CZASOPISMO POLSKIEGO STOWARZYSZENIA NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

SPOŁECZEŃSTWO dla WSZYSTKICH

NR 2 (72) CZERWIEC 2020

ISSN 1506-9877

- W CZASACH KORONOWIRUSA
- PODWÓJNA DIAGNOZA
- WIRTUALNY KONCERT NA JEDEN UTWÓR I WIELE SERC

WIOSENNE PRAKTYKI 2020

w Ogrodzie Botanicznym PAN w Powsinie

Już po dwóch tygodniach od wznowienia działalności po przerwie związanej z epidemią, czyli od 8 czerwca 2020, uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej Zarządu Głównego PSONI zaczęli praktyki w Ogrodzie Botanicznym Polskiej Akademii Nauk w Powsinie. Pierwsze prace obejmowały przede wszystkim porządki po zimie.

Na zdjęciach powyżej uczestniczki i uczestnicy WTZ: Katarzyna Fijałkowska, Katarzyna Łozińska, Aleksander Żywicki, Jan Jethon, Bartłomiej Kamiński, Krystian Szymański.

Na zdjęciu poniżej: Ekipa WTZ podczas pracy.

Fot. Kamil Rawa, trener pracy w WTZ Zarządu Głównego PSONI

To jest artykuł wstępny.

Piszemy w nim, o czym można przeczytać w tym numerze pisma.

Najważniejszym tematem jest epidemia koronawirusa. Z powodu epidemii wszyscy musieli zostać w domu przez prawie 3 miesiące.

Nie było zajęć. Nie można było iść do znajomych ani na basen. Wszystko po to, żeby ludzie nie chorowali. Żeby nie zarażali się od siebie.

Ludzie kontaktowali się przez telefon i internet. Dlatego wiele osób nauczyło się lepiej korzystać z internetu. Dobrze używają mejla i Skypa (czytaj skajpa). Umieją nagrywać filmiki. Można powiedzieć, że to jest korzyść z epidemii.

Autorzy artykułów pomagali w pracach domowych. Uczyli się nowych rzeczy, słuchali muzyki, oglądali filmy, malowali.

W mieście Jarosław powstał piękny film. W tym filmie wiele osób śpiewa i gra na różnych instrumentach.

Jak zwykle w tym numerze jest krzyżówka i zagadki. Zachęcamy do rozwiązywania. Za prawidłowe odpowiedzi można dostać nagrodę!

Wydawca: **Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną**

Adres: 02-639 Warszawa, ul. Głogowa 2B
Tel.: 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax: 22 848-61-62
e-mail: redakcja@psoni.org.pl www: psoni.org.pl
Konto: PEKAO SA 32 1240 5992 1111 0000 4773 3990
Redaguje: Zespół
Nakład: 3 500 egz.

Drodzy Czytelnicy,

w tym wydaniu „Społeczeństwa dla Wszystkich" rządzi niepodzielnie koronawirus. Niespodziewanie wszyscy – i w Polsce, i na całym niemal świecie – znaleźli się w zupełnie nowej rzeczywistości. I w przyspieszonym tempie musieli się nauczyć w niej żyć. A ponieważ ta sytuacja nie miała precedensu, podczas tej nauki nie mogli korzystać z niczyich doświadczeń. Zdani byli na swoją wiedzę, intuicję i umiejętności.

Artykuły pracowników placówek i Kół PSONI to rodzaj kroniki z czasów zarazy. Pokazują, jak zareagowali oni na stan kryzysu, jak poradzili sobie z tym gigantycznym wyzwaniem. Znaleźć w nich można wiele praktycznych wskazówek, które mogą się przydać także wtedy, kiedy już wrócimy do normalności. To, co nas ujęło w nich najbardziej, to ich optymistyczna wymowa. Autorzy napisali nie tylko o problemach (było ich niemało!), lecz także o tym, co dobrego zdarzyło się dzięki przymusowej izolacji. Okazali się – co wcale nas nie dziwi – właściwymi ludźmi na trudne czasy.

Lektura tych relacji przypomniała o powieści „Dżuma" Alberta Camusa. Jeden z jej bohaterów, doktor Rieux, przeżył straszną epidemię dżumy. Kiedy wygasła, zastanawiał się, co dało mu to wszystko, czego doświadczył, zmagając się z nią. „Wygrał tylko tyle, że poznał dżumę i pamiętał o niej, że poznał przyjaźń i pamiętał o niej, że poznał czułość i pewnego dnia będzie mógł sobie o niej przypomnieć. Wszystko, co człowiek może wygrać w grze dżumy i życia, to wiedza i pamięć".

Ponadczasowy, nie związany z epidemią temat, który poruszamy w tym numerze, to zaburzenia psychiczne występujące u osób z niepełnosprawnością intelektualną. Zofia Pakuła w artykule „Podwójna diagnoza, podwójne wyzwanie" dzieli się swoją ogromną wiedzą w tej dziedzinie. Wiedzą, która może przydać się w wielu placówkach i działaniach prowadzonych przez Stowarzyszenie.

Nie zabrakło oczywiście miejsca na informacje o działaniach twórczych. Koło w Jarosławiu zaplanowało zorganizowanie 18 maja wspaniałego koncertu z okazji stulecia urodzin Jana Pawła II. Nietrudno się domyślić, że plany te pokrzyżowała pandemia koronawirusa. Ale to nie znaczy, że całkowicie zrezygnowano z ich realizacji! Dzięki staraniom i wytężonej pracy wielu, wielu osób nagrano wykonanie „Barki", pieśni, którą Papieżowi Polakowi śpiewały tłumy. Zachęcamy do lektury dwóch niezwykle poruszających artykułów opisujących historię powstania tego nagrania. A przede wszystkim do obejrzenia go na Facebooku Koła PSONI w Jarosławiu!

Wszystkim naszym Czytelnikom życzymy przede wszystkim zdrowia. A poza tym udanych wakacji – choć na pewno będą się różniły od tych z minionych lat.

Redakcja

W sprawie umieszczenia ogłoszeń prosimy o kontakt z Redakcją. Materiałów nie zamówionych Redakcja nie zwraca. W przypadku wykorzystania artykułów lub ich fragmentów prosimy o zamieszczenie informacji: „źródło: SPOŁECZEŃSTWO dla WSZYSTKICH, nr 2 (72) CZERWIEC 2020".

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Wydawnictwo współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

SPIS TREŚCI

Nr 2 (72) 2020

CO DOBREGO DAŁ NAM CZAS PANDEMII? — Mariusz Mituś — 2

WCZESNA INTERWENCJA Z PRZESZKODAMI — Zespół koordynatorów OWI — 3

ZDALNE WSPARCIE PRZEDE WSZYSTKIM — Katarzyna Świeczkowska, Grażyna Pliszka, Jarosław Łepek, Katarzyna Hoffman — 4

CZAS POŻYTECZNIE WYKORZYSTANY — Bernarda Gorczyczewska — 6

DZIAŁAMY PO NOWEMU — Piotr Kubarewicz — 7

JAK DZWONI(ŁA) WIOSNA 2020? — Zespoły specjalistów Centrum DZWONI — 8

DBAM O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO — Justyna Kudlak — 10

ZAGADKOWY REDAKTOR — Piotr Sochalski — 11

JAK SOBIE RADZIMY W WARSZTACIE? — Katarzyna Łozińska — 14

NA SZCZĘŚCIE JESTEŚMY ZDROWI — Tomasz Czuchrowski — 15

MIESZKANIE WSPIERANE ZDAŁO EGZAMIN — Julita Florczak-Sokół — 16

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ A UZALEŻNIENIE — Krystyna Podhajska — 18

PODWÓJNA DIAGNOZA, PODWÓJNE WYZWANIE — Zofia Pakuła — 19

WIRTUALNY KONCERT NA JEDEN UTWÓR I WIELE SERC — Elżbieta Morawska — 23

JEDNOŚĆ W RÓŻNORODNOŚCI — Bernadeta Szczypta — 24

Na okładce:

Fot. Julita Florczak-Sokół

Karolina Kieszkowska i Magdalena Bednarek, mieszkanki mieszkania wspieranego, uczestniczki WTZ PSONI Koło w Zgierzu

(czytaj na stronie 16)

Mariusz Mituś
Wiceprezes Zarządu Głównego PSONI

Co dobrego dał nam czas pandemii?

„W każdym kryzysie ukryta jest szansa".
Eckhart Tolle

Zapewne łatwiej jest wyliczyć niewykorzystane szanse, niezrealizowane zamierzenia i czasem wręcz niemożliwe do odrobienia straty, jakie ponieśliśmy indywidualnie lub jako społeczność z powodu ograniczeń naszej dotychczasowej aktywności i zmian w codziennym funkcjonowaniu. Zdecydowanie trudniej dostrzec w tym wciąż żywym doświadczeniu dobre strony, jakieś pozytywy. Zadałem sobie pytania: Co dobrego dla Stowarzyszenia wynika z minionego okresu? Co chciałbym, żeby było kontynuowane bądź po zmodyfikowaniu wykorzystywane w naszej „nowej normalności"? Jaka nauka płynie z czasu izolacji? Kilkoma przemyśleniami chcę się podzielić.

Poszukiwanie rozwiązań

Konieczność dostosowania się do nowych warunków po pierwszym szoku, fali lęku o siebie i bliskich oraz niepewności związanej z przyszłością wyzwoliła w Stowarzyszeniu niesamowitą, fascynującą wręcz kreatywność. To był czas intensywnego poszukiwania rozwiązań i równie intensywnej – innej niż zwykle – komunikacji, elastyczności w działaniach i ogromnej zmiany paradygmatu dotychczasowego sposobu funkcjonowania: od bycia w bliskim kontakcie w przestrzeni fizycznej do budowania relacji i więzi za pomocą różnych, dotychczas sporadycznie, wykorzystywanych środków.

Pokonanie barier technologicznych

Aby mogło się to wydarzyć, wielu z nas – osoby z niepełnosprawnością, rodzice i pracownicy organizacji – musiało pokonać bariery technologiczne i kompetencyjne, poczynając od tych związanych z obsługą komunikatorów internetowych, czasem też z obsługą poczty mailowej, przez przygotowywanie materiałów wideo, zdalne lekcje i zadania domowe, aż po udział w specjalistycznych e-poradach, telekonferencjach i różnorodnych akcjach w mediach społecznościowych.

Odwaga i praca nad sobą

Aby mogło się to wydarzyć, niezbędna była także odwaga i wykonana przez pracowników Stowarzyszenia duża praca nad samym sobą. Trzeba było przygotować taki materiał, żeby był adekwatny do potrzeb i możliwości odbiorcy/odbiorców, stanąć przed kamerą (nawet tą małą w laptopie) i zaprezentować go, zadbać o jak najlepszy kontakt z odbiorcą, a później zrobić następny i następny materiał. Gdy przychodzi się z takim zadaniem zmierzyć osobiście, to przestaje być ono czymś prostym i oczywistym.

Zbliżenie do siebie

Paradoksalnie izolacja zbliżyła nas do siebie. Różnorodne formy kontaktu na odległość, przy całej swojej ograniczoności spowodowały coś całkiem nowego – wychowankowie, uczniowie, uczestnicy placówek oraz ich rodzice wirtualnie zaprosili nauczycieli, terapeutów, opiekunów i specjalistów do swoich domów. Kontakty te miały intensywność, nieporównywalną do tej sprzed pandemii. Postrzegam to niczym metaforyczne otwarcie drzwi z logo Stowarzyszenia do większego zrozumienia sytuacji osoby z niepełnosprawnością intelektualną, roli rodziny oraz znaczenia najbliższego otoczenia dla jej udanego życia. To zaproszenie często polegało dosłownie na pokazaniu cząstki swojej codzienności i życia bliskich, czasem także odkryciu trudnych i bolesnych tematów. Wymagało zaufania i otwartości. Mocno wierzę, że to wielka wartość, która w dalszej perspektywie zwiększy wzajemny szacunek i zrozumienie rodziców i kadry Stowarzyszenia.

Koncentracja na indywidualności

Zmiana formy kontaktu w okresie pandemii i wdrożenie pracy zdalnej wymagały czasu. Oczywiście, nie zastąpią one codziennej nauki, rehabilitacji, terapii i opieki w bliskim kontakcie, fizycznym współdzieleniu przestrzeni. Jednocześnie spowodowały moim zdaniem absolutną koncentrację na indywidualności dziecka i dorosłej osoby. Czego ta konkretna osoba potrzebuje? Jaką formę komunikacji i aktywności jej zaproponować? Co będzie wykonalne? Jak podtrzymać motywację na wiele dni? Jak współpracować z innymi specjalistami – dla wyważonej i harmonijnej oferty? Odpowiedzi na te i inne pytania stanowiły klucz do dobrego towarzyszenia w okresie izolacji. W konsekwencji także do uzyskania dojmującej świadomości, że choćbyśmy nie wiem jak bardzo się starali, obecne rozwiązania i to, co możemy zaoferować w takiej sytuacji, nie wystarcza dla zaspokojenia potrzeb osób wymagających większego wsparcia, na przykład z głęboką wieloraką niepełnosprawnością.

Cel: tworzenie nowych form

Czas pandemii dobitnie pokazał wartość szerokiej oferty Stowarzyszenia budowanej przez lata. Wielu osobom towarzyszyła w izolacji niezgoda na sytuację, na to, że zabrano coś, co było oczywiste, przysługujące i zapewniające sensowną strukturę dnia, kompleksową rehabilitację i możliwość aktywnego spędzania czasu w atmosferze poszanowania praw i skoncentrowania na możliwościach i niezbywalnym potencjale człowieka. Jednak wyżej przedstawione działania i postawy mogą stanowić przyczynek do jeszcze większego wysiłku i współdziałania całej naszej społeczności w kierunku propagowania i tworzenia zindywidualizowanych form wsparcia innych niż formy instytucjonalne. Asystentura osobista, opieka wytchnieniowa, środowiskowy model kręgów wsparcia, treningi samodzielności, mieszkalnictwo chronione, zatrudnienie wspomagane – to idee już rozpoznane, bardzo potrzebne i pożądane, służące człowiekowi, a jednocześnie wciąż niezbyt liczne.

Mam głębokie przekonanie, że ten czas doświadczanego chaosu i niepewności, decyzji podejmowanych bez możliwości analizy uwarunkowań i przewidywalnych skutków – umocni nas. Jako organizacja przetrwaliśmy już niejeden kryzys, przezwyciężyliśmy niejedną trudność. Wytrącani z torów, którymi podążaliśmy, zawsze wracaliśmy na właściwą drogę z nową nauką, nowymi ideami, energią do kolejnych działań. Wszystko to dla udanego życia osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin. ■

Zespół koordynatorów OWI Zarządu Głównego PSONI

Wczesna Interwencja z przeszkodami

Kompleksową, skoordynowaną rehabilitacją w Ośrodku Wczesnej Interwencji w Warszawie objętych jest ok. 2000 dzieci od urodzenia do 7 lat oraz ich rodziny. Realizujemy ją w ramach kontraktów z NFZ, programów PFRON i Wczesnego Wspomagania Rozwoju. Na co dzień działania realizowane są w placówce – jako terapia i konsultacje – przez interdyscyplinarny zespół specjalistów.

Pandemia COVID-19 spowodowała, że bezpośredni kontakt specjalistów z dzieckiem i jego rodziną stał się niemożliwy. Szybko podjęliśmy szereg działań mających na celu dalsze wsparcie rozwoju dzieci oraz zapewnienie ich rodzicom możliwości kontaktu ze specjalistami.

- Na początku Ośrodek pracował wyłącznie w trybie usług teleinformatycznych. Pracownicy Rejestracji udzielali informacji na temat działania Ośrodka oraz umawiali rodziców na rozmowy z danym specjalistą. Podjęto działania mające na celu przygotowywanie i przekazywanie rodzicom drogą elektroniczną niezbędnych dokumentów wymaganych przez różne instytucje.
- Na bieżąco prowadzona była i jest działalność administracyjno-gospodarcza związana z codziennym funkcjonowaniem Ośrodka.
- Codziennie odbywały się telekonferencje zespołu koordynatorów z Dyrekcją; ustalenia były na bieżąco przekazywane wszystkim pracownikom Ośrodka.
- Zespół koordynatorów przez cały czas organizował i nadzorował pracę Ośrodka. Opracowane zostały procedury dotyczące pracy online i bezpiecznej pracy w siedzibie OWI oraz sposób dokumentowania pracy terapeutów i konsultantów. Przygotowano także plan pracy wakacyjnej,
- Rodzice/opiekunowie pacjentów byli niezwłocznie informowani sms-ami o kolejnych decyzjach Rządu dotyczących konieczności zawieszenia zajęć terapeutycznych oraz konsultacji prowadzonych na miejscu.
- Wszyscy rodzice/opiekunowie otrzymywali mailowo informacje o możliwych formach pomocy terapeutycznej i konsultacyjnej dla ich dzieci oraz o możliwości korzystania z materiałów zamieszczanych na stronie internetowej.
- Konsultanci: lekarze rehabilitacji medycznej, neurolodzy, psychiatrzy, psycholodzy, logopedzi oraz fizjoterapeuci na bieżąco udzielali porad i konsultacji przez telefon. Prowadzone były również konsultacje pacjentów pierwszorazowych.
- Konsultanci psycholodzy wspierali rodziny prowadząc terapię metodą Wideotreningu Komunikacji.
- Terapeuci: pedagodzy, fizjoterapeuci, psycholodzy i logopedzi systematycznie prowadzili terapię, w zależności od możliwości rodziny oraz funkcjonowania dziecka, poprzez dostępne platformy teleinformatyczne, mailowo lub telefonicznie.

Terapia prowadzona przez terapeutów to m.in.:

- Ćwiczenia wykonywane pod kontrolą terapeuty za pośrednictwem platformy Skype,
- Omawianie przez telefon lub podczas wideokonferencji materiałów filmowych przysłanych przez rodziców,
- Nagrywanie czytanych książek, wysyłanie ich mailem oraz zamieszczanie na stronie internetowej,
- Nagrywanie teatrzyków kukiełkowych, wysyłanie ich mailem oraz zamieszczanie na stronie internetowej,
- Tworzenie własnych pomocy, wierszyków, bajek, nagrywanie ich, wysyłanie mailem oraz zamieszczanie na stronie internetowej,
- Opracowywanie ćwiczeń, instrukcji dla rodziców oraz materiałów graficznych potrzebnych do wykonania danego ćwiczenia, wysyłanie ich mailem oraz zamieszczanie na stronie internetowej,
- Prowadzenie na bieżąco korespondencji elektronicznej z rodzicami, odpowiadanie na ich pytania, umożliwianie kontaktu z innymi specjalistami.

W okresie zawieszenia bezpośredniej działalności, systematyczna terapia i konsultacje prowadzone były dla ok. 550 dzieci. Terapeuci i konsultanci pozostawali ze sobą w kontakcie mailowym lub telefonicznym, wymieniali informacje o dziecku, uzgadniali wspólny plan działania. Na bieżąco prowadzili dokumentację medyczną. Rodzice przesyłali materiały dokumentujące postępy w terapii ich dzieci oraz materiały filmowe do konsultacji ze specjalistami.

Działania terapeutów wspierali wyznaczeni konsultanci: fizjoterapeuta, neurologopeda oraz psycholog. Udzielali porad dotyczących działań wykraczających poza zakres kompetencji danego specjalisty.

Powołany został 9-osobowy interdyscyplinarny zespół odpowiedzialny za opracowywanie i zamieszczanie materiałów na stronie internetowej.
Na stronie https://owi-pilicka.psoni.org.pl/ w zakładce Strefa Dziecka i Rodziny rodzice mogli znaleźć pomysły na zabawy i ćwiczenia fizjoterapeutyczne, logopedyczne oraz psychologiczno-pedagogiczne.

- Powstał Kącik Czytania, w którym prezentowane były i są ciekawe pozycje książkowe, a nasi terapeuci nagrywali czytane przez siebie książki i udostępniali nagrania na stronie, do odtwarzania ich przez rodziców.
- W Kąciku Muzycznym zamieszczone zostały piosenki i zabawy muzyczno-ruchowe, które mogą być wykorzystywane przez rodziców jako propozycja aktywności dla całej rodziny. Zamieszczono też materiały, dzięki którym rodzice mogą wybrać dla swojego dziecka aktywności dostosowane do jego wieku, potrzeb i możliwości.
- W zakładce Strefa Rodzica można przeczytać sugestie specjalistów, które mają na celu ułatwienie całej rodzinie odnalezienia się w czasie pandemii, a także podstawowe informacje na temat autyzmu, funkcjonowania dziecka z tym rozpoznaniem itp.

Mamy nadzieję, że podjęte przez nas działania dały rodzicom i dzieciom poczucie bezpieczeństwa i wsparcia, umożliwiły całej rodzinie jak najlepsze spędzanie czasu, ułatwiały rodzicom pracę terapeutyczną z dzieckiem w domu – pomimo braku możliwości bezpośredniego kontaktu ze specjalistami.

Mamy również poczucie, że pomimo przymusowej konieczności dość długiej izolacji domowej nasz Zespół jest nadal Zespołem: działającym wspólnie, wspierającym się wzajemnie, twórczym i aktywnym, działającym konsekwentnie w celu wsparcia rozwoju naszych małych pacjentów. ■

Katarzyna Świeczkowska
Dyrektor Zespołu Niepublicznych Placówek Oświatowych PSONI Koło w Gdańsku

Zdalne wsparcie przede wszystkim

Jako Zespół Niepublicznych Placówek Oświatowych PSONI Koło w Gdańsku już w pierwszych dniach po zamknięciu placówek oświatowych, nie czekając na rozporządzenia MEN, podjęliśmy decyzję o rozpoczęciu zdalnego wspierania naszych uczniów. Było dla nas oczywiste, że dzieci i młodzież oraz ich rodziny potrzebują „zdalnego wsparcia" dużo bardziej niż „zdalnej edukacji"!

Co zatem robiliśmy i robimy? Zapytaliśmy, co ułatwiłoby im korzystanie z edukacji zdalnej, jakie są ich możliwości psychofizyczne, czasowe, sprzętowe. Następnie rozwieźliśmy niezbędny sprzęt, siedziska, sprzęt do komunikacji i do fizjoterapii, komputery. Sprawdziliśmy i pomogliśmy zainstalować niezbędne narzędzia oraz łącza internetowe.

Edukację i wsparcie realizujemy za pomocą wideospotkań, telekonsultacji, maili, platformy e-podręczniki oraz naszej wewnętrznej platformy. Przygotowywane materiały staramy się indywidualizować, dostosowywać do możliwości ucznia i jego rodziny. Regularnie kontaktujemy się z rodzinami, pytamy o zdrowie i samopoczucie, o to, jak sobie radzą i czego potrzebują.

Jeśli rodzic czuł niepokój, że jego dziecko zostało odsunięte od form wsparcia terapeutycznego, dostarczamy materiały, filmy instruktażowe i wszystko to, co jest potrzebne. Jeśli rodzic pracuje, ma więcej niż jedno dziecko, jest zmęczony, dostarczamy materiały, które zajmują dziecko na jakiś czas bez angażowania rodzica. Przede wszystkim utwierdzamy rodziców w przekonaniu, że wszystko, co robią, jest dobre i słuszne. Jeśli nic nie robią, to też dobrze! Odpoczynek dziecku nie zaszkodzi. Wręcz przeciwnie – może mieć korzystny wpływ na skuteczność działań terapeutycznych.

Cały czas stawiamy głównie na relacje. Wszyscy pracownicy szkoły, zwłaszcza psychologowie i pielęgniarka, pozostawali do dyspozycji rodziców. Jako zespół spotykamy się regularnie, żeby ewaluować na bieżąco swoje działania i odpowiadać na pytania: Co dobrze działa? Co sprawia nam/uczniom/rodzinom trudność? Co należy zmienić/poprawić? Wspieramy się także wzajemnie. Psychologowie oraz dyrektorzy są stale do dyspozycji wszystkich pracowników szkoły. ■

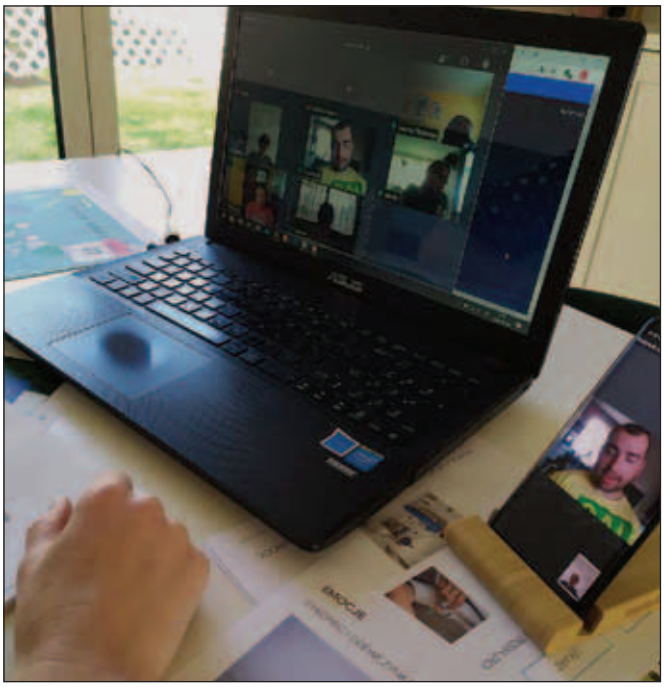
Grażyna Pliszka
Nauczyciel w Niepublicznej Podstawowej Szkole Specjalnej

Zdalna bliskość jest możliwa

Niespodziewanie znaleźliśmy się w nowej rzeczywistości, do której wciąż jeszcze musimy się przystosowywać. Uczniowie, rodzice i nauczyciele prowadzą nowe życie: życie zdalne, życie na odległość. Dorośli pracują w domach, dzieci i młodzież uczą się w domach.

Uczeń z niepełnosprawnością intelektualną z pewnością ma większą trudność ze zrozumieniem powodów izolacji i obostrzeń, do których wszyscy musimy się stosować. Dzieci i młodzież zostały pozbawione jednej z największych wartości związanych ze szkołą – relacji społecznych. Zespół Niepublicznych Placówek Oświatowych to dwie szkoły funkcjonujące w życzliwej przyjaźni. Starsi uczniowie wspierają młodszych, razem przeżywają ważne wydarzenia, spotykają się w szkolnej kawiarence. I nagle ten świat przestał istnieć.

My, nauczyciele, zgodnie z koncepcją dyrektorek prowadzimy diagnozę każdej rodziny. Piszę „prowadzimy", ponieważ ciągle modyfikujemy te diagnozy. Nasze działania są zróżnicowane, dopasowywane do potrzeb uczniów oraz możliwości ich rodzin. U naszych uczniów stale dużo się dzieje. Zmienia się ich chęć do pracy. Także rodzice przeżywają różne stany emocjonalne. Czasem mają dość prowadzenia domu, wspierania wszystkich swoich dzieci i niejednokrotnie pracy zdalnej. Z tego powodu w naszych szkołach wspieramy rodziny poprzez częsty kontakt telefoniczny, obecność psychologa, wszystkich specjalistów, pielęgniarki. Wychowawcy koordynują wsparcie każdego ucznia i każdej rodziny: wypożyczaliśmy komputery, tablety, pomoce dydaktyczne i wiele innych sprzętów. Uruchomiliśmy zasoby biblioteki oraz biblioteki multimedialnej.



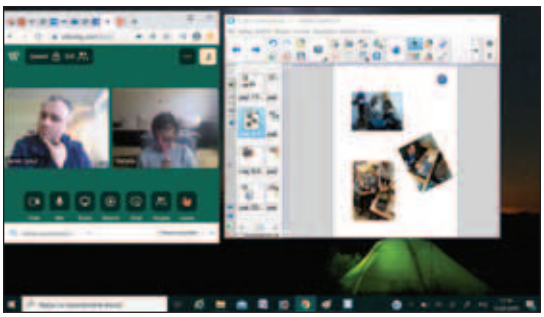
Oczywiście, praca z uczniem na odległość jest wyzwaniem. W każdej klasie są uczniowie, dla których należy zindywidualizować proces dydaktyczny. Z tego powodu nauczyciele i specjaliści nagrywają filmiki przeznaczone dla konkretnego ucznia. Ilość proponowanych zajęć i aktywności jest konsultowana z rodzicami. Wsparcie ze strony rodziców jest konieczne, dlatego proponowane zajęcia są planowane zgodnie z możliwościami sprzętowymi i czasowymi rodziców.

Jeżeli można się dopatrywać wartości związanych z pandemią, to niewątpliwie intensywny kontakt z rodzinami, wspólne doświadczanie obaw o zdrowie, życie swoje i rodziny spowodowały, że wszyscy staliśmy się bardzo bliscy sobie nawzajem. ■

Jarosław Łepek
Nauczyciel w Niepublicznej Szkole Przysposabiającej do Pracy

Świat przestał być fajnym miejscem, ale...

Od pierwszych dni wprowadzenia zdalnej formy zajęć w naszych placówkach czuło się ogromną mobilizację. Podstawową kwestią stało się w tym czasie skupienie na rozpoznaniu potrzeb i możliwości rodzin naszych uczniów. Kluczowym podejściem – jak zawsze – okazała się indywidualizacja. Każda rodzina jest przecież wyjątkowa. I sposoby komunikowania się między nami są również zindywidualizowane. Wszyscy nagle znaleźliśmy się w sytuacji komunikacyjnej – wypisz, wymaluj – rodem z AAC. Uczniowie, rodziny, nauczyciele, asystenci oraz oczywiście dyrekcja. Teraz jeszcze intensywniej możemy doświadczyć, poczuć, czym jest komunikacja alternatywna. Bo taka właśnie dzieje się teraz między nami wszystkimi. Jest wolniejsza, wymaga więcej czasu i cierpliwości. Często, aby z niej korzystać, aby komunikować się na odległość, musieliśmy najpierw znaleźć odpowiedni język i odpowiednie narzędzia. Ale ciągle jest komunikacja. I to pozwala nam prowadzić zdalną edukację.



Jesteśmy teraz z uczniami i analogowo, i cyfrowo. Wiele materiałów edukacyjnych tworzymy i umieszczamy na naszym portalu społecznościowym, stronie www, szkolnej platformie, wysyłamy mailem. Nieustannie jesteśmy do dyspozycji przez telefon, w zupełnie zmienionym – dostosowanym do potrzeb rodzin, często 24 godziny na dobę – harmonogramie. Staramy się przy tym nie zwariować. Wszyscy tęsknimy za czasami niepandemicznymi, nieizolacyjnymi.

Nikt nie był w stu procentach gotowy na zdalną edukację. Większość z nas, począwszy od uczniów i ich rodzin, a skończywszy na kadrze, robi jednak wszystko, na co pozwalają warunki, możliwości i umiejętności. Chociaż nie. Mam wrażenie, że większość z nas robi więcej, niż mogłoby się wydawać, że jest możliwe. A w kontekście uczenia i nauczania wydarzają się w tym czasie rzeczy niezwykłe: u wielu uczniów wzrosła koncentracja podczas zajęć online, uczniowie sami zaczęli korygować swoją postawę, aby lepiej widzieć ekran komputera i lepiej się prezentować, wzrosła motywacja do udziału w zajęciach (zwłaszcza w trybie indywidualnym), poprawiła się jakość wypowiedzi i wzrosła cierpliwość. Oczywiście nie u wszystkich i nie zawsze. Jednak nasza praca w większości polega na szukaniu, zauważaniu i wzmacnianiu choćby najmniejszych sukcesów.

Nie ma się co oszukiwać. Świat obecnie, niestety, przestał być fajnym, znanym, rozpoznawalnym (bez maski) miejscem dla wszystkich. Ernest Hemingway napisał: „Świat to fajne miejsce. Warto o niego walczyć". Dla mnie ten pełen trosk świat jest jednocześnie światem pełnym nadziei i wiary w to, że znowu kiedyś BĘDZIE DOBRZE. Poza tym świat to w końcu nasz dom, a o dom zawsze warto walczyć. ■

Katarzyna Hoffman
Nauczyciel w Niepublicznej Podstawowej Szkole Specjalnej

Doceniona komunikacja alternatywna

Na początku wprowadzania zdalnej edukacji pierwszym aspektem, który musieliśmy przemyśleć, była forma dostarczanych materiałów. Nasi uczniowie potrzebują wsparcia drugiego człowieka w celu wzmacniania procesów rozwojowych. Stanęliśmy zatem przed koniecznością znalezienia odpowiedzi na pytania: w jaki sposób – przy bardzo ograniczonych możliwościach – utrzymać efekty naszej dotychczasowej pracy? Jak to zrobić, by nie przygnieść i tak już obciążonych rodziców wspieraniem dzieci w realizowaniu materiałów przesyłanych przez nauczycieli? Nasi uczniowie potrzebują wsparcia w każdej czynności i dlatego dla niektórych rodziców dodatkowe aktywności związane z realizowaniem zadań domowych byłyby nie lada wyzwaniem. Zatem indywidualne zdiagnozowanie możliwości rodzin stało się dla nas kluczowe.

Ustaliliśmy, w jakiej kondycji psychicznej jest dany rodzic i co, jest w stanie robić ze swoim dzieckiem. Po dokonaniu tej diagnozy wielu nauczycieli z naszej szkoły zdecydowało się na rozmowy telefoniczne, rozmowy z wykorzystaniem komunikatorów, nagrywanie filmików, plików audio i tworzenie prezentacji. Taka forma zyskała aprobatę – potwierdzają to rodzice, którzy informują, że ich dzieci podczas oglądania swoich nauczycieli lub opiekunów (asystentów) reagują pozytywnie i intensywnie. Ogromnie wszystkich cieszą filmiki z nagranymi życzeniami urodzinowymi.

Należy tu wspomnieć o ciekawym zjawisku. Wiadomo, że nie wszyscy rodzice (zwłaszcza ci, których dzieci osiągnęły pełnoletniość jakiś czas temu) stosują komunikację alternatywną i wspomagającą (AAC). W ciągu ostatnich lat komunikacja ta zyskała na znaczeniu. Wielu specjalistów próbowało (i nadal próbuje) przekonać do niej rodziców. Odzew bywa różny. Jest to zrozumiałe – rodzice doskonale znają swoje dzieci, uważają, że rozumieją je „bez słów" i nie zawsze dostrzegają potrzebę wprowadzania AAC. Natomiast dzięki izolacji społecznej niektórzy rodzice uczniów naszej szkoły postanowili stosować pewne elementy AAC. Tłumaczyli to tym, że ze względu na brak zajęć w szkole ich dziecko nie ma możliwości ćwiczenia zdobytych umiejętności. Dużą rolę odegrały tutaj filmiki instruktażowe, które stworzyli nasi pedagodzy (np. o prawidłowym wykonywaniu sygnałów uprzedzających, o strategii START – STOP).

Naszym zadaniem było także uświadomienie lub przypomnienie rodzicom, że nawet podczas wykonywania codziennych czynności, np. przygotowywania posiłków, kąpieli, realizują pewne założenia IPET-ów. Takie czynności są stymulacją polisensoryczną, której nasi uczniowie bardzo potrzebują.

Tu podpowiem, w jaki sposób rodzice mogą jednocześnie pomóc swojemu dziecku w kształtowaniu orientacji w schemacie ciała i w zrelaksowaniu się. Między innymi, wykorzystując dostępne w internecie nagrania metody stworzonej przez Mariannę i Christophera Knillów (oraz informacje z książki Ch. Knilla „Dotyk i komunikacja"). W chwili zmęczenia wystarczy zaciągnąć rolety, włączyć małe lampki i kołysać się w rytm melodii. ■

Szkoła została otwarta 25 maja – z zachowaniem bardzo rygorystycznych zasad reżimu sanitarnego. W szkole przebywają uczniowie z grup rewalidacyjno-wychowawczych oraz klas I-III, odbywają się również zajęcia rewalidacyjne. Edukacja jest cały czas prowadzona także w formie zdalnej. Przygotowujemy się do zdalnego zakończenia roku szkolnego oraz pożegnania absolwentów.

Bernarda Gorczyczewska
Kierownik WTZ PSONI Koło w Krośnie

Czas pożytecznie wykorzystany

Nie było jeszcze takiego czasu w historii WTZ PSONI Koło w Krośnie, a działamy już prawie 30 lat, by zajęcia prowadzone w placówce zostały zawieszone. Nastał czas kwarantanny, czyli przymusowego zamknięcia się w domach tylko z najbliższą rodziną. Co nam przyniósł? Kiedy się okazało, że pandemia nie mija i kwarantanna zostanie przedłużona, pracownicy WTZ (w okrojonym składzie) podjęli działania mające na celu wsparcie uczestników oraz ich rodzin w tym trudnym czasie.

W placówce uruchomiliśmy dyżury pracowników, by w razie potrzeby służyć pomocą uczestniczkom i uczestnikom, a także ich rodzinom. Nawiązaliśmy i utrzymywaliśmy z nimi stały kontakt telefoniczny. Na bieżąco omawialiśmy potrzeby rodziny w czasie kwarantanny. Kiedy zgłaszano nam jakiś problem, udzielaliśmy konkretnej pomocy: umawialiśmy rozmowę wideo z psychologiem lub służyliśmy wskazówkami dotyczącymi terapii. Przekazywaliśmy na bieżąco aktualne informacje dotyczące na przykład zmian w orzekaniu o niepełnosprawności i sposobach uzyskania specjalistycznych porad lekarskich. Pomagaliśmy wypełniać wnioski składane w ramach programu PFRON „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi". Czasem rozmowy telefoniczne przybierały charakter zwykłych serdecznych pogawędek.

Utworzyliśmy również grupę uczestników WTZ na Facebooku Koła w Krośnie. Byliśmy pełni obaw, czy ten pomysł się spodoba. Wiedzieliśmy, że część uczestniczek i uczestników korzysta z Facebooka, ale nie mieliśmy pewności, jak duża jest to liczba i czy ostatecznie wsparcie realizowane tą drogą trafi do wszystkich. Ta forma wsparcia okazała się strzałem w dziesiątkę. W ramach działalności grupy pracownicy regularnie nagrywali materiały wideo, które codziennie emitowali z konkretnymi propozycjami działań z zakresu: rękodzieła, ogrodnictwa, ekologii, fizjoterapii, kulinariów. Były zabawy logiczne od pani psycholog, doświadczenia chemiczne oraz nauka tańca prowadzona przez DJ-a.

Uczestnicy i uczestniczki bardzo chętnie angażowali się w wykonywanie zadań proponowanych przez pracowników WTZ. Swoją aktywność dokumentowali zdjęciami oraz krótkimi filmami wideo. Wielokrotnie w zamieszczonych postach widzieliśmy, jak wykonując określone zadanie, wykorzystują oni umiejętności zdobyte między innymi podczas zajęć w Warsztacie. W grupie składaliśmy sobie nawzajem życzenia wielkanocne, wspólnie świętowaliśmy

urodziny oraz obchody Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną, wymienialiśmy uwagi na każdy temat. Dzięki grupie uczestniczki i uczestnicy mieli stały kontakt z pracownikami WTZ oraz ze sobą nawzajem.

W publikowanych materiałach informowaliśmy również o tym, co dzieje się w Warsztacie, jak zmienia się nasz ogród na wiosnę. Chcieliśmy w ten sposób pokazać, że to, co zrobiliśmy wspólnie, kiedy jeszcze wszyscy byliśmy razem, przynosi efekty, na przykład w postaci kwitnących kwiatów czy rosnących na grządkach warzyw.

Staraliśmy się włączać uczestniczki i uczestników w różne akcje organizowane w czasie pandemii przez społeczność lokalną na rzecz innych. I tak na przykład umiejętności krawieckie Elżbiety Krężałek umożliwiły jej szycie maseczek dla krośnieńskiego szpitala. Z dostarczonych do domu materiałów i wykrojów pani Elżbieta uszyła ich około 100 sztuk. Do akcji dołączyli również pracownicy WTZ, za co wszyscy otrzymaliśmy oficjalne podziękowania od Wojewódzkiego Szpitala Podkarpackiego w Krośnie.

Ponadto uczestniczki i uczestnicy otrzymali materiały do pracy w domu, na przykład kalibrowania patyczków do podpałek K-Lumet, składania podpałek oraz wykonywania półproduktów do późniejszego wykorzystania w pracowniach.

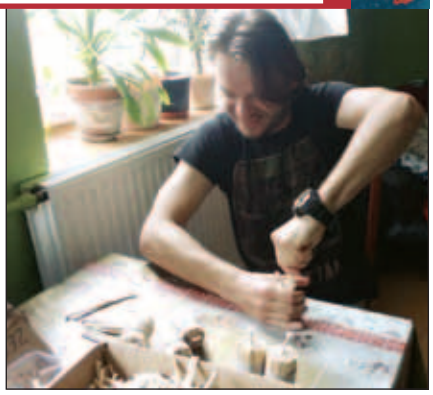
Zaproponowaliśmy również prowadzenie dziennika z czasu kwarantanny. Zadanie uczestniczek i uczestników polegało na opisaniu, narysowaniu lub wyklejeniu przebiegu dnia spędzonego w domu. Każdy dzień naszego życia wart jest zapamiętania, a co dopiero dzień kwarantanny! W zaprojektowanym przez pracowników WTZ dzienniku należało przedstawić, co danego dnia uczestniczka lub uczestnik robili, co sprawiło im przyjemność, a co trudność, z kim nawiązali kontakt telefoniczny. Mogli również w dowolny sposób pokazać swój nastrój i towarzyszące im emocje. W dzienniku znalazły się krzyżówki i inne łamigłówki do rozwiązania. Każdego dnia należało też wykonać zadanie ekologiczne – posegregować wyrzucane w domu śmieci.

Zajęcia w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Krośnie zostały wznowione 25 maja 2020 roku. Wówczas też otrzymaliśmy od uczestników i uczestniczek pierwsze dzienniki. Na razie mamy ich kilkanaście. Każdy jest inny, ale wszystkie bardzo interesujące i oryginalne. Widać w nich pasję i chęć tworzenia.

Ten trudny dla wszystkich czas pandemii pokazał nam, że dla naszej wspólnoty nie ma rzeczy niemożliwych, że jesteśmy silni sobą, potrafimy się wspierać i wzajemnie motywować do działań. Nikt nie był pozostawiony sam sobie – pracownicy WTZ włożyli dużo wysiłku w to, by czas zawieszenia zajęć był dla uczestniczek i uczestników czasem wypełnionym konstruktywnymi działaniami, by i oni, i ich rodziny czuli się bezpiecznie. Brak bezpośrednich kontaktów zacieśnił wzajemne więzi i dowiódł, że zawsze możemy na siebie liczyć. ■

Piotr Kubarewicz
Kierownik ZAZ PSONI Koło w Biskupcu

Działamy po nowemu

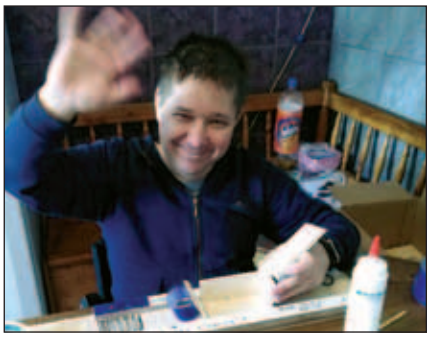


Aktywność zawodowa dla pracowników Zakładu Aktywności Zawodowej w Biskupcu to zwieńczenie długiego procesu rehabilitacji i jednocześnie szansa na samodzielne i godne życie. Tym bardziej nagłe i nieplanowane ograniczenie możliwości pracy powiązane z wprowadzeniem wielu barier i obostrzeń w życiu społecznym wymusiło wdrożenie nowych sposobów prowadzenia rehabilitacji społeczno-zawodowej.

ZAZ w Biskupcu istnieje blisko dziewięć lat. Zatrudnia 38 osób z niepełnosprawnością umiarkowaną bądź znaczną w działach: stolarskim, gastronomicznym, produkcji podpałek oraz porządkowym. Zagrożenie koronawirusem początkowo wydawało się pracownikom ZAZ odległe. Jednak w momencie wprowadzenia obostrzeń, zawieszenia najpierw edukacji, a następnie placówek wsparcia dziennego w naturalny sposób należało dostosować organizację pracy w taki sposób, aby zapewnić bezpieczeństwo pracownikom. Należy zauważyć, że formalnie Zakłady Aktywności Zawodowej nie otrzymały nakazu ani rekomendacji dotyczących zawieszenia działalności. ZAZ jako pracodawca został zobligowany do wprowadzenia rozwiązań umożliwiających jak największe ograniczenie kontaktów między pracownikami i możliwości wzajemnego zarażenia się przez nich wirusem. Natomiast ZAZ jako usługodawca musiał ograniczyć niektóre rodzaje działalności usługowo-wytwórczej, na przykład działalność gastronomiczną. Nasze funkcjonowanie podczas pandemii, czyli od marca do czerwca 2020 roku, można podzielić na trzy główne etapy.

Pierwszym etap to był czas izolacji i mobilizacji sił do przeciwdziałania zagrożeniom. W tym okresie prawie wszyscy pracownicy z niepełnosprawnością oraz większość personelu zdecydowała się na odebranie zaległych urlopów bądź przebywała na zwolnieniach lekarskich. Rozmowy pracowników dotyczyły przede wszystkim edukacji w zakresie dostosowywania się do wytycznych sanitarnych. Pracownicy ZAZ oraz ich rodziny otrzymali maseczki ochronne wykonane przez WTZ. Organizowaliśmy także grupowe zakupy płynów dezynfekujących i rękawiczek jednorazowych.

Drugi etap rozpoczął się po mniej więcej dwóch tygodniach, kiedy przedłużające się ograniczenia uzmysłowiły zespołowi ZAZ, że ta wyjątkowa sytuacja może potrwać bliżej nieokreślony czas i wywoła liczne konsekwencje. Dużym problemem placów stały się dla nas brak wytycznych oraz ograniczona informacja o finansowaniu placówki. Sytuacja wymusiła na ZAZ-ach i innych placówkach wzmożoną wymianę informacji o wypracowanych rozwiązaniach i dobrych praktykach. Po konsultacji z Biurem Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych wprowadziliśmy dla pracowników ZAZ pracę zdalną, głównie w zakresie składania podpałek ekologicznych bądź drobnych skrzyneczek. Proste prace montażowe nie wymagały narzędzi ani specjalnych warunków. Personel i część pracowników z niepełnosprawnością przygotowywali półprodukty do składania.



Następnie kierowca rozwoził pakiety zawierające materiały do pracy indywidualnej. Rehabilitacja – obowiązkowe uzupełnienie zatrudnienia osoby z niepełnosprawnością w ZAZ – była prowadzona zdalnie. Celem zorganizowania pracy zdalnej było zaspokojenie potrzeby aktywności, jaką sygnalizowali nam pracownicy z niepełnosprawnością. Stały kontakt z personelem oraz codzienny rytm obowiązków zapewniły namiastkę „normalności".

Przekazywanie materiałów do pracy oraz odbiór gotowych produktów musiały się odbywać w odpowiednim reżimie sanitarnym. Ograniczony kontakt fizyczny kompensowały rozmowy telefoniczne i za pośrednictwem komunikatorów. Organizacja pracy w formie zdalnej dla większości pracowników ZAZ była dużym wyzwaniem, ale także przyniosła im nowe doświadczenia i pogłębiła wiedzę, dotyczącą choćby obsługi komunikatorów.

Model pracy zdalnej nie powinien być rozwiązaniem stałym w ZAZ, jednak w okresie ograniczenia kontaktów społecznych i wygaszenia transportu publicznego stał się skutecznym narzędziem podtrzymania wypracowanych efektów rehabilitacji. Dużym zaskoczeniem dla personelu była otwartość pracowników z niepełnosprawnością na nowe formy komunikacji, w tym grupowe spotkania internetowe czy zajęcia online z fizjoterapeutą.

Ostatnim etapem było przygotowanie procedur bezpieczeństwa umożliwiających pracę bezpośrednią. Na podstawie wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego oraz wskazań poszczególnych ministerstw przygotowano procedury bezpiecznej organizacji pracy w całym Kole. Wprowadzono liczne rozwiązania ograniczające możliwość zarażenia się korona wirusem: badanie temperatury przy wejściu do budynku albo busa, używanie maseczek i przyłbic, częste dezynfekowanie pomieszczeń. Ograniczono poruszanie się po budynkach, wprowadzono indywidualne przerwy oraz pracę zmianową, aby umożliwić zachowywanie odpowiedniego dystansu.

Dochody ZAZ-u zostały znacznie uszczuplone, przede wszystkim te pochodzące z usług. Osłabienie rynku nie wpłynęło natomiast znacząco na działalność produkcyjną stolarni. Wyzwaniem dla ZAZ może się okazać czasowe przeprofilowanie usług lub zmiana rynków zbytu. W konsekwencji część pracowników działów gastronomicznego i porządkowego nadal pracuje zdalnie i przychodzi do pracy bezpośredniej raz lub dwa razy w tygodniu – również ze względu na ograniczenia w transporcie.

Najważniejsze jest dla nas to, że pracownicy z niepełnosprawnością potrafią dostosować się do nieprzewidzianych wyzwań. Trudności – przede wszystkim finansowe – ZAZ-u wynikają głównie z ograniczenia możliwości świadczenia usług i braku elastycznych form wsparcia. Doświadczenia pierwszej połowy 2020 roku na pewno wpłyną na sytuację Zakładu w obszarze finansowym i rehabilitacyjnym, dlatego wymuszają na całym zespole dalsze poszukiwania rozwiązań ograniczających skutki kryzysu, nowych metod pracy i rehabilitacji. ■

Centrum DZWONI

Koordynatorka projektu i zespoły specjalistów Centrum DZWONI w Jarosławiu, Gdańsku, Bytomiu, Zgierzu, Warszawie i Ostródzie

Jak DZWONI(ła) wiosna 2020?

1 kwietnia 2020 roku rozpoczęliśmy trzeci roczny okres realizacji projektu „Centrum Doradztwa Zawodowego i Wspierania Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie – Centrum DZWONI III". Rozpoczynaliśmy w chwili, kiedy już w związku ze stanem pandemii COVID-19 nie działało wiele branż gospodarki, m.in. restauracje, hotele, sklepy w galeriach handlowych, a także ośrodki terapii i wsparcia osób z niepełnosprawnościami.

Zespoły specjalistów z sześciu Centrów DZWONI kontynuowały jednak działania zaplanowane w projekcie, których celem jest wspieranie w utrzymywaniu pracy przez uczestników projektu oraz wsparcie w pozyskaniu zatrudnienia dla ponad 150 osób szukających pracy, w tym rekrutacja 120 nowych, nieaktywnych zawodowo uczestników. Łącznie w tym roku będziemy wpierać 420 osób.

Wyjątkowa sytuacja panująca na całym świecie skłoniła pracowników Centrów DZWONI, by szybko uruchomili swoje zasoby pomysłowości i inwencji. Potrzebowali ich, żeby znajdować jak najbardziej efektywne formy wspierania zatrudnionych i szukających pracy klientów, a jednocześnie przestrzegać zasad bezpieczeństwa związanych z epidemią.

Poprzednie dwa okresy realizacji projektu zakończyliśmy sukcesami. Jak będzie tym razem? Oczywiście, mieliśmy obawy. Ale wierzyliśmy, że jak zawsze damy radę i dzięki zaangażowaniu, kompetencjom i pozytywnemu nastawieniu klientów oraz pracowników Centrów DZWONI najbliższy rok wypełnią dobre wydarzenia.

Dobre relacje pozostają!

W pracy Centrum DZWONI najważniejsza jest interakcja z drugim człowiekiem, bo dzięki niej budujemy zaufanie i relacje niezbędne do poznania tego człowieka.

W Jarosławiu Facebook i Messenger sprawiły, że podczas pandemii cały czas pozostawaliśmy w kontakcie z naszymi klientami i udzielaliśmy im realnego wsparcia. Stworzyliśmy regulamin, który określił organizację i sposoby prowadzenia zajęć w formie zdalnej. Wprowadziliśmy zajęcia tematyczne online, w czasie których w siedmioosobowych grupach poruszaliśmy wcześniej ustalone tematy (Moje zainteresowania, Moje mocne strony, Autoprezentacja, Odpowiedzialny pracownik). Przygotowane wcześniej materiały i ustalony schemat zajęć umożliwiły maksymalne zaangażowanie klientów i wykorzystanie całego ich potencjału.

Praca w czasach koronawirusa to także pomoc klientom w rozwiązywaniu trudności pojawiających się w wyniku zachodzących nieoczekiwanych zmian. Zawieszenie połączeń autobusowych lub ich ograniczenie spowodowało, że potrzebna była nowa analiza możliwości dojazdów. Jeżeli okazywało się, że dojazd stawał się niemożliwy, ustalano z pracodawcą sposób postępowania.

Nakaz noszenia maseczek oraz stosowania innych środków bezpieczeństwa musiał zostać omówiony z klientami. Należało również zorientować się, czy mają oni maseczki oraz pozostałe wymagane środki. Niektórzy z nich zostali zaopatrzeni w środki ochrony osobistej przez trenerów pracy.

Zdarzały się sytuacje, w których niezbędny okazywał się bezpośredni kontakt. Wówczas aranżowaliśmy go z zachowaniem należytej ostrożności i stosując się do ogólnie przyjętych wymogów. Byliśmy także do dyspozycji pracodawców.

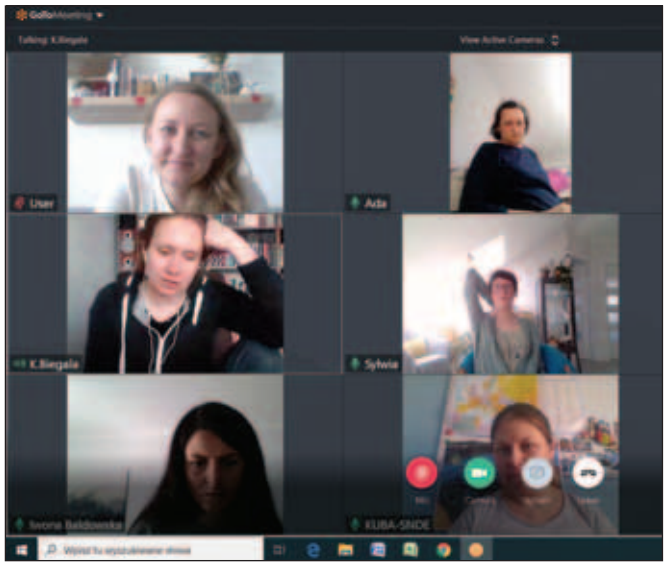
Niezależnie od tego, jaką formę przyjmowało nasze wsparcie, najważniejsza pozostawała bliskość z osobami, które wspieramy. Bo przecież sensem naszej pracy jest bycie dla siebie nawzajem. Koronawirus zniknie, ale nasze dobre relacje pozostaną.

Zdalnie też można interdyscyplinarnie

Nowa sytuacja spowodowała, że pracownicy gdańskiego Centrum DZWONI sięgnęli do najgłębszych pokładów swojej kreatywności, aby jak najskuteczniej wpierać osoby z niepełnosprawnością. Domeną DZWONI jest działanie interdyscyplinarne – tak więc nadal konsultowali, doradzali sobie nawzajem, uzgadniali...

Powstały nowe materiały doradcze, które zostały udostępnione na Facebooku. Przydadzą się nam one także w późniejszej pracy. Dużą popularnością cieszyły się filmiki instruktażowe naszego trenera Szymona na temat nauki czynności zawodowych w domu, podczas wykonywania prac domowych.

Wprowadzenie nowych form kontaktu sprawiło, że nasi klienci zdobyli nowe umiejętności. Zmotywowani pilną potrzebą, z zaangażowaniem uczyli się obsługi komputera, mediów społecznościowych i komunikatorów internetowych.



My sami również zdobyliśmy nowe umiejętności – nauczyliśmy się między innymi, żeby nie przerywać sobie nawzajem podczas zebrań – gdy odbywają się one online, wprowadza to jeszcze większy chaos niż zazwyczaj. Teraz już mówimy po kolei.

Tak naprawdę tęskniliśmy za sobą, za stałym bezpośrednim kontaktem z klientami i za naszą codzienną pracą, do jakiej przywykliśmy. Dlatego teraz z radością – choć rozważnie – wracamy do normalności!

Wspólnie sobie radzimy

W Bytomiu wiosną zazwyczaj spotykamy się w szkołach, na indywidualnych konsultacjach, na konferencjach z naszymi potencjalnymi klientami. Pracujemy nad nowymi pomysłami, strategiami działania.

No i corocznie wiosną z wielką radością przygotowujemy się do Gali Jaskółek, na której staramy się szczególnie docenić pracodawców zatrudniających osoby z niepełnosprawnością intelektualną na otwartym rynku pracy.

W tym roku było inaczej. Nasza praca stała się utrudniona i ograniczona. Ale nie poddaliśmy się! Wdrażaliśmy rozwiązania, które pomogły nam przetrwać ten specyficzny czas. Spotykaliśmy się z klientami, ich rodzinami i pracodawcami wirtualnie. Pozostawaliśmy w stałym kontakcie telefonicznym z nimi. Na bieżąco staraliśmy się rozwiązywać problemy.

Gdzie to tylko możliwe, zachowując wszelkie środki ostrożności, monitorowaliśmy zatrudnienie – szczególnie intensywnie pracowali nasi klienci zatrudnieni w sklepach. Jak zwykle służyliśmy swoim beneficjentom wsparciem prawnym. Przede wszystkim zaś staraliśmy się wzbudzać w nich motywację i wspierać ich w budowaniu poczucia, że pomimo trudności wspólnie sobie poradzimy.

Pracodawcy robili wiele, by utrzymać miejsca pracy. Szukali różnych rozwiązań, bo jak podkreślali, klienci są znakomitymi specjalistami od prostych prac. Przykładem, który nas ogromnie ucieszył i zmobilizował, była jedna z restauracji. Pomimo skomplikowanej sytuacji bez wahania przedłużono tam kończącą się umowę pani Aleksandry, pracownicy lobby.

Informacje przede wszystkim

Dość nagle zmienił się sposób w jaki w Zgierzu, mogliśmy wykonywać swoją pracę. Jedną z podstawowych zmian było wprowadzenie pracy zdalnej. Nasi klienci w większości nie mają dostępu do komputera. A jeśli nawet go mają, nie potrafią komunikować się za pomocą Skype'a, Messengera, WhatsAppa ani Twittera.

Dlatego przede wszystkim rozmawialiśmy z nimi przez telefon. Pomagaliśmy im w ten sposób radzić sobie z emocjami, stresem i rosnącym napięciem wywołanymi sytuacją, którą nie w pełni rozumieli. Chcieliśmy, aby mieli oni poczucie, że nie są sami i zawsze mogą liczyć na nasze wsparcie. Mamy świadomość, jak ważna jest prawidłowa komunikacja podczas nawiązywania i utrzymywania kontaktów z osobami z niepełnosprawnościami. Dlatego dopasowujemy przepływ informacji do ich potrzeb, aby zagwarantować im zrozumiały przekaz.

W bezpośrednim kontakcie pozostawaliśmy głównie z osobami pracującymi na otwartym terenie, gdzie było to możliwe dzięki zachowaniu wszystkich środków ostrożności.

Wszystkie zatrudnione osoby miały wsparcie specjalistów merytorycznych. Staraliśmy się sprawić, by nie straciły zatrudnienia. Pracodawcy współpracujący z nami wykazywali duże zrozumienie i deklarowali chęć dalszego zatrudniania tych pracowników.

Mamy swoich bohaterów

Pracodawcy klientów Centrum DZWONI w Warszawie w związku z wprowadzonymi przez rząd restrykcjami w znacznym stopniu ograniczyli swoją działalność. Na początku więc pracownicy wykorzystywali zaległe i bieżące urlopy, korzystali z urlopów bezpłatnych. Część pracodawców, którzy uzyskali wsparcie dzięki tarczy antykryzysowej, zdecydowała o zastosowaniu postojowego dla zatrudnionych osób z niepełnosprawnością.

Wśród naszych klientów były jednak tacy, którzy z takiej możliwości nie korzystali. Ich praca jest niezbędna do sprawnego funkcjonowania miejsc, w których są zatrudnieni. Nasi bohaterowie w czasach koronawirusa to pracownicy kancelarii Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Ministerstwa Zdrowia, a także pracownicy porządkowi wykonujący swoją pracę w szpitalach, przychodniach, Kancelarii Prezydenta i osiedlach mieszkaniowych. Wykonują oni proste prace przy rejestrowaniu i segregowaniu przychodzącej poczty lub proste prace polegające na utrzymywaniu porządku w miejscach publicznych. Proste, ale niezbędne.

Skoro wielu naszych klientów nie było na stanowiskach, czym zajmowali się trenerzy pracy? Przede wszystkim, mimo popierania akcji **#zostanwdomu**, pozostawali w kontakcie ze swoimi klientami. Zmieniły się warunki utrzymywania kontaktu, ale jego potrzeba pozostała. Klienci korzystali z regularnych rozmów telefonicznych z trenerami i psychologami, w czasie których otrzymywali wsparcie w zakresie rozwiązywania spraw formalnych oraz – zdecydowanie ważniejsze – wsparcie emocjonalne. O co najczęściej pytali klienci? „Kiedy ten koronawirus się skończy?", „Kiedy znów będziemy mogli się spotkać na grupie wsparcia na Kaczej?[1]", „Kiedy będę mógł wrócić do normalnej pracy?"
Wierzyliśmy, że stanie się to niedługo. I powoli tak się dzieje.

Nie przestajemy DZWONI(ć)

Centrum DZWONI w Ostródzie nie przestało dzwonić, nawet w trudnych czasach epidemii. Prowadzone przez nas wcześniej spotkania informacyjno-promocyjne, sprawiły, że do Centrum zgłaszają się osoby zainteresowane skorzystaniem ze wsparcia w zakresie podjęcia zatrudnienia.

Zachowując wszelkie procedury bezpieczeństwa, prowadzimy spotkania rekrutacyjne. Pierwsze rozpoczęliśmy już w kwietniu. Zachęcamy wszystkich zainteresowanych, aby telefonowali do wszystkich Centrów DZWONI i umawiali się na spotkania indywidualne. Możemy się spotkać w dogodnych dla Was warunkach – w biurze lub na świeżym powietrzu. Zapraszamy!

Numery telefonów można znaleźć na stronie internetowej www.centrumdzwoni.pl w zakładce KONTAKT. ■

1 *Przy ul. Kaczej 21 mieści się biuro warszawskiego Centrum DZWONI.*

Justyna Kudlak
Uczestniczka WTZ PSONI Koło w Ostródzie

Dbam o swoje bezpieczeństwo

Z powodu epidemii koronawirusa został zamknięty mój Warsztat Terapii Zajęciowej. Nie można też było odwiedzać znajomych ani zapraszać znajomych do siebie, żeby się nawzajem nie zarażać. Dlatego wiele dni spędziłam w domu.

Pomagałam mamie w domowych obowiązkach. Na przykład w robieniu obiadu lub pieczeniu ciasta do kawy. Również wieszałam pranie na dworze, opróżniałam zmywarkę. Sprzątałam.

Czasem chodziłam niedaleko do sklepu po zakupy spożywcze. Codziennie chodziłam też z mamą na spacery nad Jezioro Kajkowskie.

Nie chciałam się zarazić koronawirusem, więc przestrzegałam zaleceń. Zawsze byłam ostrożna, w miejscach publicznych zachowywałam 2 metry odstępu. Nie podchodziłam blisko podczas rozmowy. Nikomu nie podawałam ręki na przywitanie. Od 16 kwietnia zawsze nosiłam maseczkę w miejscach publicznych. Dbam o swoje bezpieczeństwo. Myślę, że dlatego nie zachorowałam.

Uczyłam się angielskiego, powtarzałam wszystkie słówka i robiłam ćwiczenia. Mój angielski się poprawił!

W wolnym czasie oglądałam telewizję. Na przykład seriale i różne wiadomości. Czytałam gazety, rozwiązywałam krzyżówki lub słuchałam muzyki.

Czasem nagrywałam filmiki i robiłam zdjęcia na Facebook Warsztatu. Dzięki temu pokazywałam innym, czym się zajmuję w domu. Poza tym przepisałam przepisy w zeszycie. Trochę rysowałam. Na przykład rysowałam flagę i godło Polski, czyli Orła.

Tegoroczne święta wielkanocne spędziłam tylko z mamą w domu. Nie mógł odwiedzić nas nikt z rodziny. Granice były zamknięte. Z Polski nikt nie mógł wyjechać i do Polski nikt nie mógł przyjechać.

Długi czas z powodu pandemii nie pracowały restauracje, kawiarnie, muzea, kina, hotele, baseny, kluby fitness, biblioteki, kościoły, szkoły i przedszkola. To było dziwne i nowe.

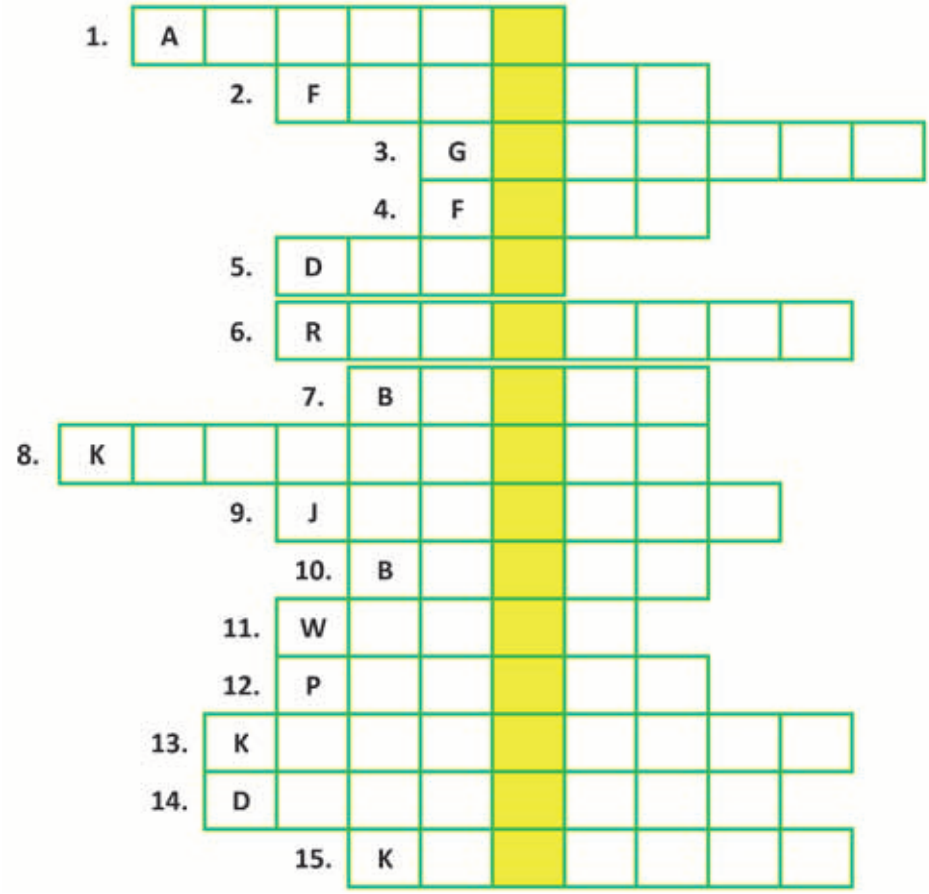
Stale przypominano o tym, żeby wszyscy siedzieli w domu. A jeśli gdzieś wychodzą, to żeby po powrocie do domu myli ręce.

Tak spędziłam czas kwarantanny. Mam nadzieję, że wkrótce wrócimy do normalnego życia. Że koronawirus zniknie. I nie będzie już pandemii. ■

Zagadkowe strony

Witam serdecznie. Przed Państwem kolejne ciekawe łamigłówki. Życzę dobrej zabawy przy rozwiązywaniu.

1. Odgadnij hasła i wpisz do krzyżówki.



1. Zespół disco polo.
2. Warzywo.
3. Chleb z tostera.
4. Ciągnie ją koń.
5. Ma pięć palców.
6. Lecznicze zioło, można je zaparzyć i wypić.
7. Instrument muzyczny.
8. Kobiece imię.
9. Po niej jeżdżą samochody.
10. Teren, na którym jest bardzo mokra ziemia.
11. Na głowie panny młodej.
12. Nazwa stacji telewizyjnej.
13. Dzwięk wydawany przez świnie.
14. Ptak, który stuka w drzewo.
15. Ktoś z rodziny.

KONKURS

1. Proszę rozwiązać krzyżówkę.
2. Odgadnięte hasło z krzyżówki proszę zapisać na kartce.
3. Kartkę proszę włożyć do koperty i wysłać na adres:

Zagadkowy Redaktor Piotr Sochalski
Warsztat Terapii Zajęciowej Zarządu Głównego PSONI
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

Jedna z osób, które przyślą poprawnie odgadnięte hasło, otrzyma nagrodę!

2. Przyjrzyj się zdjęciu. Zasłoń zdjęcie i odpowiedz po kolei na pytania.

autor: Pudelek /commons.wikimedia.org

Pytania:

1. Jaką porę roku przedstawia zdjęcie?
2. Co znajduje się na zdjęciu?
3. Dlaczego źle widać drzewa w głębi zdjęcia?
4. Dlaczego nie widać trawy na zdjęciu?
5. Czy na zdjęciu jest pies?
6. Jakie kolory są na zdjęciu?

3. Przeczytaj cztery kolejne wyrazy. Skreśl wyraz, który nie pasuje do pozostałych.

a)	dom	~~autobus~~	willa	blok
b)	kasza	mąka	ryż	cukierniczka
c)	spodnie	kolano	łydka	pięta
d)	mama	tata	brat	kot
e)	bigos	barszcz	żurek	ogórkowa
f)	liść	gałąź	park	pień

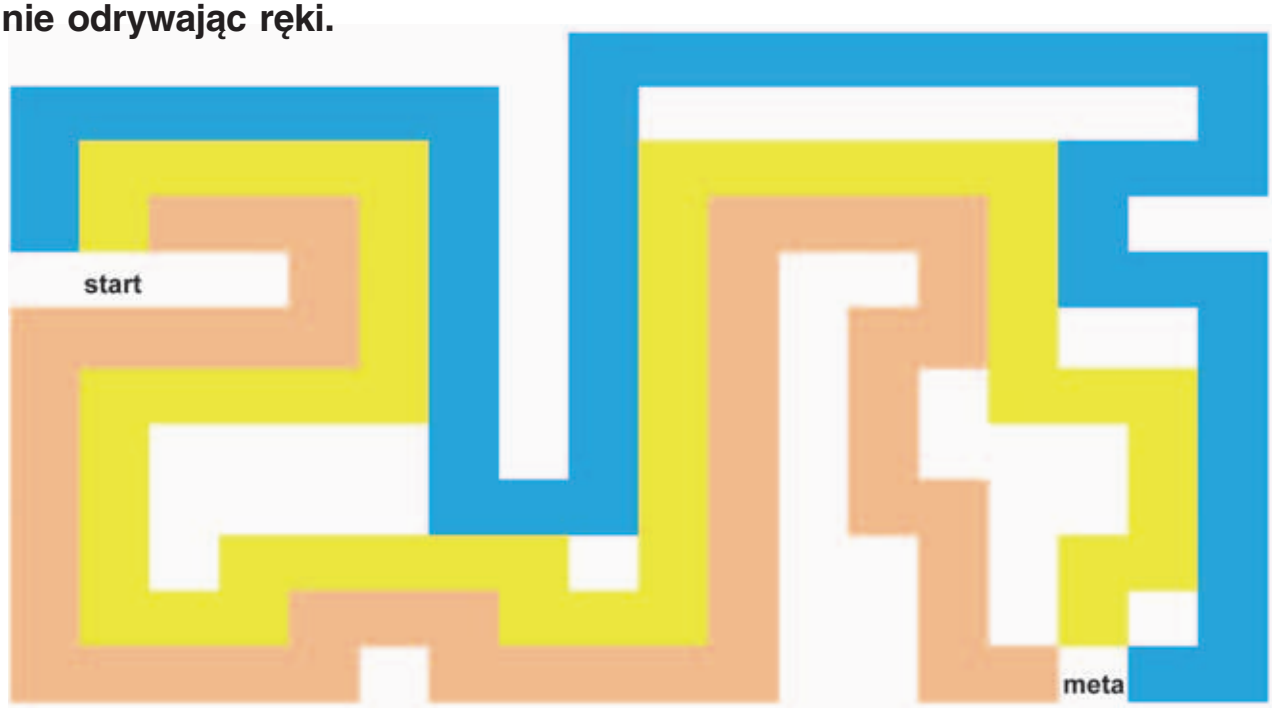
4. Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Bolek i Rafał oglądali w telewizji program przyrodniczy. Program opowiadał o wiosennych pracach w ogrodzie. Rafał i Bolek usłyszeli, że na wiosnę w ogrodzie trzeba przekopać ziemię, wyrwać chwasty i usunąć zimowe okrycia roślin. Można w ogrodzie zasadzić nowe krzewy i drzewa.
Należy też zadbać o trawnik. Dbanie o trawnik to grabienie suchych liści i gałązek oraz usuwanie kopczyków wykopanych przez krety.
Gdy program w telewizji się skończył, Rafał zaproponował Bolkowi, żeby razem zgrabili liście w ogrodzie obok domu. Bolkowi spodobał się ten pomysł, bo lubi przebywać na dworze i robić pożyteczne rzeczy.

Pytania:

1. Jakie imiona mają chłopcy oglądający telewizję?
2. O czym był program oglądany przez Bolka i Rafała?
3. Jakie prace wykonuje się na wiosnę w ogrodzie?
4. Na czym polega dbanie o trawnik?
5. Co Rafał zaproponował Bolkowi?
6. Gdzie znajduje się ogród Rafała i Bolka?
7. Dlaczego Bolek zgodził się na pracę w ogrodzie?

5. Narysuj linie wewnątrz niebieskiego, żółtego i brązowego węża nie odrywając ręki.

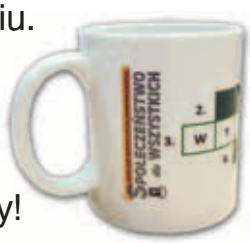


Rozwiązanie krzyżówki:
1. Akcent 2. Fasola 3. Grzanka 4. Fura 5. Dłoń 6. Rumianek 7. Bęben 8. Katarzyna 9. Jezdnia 10. Bagno 11. Welon 12. Polsat 13. Kwiczenie 14. Dzięcioł 15. Kuzynka.

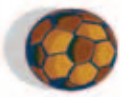
6. Połącz w pary pasujące wyrazy.

jeż	skrzydła
deszcz	aktor
muzyka	kolce
kolarz	lukier
ptak	rower
łazienka	koń
siodło	pianino
teatr	wanna
pączek	krople

Zwycięzczynią w konkursie ze „Społeczeństwa dla Wszystkich“ nr 1/2020 jest **Sylwia Siuta** z Koła PSONI w Jarosławiu.



Gratulujemy!



Życzę wszystkim Koleżankom i Kolegom, którzy bardzo lubią rozwiązywać łamigłówki, zdrowia, dobrego humoru i udanych wakacji.

Zagadkowy Redaktor: ***Piotr Sochalski***
Warsztat Terapii Zajęciowej Zarządu Głównego PSONI w Warszawie

Katarzyna Łozińska
Uczestniczka WTZ Zarządu Głównego PSONI

Jak sobie radzimy w Warsztacie?

Kiedy wybuchła pandemia czułam smutek i gniew z powodu zamknięcia warsztatów. W chwili kiedy piszę te słowa, nasza izolacja trwa już 2 miesiące.

Czym zastąpić zajęcia na terapii?

Doszliśmy do wniosku, że najlepszym rozwiązaniem będzie Skype (skajp). Podczas tych spotkań widzimy się i jednocześnie rozmawiamy. Dla wielu z nas jest to jedyna forma kontaktu z kolegami z warsztatu.

Spotykamy się 2 razy dziennie – o godzinie 11 i po południu o 17.30.
Każde spotkanie trwa godzinę zegarową.
W piątki mamy jeszcze jedno spotkanie – o 14.30, w mniejszej grupie.

Instruktorzy proponują nam ciekawe zajęcia. Pan Kamil pokazuje ćwiczenia gimnastyczne, a my je wykonujemy. Gramy taż w grę „5 sekund”. Polega ona na udzielaniu szybkiej odpowiedzi na pytanie instruktora.

Pan Szymon z biblioteki, którą odwiedzaliśmy w ramach terapii też spotyka się z nami na Skypie. Czyta nam bajki filozoficzne. Pan psycholog przesyła nam na maila krzyżówki. Rozwiązujemy je i hasło odsyłamy z powrotem.

Rozmawiamy też przez telefon. Uczestnicy między sobą oraz uczestnicy z instruktorami. Instruktorzy starają się urozmaicać zajęcia, wymyślają różne zadania, co na pewno nie jest łatwe.

Z niecierpliwością czekam na koniec izolacji i powrót do zajęć warsztatowych. ■

Tomasz Czuchrowski

Na szczęście jesteśmy zdrowi

Tak bardzo chciałbym już spotkać swoich kolegów. Tęsknię za nimi. A wszystko przez koronawirusa. Zaczęło się tak, że mój DOM w Milanówku został zamknięty. To znaczy, że jak się z niego wyszło, nie można było wejść.

Ja byłem wtedy u Grażyny. I kiedy chciałem wrócić do DOM-u, powiedzieli nam, że to na razie niemożliwe. Na szczęście Grażyna postanowiła wziąć mnie do siebie. Ucieszyłem się. Nie wiedziałem wtedy, że to będzie tak długo i tak strasznie.

Strasznie, bo ciągle mówią w telewizji, że ludzie umierają. Pokazują filmy, jak jest niebezpiecznie w różnych miejscach. Aż trudno patrzeć, jak ciężko pracują lekarze!

I tak zostałem z Grażyną w domu na 3 miesiące. Wiecie co, w domu jest zawsze fajnie, ale czasami było mi trudno. Grażynie też. Często się złościła i mówiła, że już nie ma siły. Były nawet takie dni, że nigdzie nie wychodziliśmy. Nawet zakupy przynosili nam wolontariusze. Zgłosili się do Grażyny, że zrobią jej zakupy, żeby nie wychodziła z domu.

Co robiłem? Graliśmy w gry: chińczyka i grzybobranie. Albo w karty - w wojnę. Dużo rysowałem kredkami i malowałem farbami. Na szczęście Grażyna ma sztalugi. Niestety, nie było lekcji malowania z panem Pawłem - zamknięto Dom Kultury. Malowałem też w programie Paint na komputerze.

Dużo też pisałem na komputerze, tak jak ja to lubię. Najpierw biorę od Grażyny jakąś powieść. Później czytam całą jedną stronę. Na koniec, jak to chce Grażyna, streszczam, co przeczytałem. Czyli jak ja to nazywam - piszę scenariusz. Bardzo chciałbym umieć pisać prawdziwe scenariusze.

Kiedy zrobiło się bezpieczniej, zacząłem jeździć na rowerze trzykołowym wzdłuż naszej rzeczki. Grażyna siedziała na ławce, a ja zaliczałem okrążenia i liczyłem kaczki.

Teraz już chodzimy do sklepów, na pocztę. Niestety, wszędzie muszę nosić przyłbicę. I tak jest lepsza od maseczki, bo nie dusi.

Pomagałem też Grażynie i Emilowi robić remont i porządek na działce. Emil kosił trawę, ja grabiłem.

Jakoś ten czas zleciał. Ale brakowało mi wyjazdów do teatru i na koncerty. Kiedy tylko pozwolą, pójdziemy na kręgle. Byle doczekać w zdrowiu. Mamy szczęście, bo do tej pory jesteśmy zdrowi. ■

Julita Florczak-Sokół
Opiekun mieszkania wspomaganego, PSONI Koło w Zgierzu

Mieszkanie wspierane zdało egzamin

Koniec marca 2020 roku zaskoczył wszystkich nagłym wzrostem zachorowań z powodu COVID-19 i koniecznością zamknięcia ośrodków, które wspierają osoby z niepełnosprawnościami. Mieszkalnictwo wspierane i treningowe, czyli mieszkanie wspomagane, realizowane jest w PSONI Koło w Zgierzu w ramach projektu „Centrum Usług Środowiskowych w Powiecie Zgierskim" (w skrócie CUŚ), rozpoczętego 1 marca 2019 roku. Natomiast pierwsi mieszkańcy wprowadzili się do mieszkania wspieranego 1 kwietnia 2019 roku. Można zatem powiedzieć, że rocznicę funkcjonowania w Zgierzu mieszkania wspomaganego świętowaliśmy w sposób nietypowy, bo w czasie pandemii.

Decyzją Zarządu Koła trening mieszkaniowy wstrzymano. Natomiast uczestnicy, którzy w połowie marca przeprowadzili się na stałe do mieszkania wspieranego, pozostają w izolacji aż do odwołania. W mieszkaniu tym na stałe mieszka sześć osób z niepełnosprawnością intelektualną. Są one uczestnikami placówek dziennych PSONI Koło w Zgierzu (ŚDS i WTZ).

Kadra CUŚ stanęła na wysokości zadania i zorganizowała się tak, by w ciągu tygodnia występowała niewielka rotacja pracowników. Wszystko po to, by zminimalizować możliwość kontaktu osoby zarażonej z osobami odizolowanymi. Z tego powodu uczestnicy mieszkalnictwa wspieranego pierwszy raz w życiu spędzili Wielkanoc z dala od swoich rodzin. Towarzyszą im natomiast na co dzień opiekunowie, którzy są dla nich jak rodzina.

W tym trudnym czasie niezwykle pomocne okazują się komputer i telefon: komunikatory Skype i Messenger umożliwiają kontakt z najbliższymi. Uczestnicy za pośrednictwem YouTube'a biorą udział w interaktywnej Mszy Świętej odprawianej specjalnie dla nich przez zaprzyjaźnionego proboszcza pobliskiej parafii.

Pozostanie w domu nie musi oznaczać nudy. Przeciwnie, udaje się zorganizować ten wspólny czas bardzo kreatywnie. Mieszkańcy zajmują się ogrodem. Posadzili między innymi bazylię, stokrotki, papryczkę chili, jagody goji oraz poziomki. Samodzielnie ozdobili donice za pomocą różnych technik plastycznych. Dzięki temu, że budynek ma spore podwórko, udało się przeprowadzić grę terenową.

Inne atrakcje umilające wolny czas to gry planszowe i towarzyskie, łamigłówki oraz zagadki, przeglądanie prasy i albumów, robótki ręczne, udział w warsztatach fotograficznych i sesji zdjęciowej. Dużym zainteresowaniem cieszy się domowy salonik kosmetyczny, w którym można pielęgnować włosy, paznokcie i cerę. Są też wspólne śpiewanie i biesiadowanie przy gitarze. Nadarzyła się okazja do robienia lampionów oraz kompozycji kwiatowych, plecenia wianków. Pogoda sprzyja zajęciom sportowym na świeżym powietrzu: wyścigom na torze przeszkód, grze w bule, uprawianiu aerobiku, jogi, nordic walking. Miłośnicy relaksowania się na kanapie nadrabiają zaległości książkowe i serialowe.

Wiele radości daje mieszkańcom obecność psa, a także rozśpiewanego kanarka. Życie w izolacji zmobilizowało wszystkich do bardziej starannego niż zwykle dbania o czystość i porządek. Jednocześnie doskonalone są umiejętności kulinarne. Pyszne potrawy cieszą się takim zainteresowaniem, że figury kilku osób lekko się zaokrągliły! Przyrządzanie codziennych posiłków to nie wszystko. Z okazji świąt przygotowano kilka potraw wielkanocnych i słodkie prezenty niespodzianki. Te prezenty w bezpieczny sposób zostały dostarczone rodzinom mieszkańców.

Wszyscy uczestnicy, którzy idą do pobliskiego lasu lub po zakupy, obowiązkowo noszą maseczki, przyłbice i rękawiczki. Ze względów bezpieczeństwa zakupy w sklepach wielkopowierzchniowych zostały wstrzymane.

Śmiało można powiedzieć, że z tym wyzwaniem, jakim jest pandemia oraz spowodowana przez nią izolacja, zarówno uczestnicy, jak i kadra poradzili sobie na szóstkę. W dobrym towarzystwie czas płynie szybko i ciekawie, a współpraca przebiega bez zakłóceń.

W rozmowach z uczestnikami mieszkalnictwa przewija się wątek tęsknoty za bliskimi. Wyrażana jest również chęć powrotu do swobody poruszania się. Ale nie brakuje refleksji, że ten „przymusowy przystanek" jest potrzebny, bo w życiowej gonitwie często umyka nam to co najważniejsze. I zadowolenia, że mimo przeciwności losu „to działa".

Życzmy sobie wszyscy zdrowia oraz możliwości realizowania swoich marzeń o podróżach małych i dużych wraz z bliskimi. Pamiętajmy jednak, że wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej.

Żeby uzupełnić swój opis sytuacji, przedstawiam kilka odpowiedzi uczestników na pytania o nasze życie w izolacji.

Co to jest koronawirus?

Karolina Kieszkowska: – To choroba. Ma się kaszel i kichanie, dlatego zakładamy maski i myjemy ręce.

Marek Szczepaniak: – Jak się kicha, trzeba zakrywać twarz chustką. Kichamy w łokieć. Wirus szybko przechodzi z człowieka na człowieka.

Alina Borkowska: – Ta choroba jest ciężka, ludzie są chorzy i leżą w szpitalu. Niektórzy umierają, a niektórzy są zamknięci w domach.

Jak się czujecie, żyjąc w izolacji od swoich bliskich?

Karolina Kieszkowska: – Ciężko jest, ale mam kontakt z rodziną przez telefon i internet, codziennie z nimi rozmawiam. Dzwonię do brata i siostry Moniki. Do mnie dzwoni mama.

Mariusz Krakowiak: – Bardzo tęsknię za domem, a najbardziej za mamą, tatą i kotami.

Marek Szczepaniak: – Nie podoba mi się, że jest taki wirus i że nie mogę zobaczyć i odwiedzić mamy. Nie jest fajnie.

Alina Borkowska: – Na początku byłam zła i płakałam, bo nie mogłam iść do domu rodzinnego, a lubię tam być.

Marcin Piotrowicz: – Lubię wszystkie opiekunki, bo pomagają w życiu.

Nie możecie teraz iść do pracy. Co czujecie w tej sytuacji?

Karolina Kieszkowska: – Nie jestem zadowolona, że nie mogę iść do pracy, bo wtedy nie spotkam przyjaciół.

Marcin Piotrowicz: – Ja też jestem wkurzony, że nie mogę pracować w warsztatach. Odizolowanie nie jest dla mnie problemem. Wszystko mi jedno, wszystko w swoim czasie.

Czy chcielibyście, żeby był już koniec izolacji i powrót do warunków sprzed pandemii?

Alina Borkowska: – Tak, pojechałabym do domu, pojeździła rowerem, na telefonie bym pograła. Pośpiewam sobie, pokoszę trawniki i połowię ryby w swoim stawie.

Karolina Kieszkowska: – Tak, wtedy wrócę do domu. Spotkam się z rodziną, z bratem, siostrą, z dziewczynami i pójdę na urodziny do cioci Uli, wujka Sławka i kuzyna Jacka. Ale nie wiem, kiedy to będzie. Za rok jest komunia Laury. I spotkam się z moim chłopakiem Sebkiem sam na sam. Myślę o tym, kiedy pójdę na zajęcia z Big Bandu i spotkam kolegów i koleżanki.

Magdalena Bednarek: – Tak, odwiedzę mojego braciszka i Anię, i moich kochanych bratanków. Ukocham moją mamę Halinkę i pieska Maksia. Kiedy spotkam się z moją mamą chrzestną Krysią, poopowiadam jej wszystko, jak było.

Marcin Piotrowicz: – Bardzo lubię być w domu, bo uwielbiam oglądać telewizję.

Marek Szczepaniak: – Tak, chcę, żeby był koniec izolacji. Pójdziemy na zajęcia do ŚDS, pójdziemy do sklepu. Spotkam się z mamą i pójdę z nią na spacer, bo teraz siedzi w domu i nie może wychodzić.

Mariusz Krakowiak: – Pójdę do kościoła i na cmentarz do sąsiadki, bo umarła. Zobaczę, co będę robić. Obejrzę swój dom i działkę, pogadam z sąsiadem, co u niego słychać.

Podczas tej izolacji mieliśmy więcej czasu na…

Karolina Kieszkowska: – Spacery, gotowanie, układanie ulubionych puzzli i grę w bingo.

Marek Szczepaniak: – Zajęcia sportowe i jogę.

Alina Borkowska: – Korzystanie z internetu i na podlewanie ogródka.

Nauczyliśmy się w naszym domu…

Karolina Kieszkowska: – Współpracy, bo dzieliliśmy się pracą. Nauczyliśmy się też wzajemnie sobie pomagać i opiekować się sobą nawzajem. ■

Krystyna Podhajska
Redaktor „Społeczeństwa dla Wszystkich"

Niepełnosprawność a uzależnienie

Dane dotyczące ogólnej liczby osób uzależnionych od alkoholu są niepełne i szacunkowe. Problem jego nadmiernego spożycia (bez cech uzależnienia) dotyczy prawdopodobnie 13 procent Polaków. O uzależnieniu mówi się w wypadku 3 procent. Jest zatem oczywiste, że wśród nich są także osoby z niepełnosprawnościami.

Na razie nikt nie określił – nawet w podobnym przybliżeniu – ich liczby, ponieważ nie przeprowadzono takiego reprezentatywnego badania. Niewiele mówi się o nich i pisze. To temat tabu. Zorganizowana w 2012 roku ogólnopolska konferencja „(Nie)zależni? Niepełnosprawność i uzależnienia" jest wyjątkiem potwierdzającym regułę. Nie znaczy to, że problem nie istnieje lub jest mało ważny. Cisza dowodzi tylko bezradności oraz braku sposobów (i środków) na radzenie sobie z nim.

Tymczasem specjaliści coraz częściej i coraz głośniej mówią, że konieczne jest stworzenie i wdrożenie programu zapobiegania uzależnieniom wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz leczenia tych uzależnień. Podjęcie odpowiednich działań utrudnia dodatkowo fakt, że znane i sprawdzone terapie osób uzależnionych nie są skuteczne w wypadku uzależnionych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Każdy terapeuta, który podejmie się pracy z taką osobą, jest zatem zdany właściwie na siebie – swoje umiejętności oraz intuicję. I zostaje wystawiony na ciężką próbę, ponieważ niezwykle trudno jest uzyskać postęp w terapii, natomiast psychodegradacja pacjenta w tym wypadku postępuje szybko.

W ubiegłym roku ukazało się opracowanie poświęcone temu zagadnieniu: „Terapia uzależnień osób z niepełnosprawnością intelektualną. Poradnik dla terapeutów, pracowników socjalnych i nauczycieli". Napisała ją Iwona Wojtczak-Grzesińska, a wydało Stowarzyszenie Otwarte Drzwi.

„Publikacja poświęcona jest problemowi uzależnień osób z niepełnosprawnością intelektualną, swoistej białej plamie na mapie badań naukowych. Plamie, która w rzeczywistości jawi się kosmiczną czarną dziurą. Bezpowrotnie, w milczeniu i tragicznie giną w niej ludzie, ludzie którzy przyszli na świat z deficytem intelektualnym.

Autorka podejmuje próbę poznania i przeglądu literatury fachowej i badań prowadzonych na świecie. Szuka odpowiedzi na pytania o specyfikę uzależnień osób z niepełnosprawnością intelektualną, prewencję i leczenie. Poszukiwania przynoszą odpowiedź podobną do uzyskanej w Polsce: problem wymaga badań, a terapeuci, pracownicy socjalni, specjaliści i nauczyciele – pomocy merytorycznej, metodycznej, szkoleń, konsultacji". Tyle informacja na okładce.

W środku znaleźć można wyczerpujące podsumowanie stanu wiedzy na temat uzależnień osób z niepełnosprawnością intelektualną: przeprowadzonych badań oraz wynikających z nich wniosków, skali i przyczyn zjawiska, działań prewencyjnych i interwencyjnych. Przywoływane są informacje dotyczące nie tylko Polski, lecz także innych krajów (m.in. Holandii, Wielkiej Brytanii, Stanów Zjednoczonych, Kanady). Najcenniejsze z punktu widzenia praktyków są dwa ostatnie rozdziały – poświęcone działaniom profilaktycznym oraz terapii osób z niepełnosprawnością intelektualną uzależnionych od alkoholu oraz doświadczeniom Stowarzyszenia Otwarte Drzwi w tym zakresie.

Książka jest dostępna bezpłatnie po kontakcie telefonicznym: 22 619 85 01 lub mailowym: stowarzyszenie@otwartedrzwi.pl

Cenna jest również bibliografia. Osoby zainteresowane tematem znajdą w niej listę pozycji (w języku polskim i angielskim, łącznie ponad 100 pozycji), które umożliwią im wzbogacenie już posiadanej wiedzy.

Faktem jest, że mimo podejmowanych działań, wielu specjalistów oraz wiele instytucji pozostaje bezradnych wobec opisywanego tu zagadnienia. Według słów Autorki: „ Pozostaje zatem dalej poszukiwać, wymieniać doświadczenia, prowadzić badania, a do systemu wsparcia osób z niepełno sprawnościami wprowadzić zmiany w tempie przynajmniej zbliżonym do tempa zmian społeczno-kulturowych. Zmiany, które w codziennej praktyce są równoznaczne z ratowaniem życia ludzkiego".

Do refleksji (i do większej uważności) skłaniają podane w książce powody, dla których uzależnienie osób z niepełnosprawnością intelektualną jest zwykle nie dość szybko rozpoznawane przez osoby z najbliższego otoczenia i – nawet – przez specjalistów.

Po pierwsze, sama niepełnosprawność tak skupia na sobie uwagę, że przysłania istniejące uzależnienie. **Po drugie**, infantylizacja (często nieświadoma) osób z niepełnosprawnością intelektualną sprawia, że nie są one postrzegane jako typowi nastolatkowie i dorośli. Ich reakcje emocjonalne i zachowanie wynikające z użycia alkoholu przypisywane są ich niepełnosprawności. I **po trzecie**, dość powszechne jest założenie, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną zachowują się w sposób problemowy. Kiedy takie zachowanie się pojawi, alkohol nie jest w ogóle brany pod uwagę jako jego przyczyna. ■

Pisząc ten tekst, korzystałam również z wywiadu z Iwoną Wojtczak-Grzesińską, przeprowadzonego przez Anetę Wawrzyńczak, a opublikowanego w czasopiśmie „Świat Problemów". Można go przeczytać na stronie: www.swiatproblemow.pl/uzaleznienie-od-alkoholu-osob-z-niepelnosprawnoscia-intelektualna

Zofia Pakuła
Psycholog z wieloletnim stażem w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną i z zaburzeniami psychicznymi

Podwójna diagnoza, podwójne wyzwanie

Zaburzenia psychiczne rozpoznawane są od najwcześniejszych czasów i występują w populacji z różną częstotliwością. W krajach Unii Europejskiej szacuje się, że około 19 proc. ludzi ma zaburzenia psychiczne. W Polsce według Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego na takie zaburzenia cierpi około 20 proc. obywateli. Rozpowszechnienie zaburzeń jest niezależne od miejsca na świecie, w którym żyje człowiek, jego zasobności i warunków życia.

Ważna jest zatem odpowiedź na pytanie, jakie jest obecnie rzeczywiste rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych w naszym kraju i jak często spotykamy się z problematyką zaburzeń psychicznych, z ludźmi chorymi, co wiemy o ich cierpieniach, na jak trudne sytuacje narażone są rodzina chorego i jego szersze środowisko.

Nas szczególnie interesują osoby z niepełnosprawnością intelektualną, u których rozpoznano zaburzenia psychiczne. Chcemy prześledzić, jaka jest droga od rozpoznania pierwszych objawów choroby, jakie są możliwości terapii, współpracy rodziny z psychologiem i psychiatrą oraz ze środowiskiem pozarodzinnym, między innymi z terapeutami w WTZ, ŚDS i DPS.

Należy pamiętać, że osoby z zaburzeniami rozwojowymi mogą doświadczać takich samych chorób i zaburzeń, które są spotykane w populacji ogólnej. Wyniki licznych badań klinicznych wskazują, że chorują one na schizofrenię, depresję, zaburzenia psychotyczne lękowe oraz afektywne jedno- i dwubiegunowe. To, co odróżnia tę grupę od populacji ogólnej, to częstość i wzmożona podatność na zaburzenia zdrowia psychicznego.(1) Według J. Roli populacja osób z niepełnosprawnością intelektualną jest określana mianem grupy ryzyka zaburzeń psychicznych. W grupie tej u około 20-40 proc. osób rozpoznaje się zaburzenia psychiczne, a ich częstość wzrasta wraz z obniżaniem się ilorazu inteligencji.(2) Często używa się określenia podwójnego rozpoznania dla różnych chorób i zaburzeń u jednej osoby. Najczęściej używa się tego określenia w stosunku do osóby z niepełnosprawnością intelektualną, u której rozpoznano zaburzenia psychiczne. (3)

Środowisko rodzinne. Początek drogi

Dzieciństwo, pierwsze lata życia mają niewątpliwie ogromny wpływ na kształtowanie osobowości człowieka i jego dalszy rozwój. Narodziny dziecka to ważne wydarzenie w życiu rodziny. Rodzice z czułością patrzą na maluszka, który bez reszty zależy od nich. Nierzadko już wtedy wybiegają w przyszłość, planują szkoły, studia i zawód będący kontynuacją rodzinnych tradycji lub własnych niespełnionych zamierzeń.

Dziecko rośnie, ale jego rozwój ruchowy i poznawczy przebiega wolniej. Rodzice z niepokojem stwierdzają, że różni się on od rozwoju rówieśników i od norm podanych w literaturze. Cieszy ich uśmiech dziecka, choć nie zawsze mają pewność, że rozpoznaje ono najbliższych. Niepokoi ich to, że ono nie siada, nie pionizuje się i nie gaworzy. Opóźnienia i niezadowalające postępy motywują do szukania pomocy, biegania do różnych przychodni, skrupulatnego wypełniania zaleceń specjalistów. Towarzyszy temu wiara, że wszystko minie jak zły sen. Podczas kolejnej wizyty pada rozpoznanie: niepełnosprawność intelektualna. Rodzice najczęściej nie potrafią poradzić sobie ze stresem wynikającym z takiej diagnozy. Ten czas nie jest dobry dla dziecka. Postawa zadaniowa, walka ze smutną rzeczywistością i odczuwane cierpienie nie stwarzają warunków dla budowania wzajemnych relacji. Brakuje czasu i uwagi na odczytywanie potrzeb dziecka i postrzeganie niewielkich pozytywnych zmian w jego rozwoju. Rodzice nie widzą i nie wzmacniają jego gotowości do porozumiewania się oraz zdolności do kierowania własnym postępowaniem, działań podejmowanych z własnej inicjatywy.

Brak wsparcia ze strony osób znaczących w tym ważnym okresie rozwoju, aprobaty dla wysiłków, zaburzenie poczucia pewności i bezpieczeństwa stwarzają bardzo niekorzystną sytuację. Nieprzewidywalność zdarzeń, negatywne doświadczenia rodzą lęk, wpływają na globalny rozwój, a w szczególności na rozwój społeczny, osobowości i emocji. Częste hospitalizacje, pobyty w sanatoriach i dłuższe rozstania z rodzicami mogą też przyczyniać się do powstawania zaburzeń w późniejszym okresie życia.

Okres stabilizacji. Czas wyciszenia

Nastaje spokojny czas w życiu rodziny. Ustaje gonitwa terapeutyczna. Rodzice przestają poszukiwać cudownych metod i wyjątkowych, obiecujących gruszki na wierzbie specjalistów. Poprzeczka osiągnięć zostaje rozsądnie ustawiona. Rodzice godzą się, że dla jednych sukces to samodzielne chodzenie czy jedzenie, dla innych liczenie i pisanie, wykonywanie prostych prac, zdobycie zawodu, praca w warunkach chronionych lub na otwartym rynku. Rodzice wspólnie z terapeutami z satysfakcją oceniają postępy, patrząc, jak wiele udało się osiągnąć. Rodzina tworzy nowe programy i plany na przyszłość.

Z rozsądnym myśleniem o przyszłości dziecka idą w parze działania praktyczne. Rodzice ustalają priorytety i wspomagają rozwój samodzielności, opanowywanie czynności samoobsługi, dbałość o higienę i utrzymanie porządku. Ułatwiają nawiązywanie kontaktów społecznych, w tym szczególnie relacji z rówieśnikami. Dziecko kończy edukację szkolną. Zostaje uczestnikiem Warsztatów Terapii Zajęciowej lub Środowiskowego Domu Samopomocy.

Niepokojące zachowania. Nowe problemy

Należy zdawać sobie sprawę z faktu, że czynniki biologiczne i psychospołeczne pozostają we wzajemnej interakcji, mogą się wzajemnie osłabiać lub wzmacniać. Ta zależność dotycząca zaburzeń psychicznych jest dominująca u dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, a w wieku młodzieńczym i dorosłym etiologia zaburzeń psychicznych staje się bardziej wieloczynnikowa.

Najczęściej w okresie dojrzewania, niekiedy późnej, zaczynają się pojawiać dziwne i niepokojące zachowania. Młody człowiek staje się rozdrażniony, niespokojny, niegrzecznie się odzywa, często sprawia wrażenie, że sam nie wie, czego chce. Rodzice tłumaczą sobie (i terapeutom), że przecież dorasta, a nastolatki mają trudności w opanowywaniu emocji, buntują się i nie uznają norm. Impulsywność i zmienne nastroje mogą przejawiać się w krzyku, płaczu, śmiechu, porywczości. Przyczyna takich zmian w zachowaniu leży w przeobrażeniach w mózgu i zmianach hormonalnych. Młodzi ludzie, niezależnie od poziomu funkcjonowania poznawczego, nie zawsze mają zdolność racjonalnej oceny negatywnych zachowań. Zachowania te nie są skierowane przeciwko rodzicom czy terapeutom, a przeciwstawianie się dorosłym to próby budowania niezależności.

Te wszystkie zmiany w zachowaniu zaczynają się dziać w domu, w placówce terapeutycznej lub opiekuńczej bądź też w pracy. Burzą ustalony porządek, wprowadzają napięcie i niepokój w środowisku rodzinnym, wśród współuczestników terapii i współpracowników.

Rodzice starają się być wyrozumiali, dużo rozmawiają, unikają nadużywania zakazów i nakazów, stosują je tylko w sytuacjach specjalnych, wymagających interwencji. Z czasem opisane powyżej zachowania pojawiają się coraz rzadziej, młody człowiek z niepełnosprawnością intelektualną staje się spokojniejszy, bardziej podatny i otwarty na propozycje i pomysły rodziców oraz terapeutów. Staje się też bardziej dojrzały i gotowy do niekonfliktowego życia w środowisku.

Początek choroby. Oswajanie się z nieznaną rzeczywistością

Nie zawsze funkcjonowanie osoby z niepełnosprawnością intelektualną wraca do normy, a problemy kończą się wraz z zakończeniem procesu dojrzewania. Te, które mają charakter przejściowy lub spowodowane są określoną trudną, stresogenną sytuacją – nie są chorobą. Jeśli jednak objawy utrzymują się dłużej, nasilają się i powracają w określonych odcinkach czasu i nie ma dla nich przyczyn w środowisku, można podejrzewać, że są symptomami rozwijającej się choroby psychicznej. Rozpoznanie zaburzeń psychicznych u osób z niepełnosprawnością intelektualną stanowi wyzwanie dla psychiatrów i psychologów. Największą barierą diagnostyczną są trudności lub niemożność komunikacji, przeprowadzenia wywiadu i badania (rozmowy) oraz zastosowania kwestionariuszy, testów i skal do oceny stanu psychicznego.

Relacje i komunikacja, ze względu na ograniczenia wynikające z niepełnosprawności intelektualnej, są często znacznie utrudnione, głównie z powodu ograniczeń językowych. Psycholog lub psychiatra zbierający wywiad nie otrzymuje odpowiedzi na podstawowe pytania związane z przeżyciami badanego, lękiem, niepokojem, dziwnymi zachowaniami. Informacje z obserwacji, uzyskane od rodziców i personelu placówki, są na ogół fragmentaryczne i nie służą w pełni budowaniu diagnozy. Trudności mają także rodzice. W relacjonowaniu problemów często interpretują niepokojące zachowania tak, by odroczyć trudną do przyjęcia dla nich diagnozę choroby psychicznej lub uniknąć tej diagnozy. Terapeuci słyszą więc od rodziców: „On tak zareagował na nowe otoczenie", „Zezłościł się i szalał, bo nie znalazł swojej maskotki", „Pobił brata, bo ten natychmiast nie dał mu słodyczy". Zdarza się, że rodzice zwracają się o pomoc do lekarza psychiatry wtedy, kiedy z powodu objawów są przerażeni i czują się zagrożeni przez dziecko.

Przykładem może być historia Basi W. Basia ma 21 lat i od dwóch lat jest uczestniczką WTZ. Ma orzeczenie o niepełnosprawności intelektualnej w stopniu znacznym (na pograniczu umiarkowanego). Jest w dobrym kontakcie słownym, podporządkowana, spełniająca polecenia, współpracująca z terapeutami i innymi uczestnikami warsztatów. Z obserwacji wynika, że zachowanie Basi zaczęło nagle, bez znaczących przyczyn coraz bardziej ulegać niekorzystnym zmianom. Trudne aspołeczne zachowania miały miejsce w środowisku rodzinnym i w placówce. Jej relacje z najbliższymi rozluźniły się. Przestała się do nich o cokolwiek zwracać i spełniać ich polecenia. Zaczęła się izolować, zamykała się w pokoju, uciekała przed ludźmi. Nie dbała o higienę i porządek. Najczęściej godzinami siedziała na krzesełku i „rozmawiała ze sobą", a próby porozumienia się z nią były nieefektywne. W domu w stosunku do rodziców coraz częściej bywała agresywna, nieoczekiwanie uderzała ich. Podobne sytuacje miały też miejsce w warsztatach. Rodzice, choć zachęcani przez terapeutów, nie skorzystali z zaplanowanych dla nich wizyt u psychiatry. Matka tłumaczyła psychologowi, że perspektywa rozpoznania u jej córki choroby psychicznej jest dla niej nie do przyjęcia i nie do przeżycia, a zgoda na przyjmowanie leków psychotropowych, które jej zdaniem ogłupiają i trują człowieka, jest nie do zaakceptowania. Zmiana nastąpiła w wyniku nocnego przerażającego incydentu. Basia w nocy przykryła twarz swojej śpiącej matki poduszką. Szarpaninę duszącej się kobiety przerwał mąż. To zdarzenie spowodowało zmianę w podejściu do rozpoznania i leczenia. Hospitalizacja Basi, zaordynowane i systematycznie przyjmowane przez nią leki spowodowały remisję objawów, w miarę spokojne życie w rodzinie i lepsze, a okresowo dobre funkcjonowanie w środowisku rówieśników w placówce.

Przygotowany i doświadczony zespół terapeutyczny, który pracuje z osobą z niepełnosprawnością intelektualną przez dłuższy czas, szybciej i trafniej ocenia zmiany w zachowaniu i funkcjonowaniu. Ma szansę obserwować uczestnika w różnych sytuacjach, porównywać jego funkcjonowanie społeczne, interakcje, zaradność, obowiązkowość, zaangażowanie, aktywność itp. Potrafi też wskazać reakcje emocjonalne dominujące przed pojawieniem się niepokojących objawów. Zespół, dzięki prowadzeniu codziennych obserwacji, określa takie zmienne jak czas trwania reakcji nieadekwatnych do sytuacji, ich natężenie, warunki, w jakich miały miejsce, obecność osób uczestniczących, ich przebieg i finał.

Według autorów zajmujących się problematyką chorób psychicznych rozpoznawanych u osób z zaburzeniami rozwojowym obserwowane symptomy choroby powinny utrzymywać się co najmniej przez dwa tygodnie, a zmiany powinny być wyraźne i odmienne od stanu przedchorobowego.(1)

Znaczenie obserwacji dla diagnozy i leczenia

Na co głównie powinni zwrócić uwagę rodzice, terapeuci w placówkach oraz osoby uczestniczące w życiu ludzi z niepełnosprawnością intelektualną? Jakie objawy, niemające realnych przyczyn w środowisku, powinny ich zaniepokoić? Warto je notować, jak też określać ich nasilenie, sytuacje, w których się dzieją, oraz czas trwania. Do najczęściej pojawiających się należą:

- **Lęk**, który może się objawiać zahamowaniem lub podnieceniem. Dotąd aktywny, ruchliwy człowiek siedzi lub leży niezdolny do jakiejkolwiek aktywności lub na odwrót – zaczyna chodzić bez celu, biegać, zajmować się wieloma czynnościami naraz i żadnej nie kończyć.
- **Smutek** – osoba jest amimiczna, nic ją nie cieszy i nie jest w stanie jej zainteresować. Żadna sytuacja, której jest świadkiem, nie wywołuje emocji. Pozostaje obojętna na próby rozweselania jej przez osoby z otoczenia, nie manifestuje zmian nastroju, kiedy dzieją się przykre zdarzenia. Bywa, że reakcje emocjonalne są nieadekwatne do sytuacji lub występują napady śmiechu, przerażenia albo paniki. Reaguje tak, jakby widziała i słyszała coś bardzo wesołego albo jakby się bała i miała przerażające wizje.
- **Zaburzenia kontaktu** – człowiek nie inicjuje i nie podtrzymuje kontaktów z osobami z bliskiego otoczenia lubianymi, przyjacielsko do niego nastawionymi, również z tymi, które dotąd wyróżniał. Zachęcany do kontaktu, nie patrzy w twarz, drażni go skracanie dystansu, dotykanie, przytulanie. Zachowuje się tak, jakby osoby w jego otoczeniu nie istniały.
- **Zaburzenia łaknienia**, osoba traci apetyt, odmawia jedzenia nawet ulubionych dotąd potraw. Często więc wymaga karmienia i pojenia, a w skrajnych przypadkach zagrożenia życia – zastosowania sondy.
- **Zaburzenia siatki czasu** – pojawia się bezsenność lub budzenie się nad ranem kilka godzin wcześniej niż zwykle (często o trzeciej lub czwartej). W tym czasie nasilają się lęk i niepokój.
- **Pobudzenie ruchowe** – wiąże się na ogół z wychodzeniem bez opowiadania się lub wręcz z ucieczkami, chodzeniem, bieganiem lub jeżdżeniem bez celu środkami komunikacji. Zdarzają się sytuacje uprawiania wyczerpujących ćwiczeń fizycznych, które bywają niebezpieczne dla zdrowia i życia z powodu utraty instynktu samozachowawczego, na przykład wykonywanie pompek do utraty przytomności, wypływanie na środek jeziora, kiedy nie jest się w stanie dopłynąć samodzielnie do brzegu itp.
- Odwrotnością pobudzenia jest **spowolnienie ruchowe** – wykonywane przez człowieka ruchy można porównać do oglądania filmu w zwolnionym tempie. Wszystkie czynności dnia codziennego wykonuje on znacznie wolniej niż dotychczas. Najchętniej siedzi nieruchomo lub leży. W skrajnych przypadkach długo trwającego unieruchomienia dochodzi do osłabienia lub zaników mięśni i wtedy taka osoba wymaga pomocy przy zmianach pozycji, wstawaniu, chodzeniu.
- **Agresja, irracjonalne wybuchy gniewu** bez uchwytnej przyczyny. Osoba niszczy sprzęty, łamie na przykład krzesła lub rzuca nimi, niespodziewanie uderza, popycha lub kopie, staje się niebezpieczna dla otoczenia. Może też stwarzać niebezpieczeństwo dla siebie, ponieważ na przykład uderza głową w twarde powierzchnie lub okalecza się.
- **Utrata zainteresowań** – to, co było do tej pory pasją, co z przyjemnością człowiek wykonywał, na przykład malował, rzeźbił, haftował, przestało go zajmować. Ulubione zajęcia w kuchni, gotowanie, pieczenie, zmywanie przestały być interesujące.
- **Małomówność, mutyzm** – nieodpowiadanie na zadawane pytania, odpowiadanie z odroczeniem, monosylabami lub całkowite zaprzestanie porozumiewania się słownego albo wypowiedzi nieskładne, chaotyczne, niezwiązane z aktualnymi zdarzeniami i istniejącą rzeczywistością, porozrywane wątki, świadczące o zaburzeniach myślenia i urojeniach.

Rozpoznanie zaburzeń psychicznych u osób z niepełnosprawnością intelektualną wymaga zaangażowania się całego zespołu terapeutycznego placówki oraz członków rodziny. Dobra znajomość osoby, umiejętność obserwacji, umiejętność współpracy z psychologiem i psychiatrą jest szansą na rozpoczęcie procesu diagnostycznego, wdrożenie leczenia, a w konsekwencji – na szybszą i bardziej skuteczną pomoc choremu.

Postawa rodziców, ich otwartość i zaufanie do psychiatry oraz zgoda na rozpoczęcie systematycznego leczenia farmakologicznego są najważniejsze. Wiara, że leki pomagają ich dziecku, mobilizuje do podawania ich zgodnie z zaleceniami. Ważne jest więc nieprzerywanie leczenia, stosowanie przepisanych dawek, pamiętanie o tym, że leki psychotropowe nie działają jak tabletki od bólu głowy, że nagłe ich odstawienie może powodować groźne skutki dla zdrowia, a nawet życia. Skutki uboczne działania leków psychotropowych nierzadko mogą być uciążliwe i trudne do zaakceptowania, szczególnie w początkowym okresie przyjmowania. Jednak ich skuteczność terapeutyczna jest niepodważalna. Rodzice oraz terapeuci obserwują pozytywne efekty leczenia, radykalne zmiany i poprawę funkcjonowania. Systematyczne przyjmowanie leków powoduje nie tylko zmniejszenie się nasilenia objawów, ale też wydłuża czas remisji choroby, dzięki czemu osoba z niepełnosprawnością intelektualną może pełnić role społeczne, chodzić do szkoły, być uczestnikiem WTZ, ŚDS, mieszkańcem DPS czy spokojnie pracować.

Równolegle z leczeniem farmakologicznym, w zależności od stopnia niepełnosprawności intelektualnej, wdrażane są różne formy psychoterapii chorego oraz rodziny.

Rola terapeutów w placówce

Terapeuci zatrudnieni w placówkach powinni mieć możliwości uczestniczenia w szkoleniach i kursach podnoszących ich poziom wiedzy na temat zaburzeń psychicznych, umiejętności dokonywania obserwacji zachowań i sporządzania raportów przydatnych specjalistom. Wymiana informacji o pacjencie, między innymi o zmianach w jego zachowaniu, emocjach, kontaktach, aktywności to warunek skracania procesu diagnostycznego. Dobra współpraca z psychologiem i z psychiatrą, systematyczne przekazywanie wiedzy są warunkiem ustalenia rodzaju leków, prawidłowych dawek i wprowadzania okresowych zmian w leczeniu.

W środowisku lekarskim zwraca się szczególną uwagę na problemy diagnostyczne. Według amerykańskich psychiatrów ocena choroby psychicznej u osób z niepełnosprawnością intelektualną jest utrudniona również z tego powodu, że większość instrumentów diagnostycznych została opracowana dla osób z normą intelektualną.(4)

Tak więc dobre przygotowanie zespołu, znajomość osoby, wnikliwa obserwacja i wielospecjalistyczna współpraca chronią przed błędami diagnostycznymi i pozwalają na w miarę szybkie wdrożenie skutecznej terapii lekowej.

J.N. Trollor i C. Salomon podkreślają, że nie ma wystarczających badań, które potwierdzałyby skuteczność stosowania leków psychotropowych do leczenia zaburzeń zachowania u osób z niepełnosprawnością intelektualną.(5) Tym samym autorzy ci podkreślają, że leczenie farmakologiczne jest uzasadnione wyłącznie w przypadkach prawidłowego rozpoznania i nie może być nadużywane ani stosowane wobec tzw. niegrzecznych dzieci.

Reasumując: współpraca rodziców, terapeutów, psychologów i psychiatrów, wywiad, badanie, prawidłowa diagnoza to warunki niezbędne do rozpoczęcia i kontynuowania leczenia farmakologicznego i pozabiologicznego[1].

Wsparcie rodziny

Szczególną opieką i szczególnym wsparciem, poza terapeutami, powinna zostać objęta rodzina osoby chorej. Partnerska współpraca z psychologiem i psychiatrą, relacje pozbawione wrogości i podejrzliwości, pomoc i otwartość wpływają pośrednio korzystnie na proces leczenia osoby z podwójną diagnozą. Ta współpraca musi być oparta na wzajemnym zaufaniu i akceptacji.

Zakłada się, że jeśli nie możemy z różnych przyczyn porozumieć się z psychologiem czy psychiatrą, zaufać im i współpracować z nimi, należy zmienić osoby leczące. Jak wskazują liczne badania i obserwacje, istnieje silny związek miedzy strukturą i funkcjonowaniem rodziny a jej chorym członkiem. Kochający rodzice i rodzeństwo, pełni empatii i zrozumienia dla zaburzonych, niekiedy dziwacznych zachowań chorego, wypracowane wspólnie z zespołem leczącym strategie radzenia sobie dają choremu odpowiednie wsparcie i są szansą na łatwiejsze przejście przez ten trudny okres.

Towarzyszenie osobie chorej i wspieranie jej

Obraz i przebieg zaburzeń psychicznych u osób z niepełnosprawnością intelektualną jest zróżnicowany i wymaga indywidualnych strategii postępowania, rozwiązań psychologicznych oraz leczenia farmakologicznego. Mimo takiego samego rozpoznania nie ma dwóch tak samo przebiegających procesów chorobowych. Choć każdy chory jest inny, to pewne zasady i warunki są i powinny zostać spełnione:

1. Człowiek w każdej fazie choroby, również w tej najbardziej uciążliwej dla otoczenia, musi czuć, że jest akceptowany.
2. Rozmawiamy i staramy się pomagać mu w korygowaniu nieakceptowanych, trudnych dla otoczenia zachowań, modelując te, które powinny być powielane.
3. Motywujemy i stwarzamy odpowiednie warunki do podejmowania i rozwijania odpowiednich form aktywności związanej z samoobsługą, pełnieniem funkcji w placówce, dostosowując obciążenie do obniżonych możliwości psychomotorycznych chorego. Nie wyręczamy go ani nie wyłączamy z codziennego życia społeczności.
4. Chronimy chorego w odpowiedni sposób przed samouszkadzaniem się, a osoby współuczestniczące w terapii – przed agresją chorego. Stosujemy sprawdzone zabezpieczenia, na przykład kask, czasowe ograniczenie ruchomości ręki itp., usuwamy niebezpieczne przedmioty, zwiększamy dystans między osobami agresywnymi a pozostałymi uczestnikami.
5. Nagradzamy akceptowane zachowania, stwarzamy warunki do powtarzania ich, wskazując na korzyści dla pozytywnych interakcji.
6. Nie wyłączamy osoby chorej z uczestniczenia w życiu placówki. O izolacji decyduje psychiatra, on też – jeśli jest to konieczne – kieruje do szpitala. Nawet w trudniejszych okresach nasilenia objawów choroby nie rezygnujemy z włączania do treningów umiejętności społecznych. Wspieramy chorego w wysiłkach, gratyfikujemy za podejmowanie prób i pomagamy w wyborze tych aktywności, które są niezbędne w codziennym życiu, i takich, z których czerpie satysfakcję i radość.
7. Tworzymy pracownie artystyczne. Malowanie, rzeźbienie, metaloplastyka, garncarstwo itp. to aktywności, które dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami psychicznymi są szczególnie wskazane – uspokajają, rozwijają wyobraźnię twórczą, dają poczucie sprawstwa i spełnienia.

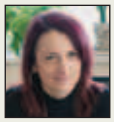
Zachęcamy też terapeutów i rodziców do organizowania spacerów, wycieczek i wszelkich form ruchu na świeżym powietrzu. Powiedzenie „w zdrowym ciele zdrowy duch" znalazło potwierdzenie w licznych badaniach naukowych. Ruch wpływa pozytywnie między innymi na: zmiany w układzie krążeniowo-oddechowym, wydolność fizyczną, skracanie czasu reakcji, utrzymanie lub poprawę siły mięśniowej. Wzmacnia też plastyczność mózgu, a wydzielane podczas ćwiczeń endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia, powodują redukcję poziomu stresu i odczuwanie przyjemności.

Na zakończenie należy podkreślić, że nic nie jest w stanie zastąpić roli drugiego człowieka i jego pozytywnego nastawienia do osoby z podwójną diagnozą. Atmosfera pełna szacunku, ciepła i życzliwości to niezbędne warunki powodzenia leczenia. Próby zrozumienia przez osoby z otoczenia innego odbioru świata przez chorego, swoistej interpretacji zdarzeń, zaburzeń postrzegania rzeczywistości i dziwacznych zachowań to milowe kroki w drodze do sprowadzenia chorego do rzeczywistego świata. ■

Bibliografia

1. *Rola J., Współczesne podejście do problemu obecności depresji i zaburzeń zdrowia psychicznego u osób upośledzonych umysłowo. Psychiatria Polska nr 2, 2007.*
2. *Bours N., red. Mental health in mental retardation, recent advances and practices. Cambridge 1994.*
3. *Meder J., Pacjenci z podwójną diagnozą. Problemy diagnostyczne i terapeutyczne. Psychiatria Polska, Kraków 2004.*
4. *Cambell M., Malone R., Mental Retardation and Psychiatric Disorders. Psychiatric Services, 2006.*
5. *Trollor J.N., Salomon C., Prescribing psychotropic drugs to adults with an intellectual disability. Australian Prescriber, 2016.*

1 *Metody pozabiologiczne w leczeniu psychiatrycznym to m.in. treningi społeczne, grupy wsparcia, muzykoterapia, zajęcia ruchowe.*



Elżbieta Morawska
Inicjatorka i koordynatorka koncertu,
nauczycielka Niepublicznej Szkoły Przysposabiającej do Pracy PSONI Koło w Jarosławiu

Wirtualny koncert na jeden utwór i wiele serc

Tak śmiało można nazwać przedsięwzięcie PSONI Koło w Jarosławiu, które miało początek w styczniu, a zostało zainspirowane ogłoszeniem 2020 roku – Rokiem św. Jana Pawła II. Wtedy zrodził się w Stowarzyszeniu pomysł zorganizowania koncertu łączącego różne środki artystycznego wyrazu: słowo, muzykę, śpiew, obraz i gesty.

Pomysł spotkał się z doskonałym przyjęciem. Zgłosiło się ponad stu wykonawców: osoby z niepełnosprawnością intelektualną, ich rodzice i rodzeństwo, pracownicy organizacji oraz członkowie ich rodzin, przyjaciele z różnych środowisk, duchowieństwo. Mieliśmy uzgodnione wyjątkowe miejsce koncertu – Bazylikę pw. Matki Bożej Bolesnej oo. Dominikanów – oraz jego termin.

„Miłość mi wszystko wyjaśniła". Pod takim hasłem rozpoczęliśmy pracę nad projektem w podziękowaniu dla Karola Wojtyły, papieża Polaka, wędrowca, przyjaciela dzieci i młodzieży, patrioty. Próby przerwała pandemia. Bezpośrednie prace ustały. Pozostała myśl, potrzeba…

Dlatego w połowie kwietnia zorganizowaliśmy wideospotkanie, by wymyślić sposób wykorzystania dotychczasowego zbiorowego wysiłku i godnego uczczenia niezwykłej rocznicy. Postanowiliśmy nagrać ulubioną pieśń św. Jana Pawła II – „Barkę". Opracowaliśmy strategię i sposób realizowania poszczególnych działań. Powstała aranżacja utworu i scenariusz tego wydarzenia. Na miesiąc przed 18 maja udało się połączyć 38 osób w jeden zespół instrumentalno-wokalny, który swoim wykonaniem „Barki" wywołał wielkie wzruszenie zarówno wśród odbiorców, jak i wśród uczestników tego wirtualnego koncertu.

Interpretować ten utwór można nie tylko muzycznie. Niesamowitą, bardzo ważną rolę w koncercie odegrało siedmioro uczniów i wychowanków placówek Stowarzyszenia: Julia Brzyski, Patryk Botwina, Julita Ciurko, Michał Gral, Marcin Kubicki, Kacper Kwiecień oraz Kamil Gwóźdź. Dzięki wsparciu Joanny Hołoty, logopedki, oraz Edyty Umińskiej, nauczycielki, z Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego im. Krystyny Rajtar oraz zaangażowaniu swoich rodziców zaprezentowali tekst pieśni za pomocą gestów systemu Makaton. Ta metoda alternatywnej i wspomagającej komunikacji dała naszej młodzieży szansę wyrażenia w tych prostych gestach uczuć i gotowości do podjęcia wyzwań.

Zaproszenie do udziału we wspólnym wykonaniu „Barki" przyjął od nas także Jerzy Styczyński, gitarzysta zespołu Dżem. Dołączył do grona muzyków, w większości amatorów, grających na skrzypcach, wiolonczeli, kontrabasie, pianinie, flecie, okarynie, ukulele i różnych gitarach. Za stronę muzyczną i realizację nagrania odpowiadał Paweł Szykuła, na co dzień muzykoterapeuta Ośrodka. Nagranie rozpoczyna przejmująca recytacja fragmentu wiersza Jana Pawła II w wykonaniu Antoniny Pudełko, członkini Zarządu Koła w Jarosławiu.

Dla każdego, kto ogląda to nagranie, jest jasne, że wykonawców tego niezwykłego koncertu, osoby uzdolnione, odważne i pozytywnie zakręcone, połączyły pasja muzyczna, szacunek do Jana Pawła II oraz chęć bycia razem, choćby na odległość. To wzrusza i budzi wielki podziw. ■

Papież to najważniejsza osoba w Kościele. Mieszka w państwie Watykan.
Jeden z papieży był Polakiem. Nazywał się Jan Paweł II (drugi). Umarł 15 lat temu.
Ponieważ był wyjątkowy, po śmierci uznano go za świętego. Polacy są dumni z tego papieża. Ciągle go wspominają.
Jan Paweł II odwiedzał Polskę.
Witały go wtedy tłumy ludzi. I często śpiewali mu jego ulubioną polską pieśń. Ta pieśń ma tytuł Barka.
W maju minęło 100 lat od urodzin Jana Pawła II. Z tej okazji w Jarosławiu szykowano wielki koncert.
Jednak pandemia przerwała te przygotowania. Wtedy postanowiono nagrać chociaż jedną pieśń, Barkę.

Każdy ćwiczył w swoim domu.
Było 38 wykonawców. Jedni grali, inni śpiewali. Dzieci z Ośrodka w Jarosławiu, które nie mówią wykonały pieśń za pomocą gestów. Taki sposób porozumiewania się nazywa się Makaton.

Wszystkie te występy zostały nagrane telefonami. Pan Paweł muzykoterapeuta połączył później nagrania w film.
I umieścił ten film w internecie.

Bernadeta Szczypta
Dziennikarka Polskiego Radia Rzeszów

Jedność w różnorodności

To miał być wielki koncert, bo i okazja ważna – setna rocznica urodzin Karola Wojtyły, późniejszego papieża Jana Pawła II. Pandemia koronawirusa pokrzyżowała jednak te plany. Ale nie zniechęciła do działania.

Dzięki współpracy, entuzjazmowi i przyjaźni dzieci i młodzież z niepełnosprawnością intelektualną, rodzice oraz pracownicy i przyjaciele jarosławskiego Koła Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnością Intelektualną zaśpiewali wspólnie „Barkę" – ulubiony utwór Jana Pawła II. W zdalnym nagraniu wzięło udział prawie 40 osób.

O pomyśle nagrania „Barki" i jego realizacji mówią:
Elżbieta Morawska – pomysłodawczyni i koordynatorka przedsięwzięcia, nauczycielka, pedagog w Niepublicznej Szkole Przysposabiającej do Pracy w Jarosławiu, **Paweł Szykuła** – nauczyciel muzykoterapeuta w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym im. Krystyny Rajtar w Jarosławiu, realizator nagrania oraz wykonawca, oraz ksiądz **Paweł Serwański** – katecheta w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym im. Krystyny Rajtar w Jarosławiu.

Bernadeta Szczypta: Pomysł na obchody setnej rocznicy urodzin Karola Wojtyły był nieco inny, prawda? Ale koronawirus zweryfikował wszystkie nasze plany...

Elżbieta Morawska: Przygotowywaliśmy wielki koncert. Miało w nim wziąć udział mnóstwo osób, mieliśmy łączyć różne środki wyrazu: słowo, muzykę, śpiew oraz gesty i ruch. Zaczęliśmy już próby, ale pandemia je przerwała. Myśl jednak pozostała. Miesiąc temu Mariusz Mituś, przewodniczący jarosławskiego Koła Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, zadał nam pytanie, co możemy zrobić, skoro mamy takie, a nie inne możliwości. Nie trzeba było długo czekać na podjęcie wyzwania. Szybko zostało zorganizowane pierwsze spotkanie wirtualne. Podzielono wtedy zadania i w ten sposób udało się połączyć prawie 38 osób w zespół instrumentalno-wokalny, który wspaniale wykonał „Barkę". Dodatkowo wsparliśmy utwór gestami systemu Makaton. W to zaangażowali się uczniowie naszego Stowarzyszenia, więc jesteśmy z tego bardzo dumni.

BS: Jak wyglądała kuchnia tej produkcji?

Paweł Szykuła: Ta kuchnia była smaczna, ale przez jakiś czas nie zjem tej potrawy. Przejadłem się (śmiech). Jest już plan kolejnej realizacji, jeszcze bardziej szalonej. Mam nadzieję, że się powiedzie. Jeśli chodzi o realizację „Barki", to trwała dosyć długo. Skontaktowałem się z kwartetem Quiet Voices z Pruchnika: Anną Kazub, Katarzyną Urban, Martyną Łuc i Sylwią Pieniążek. Chętnie nam pomogły. Przygotowały akompaniament, który później nagraliśmy i do którego dokładaliśmy głosy.
Każdy z członków naszego zespołu wysłał mi swoje nagrania. A nagranie występu telefonem komórkowym też nie było proste. Na przykład jedną z koleżanek nagrywał syn. Co chwilę przerywali, bo coś nie wychodziło i słyszałem: „Mamo, zacznijmy jeszcze raz".

BS: Dla mnie jako odbiorcy słuchanie tej pieśni i oglądanie teledysku jest doznaniem wręcz metafizycznym. Połączyć tak wiele osób, w dodatku w tak trudnym czasie...

Ksiądz Paweł Serwański: To też zasługa świętego Jana Pawła II, którego pontyfikat był nastawiony na człowieka, na jego godność. Właśnie dzięki swojej otwartości papież Polak gromadził wielkie tłumy. Tak się działo za Jego życia, tak jest po śmierci. Miłość do Ojca Świętego zgromadziła wszystkich pracowników i podopiecznych naszego jarosławskiego Koła PSONI. Dzięki temu wyszło piękne dzieło. Nie ma w nim przepychu, próżnej chwały, jest to po prostu dzieło, które upamiętnia Jego wielki pontyfikat. Ma ono również zwrócić uwagę na to, że Papież kochał wszystkich ludzi niezależnie od tego, czy są bogaci czy biedni, chorzy czy zdrowi. Każdego darzył takim samym szacunkiem. I taka sama idea przyświeca wszystkim nam, zaangażowanym w edukację naszych wychowanków i odpowiednie przygotowanie ich do dorosłego życia. Taki sam szacunek, taka sama gotowość niesienia pomocy drugiemu człowiekowi.

BS: Godność jest tu niezwykle istotna. I to takie na pozór zwyczajne, ale przecież wcale nie zwyczajne bycie razem. Z tego teledysku płynie przekaz: „Jesteśmy razem i dzięki temu jesteśmy silni".

Elżbieta Morawska: Każdy obraz w tym teledysku to indywidualna historia jednej z zaangażowanych osób. Indywidualna intencja, z jaką nagrywała ten materiał. Nie spotkaliśmy się ani razu przed nagraniem, wszystko odbyło się przez telefon, Messenger, pocztę elektroniczną. Mimo to czuć, że jesteśmy wszyscy razem. Już na etapie montażu było to dla mnie ogromnie wzruszające. I dzisiaj, słuchając tego wykonania, też byłam poruszona, choć widzieliśmy ten materiał wcześniej.

Ksiądz Paweł Serwański: Jeszcze jednym motywem, który nas gromadził, było to, że każdy chciał. Nie trzeba było SMS-ów ani e-maili, które by nas ponaglały czy zapędzały do pracy. Był pomysł, który od razu został podjęty z wielką radością, z entuzjazmem. Właśnie na tym zbudowaliśmy piękne dzieło. Wyrazy wielkiego uznania kierujemy do Pawła Szykuły, bo największe osiągnięcie to połączenie wszystkich nagrań. Jakość, wiadomo, jest niedoskonała, ale ten teledysk stanowi jedność. W tej różnorodności czuje się jedność.

BS: I doskonałość. Upieram się, że w tej jedności jest doskonałość. Właśnie... Było ważne, czy ktoś potrafi śpiewać czy nie?

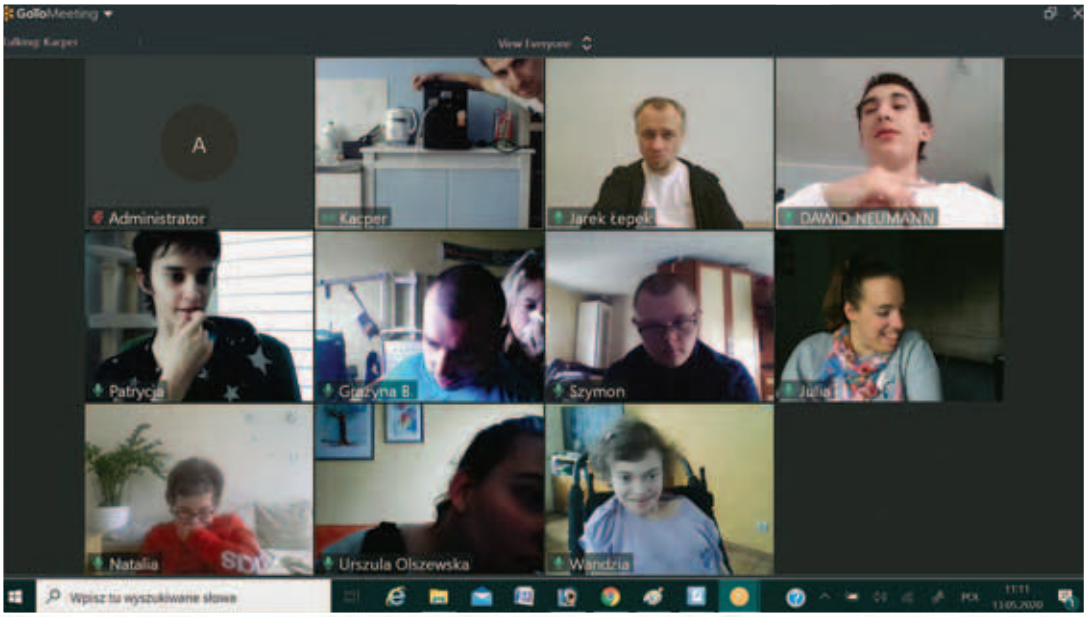
Paweł Szykuła: To było dosyć istotne. Tęsknię za naszymi próbami. Bo podczas przygotowań do koncertu spotykaliśmy się w każdy piątek. W próbach uczestniczyli wszyscy ci, którzy występują w teledysku, jednak praca na żywo przebiega zupełnie inaczej. Kiedy śpiewamy na próbie, pieśń płynie i jej nie analizujemy. A kiedy ma się te nagrania „w plasterkach", wiadomo, że słyszy się wszystkie niedoskonałości. Na przykład kontrabas dogrywałem przez osiem, dziewięć godzin! Słuchałem i zaczynałem od początku. I to jest ta trudność. Ale przecież nikt z nas nie jest profesjonalistą.

BS: Czy chodzi o to, żeby było tak pod linijkę, czyściutko i przepięknie?

Paweł Szykuła: Nie, chodzi o to, żeby było naturalnie. I to jest fajne, sympatyczne, że ktoś tam miga w ostatnim ujęciu albo że koleżanka troszkę się zacina. I jeszcze jedno. Mamy w tym nagraniu wyjątkowego gościa. Zgłosił się do nas kolega, który zna Jerzego Styczyńskiego, gitarzystę zespołu Dżem. I pan Jurek, gdy tylko się dowiedział, że chodzi o nasze dzieciaki i taką niezwykłą akcję, w ciągu kilku godzin nagrał ślad gitary i pojawia się w naszym teledysku na początku. Było to dla nas niezwykle miłe. ■

Wykonawcy wirtualnego koncertu

Zeskanuj kod i oglądaj w YouTube

Działalność PSONI w czasie epidemii

Marzec – czerwiec 2020