

RAZEM

BIULETYN



6 Rafael działa na rzecz dzieci i młodzieży



7 Nie lekceważmy depresji – rozmowa z Dorotą Markiewicz, prezes Stowarzyszenia „Razem pokonamy depresję”



12 Domu Pomocy im. Antoniego Kępińskiego – rozmowa z dyrektorem Markiem Kubiczem

8 Wolontariusze zdali egzamin



Kielczanie chętnie pomagają syryjskim dzieciom

– rozmowa z Anną Gromską, koordynatorem akcji Kielce dla Syrii

czytaj na stronie 11

Ośrodek „Rafael” pomaga dzieciom i młodzieży pokonać wszelkie trudności

Jak można stać się mocną, ugruntowaną osobą i nie ulegać wpływom? Jak obecnie być odważnym wśród rówieśników, poradzić sobie w sytuacjach trudnych, nauczyć się lepszego funkcjonowania w grupie, stawiania granic, radzenia sobie ze złością i wycofaniem – takie umiejętności można nabyć korzystając z zajęć i warsztatów w Dziennym Ośrodku Socjoterapii „Rafael” Kielcach – mówi jego dyrektor Agata Czyszczorń. W dzisiejszej rzeczywistości, w czasach ogromnego postępu technologicznego, nadmiaru bodźców, wpływie różnorodnych mediów, nie jest łatwo dokonywać właściwych wyborów i mądrze żyć. Zwykle jest tak, że to, co jest modne, od razu staje się najważniejszą wartością.

Zagrożeniem dla młodego pokolenia są nie tylko internetowe treści, chęć bycia popularnym w grupie, lansowanie się na Facebooku, ale także to, z czym spotykają się na co dzień: nasze środowisko społeczne, dysfunkcje rodzinne, bezrobocie, bieda, a nie raz nadmierne przywiązywanie wagi do dóbr materialnych.

Z drugiej strony rodzice często nie słuchają uważnie swojego dziecka, nie obserwują jego funkcjonowania i zmian, które zawsze są „sygnałem” dla rodziców. Jeśli rodzic nie słucha i nie dostrzega tego, czym dziecko się interesuje, z kim przebywa, jak znosi porażki i sukcesy, czy w ogóle rozmawia o swoich sprawach, to nie odbierze ważnych dla dziecka komunikatów. Wtedy właśnie pojawiają się problemy np. w szkole, z rówieśnikami, w relacjach, konflikty z prawem, depresje, itp. Nasza placówka jest miejscem prewencji i profilaktyki przed tymi problemami.

Staramy się podejmować systemową, kompleksową pomoc i kształtować u młodego człowieka wiarę w siebie, zdolność konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami, ze swoimi emocjami.

Najważniejszą formą pracy w Ośrodku Rafael jest socjoterapia – forma zajęć grupo-

wych rozwijających umiejętności społeczne, których celem jest wsparcie dziecka/młodego człowieka, kształtowanie nowych sposobów zachowania oraz nabycie nowych umiejętności zwłaszcza interpersonalnych, a więc asertywności, podejmowania decyzji, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

W trakcie zajęć uczestnicy poznają siebie, uczą się konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnościami w kontaktach z innymi. Wychowankowie dobrowolnie deklarują udział w zajęciach. Tylko świadomy wybór może przynieść dobre efekty socjoterapii. Nieodzowna jest tu również dobra wola i współpraca rodziców. Praca z wychowankami i ich rodzicami polega na udzielaniu pomocy psychologicznej, aby zapobiegać niepowodzeniom szkolnym i życiowym młodych ludzi, w tym uzależnieniom.

Agata Czyszczorń



Jubileusz Warsztatów Terapii Zajęciowej

Założyciele, członkowie Warsztatów Terapii Zajęciowej kilka dni temu obchodzili 25 lecie istnienia placówki już w nowej siedzibie przy ulicy Krzemionkowej 1 w Kielcach. Uczęszczająca na nie kilkadziesiąt osób z niepełnosprawnością intelektualną i ruchową, głównie z porażeniem mózgowym, upośledzeniem w stopniu umiarkowanym i lekkim. Z tej okazji był przepyszny tort, gratulacje i wspomnienia.

Najbardziej zadowoleni z nowej siedziby, w której mieści się wiele pracowni np. gospodarstwa domowego, plastyczno-muzycznej, środowiskowo-rękodzielniczej, krawiecko-dziewiarskiej i stolarskiej byli sami podopieczni, którym podczas uroczystości towarzyszyli wdzięczni rodzice. Oprócz zdobycia konkretnych umiejętności mogą też korzystać z rehabilitacji ruchowej, turnusów rehabilitacyjnych dofinansowywanych przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, reprezentowany na otwarciu nowych pomieszczeń przez dyrektora Andrzeja Michalskiego.

– Nasi podopieczni biorą udział w imprezach integracyjnych z lokalną społecznością oraz zaprzyjaźnionymi placówkami z całego województwa świętokrzyskiego, w zawodach sportowych organizowanych przez Olimpiady Specjalne i Zrzeszenie Sportu i Rehabilitacji „START”, przeglądach artystycznych i licznych konkursach – informowała Alina Roguła, dyrektor Domu Pomocy Społecznej przy ulicy

Żeromskiego w Kielcach, któremu Warsztaty podlegają. – Nad sprawnością ruchową i zdrowiem uczestników zajęć, bo każdy może mieć lepszy i gorszy dzień, czuwa również rehabilitant oraz pielęgniarka.



W czasie spotkania Marek Scelina, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie przedstawił krótko historię warsztatów, które powstały w 1993 roku początkowo przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym Nr 2, jako pierwsze w Kielcach, a drugie w województwie.

– Potem zostały usytuowane przy ulicy Warszawskiej, a następnie od stycznia 2008 roku są prowadzone przez Dom Pomocy Społecznej im. Św. Brata Alberta w Kielcach przy ulicy Żeromskiego – relacjonował. – Obecnie dzięki przychylności i wsparciu Wojciecha Lubawskiego, prezydenta Kielc oraz Rady Miasta otrzymały docelowe miejsce przy ul. Krzemionkowej 1 w budynku Szkoły Podstawowej nr 31. Dosto-

sowanie pomieszczeń do nowej działalności kosztowało miasto 155 000 zł.

Dyrektor Scelina podkreślał, że to bardzo ważne miejsce dla osób, które zakończyły edukację w Ośrodkach Szkolno -Wychowawczych i nie chcą beczynnie siedzieć w domu, tylko dalej ciekawie spędzać czas i uczyć się samodzielności. Prezydent Wojciech Lubawski dodał, że takie Warsztaty pełnią bardzo ważną rolę nie tylko opiekuńczą, wychowawczą, edukacyjną, ale także prowadzą do nauki

funkcjonowania w społeczeństwie, porażenia sobie z różnymi wyzwaniami, nabierania zaufania do ludzi zdrowych. Nową siedzibę poświęcił ksiądz Sebastian Lewczuk z Domu Pomocy przy ulicy Żeromskiego, prowadzący grupę teatralną „Albercik”.

– Przebywa u nas 26 pełnoletnich osób z niepełnosprawnością intelektualną i ruchową – informowała Edyta Kasprzyk, nowa kierownik. – Zajęcia odbywają się w godzinach od 7.40 do 15.30 i w tym czasie pod opieką 5 wyspecjalizowanych instruktorów terapii zajęciowej podopieczni spędzają pożytecznie czas. Senator Krzysztof Słoń dodał, że dla większości uczestników pobyt na warsztatach to całe życie, tu realizują swoje marzenia, uczą się wielu rzeczy, zaprzyjaźniają, integrują z ludźmi zdrowymi i czują się w jak w swoim drugim domu. Bez tego miejsca byłiby wykluczeni i osamotnieni.

/Jul/

Bliscy potrzebują fachowej opieki w cierpieniu

W Kielcach powstał Zakład Pielęgnacyjno Opiekuńczy w części Domu Pomocy Społecznej.

Jednym z najbardziej trudnych przeżyć jest widok naszego starszego cierpiącego, leżącego rodzica, ciotki, wujka, którym nie możemy pomóc w chorobie. Nie możemy, bo nie mamy odpowiednich umiejętności i kwalifikacji, żeby w chwili, w której potrzebuje przynieść mu ulgę.

Taki chory wymaga niekiedy podania tlenu, zrobienia zastrzyku z silnym lekiem zmniejszającym ból, odpowiedniej rehabilitacji, a my jako laicy nie zawsze podejmiemy właściwą decyzję.

W Kielcach od pewnego czasu zaczął funkcjonować pierwszy Miejski Zakład Pielęgnacyjno – Opiekuńczy w części Domu Pomocy Społecznej im. Jana i Marysieńki Sobieskich przy ulicy Sobieskiego. Do tej pory w tym ciekawym architektonicznie budynku, położonym blisko Stadionu przebywali podopieczni, którzy potrafili w dużej mierze funkcjonować samodzielnie.

Przekształcenie części placówki w Zakład Opiekuńczo-Pielęgnacyjny podyktowane było tym, że w Kielcach dramatycznie brakuje miejsc dla osób przewlekle chorych. Na razie przystosowano placówkę na 14 miejsc, aktualnie trwa remont pierwszego piętra, przybędzie kolejnych 9 łóżek. A przydałoby się około 100, a nawet dużo więcej.

Przybywa osób starszych

Sympatyczna i kompetentna Bożena Szymczyk Kogut, nowa dyrektor placówki podkreśla, że zamiana Domu Pomocy Społecznej im. Jana i Marysieńki Sobieskich w Zakład Pielęgnacyjny była spowodowana tym, że rodziny nie mogły same, z wielu ważnych względów, zapewnić opieki najbliższemu. Nie każdy w obecnych czasach może pozwolić sobie na zrezygnowanie z pracy, żeby opiekować się rodzicami, bo ludzie mają na utrzymaniu dzieci, spłatę kredytów, albo inne zobowiązania – Mamy wielką kolejkę oczekujących na miejsce, codziennie dzwoni do mnie kilkanaście osób pytających czy mogą przywieźć tutaj członka rodziny po udarze, z demencją, takiego, który przestał chodzić, czy cierpi na inne przewlekłe schorzenie – mówi dyrektor. – Wiele osób wręcz błaga o znalezienie miejsca, bo są w dramatycznej sytuacji, nie mogą opiekować się 24 godziny na dobę chorym leżącym. Proszą, że potrzebują wykwalifikowanej, godnej zaufania opieki dla swojego bliskiego natychmiast. W najbliższych latach w planie mamy przekształcenie całego Domu Pomocy w taki Zakład. Ale żeby to było możliwe, trzeba przeprowadzić remonty wszystkich części Domu, ponieważ w Zakładzie Opiekuńczym muszą być spełnione tak wysokie

standardy jak w szpitalu. Dostrzegamy, że na pierwszym piętrze z wielkim zaangażowaniem pracuje grupa fachowców, po to, żeby jak najszybciej dostosować piętro na potrzeby chorych. Dobudowują ściany, wymieniają podłogi i okna. Praca wre, żeby remont był jak najszybciej ukończony.



Fot. Julita Błoniarz

Bożena Szymczyk Kogut, nowa dyrektor wprowadziła do placówki Zakładu Pielęgnacyjno Opiekuńczego przy ulicy Sobieskiego w Kielcach przyjazne zasady i nowoczesne standardy opieki.

Najstarsza pacjentka

Po drodze na pierwsze piętro mijamy kilkanaście pokoi Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego. – Nasza najstarsza podopieczna ma 96 lat i jest w bardzo dobrej kondycji psychicznej, pełna dystansu do siebie, świata i poczucia humoru – wspomina pani dyrektor Bożena Szymczyk Kogut, z zawodu magister pielęgniarstwa. Dodaje, że dodatkowo ukończyła zarządzenie, studia z zakresu nowoczesnego opiekowania się chorymi, po to, żeby cały zespół mógł jak najlepiej zajmować się chorymi. Udało jej się wprowadzić do placówki całkiem nowe zasady i standardy. Najważniejsze jest to, żeby podchodzić do pacjenta z empatią, zrozumieniem, czasem czułością. – Ja po prostu lubię ludzi starszych, że wszystkimi ich wadami, zaletami i bolączkami starszego wieku – mówi. – Każdego dnia staram się z każdym podopiecznym porozmawiać, wielu z nich traktuje mnie jak córkę. Jedna z pacjentek z dobrocią stale zwraca mi uwagę: córuniu nosisz za krótkie spódniczki, w dłuższych będzie ci lepiej. Starsi ludzie lubią być pogłaskani, przytuleni, wysłuchani. Podopieczni mają do dyspozycji lekarzy i pielęgniarki. W placówce zatrudnieni są specjaliści neurolog, psychiatra, rehabilitant, lekarz rodzinny, doświadczone pielęgniarki, funkcjonuje zintegrowany system do higieny ciała. W domu ciężko byłoby wykąpać leżącego, tu mamy podnośnik, wannę z hydromasażem, którą pacjenci bardzo lubią, bo przynosi im odprężenie. Pielęgniarki opowiadają, że wielkim dobrodziejstwem dla pacjentów jest to, że

oferują im pełną odpłatność za wszystkie leki, co w placówkach prywatnych nie ma miejsca, rodziny pacjentów muszą sami je kupić. Podobnie jak pampersy. Poza tym często przyjmują takich chorych, którzy mają niski zasiłek, emeryturę, czy rentę socjalną. Tutaj resztę funduszy za ich pobyt dopłaca Miasto. Często bywa tak, że po leczeniu w szpitalu nie ma kto zabrać takich starszych osób do domu, bo albo są samotni, ich dzieci przebywają za granicą, albo rodzina się nimi nie interesuje. I w tym punkcie też istnieje różnica między placówką prywatną a miejską, w tej pierwszej raczej nie przyjęto by chorego, gdyby za niego nie zapłacono pełnej kwoty. Odpłatność w Zakładzie jest taka sama jak w domu Pomocy Społecznej. Ale taki Zakład tym różni się od Domu Pomocy, że ten drugi podopieczni traktują jak dom, chodzą na wycieczki do kina, mają terapię zajęciową, natomiast tu lekarze i personel skupiają się głównie na leczeniu choroby przewlekłej.

Wymagają wzmożonej opieki

W Zakładzie jest izolatka oraz pokoje dwu i trzyosobowe. Placówka otrzymała kontrakt na działalność ze świętokrzyskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia. Wielu podopiecznych, jak mówi dyrektor Bożena Szymczyk Kogut wymaga bardzo specjalistycznego podejścia, żeby się nie zachłysnąć, być odpowiednio zrehabilitowanym po udarze, mieć podane właściwe leki po spadku, albo wzroście ciśnienia. Niektórzy mają problemy z oddechem i muszą być wentylowani. Inni zostali przywiezieni z odleżynami, bo starszy współmałżonek nie wiedział w domu jak leżącą małżonkę pomóc. Część osób przeważnie po udarze udaje się przywrócić do sprawności.

Marek Scelina, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach mówi, że bardzo zależy im na tym, żeby w Kielcach zbudować spójny system opieki dla wszystkich grup wiekowych. – Miasto stworzyło Zakład Pielęgnacyjno Opiekuńczy, ponieważ przybywa osób starszych, które wymagają wzmożonej opieki i pielęgnacji. Są często bezradne, trzeba im pomóc, żeby mogli godnie żyć. Ciężko chorzy ludzie byli do tej pory kierowani do Domów Pomocy Społecznej, ale to było wyjście połowiczne. Wicedyrektor Magdalena Gościńicz dodaje, że to jest na pewno duże wsparcie dla rodzin chorych, które nie są w stanie poradzić sobie z opieką nad bliskimi, wymagającymi wzmożonej opieki i pielęgnacji. Domy Pomocy nie były w stanie świadczyć tak specjalistycznej opieki. Dlatego wprowadzają nowe rozwiązania.

Julita Błoniarz

Twórca Bogumił Wtorkiewicz: przynoszę same dobre wiadomości i rozweselam smutasów

Kielczanin Bogumił Wtorkiewicz należy do rzadkiego obecnie gatunku ludzi, którzy posiadają wiele talentów, ale nie mają tzw. parcia na szkło. Owszem pojawia się na wielu promocjach wernisażach, ale nie po to, żeby opowiadać o sobie, tylko często fraszką, śmiesznym strojem, czy rysunkiem docenić twórczość innych.

Poeta, plastyk, eseista, projektant mody awangardowej, bystry obserwator obecnej rzeczywistości, w której dominuje materializm i walka o jak najlepsze urządzenie się w życiu, chętnie dobrym słowem, dowcipem, trafną uwagą wspiera seniorów. Sam jak mówi jest jednym z nich, ale nie czuje upływającego czasu, w dużej mierze dlatego, że jest zajęty od rana do wieczora ... tworzeniem. Swoją postawą i aktywnością różni się od wielu mężczyzn, którzy często po przejściu na emeryturę popadają w permanentny stan znużenia, zniechęcenia i braku zajęcia. – Np. dla poprawy nastroju społecznego, w modnym obecnie narodowym nurcie założyłem grupę rekonstrukcyjno historyczną składającą się z czterech żołnierzy i trzydziestu wolontariuszek – śmieje się. – Oczywiście ja jestem dowódcą. W okresie letnim nasze przedstawienia, odgrywanie scenek z różnych narodowych dzieł literackich odbywają się zazwyczaj w plenerze.

Dla poprawy nastroju

Bogumił Wtorkiewicz, który przez szereg lat pracował w Wydziale Kultury Urzędu Miasta w Kielcach zdradza, że obserwując samo życie oraz wielu ponurych, smutnych ludzi, postanowił robić rzeczy, które mogą poprawić im nastrój. – Zawsze, gdy mówię do kogoś, że przyniosłem mu same dobre wiadomości patrzy na mnie jak na wariata, bo ktoś, kto nie narzeka, zwłaszcza na polityków jest postrzegany obecnie jak człowiek pomylony.

– Np. moja kolekcja barwnych krawatów zawsze wzbudza zainteresowanie i uśmiech na twarzy – przyznaje. – Ludzie zatrzymują mnie często na ulicy i pytają, jakie motywy znajdują się na tych krawatach i skąd je zdobyłem. Gdy mówię, że zaprojektowałem je sam są pozytywnie zaskoczeni. Także tym, że mam ciągle ochotę na robienie nowych rzeczy. Podobne reakcje wywołują moje oryginalne kapelusze, które prezentuję na pokazach mody, promocjach książek, czy wystawach malarskich. Artysta mówi, że choć wiele osób uważa go w Kielcach za osobę kontrowersyjną, często dziwną, to on sam się tym nie przejmuje, bo najważniejsze jest to, że realizuje swoje pasje, a przy okazji ma nadzieję, że zainspiruje, a może i rozbawi drugich. – Prawdziwych inteligentów, ludzi całkowicie bezinteresownych, kultu-

ralnych, dowcipnych, z klasą pozostało już niewiele – uważam. – Ja nigdy nie zadzieram nosa, z każdym chętnie porozmawiam. Kto tylko chce może przyłączyć się do dyskusji, które zwykle toczą się po promocjach książek, tomików poezji naszych artystów. Moim zdaniem wykształcenie jest bez znaczenia, liczy się styl życia. A z tym stylem teraz różnie bywa. Moją asystentką w badaniach nad kulturą mieszkańców została w końcu sprzątaczką z mojego bloku, która zauważa wszystko. Założyliśmy listę kieleckich inteligentów, miejsca na niej jest jeszcze sporo.

Życie pełne afer

Artysta opowiada o swojej różnorodnej twórczości, o tym, że jedną ze swoich kolekcji zatytułował „Pod napięciem”, a to dlatego, że obecnie stosunki w wielu dziedzinach są między ludźmi dość napięte.

– Te stroje powstały, gdy pomyślałem sobie pod jakim napięciem są obecnie zarówno stosunki społeczno-polityczne w Polsce, na świecie, jak i międzyludzkie – tłumaczy artysta. – Co rusz wychodzą na jaw nowe afery, ukryte żale, urazy i konflikty w rodzinach i polityce. Chciałbym, aby ludzie, którzy będą oglądali moje ubrania zastanowili się nad swoim stosunkiem do innych rodaków, do bliźnich. Za dużo w tych relacjach jest niechęci, zazdrości, nieprzyjaźni. Tworzę takie nietypowe kolekcje również i po to, żeby pobudzić ludzi do refleksji nad sobą i nad światem.

W naszej rozmowie powracamy do tematu oryginalności. – Przyznam szczerze, że społeczeństwo nie zawsze toleruje twórczą jednostkę – mówi. – Ludzie nie lubią jak ktoś ma odmienne od nich poglądy i żyje w inny sposób. Dlatego ja łączę się z podobnymi do siebie ludźmi w kraju i za granicą. Piszę eseje na temat życia twórców, a jakiś czas temu zdobyłem pierwszą nagrodę w ogólnopolskim konkursie literackim za esej zatytułowany „Gdzie jest humanizm”. Z kolei w czerwcu na międzynarodowym spotkaniu w Muszynie za moje „anegdoty artystyczne” oraz awangardowy ubiór otrzymałem dwie nagrody, a za wiersz „Vivaldi” wyróżnienie. Twórczy lud rzucił się na mnie z propozycją współpracy. Kielczanin podkreśla, że ten kto ma zdolności artystyczne jest niejako skazany na realizację swoich pasji. – Już w szkole podstawowej grałem na akordeonie, potem na fortepianie – wspomina. – Mam bogatą płytotekę z muzyką rozrywkową i symfoniczną z całego świata. Muzyka była drogą do plastyki, plastyka do mody i poezji. A potem zająłem się publicystyką filozoficzną i socjologiczną. Kielczanin wspomina, że ma na swoim koncie wiele



ciekawych sukcesów. – W Męskim Klubie w Domu Kultury Zacisze w stolicy opowiadałem o moich poglądach na temat twórczości kontrowersyjnego Woody Allena – wspomina. – Napisałem recenzję o twórczości tajskiego poety Chana Sirisurata, robię kolaże, które pokazywano w różnych krajach, przygotowuję happeningi, piszę fraszki i wiersze, które są publikowane w zagranicznych czasopiśmie. Wtorkiewicz żartobliwie mówi, że instytucje międzynarodowe zwracają się do niego z prośbą by poparł ich kandydatów do literackiej lub pokojowej nagrody Nobla. – W tym roku do literackiej poparłem poetę i eseistę z Brazylii, tym bardziej, że niedawno gościliśmy Brazylijczyków w Kielcach, a do pokojowej wskazałem prezydenta USA – wspomina.

Pisze fraszki i eseje

Bogumił Wtorkiewicz przyznaje, że każdy jego dzień jest wypełniony twórczością. Czuje się usatysfakcjonowany, gdy koledzy proszą go o napisanie wiersza, lub fraszki, która mogłaby uświetnić ich promocję lub wernisaż. – Jakiś czas temu zaprojektowałem oryginalne chusteczki do nosa, które też pozytywnie szokują ludzi. – Na jednym ze spotkań z młodzieżą, licealista zapytał mnie do czego służą obecnie takie chusteczki z materiału, jak przecież wynaleziono higieniczne – opowiada. – Tłumaczyłem spokojnie biorąc pod uwagę to w jakiej kulturze obecnie żyjemy, że służą do tego samego. Kiedy jadę pociągiem a mam taką potrzebę, to przecieram chusteczkami nos, albo oczy. Zaskoczenie młodych ludzi było tak duże, iż miałem wrażenie, że to ja wylądowałem na innej planecie. Z uwagą przyglądam się ludziom iż ciekawością czekam na to co przyniosą naszemu światu kolejne lata.

Wybrane fraszki Bogumiła Wtorkiewicza prezentujemy na stronie 20.

Julita Błoniarz

Nowe zjawiska: Uzależnieni od seriali telewizyjnych

Uczą rozwiązywania problemów, tolerancji, ale nie mogą zastępować realnego życia

Pod koniec sierpnia wiele osób odetchnęło z ulgą, bo właśnie rozpoczęła się nowa edycja ich ulubionych seriali. Z bohaterami „Barw szczęścia”, „Na wspólnej”, „M jak miłość”, „Szpitala”, „Dlaczego ja”, „Ukrytej prawdy, seriali tureckich, amerykańskich, hiszpańskich nie może żyć bardzo wielu mieszkańców.

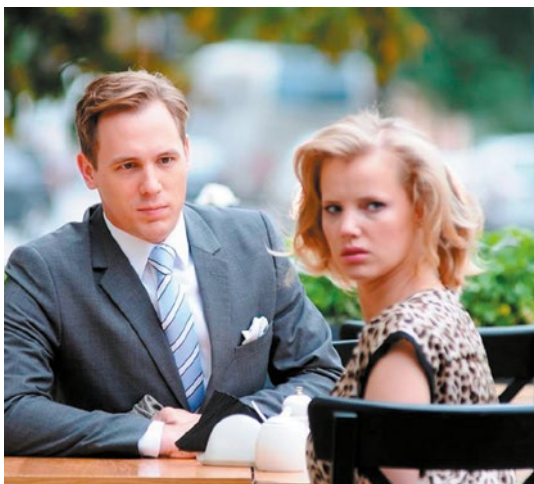
Mamy już uzależnionych od alkoholu, tytoniu, hazardu, komputera, zakupów, niedawno pojawili się kolejni, którzy wyczekują na następny odcinek serialu jak na zbawienie. Kiedy ktoś lub coś próbuje im przeszkodzić w obejrzeniu ulubionego filmu wpadają w rozdrażnienie i wściekłość. Kiedy zamiast odcinka ulubionego programu zostanie wyjątkowo wyemitowana jakaś gala festiwalowa, albo mecz czują wielkie rozczarowanie i pustkę. Po prostu nie wyobrażają sobie dnia bez dowiedzenia się tego, co przytrafiło się ulubionemu Markowi, Grażynce, lub Ewie, jaką podjęli decyzję, czy wybaczyli partnerowi zdradę, czy zdecydowali się na kupno mieszkania, jak rozkwita, albo zamiera miłość.

Budzą ciekawość i emocje

Psychoterapeuta Krzysztof Gąsior uważa, że seriale są dla wielu odbiorców tak pociągające i wciągające, ponieważ często pokazują sytuacje, z którymi spotykamy się na co dzień, a z drugiej strony zjawiska, którym nie mieli okazji przyjrzeć się z bliska – Mnóstwo osób nie miało nigdy do czynienia z ludźmi o innej orientacji seksualnej, mających dzieci w rodzinach zastępczych, mogą zaobserwować jak układają się związki z ludźmi o innym kolorze skóry, odmiennej kulturze, zobaczyć zachowania psychopatów, socjopatów – uważa psycholog, dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Psychoterapii i Edukacji. – To wszystko budzi wielkie emocje i ciekawość, a często pozwala zweryfikować własne dotychczasowe poglądy. Poza tym seriale stają się tematem do rozmowy na przystanku, w autobusie, przychodni czy miejscu pracy. To bezpieczniejszy temat niż polityka, czy religia.

Zdaniem psychoterapeutki Igi Koźmińskiej-Kiniorskiej ci, którzy popadli w uzależnienie od seriali sami nie wierzą w to, że mogło im się coś takiego przytrafić, uważają taką opinię za mocno przesadzoną. – Dzieje się tak, ponieważ przeciętnemu człowiekowi uzależnienie kojarzy się z pewnego rodzaju degeneracją, utratą dobrego wizerunku, opinii, niejednokrotnie pracy, rodziny, kontaktów z dziećmi, zubożeniem, zazwyczaj bardzo przykrymi skutkami – podkreśla psychoterapeutka Kiniorska. – A ich zdaniem oglądanie odcinka ulubionego serialu to nic złego, to sama przyjemność i odprężenie. Mało kto traktuje taki

nowy jak ucieczkę od własnych problemów, monotonii życia, albo objaw depresji. Wielu zadaje sobie pytanie czy w przeżywaniu losów serialowych bohaterów może być coś złego. Niewielu uświadamia sobie to, że żyjemy cudzym życiem, zamiast ulepszyć coś w swoim, że zaleganie godzinami przed ekranem telewizora niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie, kondycję, kontakty z innymi.



Seriale kuszą, ale i bawią

Rzeczywistość jest taka, że każdego dnia miliony Polaków wyczekują, a później zasiadają o określonych porach przed ekranami telewizorów, by broń Boże nie przeoczyć ulubionych pozycji. – Uzależnienie definiowane jest jako dotkliwe odczuwanie braku i pojawienie się uczucia przyjemności, gdy ów brak zaspokoimy – wyjaśnia pedagog Łukasz Kołomański z Miejskiego Zespołu Poradni Psychologiczno Pedagogicznych w Kielcach. – W takim rozumieniu od seriali można się jak najbardziej uzależnić, przy czym przytrafia się to o wiele częściej kobietom, niż mężczyznom, może dlatego, że są one bardziej emocjonalne i uczuciowe. Z doświadczenia wiem, że takie uzależnienie od telewizji mniej grozi ludziom o dojrzałej osobowości, którzy mają własne satysfakcjonujące życie i zajęcia. Jak ktoś nie wie co ze sobą począć ucieka w świat i przeżywa życia innych osób.

Żyją życiem bohaterów

Kielczanka Ewa Kaleta, która niedawno przeszła na emeryturę przyznaje, że teraz gdy nie pracuje często zdarza jej się zasiąść przed ekranem telewizora już od rana. – Podczas oglądania wielu seriali, często krzyczę do męża, daj mi spokój, nie przeszkadzaj, a telefonów w ogóle nie odbieram – przyznaje. – Z kolei, gdy już z kimś rozmawiam potrafię bez pardonu powiedzieć, że muszę już kończyć, bo zaczyna się mój ulubiony serial. Nie chcę uronić niczego z życia głównych bohate-

rów. Na pytanie co daje jej oglądanie filmów mówi, że odprężenie, oderwanie od szarej rzeczywistości, czasem podpowiedzi jak ma rozwiązać własne problemy, stała się też bardziej tolerancyjna dla odmienności i różnorodności. Nieraz gdy widzi ekranową miłość potrafi się wzruszyć, a czasem sobie nawet popłacze. – Jak widzę, że nie tylko mnie się nie wie-dzie, to poprawia mi się samopoczucie i mniej przeżywam własne niepowodzenia – nie ukrywa tego. – Może zgodnie z regułą, gdy ktoś ma gorzej mnie robi się lepiej. Poza tym seriale sprawiają, że czas szybciej mija, to pewnego rodzaju rozrywka i zabijanie nudy.

Zdaniem psychologa Krzysztofa Gąsiora nadmierne oglądanie seriali bardziej szkodzi dzieciom, nastolatkom i osobom w wieku produkcyjnym, niż emerytom – Mama zamiast zabrać dziecko na spacer, na plac zabaw, albo z nim porozmawiać sadza je przez telewizorem i kształtuje złe nawyki – podkreśla. – Uczy pewnej bierności, zamiast, rozwijania wyobraźni i komunikowania się z innymi dziećmi.

Z kolei ludzie młodzi i w średnim wieku powinni rozwijać swoje horyzonty, zmieniać swoje życie, rozwijać się, a nie żyć cudzym życiem i identyfikować się z przeżyciami bohaterów. W przypadku osób starszych, które czują się spełnione, ale samotne takie seriale mogą mniej szkodzić pod warunkiem, że nie ogląda się ich od rana do wieczora, tylko znajduje czas na spacer czy kontakt z drugim człowiekiem. – Czasami lepiej zająć czymś umysł, niż rozpaczać po stracie bliskich – uważa. – Ale trzeba za wszelką cenę starać się wyjść na powietrze choćby przy pomocy kuli, chodzika, poczytać, rozwiązać krzyżówkę. W opinii specjalistów seriale to pewnego rodzaju pokarm, który zmniejsza napięcie i samotność, czasami odpręża, rozśmiesza. Z kolei jak się nie jest zadowolonym ze swojego życia, to cudze porażki pomagają nam lepiej zno-sić własne złe podjęte decyzje. Taką mamy mentalność. Czasami uczymy się od bohaterów walki z przeciwnościami, radzenia sobie z bólem, rozpaczą, problemami z dziećmi. Andrzej Kościółek, dr socjologii z Uniwersytetu Jana Kochanowskiego podkreśla, że ludzi od zarania dziejów interesowało cudze życie. Dziś też próbujemy nauczyć się czegoś od drugiego człowieka czytając, podróżując, spotykając się, uprawiając razem sport. To daje nam poczucie pewnej wspólnoty, tego, że wszyscy mamy podobne problemy, z którymi musimy sobie jakoś radzić. Jednak seriale nie mogą zastępować realnego życia, które powinno być naszym priorytetem.

Julita Błoniarz

Rafael działa na rzecz dzieci i młodzieży

Dzienny Ośrodek Socjoterapii RAFAEL to bardzo potrzebne miejsce zarówno dla dzieci, młodzieży jak i rodziców. Obecnie ten usytuowany przy ulicy Wikaryjskiej 2 przechodzi gruntowny remont i rozbudowę. Pod opieką ma ponad 100 dzieci, którzy korzystają tu zarówno z rozmaitych zajęć, rozrywki, jak i wspierających rozmów. Uczą się zasad, wartości, rozwiązywania problemów, wiary we własne możliwości i tego, jak można skutecznie rozwijać talenty.

– Placówka powstała dzięki sugestii Doroty Ławniczak, wicedyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach, która zaproponowała Stowarzyszeniu Pomocni w Drodze RAFAEL stworzenie miejsca wsparcia

dla młodych ludzi w domu, który zakupił dla dobrych celów ś.p. ksiądz Edward Skotnicki. Prałat Skotnicki bardzo pragnął, żeby w tym miejscu służyć dzieciom mającym problemy rodzinne, niejednokrotnie zagubionym, wycofanym, ale często bardzo zdolnym i wrażliwym – informuje Agata Czyszczon, dyrektor placówki.

– Pierwszy Oddział Rafaela powstał przy ulicy Cedro Mazur, drugi na Białogonie przy ul. Skibińskiego, a ostatni przy ulicy Wikaryjskiej, w budynku po dawnej, zlikwidowanej szkole podstawowej – informuje dyrektor. – Była budowana w latach 60 tych, potrzebny był generalny remont, wymiana instalacji, podłóg, okien, ocieplenia, zadaszenia.

Trwa remont

Aktualnie w tej ostatniej placówce, blisko Domaszowic, trwają zaawansowane prace remontowe i rozbudowa, która znacznie poprawi warunki dla korzystających tu z pomocy dzieci i młodzieży. Najwięcej do ośrodka przychodzi uczniów szkół podstawowych i gimnazjalistów.

– Bardzo się cieszę z tego powodu, że doczekamy tak gruntownych zmian spowodowanych w największej mierze wielką przychylnością dyrektora Marka Sceliny i zrozumieniem potrzeb naszych podopiecznych – podkreśla szefowa placówki. – Wyglądało to tak, że jakiś czas temu poszłam do dyrektora Marka Sceliny poprosić o kilka tysięcy złotych na remont klatki schodowej i korytarzy, bo takie były wymogi Sanepidu, a dyrektor Scelina, po krótkim zastanowieniu powiedział, że poszuka możliwości na zdobycie większych pieniędzy z programu unijnego. Nawet siebie nie wyobrażałam tego, że możemy otrzymać ponad 2 mln i dokonać tak niezbędnych zmian, zarówno samego budynku jak i terenów wokół niego. Już od kilku lat dzięki życzliwości i pomocy Wojciecha Lubawskiego, prezydenta Kielc oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie istnieje boisko i plac zabaw.

Podczas trwającego od roku remontu, który najprawdopodobniej zakończy się w październiku, dzieci mają do dyspozycji tymczasową siedzibę przy ulicy Sandomierskiej 151c.

Obszerny dom wynajęty od prywatnego właściciela został bardzo gustownie przerobiony i dostosowany do potrzeb przychodzących tu dzieci. Jak tłumaczy dyrektor Agata



Agata Czyszczon kierownik Ośrodka Socjoterapii „Rafael” z wielkim zaangażowaniem kształtuje nowe postawy u dzieci.

Czyszczon z pomocy doświadczonych specjalistów korzysta u nich nie tylko młodzież mająca problemy z wyrażaniem uczuć, często ze złością, nieśmiałością, nadpobudliwością, kłopotami w nauce, relacjami z innymi, zaburzenia osobowości, ale też zdolna, która potrzebuje poprowadzenia, bodźca do rozwoju.

– Aby odnieść sukces konieczna jest współpraca z rodzicami, która wygląda różnie, niektórzy angażują się bardziej w wychowanie swoich dzieci, inni mniej. – Rodzicom zapewniamy konsultacje psychologiczne, uczestnictwo w imprezach muzycznych, sportowych, teatralnych, tanecznych aby mogli zobaczyć sukcesy swoich dzieci – wymieniają liczne aktywności pracownicy Ośrodka. – Dzieci i młodzież są do nas kierowane przez pedagogów szkolnych, wychowawców klas, poradnie pedagogiczne, pracowników socjalnych z rejonów opiekuńczych, często dowiadują się o naszym istnieniu od kolegów i przychodzą same – dodaje Agata Czyszczon.

– W godzinach od 11 do 18.30 dzieci korzystają z rozmaitych zajęć i warsztatów, na których uczą się asertywności, komunikacji, rozwiązywania problemów, tego jak żyć po stracie, mają okazję do wspólnej zabawy, relaksu, twórczego spędzania wolnego czasu. Rafael to miejsce, gdzie chcemy dziecka słuchać – mogą powiedzieć co im doskwiera, z czym sobie nie radzą. Staramy się niwelować ich deficyty, podnosić na duchu, rozwijać potencjał i tłumaczyć, że nie jesteśmy skazani na porażkę, tylko dlatego, że wychowaliśmy się w nie najlepszej rodzinie, wszystkie straty można nadrobić. Zainteresowaniem cieszą się prowadzone przez nas warsztaty dla klas, zarówno ze szkół podstawowych, jak i gimnazjalnych. Dyrektor Agata Czyszczon tłumaczy, że jeśli w grupie/klasie jest jakiś problem, prześladowanie ucznia, dyskryminowanie, wtedy zapraszają do ośrodka całą klasę i prowadzą z nimi zajęcia mające na celu przyjrzeniu się całej sprawie i rozwiązanie trudności.

Sama, jak mówi, podjęła się takiej pracy świadomie, skończyła pedagogikę, potem socjoterapię i terapię rodzin. – Zawsze chciałam pomagać tym, którzy są w jakiejś potrzebie, a szczególnie młodym ludziom – podkreśla. – Cieszę się z tego, że mieszkam w Kielcach, w których pomoc rodzinom, dzieciom i młodzieży jest realizowana systemowo i bardzo szeroko, z dużym udziałem organizacji pozarządowych. Tego nie ma w żadnym innym miejscu w Polsce. A trzeba przyznać, że problemy z dziećmi są coraz większe, między innymi na skutek upadku autorytetów, nadmiaru bodźców, zabiegania i zagrożeń zewnętrznych.

Na organizowanych przez nas corocznie koloniach i obozach ich uczestnicy nie mają komórek, tabletów, telewizora i bardzo sobie to chwala, że wreszcie mogą spokojnie ze sobą porozmawiać, wymienić myśli, zastanowić się nad sobą.

Po remoncie, jak mówi dyrektor chcieliby zaproponować w Ośrodku także zajęcia dla seniorów np. kulinarne, fitness, może rękodzielnicze, czytelnicze, itp. Seniorzy będą czuli się potrzebni, gdy podzielą się swoimi umiejętnościami z dziećmi.

Julita Błoniarz

Wszelkie informacje na temat Dziennego Ośrodka Socjoterapii RAFAEL można znaleźć pod numerem 501 521 558 lub 41 302 24 93.

Nie lekceważmy depresji

W kieleckim Stowarzyszeniu „Razem pokonamy depresję” można znaleźć pomoc

Jesienią częściej, niż w innych porach roku zapadamy na depresję. Wszyscy mieszkańcy, którzy zauważą u siebie objawy depresji, takie jak fatalne samopoczucie, dotkliwy smutek, brak radości i zadowolenia, niemożność wykonania najprostszych czynności, trudności ze wstaniem z łóżka mogą skontaktować się ze Stowarzyszeniem „Razem Pokonamy Depresję”. Powstało ono po to, aby nieść pomoc osobom cierpiącym na depresję i ich bliskim.

– Depresja jest bardzo poważną chorobą, a jej złożoność i podstępność polega na tym, że zaatakowane przez nią osoby zwykle nie wiedzą co im dolega, jednocześnie nie mają siły zwrócić się po pomoc – mówi Dorota Markiewicz, prezes Stowarzyszenia, które działa w Kielcach, jako jedno z trzech w Polsce. – Ludzie, którzy do tej pory dobrze funkcjonowali w życiu codziennym, nagle znajdują się w całkiem odmiennym stanie psychicznym, który zaburza ich jasną ocenę sytuacji. Mają jedynie świadomość, że coś złego się z nimi dzieje, że przestali sobie radzić niekiedy z prostymi czynnościami. Zauważają, że trudno jest im podnieść się z łóżka, zrobić sobie herbatę, przeczytać gazetę, nie mogą jeść, mają trudności ze snem. Nie wiedzą jak samodzielnie wyjść z tego stanu – paraliżu ciała i umysłu.

Nie wolno ukrywać depresji

Prezes Stowarzyszenia, Dorota Markiewicz przyznaje, że doskonale wczuwa się w położenie dotkniętych tą chorobą, bo sama na nią zapadła, pierwszy epizod dał znać o sobie, gdy była w szkole średniej. Teraz chciałaby pomagać innym ludziom wyjść z tego stanu niemocy, bo wie, że człowiek sam sobie nie poradzi. – Zawsze byłam bardzo ambitna i odpowiedzialna, naukę w szkole podstawowej i liceum ogólnokształcącym łączyłam z nauką w szkole muzycznej – opowiada o tamtych latach. – W obu szkołach miałam dużo obowiązków, nie dawałam sobie z nimi rady, zaczęłam otrzymywać gorsze oceny, dlatego załamalam się i wpadłam w depresję. Miałam poczucie winy, że nie sprostałam oczekiwaniom swoich bliskich. Potem kolejny nawrót choroby wywołały problemy osobiste i utrata pracy zawodowej. Dziś wiem, że nie wolno ukrywać depresji, tylko trzeba o niej głośno mówić. Tego uczy moje dzieci. Dobrze jest zdobywać wiedzę o chorobie, żeby wiedzieć jak sobie z nią poradzić, jak wyzdrowieć, jak uratować swoje życie. Depresja dotyka przede wszystkim ludzi wrażliwych, niezwykle empatycznych, którzy biorą na siebie kłopoty całego świata, chcą podobać się innym, przy czym same czują mało warte, nie zasługujące na zainteresowanie drugich. A takie myślenie jest błędem, bo trzeba

postrzegać siebie jak najlepiej. Osoby cierpiące na depresję mają obniżoną samoocenę, silne deficyty miłości, zainteresowania i troski ze strony innych, zwykle bliskich sobie osób. W związku z tym na naszych spotkaniach uczymy ludzi dbania o siebie, umiejętności asertywnego zachowania (odmawiania), zachęcamy do ćwiczeń fizycznych, do relaksacji, aktywnego odpoczynku.



Dorota Markiewicz, prezes Stowarzyszenia „Razem pokonamy depresję” z wielkim zaangażowaniem pomaga drugim wyjść z choroby.

Przyjdź na spotkanie

Sens powołania i istnienia takiego Stowarzyszenia bardzo dobrze rozumie Marek Scelina, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach, który zgodził się udostępnić pomieszczenia na prowadzenie zajęć. Członkowie spotykają się po wakacjach od września w każdą środę w godzinach od 15 do 18 w Klubie Seniora przy ulicy Św. Stanisława Kostki.

Na naszych cotygodniowych zajęciach, na które w tym roku zapraszamy kolejnych chętnych, słuchamy wykładów psychiatrów, mamy terapię grupową, konsultacje z psychologiem, z kolei fizjoterapeuta uczy nas automasażu oraz pokazuje inne, zdrowotne ćwiczenia, gdyż bardzo ważne w tym schorzeniu jest rozruszanie i pobudzenie ciała. Wspólnie oglądamy też filmy motywujące do działania. Ogromną rolę pełni wymiana myśli, rozmowa o swoich porażkach, uczuciach i drogach powrotu do zdrowia ze świadomością zrozumienia i braku oceny wśród słuchaczy. Zadowoleni jesteśmy z tego, że cztery razy przystąpiliśmy do Projektu z Urzędu Miasta w Kielcach i otrzymaliśmy środki, dzięki którym mogliśmy mieć terapię ze specjalistami: z psychologiem i fizjoterapeutą oraz na obsługę księgową i materiały promocyjne. Uczestniczący

w zajęciach potrafią docenić istnienie takiego przedsięwzięcia, wspierającej się grupy osób.

Nie można tłumić żalu

W zeszłym roku przyjeżdżali do nas również mieszkańcy Skarżyska, Końskich, Ostrowca Św. Nauczyliśmy się tego, że lepiej nie tłumić w sobie poczucia żalu, straty, rozpacz tylko wyrzucić z siebie to, co nas paraliżuje.

– Po śmierci żony ciągle tylko płakałem, przestałem wychodzić z domu, niczego dobrego już nie widziałem przed sobą – mówi były pracownik kieleckiego Sądu. – Teraz, gdy zobaczyłem, że inni przechodzą przez to samo, zobaczyłem jakieś światło w tunelu – przyznaje mężczyzna. Drugi opowiada, że wpadł w depresję po tym jak zakończył trzydziestoletnią pracę w więzieniu. – Napatrzyłem się tam na tyle rzeczy, doświadczyłem tak wielu skrajnych emocji, że wysiadła mi psychika – przyznaje. – Byłem na granicy życia i śmierci. Siedząca obok pani Barbara podpowiada zebranym radę. – Moim zdaniem najważniejszym krokiem do pokonania depresji jest wygrzebanie się z łóżka i ciągle zmuszanie się do robienia czegokolwiek, nawet wtedy, gdy czujemy okropną niechęć do życia i pustkę, czujemy, że umieramy – zachęca do działania innych.

Prezes Dorota Markiewicz potrafi uczciwie przyznać, że sama ciągle uczy się tego jak najlepiej prowadzić Stowarzyszenie, bo to dla niej nowa życiowa rola. – Jakiś czas temu rozpoczęłam kolejne studia, tym razem na kierunku psychologia po to, żeby lepiej rozumieć skomplikowane zachowania ludzkie i skuteczniej pomagać innym. Kielczanka dopowiada, że funkcjonują z małych składek członkowskich – 5 złotych miesięcznie – ale sporo osób z powodu złej sytuacji finansowej jest z nich zwolnionych. – Chcielibyśmy pozyskać do współpracy więcej lekarzy zajmujących się zaburzeniami psychicznymi, w tym depresją, psychoterapeutów specjalizujących się w leczeniu tej choroby, ludzi mających doświadczenia w tej dziedzinie. Na wszystko potrzeba pieniędzy, bo rzadko kto w obecnych czasach zgadza się wygłosić prelekcję gratisowo, pomóc drugiemu bezinteresownie. – Uważam, że o ile nie mamy wpływu na to w jakiej rodzinie przychodzimy na świat, o tyle mamy wpływ na to jakimi ludźmi się stajemy – mówi prezes. – Członków naszego Stowarzyszenia traktujemy jak rodzinę z wyboru.. Uczymy się siebie słuchać. Pomagamy sobie i wspieramy w trudnych chwilach. Cieszymy się z naszych nawet małych sukcesów. Uczymy się pozytywnego myślenia na co dzień.

Poznajemy swoje dobre i mocne strony.

Julita Błoniaż

Mistrzostwa w Kielcach odwiedziła znana lekkoatletka Anita Włodarczyk

Młodzieżowe Mistrzostwa Świata Kobiet do lat 18 w piłce ręcznej – pozyskano wspaniałych wolontariuszy

W Kielcach po raz pierwszy miało miejsce niesamowite wydarzenie sportowe: Młodzieżowe Mistrzostwa Świata Kobiet w Piłce Ręcznej do lat 18. W naszym mieście gościły przedstawicielki kilkudziesięciu krajów. Aby ta impreza, która przyciągnęła wielu znamienitych gości mogła przebiegać sprawnie potrzebny był cały sztab zaangażowanych wolontariuszy.

I tym razem wolontariat Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach nie zawiódł. Koordynatorki Magda Kowalska i Monika Kwietniewska spisały się ma medal. Zorganizowały cały sztab chętnych do pomocy osób, które pracowały w ośmiu sekcjach, a wcześniej zostały do tej roli świetnie przygotowane na specjalnych szkoleniach.

Koordinator Wolontariatu Magda Kowalska opowiada, że zebrano ponad 120 chętnych do pomocy wolontariuszy w różnym wieku. – Pracowali codziennie na dwóch halach meczowych i pięciu treningowych od godziny 8 do godziny 23 – informuje koordynator Kowalska. – A w obszarze opiekunów drużyn byli dostępni dla zawodniczek całodobowo. Zostali zakwaterowani na okres dwóch tygodni w pięciu hotelach i mieli bezpłatny przejazd komunikacją miejską. Trzeba było wykonać dużo pracy, żeby przy takim tempie działań, ogromnej liczbie zawodniczek, gości, wolontariusze, którzy wcześniej w ogóle się nie znali potrafili tak sprawnie działać. Byli z różnych miast, w przedziale wiekowym od 16 do 71 lat, ale posiadali w sobie tak wielkie pokłady energii, empatii, życzliwości, która pozwoliła im sprawnie zareagować w niespodziewanych momentach. Prowadząca wolontariat Monika Kwietniewska dodaje, że gorsze momenty mogły wynikać czasem z nie-

wiedzy, braku doświadczenia, czy po prostu zmęczenia materiału. Hałas na halach, sztuczne oświetlenie, nowe wyzwania mogły nieraz stwarzać napięcia, jednak nic nikogo nie zaskoczyło, wszystkie problemy rozwiązyaliśmy na bieżąco – podkreśla Monika Kwietniewska.

Obie pracownice prowadzące Wolontariat mówią zgodnie, że można by było wymienić wielu wolontariuszy, zaangażowanych przy tych Mistrzostwach z nazwiska, ale ciężko byłoby zważyć na szali wspólny cel i chęci bezinteresownej pracy od rana do nocy, często w obcym mieście i całkiem nowym środowisku. Najważniejsza była dobra energia, pozytywne nastawienie, gotowość do pomocy, a tę miał każdy.

Wolontariusze zmieniali się i dojrzewali

– Wolontariat to super sprawa i jak w każdej nowo tworzącej się grupie od procesu rekrutacji hierarchia zmienia się, kiedy miną pierwsze koty za płoty, nawiązują się znajomości, tworzy się świetna atmosfera – mówi koordynator Wolontariatu Magda Kowalska. – Fantastyczny wzajemny klimat tworzą już sami wolontariusze, a my mamy olbrzymią frajdę i przyjemność obserwować swoich podopiecznych jak zmieniają się, dojrzewają i integrują ze sobą. Po przydzieleniu, sprecyzowaniu zadań i doszlifowaniu jakości ich wykonania nie ma mowy o faworyzowaniu kogoś, wszyscy starają się pracować jak najlepiej. Zgodnie z grafikami wymieniają się obowiązkami, jeśli jest taka potrzeba ustalają zastępstwa, tworzy się niesamowicie zorganizowana grupa utożsamiająca się z głównym celem organizatora- działa tak, żeby w tym wypadku Mistrzostwa Dziewczyn przebiegały bez kolizji na każdym etapie. Wszystko doskonale się udało i z tego mamy ogromną satysfakcję.

Pracownice Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach odpowiedzialne za Wolontariat Pracowniczy mówią, że część wolontariuszy z czystym sumieniem mogłyby polecić pracodawcom jako zaangażowanych, świetnych pracowników.

Praca w ośmiu obszarach

Wolontariat przy tej wyjątkowej imprezie sportowej, która po raz pierwsza odbywała się w Kielcach zorganizowany był w ośmiu obszarach. – Nie ma sensu oceniać, który z nich był



Świetnie zorganizowana grupa wolontariuszy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie z Magdą Kowalską, koordynatorką Wolontariatu i Moniką Kwietniewską

najtrudniejszy, bo wszyscy wolontariusze zostali przydzielani do nich już w procesie rekrutacji zgodnie ze swoimi umiejętnościami i cechami charakteru. Można tylko wymienić, że bez wydawanych przez wolontariuszy imiennych wejściówek nie byłoby płynnej logistyki osób upoważnionych do przebywania na halach i innych obiektach podczas turnieju, opiekunowie drużyn, przewodnicy, tłumacze byli niezastąpieni i dostępni do dyspozycji zawodniczek całodobowo, począwszy od odebrania drużyny z lotniska, poprzez zorganizowanie wyprawy na zakupy do galerii, załatwianie nagłych formalności związanych z opieką lekarza po kontuzji, a skończywszy na ponownym odprawieniu zespołu w podróż powrotną. Z kolei w obszarze media- chętni do pracy byli odpowiedzialni za transmisje oraz socialmedia, wolontariusze pracowali również w hotelach, zapewniali bieżącą komunikację pomiędzy gośćmi naszego miasta oraz organizatorami imprezy. Koordynatorki Wolontariatu dodają, że pozyskali także wolontariuszy obszaru ASY, czyli „ludzi od wszystkiego”, którzy błyskawicznie potrafili zainterweniować w sytuacjach każdej nieprawidłowości na halach meczowych, obsługujących biura pracowników Związku Piłki Ręcznej. Natomiast obszar Vip- zapewniał obsługę delegatów oraz oficjeli podczas całej imprezy, począwszy od ceremonii otwarcia imprezy, a skończywszy na zgłoszeniu światła po uroczystości dekoracji i uprzątnięcia konfetti...

Magda Kowalska i Monika Kwietniewska z satysfakcją opowiadają, że wolontariusze dumnie wynosili flagi narodowe i federacyjne na każdym z kilkudziesięciu meczy, pilnowali aby płyta boiska wyglądała właściwie, działali w help-deskach tj. punktach informacyjnych dla kibiców. Byli też Skauterzy- stała grupa osób przeszkolona przez pracowników chor-

19 sierpnia w Kielcach zakończyły się Międzynarodowe Mistrzostwa Świata Piłkarek Ręcznych do lat 18. Złoty medal wywalczyły Rosjanki, srebrny Węgierki, a brązowy Koreanki. Po finale odbyła się ceremonia zamknięcia mistrzostw, podczas której przedstawiciele Międzynarodowej Federacji Piłki Ręcznej dziękowali gospodarzom za doskonałe przygotowanie turnieju. Przez 13 turniejowych dni największej w historii Kielc imprezy piłki ręcznej i pierwszych w historii Polski handballowych mistrzostw świata, w Hali Legionów i hali Politechniki Świętokrzyskiej odbyły się aż 92 mecze. Ostatnie osiem, w sobotę i niedzielę, w Hali Legionów. Reprezentacja Polski zajęła w mistrzostwach 13 miejsce.



Mistrzostwa w Kielcach odwiedziła Anita Włodarczyk z najmłodszymi wolontariuszkami”

wackiej federacji piłki ręcznej pomagająca na wszystkich meczach, odpowiedzialna za statystyki oraz obszar dla pasjonatów piłki ręcznej, chcących zdobyć specjalistyczne doświadczenie związane z tą dyscypliną sportu.

Nie zabrakło centrum wolontariatu, w którym zadbano o komfort pracy wolontariuszy, gdzie można było zjeść posiłek, napić się kawy odpocząć, odreagować lub wyciszyć się. Dla relaksu odbywały się konkursy karaoke, oglądano wspólnie filmiki z rzutnika na ścianie, dyskutowano na przeróżne tematy.

Zabawa i uśmiech

Zdaniem koordynatorek zabawa, miły uśmiech, poczucie humoru zawsze stwarza sympatyczną atmosferę i jeśli by jej zabrakło, to wolontariusze szybko tracą motywację do pracy. – No bo jak inaczej można zachęcić do wytrwania w nieodpłatnych działaniach przez tak długi okres i w tak absorbujących ramach czasowych? – Wolontariusze to skarbnica kreatywności, były konkursy „na najlepszego moppersa”, czyli liczona była ilość wyjść z mopem na płytę boiska w całym turnieju, działania integracyjne, typu kręgle, karaoke – nie tak łatwo jest publicznie obnażyć się z braku talentu, ale wszystko zostało wybaczone i potraktowane z dystansem.

– Mnie najbardziej podobało się, kiedy wolontariusze” wkręcili się „w rywalizację turniejową, mieli swoje faworytki, przeżywali porażki i zwycięstwa, jednocześnie zdobywali różnymi sposobami autografy, wspólne zdjęcia – zdradza Magda Kowalska. – Utożsamiali się z wybranymi dziewczynami, szczególnie dotyczyło to wolontariuszy płci męskiej. I trudno się dziwić, bo dziewczyny były piękne. Mieliśmy wolontariuszy studiujących w Anglii, Dani, posługiwali się wieloma językami. Monika Kwietniewska wyjaśnia, że wolontariat sportowy to działania różniące się np. od wolontariatu opiekuńczego.

– Tu zaangażowane osoby są ciekawe danego wydarzenia, chcą brać udział w jego organizacji, podglądać mecze, zachowania sportowe z bliska, czasem bez względu na dyscyplinę, część osób chce szlifować języki obce, inni jeszcze nawiązać nowe znajomości – wylicza motywacje. – W tym roku byli również wolontariusze regularnie działający w tzw. „wolontariacie eventowym” oraz pasjonaci piłki ręcznej – dla tych osób Mistrzostwa, jak określali były stanowczo za krótkie.

Zdaniem koordynatorek sam fakt, że była to pierwsza światowej rangi impreza w Kielcach po ubiegłorocznych mistrzostwach Europy do 21 roku w piłce nożnej wzorowo zdaliśmy egzamin z organizacji sportowych imprez międzynarodowych. Gościło u nas ponad 1000 osób, zawodników, rodzin, sędziów, delegatów i wszyscy chwalili nasze piękne miasto i znakomitą organizację. To daje Kielcom jak najlepszą wizytówkę organizacyjną, Anita Włodarczyk, jedna z ambasadorów imprezy wręczając certyfikaty uczestnictwa wolontariuszom: WOLONTARIAT PIĘKNA SPRAWA powiedziała: po raz kolejny przekonuję się jak istotnym elementem imprez sportowych i eventowych na tak dużą skalę jest wolontariat. Zapraszam wszystkich do pomagania. Warto być dobrym, bo taka postawa daje wiarę w ludzi.

/sza/

Bóg na górze Synaj przekazał ludziom 10 przykazań

Mojżesz adoptowany przez córkę faraona wybrał tułaczkę i dobro swoich rodaków

Historia Mojżesza w pewien sposób potwierdza opinie wielu psychologów, że najważniejszy wpływ na ukształtowanie tożsamości, więzi, przywiązania mają pierwsze trzy lata naszego życia. Choć Mojżesz został adoptowany przez córkę faraona i na dworze mieszkał przez prawie 40 lat, to nigdy nie zapomniał o Izraelitach, narodzie, z którego się wywodził.

Z jego dziejów wynika, że od chwili, w której przyszedł na świat groziło mu wielkie niebezpieczeństwo, z powodu postawy faraona. Lud, z którego pochodził prowadził koczowniczy tryb życia, ale ze względu na klęskę głodu wszyscy razem z patriarchą Jakubem (Izraelem) musieli w pewnym momencie przenieść się do Egiptu. Przez wiele lat Izraelici żyli w zgodzie z Egipcjanami, później jednak wszystko się zmieniło. Nowy władca podjął postanowienie, iż z powodu szybkiego przybywania Izraelitów, trzeba ukrócić ich rozmnażanie i zmusić mieszkańców do prac niewolniczych, tyraniżując ich i zmuszając do coraz cięższych robót. Gdy nie przyniosło ono dobrych rezultatów i dalej się rozmnażali, nakazał hebrajskim położnym zabijać każdego nowo narodzonego chłopca, a następnie wrzucać do Nilu. Ale pewne izraelskie małżeństwo nie przestraszyło się rozkazu króla. Jochebet urodziła syna, którego za żadne skarby nie chciała wydać na śmierć. Po upływie trzech miesięcy rodzice nie mogli go już dłużej ukrywać. Matka włożyła chłopca do papirusowej skrzynki i umieściła ją na wodzie tuż koło brzegu Nilu.

Mojżesza ogarnął strach

Niektórzy wątpią czy rzeczy tak naprawdę się miały. Ale biblijną relację o ucisku Izraelitów potwierdza często reprodukowane staroegipskie malowidło grobowcowe, na którym przedstawiono grupę umęczonych niewolników wyrabiających cegły z gliny. Także opis małej skrzynki jest zgodny z faktami, bo w tamtym czasie papirus był powszechnie stosowany przez Egipcjan do wyrobu lekkich i szybkich łodzi. Z kolei dzieciobójstwo w różnych epokach i miejscach było nagminne. Pływającą skrzynkę szybko zauważyła córka faraona i kiedy zobaczyła w niej płaczącego chłopca zareagowała inaczej, niż wszyscy. Mimo, że wiedziała, że jest to jedno z hebrajskich dzieci, egipska księżniczka wzruszyła się i postanowiła go adoptować. Przybrana matka nadała mu imię Mojżesz i starała się traktować jak najlepiej. Religia Egipcjan za jeden z najważniejszych warunków dostania się do nieba uważała spełnianie dobrych uczynków. Zajęcie się dzieckiem mogło być więc dobrze postrzegane. Siostra Mojżesza Miriam dopilnowała jednak tego, by chłopca karmiła jego własna matka. W czasach starożytnych dziecko karmiono nawet przez kilka lat, w tym czasie z pewnością matka uczyła swego synka o Bogu Abrahama, Izaaka i Jakuba. Wszczepienie mu odpowiednich wartości pozostało w jego umyśle, mimo, że w domu córki faraona nie zwracano uwagi na wartości duchowe, bardziej ceniono naukę i dobre maniery. Mojżesz zdobył znakomite wykształcenie. Jest wiele określeń mówiących o tym, że był pełen mocy w słowach i czynach. W wieku 40 lat został doskonale przygotowany do roli



wodza egipskiego, a pozostanie w domu faraona oznaczałoby dla niego bogactwo i władzę. Ale postanowił wybrać inną drogę.

Zabił Egipcjanina

W pewnym momencie przyjrzał się traktowaniu Izraelitów przez Egipcjan. Był świadkiem sytuacji, gdy jego rodak został okrutnie pobity przez Egipcjanina. Nie mógł tego znieść i pewnego dnia, kiedy myślał, że nikt go nie widzi i postanowił go zabić. Ale prawda w dziwny sposób wyszła na jaw. Musiał szybko uciekać. Mojżesz uświadomił sobie wówczas, że nie chce być już nazywany córką faraona, posiadać przywileje, bogactwo i władzę. Wybrał, jak napisano w Biblii, poniewieranie się z ludem Bożym. Niektórzy badacze pism uważają, że Mojżesz poprzez zrobienie czegoś takiego mógł uważać, że w ten sposób pobudzi Izraelitów do szerszego buntu, bo nie mógł już znieść ich nękania. Ale nic takiego się nie stało. Kiedy faraon usłyszał o zabójstwie Mojżesz musiał uciekać. Osiedlił się w Midianie i tam poślubił kobietę o imieniu Cyppora, córkę Jetry, który był naczelnikiem koczowniczego plemienia. Przez 40 kolejnych lat Mojżesz był pasterzem, a jego wiara w to, że będzie wyzwolicielem narodu całkowicie się rozwiła. Bóg miał jednak jakiś inny plan wobec niego. Gdy pewnego dnia pędził trzodę w kierunku góry Horeb ukazał mu się anioł Boga, który nakazał mu, żeby wyprowadził jego lud z Egiptu. Wtedy jednak bardzo się tego przestraszył, miał już 80 lat i oznajmił: kimże ja jestem, żebym miał wyprowadzić lud z Egiptu. Wspomnił nawet o swej ułomności, prawdopodobnie miał wadę wymowy. Lata pasienia trzody nauczyły go pokory i skromności, nie czuł się nikim wyjątkowym.

Spada 10 plag

Ale Mojżesz nie chciał sprzeciwiać się Bogu, opuszcza Midiam i udaje się do faraona. Gdy uparty faraon odmawia uwolnienia jego rodaków na Egipt spada 10 niszczycielskich plag. Ostatnia sprowadza śmierć na pierworodnych Egiptu i faraon w końcu wypuszcza Izraelitów. Mojżesz ze względu na Filistynów, którzy pałali nienawiścią do Hebrajczyków, obiera trudną i niebezpieczną drogę, która prowadziła między innymi przez górę Synaj, na którą Bóg kazał im przybyć, by złożyć ofiarę. Ale sprawy przybierają niespodziewany obrót, Egipcjanie wkrótce pożałowali, że ugięli się pod naciskiem Mojżesza, a faraon wysłał armię, by sprowadzić ich z powrotem. Hebrajczycy znaleźli się w tragicznej sytuacji i zdaniem wielu badaczy Biblii, gdyby nie boska pomoc, zginęliby pokonani przez miecze pełnych nienawiści Egipcjan. Bóg sprawia, że wody Morza Czerwonego się rozstępują, Mojżesz i Izraelici zdołali uciec przez sam środek, a pogoń ginie w odmętach powracających na swe miejsce wód. Mojżesz prosi Boga o pokarm z nieba i wodę ze skały, tak by nie poumierali podczas wędrówki przez pustynię. Poprzez wzniesione ręce Mojżesza Izraelczycy odnieśli także zwycięstwo nad atakującym ich Amalekitami. Po przybyciu na górę Synaj lud otrzymał od Boga 10 przykazań, a Mojżesz spisał im te prawa, by wiedzieli, jak mają postępować. Przykazania zawierające takie nakazy, żeby czcić matkę i ojca, nie kraść, nie zabijać, nie cudzożyć, nie mieć cudzych Bogów, nie mówić fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu, większość żyjących współcześnie dobrze je zna. Potem Mojżesz wybudował przybytek, by nie musieli za każdym razem udawać się na górę

Synaj, gdy chcieliby się modlić do Boga. Z kolei Aaron, swojego brata uczynił arcykapłanem. Opiekunami przybytku ustanowił całe plemię Lewiego. Następnie wyprawił zwiadowców do ziemi kananejskiej, ci jednak wrócili strwożeni potęgą ludów ją zamieszkujących i swoim strachem zarazili pozostałych Izraelitów, którzy po raz kolejny zaczęli złożyć Mojżeszowi.

Zostawił rady dla potomnych

Bóg ukarał Hebrajczyków za szemrania, skazując ich na czterdziestoletnią tułaczkę oraz oznajmiając im, że dopiero ich synowie wejdą do Ziemi Obiecanej. Z bożą pomocą Mojżesz przeżył jeszcze bunt najstarszych z plemion Hebrajczyków, domagających się arcykapłaństwa. Walczył także z okolicznymi plemionami kananejskimi, zgodnie z nakazami Boga, by przedrzeć się przez ziemie, których nie chcieli im udostępnić. Kiedy Mojżesz miał 120 lat przemówił do ludu, oznajmiając mu, że nadśledził kres jego życia i wraz z wyznaczonym przez siebie wodzem Jozuem, synem Nuna i arcykapłanem Eleazarem wstąpił na górę Abarim. Kiedy rozmawiali ze sobą, zstąpiła na niego chmura i zniknęła w wąwozie.

Mojżesz przewodził Izraelowi przez czterdzieści lat wędrówki po pustyni, jednak nie dane mu było wejść do Ziemi Obiecanej Kanaan za grzech, którego się dopuścił u źródła Meriba. Został pochowany w nieznanym miejscu w krainie Moa.

Tradycja, zarówno żydowska jak i chrześcijańska przypisywała Mojżeszowi spisanie pięciu Ksiąg Mojżeszowych, które zawierają wiele opisów tamtych czasów i otrzymanie wskazówek jak żyć dla całej ludzkości.

Julita Błoniarz

Kielczanie chętnie pomagają syryjskim dzieciom

Rozmowa z Anną Gromską, koordynatorem akcji Kielce dla Syrii

Nasi mieszkańcy posiadają wiedzę o tym co dzieje się w Syrii, czy niektórzy nie są w tym temacie zorientowani?

Można powiedzieć, że większość ma wiedzę o tym co dzieje się w różnych rejonach świata, w tym w Syrii, choć może nie jest to wiedza dokładna. Zdarza się, że przy okazji zbiórek, które odbywają się na ulicach czy imprez charytatywnych przechodnie usiłują wciągnąć zarówno mnie jak i innych wolontariuszy w różnego rodzaju dyskusje. Wtedy mają ochotę głównie wyrazić swoje poglądy, a nie są chętni do dawania środków. Grzecznie dziękujemy i odchodzimy, ponieważ niezależnie od przyczyn konfliktu, faktem jest, że w Syrii od ponad 7 lat giną ludzie.

Trudno uwierzyć, że w świecie, w którym tak dużo mówi się o pokoju życie straciło tak wiele osób?

Od początku tej wojny zginęło ponad 400 tysięcy osób, w tym 20 tysięcy dzieci. Właśnie o nie chodzi w naszej Akcji Kielce dla Syrii. Podczas zbrojnych konfliktów najbardziej cierpią najsłabsi. Trauma, której doświadczają dzieci powoduje, że patrzą w przyszłość jedynie przez pryzmat przemocy. Tracą nadzieję i radość, która jest przywilejem dzieciństwa. W swym krótkim życiu nie zaznały bowiem niczego poza stratą najbliższych, chorobami, cierpieniem, głodem.

Ale pewnie są i tacy, którzy myślą, że pomoc przydałaby się polskim dzieciom, a nie obcym?

Takie opinie też się pojawiają, ale bardzo rzadko. Wrażliwość kielczan, ich empatia powoduje, że chętnie wrzucają do puszek datki. Niektórzy jeszcze pamiętają koszmar wojny i prawdziwą biedę, głód, strach o życie swoje i swoich bliskich.

Inni z kolei uważają, że pomagając dzieciom okazujemy człowieczeństwo i humanitaryzm.

Głównym pomysłodawcą tej szczytnej Akcji jest prezydent Wojciech Lubawski?

Pomysłodawcą i inicjatorem Akcji jest prezydent Kielc Wojciech Lubawski. Ale do współpracy zaprosił organizacje: Papieskie Stowarzyszenie Pomoc Kościołowi w Potrzebie oraz Caritas Diecezji Kieleckiej. Partnerami Akcji są także Uniwersytet Jana Kochanowskiego oraz Politechnika Świętokrzyska. Do włączenia się w nią poproszone zostały instytucje i jednostki organizacyjne miasta. Na uroczystą inaugurację zaprosiliśmy wszystkich kieleckich

radnych, którzy poparli tę inicjatywę i chętnie się do niej przyłączyli.

W to przedsięwzięcie zaangażowani są również wolontariusze?

Oczywiście, w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie od kilku lat bardzo dobrze działa wolontariat. Mamy wielu stałych wolontariuszy – zarówno młodzież szkolną, studentów, osoby zatrudnione, jak i etatowych pracowników Ośrodka. Niektórzy są jednocześnie wolontariuszami partnera naszej Akcji – Caritas Diecezji Kieleckiej.

Waszym celem jest zebranie 400 tysięcy złotych do końca września, w razie potrzeby akcja może być przedłużona?

Optymistycznie założyliśmy, że uda się zebrać dość sporą kwotę pieniędzy. Przed nami jeszcze kilka tygodni zbiórek, wiele wydarzeń dedykowanych tej Akcji, mnóstwo imprez kulturalnych czy sportowych. Po apelu księdza biskupa ordynariusza Jana Piotrowskiego zbiórki odbywają się również w kieleckich parafiach. Mam więc nadzieję, że cel zostanie osiągnięty.

Pani koordynator na co te fundusze będą przeznaczone?

Przede wszystkim na zorganizowanie wyjazdów na turnusy terapeutyczne dla dzieci z rejonu ogarniętego wojną oraz na ich potrzeby edukacyjne. Im więcej środków zgromadzimy, tym większej liczbie dzieci uda się pomóc.

Darczyńcy chcieliby pewnie wiedzieć w ilu polskich miastach odbywają się podobne akcje?

Kielce są trzecim miastem w Polsce, które zaangażowało się w pomoc dla Syrii na tak dużą skalę, podobnie jak Lublin czy Wrocław. Pieniądze są bardzo potrzebne, ponieważ pozwalają na zorganizowanie konkretnej pomocy. Istotne jest jednak również uwrażliwianie mieszkańców na krzywdę ludzką, uczenie, zwłaszcza młodych ludzi ofiarności, bezinteresowności, zwłaszcza w czasach, w których tak dużo mówi się o postawach konsumpcjonistycznych.

Odzew na Akcję napawa optymizmem?

Na pewno. Patrząc na to jak wiele młodzieży angażuje się w wolontariat, jak wiele instytucji włącza się w zbiórkę organizując imprezy charytatywne, np. warsztaty ceramiczne i szycie plecaków w Instytucie Dizajnu, czy odbija-

nie linorytów na Rynku przez kielczan podczas pikniku Muzeum Historii Kielc i Biura Wystaw Artystycznych czujemy radość i satysfakcję. Również planowany na 11 września w Kieleckim Centrum Kultury spektakl „Calineczka” przygotowany przez nauczycieli i rodziców Szkoły Podstawowej nr 8 pokazuje, że z naszą wrażliwością i pomysłowością jest bardzo dobrze.

Nasi czytelnicy na pewno chcieliby wiedzieć coś więcej na temat linorytów odbijanych na kieleckim Rynku ?

W ramach naszej akcji mieszkańcy mieli okazję zapoznać się z techniką odbijania specjalnie na tę okazję przygotowanych linorytów. Tworzyli pocztówki z Kielc. Przedsięwzięcie cieszyło się dużym zainteresowaniem, zwłaszcza dzieci. A przy tym każdy uczestnik mógł złożyć dobrowolny datek do puszek na pomoc dla ofiar tej wojny.

W których miejscach udaje się zbierać najwięcej środków ?

Wolontariusze zbierają datki wszędzie tam, gdzie gromadzą się ludzie. Liczy się każdy grosz, każda najmniejsza darowizna. Ale najwięcej pieniędzy zebraliśmy podczas dużych zamkniętych imprez, koncertu Alleluja czyli Happy Day, Festiwalu Harcerskiego czy Targów SacroExpo. Liczymy również na ofiarność wiernych.

Dlaczego zaangażowała się Pani w tę akcję, daje zadowolenie ?

W Miejskim Ośrodku Pomocy rodzinie pracuję ponad 22 lata, a zaczynałam pracę jako pracownik socjalny. To „moja” firma. Niezależnie od indywidualnych zawodowych wyborów, losów zawsze nią była i będzie. A pomaganie słabszym wypływa z mojej głębokiej wewnętrznej potrzeby. Od dawna jestem wolontariuszem Caritas, uczestniczę w zbiórkach żywności, współtworzyłam dwa stowarzyszenia działające na rzecz osób po kryzysach psychicznych. Nie jestem i nigdy nie byłam tylko urzędnikiem pracującym od godziny 8 do 16. Mam duszę społecznika.

Po zebraniu kwoty nadal będziecie uczestniczyć w organizowaniu innych przedsięwzięć dla dzieci ?

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach od dawna jest inicjatorem bardzo wielu niestandardowych działań, wykraczających poza oficjalne ramy instytucjonalnej pomocy społecznej. Dla przykładu koordynujemy w mieście zbiórkę plastikowych nakrętek. Dochód z ich sprzedaży przeznaczany jest na cele charytatywne, tzn. pomagamy wszędzie tam, gdzie jako instytucja nie moglibyśmy przekazać konkretnych środków.

Dziękuję za rozmowę:

Julita Błoniarz

Akcję charytatywną „Kielce dla Syrii” zainicjował prezydent Kielc Wojciech Lubawski. Pieniądze na pomoc syryjskim dzieciom można wrzucać do puszek, wpłacać na specjalne konta, lub wysłać sms 72405 o treści Ratuje koszt 2 zł plus 0,46 VAT . Pieniądze można wpłacać na konto Międzynarodowej Papieskiej Organizacji Pomoc Kościołowi w potrzebie: Ing Bank Śląski oddział Warszawa 31 1050 1025 1000 0022 8674 7759, PKO BP oddział Warszawa 871020 1068 0000 1402 0096 8990 z dopiskiem „Apel o pomoc dla Syrii”.

Dom Pomocy im. Antoniego Kępińskiego

Każdy człowiek ma w sobie większe lub mniejsze zaburzenia psychiczne, często dodające kolorytu i nieszkodliwe – przyznaje dowcipnie Marek Kubicz, dyrektor Domu Pomocy im. Antoniego Kępińskiego w Kielcach przy ulicy Jagiellońskiej. – Zwłaszcza w dzisiejszych czasach, w których dominuje pogoń i przemęczenie nasza psychika częściej szwankuje. Myślę, że miarą tego, czy schorzenie jest poważniejsze jest to, jak udaje nam się funkcjonować w społeczeństwie.

Dom Pomocy Społecznej im. prof. Antoniego Kępińskiego przeznaczony dla przewlekłe psychicznie chorych mężczyzn usytuowany jest w Kielcach przy ulicy Jagiellońskiej 76, pod tym adresem działa od początku 2008 roku. Na początku funkcjonował przy ulicy Bobrowej, potem przeniesiono go na ul. Dobromyśl, ale po pewnym czasie okazało się, że nie spełnia wielu warunków, sale były zbyt duże, a każdy podopieczny oczekiwał większej prywatności. Aktualne jego usytuowanie, altanka, siłownia zewnętrzna z ciekawymi przyrządami do ćwiczeń, dużo zieleni, to wszystko sprawia, że położenie placówki wydaje się najszcześniejsze.

W tym Ośrodku, jak informuje dyrektor Marek Kubicz, który sprawuje funkcję dyrektora od 25 lat i doskonale sprawdza się w tej roli przebywa 82 podopiecznych w wieku od trzydziestu do osiemdziesięciu kilku lat.

Wiele różnych chorób

Przekrój schorzeń z jakimi trafiają tu mieszkańcy jest różnorodny. Większość osób ma schizofrenię, która najczęściej daje pierwsze objawy w wieku dojrzewanego, często po przejściu jakiejś traumy, są mężczyźni z chorobą afektywną dwubiegunową, mają na przemian okresy depresji i zwiększonej nadpobudliwości, czyli manii, osoby z głęboką depresją, demencją, lub psychozami. Zdaniem dyrekcji zamieszkanie chorego w placówce zawsze powinno być ostatecznością, bo każdy naj-



O dobrą atmosferę i sprawne funkcjonowanie placówki dba dyrektor Marek i Kubicz i Magda Olszewska kierownik Działu Terapeutycznego

lepiej czuje się w domu rodzinnym, ale często potrzebna jest opieka specjalistyczna, bliscy sobie zwyczajnie nie radzą. Do tego, żeby rozumieć zachowania chorego z zaburzeniami psychicznymi niezbędna jest wiedza, empatia, a nie każdy z członków rodziny ją posiada. Dyrektor Marek Kubicz mówi, że w wypadku takich schorzeń najważniejsze jest systematyczne branie leków, z kolei specyfika wielu zaburzeń polega właśnie na tym, że chorzy uważają się za zdrowych i nie chcą ich brać.

Gdyby zażywali je regularnie na pewno czuliby się o wiele lepiej. Z drugiej strony brak świadomości choroby sprawia, że podopieczni często nie czują się nieszczęśliwi, nie przeżywają tego, że nie funkcjonują tak jak inni ludzie i z czasem potrafią się w placówce zaaklimatyzować.

– Chociaż oferujemy naszym mężczyznom wiele różnorodnych zajęć, to najbardziej lubią aktywności typowo męskie, grę w tenisa stołowego, karty, oglądanie meczów, ćwiczenia na siłowni – wyliczają pracownicy. – Ale również zabawy taneczne, grill na powietrzu. Bardzo cenią sobie integrację ze światem zewnętrznym i staramy się im ją zapewnić. Jak czują się dobrze mogą wychodzić na spacer, do miasta, do rodziny na dłuższe lub krótsze przepustki, niektórzy zostają w domach nawet kilka tygodni. Są tacy co pracują w Zakładach Aktywności Zawodowej, realizują swoje pasje, znajdują przyjaźnię. Najbardziej potrzebne jest im jednak wyciszenie i spokój. – Nasi pensjonariusze nie lubią zmian – mówi psycholog Teresa Czarnomska. – Cechuje ich pewnego rodzaju sztywność w poglądach i zachowaniach. Czasami brak uczuć wyższych, a niekiedy nadwrażliwość. Szkoda, że większość pali papierosy, bo one z kolei wpływają na pojawienie się wielu chorób somatycznych. Ale podopieczni tłumaczą, że palenie ich uspokaja. – Choroba psychiczna u wielu osób przyczyniła się do nagłego przerwania nauki, chociaż osiągnęli



W altance można posiedzieć i porozmawiać podczas ładnej pogody

w szkołach bardzo dobre wyniki, pierwsze symptomy choroby spowodowały przerwanie narzeczeństwa, rozpad rodziny i zawsze jest pewnego rodzaju tragedią dla najbliższych – mówi Magdalena Olszewska, kierownik działu socjalnego – terapeutycznego. – Najbardziej przeżywają ją matki i to one najczęściej odwiedzają u nas swoich synów, niezależnie od wieku, z wielką miłością i troską dopóki mają na to siły. Żony są mniej wyrozumiałe i często odchodzą od chorych małżonków, dzieci przestają utrzymywać kontakty z ojcami, bo nie rozumieją dlaczego tak się zachowują. Z obserwacji widzimy, że matki związane są ze swoimi dziećmi najmocniej. Bywało i tak, że nie były w stanie pogodzić się z tym, że ich dzieci, nawet czterdziestoletnie przebywają w tego typu placówce i postanowiły zabrać je domu. Wcześniej dużo się edukowały i jakoś sobie radzą. Ale zdarza się, że rodziny nie dawały sobie rady z całodobową opieką i po jakimś czasie znów umieszczają chorych w placówce.

W ciągu tych wszystkich lat istnienia personelu placówki przeżył wiele wzruszających momentów. Kierownik Magda Olszewska opowiada, że jakiś czas temu skontaktowali jednego z podopiecznych po ponad dwudziestu latach z córką. – Ona nie wiedziała, gdzie jej ojciec przebywa i chętnie przyjechała go odwiedzić – wspomina. – Uzupełniła pewien ważny rozdział w życiu. Obojgu to spotkanie było bardzo potrzebne.

Mnóstwo talentów

Wszyscy pracownicy opowiadają, że ich mieszkańcy są wyjątkowo utalentowani. – Kilku panów jest uzdolnionych plastycznie, inni piszą bardzo interesujące wiersze, mamy



Bolesław Trznadel nie tylko pisze wiersze, ale też maluje – z terapeutką Joanną Okolus instruktorką terapii zajęciowej

również kilku instrumentalistów – mówi dyrektor Marek Kubicz. Cechuje ich ogromna wrażliwość, wyobraźnia, która sprzyja właśnie nie pogodzeniu się z wieloma sprawami i powstaniu w jakimś momencie życia schorzenia psychicznego. Od dawna wiadomo, że wielu znanych artystów cierpiało na choroby psychiczne, choćby Van Gogh, Amy Winehouse, Robin Williams i wielu innych.

Odwiedzając kielecki dom, poznajemy takie utalentowane osoby. Na ścianach wiszą ciekawe obrazy mieszkańców, jeden z nich Bolesław Trznadel biegnie do nas ze swoimi wierszami. Opowiada, że tworzy je jak ma

natchnienie. – Jak nie mam nic do przekazania światu po prostu nie piszę – przyznaje otwarcie. O swoim tworzeniu muzyki chce też porozmawiać młody kielczanin, nazywany przez swoich fanów Aleks. – Proszę napisać, że kocham hip hop, kiedyś nawet występowałem z Liroyem, potem brałem udział w wielu innych koncertach, w Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy i teraz też jakby mnie ktoś zaprosił, to chętnie bym wystąpił – podkreśla z uśmiechem. – Granie, śpiewanie to sens mojego życia. Cieszę się z tego, że często spotykam się moimi kolegami, łączy nas muzyka, ufamy sobie.

Kierownik Magda Olszewska opowiada, że ok. 30% ich podopiecznych to osoby z postanowienia sądowego, inni przyszli dobrowolnie. Obecnie pokoje w placówce są dwu i trzyosobowe. – Niektórzy nie musieliby tu mieszkać na stałe, gdyby jak już wspominałem systematycznie brali leki. Często i nasz lekarz z którym współpracujemy i pielęgniarki muszą użyć jakiegoś inteligentnego podstępu, żeby chory zechciał je przyjąć. Pewnym wyjściem są zastrzyki, które można ordynować o wiele rzadziej. – Jedną z rzeczy, która cieszy to ta, że zmienia się świadomość społeczeństwa – podkreśla dyrektor Marek Kubicz. – Na skutek wielu akcji, artykułów w mediach ludzie są bardziej oświeceni i wyrozumiali dla tego typu schorzeń. Częściej odwiedzają swoich bliskich, nie dyskryminują ich, nie boją się. Rozumieją ich potrzeby, zmienne zachowania, to że chcą być akceptowani i kochani, chociaż często nie potrafią tego wyrazić.

Wybrane wiersze Bolesława Trznadela prezentujemy na stronie 20.

Judyta Błoniarz



Aleks miłośnik hip hopu, występował z Liroyem, podczas Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, na wielu imprezach charytatywnych i czeka na kolejne zaproszenia gdzie mógłby wystąpić

Przekuć porażkę w wielki sukces

Mimo utraty wzroku Marek Kalbarczyk pisze książki, wymyśla nowe urządzenia, kieruje Fundacją, zaraża optymizmem, a swoją pracę uważa za misję służenia drugim.

Marek Kalbarczyk, twórca firmy, Fundacji „Szansa dla niewidomych”, naukowiec, autor wielu książek, organizator międzynarodowej konferencji „REHA for the Blind” wzbudza u tych, którzy go znają, albo o nim słyszeli wielki podziw. Zwykle się uważa, że osoba, która straciła wzrok niewiele może zrobić z powodu swoich ograniczeń. Ale w przypadku Marka Kalbarczyka stało się zupełnie inaczej.

Na wszystkich spotkaniach już na pierwszy rzut oka wielką sympatię wzbudza to, że Marek Kalbarczyk zawsze pojawia się ze swoim synem Adamem, z którym ma znakomitą więź, a on pomaga mu w dotarciu do jak najszerszego grona osób potrzebujących wsparcia.

Ostatnio obaj odwiedzili Kielce, gdzie Marek Kalbarczyk zorganizował jeden z 16 Tyflopunktów, filii Fundacji, w której trzy koordynatorki Ewa Bąk, Gabriela Rubak i Milena Rott na co dzień nie tylko udzielają praktycznej pomocy osobom z problemami ze wzrokiem, ale także wprowadzają wiele nowatorskich rozwiązań, a przede wszystkim starają się zmieniać świadomość całego społeczeństwa, aby w sposób naturalny zaakceptowali tę grupę mieszkańców. W Polsce co piąta osoba ma jakieś problemy z widzeniem i prędzej bądź później będzie potrzebowała ułatwień w codziennym funkcjonowaniu. Niedawna konferencja, zatytułowana „Zamknij oczy, zobacz więcej – świat otwarty dla niewidomych”, przybliżyła działalność kieleckiego Tyflopunktu, który mieści się przy ulicy Targowej 18 na czternastym piętrze. Pochwalono na niej prezydenta Wojciecha Lubawskiego i Kielce, jako jedno z najprzyjaźniejszych polskich miast, które sprzyja osobom z problemami ze wzrokiem. Mamy już tyflopapy, czyli mapy dotykowe, oznakowania schodów, urzędów, miejsc turystycznych, pracownice Tyflopunktu udostępniły wiele urządzeń ułatwiających życie osobom z jaskrą, zaćmą, schorzeniami rogówki, wadami genetycznymi narządu wzroku, szerzą wiedzę, w dużej mierze dzięki osobie prezesa Kalbarczyka.

Satysfakcjonujące życie

Do największych osiągnięć Marka Kalbarczyka należy to, że mimo, iż w wieku 12 lat całkowicie stracił wzrok to nie załamał się, tylko skończył bardzo dobre studia i okazał się znakomitym matematykiem, informatykiem, autorem podręczników, przedsiębiorcą, wyna-

lazcą, wydawcą czasopisma „Help”, człowiekiem, który cały czas działa na rzecz poprawy jakości osób niewidomych i niedowidzących. Jest współautorem pierwszego dostępnego na rynku, mówiącego po polsku, syntezatora mowy, który stworzył z elektronikiem Janem Grębeckim, projektantem i twórcą kilku systemów informatycznych, założycielem pierwszej w Polsce firmy tyfloinformatycznej Altix. Jak wielokrotnie mówił w tej firmie chodzi głów-



Marek Kalbarczyk, prezes Fundacji „Szansa dla Niewidomych” zadziwia ludzi

nie o możliwość realizowania misji, pomagania niedowidzącym. Nie zrezygnował z posiadania rodziny i dzieci, wśród czterech jego synów dwóch ma problemy z widzeniem, posiada całe grono oddanych współpracowników i przyjaciół. Ma liczne zainteresowania. – Śledzę na bieżąco politykę, interesuję się muzyką, historią, napisałem kilkadziesiąt książek, między innymi pt. „Czy niewidomy może zostać prezydentem?”, „100 najpiękniejszych miejsc w Polsce, w tym wiele pozycji właśnie o turystyce i kulinariach – zdradza. – Uważam, że podróżowanie rozwija, polepsza kondycję, a wspólne gotowanie zbliża ludzi do siebie. – Komu z was udało się już oddzielić białko od żółtka w jajku – zadał pytanie w czasie kieleckiej konferencji. – Ja to zrobiłem, co oznacza, że niewidomy nie może zamykać się w domu, przestać się rozwijać, dać się zepchnąć na margines. Wspomina, że pierwszym jego dziełem była książka zatytułowana „Świat otwarty dla niewidomych”. To relacja, w której opowiada o doświadczeniu swoim i znajomych. O tym jak można i trzeba pogodzić się z losem, wypadkiem i utratą wzroku. Jak odzyskać siłę i nadzieję? Według autora należy skierować uwagę na Boga i porozmawiać z nim. W kolejnej pozycji „Czy niewidomy może zostać prezydentem” młody chłopak, który traci wzrok w wypadku samochodowym obraża się na Boga. Zamysł na tę książkę był wynikiem ciekawej rozmowy Marka Kalbarczyka z jego przyjacielem. „Czy uważasz, że niewidomi otrzymują niezbędną

pomoc, czy raczej jej namiastkę? – pytał przyjaciela. Sam autor chce zmienić tę namiastkę na sporą część pomocy.

Nie zapominać o sobie

– Każdy potrzebuje czegoś innego – uczyła na wszystkich spotkaniach – Jeden asystenta, bo poruszanie się z białą laską jest w obecnych realiach, przy ogromie pojazdów i hałasu bardzo niebezpieczne, drugi powiększalnika do czytania, kolejny informacji jak ustawić telewizor, żeby móc go oglądać, albo brajlowskich monitorów i drukarek. Apelowaliśmy, żeby takie osoby zrzeszały się i występowały do rządzących o fundusze, choćby na zatrudnienie takiego asystenta.

Z licznych artykułów o Marku Kalbarczyku można dowiedzieć się, że jego wada wzroku jest genetyczna. Taką samą miała jego mama. Początkowo chodził do szkoły dla dzieci słabowidzących w Warszawie, potem w związku z pogarszającym się wzrokiem do szkoły dla niewidomych w Laskach, następnie skończył normalne warszawskie liceum a później

okazał się najlepszy na studiach na wydziale Matematyki, Informatyki i Mechaniki na Uniwersytecie Warszawskim. Zapisywał wykłady posługując się brajlowską maszyną do pisania. – Pracę magisterską napisałem na temat „Odzworowania między strukturami i ich koszty”, ale choć wszystkim bardzo się podobała, otrzymałem wiele rekomendacji wybitnych polskich informatyków, to później miałem spore problemy ze znalezieniem pracy – podkreśla. – Pracodawcy uważali, że nie poradzę sobie w pracy. Ale to jeszcze bardziej zmotywowało mnie do nie poddawania się i obecnie uważam, że w każdej firmie powinno się zatrudniać spory procent osób niedowidzących i niewidomych. Wreszcie znalazłem pracę w Instytucie Meteorologii i Gospodarki Wodnej”. Potem kiedy zajęł się wymyślaniem udogodnień dla niewidomych stworzył pierwszą w kraju firmę tyfloinformatyczną Altix. Zaprosił do współpracy innych młodych informatyków oraz widzącego ekonomistę. W kolejnych latach stworzyli specjalistyczne oprogramowanie, dzięki któremu niewidomi mogą edytować dokumenty w notacji brajlowskiej i wydrukować je w czarnym druku na Naukowych zwykłych drukarkach oraz odwrotnie – tekst przygotowany zwyczajnie może być drukowany w brajlu.

Sam Marek Kalbarczyk w rozmowie z powie-dział o sobie: Życie jest najciekawszą grą, w której chodzi o dotarcie do mety i pochwalenie się największym dobrem, jakie uczyniło się dla innych.

Julita Błoniarz

Nie ma bezdomności z wyboru, często to skutek niesprzyjających okoliczności życiowych

Pracownicy Działu ds. Bezdomności pomagają uwierzyć w siebie, zdobyć pracę i zawód

W Kielcach w 2017 roku z pomocy Działu ds. Bezdomności przy ulicy Mielczarskiego 51, utworzonego przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie skorzystało 660 osób, w 2018 już ponad 400. Liczba bezdomnych na przestrzeni ostatnich lat rośnie, 10 lat temu było ich około 200. Pojawiają się też nowe jej przyczyny, związane z szybkim rozpadem związków, bezrobociem, spłatą kredytów i tym, że część osób nie radzi sobie w obecnej, wymagającej elastyczności i dyspozycji rzeczywistości.

– Co tu dużo ukrywać bezdomność to jeden z najgorszych stanów, w którym może znaleźć się człowiek – mówi Katarzyna Monkiewicz Kurek, kierownik Działu. – Gdy nie ma się własnego lokum, a często środków do życia, to ciężko przeżyć każdy dzień. W psychice takiej osoby walczącej o siebie na pewno zachodzą poważne zmiany, a naszą rolą jest wyprostowanie różnymi sposobami jego drogi, co nie jest łatwą sprawą. Zbyt długie pozostawanie bez mieszkania sprawia, że człowiek się do tego przyzwyczaja i staje się obojętny, przestaje mu na czymkolwiek zależeć. Można to zrozumieć, trzeba jakoś oswoić lęk, żeby nie popaść w bezdenną rozpacz.

Przybywa młodych bezdomnych

Karol Jędraszek, zastępca kierownika Działu dodaje, że przybywa młodych bezdomnych, którym też szalenie trudno jest wyjść z tego stanu. – Wielu z nich wzięto kredyty na zakup mieszkania, samochodu, gdy tracą pracę, albo zdrowie to szybko wpadają w pętlę zadłużenia, żony niejednokrotnie wyprowadzają się do swoich matek, komornik zajmuje pensję, załamują się – tłumaczy. – Z kolei, gdy tracą mieszkanie i zdarza im się trafić do schroniska, mogą popaść w uzależnienia, złe towarzystwo, bo część przebywających podopiecznych miało już konflikty z prawem. Niektórzy wrócili z zakładu karnego nie mają się gdzie udać i coraz trudniej podopiecznym placówek jest wyjść na prostą. Na pytanie dlaczego bezdomność najczęściej dotyka mężczyzn kierownik przyznaje, że panowie na pewno są mniej zaradni życiowo od kobiet, – Chociaż bezdomne kobiety mają większy bagaż problemów, dotyka je dodatkowo przemoc, opiekują się jeszcze dziećmi, to często mija pół roku i udaje im się stanąć na nogi, mężczyznom potrzeba na to wielu lat – mówi. – Może też i dlatego, że ci, którzy przebywają w schroniskach są zwykle w starszym wieku, niejednokrotnie poprodukcyjnym, obciążeni chorobami i ciężko jest im znaleźć pracę. A jak nie mają dochodów, to nie ma za co ani kupić,

ani wynająć mieszkania. Psycholog Jolanta Uhryn dodaje, że mężczyźni jak tracą pracę, to szybciej popadają w uzależnienie, po rozwodach mają mały kontakt z dziećmi, kobiety zagarniają je dla siebie, rzadziej też szukają wytchnienia w wierze, to wszystko osłabia ich wolę walki o swoje życie.

Można otrzymać pomoc

Pracownicy Działu ds. Bezdomności dodają, że na przestrzeni ostatnich 10 lat na pewno liczba bezdomnych wzrosła, choć ciężko jest ustalić precyzyjne dane z tego względu, że wielu z nich mieszka na działkach, w pustostanach, na ulicach, pod mostami, kątem u znajomych i często się przemieszczają. Nie korzystają z pomocy naszego Działu.

– Ale wszystkie osoby bezdomne przebywające na terenie Kielc zawsze mogą uzyskać pomoc w Dziale ds. Bezdomności – podkreśla kierownik Katarzyna Monkiewicz Kurek. – Zatrudniamy 17 osób, 8 pracowników socjalnych, 6 biurowych oraz konsultanta terapeutę. Bardzo dużą pracę wykonują streetworkerzy, zatrudnieni w Ośrodku Interwencyjno – Terapeutycznym, z którym ściśle współpracujemy. Wyszukują oni takie osoby w różnych miejscach i kierują je do nas. Bezdomni do czasu usamodzielnienia są umieszczani są w placówkach zapewniających schronienie, kobiety z dziećmi w schronisku przy ul. Urzędniczej 7B, mężczyźni w schroniskach lub noclegowni przy ul. Żeromskiego 36A i przy ul. Siennej 5. Prowadzone przez pracowników socjalnych działania służą najczęściej zabezpieczeniu osób będących w stanie zagrożenia zdrowia i życia, dodatkowo obejmują diagnozowanie mocnych i słabych stron klienta, pomocy w zalezieniu pracy i motywacji do większej aktywności.

Zdaniem kierownik Katarzyny Monkiewicz Kurek na terenie Kielc brakuje schroniska dla rodzin bezdomnych rodzin. Zdarza się, że rodzina przyjeżdża z zagranicy i staje w obliczu bezdomności, a to jest już wystarczającą traumą. Nie możemy ich razem zakwaterować w jednej placówce, musimy ich rozdzielić – dodaje. – Dobrze byłoby w przyszłości to zmienić.

Anzhela Ulianowa Gil, terapeutka ds. uzależnień w Ośrodku Interwencyjno Terapeutycznym dla Osób Bezdomnych przy ulicy Żniwnej, który powstał na miejscu dawnej Izby Wytrzeźwień dodaje, że można u nich skorzystać z pomocy terapeutów i jest to wielkie dobrodziejstwo dla uzależnionych. – Samo wytrzeźwienie i poranny powrót do domu niewiele zmienia w życiu uzależnionego – podkreśla. – Potrzebna jest wiedza, zmiana nawyków, wsparcie bliskich, żeby

na nowo odbudować swoje życie zniszczone przez alkohol. Każdej osobie, która opuszcza Punkt Pomocy Doradźnej terapeutki proponują rozmowę, która może być punktem wyjścia do pracy nad uporaniem się z bardzo poważnym problemem, jakim jest alkoholizm. A on często wiąże się przecież z bezdomnością. Wskazujemy też takim osobom miejsce jakim jest właśnie Dział ds. Bezdomności, w którym mogą znaleźć profesjonalną pomoc.

Bardzo ważnym kierunkiem pracy socjalnej są działania mające na celu odbudowę więzi rodzinnych i powrót do pierwotnego środowiska. W tym zakresie osiągamy coraz większe sukcesy.

Praca z osobami bezdomnymi to nie tylko udzielanie pomocy w formie finansowej (zasiłki stałe, okresowe, celowe), niepieniężnej (odzież, obuwie, opał do ogrzania np. altany działkowej), praca socjalna w szerokim słowa znaczeniu, ale również np. współorganizowanie przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie uroczystości dla osób bezdomnych, samotnych i ubogich. Tradycją stało przygotowywanie corocznie w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach uroczystej wieczerzy wigilijnej i śniadania wielkanocnego, które gromadzą przy wspólnym stole ponad 500 osób. Kierownik działu uważa, że są to piękne, godne dalszej kontynuacji spotkania. Innym wspólnie obchodzonym świętem jest Światowy Dzień walki z Ubóstwem obchodzony 17 października. Tego dnia ok. 120 osób gromadzi się, by wspólnie wspominać i uhonorować zmarłych bezdomnych. Na ich pamiątkę została ufundowana przez „ATD” krzyż bezdomnych mieszczący się w sąsiedztwie dworca kolejowego. Na nim każdego roku umieszczana jest tablica upamiętniająca zmarłych bezdomnych.

Praca z osobami bezdomnymi jest trudna i mozolna. Mam to szczęście, że w Dziale ds. Bezdomności zatrudnieni są pasjonaci, którzy mimo wielu przeciwności i oporu beneficjentów małymi krokami dążą do pokazania im światła w tunelu, które z czasem przeradza się w nadzieję, a ta jak wiadomo umiera ostatnia.



Katarzyna Monkiewicz Kurek, kierownik Działu ds. bezdomności uważa, że w Kielcach przydałoby się schronisko dla całych bezdomnych rodzin.

/sza/

Aby być w formie trzeba ćwiczyć każdego dnia

Czesław Gruszewski uważa, że jak sami nie zadbamy o zdrowie, to nie załatwią tego za nas lekarze

– Dbanie o własne zdrowie to nasz obowiązek – mówi Czesław Gruszewski, wiceprezydent Kielc. – Nikt tego za nas nie załatwi. Ani lekarz, ani partner, ani sąsiad, czy szpital. Zwłaszcza w dzisiejszych realiach. Jak chcemy być zdrowi, musimy wziąć zdrowie we własne ręce.

Wiceprezydent jest znany z tego, że oprócz zajmowania się sprawami gospodarki komunalnej w Kielcach, zajmuje się bardzo poważnie ćwiczeniami chińskimi Qigongiem. Nie tylko sam systematycznie ćwiczy, ale też prowadzi zajęcia dla mieszkańców. Dobrze poznał medycynę chińską, lubi Chińczyków i to jak dbają o swoje ciało i umysł. Mówi, że przez wiele lat regularnych ćwiczeń czuje się młodszy, jest zdrowszy, spokojniejszy i zrelaksowany.

Pytamy go, czy nie obawiał się tego, że takie jego zajęcia mogą być źle postrzegane przez jego przełożonych czy podwładnych, prezydenta, albo urzędników, bo często to co nieznane, lub niekonwencjonalne budzi czasami niechęć lub opór. Wiceprezydent odpowiada, że większe obawy, niż on, miała jego żona Ola. – Nawet prosiła mnie o to, żebym spytał w Urzędzie Miasta czy ta moja aktywność fizyczna nie będzie źle widziana – śmieje się wiceprezydent. – Ale prezydent Wojciech Lubawski nie miał nic przeciwko temu, bo chyba jemu też zależy na zdrowiu mieszkańców. Wiedział, że interesują się Chinami, że jeżdżą tam czasami na sympozja i warsztaty i jak przyjechała do nas delegacja Chińczyków, to nawet przedstawił mnie jako osobę zaprzyjaźnioną z tym krajem.

Szkolenie u mistrza

Wiceprezydent mówi, że do zainteresowania się na poważnie Qigongiem skłonił go pewien przypadek, jakim była jego choroba, przepuklina międzykręgowca. – Miałem tak silne bóle kręgosłupa, że ciężko mi było funkcjonować, więc udałem się po pomoc do specjalisty, neu-

rochirurga, a on mi powiedział, że może czekać mnie operacja – tłumaczy. – Przestraszyłem się tego, bo metoda inwazyjna zawsze wiąże się z jakimś ryzykiem, poza tym ja boję się nawet zwykłego pobierania krwi. I wtedy właśnie pomyślałem sobie, że musi istnieć jakiś inny sposób wyjścia z tych schorzeń, oprócz zabiegu. Zająłem się doskonaleniem ćwiczeń Qigongu u wybranego przez mnie mistrza. I w końcu po zdobyciu certyfikatu zacząłem prowadzić ćwiczenia.



Czesław Gruszewski z chińskimi przyjaciółmi

Dużą rolę w życiu Czesława Gruszewskiego odegrał profesor Liu Zhongchun, mistrz pekińskiego Stowarzyszenia Qigong. – Był pracownikiem naukowym. Potem przez dziesięć lat bardzo ciężko chorował, powrócił do zdrowia dzięki ćwiczeniom. Uczestniczył w stworzeniu stylu Lecącego Żurawia, pisał książki. Po przejściu na emeryturę bardzo dużo czasu poświęcał na popularyzowaniu ćwiczeń w naszym kraju i na świecie. Uczestniczyłem w jego warsztatach w Chinach i w Polsce. Jeżdżę na nie co najmniej dwa razy do roku, a w domu staram się ćwiczyć każdego dnia. Poza tym biorę też udział w Międzynarodowych Sympozjach Zdrowia i Długowieczności w Szanghaju, Pekinie i zawsze ciekawe myśli przekazuję mojej grupie, z którą ćwiczymy.

Działają na ciało i umysł

Czesław Gruszewski mówi, że w Chinach bardzo podoba mu się to, że duże grupy mieszkańców uprawiają wczesnym rankiem pod okiem instruktorów różne odmiany Qigong. Nikt się tego nie wstydzi. Wykonują płynne ruchy, które są skoordynowane z oddechami, a w tym czasie energia Qi wpływa dobroczynnie na ich ciało i umysł. Dociera do wszystkich narządów i tkanek. Chińscy lekarze uważają, że podstawowym warunkiem utrzymania zdro-

wia jest sprawne krążenie energii a w następstwie tego krwi i limfy w organizmie. Zakłócenia krążenia prowadzą do upośledzenia czynności narządów, a potem do choroby. W Chinach na każde schorzenie patrzy się całościowo, jak boli ręka, czy brzuch, to wnika się też w psychikę, sytuację życiową, kłopoty, a nie tylko bierze pod uwagę jeden bolący organ. U nas lekarze mają inne podejście, które dobrze sprawdza się w sytuacjach chorób nagłych i przewlekłych. 80 proc. Polaków nie uprawia ćwiczeń profilaktycznie, 50 proc. żadnego ruchu. Czas to zmienić. A przecież wszystkie nasze negatywne emocje obciążają ciało, smutek obciąża płuca, stresy u kobiet umiejscawiają się często w kręgach szyjnych, u mężczyzn w lędźwiach, istnieje coś takiego jak pamięć ciała. To złego co przeżyliśmy obciąża nas i trzeba te napięcia rozpuścić. A potem już nie dopuszczać do stresu poprzez zmianę swoich myśli, oczekiwań i sposobu bycia.

Nabieramy ochoty do życia

– Ja wybrałem metodę Lecącego Żurawia, bo ona najbardziej mi odpowiada – mówi. – Uważam, że jest optymalna dla zachowania zdrowia. Wiem, że takie ćwiczenia pomagają w przypadku stwardnienia rozsianego, Parkinsona, depresji, wpływają na kondycję, na psychikę, na sprawność.

Przekonałem do nich w końcu żonę i teraz też ćwiczy. Ale ja nie ograniczam się tylko do nich. Oprócz tego jeżdżę na rowerze, chodzę z kijkami bo ruch też jest ogromnie ważny.

Zastanawiam się czy prowadzenie ćwiczeń przez wiceprezydenta Kielc nie jest mało komfortowe z tego względu, że ci którzy z nim ćwiczą, mogą z czasem za bardzo się spoufalić i szukać u niego protekcji w załatwieniu różnych spraw. – To prawda, że ludzie, a na ćwiczenia może przyjść każdy, widzą mnie w dresie, a nie w garniturze, że mówimy sobie po imieniu, ale jeszcze nie miałem takiej sytuacji, że ktoś potem chciałby u mnie coś przeforsować – mówi. – I całe szczęście, że tak jest, bo to wywoływałoby między nami niepotrzebne napięcia. Zauważam natomiast inne zjawisko, że część ludzi ma słomiany zapał. Zaczynają ćwiczyć, a po jakimś czasie jak im się nieco polepszy rezygnują. I to jest duży błąd.

Wiceprezydent mówi, że zależy mu na własnym zdrowiu i zamierza ćwiczyć Qigong do końca życia i nawet jeden dzień dłużej. – Cieszę się, że robiąc coś dla siebie mogę też zrobić coś dobrego dla innych – uśmiecha się. – Mam stałą grupę ludzi ćwiczących w klubie „Polonez”, wspólnie ratujemy swoje zdrowie i nabieramy jeszcze większej ochoty do życia.

Julita Błoniarz

Styl Lecącego Żurawia narodził się na początku lat osiemdziesiątych. Jego twórcy to kilku młodych ludzi, wśród których był lekarz medycyny chińskiej i jego pacjent. Swoją uniwersalność zawdzięcza temu, że jego powolne, eleganckie, jakby taneczne ruchy zostały dobrane tak, iż otwierają wszystkie meridiany w ludzkim ciele, odblokowują zablokowane zwykłe stawy, dzięki czemu przywracają harmonię energetyczną w organizmie i stwarzają warunki do samoczynnego wyleczenia każdej niemal choroby.

Recepta na wychowawczy sukces

Każdy ma w sobie grudkę złota, coś wyjątkowego. Rozmowa z Anną Jaros Rybą, wykładownicą „Szkoły dla Rodziców”

Wielu rodziców o swoim dziecku potrafi powiedzieć „ono już takie jest”, mając na myśli niezbyt udany egzemplarz, istnieje też potoczne powiedzenie „jakim go Panie Boże stworzyłeś taki jest”, to właściwe myślenie?

Absolutnie nie, bo każdy ma szansę rozwijać się, ulepszać. Dużo jednak zależy od postawy rodziców, dziadków. Jeśli nie dostrzeżemy w dziecku lub młodym człowieku żadnego potencjału, nie będziemy podkreślać jego zalet i mocnych stron, to ciężko mu będzie doskonalić się, pójść do przodu.

To co rodzice powinni robić?

Przede wszystkim myśleć o swoim dziecku jak najlepiej. Jeżeli będziemy wyobrażać go sobie takim, jakim mógłby być, to pomożemy mu stać się tym, kim naprawdę może zostać, gdy wykorzysta swoje talenty. Niektórym z pewnością wydaje się to mało prawdopodobne, ale życie pokazuje co innego.

A co najczęściej rodzice mówią do własnych dzieci?

W milionach pokoi i kuchniach na całym świecie każdego dnia słychać: „Boże, ale z ciebie leń”, „Ty samolubie”, „Zostaw, bo potłuczysz”, „Nigdy nie potrafisz niczego porządnie zrobić”, „Jak zwykle przeszkadzasz, zajmij

się czymś, „Ty złośliwce”. To nie są dobre przekazy.

Co mogą powodować takie słowa?

W taki właśnie sposób tysiące rodziców w domach i nauczycieli w szkołach nieświadomie i bez złych intencji programują dzieci. Takie słowa są jak nasiona zasiewane w umysłach, a potem kiełkują i kształtują w dziecku obraz samego siebie, który uzna ono za prawdziwy i będzie go w życiu realizowało.

Jaki może być skutek tego, gdy za każdym razem powtarzamy pewne zwroty i wyrażenia do naszych bliskich?

W ten sposób docieramy do podświadomości dziecka i programujemy go, chociaż nie mamy świadomości, że to robimy. Rodzice, nie zdając sobie z tego sprawy, wszczepiają przesłania w umysły najbliższych, które będą się odbijać echem w ciągu lat następnych lat. Jeśli dziecko słyszy „jesteś niezdarą”, zaczyna się denerwować i staje się niezdarą, gdy do niego dociera „jesteś utrapieniem” czuje się odrzucone, w desperacji chce odzyskać uczucia rodziców i często staje się dokuczliwe.

Dzieci wierzą w tego rodzaju określenia?

Jak najbardziej, bo słyszą je od osób znaczących. Dziecko wyzywane od „idioty” może na zewnątrz gwałtownie się oburzać, ale w głębi serca zgadza się z tym, ponieważ ten, kto to mówi, jest dorosły, więc wie najlepiej i zawsze ma rację. Ponadto stwierdzenie zaczynające się od słowa „jesteś” działa zarówno na poziomie świadomości, jak i podświadomości.

Nasze określenia mają na dzieci aż tak duży wpływ?

Owszem, ponieważ dzieci uczą się tego, jak kierować sobą i organizować swoje zachowanie ze sposobu w jaki my dorośli, postrzegamy je za pomocą wypowiedzianych słów. Dobrze więc, jeśli są to słowa pozytywne. Możemy więc np. zakomunikować dziecku: „Chcę, abyś miło spędził dzień w szkole i bawił się tylko z tymi dziećmi, z którymi się nie kłócisz”, zamiast: „Pamiętaj! Nie wdawaj się w żadne bójki w szkole”. Wszystko polega na sposobie funkcjonowania ludzkiego umysłu. Jeśli ktoś obiecałby ci milion złotych za to, abyś przez dwie minuty nie myślał np. o zielonej małpie – paradoks polega na tym, że nie będziesz w stanie nie myśleć o niej!

Warto kierować pozytywne przekazy?

Oczywiście. Gdy zakomunikujemy dziecku „Nie spadnij z drzewa”, wówczas na pewno pomyśli ono o dwóch sprawach: „nie” i „spadnij z drzewa”. Słowa te automatycznie kreują obraz. Dziecko, które wyobraża sobie upadek z drzewa, z dużym prawdopodobieństwem faktycznie do niego doprowadzi. Lepiej jest więc dobrać inne, pozytywne słowa, np.



Anna Jaros-Ryba, pracownik MOPR

„mocno trzymaj się drzewa, „stawiaj nogi na grubych gałęziach.

Dobór właściwych słów wymaga przemyślenia, a zabiegani rodzice nie mają czasu na dużo czasu?

Warto go znaleźć, bo potem ten czas zapoczentuje. Podam jeszcze jeden przykład. Zamiast powiedzieć „nie wybiegaj na ulicę”, lepiej mówić „trzymaj się blisko mnie na chodniku” – dziecko wtedy wyobraża sobie, kreuje w wyobraźni obraz tego co ma robić, a nie tego co mu zakazujemy.

Co przyniesie rodzicom stosowanie takiego pozytywnego przekazu?

W ten sposób pomagamy dzieciom myśleć, działać pozytywnie i radzić sobie w wielu sytuacjach, ponieważ będą wiedziały, co mają robić, a nie drzeć ze strachu przed tym, czego robić nie mają. Tam, gdzie u dziecka widzi się wyłącznie negatywne cechy i stale się je podkreśla, istnieje ogromne prawdopodobieństwo, że będą się one nasilały. Jeżeli mamy do zrozumienia, że dostrzegamy jego wysiłek, szlachetne intencje, to co zrobił dobrze, nawet jeśli jest to drobiazg, wówczas jego dobre uczynki zdominują zachowania negatywne.

W naszych rozmowach z dziećmi powinny przeważać pochwały i zachęty?

Jak najbardziej, wówczas dziecko będzie mogło mieć poczucie wartości, poczuje się docenione i tym samym zachęczone do robienia czegoś dobrego, słowem, „ruszy przed siebie, zaczynając właściwą nogą”. Musimy poszukiwać w naszych dzieciach grudek złota, pomagając mu uwierzyć w siebie.

Dziękuję za rozmowę;

Julita Błoniarz

Zadania dla rodziców:

- Stwórz okazję, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.
- Pozwól „podśłuchiwać” dziecku, gdy mówisz o nim pozytywnie.
- Zaprezentuj zachowanie godne naśladowania.
- W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy.
- Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania.
- Nie ma samolubnego dziecka. Jest tylko dziecko, które musi poznać radość płynącą z dzielenia się, stwórz ją.
- Nie ma leniwego dziecka. Jest tylko dziecko, któremu brakuje motywacji, które potrzebuje kogoś, kto uwierzy, że potrafi i umie ono ciężko pracować.
- Nie ma dziecka niezdarne. Jest tylko dziecko, które powinno ćwiczyć swoje ciało i którego sposób poruszania się trzeba zaakceptować.
- Powstrzymaj się od negatywnych komentarzy. Po pewnym czasie zauważysz zmiany w zachowaniu dziecka.
- Najlepszym miejscem pod słońcem jest bezpieczny dom, w którym rodzice zawsze mają czas na rozmowę z dzieckiem

Klub Abstynentów „Raj” pięknie odnowiony

Uzależnieni od alkoholu będą leczeni w komfortowych warunkach.

Wybudowano nowy pawilon

Wszyscy cierpiący na chorobę alkoholową będą się teraz mogli leczyć w Kielcach w komfortowych warunkach. Dawny Klub Abstynentów „Raj”, który funkcjonował od prawie trzydziestu lat w starym, niewielkim budynku przy ulicy Jagiellońskiej 45a został teraz gruntownie odnowiony i powiększony o kolejny nowoczesny pawilon.

Uroczyste otwarcie nowego Klubu, na które zostali zaproszeni przedstawiciele Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, a także członkowie podobnych klubów działających na terenie całej Polski będzie miało miejsce 2 października o godzinie 17. Do tego czasu zostanie wszystko zapięte na ostatni guzik, będą urządzone wnętrza, zarówno pomieszczeń do terapii jak i świetlicy środowiskowej. W tej o powierzchni 200 metrów, a także sali o tej samej wielkości, usytuowanej pod ziemią będą odbywać się spotkania, dyskusje, zostanie zorganizowana siłownia, gdzie będzie można pozbyć się codziennych stresów, napięcia i zrelaksować.

Wdzięczni za odnowienie Klubu

Nowy budynek o bardzo ciekawej architekturze powstał głównie dzięki zaangażowaniu prezydenta Kielc Wojciecha Lubawskiego oraz Marka Sceliny, dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, którzy doskonale rozumieją jak ważne jest jak najskuteczniejsze pomaganie osobom uzależnionym, ich rodzinom, a także dzieciom, których dotyka problem pijących rodziców. W rozbudowie i remoncie duży udział miał również Krzysztof Kamiński z Działu Inwestycji Ośrodka Pomocy. Prace budowlane, które trwały około roku wykonała firma Heinrich-Investment.

Swojej radości nie ukrywają Krzysztof Kutnowski, prezes Klubu Abstynentów, wiceprezes Zdzisław Kobus, Jakub Grzegorzewski, członek zarządu, a przede wszystkim członkowie korzystający tutaj z pomocy specjalistów w ratowaniu ich życia.

– Co tu dużo mówić działamy tyle lat, jesteśmy emocjonalnie związani z tym miejscem, że w pewnym sensie zasługiwaliśmy na nowe i większe pomieszczenia – uważa prezes i jednocześnie dodaje, że jest bardzo wdzięczny za to, że władze samorządowe obietnicy dotrzymały i super wyremontowały nie tylko stary budynek, ale też dobudowano całkiem nowy pawilon. Część środków pochodziło z Unii Europejskiej pozostałe dołożyło Miasto. Wiceprezes Zdzisław Kobus, dodaje, że poprzednie dwa pomieszczenia, które służyły im przez lata były dość przygnębiające, w szarej kolorystyce, kuchnia mała, to wszystko nie stwarzało odpowiedniego klimatu do podźwignięcia się z nałogu.

Z leczeniem nie można zwlekać

O tym jak istotne jest leczenie tej śmiertelnej choroby, jaką jest alkoholizm świadczą statystyki. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, obecnie na świecie jedna osoba spożywa średnio 6,1 l czystego alkoholu. Przewlekłe picie alkoholu skraca życie średnio o 17 lat i powoduje bardzo poważne problemy zdrowotne. Co roku na świecie około 320 tysięcy osób umiera na skutek nadużywania alkoholu.

– Dzięki naszej działalności wielu osobom udało się wyjść z tej choroby i zachować przez długie lata trzeźwość – podkreśla prezes Krzysztof Kutnowski. – Warto przy tej okazji podać budujące przykłady, bo jak powiedziała znana psychoterapeutka Ewa Woydyło Osiatyńska nie pijący są prawdziwymi bohaterami. Do takich osób należą Marek Durlik i Jerzy Polański, którzy nie piją już ponad 30 lat, Jacek Han, udało mu się utrzymać 24 letnią abstynencję, Grażynie Zimnickiej 22 letnią, Anna Mularczyk i Inka Domańska nie sięgnęły po alkohol 14 lat.

W każdym tygodniu prowadzimy mityngi Anonimowych Alkoholików, grupy dla Dorosłych Dzieci Alkoholików, współuzależnionych, organizujemy Dzień Trzeźwości, podczas którego można zdobyć wiedzę jak zabrać się do wyjścia z alkoholizmu, a także szereg zajęć relaksujących.

Lech Łysak znakomicie wywiązuje się z roli prowadzącego świetlicę środowiskową, również dla rodzin i dzieci naszych podopiecznych, corocznie organizują festyny, wycieczki, spotkania ze specjalistami.

Bogata historia

Wiceprezes Zdzisław Kobus uważa, że warto w skrócie przypomnieć historię kieleckiego „Klubu Abstynentów”, bo jest bardzo ciekawa. – W 1983 roku psycholog Stanisław Kupis pracujący w szpitalu w Morawicy spośród pacjentów zebrał osoby, które dały początek Klubowi Abstynenta.

Powstała także grupa AI Anon, której przewodziła Ala Pierzak. Spośród tych osób utworzył się zespół o nazwie „Krokus” z wokalistą i terapeutą Dariuszem Zwierzchowskim, który oprócz muzyki rozrywkowej realizował i robi to do tej pory świetny program słowno muzyczny na temat alkoholizmu. Wśród założycieli byli także Leokadia Szczepańczyk, przedstawicielka Społecznej Komisji Przeciwalkoholowej w Kielcach, Jurek Polański (pierwszy prezes Klubu), Jurek Domaradzki i wielu innych. Na początku spotykali się w lokalu przy ulicy Konopnickiej 5 w Kielcach. Terapia przynosiła efekty, członków przybywało, klubowicze przenieśli się potem na ulicę Orlą, a prezesem został Dariusz Zwierzchowski, obecnie kierownik Przychodni Uzależnień. Dzięki jego staraniom powstała pierwsza grupa Anonimowych Alkoholików „Silnica”. Jej inicjatorem była doktor Jadwiga Broniś. Prezes Krzysztof Kutnowski dopowiada, że w 1991 roku „Raj” przeniósł się do obecnej siedziby przy ulicy Jagiellońskiej. W związku z ogromnym zainteresowaniem działalnością klubu i potrzebą poradzenia sobie z problemem powstała wtedy druga grupa AA Sobótka, która także funkcjonuje do dzisiaj. Henryk Ślusarski, Marek Koruba, Cezary Zieliński to kolejni zaangażowani działacze klubu, którzy pomogli setkom uzależnionym.

Obecnie, już od października w nowo wyremontowanym klubie raz w miesiącu będą spotykać się przedstawiciele wszystkich klubów z całego województwa świętokrzyskiego, od dawna wymieniało tu doświadczenia, uczono się nowego podejścia do pacjentów. Będzie tu również mieścić się Centrum Integracji Społecznej, którego członkowie pomagają osobom bezrobotnym, niepełnosprawnym, będącym w ciężkiej sytuacji.

Prezes Krzysztof Kutnowski wspomina, że w progach „Raju” gościli wybitnych przedstawicieli z dziedziny leczenia choroby alkoholowej z całej Polski, ze Stanów Zjednoczonych, Niemiec. Teraz do tak pięknej siedziby będą zapraszać ich coraz częściej.



Budynek Klubu Abstynentów „Raj” po remoncie wygląda bardzo atrakcyjnie

/Jul/

Psy kochają nas bezkrytycznie a koty już nie

Rozmowa z Małgorzatą Adamską, lekarzem weterynarii.

Wielu ludzi czuje się samotnie, a zwierzęta to prawdziwi przyjaciele, komu poleciliby Pani Doktor zakup psa, a komu kota?

Odpowiedzi na to pytanie trzeba szukać zarówno wśród oczekiwani przyszłych właścicieli jak też trybu ich życia i warunków lokality. Pies i kot są diametralnie różne jeśli chodzi o ich życie uczuciowe i sposób wyrażania emocji. Pies jest bardzo spontaniczny, niekiedy wręcz aktorsko-teatralny, kot to chodzący okaz spokoju, wydaje się niemal chłodny uczuciowo, ale to tylko pozory. Obserwując koty, zarówno pacjentów jak i swoje wiem, iż kocia natura wzdraga się przed nadskakiwaniem, uległością czy przysłowiowym psim posłuszeństwem. Jeśli więc zależy człowiekowi na zwierzęciu o duszy sługi niech raczej wybierze dla siebie psa.

W wyborze należałoby się też kierować warunkami jakie się posiada?

Oczywiście. Kot mieści się w najmniejszym nawet mieszkaniu i jest idealny dla człowieka pracującego po kilka bądź kilkanaście godzin dziennie, nie wymaga wyprowadzania na spacer i stałej obecności człowieka. Należy mu jedynie zapewnić stały dostęp do wody, wygodną kanapę, a oczekując na powrót opiekuna będzie się z lubością oddawał kontemplacji. Nie mogą wyobrazić sobie, aby szczęśliwy był pies, którego pan w wielkim pośpiechu wyprowadza nie na spacer lecz celem zaspokojenia potrzeb fizjologicznych i nie mniej szybko zostawia go samego w domu udając się do pracy.

Pani Doktor pies jest chyba zwierzęciem wybitnie stadnym?

Jak najbardziej, a z braku prawdziwego stada, traktuje ludzi jako stado zastępcze rodzinie. Pozbawienie go towarzystwa człowieka jest nieludzkie. Nie powinniśmy dziwić się, gdy po długiej nieobecności zastaniemy zdemolowane mieszkanie i bardzo nieszczęśliwego pupila. Poza tym trzeba dostosować rozmiar psa do naszych warunków lokality. Duży pies w małym mieszkanku to kompletne nieporozumienie.

Kto jest lepszym przyjacielem człowieka pies czy kot?

Moja opinia może być mało obiektywna, jestem

bowiem wielką admiratorką kociego świata, ale rozumiem, że inni mogą woleć psy. Kot i pies to istoty diametralnie różne zarówno pod względem cech fizycznych jak i psychicznych. Odmienności te mają wpływ na relacje człowiek zwierzę. Ostatnio odkryte skamieliny wskazują na to, iż pies został udomowiony bardzo dawno, wytworzyła się więc specyficzna szczególna więź łącząca nas z psami. Zapewniały nam i naszemu dobytкови bezpieczeństwo, towarzyszyły w walce, ogrzewały własnym ciepłem. Z biegiem czasu ich hodowla stała się bardziej świadoma z konkretnym ukierunkowaniem. Człowiek w podzięce za pracę i trud psa odpłacał mu miejscem pod stołem i miską jedła.

Jakie były skutki tej zależności?

Ta ścisła zależność psa od człowieka sprawiła, iż psychika tego zwierzęcia różni się znacznie od jego dzikiego wilkopodobnego przodka. Pies kocha człowieka niemal bezkrytycznie za obecność, słowo, miskę z jedzeniem, jego lojalność jest niezaprzeczalna. Psy są ponadto zwierzętami stadnymi, uwielbiają towarzystwo ludzi i tego towarzystwa nie wolno im pozbawiać.

Kot z kolei jest chyba większym samotnikiem?

Zgadza się. Pierwsze oswojone koty pojawiły się w Egipcie około roku 3000 p.n.e i bardzo szybko z kocich nizin społecznych, tępiły gryzonie, awansowały do roli ulubieńców ludzi i bogów. Kot to samotnik, w głębi swej kocij duszy, nadal pozostał dzikiem, wspaniałym drapieżnikiem, jego zależność od człowieka nie jest tak silna jak u psa, a ich indywidualizm nie znosi słowa nie. Kot żyjący dziko uważa się za właściciela swego skrawka terenu i wszystkiego co da się tam upolować. Na tej samej zasadzie kot domowy wprowadzając się do nas uważa nasze mieszkanie za swoją własność, a nas za personel niższego szczebla



Małgorzata Adamska, lekarz weterynarii

tw. otwieraczy konserw. Na kocią miłość trzeba sobie zapracować, kot nie kocha nas bezkrytycznie, nie można więc liczyć, iż w imię dobrze pojętej lojalności dochwyci wierność złemu człowiekowi. Podczas gdy pies jest gotów pokornie łączyć się do swego pana, kot ofiarowuje swoje uczucie i przyjaźń z ociąganiem. Przyjaźń kota nie jest słabsza od przyjaźni psa, jest tylko bardziej rozważna.

A jeśli chodzi o cechy charakteru?

Osoby aktywne, lubiące ruch, spacer, wycieczki na towarzysza swych wędrówek powinny wybrać psa. Leniwce ceniące sobie ciepło domowego ogniska wybiorą mruczące domowe tygrysy.

Powszechnie uważa się, że tylko do dobrych ludzi Igną zwierzęta, to prawda?

Mam wrażenie, że zwierzęta dzięki temu, iż nie zatraciły swoich pierwotnych instynktów na drodze empatii umieją wyczuć nastroje człowieka i mogą schodzić mu z drogi. Jednakże pies będąc dużo bardziej, niż kot podporządkowany człowiekowi, zmuszony jest niejednokrotnie do przebywania z osobnikiem, który go ewidentnie krzywdzi. Sprawa to zarówno jego psia wierność jak i cały wielowiekowy system zależności. Uczy się przy tym, iż istota dwunożna jest niebezpieczna i nieprzewidywalna. W mniejszym stopniu dotyczy to kotów, które jako istoty niezwykle niezależne nie zgodzą się na prześladowania nawet ze strony osoby, która się nimi opiekuje. Raz skrzywdzone przez człowieka zwierzę boi się innych istot ludzkich. Psy i koty mając bardzo czuły węch i doskonały słuch, mogą unikać osób, które pachną i zachowują się podobnie jak ich oprawca.

Dziękuję za rozmowę

Julita Błoniarczyk

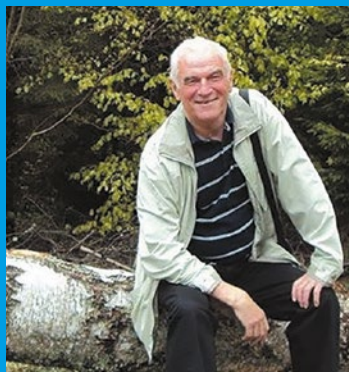


Wydawca:
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach,
Kielce ul. Studzienna 2

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



W I E R S Z E



Wojciech Kołodziej, zakochany w Kielcach. Skończył szkołę podstawową na Baranówku, potem Technikum Mechaniczne, a następnie studia w Szkolek Górniczo Hutniczej w Krakowie. Pracował Na Politechnice Świętokrzyskiej. Miłośnik poezji i żeglarstwa. Wydał sześć tomików poezji, pt. „Z szuflady wspomnień”, „Keks poetycki”, „Niesplecione myśli”, „Mój wiersz powszedni”, „Bez ogródek” i ostatni tomik „Sex i satyra”.

Wojciech Kołodziej

Miłość komputerowa

Ona lat dwadzieścia
On już stary dziad
Miłość na klawisze
Połączył ich czat

Cukrzyca

Przyszedł dziadzio
do lekarza
i o pomoc prosi
Że mu się
Zamiast męskości
Cukier podnosi

Złudna nadzieja

Wieczorem gdy ujrzała
Jego Harleya
Wstąpiła w nią żądza
I wielka nadzieja
Rano wielka gorycz
Oraz duszy męka
To już nie był Harley
Tylko WFM-ka

Pomyłka

Patrzę z tyłu
Gibka wiotka
Patrzę z przodu
Moja ciotka

Przesada

Po jednej pastylce
Seks się udaje
Gdy nadużywasz
Serce Ci staje

Wygaste uczucie

Chociaż leżą razem
Coś ich bardzo dzieli
Wygaste uczucie ...?
Lub rąbek pościeli

Pechowiec

Najpierw z nią mu było miło
Teraz biedny leży z nią

Bogumił Wtorkiewicz

Fraszki

Na siebie napiszę fraszkę,
Na początek kupię mineralnej flaszkę.
Ona mi doda gazowego animuszu,
i wysypie się worek satyrycznego
geniuszu.

Właśnie wiązę artystyczną apaszkę,
Wygładam nieźle – napiszę fraszkę,
Szczyrek pomysłów mam pod szyją,
jeszcze w narodzie humor nie wyginął.

Bolesław Trznadel

W ogrodzie

Kwiaty uczą szeptu
Wrażliwości, zadumy

Ogród to królestwo barw
Przeróżnych odcieni

Rodzą się tu chwile wzruszeń
Niebo jak boski błękit – niewinne

Niezapominajki dech zapierają
Zieleń znaczy zmartwychwstać

Tu wiosna kwitnie w nas
O każdej porze roku

Trzeba nauczyć się od nowa szeptu
Przyswoić upragnione niebo ciszy

Lata już mrok utulił ziemię
I kwiaty zasypiają ufne
nadzieja na jutrzejszy świt.

Cały ziemią

Kiedyś w życiu przejdę wiele dróg
Ostatnia droga zaprowadzi mnie

W głąb ziemi
Gdzie ręce jak korzenie
Obejmą ją
W tym wiecznym
Nierozwalnym uścisku
Gdzie na miejscu
Dwojga świecących się źrenic
Pozostaną tylko
Dwa ziarenka piasku
Boję się
Że cały będę ziemią
Że będę tak wielki
Że nie zmieszczę się
W ludzkiej pamięci