pasjonatów i wrażliwych ludzi. Dla wszystkich osób związanych z fundacją poprawa losu dzieci, pozbawionych miłości rodzicielskiej i właściwej opieki jest jednym z życiowych priorytetów. – Na pomysł założenia Fundacji wpadli kielczanie Arkadiusz Wysocki i Marek Zabiciel, którzy w tamtym czasie wykonywali prace remontowe w Domu Dziecka przy ul. Sandomierskiej – mówi prezes Krzysztof Adamski. – Dostrzegli, że wychowankowie mają wiele pragnień, w realizacji których mogliby pomóc oni sami oraz ci, którym lepiej się powiodło w życiu. Po rozmowie z dyrektorem placówki Elżbietą Kozyrą doszli do wniosku, że utworzenie Fundacji ma wielki sens. Zarejestrowali ją i zgromadzili wokół niej ludzi chcących nieść pomoc. Fundacja wciąż się rozwija

dla dobra jej podopiecznych, ma za zadanie wszechstronne wsparcie dzieci i młodzieży, która nie ma własnie przyjaznego domu.

## Dają ciepło i opiekę

Prezes Krzysztof Adamski i członek zarządu Adam Gumowski wyjaśniają, że nazwa Fundacji może niektórym wydać się zagadkowa, a nawet nieadekwatna z tego względu, że jakiś czas temu w całym kraju zmieniono określenie Dom Dziecka na Placówki Opiekuńczo-Wychowawcze i powszechnie nie mówi się już Dom Dziecka przy ulicy Sandomierskiej w Kielcach, albo Toporowskiego, tylko Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza „Dobra Chata”, czy „Kamyk”. Jednak starą nazwę pozostawili z tego względu, że pomagają dzie-

ciom przebywającym w opiece instytucjonalnej. – Chociaż statutowo obejmujemy swoją pomocą dzieci z całej Polski, to jednak koncentrujemy się głównie na pomaganiu młodym i małym mieszkańcom Kielc – wyjaśnia prezes Adamski. – Większość istniejących stowarzyszeń i fundacji niesie pomoc dzieciakom chorym czy niepełnosprawnym, my chcieliśmy się skupić na innej grupie, pomagać dzieciom wychowującym się w placówkach, uczęszczających do Świetlic Środowiskowych, Ośrodków Wsparcia dla Rodziny „4 Kąty”, bo również bardzo potrzebują wielu zajęć dodatkowych, wyjazdów edukacyjnych i wsparcia.

Obecny zarząd Fundacji tworzą Dorota Domińczak, Jolanta Adamska, Adam Gumowski, Małgorzata Sobkowicz, Krystyna Fice, a prezesem jest Krzysztof Adamski, który sprawuje funkcję kierownika Ośrodka Interwencyjno-Terapeutycznego MOPR Kielce przy ulicy Żniwnej. Wszyscy mają wielkie doświadczenie w obszarze pomagania, niektórzy są pracownikami socjalnymi inni asystentami rodziny.

W pracę społeczną Fundacji zaangażowany jest od początku jej istnienia Stanisław Szrek, znany kielecki społecznik, który pełni funkcję przewodniczącego Rady Fundacji. Pan Stanisław zawsze służy nam radą i wsparciem.

Krzysztof Adamski uważa, że dzieciom w naszych czasach potrzebna jest pomoc. – Rodzice w wirze zajęć i obowiązków nie poświęcają dzieciom wystarczającej uwagi. Efektem tego jest chociażby poczucie samotności, odrzucenia, które może skutkować depresją, uzależnieniem od komputera, facebooka czy telefonów komórkowych. Dzieci często szukają informacji o świecie w Internecie, uzależniają się od gier komputerowych, a my chcemy ich zaangażować w realny świat – mówi. – Organizujemy dla nich obozy, warsztaty, spotkania z wartościowymi ludźmi, zajęcia na ścianie wspinaczkowej, rozgrywki w paintball czy zajęcia w szkółce narciarskiej. Aktualnie realizujemy projekt partnerski z Fundacją Auchan dla młodzieży pod nazwą „Pozytywnie nakręcenie na zdrowie”, w ramach



Członkowie Fundacji „Przyjazny Dom Dziecka” organizują wiele ciekawych i pożytecznych zajęć dla dzieciaków.

którego 100 podopiecznych, będzie mogło skorzystać z warsztatów kulinarnych, warsztatów i konsultacji z dietetykiem na temat zdrowego odżywiania, wziąć udział w różnorodnych zajęciach sportowych i rekreacyjnych oraz bawić się na pikniku prozdrowotnym. W tym miejscu pragniemy złożyć podziękowania Sklepowi Auchan Kielce, który od kilku lat wspiera naszą działalność, organizując m. in. zbiórki artykułów szkolnych czy zabawek dla dzieci.

Prezes Adamski dodaje, że w realizacji zadań fundacji na przestrzeni lat pomogło im wiele osób, począwszy od dyrektora Magdaleny Gościńiewicz i pani Doroty Wilczyńskiej. – Bardzo ciekawe projekty pisała dla nas społecznie Dorota Domińczak – mówi. – Dzięki pozyskanym pieniądзом mogliśmy zorganizować interesujące zajęcia dla dzieci.

## Pomagają rozwijać talenty

W Fundacji aktywnie działa również Adam Gumowski, utytułowany wolontariusz, który nie wyobraża sobie swojego życia bez robienia czegoś dla drugich. – Skończyłem studia Pedagogikę i Resocjalizację, przez wiele lat pomagałem i nadal pomagam osobom bezdomnym, ale z wielką chęcią działam też w Fundacji – mówi. – Może też z tego powodu, iż mam świadomość, że jak nie pomożemy dzieciom, to ich drogi szybko mogą się wykrzywić, a ich potencjał zostanie zmarnowany. Decyzją zarządu fundacji co roku wybieramy jedno utalentowane dziecko w sporcie, muzyce, sztuce czy nauce i fundujemy mu pewnego rodzaju stypendium, aby mogło rozwijać swój talent. Dzieci mają potężną energię i trzeba ją odpowiednio ukierunkować. Mamy satysfakcję z tego co robimy i nadzieję, a nawet pewność, że taka pomoc w przyszłości zapoczentuje.

Wszyscy, którzy chcieliby wesprzeć Fundację „Przyjazny Dom Dziecka” proszeni są gorąco o wpłaty numer konta Fundacji: 31 1050 1416 1000 0022 9375 7569 lub o odpis 1 % KRS 0000236902. W ten sposób pomogą dzieciom pozbawionym kochających rodziców. Z działalnością Fundacji można zapoznać się na stronie internetowej [www.przyjaznydomdziecka.pl](http://www.przyjaznydomdziecka.pl) i na facebooku.

/Ada/

# Teściowie potrafią rozbić niejedno małżeństwo

Niekiedy rodzice męża lub żony jawnie krytykują partnera ich dziecka, częściej ich ataki są dyskretne i podstępne. Rozmowa z psychoterapeutą Krzysztofem Gąsior, dyrektorem Świętokrzyskiego Centrum Profilaktyki i Edukacji.

**Młodemu małżeństwu zależy na tym, aby ich stosunki zarówno z rodzicami jak i teściami były poprawne. Jednak nie zawsze jest to możliwe, jakich teściów można określić mianem toksycznych?**

To nie są teściowie od czasu do czasu męczący, bądź trudni. Mogą przecież różnić się od swoich zięciów czy synowych gustami, poglądami, sposobem spędzania czasu, czy wartościami. I ta świadomość, że tak niewiele łączy ich z teściami może sprawić, że w ich towarzystwie będą czuć się nieswojo, mało komfortowo. Ale toksyczni teściowie są groźniejsi, bo potrafią przeróżnymi atakami na Ciebie i Twoje małżeństwo doprowadzić do chaosu, braku poczucia bezpieczeństwa, konfliktów, a z czasem nawet do rozbitcia rodziny.

**Jakie stosują metody?**

Mają cały arsenał środków, od poufnych rozmów ze swoim dzieckiem na temat tego jakiego nieodpowiedniego partner wybrał, że stać go na kogoś lepszego, do jawnych ataków agresji na twojego współmałżonka lub wywołania w nim poczucia winy, że wszystko robi źle. Są tacy, którzy wywierają na swoje dziecko presję, żeby rozstało się z nie lubianą synową, czy zięciem, gdy im tego odmawia potrafią oskarżyć cię, że przez Ciebie cierpią, bo inaczej wyobrażali sobie Twoją przyszłość. Stosują szantaże emocjonalne. Nieraz mogą próbować ustawiać własnego potomka za pomocą pieniędzy, których brakuje w jego nowej rodzinie. Za to dziecko ma być im posłuszne, robić to czego sobie życzą rodzice. Albo przy każdej okazji podkopują kompetencje kulinarne czy wychowawcze synowych bądź zięciów. Teściowa może uważać, że wszystko robi od synowej lepiej i nie przestaje prasować koszul syna, czy przynosić mu obiadków, mimo, że jest już po ślubie i ma żonę, z którą chcą stworzyć własny model życia.

**A może być tak, że własne problemy teściów rzutują na ich stosunek do zięciów lub synowych?**

Jak najbardziej. Interwencje teściów w twoim życiu mogą być częstsze, jeżeli oni sami nieustannie się kłócą, ich wzajemne stosunki są

oziębłe, teściowa jest samotna i trudna, albo wymagają od twojego partnera by zaspokajał ich potrzeby. Często bywa tak, że teściowa jest niezrealizowana w swoim małżeństwie, wszystkie uczucia przelała na syna i nieustannie ingeruje w jego dorosłe życie. Mimo, że ma on partnerkę nadal wymaga od synka, aby zawoził ją do lekarza, chociaż mogłaby pojechać sama, spędzał z nią czas, przychodził do niej na pogawędki czy na obiady. Z kolei mamusia może życzyć sobie, aby to dorosła córka zwracała jej się stale z najmniejszych problemów, a nie swojemu mężowi, który powinien być dla niej najbliższa osobą.

**Rzadko kiedy syn lub córka potrafi przeciwstawić się rodzicom i wziąć stronę małżonka?**

Niestety rzadko, chociaż tak powinno być. Po ślubie najważniejsze jest zdanie partnera, nie matki czy ojca. Żona, a nie matka powinna być stawiana przez mężczyznę na pierwszym miejscu. W przypadku kobiety decyzje podejmuje z mężem, a nie z matką czy ojcem. A w życiu często bywa tak, że teść chce grać pierwsze skrzypce, a syn czuje się postawiony między młotem i kowadłem i boi się przeciwstawić matce czy ojcu w obawie przed utratą ich aprobaty i uznania. Córka z kolei sprzymierza się z mamusią i jej opinia staje się ważniejsza od zdania małżonka. Nie postawienie swojej rodziny na pierwszym miejscu zawsze powoduje spore kłopoty, tym bardziej, że teściowie potrafią być zaborczy albo wchodzić z butami, bez skrępowań w życie dorosłych dzieci.

**Jak w takim razie powinni się zachowywać dobrzy teściowie?**

Muszą szanować wybory własnych dzieci, granice jakie ustanawiają i zasady, które wprowadzają do własnego domu. Mogą służyć radą, ale nie decydować o tym jak ma postąpić synowa, zięć, czy ich własne dziecko. Nie powinni żyć życiem dzieci, śledzić ich każdego kroku, dopytywać się o każdy szczegół życia. Sporne kwestie warto wyjaśnić w przyjaznej rozmowie, nauczyć się uprzejmie, ale stanowczo odmawiać, np. miło, że o nas pomyśleliście, ale mamy już inne plany na weekend,



Krzysztof Gąsior, dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Psychoterapii i Edukacji, psychoterapeuta, psycholog kliniczny, terapeuta małżeński i rodzinny, supervisor terapii uzależnień, autor książek psychologicznych.

chętnie przyjdziemy do was na obiad za dwa tygodnie. Teściowie nie mogą naciskać na syna i córkę i kształtować ich życia w sposób jaki im odpowiada.

**W stosunkach z teściami może pojawić się mnóstwo innych problemów?**

Oczywiście. Wtrącająca się wiecznie teściowa, robiąca z siebie ofiarę, lub męczennicę, albo złośliwy teść może zachorować i trzeba się będzie nimi zająć. W takiej sytuacji bardzo potrzebne jest to, aby małżonkowie wspólnie uzgodnili formę opieki nad nimi. Dobrzy teściowie powinni sprzyjać decyzjom dzieci, a nie zawsze sprzeciwiać się im. We wzajemnej komunikacji nie powinno zabraknąć słów przepraszam, zachowałam się beznadziejnie, nie wiedziałam, że miałeś takie przeżycia, przedyskutujmy to jeszcze raz. Dobra wola, życzliwość, empatia, pogodzenie się z tym, że dzieci mają prawo żyć po swojemu, zawsze sprzyjają najlepszym rozwiązaniom.

**Dziękuję za rozmowę:**

Julita Błoniarz



# Dom jak marzenie

Wychowankowie placówki opiekuńczo wychowawczej „Dobra Chata” zamieszkali w przepięknej willi na Podkarczówce. Na początku marca odbyła się przeprowadzka wychowanków placówki opiekuńczo wychowawczej „Dobra Chata”, mieszczącej się w Kielcach przy ulicy Sandomierskiej do wynajętego domu jednorodzinnego przy ulicy Fosforytowej w Kielcach. To przedsięwzięcie służące dzieciom, zostało podyktowane wprowadzeniem ustawy o Pieczy Zastępczej stanowiącej, że do 2021 roku w każdej tego typu placówce może przebywać nie więcej niż 14 dzieci.

Zofia Wesołowska, dyrektor Centrum Obsługi Placówek cieszy się, że Kielce są prawdopodobnie drugim miastem w Polsce, w którym ten wymóg udało się tak szybko zrealizować. – Na początku dzieci były trochę niechętnie przeprowadzce, bo przywyczały się do dawnego miejsca, współmieszkańców, personelu, ale, gdy zobaczyły nowy dom, ogród, które robią bardzo pozytywne wrażenie, spodobało im się tutaj – mówi dyrektor Wesołowska. – Duży salon, przytulna kuchnia, spore pokoje pozwolą na prowadzenie dobrego, ciekawego życia. Na całkowitą aklimatyzację dzieciom na pewno potrzeba jeszcze czasu, bo każdy kto przenosi się do innego mieszkania na początku tęskni za starym otoczeniem, ale wierzę, że wkrótce poczują się tu jak u siebie. Dom ma ponad 400 metrów, został wynajęty od prywatnego właściciela przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach i jest optymalny jeśli chodzi o miejsce, w którym może mieszkać taka grupa dzieciaków. Został nazwany „Moje miejsce”

## Poczuć rodzinną atmosferę.

W tym nowym rozwiązaniu, jak tłumaczy dyrektor Zofia Wesołowska najbardziej chodzi o to, żeby dzieci mogły przygotowywać się

do dorosłego życia w normalnym domu, a nie w placówce. – Mogą w nim mieszkać dzieci od 10 do 25 roku życia, w przypadku gdy się uczą, studiują, uczestniczą w szkoleniach –



Zofia Wesołowska, dyrektor Centrum Obsługi Placówek cały czas pomaga wychowankom w przeprowadzce. Na zdjęciu Zuzia i Natalia



W nowej przytulnej, kolorowej kuchni można się bardzo dobrze czuć przygotowując posiłki

wyjaśnia dyrektor. – Na mocy obowiązującego rozporządzenia młodsze dzieci powinny trafiać do rodzin zastępczych, albo adopcyjnych. Powoli udaje nam się taki model w Kielcach wprowadzać. Kilkoro dzieci już się do naszego nowego domu przy ulicy Fosforytowej wprowadziło, większość to chłopcy, czekamy na kolejne dzieciaki. Z 28 podopiecznych placówki opiekuńczo wychowawczej „Dobra Chata” zostało w niej teraz 14 osób. W przyszłości czeka nas także przeprowadzka dzieci z placówki „Kamyk” przy ulicy Marszałkowskiej do kolejnego domu rodzinnego. Kiedyś w „Dobrej Chacie” było ponad 120 wychowanków i nie było to najlepsze rozwiązanie dla dzieci. W krajach cywilizowanych odchodzi się od takiego modelu, bo życie w tak dużej grupie nie sprzyja poczuciu bezpieczeństwa, nie daje możliwości rozwoju, bycia ważnym, zawsze wysłuchanym, a piętno bycia „dzieckiem placówkowym” może zaważyć na reszcie życia. O wiele zręczniejsze jest powiedzieć dziecku nawet w szkole do kolegów, że wraca do domu, a nie do placówki

### Salon sercem domu

Dom na końcu ulicy Fosforytowej na pewno wzbudza zainteresowanie sąsiadów, ale wszyscy w nim mieszkający mają nadzieję, że zostaną serdecznie przyjęci przez najbliższe otoczenie. W codziennym życiu wychowankom będą pomagali wychowawcy, został powołany lider wychowawców, Ewa Miner, doświadczony pracownik z wieloletnim stażem, który zadba o rozwój i powodzenie dzieci przy współpracy psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego. Będzie realizowany harmonogram zajęć, w którym znajdą się i obowiązki i rozrywka. Został zatrudniony pracownik pomocny przy gotowaniu posiłków, układaniu jadłospisu, dbaniu o czystość, czy przywożeniu większych zakupów. W przestronnym salonie, określanym jako serce domu można pooglądać na wygodnej kanapie telewizję, odpocząć, poczytać książkę, bo jest



Dyrektorka Wesołowska ogląda jeden z pokoi i kupione meble



Salon określono sercem domu, jest przestronny są w nim dwa duże stoły, biblioteczka i kanapa.

w nim także mała biblioteka, czy porozmawiać. Zastajemy w nim Zuzię i Natalię. Druga z dziewcząt przyszła w odwiedziny do dawnych koleżanek i z ciekawości jak też to nowe miejsce wygląda. Sama jak opowiada już opuściła placówkę przy ulicy Sandomierskiej i zamieszkała z rodzicami. – Jak tu fajnie – zachwyca się warunkami. – Też bym chciała w takim Domu mieszkać. Pokoje super, salon też – śmieje się głośno. – A na komodzie są nawet nasze piękne zdjęcia. Wychowawca Ewa Miner dopowiada, że obok zrobiono garderobę, na dole pomieszczenie do ćwiczeń, niczego nie brakuje. Pokoje są jedno i dwuosobowe.

### Pomoc w gotowaniu i sprzątanii

Do drugiej części salonu obok kąjaka wypoczynkowego kupiono duży stół, gdzie można wygodnie zjeść posiłki. W tym pomieszczeniu stoły są nawet dwa, żeby dzieci mogły spokojnie pogadać z kolegami czy rodzinami. Jeden z wychowawców Radek zaprasza mieszkańców na obiad, a Grażyna Mierzejewska, która będzie zajmowała się układaniem jadłospisu i pomocą w gotowaniu dodaje, że chciałaby wszystkie dzieciaki nauczyć dobrze gotować bo to bardzo ważna umiejętność, która na pewno zaprocentuje w samodzielnym życiu. – Będziemy wspólnie myć okna, zmieniać firanki, takie rzeczy są bardzo ważne gdy dzieci pójdą na swoje – uważa. Wspólnie zwiedzamy górę domu, kilka pokoi jest już zajętych, kolejny kończą remontować fachowcy. – Część mebli przywieźliśmy z ulicy Sandomierskiej, wiele dokupiliśmy, żeby było jak najprzyjemniej – mówi dyrektor Zofia Wesołowska. – Proszę spojrzeć na parkiet, wszystkim się podoba. W jednym z pokoi dziewczyny przygotowują sobie fryzury do wyjścia. Natalia pomaga prostować włosy Zuzi, a kolejna dziewczynka prosi o chwilę osobistej rozmowy panią dyrektor, której ufa najbardziej na świecie. – Kierując wiele lat placówką zawsze starałam się przekazywać wychowankom takie wartości jak uczciwość, skromność, wiara w drugiego człowieka i to, że w życiu nie najważniejsze są pieniądze, tylko szczęśliwa rodzina. Szczególnie w obecnych trudnych czasach łatwo zejść z dobrej drogi, dlatego bardzo zależy nam na tym, aby nasi podopieczni poradzi sobie w dorosłym życiu. Na jednej ze ścian domu wisi bardzo jasny przekaz, że w tym domu mówimy: przepraszam, wybaczymy sobie błędy, jesteśmy szczerzy i cierpliwi, dajemy sobie drugą szansę. Tego chcemy się trzymać każdego dnia.



Regulamin Domu

# Biblia to bestseller

Biblia daje odpowiedzi na wiele ważnych pytań: skąd przybywamy, kim jesteśmy, dokąd zdążamy. Po przeczytaniu Biblii lepiej rozumiemy historię ludzkości. Księga, którą nazywamy Biblią, bądź Pismem Świętym składa się z 66 mniejszych ksiąg i listów. Ich spisywanie trwało 1610 lat – od 1513 roku p.n.e., do 98 roku naszej ery. Zawiera wiele prorocत्व, tych, które się już spełniły i takich, które dopiero mają się spełnić.

Dla wielu osób pomocą w lekturze Biblii jest to, że dzieli się na rozdziały i wersety. Zawiera pisma hebrajskie nazwane Starym Testamentem oraz greckie, określane jako Nowy Testament. W pierwszych pięciu księgach, zaczynających się od Księgi Rodzaju – pozostałe to Księgi Wyjścia, Kapłańska, Liczb, Powtórzonego Prawa – opisane jest to w jaki sposób Bóg stworzył świat, przedstawione są dzieje wyjścia Izraelitów z Egiptu, plagi faraona, wyrycie na kamiennych tablicach przykazań dla ludzi, losy Noego, Józefa czy Jakuba, Spisał je Mojżesz między rokiem 1513, a 1473 przed naszą erą. Ostatnim pisarzem biblijnym był Jan, jeden z apostołów Jezusa. Przedstawił koleje życia Chrystusa w Ewangeliach Jana, trzech krótkich listach, był także autorem ostatniej księgi Objawienia, zwanej też Apokalipsą. W niej opisany jest wyrok na religii fałszywej, uwolnienie ludzi z niewoli grzechu i przywrócenie raju. W ciągu 1610 lat dzielących Mojżesza od Jana w spisywaniu Biblii brało udział 40 osób. Pierwszych 39 ksiąg zostało spisanych głównie w języku hebrajskim, a częściowo w aramejskim, pozostałych 27 ksiąg sporządzonych w języku greckim – to Chrześcijańskie Pisma Greckie. Obecnie istnieje 11 tysięcy odpisów Biblii lub jej fragmentów w języku hebrajskim i greckim. Minęło 3000 lat, zanim całą Biblię spisano w języku polskim.

## Kim był autor Biblii?

Pytanie czyjego autorstwa jest Biblia zastanawia wielu wnikliwych czytelników. Co ciekawe żaden ze spisujących ją mężczyzn nie uważał się za jej autora, bo apostoł Paweł, który na początku prześladował chrześcijan napisał: "Całe Pismo jest natchnione przez Boga i użyteczne w nauczaniu, prostowaniu, karceniu, aby człowiek Boży był należyście przysposobiony do wszelkiej dobrej pracy", inny prorok Samuel powiedział: „Mówił przeze mnie duch Boga i jego słowo było na moim języku”. Chociaż niektórzy czytelnicy wykazują sceptycyzm, co do autorstwa Biblii, to sam Bóg na kartach tej księgi wyjaśnia, że posłużył się do jej spisania swoimi uczniami, podobnie jak dyrektor posługuje się sekretarką, gdy dyktuje jej jakieś pismo. Pomimo czasem podejrzliwego podejścia, jakoby autorem Biblii miał być sam Bóg, jej pisarze wyjaśniają, że Bóg wykorzystał swojego ducha, żeby utrwalił jego zamierzenie co do dziejów, losu i perspektyw ludzkości. Interesujące jest to, że wszystkie księgi są ze sobą spójne i poruszają jeden główny temat, utworzenie Królestwa Bożego, o które ludzie proszą w modlitwie „Ojcze nasz”. Z wymawianych przez wiernych słów: „Przyjdź Królestwo Twoje, bądź wola twoja jako w niebie tak i na ziemi”, wynika, że mieszkańcy proszą o ingerencję i pomoc Boga.

Zdaniem niektórych Biblia udziela odpowiedzi na najważniejsze pytania, skąd się wzięło życie, po co tu jesteśmy i co nas czeka w przyszłości? Nawet naukowcy, którzy często kwestionują autentyczność Biblii są zgodni co do tego, że nie ma chyba istotniejszych odpowiedzi na te pytania dla każdego człowieka, który przez całe życie usilnie stara się odkryć sens swojego istnienia. Pomimo, że Biblię spisywali ludzie rozmaitych profesji, od czasu Cesarstwa Rzymskiego, przez średniowiecze do XX wieku to jest ona logiczna i harmonijna. Jej pisarze otwarcie przyznają się w niej do swoich błędów, wad, słabości, opisują fatalne decyzje i skutki błędnych posunięć, potknięcia królów i wodzów. Na kartach Biblii podane są autentyczne nazwiska, miejscowości i daty.

## Zapowiada nastanie raju

Losy Biblii były bardzo burzliwe i mimo tego, że przez wieki usiłowano ją zniszczyć, a tych, którzy chcieli ją przybliżyć zwykłemu człowiekowi,



Niewiele osób może się poszczycić przeczytaniem całej Biblii.

przetłumaczyć na nowożytny język torturowano i palono na stosach, to jednak przetrwała do dziś. Historia utrwalona na kartach Biblii sięga początków rodziny ludzkiej i naszej planety. Wyjaśnia co dzieje się po śmierci i dlaczego Bóg obecnie dopuszcza nieszczęścia. Zapowiada, że bezprawie w końcu się skończy, a na świecie zapanuje pokój.

Do tej pory wydrukowano prawie 5 miliardów egzemplarzy Biblii, została przetłumaczona na 2500 języków i jest najpoczytniejszą książką na świecie. Jej unikalna wartość polega nie tylko na tym, że podaje cenne rady na temat zachowania, wychowywania dzieci, relacji małżeńskich, stosunków z drugimi, ale też daje nadzieję często umęczonym i zrozpaczonemu ludziom na lepszą przyszłość. O jej wiarygodności mogą świadczyć zapowiedziane wydarzenia, które dokładnie się spełniły. Około 732 roku p.n.e. Izajasz poinformował, że na mieszkańców Jerozolimy i Judy spadnie klęska, za rozlew krwi i bałwochwalstwo, kraj miał być spustoszony, świątynia zburzona, a postali przy życiu mieszkańcy uprowadzeni do niewoli w Babilonie. Tak dokładnie było, co potwierdzają archeolodzy. Zapowiedziano, że król Cyrus pokona Babilon i pozwoli oswobodzonym Żydom wrócić do ojczyzny. I faktycznie w określonym czasie powrócili. Biblia zapowiedziała przyjście Jezusa, setki lat przed jego narodzinami, to, że będzie wzgardzony, bity i poniżany, a potem powróci do życia w niebie, składając tym samym ofiarę za grzeszną ludzkość. Mówi o tym, że czeka nas wojna Boża nazwana Armagedonem i o nastaniu raju, czyli Królestwa Bożego. Biblia jest również zgodna z faktami potwierdzonymi przez historię, medycynę, astronomię i archeologię. W starożytności wiele osób sądziło, że ziemia jest płaska, tymczasem już w VIII wieku p.n.e. pisarz biblijny Izajasz wspominał o okręgu ziemi, o tym, że jest zawieszona w przestrzeni, zalecano w niej mycie rąk po kontakcie ze zwłokami, usuwanie nieczystości, co nadal jest aktualne. Poprzez werset mówiący o tym, że "wesołe serce jest lekarstwem dla duszy, a przygnębiony duch wysusza ciało" wskazano na związek między emocjami, a zdrowiem fizycznym.

Niezależnie od swojego światopoglądu warto poznać Biblię, bo jest bardzo interesującą lekturą. Mówi o wybaczeniu, pomaga dokonywać właściwych wyborów, stawia na piedestał współczucie, miłość, dobro i skromność. Przestrzega przed materializmem, chciwością, podkreśla wartość rodziny. Stanowi ważny element kultury świata.

/Ada/

# Każdy ma w sobie ukrytą perłę

Rozmowa z Anzhelą Ulianową – Gil, terapeutką ds. uzależnień w Ośrodku Interwencyjno Terapeutycznym dla Osób Bezdomych przy ulicy Żniwnej w Kielcach.

**W Ośrodku Interwencyjno Terapeutycznym, należącym do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach, który powstał na miejscu dawnej Izby Wytrzeźwień można skorzystać z pomocy terapeutów, to prawdziwe dobrodziejstwo dla uzależnionych?**

Tak uważam, bo samo wytrzeźwienie i poranny powrót do domu niewiele zmienia w życiu uzależnionego. W alkoholizm wpada się niepostrzeżenie, podstępnie, a wyjście z niego udaje się nielicznym. Po pewnym czasie bez alkoholu nie można już się obyć, bo najpierw poprawia samopoczucie, nastrój, a potem wyniszcza. Do wyleczenia potrzebna jest zmiana nawyków, wiedza na temat, jak sobie radzić z nałogiem, wsparcie, żeby udało się na nowo odbudować życie zniszczone przez alkohol. Z każdą osobą, opuszczającą Punkt Pomocy Doraźnej terapeuta przeprowadza rozmowę, która może być punktem wyjścia do pracy nad uporaniem się z bardzo poważnym problemem, jakim jest alkoholizm. Ale należy pamiętać, że terapeuta jest jedynie kierunkowskazem. Bez własnej chęci i wysiłku uzależnionego trudno mówić o sukcesie. I na tym głównie skupia się działanie terapeuty w ośrodku. Nie prowadzimy terapii, rozumianej jako lecznictwo odwykowe. Skupiamy się na wstępnym rozpoznaniu specyficznych problemów klienta, motywowaniu

go do zmiany niewłaściwych zachowań oraz pokierowaniem do odpowiednich placówek, gdzie mogą uzyskać specjalistyczną, kompleksową pomoc.

**Klienci Punktu Pomocy Doraźnej tzw. PPD są chętni do takiej rozmowy?**

Większość się nie wzbrania. Są tacy, którzy nie decydują się na nią po pierwszym pobycie, ale przydarza im się kolejny i gdy wytrzeźwią proszą o pomoc. Decyzja o zerwaniu z nałogiem nie jest łatwą decyzją. Nie każdy jest na nią gotów w momencie rozmowy, ale rozmawiać warto. Bardzo ważnym elementem jest nastawienie do człowieka uzależnionego. Życzliwy stosunek sprawia, że człowiek dotknięty uzależnieniem przestaje się bronić, staje się bardziej otwarty na pomoc. To jest jak sianie ziarna. Należy być cierpliwym, ale też konsekwentnym. Często, decyzję o zmianie życia podejmują ludzie, którzy są już zmęczeni piciem i problemami z nim związanymi. W czasie takiej rozmowy wspólnie zastanawiamy się co mogłoby im najbardziej pomóc, czy terapia indywidualna, czy grupowa, może uczestnictwo w grupach Anonimowych Alkoholików albo skorzystanie ze wsparcia farmakologicznego. Jak ktoś woli terapię indywidualną to ma możliwość podjąć ją w poradni Stowarzyszenia „Nadzieja Rodzinie” przy ulicy Karczówkowskiej, czy gru-

pową w poradni przy ul. Jagiellońskiej 72 lub w Świętokrzyskim Centrum Profilaktyki i Edukacji przy ulicy Jana Nowaka Jeziorańskiego. Bywa, że my sami wieziemy takiego człowieka na oddział odwykowy, lub detoks. Sporo byłych klientów naszego Ośrodka wie, że są uzależnieni, że to choroba śmiertelna, która wyniszcza ich i rujnuje życie rodziny, ale nic z tym nie robią. Wielu nie ma siły, motywacji do zmian.

**Po latach pracy doszła Pani do wniosku, że jak człowiek nie chce przestać pić, to nikt go do tego nie zmusi ?**

A Pani lubi być przymuszana? Do trwałej zmiany dochodzi się na skutek własnych przemyśleń. My tylko usiłujemy zachęcić do takiej decyzji. W swojej praktyce staram się dotrzeć do przyczyn problemów, bo picie jest tylko objawem tego, że ktoś przeżył rozwód rodziców, był niekochany, stracił kogoś bliskiego, ma niskie poczucie własnej wartości oraz bezpieczeństwa, miał złe wzorce rozwiązywania problemów i naśladuje ojca, który też pił, albo nie umie sobie radzić ze swoją wrażliwością. Każdego gryzie co innego, zmagają się z niezaspokojeniem pewnych ważnych potrzeb. Wskazuję mu drogę wyjścia z nałogu, ale to zainteresowany decyduje czy chce z niej skorzystać. Ani sytuacja w domu, ani złe towarzystwo nie determinuje nikogo, że musi wpaść w nałóg. Podam przykład jak mogą wpływać wzorce wyniesione z rodziny pochodzenia. Psychologowie amerykańscy opisali taką sytuację, że bracia bliźniacy wychowywali się w domu, w którym panowała tzw. patologia. Jeden z braci powielił wzorce rodzinne i stał się alkoholikiem, natomiast drugi założył firmę, miał szczęśliwą rodzinę, świetnie sobie radził. Na pytanie dlaczego ich życie potoczyło się tak, obydwaj mężczyźni odpowiedzieli dokładnie tak samo: „dlatego, że pochodzę z takiej rodziny...”. To my w ostateczności decydujemy, jak chcemy żyć, zawsze mamy wybór.

**Ma Pani jakąś własną teorię na temat tego dlaczego ludzie uzależniają się od alkoholu?**

Najbardziej bliskie jest mi to, że ktoś zaczyna pić, bo ma deficyt miłości, wiary w siebie, poczucia bliskości. Gdzieś w środku odczuwa pustkę, którą stara się wypełnić piciem, które, choćby czasowo da mu lepsze samopoczucie. Często taka osoba boi się podejmowania zadań, z góry zakładając, że nie sprosta. A ja uważam, że każdy nosi w sobie jakąś perełkę, tylko trzeba umieć ją wydobyć. Nie ma człowieka bez talentu, bez dobrych cech, każdy nosi w sobie jakieś wartości. Człowiek doceniany umie docen-





Terapeutka Anzhela Ulianowa Gil uważa, że do pokonania uzależnienia potrzebna jest zmiana nawyków, wiedza i pokora.

nić siebie i innych, rozumiany otwiera się na zrozumienie drugiego, kochany potrafi kochać. A co za tym idzie, łatwiej radzi sobie z przeciwnościami. Staramy się pracować na zasobach człowieka. Wskazując niekorzystne zachowania, nie potępiamy osoby lecz zachęcamy ją do zmiany. To daje wymierne korzyści.

### **W naszym społeczeństwie panuje pogląd, że na zajęcia Anonimowych Alkoholików trzeba chodzić już do końca życia?**

Nie zgadzam się z tym. Na początku osoba uzależniona, która chce przestać pić musi odciąć się od dawnych znajomości, nawyków, np. picia po pracy codziennie wieczorem, czy weekendowego picia i często czuje się przez to nieswojo, odczuwa dyskomfort czy samotność. Natomiast w stosunku do osób nie pijących, nie uzależnionych człowiek zniszczony piciem ma poczucie tego, że jest gorszy, pokiereszowany, czasami niegodny przebywania w innym towarzystwie. Poczucie wyobcowania, samotności nie sprzyja wychodzeniu z nałogu. Nie ma się przyjaciół, więc nowo poznani, podobni do niego trzeźwiejący w grupach AA, pomagają mu przetrwać ten ciężki okres, otrzymuje od nich wsparcie, ciepło. Ale potem, gdy stanie mocno na swoich nogach nie ma przeciwwskazań do tego, żeby odciąć się od dawnych znajomości, nawyków, np. picia po pracy codziennie wieczorem, czy weekendowego picia i często czuje się przez to nieswojo, odczuwa dyskomfort czy samotność. Natomiast w stosunku do osób nie pijących, nie uzależnionych człowiek zniszczony piciem ma poczucie tego, że jest gorszy, pokiereszowany, czasami niegodny przebywania w innym towarzystwie. Poczucie wyobcowania, samotności nie sprzyja wychodzeniu z nałogu. Nie ma się przyjaciół, więc nowo poznani, podobni do niego trzeźwiejący w grupach AA, pomagają mu przetrwać ten ciężki okres, otrzymuje od nich wsparcie, ciepło. Ale potem, gdy stanie mocno na swoich nogach nie ma przeciwwskazań do tego, żeby odciąć się od dawnych znajomości, nawyków, np. picia po pracy codziennie wieczorem, czy weekendowego picia i często czuje się przez to nieswojo, odczuwa dyskomfort czy samotność.

### **Pani zdaniem farmakologia, leki są pomocne w uporaniu się z nałogiem?**

Wszystko co pozwala zminimalizować skutki picia, zredukować szkody jest dobre.

Branie leków nie wywołuje takich dramatów jak picie. Alkoholizm jest często połączony z depresją, więc trzeba także leczyć depresję. Teraz do łask wraca też esepal. Każdy sposób, pozwalający uzyskać okres, w którym alkoholik nie pije i może wtedy podreperować swoje zdrowie, utrzymać się w pracy, podołać obowiązkom w domu, jest dobry i warto z niego korzystać. Istotne jest również to, aby rodzina nabyła wiedzę o tym jak mądrze wspierać pijącego członka rodziny. Szkoda, że wiele partnerek osób uzależnionych nie korzysta ze wsparcia specjalistycznego, proponowanego dla członków rodziny osób uzależnionych. Często są zdruzgotane i nie rozumieją po co one mają chodzić na terapię skoro to mąż pije. Z drugiej strony może nie chcą się do tego przyznać, że w rodzinie jest problem alkoholowy, wstydzą się tego. Albo są już tak wykończone życiem z alkoholikiem, że nie mają siły na jakiegokolwiek zajęcia edukacyjne.

### **Bywa tak, że potem dzieci mają żal do pijącego rodzica za zmarnowane dzieciństwo i rzywają z nim kontakt. Rodzic, który przestał pić powinien zabiegać o ich wybaczenie?**

Na to pytanie nie ma prostych odpowiedzi. Oczywiście przebaczenie pomaga żyć, a chowanie urazy niszczy zdrowie. Nierzadko wystarczy tylko akceptacja, że coś było złe. Mało który rodzic potrafi jednak powiedzieć do dziecka przepraszam cię za to, że ci zniszczyłem dzieciństwo, bo do końca życia chce jednak występować z pozycji rodzica, czyli kogoś mądrzejszego, z tzw. pozycji „władzy nieomyłnej”. Myślę, że aby doszło do naprawienia relacji potrzebna jest dobra wola z dwóch stron, rodzica i dziecka. Chęć jednej strony to za mało, bez chęci drugiej strony niewiele się zdziałają. Ale zawsze można pracować na obra-

zie wewnętrznym rodzica, po to, aby uwolnić swój umysł od traum i zacząć w pełni korzystać z życia.

### **Jaki czynnik sprzyja w wyjściu z uzależnienia?**

W wyjściu z uzależnienia na pewno bardzo ważna jest nadzieja na to, że może być lepiej i wsparcie bliskich. Często, tą jedyną bliską osobą staje się terapeuta. Jeśli alkoholik stracił już przez picie rodzinę, pracę i mieszkanie to trudniej jest mu zdecydować się na walkę z nałogiem. Ma często niską motywacją do zmiany swojego dotychczasowego życia, bo nie ma do czego wracać. Dobra sytuacja życiowa, mądre wspieranie przez bliskich są bardzo pomocne w wychodzeniu z nałogu. Natomiast, często też bywa tak, że to właśnie utrata dotychczasowych wartości jest czynnikiem motywującym do zmiany. Nie ma reguł. Każdy przypadek jest inny. W swojej pracy traktujemy każdą osobę indywidualnie.

### **Pomaga Pani również osobom, które mieszkają tutaj w Mieszkaniach Chronionych lub tym, którzy przebywają w Punkcie Interwencji Kryzysowej, np. pogorzelncom?**

Tak, te wszystkie grupy osób mam w pewnym sensie pod swoją opieką, każdy potrzebuje innego rodzaju pomocy. Gdy rodzina, której sponął dom i jest w szoku nie ma realnej szansy na jego odzyskanie, to też może długo tkwić w depresji. Oferujemy wszechstronną pomoc. Niemniej jednak, mój zawód predysponuje mnie do pracy z osobami uzależnionymi i na nich głównie skupiam się w swojej pracy.

### **Praca, którą Pani wykonuje z pewnością obciąża psychicznie?**

Ale daje też radość, zadowolenie, gdy widzi się jak ktoś ratuje swoje życie. Mnie od młodości interesowała psychologia, relacje międzyludzkie, to dlatego człowiek zachowuje się tak, a nie inaczej. Skończyłam studia na kierunku Pedagogika i Resocjalizacja w Krakowie, potem była specjalizacja, podjęłam pracę w tym zawodzie, który jest moją pasją. Ludzie przeważnie myślą, że alkoholik to zły, bez serca, podły człowiek, a ja uważam, że to jego zachowania, spowodowane różnymi przyczynami są złe, a nie ona sam. Odpowiedzi na pytanie dlaczego ktoś zachowuje się tak, a nie inaczej nie są jednoznaczne i proste. Ostatnio nauka sporo mówi o przeniesieniu traum międzypokoleniowych, to znaczy, że dziedziczymy po rodzicach, dziadkach przodkach nie tylko cechy fizyczne, ale także stany emocjonalne. Polecam ciekawą pozycję autorstwa Marka Wolyn „Nie od Ciebie się zaczęło”, która dokładnie opisuje ten proces. Ciągłe uczymy się czegoś nowego o sobie i świecie i to jest bardzo ciekawe.

Dziękuję za rozmowę:

Julita Błoniarz

# Trzeba doceniać każdy dzień

Poetka Anna Lachnik ma w sobie serdeczność, życzliwość, pogodę ducha, której wszyscy bardzo potrzebujemy.

Kielczanka Anna Lachnik, mimo tego, że nie jest już nastolatką, to mogłaby być przykładem dla wielu osób jak można mądrze, dobrze, twórczo żyć. Owszem miała w życiu wiele bardzo trudnych momentów, strat, rozczarowań, ale nie zawiesiła się na nich, nie tkwi w przeszłości, stara się cieszyć każdym dniem i ciągle iść do przodu. A przede wszystkim zaraża swoim optymizmem i pogodą ducha wszystkich wokół siebie.

Kielczanie mogą ją zobaczyć pogodną, uśmiechniętą, aktywną na spotkaniach Klubu nad Silnicą w Muzeum Historii Kielc, wystawach malarskich, promocjach książek, tomików poezji, które uprzyjemnia recytacją wierszy, trafną uwagą, dowcipem czy wspierającym słowem.

## Kocha Kielce

Anna Lachnik mówi o sobie, że kocha Kielce i kielczan, nie wyobraża sobie tego, że mogłaby mieszkać w innym miejscu na ziemi. Tu może rozwijać swoje talenty, a ma ich mnóstwo, tu znalazła wspaniałych przyjaciół, cieszy się z tego, że miasto się rozwija i zmienia. Opowiada, że chodziła na zajęcia do Klubów Seniora, powołanych przez prezydenta Kielc Wojciecha Lubawskiego i spędzała w nich ciekawie czas. – Nauczyłam się w nich wielu pożytecznych rzeczy, choćby podstaw języka angielskiego, wcześniej mieszkając kilka lat w Austrii i Włoszech opanowałam w jakimś stopniu niemiecki i włoski – mówi. – Brałam udział w gimnastyce, zajęciach z rękodzieła, sama też wspierałam panie, które chciały poznać tajniki komputera, czy fotografii, bo wcześniej nauczył mnie tej wiedzy mąż Wiesław. Myślę, że taką ciekawość świata, chęć poznawania nowych rzeczy odziedziczyłam w pewnym stopniu po rodzicach. Pro-



Wśród fotografii bliskich i kwiatów czuje się najlepiej.

wadzili sklep na Bukówce, ale mieli też mnóstwo innych zainteresowań, ojciec Władysław był wspaniałym gawędziarzem, pięknie opowiadał o wojennych ciężkich czasach, mama Anna z kolei pisała wspomnienia. Lubiłam słuchoać, czytać i uczyć się. Może dlatego Pan Bóg obdarował mnie pasjami, bo umiem dobrze szyć, szyłam ubrania przyjaciółkom, rodzinie, chyba nieźle gotuję, dwóm i synom i wnuczkom: Mariuszowi i Kindze moje potrawy bardzo smakują, gościom również, oprócz tego piszę wiersze, pierwszy wydany tomik zatytułowany „Z uśmiechem i łzą” podobał się czytelnikom. Lubię też malować i fotografować.

W teczkach Anna Lachnik ma mnóstwo dyplomów, a na półkach wiele medali. Brała udział w Festiwalu Piosenki Inspirującej „Wiecznie młodzi”, licznych konkursach fotograficznych, Przeglądzie Artystycznym Seniorów „Młodość to stan ducha”. Mimo tego w czasie naszej rozmowy cały czas się kryguje, że inni są lepsi, bardziej utalentowani, a ona chciałaby pozostać skromną osobą. Ale przyznaje, że jej liczne umiejętności dostrzeżono już w szkole podstawowej, wtedy zaczęła występować na scenie ze skeczami, w kabarecie, z licznymi recytacjami. Powstały pierwsze wiersze. Do zajęcia się tworzeniem zachęciły ją polonistka Alina Bielawska i poetka Daniela Kowalska. Nawet mieszkając za granicą, pisała do polonijnych gazet, recytowała dla Polonii wiersze. Teraz do wydania kolejnego tomiku zachęca ją bardzo wnuk Mariusz i cały czas obmyśla dla niego tytuł.

Na pytanie dlaczego mama dała jej takie samo imię jak sama nosiła śmieje się, że to tato się pomylił, miała być Basią, ale ojciec zapisał ją jako Ania. Może dlatego, że w domu było ich dzieciaków sześcioro i można było się pomylić.

## Pomocna ludziom

Chociaż prawie każdego dnia panią Anię odwiedza syn Grzegorz i wnuczek Mariusz, drugi syn Tomasz mieszka w Hamburgu, ale też ma z mamusią, jak o niej obaj mówią, codzienny kontakt na skypea, to ona część dnia przeznaczona dla innych ludzi. Od 30 lat jest członkiem Uniwersytetu III wieku, od 25 lat należy do Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych, od kilku do grupy twórczej „Bocianie Gniazdo” w Morawicy, Ludowego Towarzystwa Naukowo Kulturalnego i Stowarzyszenia Civitas Christiana. – 14 lat temu zmarł mój ukochany, drugi mąż Wiesław – mówi. – Był wspaniałym ojcem dla moich dzieci i dziadkiem dla wnuków, ja z kolei mam jak najlepsze kontakty z jego trójką dzieci mieszkającymi poza



Anna Lachnik za swoją działalność została uhonorowana wieloma dyplomami i medalami

granicami Polski. Byliśmy z mężem dla siebie partnerami i chociaż z zawodu był inżynierem chemikiem, to bardzo mnie wspierał w moich twórczych poczynaniach. Nauczył mnie fotografii, dzięki niemu zaczęłam nawet brać udział w konkursach fotograficznych. Obecnie mam już chyba piąty aparat i fotografuję wiele imprez w naszym Towarzystwie Przyjaciół Sztuk Pięknych, za co dostałam nawet dyplom od prezydenta Wojciecha Lubawskiego. Uhonorowano mnie za uwiecznianie wycinku z dziejów miasta. Mąż, który przyjechał do Kielc z Lublina z zainteresowaniem czytał moje wiersze, nie miał nic przeciwko temu, że część siebie oddaję drugim. Lubiłam i lubię być pomocna ludziom. Doceniał to, że jestem spokojna, mało kłótniwa, choć myślę, że nieraz jestem za bardzo spontaniczna, szybciej coś powiem, niż pomyślę i potem bardzo to przeżywam. Kielczanka przyznaje otwarcie, że wielką pustką po stracie męża wypełniają jej dzieci, wnuki i przyjaciele.

Anna Lachnik cieszy się z tego, że w Towarzystwie Przyjaciół Sztuk Pięknych, które w kwietniu będzie obchodzić 95 lecie istnienia wszyscy czują się jak jedna wielka rodzina. Wspierają się twórczo, pomagają w codziennych problemach, trudno im bez siebie żyć. – To wielka zasługa naszej niezwyklej pani prezes Zyty Trych – podkreśla. – Ma mnóstwo radości życia, witalności, jest pełna znakomitych pomysłów, świetnie zorganizowana, twórcza i błyskotliwa. To kobieta o niezwyklej kulturze, na każdą okoliczność znajduje odpowiednie słowo. Razem z wiceprezes Marią Salus znakomicie się uzupełniają. Sama marzę o tym, żeby jak najdłużej dopisało mi zdrowie, bo wtedy będę mogła tworzyć, pomagać ludziom i być opoką dla bliskich.

Julita Błoniarz



# Nasza misja wolontariat

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie zachęca do niesienia pomocy drugim.

Wolontariat w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Kielcach powstał w głównej mierze z uwagi na brak wolontariuszy ukierunkowanych konkretnie na pomoc klientom pomocy społecznej. Został założony w 2013 roku, aktualnie od 2016 prowadzi go koordynatorki Magdalena Kowalska i Aleksandra Łukasik.

Główny celem działań wolontaryjnych, jak wyjaśniają koordynatorki jest uzupełnienie opieki w obrębie świadczonych usług pomocy niematerialnej dla osób i rodzin, korzystających z pomocy społecznej. Również pomoc w przewyższaniu trudnych sytuacji życiowych, które wykraczają poza obowiązki pracowników.

– Pomaganie to nie tylko misja naszego ośrodka jako całości, ale też poszczególnych pracowników, którzy niesienie pomocy mają niejako we krwi – tłumaczy Magdalena Kowalska wieloletni pracownik socjalny, obecnie kierująca działaniami wolontariuszy. – Myślę, że aby pracować w ośrodku pomocy trzeba mieć w sobie dużą dozę wrażliwości, której trudno się pozbyć również po pracy. Dlatego ciągle realizujemy różne formy działania dla polepszenia losu ludzi. Wolontariat, który powstał pięć lat temu jest jednym z nich. Został powołany, ponieważ bycie wolontariuszem daje wiele radości i satysfakcji, zwłaszcza w świecie, w którym dla wielu osób liczy się wyłącznie konsumpcja i dobra materialne.

## Szukają dawców i biorców pomocy

Baza wolontariuszy prowadzona jest po to, żeby zgromadzić zarówno tych którzy potrzebują pomocy, jak i takich, którzy chcieliby ją świadczyć całkiem bezinteresownie, z potrzeby serca. Aby proporcje potrzeb do możliwości zapewnienia pomocy mogły być zrównoważone liderki wolontariatu, które pozyskują do współpracy coraz więcej osób, w tym znane postaci ze świata sztuki, biznesu, medycyny podkreślają, że zależy im na jednoczesnym poszerzeniu dwóch grup: tych którzy chcą dawać wsparcie drugiemu człowiekowi jako wolontariusze oraz tych, którzy pomoc chcieliby otrzymywać.

– Nasi wolontariusze świadczą pomoc dzieciom i młodzieży w wielu dziedzinach życia, pomagając im zarówno w nauce, rozwijaniu pasji, jak i organizacji czasu wolnego – mówi koordynatorka Magdalena Kowalska. – Poprzez okazywanie dzieciakom zainteresowania chcemy, aby dzieci sukcesywnie zwiększały poczucie własnej wartości i ważności, również sprawczości i bezpieczeństwa, by próbowały określać wyraźne realne cele w życiu. W przypadku wnioskowania o pomoc wolon-

tariusza w nauce przy odrabianiu lekcji stosujemy metodę pracy w systemie „jeden na jeden”, czyli kontakt z dzieckiem jest zawsze indywidualny i nakierowany na niwelowanie braków konkretnego małego odbiorcy.

Koordynatorka Aleksandra Łukasik dopowiada, że z pomocą wolontariuszy chcą docierać również do tych odbiorców, którzy ze względu na wiek i sytuację, np. niepełnosprawność, samotność chcieliby otrzymać wsparcie. Tu również pomoc świadczona jest indywidualnie w środowiskach domowych klientów – Nasi wolontariusze to najczęściej młodzież szkolna, to młodzi ludzie z pozytywną energią, którzy reagują na potrzeby starszych wspierając ich w bieżących potrzebach, w tym również, co ważne oddając im swój czas i uwagę. Mamy również w swoim domu osoby w wieku poprodukcyjnym – aktywni seniorzy, którzy oddają nadmiar swojego wolnego czasu oraz dzielą się wiedzą i doświadczeniem – jest to niezwykle cenne.

Na pytanie co zdaniem koordynatorek skłania wolontariuszy do poświęcenia czasu innym odpowiadają, że każdy ma inną motywację do działania. Mogą to być doświadczenia osobiste, nadmiar wolnego czasu który warto poświęcić na „czynienie dobra”, chęć sprawdzenia się w tego typu zajęciach z myślą o przyszłej pracy, aktualnie wzmianki o pracy wolontaryjnej w aplikacjach zawodowych są docenianym kryterium rekrutacyjnym pracodawców.

Wolontariusze MOPR obsługują zbiórki żywności, pracują przy dystrybucji paczek żywnościowych na rzecz osób potrzebujących. Działają również aktywnie, w organizacji różnego typu imprez miejskich, kulturalnych, sportowych, również o zasięgu międzynarodowym – wylicza Magda Kowalska. – To też doskonały moment dla samych wolontariuszy aby podczas wspólnych działań nawiązać nowe znajomości i kontakty, poprawić znajomość języków obcych.

## Zostań wolontariuszem

Dorota Ławniczak, wicedyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach docenia wsparcie wolontariuszy w działaniach Ośrodka. Podkreśla, że wolontariusze są istotnym elementem wsparcia dla podopiecznych, mają bardzo dobrą opinię zarówno wśród pracowników socjalnych jak i klientów pomocy społecznej. – Nasi klienci niejednokrotnie doceniają troskę, indywidualne podejście oraz kompetencje wolontariuszy – mówi wicedyrektor. – Najlepsi, najaktywniejsi wolontariusze zostają ponadto nagrodzeni podczas corocznego konkursu „Laur wolontariatu”, która związana jest z obchodami Międzynarodowego Dnia Wolontariusza.

Dzień ten to znakomita sposobność aby podziękować za poświęcony czas i zaangażowanie wszystkim wolontariuszom. Osoby, które na co dzień pracują na rzecz drugiego człowieka mają okazję aby się spotkać, wymienić doświadczenia oraz grupowo podkreślić istotę swojej pracy. Koordynatorki wolontariatu informują, że wolontariuszem może zostać praktycznie każdy. – Trzeba pamiętać o tym, że wolontariuszem może być osoba, która pragnie bezinteresownie, bezpłatnie i dobrowolnie poświęcić trochę swojego czasu innym – podkreśla Aleksandra Łukasik – Ten kto chce i jest w stanie świadomie działać na rzecz innych musi mieć ukończone 16 lat pod warunkiem uzyskania zgody rodziców lub opiekunów prawnych na jego udział w wolontariacie. Decyzję o rodzaju aktywności wolontaryjnej kandydat podejmuje po rozmowie z koordynatorem wolontariatu-zawsze jest możliwość zmiany środowiska pracy.

## Rekrutacja wolontariuszy

Każdy kto chciałby zostać wolontariuszem wypełnia formularz zgłoszeniowy, ankietę z podstawowymi informacjami niezbędnymi do komunikacji. Następnym krokiem jest spotkanie z koordynatorem wolontariatu, podczas którego obie strony mają możliwość poznania się, powiedzenia o swoich oczekiwaniach.

Kolejny etap to udział w szkoleniu „ABC Wolontariatu” w zakresie zasad działania wolontariatu, aspektów prawnych i organizacyjnych, bezpieczeństwa, a także praw i obowiązków wolontariusza. Po szkoleniu wolontariusz otrzymuje certyfikat kwalifikujący go do świadczenia działań wolontaryjnych i może dokonać wyboru środowiska w którym chciałby pracować.

Wolontariusz otrzymuje propozycje zadań do wykonania, jeśli je zaakceptuje, to podpisuje porozumienie o współpracy wolontaryjnej i zostaje skierowany do pracy w środowisku osoby lub rodziny objętej pomocą społeczną. Legitymacja ze zdjęciem i pieczętą Ośrodka jest dokumentem, który uprawnia wolontariusza do wykonywania świadczeń wolontaryjnych z ramienia Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach.

Koordynatorki wolontariatu podkreślają ważność działań swoich wolontariuszy. Cytują słowa Stefana Garczyńskiego: „to wielka sztuka umieć dawać tym, którzy nie umieją prosić i umieć odmawiać tym, którym prośenie przychodzi zbyt łatwo”, ponieważ w wolontariacie zawsze trzeba zachowywać równowagę. Pomagając drugim nie można zapomnieć o swoich potrzebach.

/Ada/

# Nowe zjawiska

Zamiast lepszej komunikacji, niecierpliwość i agresja. Telefony komórkowe, tablety, smartfony zmieniły świat, tylko czy na lepsze? Po pierwszym zachwycie postępowaniem technologicznym i jego zdobycami: telefonami komórkowymi, tabletami, smartfonami, Internetem, wielością kanałów telewizyjnych, możliwością czytania gazet i książek w wersji elektronicznej nadeszło otrzeźwienie.

Mnóstwo osób zadaje sobie pytania czy ciągłe komunikowanie się poprzez facebook, uczestnictwo w portalach społecznościowych, częste odbieranie komórek, zaglądnienie do poczty mailowej, przerzucanie kanałów w telewizji nie powoduje tego, że mamy obciążoną głowę i przeładowany mózg. Czujemy się sfrustrowani i zmęczeni. Coraz częściej myślimy o tym jaki wpływ na nasz system nerwowy ma oglądanie dzieł złą wiadomości, siedzenie w Internecie, w którym co rusz jesteśmy bombardowani wyskakującymi reklamami, a do tego nawału bodźców dochodzi jeszcze wykonywanie kolejnych czynności, wysyłanie smsów i odpowiadanie na wiadomości mailowe. To wszystko sprawiło, że stale znajdujemy się w stanie podwyższonego napięcia, podenerwowani i niespokojni, nie umiemy na niczym się skoncentrować.

## Tęsknota za przeszłością

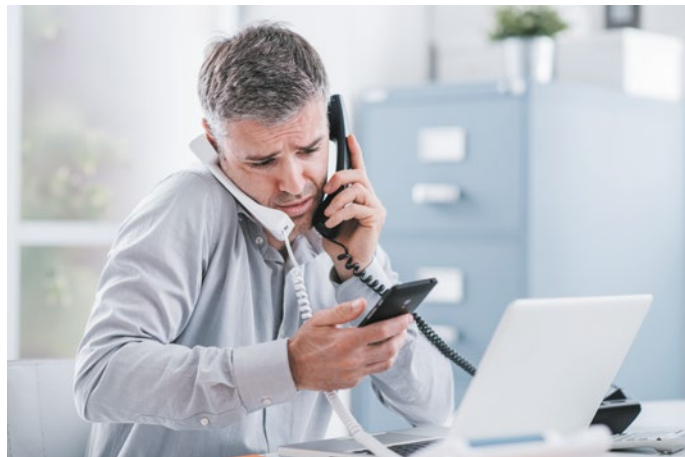
Wiele osób z nostalgią sięga pamięcią do wcześniejszych czasów, kiedy korzystali tylko z telefonów stacjonarnych, nie wozili ze sobą wszędzie laptopów, w kioskach na półkach było tylko kilka gazet, a w telewizji parę programów. Kwitły za to spotkania towarzyskie, wszędzie słychać było rozmowy, śmiech, ludzie mieli większą cierpliwość i serce do drugiego człowieka. W informacjach nie mówiono nam wyłącznie o oszustwach, morderstwach, gwałtach, kradzieżach, klęskach żywiołowych, wypadkach, porwaniach i byliśmy z tym szczęśliwsi. Teraz nasza głowa wręcz pęka od nadmiaru wiadomości i bodźców. Czujemy się wręcz przytłoczeni tym czego się dowiedzieliśmy, dłuższa rozmowa z mężem, żoną, dzieckiem wydaje nam się niemożliwa do odbycia, bo szybko tracimy cierpliwość. Nie umiemy spokojnie słuchać. Dowcip: „skąd wiedziałś, że jestem w sklepie spożywczym”, po odebraniu komórki już nikogo nie bawi, bo ciągle czujemy się kontrolowani, inwigilowani, sprawdzani, wzywani do pracy, a komórka dzwoni w najmniej oczekiwanym momencie, gdy stoimy przy kasie w sklepie, jesteśmy w gabinecie u lekarza, zamierzamy pogadać z dzieckiem.

Z kolei w autobusach, pociągach, w parkach jesteśmy narażeni stale na ten sam widok, siedzących ludzi, młodych, starszych, dzieci ze spuszczonej głowami w komórkach. Nikt na nikogo życzliwie się nie spojrzy, nie porozmawia, wszyscy sprawiają wrażenie obojętnych i nieobecnych. Naukowcy ostrzegają, że nadmiar bodźców, gier komputerowych, nowych aplikacji wpłynął na pojawienie się nowych uzależnień, od Internetu, komórek, komputera, co spowodowało wystąpienie lawiny depresji, poirytowania i agresji.

## Zmęczenie informacją

Coraz więcej osób odczuwa Syndrom Zmęczenia Informacją, który opisał amerykański psycholog David Levich. Charakteryzuje się on podwyższonym ciśnieniem krwi, osłabieniem widzenia, niestrawnością, wzrostem agresji, problemami z koncentracją. Zmęczony, bombardowany mózg nie jest w stanie przyswoić sobie wtedy nawet prostych informacji, ani skupić się na drugim człowieku.

Na pewno każdy z nas zna choć jedną osobę, która zrezygnowała z posiadania telewizora, albo po przyjeździe z pracy wyłącza telefon komórkowy. W ten sposób ma szansę odpocząć do natłoku wiadomości. Inni tego nie robią z różnych powodów, boją się, że coś ważnego im umknie, są już uzależnieni, z telefonem czują się bezpieczniej, gdy go zapomną od razu odczuwają lęk, niepokój, bo żyją głównie w wirtualnym świecie. Dawniej można było iść do sąsiada na kawkę, dziś bez wcześniejszej zapowiedzi nie wypada. Wiele osób boi się być sam na



sam z własnymi myślami, emocjami, natłok informacji daje im złudne wrażenie, że są otoczeni ludźmi.

A informacje nas zalewają. Dla przykładu można podać, że w 1472 roku najszynniejsza biblioteka w Cambridge była w posiadaniu 199 książek. Obecnie w ciągu roku drukuje się na świecie 300 tysięcy książek. Eryk Mistewicz, autor książki „Marketing narracyjny” informuje w niej, że codziennie wchłaniamy 100 500 słów, co stanowi 300 proc. wzrost od roku 1980. Każdego miesiąca dostajemy taką ilość informacji, jaką nasi pradziadkowie otrzymywali przez całe życie. Każdej minuty wysyłamy 12 mln sms, każdego dnia 294 mld maili.

Znany psychoterapeuta Robert Rutkowski przekonuje, że obecnie warto hołdować zasadzie, żeby nie być jednak dobrze poinformowanym. W morzu napływających danych czujemy się coraz bardziej zagubieni, nie umiemy traktować ich wybiórczo, przetwarzać, analizować wykorzystywać dla własnych potrzeb. Gubimy się czy ważniejszy dla nas jest kryzys z Izraelem, czy sytuacja w Korei, a może wieści o coraz bardziej toksycznej żywności. Z kolei aktywność na facebooku też wywołuje niepokój, sprzyja narcyzmowi i egocentryzmowi, wzbudza niezdrową rywalizację, zazdrość o to kto jest bardziej popularny i lubiany. Chwalimy się na nim się swoim majątkiem i znajomościami, co też nie sprzyja wewnętrznemu spokojowi.

## Warto dbać o umysł

Już w 1970 roku Alvin Toffler w książce „Szok przyszłości” przestrzegał przed niekontrolowanym postępowaniem naukowo technicznym. Uczulał, że istnieje bariera psychofizyczna adaptacji człowieka do szybko zmieniającego się świata. Przegrzanie, przeciążenie mózgu może doprowadzić do dezorientacji, niedostosowania się do ciągłych zmian sytuacji i poglądów, co może wiązać się z wystąpieniem wielu chorób.

Psychologowie zachęcają, żebyśmy coraz częściej wyznaczali sobie momenty na ciszę, na czas niczym niewypełniony, który pozwoli odpocząć zmęczonemu mózgowi. Warto posiedzieć na ławce, popatrzeć w niebo, albo na drzewa, odłączyć się od napływu informacji. Także poleżeć w ciszy. To pozwoli na lepsze podejmowanie decyzji, bliższy kontakt z drugimi. Tak jak promowane są diety żywieniowe czas pomyśleć o dietach informacyjnych, bo nie wszystkie dane służą naszemu zdrowiu. Im więcej oglądamy i słuchamy tym mniej wiemy, bo do sprawnego funkcjonowania w otaczającej nas rzeczywistości potrzebne jest spokój oraz nauczenie się selektywnego odbioru napływających wiadomości.

Julita Błoniarz

# Zajęcia w Stowarzyszeniu Pomocy Osobom z Chorobą Parkinsona

Zajęcia o charakterze terapeutycznym, profilaktycznym, mające na celu pomóc osobom z problemami neurologicznymi, fizycznymi, psychicznymi i społecznymi, w szczególności osobom z chorobą Parkinsona, w utrzymaniu możliwie dobrej kondycji zdrowotnej i integracji społecznej odbywają się w Stowarzyszeniu Pomocy Osobom z Chorobą Parkinsona w Kielcach przy ulicy Żeromskiego 44 w poniedziałki i piątki o godzinie 11.<sup>30</sup>. Stowarzyszenie, w założeniu którego miała duży udział nieżyjąca Anna Sowa, pełnomocnik prezydenta Wojciecha Lubawskiego ds. osób niepełnosprawnych mieści się w Klubie Seniora w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach. Kontakt telefoniczny pod numerem tel. 502 68 33 68. Na zajęcia mogą przyjść osoby z chorobą Parkinsona, członkowie rodziny i przyjaciele.



Uczestnicy zajęć uważają, że tango argentyńskie nie tylko poprawia kondycję, ale też daje radość.



Piotr Chałupka, kierownik Klubu Seniora dał się porwać instruktorce tanga Annie Pluta ku radości członków Stowarzyszenia



Skuteczność leczenia taniem została potwierdzona w badaniach naukowych w Ameryce, Kanadzie, Australii od lat. Wpływa na poprawę równowagi, zwiększa aktywność ruchową.



Taneczne interakcje międzyludzkie wpływają na samopoczucie i samoocenę pacjentów, taniec wpływa na wydzielanie się dopaminy, neuroprzekaźnika, którego w tej chorobie brakuje.



Członkowie Stowarzyszenia docenili zaangażowanie instruktorki i nagrodzili ją tulipanami.



Członkowie Klubu Seniora przy ulicy Żeromskiego w skupieniu przygotowują się do Świąt Wielkanocnych

**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

**RAZEM**  
BIULETYN



## W I E R S Z E



Anna Lachnik, od dzieciństwa związana z Kielecczyną, należy do Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych, wydała tomik wierszy „Z uśmiechem i łzą”. Uważa, że życie jest trudnym, ale pięknym wędrowaniem, a trudne doświadczenia prowadzą człowieka do Boga.

### Kolorowe imię Zyty

Kwiatów barwami  
Wita wiosnę  
Motylem upiętym w sukni  
Włosami potarganymi wiatrem  
Chórem ptaków  
Światłem gwiazd  
Naręczem niezapominajek  
Zapachem marzanny  
Obłokiem na niebie

### Pieśń o miłości

Nie będę jej śpiewać  
Powiem jak wszyscy  
Miłość jest piękna  
Jeśli w Twoim sercu  
Prawdziwie zamknięta  
Nicią pajęczą spleciona  
W różne strony świata

Poeta powiedział  
Śpiesz kochać ludzi  
Tak szybko odchodzą  
I tobie odpływają lata  
Daj trochę ciepła  
Od serca swojego  
Choć chłodno dookoła  
Pokochaj bliźniego

### Prośba

Bądź z nami  
Jezu nasz Panie  
Nie odchodź  
Nawet nas chwilę  
Choćbyśmy zasnęły  
Głębokim snem  
Uczniami twoimi  
Wciąż chcemy być  
Głosić naukę Twoją  
By dobrem  
Zwyciężać zło

### Czuwanie

Jezusie  
Mieliśmy czuwać  
Lecz sen nas zmorzył  
Uśpiona wiara  
Niewiele warta  
W świetle jasności  
Odkryta prawda  
Z palmą zwycięstwa  
Dziś kroczyć chcemy  
Nieść cząstkę bólu  
Twojego

### Spacer po Kielcach

Pędzla dotykem  
Utrwałam naturę  
W kolorach kwiatów  
Lśnią skwery deptaków  
W słońca uśmiechu  
Koję zmęczenie  
Zameczek wiekowy  
Muzyką rozbrzmiewa  
Ukołysana melodii słowami  
Zamykam oczy  
Miasto jest moje