

Empowerment

Kwartalnik Pracowników Socjalnych Śląska Opolskiego

Zeszyt Nr 1(7) marzec 2013 | Egzemplarz bezpłatny | ISSN: 2083-5396



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek – najlepsza inwestycja

Spis treści

Od redakcji	3
Opolskie szkice z teorii i praktyki pracy socjalnej <i>Agata Pilch</i> Otyłość jako obszar inkluzyjnego wsparcia społecznego.....	4
<i>Kamila Radzimowska</i> Aktywność fizyczna jako forma poprawy jakości życia.....	8
Ludzie pomocy człowiekowi i ich dzieło Przywracanie oraz podtrzymywanie zdolności do uczestnictwa w życiu społecznym poprzez integrację i aktywizację zawodową w opolskim Klubie Integracji Społecznej – rozmowa z Panem Maciejem Baumertem – Kierownikiem Klubu Integracji Społecznej.....	12
Niepokonani... Na przekór trudnościom – rozmowa z Panem Arturem Wyrwichem.....	14
Rodzinne poradnictwo socjalne <i>Anna Weissbrot - Koziańska</i> Instrumenty polityki społecznej państwa wykorzystywane w poradnictwie socjalnym dla osób bezrobotnych.....	16
Dobre praktyki jednostek organizacyjnych pomocy i integracji społecznej <i>Małgorzata Szewczuk, Żaneta Laufer</i> Piecza zastępcza nad dzieckiem w powiecie prudnickim.....	18
III sektor – Socjalne organizacje pozarządowe <i>Dorota Piechowicz – Witoń</i> Opolskie Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych (OCWIP) – Istniejemy by pomagać.....	21
<i>Sabina Soćko, Hanna Wrońska</i> Fundacja „Razem Możemy Wszystko” w Opolu.....	23
Empowerment – gazeta studencka <i>Sabina Złotorowicz</i> O słusznosci edukacji o prawach człowieka. Działalność Amnesty International.....	25
Polecamy... <i>Iwona Dąbrowska – Jabłońska</i> Hanna Pasterny „Tandem w szkocką kratkę”.....	27

Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu
45-315 Opole, ul. Głogowska 25c
tel. 77 44 15 250, fax. 77 44 15 259
www.rops-opole.pl

ISSN: 2083-5396 Wydanie I Nakład 500 egz.

Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny

Kolegium redakcyjne:

Iwona Dąbrowska-Jabłońska
Agnieszka Gabruk-Teodorowicz
Adam Różycki
Anna Weissbrot-Koziańska

Skład i druk:

Studio Reklamy AGENDA
Kępa, ul. Luboszycka 32
tel. 506 653 003

Empowerment – Kwartalnik pracowników socjalnych Śląska Opolskiego – współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Publikacja wydana w ramach projektu systemowego pt. „Podnoszenie kwalifikacji kadry pomocy i integracji społecznej w województwie opolskim”. Priorytet VII Promocja Integracji Społecznej. Działanie 7.1. Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji. Poddziałanie 7.1.3. Podnoszenie kwalifikacji kadr pomocy i integracji społecznej. Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013.

Zasady nadsyłania tekstów:

Materiały i informacje dla redakcji prosimy nadsyłać drogą elektroniczną na adres: kwartalnik@rops-opole.pl Przesłanie tekstu jest jednocześnie wyrażeniem zgody na jego opublikowanie, zarówno w wersji drukowanej, jak i elektronicznej oraz wyrażeniem zgody na redakcję merytoryczną oraz techniczną dokonaną przez redaktorów. Teksty przekazywane do redakcji, opatrzone imieniem i nazwiskiem autora, wraz z prawem ich publikowania udostępniane są dla Kwartalnika „Empowerment” nieodpłatnie i autorzy zamieszczonych artykułów nie będą z tego tytułu wnosić żadnych roszczeń. Format nadsyłanych tekstów – MS WORD, Times New Roman 12, odstęp pojedynczy, marginesy 2,5 cm. Bardzo prosimy o nieformatowanie tekstów. Zdjęcia, rysunki wraz z ich tytułami, itp. prosimy nadsyłać jako osobne pliki. Prosimy o podawanie autorów nadsyłanych zdjęć. Teksty opatrzone przypisami: należy stosować przypisy dolne zgodne z polską normą bibliograficzną, a na końcu tekstu dołączyć bibliografię.

Od redakcji

Sede vacante (łac. *sedes vacans* – „nieobsadzona stolica” lub „pusty tron”) kierują myśli światowej opinii publicznej w stronę Watykanu. Gdy czytelnicy będą trzymać w ręku marcowy numer „Empowerment” Kościół będzie miał już nowego Papieża, jednak w chwili, gdy piszę ten tekst rezultat Konkławe nie jest jeszcze znany, a w świecie trwa wielki dyskurs skoncentrowany wokół wizji i wyzwania nowego Pontyfikatu. Praca socjalna wpisując się w wielkie wielowiekowe dzieło pomocy człowiekowi, czerpie wiele z nauki społecznej kościoła; która jest dla niej jednym z najważniejszych źródeł i inspiracji, a także nadziei i siły. Kościół już przed wiekami określił obszary, w których człowiek nie może być obojętny na cierpienie drugiego, formułując swoje miłosierne uczynki: głodnych nakarmić; spragnionych napoić; nagich przyodziać; podróźnych w dom przyjąć; więźniów pocieszać; chorych nawiedzać; umarłych grzebać.

Czas wyboru na Stolicę Apostolską skłania nas do refleksji jak ważną i bezpośrednią rolę dla kształtu współczesności odgrywa nauczanie papieskie. Od końca XIX wieku następuje wyraźne przesunięcie akcentów tego nauczania na kwestie społeczne. Pius XI mówi wprost o katolickiej nauce społecznej, której źródłem upatruje się w wydanej 15 maja 1891 roku przez Papieża Leon XIII encyklice *Rerum novarum*, o podtytule „O kwestii robotniczej”. To zmiana społeczna o wielkim globalnym i cywilizacyjnym znaczeniu, jaką była industrializacja i głębokie przemiany w strukturach społecznych powodowały, że Kościół nie mógł pozostać poza głównym nurtem przemian. Dramatyczna sytuacja życiowa XIX-wiecznych robotników wymagała wizji i nadziei, a jednocześnie głód, poniżenie tworzyły warunki do reakcji rewolucyjnej. Istniała, zatem pilna potrzeba dookreślenia społecznej wizji życia zgodnego z Ewangelią. Leon XIII podejmuje to wyzwanie, a przesłanie jego nauczania, dziś z perspektywy czasu jest wyjątkowo trafne – uznanie dla wartości prywatnej z ograniczeniem dla wolnej gry sił rynkowych poprzez wartości moralne. W tekście odnajdziemy także konkretne propozycje, jakże nowoczesne w końcu XIX wieku jak poparcie powstania związków zawodowych, akceptacja dla zbiorowych negocjacji, gwarancje trwałości zatrudnienia, zapewnienie odpowiedniego wypoczynku czy wreszcie oczekiwanie nadania specjalnego statusu w państwie osobom ubogim. Jedną z najsłynniejszych socjalnych encyklik papieskich jest wydana 15 maja 1931 roku *Quadragesimo anno* Piusa XI, o podtytule „O odnowieniu ustroju społecznego”. Współcześnie wśród kluczowych zasad pracy socjalnej wymienia się zasadę pomocniczości (subsydiarności), a ona właśnie ma swoje źródło w tym dziele. Nie można sobie dziś wyobrazić funkcjonowania systemów socjalnych bez delegowania odpowiedzialności i zadań do zorganizowanych struktur obywatelskich, nie można nawet pomyśleć o tworzeniu obywatelskiego społeczeństwa bez subsydiarności. Nauczanie papieskie stało się tutaj źródłem i instrumentem epokowej zmiany organizacji i samoorganizacji społecznej. Także kształtowanie się pozytywnej wizji korporacjonizmu, czyli swoistej wspólnoty właścicieli i pracowników, czy tak bliskiej sercu każdego Polaka idee solidaryzmu mają także swoje inspiracje w *Quadragesimo Anno*. 15 maja 1961 roku Papież Jan XXIII wydał encyklikę *Mater et magistra*, o podtytule „O współczesnych przemianach społecznych w świetle nauki chrześcijańskiej”. Dostrzega się w niej, że problemy człowieka mogą mieć także swój globalny wymiar. Podział świata na narody biedne i bogate, to także moralny nakaz by ci, którzy żyją w bogactwie nieśli pomoc biednym narodom, jednocześnie szanując ich tożsamość i kulturę. U Jana XXIII znajdujemy jakże ważną dziś, także w ponowoczesności idee sprawiedliwości społecznej i dobra wspólnego oraz nakaz, by postęp nie był źródłem wykluczenia ludzi, grup czy narodów, a drogą wszechstronnego rozwoju człowieka i cywilizacji. Jakże te myśli dziś są aktualne w tworzeniu przestrzeni działania społecznego. Wezwanie do dialogu kultur, narodów czy religii i w istocie traktowanie dialogu, jako jedynej sposobu rozwiązywania wszelkich konfliktów odnajdujemy w kolejnej społecznej encyklice, jaką jest wydana 11 kwietnia 1963 roku także przez Papieża Jan XXIII *Pacem in terris*. Była reakcją na zagrożenie świata związane z kryzysem kubańskim, ale jednocześnie przyczyną tego kryzysu poszukiwała znacznie głębiej niż tylko w zimnowojennych konfrontacjach. Kolejny Papież Paweł VI, w duchu II Soboru Watykańskiego wydaje 26 marca 1967 roku encyklikę *Populorum progressio*. Ze względu na swoje przesłanie zyskała ona miano traktatu na temat prawa do rozwoju narodów ubogich. Dokument zwraca uwagę na kategorię nierówności, tak obecną w polu pracy socjalnej, a także w nowym instrumentarium dzieła pomocy podkreśla rolę organizacji międzynarodowych. Także polski Papież Jan Paweł II wypowiada się niezwykle doniosłym głosem w sprawach społecznych, wydając aż cztery encykliki zaliczane do kanonu katolickiej nauki społecznej: *Laborem exercens* z 1981 roku, *Sollicitudo rei socialis* ogłoszoną 30 grudnia 1987, *Centesimus annus* z 1 maja 1991 oraz *Evangelium Vitae* – o wartości i nienaruszalności życia ludzkiego, ogłoszoną 25 marca 1995. Uważna za najważniejszą *Laborem exercens* poświęcona jest pracy i wizji człowieka w kontekście pracy. Stanowi punkt odniesienia dla tworzenia sprawiedliwego ładu ekonomicznego i społecznego – „Jeśli praca — w wielorakim tego słowa znaczeniu — jest powinnością, czyli obowiązkiem, to jest ona równocześnie źródłem uprawnień po stronie człowieka pracującego. Uprawnienia te należy rozpatrywać w szerokim kontekście ogółu praw właściwych człowiekowi, z których wiele zostało już proklamowanych przez odnośne instancje międzynarodowe i gwarantowanych coraz bardziej przez poszczególne państwa w stosunku do własnych obywateli. Poszanowanie tego szerokiego ogółu praw człowieka podstawowy warunek pokoju w świecie współczesnym — zarówno pokoju wewnątrz poszczególnych państw i społeczeństw, jak też w obrębie stosunków międzynarodowych, jak już na to, zwłaszcza od czasu encykliki *Pacem in terris*, Magisterium Kościoła wielokrotnie zwracało uwagę. Prawa ludzkie wynikające z pracy mieszczą się w szerszym kontekście tych właśnie podstawowych praw osoby”.¹ Jednocześnie Papież Jan Paweł II wskazuje na konieczność wyrównywania nierówności poprzez sprawiedliwy system zabezpieczenia społecznego – „Obok płacy wchodzi tutaj w grę jeszcze różne świadczenia społeczne, mające na celu zabezpieczenie życia i zdrowia pracowników, a także ich rodzin”.² Tak doniosły głos o sprawiedliwych płacach, równouprawnieniu, czy wreszcie, co było wielkim osiągnięciem tej encykliki, rzadko dziś wspominanym – upomnienie się o prawa osób niepełnosprawnych na rynku pracy wskazują na ponadczasowość nauczania papieskiego. Także ustępujący Papież Benedykt XVI 7 lipca 2009 wydał encyklikę społeczną *Caritas in veritate*. Porusza ona m.in. kwestie takie jak: braterstwo, rozwój ekonomiczny, społeczeństwo obywatelskie i wynikające z niego prawa i obowiązki, środowisko, współpraca rodziny ludzkiej, czy wpływ techniki na rozwój narodów. Warte podkreślenia jest teza Benedykta XVI, jakże obecna w doświadczeniu wsparcia w jego różnych układach, że kryzys jest też szansą na budowanie lepszego, bardziej doskonałego porządku, bo w starych ramach nie da się go pokonać. Optymizm papieskiego nauczania na czas kryzysu to także uznana wartość pracy socjalnej i innych profesji społecznych.

Czekamy, zatem niecierpliwie na nowego Papieża i życzymy z całego serca, by podolał trudnym wyzwaniom współczesności.

Redaktor Naczelny
Piotr Sikora

¹ Jan Paweł II, Encyklika *Laborem Exercens*, 1981, roz.IV, pkt 16.

² j.w., roz.IV, pkt 19.

Opolskie szkice z teorii i praktyki pracy socjalnej

Agata Pilch

Otyłość jako obszar inkluzyjnego wsparcia społecznego

Otyłość jako problem społeczny

Współcześnie otyłość stała się światową epidemią, a populacja osób z tym problemem wzrasta z roku na rok i prognozy na przyszłość są równie niepokojące. Ludzie nią dotknięci, często przez swój wygląd stają się przedmiotem dyskryminacji, co czyni ich grupą osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Osoby z nieprawidłową wagą mogą mieć także obniżoną samoocenę, często zamykają się w swoich domach, nie chcąc uczestniczyć w życiu społecznym. Otyłość występuje we wszystkich społeczeństwach, co uczyniło ją ważną kwestią społeczną. Niewątpliwie jednym z jej głównych przyczyn jest brak aktywności fizycznej, co przyczynia się do rozwoju nadwagi, a w konsekwencji innych dolegliwości takich jak schorzenia układu krążenia czy układu kostnego. Jest ona także przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych m.in. cukrzycy czy nadciśnienia tętniczego.¹ Automatyzacja, siedzący tryb życia zarówno w krajach rozwiniętych jak i rozwijających skutkują także zmniejszeniem się liczby osób uprawiających jakąkolwiek aktywność fizyczną. Współcześnie poziom jej jest znacznie niższy niż ten jaki kiedyś posiadali nasi przodkowie. Ludzie żyjący w erze paleolitycznej codziennie spalali poprzez aktywność fizyczną ok. 1000 kcal a przyjmowali 3000, co daje stosunek bilansu energetycznego 1:3; dla porównania dzisiaj przy siedzącym trybie życia wynosi on 1:7.^{2,3} Według Sarisa, aby przywrócić stare nawyki, należało by zwiększyć wydatek energetyczny o ok. 400 kcal np. poprzez 45 minutowe ćwiczenia.⁴

W związku z rosnącą liczbą osób otyłych, przeprowadza się liczne badania ukazujące skalę problemu, ale także mające za zadanie zwiększać świadomość społeczeństwa na temat tego zjawiska. W 2002 roku 1,4 mld osób na świecie miało nadwagę, a 365 mln otyłość. W roku 2007 zaobserwowano wzrost tych wskaźników odpowiednio 1,5 mld oraz 523 mln. Ze względu na tę tendencję wzrostową, szacuje się, że w roku 2015 będzie 2,3 mld osób z nadwagą i 704 mln z otyłością. Niepokojące są także dane o wzrastającym odsetku dzieci z nadwagą i otyłością. Niewątpliwie jednak pionierem w tej sprawie są Stany Zjednoczone, w których liczba osób z nadwagą to aż blisko 80% kobiet i ponad 80% mężczyzn. W Polsce również obserwujemy tendencję wzrostową zarówno wśród dorosłych jak i dzieci.⁵⁻⁷ Według badań Głównego Urzędu Statystycznego

problem otyłości systematycznie się pogłębiał na przestrzeni lat. W 1996 roku było o ponad połowę mniej mężczyzn z nadwagą i otyłością niż w roku 2009 i o 19% więcej kobiet z tym samym problemem. Jeśli brać pod uwagę osobno nadwagę, a osobno otyłość, to również utrzymuje się podobna tendencja, liczba mężczyzn z nadwagą wzrosła o 26%, a kobiet o 18%. Jeśli chodzi o samą otyłość, to wyniki już nie mają aż tak wielkiej różnicy pomiędzy rokiem 1996 a 2009, a mianowicie u mężczyzn otyłych odsetek ten wzrósł tylko o 7%, a u kobiet o 1%. Dane te świadczą o systematycznym wzroście osób z nadmierną masą ciała na terenie całego kraju. Problem otyłości i nadwagi jest wszechobecny i niewątpliwie z roku na rok wzrasta, co staje się obiektem zainteresowania różnych instytucji, które muszą podjąć działania zmierzające do zwalczania problemu. W związku z coraz popularniejszym i ciągle zwiększającym się trendem otyłości, Światowa Organizacja Zdrowia przeprowadziła badania u osób powyżej 15 roku życia, które określają odsetek osób z nadmierną masą ciała w 2009 roku. Badania wskazują, że Stany Zjednoczone przodują jeżeli chodzi o otyłość, ale poziom Grecji także osiąga już blisko 80% u mężczyzn i ponad 60% u kobiet. Korzystniejsza jest sytuacja w Rumunii gdzie kobiety otyłe stanowią około 40%, a mężczyźni ponad 30%, jednak w pozostałych krajach Unii Europejskiej sytuacja staje się niepokojąca. Należy także podkreślić, że otyłość i nadwaga to istotny problem społeczny ze względów ekonomicznych ponieważ na powikłania otyłości trzeba wydawać coraz więcej pieniędzy publicznych. Koszty pośrednie i bezpośrednie, wahają się w różnych państwach od 5-10% środków budżetowych przeznaczonych na ochronę zdrowia.

Przejawy nietolerancji osób otyłych

W XXI wieku coraz bardziej rozpowszechnia się wizja młodości, witalności, pięknego wyglądu. We wszystkich płaszczyznach życia dominuje dążenie do perfekcjonizmu, wiąże się to z potępieniem tego wszystkiego co nie jest idealne. Nowoczesność szkanuje to, co odbiega od normy przyjętej przez społeczeństwo, każde odchylenie traktowane jest już inaczej. Osoby, które nie nadążają za trendami, często ulegają wykluczeniu, społeczeństwo, nie traktuje ich jak równych sobie. Wszystkie osoby, które są inne w jakiś sposób od większości, doświadczają dyskryminacji czy nietolerancji, są to np. osoby z odmienną orientacją seksualną, inaczej ubierające się, innego wyznania, niepełnosprawne czy biedne a także różniące się wyglądem od innych czyli np. osoby otyłe. Wiele osób jest dyskryminowanych z powodu swojej otyłości, systematyczny wzrost ilości takich osób sprawia, że ich jakość życia się pogarsza na różnych płaszczyznach, a przede wszystkim na gruncie społecznym poprzez brak akceptacji czy poniżanie. ⁸ Zdarza się to także na rynku pracy, ale także w życiu rodzinnym czy w szkole. Postrzeganie osób otyłych często związane jest z panującymi stereotypami, które wprawdzie

są inne w każdym środowisku, ale można zauważyć pewne podobieństwa wśród różnych społeczeństw. Uwzględniając nowoczesną orientację pracy socjalnej m.in. na kwestie zapobiegania nietolerancji, pełnej społecznej partycypacji podejmowanie wsparcia osób otyłych wpisuje się w powinności profesjonalne.

Dla małych dzieci waga nie ma większego znaczenia, nie zwracają one na to uwagi, wynika to z faktu, że nie są one jeszcze podatne na stereotypy panujące w danym środowisku. Zmienia się to około 8 roku życia kiedy to, zauważają, że ich grubszy koleś więcej jedzą, gorzej ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego. W okresie dojrzewania proces ten postępuje często w stronę dyskryminacji, młodzież potrafi być bardzo okrutna w stosunku do swoich otyłych kolegów, których nie w pełni ukształtowana osobowość może rozwijać z wielkim postawę nietolerancję wobec własnej osoby. Ważną rolę w tym procesie spełniają też media, a młodzi ludzie są bombardowani reklamami, które lansują szczupłą, a czasem nawet zbyt chudą sylwetkę, co nie sprzyja samoakceptacji osób otyłych. Osoby w wieku 25-40 już nie są aż tak niesprawiedliwe dla grubszych od siebie, patrzą na to zjawisko bardziej pod kątem zdrowia fizycznego oraz związanej z nim przyszłości, ale także pod względem estetyki własnego wyglądu, lecz nie odrzucają już tak bardzo osób otyłych jak młodzież szkolna. Z kolei osoby starsze widzą w otyłości siłę fizyczną, dobrobyt, nie przeszkadza im to w negatywnym postrzeganiu samego siebie. ⁹ W ostatnich czasach zauważalna jest zwiększona dyskryminacja osób otyłych na rynku pracy, pracodawcy tłumaczą się tym, że osoby z nadwagą nie potrafią się samodzielnie kontrolować, dlatego wolą zatrudniać tych z prawidłowym wskaźnikiem BMI.¹⁰ W Stanach Zjednoczonych opracowano raport o nazwie *The American Journal of Health Promotion*, w którym stwierdzono, że firmy krajowe ponoszą zwiększone koszty ubezpieczenia zdrowotnego swoich otyłych pracowników. W raporcie wskazano, że około 43% środków budżetowych pokrywających leczenie chorób związanych z otyłością, można zaoszczędzić. Dane te nie są zadowalające dla pracodawców, którzy mają niechętny stosunek do otyłych. Badania wykazują, że ludzie z nadwagą mają mniejszą szansę zatrudnienia niż ci, którzy mają prawidłową wagę, u osób z nadmierną masą ciała, może to skutkować niechęcią do podjęcia pracy, co oczywiście wiąże się z niskimi dochodami i pogorszeniem jakości życia.¹¹ Z kolei w Wielkiej Brytanii co dziesiąty pracodawca nie zatrudnia osoby otyłej, 25% z nich zastanawiało się nad tym. Według A. Szczygieł w Polsce sytuacja jest trochę inne, sądzi ona, że osoby otyłe rzeczywiście trochę dłużej szukają pracy niż ci szczuplejsi, ale wynika to z ich własnego niedowartościowania oraz kompleksów, co dyskryminuje ich na rozmowie kwalifikacyjnej.¹²

Otyłość także stała się przedmiotem tzw. stereotypizacji, czyli przypisywaniu każdemu, kto należy do danej grupy społecznej tych samych cech, co wszystkim osobom do niej należącym. Stereotypy upraszczają rzeczywistość, jest to swego rodzaju droga na skróty, którą ludzie wybierają ponieważ nie chce im się samodzielnie wnioskować na dany temat. Jest to także powtarzany schemat, uogólnienie które jest mało podatne na zmiany i trwałe, związany z szybkością przetwa-

rzania i zapisywania informacji.¹³ Już Allport opisywał sposoby radzenia sobie z różnego rodzaju dyskryminacją i uprzedzeniami, aż współcześnie powstaje wiele teorii na temat tego jak radzić sobie ze stygmatyzacją ze strony otoczenia.¹⁴ Nowoczesna psychologia i również inne nauki społeczne, w tym praca socjalna interesują się osobami naznaczonymi przez społeczeństwo, do których należą także osoby otyłe. Wyróżnia się dziś tzw. autostereotypy czyli przekonania na temat członków grupy do której się należy, heterostereotypy — przekonania na temat członków innych grup oraz metastereotypy — opinie o tym, co na temat pewnej grupy myślą inni.¹⁵

Formy wsparcia osób otyłych – organizacje i programy działające na rzecz osób otyłych

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała strategię zapobiegawczą w związku z nasilającym się zjawiskiem otyłości. Zlecono przeprowadzenie badań finansowanych ze środków Unii Europejskiej. Projekty te obejmują całe życie człowieka, począwszy od urodzenia, aż do śmierci, podzielono je na 6 grup:

- styl życia i czynniki społecznoekonomiczne,
- aktywność fizyczna i brak ruchu,
- kaloryczność pokarmów,
- ryzyko chorób niezakaźnych,
- fizjologia – metabolizm, kontrolowanie apetytu, skład ciała,
- genetyka.¹⁶

Komisja Europejska odpowiada na wyzwania, zainicjowała Europejską Platformę do Działań na rzecz Diety i Aktywności Fizycznej, która zajmuje się przemysłem spożywczym, sprzedają detaliczną, cateringiem i reklamą, organizacjami do spraw konsumentów i organizacjami porażkowymi, związanymi z problematyką zdrowotną. Eksperci stwierdzili, że problem trzeba rozwiązywać od podstaw, czyli zając się otyłością wśród dzieci, zmodyfikować ich dietę oraz zwiększyć aktywność fizyczną. Platforma zajmuje się zbieraniem informacji o skutecznych działaniach na rzecz zwalczania problemu oraz propagowaniem dobrych praktyk. Zajmuje się ona także działaniami zwiększającymi bezpieczeństwo żywności, kontroluje rolnictwo, zwiększa działanie na rzecz zdrowia publicznego i edukacji zdrowotnej. Stworzono także forum poprzez które można rozpowszechniać te informacje na wszystkie kontynenty. Wszyscy członkowie Platformy potwierdzili, że będą przeznaczać więcej środków na poszerzenie działalności, wdrażanie nowych inicjatyw, co ma na celu odwrócenie istniejących trendów w dziedzinie otyłości. Określono także zakresy działań, w następującej kolejności:

- zwiększenie informacji dla konsumentów, także umieszczanie ich na etykietach znajdujących się na żywności,
- edukacja zdrowotna,
- wdrożenie działań zwiększających aktywność fizyczną,
- marketing i reklama,
- skład produktów spożywczych, dostępność do zdrowej żywności.

Platforma to projekt o charakterze eksperymentalnym, który angażuje wiele płaszczyzn w tym biznes różnego

1 Madsen S.A., Gronbaek H., Olsen H.: *Psychological aspects of obesity*. Ugeskr. Laeger, 2006, 9, 168, 2, s. 194-196.

2 Cordian L., Gotshall R.W., Eaton S.B.: *Physical activity, energy expenditure and fitness; an evolutionary perspective*. Int. J. Sports Med. 1998; 19: 328-335.

3 Hayes M., Chustek M., Heshka S., Wang Z., Pietrobelli A., Heymsfield S.B.: *Low physical activity level of modern, Homosapiens among free-ranging, mammals*. Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord. 2005; 29: 151-156.

4 Saris W.H.M., Blair S.N., van Baak M.A.: *Wsp.: How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain?* Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. Obes. Rev. 2003; 4: 101-114.

5 James W.P.T.: *The epidemiology of obesity: the size of the problem*. J Intern Med 2008, 263: 336-352.

6 World Health Organization. *Obesity and overweight*. Fact. Sheet. No. 311. September 2006. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html> | Accessed 13.2009

7 Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków. *Diagnoza stanu odżywiania, aktywności fizycznej i żywieniowych czynników ryzyka otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce (1960-2005)* red. M. Jarosz,

8 Teachman B.A., Gapsinski K.D., Brownell K.D., Rawlins M., Jeyaram S.: *Demonstrations of implicit anti-fat bias. The impact of providing causal information and evoking empathy*. Health Psychology 2003, 22, 68-78.

9 Płoszaj M.: *Stereotyp osoby otyłej w Europie – „pączus” czy „tłuścioch”?*, 2011, www.twojaeuropa.pl

10 Allison DB.: *Social variation in attitudes to obesity in children*. 1995 Int. J. of Obesit, 562-569

11 Committee to Develop Criteria for Evaluating the Outcomes of Approaches to Prevent and Treat Obesity, Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. National Academy of Sciences. Summary: Weighing the options – criteria for evaluating weight-management programs. J AmDietAssoc 1995: 95-96

12 Filipkiewicz M.: *Grubas do zwolnienia – fakt czy mit?*, 2011, www.treco.pl

13 Kenrick D., Neuberg S., Cialdini R.: *Psychologia społeczna*, GWP, Gdańsk 2002.

14 Bocheńska D.: *Zwierciadła etniczne: Z badań nad rolą metastereotypów w postrzeganiu grup narodowych* W: Jakubowska U., Skarżyńska K.: *Demokracja w Polsce. oświadczenie zmian*. SWPS Academica, Warszawa 2005, 279-289.

15 Ostrowska A., Bocheńska D.: *Ethnic stereotypes among Polish and German Silesians*. W: Grad H., Blanco A., Georgas J. (red.). *Key issues in cross-cultural psychology*. Swets & Zeitlinger B.V., Lisse 1996; 102-114.

16 Goldberg G.: *Otyłość*, British Nutrition Foundation, Wielka Brytania, tłum. E. Wójtowicz, s.10, www.ptz.org/raporty/otylosc.doc

rodzaju firmy i inicjatywy społeczne, co ma na celu szybsze efekty wdrożonych działań.¹⁷ Na Światowym Zgromadzeniu Zdrowia w maju 2004 roku przyjęto globalną strategię dotyczącą żywienia, aktywności fizycznej i zdrowia (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health), która ma za zadanie propagować zwiększenie aktywności fizycznej i zmiany sposobu żywienia społeczeństw, poprzez różnego typu działania. Podobnie zachowała się Rada Unii Europejskiej tworząc w 2005 roku Zieloną Księgę, która ma na celu, promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej: Europejski wymiar zapobiegania nadwadze, otyłości i chorobom przewlekłym, a następnie w 2007 r. stworzono dokument o nazwie Biała Księga – „Europejska strategia dla problemów zdrowotnych związanych z odżywianiem się, nadwagą i otyłością”. W 2006 roku na konferencji ministerialnej Światowej Organizacji Zdrowia, ministrowie i delegaci z 48 krajów regionu europejskiego WHO podpisali „Europejską Kartę Walki z Otyłością”. Wszystkie kraje zadeklarowały swoje zaangażowanie oraz intensyfikację działań przeciw otyłości. Poniżej przedstawiono niektóre ze stwierdzeń jakie zawarte są w tym dokumencie:

- otyłość to jeden z największych wyzwań zdrowia publicznego w Europie,
- za dużo otyłych dzieci i młodzieży,
- wpływ otyłości na rozwój gospodarczy i społeczny,
- zwiększenie liczby osób otyłych spowodowane jest zmianami w środowisku społecznym, gospodarczym, kulturalnym i fizycznym,
- należy wdrażać działania międzynarodowe, żeby uruchomić te kraje.

Europejska Karta Walki z Otyłością przedstawia także swoje zadania i cele, które mają poprawić sytuację otyłości w Europie, są one następujące:

- odwrócenie trendów otyłości poprzez propagowanie zdrowego stylu życia, żeby stał się on bardziej dostępny,
- odwrócenie trendów także wśród dzieci i młodzieży najpóźniej do 2015 roku,
- w regionie europejskim WHO należy zaangażować wszystkie władze do walki z otyłością powiązaną także ze zwalczaniem przewlekłych chorób niezakaźnych i działaniami na rzecz promocji zdrowia
- poprawa żywienia i aktywności fizycznej co będzie miało wpływ na zdrowie publiczne,
- zrównoważenie odpowiedzialności za otyłość między państwem, władzą i społeczeństwem, żeby otyli nie musieli sami borykać się ze swoją dolegliwością,
- zmiana uwarunkowań kulturowych danych regionów, przekonanie ludzi o szerepaniu przyjemności z ruchu i zdrowego odżywiania,
- stworzenie partnerstwa między władzą, organizacjami rządowymi i pozarządowymi, gospodarką i społeczeństwem,
- zapobieganie wykorzystywaniu grup społeczeństwa, które są podatne na wpływy komercyjnie takie jak np. dzieci czy młodzież,
- wspieranie osób o niższych dochodach, które mają utrudniony dostęp do zdrowej żywności, poprzez ułatwienie do niej dostępu,
- aktywny udział społeczeństwa w działaniach politycznych, w celu zwiększenia świadomości oraz popularności zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej,

- aktywny udział w działaniach politycznych organizacji pozarządowych, stowarzyszeń pracodawców, konsumentów, rodziców, młodzieży,
- ważna rola sektora prywatnego, który powinien odgrywać dużą rolę w tworzeniu lepszego środowiska zdrowotnego, także w swoich zakładach pracy, powinien podjąć działania skierowane również na produkcję żywności, reklamę i marketing, edukację konsumentów,
- zwiększenie roli mediów, które powinny propagować prozdrowotny styl życia,
- zmiany środowiska społecznego, ekonomicznego i fizycznego, które będą sprzyjały zdrowemu stylowi życia,
- właściwe oznakowanie żywności, ograniczenie soli i tłuszczu w żywności, promocja jazdy na rowerze i pieszo,
- prewencja już istniejącej otyłości u ludzi,
- wprowadzać działania o udowodnionej skuteczności takie jak np. rozdawanie bezpłatnych owoców w szkołach, przystępne ceny zdrowej żywności, dostęp do niej w szkole i miejscu pracy,
- zachęcanie do korzystania ze schodów, chodzenia pieszo do szkoły czy pracy,
- ograniczenie oglądania telewizji.

Istnieje także II Europejski Plan Działania dot. polityki w zakresie żywności i żywienia na lata 2007–2012, który ma na celu zmniejszenie występowania przewlekłych chorób niezakaźnych, odwrócenie trendów otyłości wśród dzieci i młodzieży, zmniejszenie zatruć pokarmowych, zwiększenie ilości witamin. Jest to tzw. Grupa Robocza Wysokiego Szczebla ds. żywienia i aktywności fizycznej Komisji Europejskiej (High Level Group on Nutrition and Physical Activity), która wdraża, rozwija i integruje przyjęte działania i standardy w krajach europejskich.¹⁸ W Europie od 2009 roku – 22 maja organizuje się Europejski Dzień Walki z Otyłością, w którym uczestniczą pacjenci, społeczności farmaceutyczne, medyczne, polityczne, które prowadzą działania zapobiegające nadwadze i otyłości. Narodowy Dzień Walki z Otyłością powołany został przez Forum Otyłości (NOF), we współpracy z Belgijskim Stowarzyszeniem Pacjentów Otyłych (BOLD). Inicjatywa została rozpowszechniona dzięki stronie internetowej, ankiecie on-line, portalom społecznościowym oraz tym, którzy popierają te działania. BOLD i NOF oraz wszyscy wspierający tą kampanię chcą zwiększać świadomość społeczeństwa na temat otyłości i nadwagi. Poniżej przedstawiono dotychczasowe działania:

- uruchomienie strony internetowej,
- ankiety internetowe,
- lista organizacji zrzeszających pacjentów oraz przedstawicieli środowiska farmaceutycznego, medycznego i politycznego, którzy wspierają inicjatywę powołania Europejskiego Dnia Walki z Otyłością.

Powyżej opisane działania to tylko niektóre z wielu inicjatyw światowych, krajowych i lokalnych. Dobre jest to, że wszystkie te organizacje ze sobą współpracują, co przyczynia się do zwiększenia efektywności danych programów. Głównym propagatorem działań na rzecz zwalczania problemu otyłości jest niewątpliwie Światowa Organizacja Zdrowia, a zaraz za nią Unia Europejska. Dzięki ich przesłankom, rządy różnych krajów także podejmują działania zwalczające ten problem, co przenosi się na inicjatywy lokalne i skutkuje tym, że dociera do wszystkich nawet najmniejszych społeczności na świecie.¹⁹

18 Jarosz M.: *Działania prowadzone w Polsce na rzecz zwalczania nadwagi i otyłości*, II Zjazd Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością Szczecin, 15–17 października 2009, s. 48–56.

19 www.obesityday.eu

17 Ogólnoeuropejska Platforma Działania w Zakresie Żywienia, Aktywności Fizycznej i Zdrowia, <http://www.eufic.org/article/pl/show/eu-initiatives/rid/platform-diet-physical-activity-health/>

Nie ulega wątpliwości to, że aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem zapobiegania nadwadze i otyłości, odgrywa ona także kluczową rolę w leczeniu tej dolegliwości, spełnia wielką rolę w rehabilitacji społecznej osób z nieprawidłową masą ciała. Należy pamiętać, że często bez aktywności ruchowej niewiele można zdziałać w przewyciężaniu tej dolegliwości. Aktywność fizyczna jest definiowana jako: „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej”. Ta definicja ma dosyć szeroki zakres, który obejmuje wszelkie formy ruchu od tego, który związany jest z czynnościami życia codziennego, poprzez sport dla przyjemności, zabawy, tańca, aż po sporty zawodowe. Ludzki organizm potrzebuje ruchu, jest do tego przystosowany pod względem fizjologicznym i anatomicznym, jeśli nie zapewnia mu się racjonalnej dawki aktywności, zaczyna źle funkcjonować, co prowadzi do różnych dolegliwości i chorób. Jeżeli ruch jest dostarczany regularnie to w ciele ludzkim zachodzą różnego rodzaju zmiany, które mogą opóźnić różne schorzenia oraz zwiększa to wydolność fizyczną. Poniżej przedstawiono korzyści zdrowotne wynikające z uprawiania regularnej aktywności fizycznej:

- zmniejszenie występowania chorób układu krążenia oraz schorzeń metabolicznych takich jak cukrzyca,
- zwiększenie spalania tkanki tłuszczowej co pomaga w kontrolowaniu wagi i zapobiega wystąpieniu nadwagi i otyłości,
- zmniejszenie ryzyka zachorowania na nowotwory różnego rodzaju,
- prawidłowy rozwój kości u dzieci, co skutkuje w późniejszym wieku zmniejszeniem ryzyka zachorowania na osteoporozę i inne schorzenia układu kostnego,
- lepsza regulacja układu trawienia, zapobieganie zaparciom, normalizacja apetytu,
- poprawia ukrwienie mózgu, koncentrację oraz funkcje intelektualne,
- zwiększenie siły i wytrzymałości mięśniowej co pomaga w czynnościach dnia codziennego,
- lepsza koordynacja ruchowa i związana z nią motoryka zarówno mała jak i duża,
- dłuższe zachowanie funkcji poznawczych w końcowym etapie życia, zmniejszenie ryzyka wystąpienia demencji starczej,
- mniejszy stres i lepszy sen,
- wysoka samoocena i zwiększenie pewności siebie,
- lepszy humor i pozytywne podejście do życia,
- niższa absencja w pracy,
- spowolnienie procesu starzenia i związanych z nim skutków zdrowotnych.
- zwiększenie dostarczania tlenu do tkanek przez co polepsza się zdolność organizmu do usuwania zbędnych produktów przemiany materii,
- prawidłowe stężenie cholesterolu oraz cukru we krwi,
- poprawa jakości pracy mięśnia sercowego, który jest bardziej wydolny i sprawny, co może zapobiegać występowaniu chorób sercowo – naczyniowych,
- opóźnienie się procesów starzenia się skóry poprzez jej lepsze ukrwienie,
- zwiększona wydolność układu oddechowego, mniejsza podatność na infekcje i lepsze radzenie sobie z nimi,
- długotrwałe zachowanie odpowiedniego zakresu ruchu w stawach, zmniejszenie ryzyka występowania chorób atakujących stawy,

- zmniejszenie ryzyka wystąpienia miażdżycy.²⁰

Na podstawie powyżej wymienionych przykładów pozytywnych aspektów uprawiania regularnej aktywności fizycznej można stwierdzić, że jest ona najlepszym czynnikiem zapobiegania nie tylko otyłości, ale także szeregowi innych schorzeń i dolegliwości a nawet starzeniu się organizmu ludzkiego. Należy podkreślić także fakt, że jest ona podwaliną leczenia problemów osób z nadmierną masą ciała, bez niej dieta czy leczenie operacyjne nie dadzą oczekiwanych rezultatów. Istnieje także wiele form działalności, które pozwalają ludziom dotkniętym otyłością na wspólne zwalczanie tego problemu i integrowanie się oraz powrót do społecznego funkcjonowania. Jednym z przykładów takich działań są tzw. Kluby Puszystych, które powstają w różnych miastach Polski, i choć każdy wypracowuje specyficzne własne formy działania łączy je dążenie do uzyskania trwałych efektów w odchudzaniu. Pierwsze Kluby Puszystych zaczęły powstawać już w 1994 roku. Inicjatorką była Ewa Kafarska, która na łamach czasopisma Super Linia zaczęła nie tylko pisać o otyłości, ale także zainicjowała wspieranie w życiu codziennym ludzi z nadwagą. Odpowiedź na jej propozycje przyszła najpierw z Radomia, Zielonej Góry, Wrocławia i Krakowa. Dzisiaj w całym kraju prężnie funkcjonuje około stu klubów zrzeszających kilka tysięcy członków. Dzięki inicjatywie czasopisma został zapoczątkowany proces zwiększający świadomość społeczeństwa na temat zdrowego stylu życia i odżywiania się. Nie tylko promowano w ten sposób zdrowie ale udało się skutecznie zorganizować wsparcie psychologiczne oraz socjalne dla osób otyłych. Według gazety wiele osób cierpi nie tyle z powodu samego wyglądu, ale z poczucia samotności walce z własnymi słabościami. Dlatego kluby stały się dla tych wszystkich osób miejscem odbudowania nie tylko sylwetki, ale także poczucia własnej wartości. Niewątpliwie klubby te są konkurencją dla klubów fitness, jest ku temu jeden oczywisty powód – osoby otyłe wolą przebywać w towarzystwie ludzi o podobnej wadze i problemach, a nie w gronie szczupłych i wysportowanych. Założyciele klubów są bardzo aktywni i robią wszystko, aby móc rozszerzać swoją działalność – są to ludzie z pasją, wywodzący się także z profesji społecznych. Członkowie mają także zapewnione poradnictwo dietetyczne i specjalistyczne. Kluby to także forma integracji osób zagrożonych wykluczeniem z powodu otyłości ze środowiska lokalnego, miejscem nawiązywania nowych kontaktów, posiadająca walor inkluzyjnego wsparcia. Z tego powodu można traktować tę formę jako ważny instrument możliwy do wykorzystania także w obszarze pracy socjalnej, mający wpływ na jakość funkcjonowania jednostki w wielu jej wymiarach, rodzinnym, towarzyskim, sąsiedzkim i zawodowym.²¹ Wykluczenie społeczne obecnie dotyczy coraz większych obszarów życia społecznego. Ekskluzji społecznej ulegają także ci, którzy swoim wyglądem odbiegają od przyjętych trendów lansowanych przez media. Otyłość także stała się przyczyną tego, że ludzie, którzy na nią cierpią, popadają w kompleksy i stają się obiektem dyskryminacji, czują się nie akceptowani przez społeczeństwo. Sposobem na zapobieganie oraz na powrót tych osób do funkcjonowania wśród ludzi może być właśnie aktywność fizyczna, która pozwala na ich integrację oraz inkluzję społeczną. Warto by pracownicy socjalni włączyli ją w arsenał swych potencjalnych ofert zwłaszcza na polu pracy środowiskowej.

20 Wytyczne dotyczące aktywności fizycznej, zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie, czwarty projekt skonsolidowany, zatwierdzony przez Grupę Roboczą UE „Sport i Zdrowie” na zebraniu w dniu 25 września 2008 r., s. 3–4.

21 Żuczowska A.: *Razem po zdrowie, sylwetkę i na podbój świata!*, Super Linia, 2009, 5, s. 65.

BIBLIOGRAFIA

- Allison DB.: *Social variation in attitude to obesity in children*. 1995 Int. J. of Obesit, 562-569
- Bocheńska D.: *Zwierciadła etniczne. Z badań nad rolą metastereotypów w spostrzeganiu grup narodowych* W: Jakubowska U., Skarżyska K.: *Demokracja w Polsce. oświadczenie zmian*. SWPS Academica, Warszawa 2005, 279-289.
- Committee to Develop Criteria for Evaluating the Outcomes of Approaches to Prevent and Treat Obesity, Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. National Academy of Sciences. Summary: Weighing the options – criteria for evaluating weight-management programs. *J Am Diet Assoc* 1995; 95:96
- Cordian L., Gotshall R.W., Eaton S.B.: *Physical activity, energy expenditure and fitness; an evolutionary perspective*. Int. J. Sports Med. 1998; 19: 328-335.
- Filipkiewicz M.: *Grubas do zwolnienia – fakt czy mit?*, 2011, www.treco.pl
- Goldberg G.: *Otyłość, British Nutrition Foundation*, Wielka Brytania, tłum. E. Wójtowicz, s.10, www.pttz.org/raporty/otylosc.doc
- Hayes M., Chustek M., Heshka S., Wang Z, Pietrobelli A., Heymsfield S.B.: *Low physical activity level of modern, Homosapiens among free-ranging, mammals*. Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord. 2005; 29: 151-156.
- James WPT. *The epidemiology of obesity: the size of the problem*. *J Intern Med* 2008, 263: 336- 352.
- Jarosz M.: *Działania prowadzone w Polsce na rzecz zwalczania nadwagi i otyłości*, II Zjazd Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością Szczecin, 15-17 października 2009, s. 48-56.
- Kenrick D., Neuberg S., Cialdini R.: *Psychologia społeczna*, GWP, Gdańsk 2002.
- Madsen SA., Gronbaek H., Olsen H.: *Psychological aspects of obesity*. *Ugeskr. Laeger*, 2006, 9, 168, 2, s. 194-196.
- Ogólnoeuropejska Platforma Działania w Zakresie Żywności, Aktywności Fizycznej i Zdrowia, <http://www.eufic.org/article/pl/show/eu-initiatives/rid/platform-diet-physical-activity-health/>
- Ostrowska A., Bocheńska D.: *Ethnic stereotypes among Polish and German Silesians*. W: Grad H., Blanco A., Georgas J. (red.). *Key issues in cross-cultural psychology*. Swets & Zeitlinger B.V., Lisse 1996; 102-114.
- Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków. Diagnostyka stanu odżywiania, aktywności fizycznej i żywieniowych czynników ryzyka otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce (1960-2005) red. M. Jarosz.
- Płoszaj M.: *Stereotyp osoby otyłej w Europie – „pączus” czy „tłuszcioch”?*, 2011, www.twojaeuropa.pl
- Saris W.H.M., Blair S.N., van Baak M.A. i wsp.: *How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain?* Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. *Obes. Rev.* 2003; 4: 101-114.
- Teachman B.A., Gapinski K.D., Brownell K.D., Rawlins M., Jeyaram S.: *Demonstrations of implicit anti-fat bias. The impact of providing causal information and evoking empathy*. *Health Psychology* 2003, 22, 68-78.
- World Health Organization. *Obesity and overweight*. Fact. Sheet. No. 311. September 2006. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>. Accessed January 13, 2009
- www.obesityday.eu
- Wytyczne dotyczące aktywności fizycznej, zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie, czwarty projekt skonsolidowany, zatwierdzony przez Grupę Roboczą UE „Sport i Zdrowie” na zebraniu w dniu 25 września 2008 r., s. 3-4.
- Żuczowska A.: *Razem po zdrowie, sylwetkę i na podobój świata!*, Super Linia, 2009, 5, s. 65.

Kamila Radzimowska

Aktywność fizyczna jako forma poprawy jakości życia

Aktywność jest funkcjonalnym aspektem życia, jest indywidualna w różnych etapach życia ludzkiego, przekształca się w zależności od pory roku, miesiąca, a także dnia.¹ Aktywność fizyczna jest naturalną potrzebą organizmu człowieka w każdym okresie ontogenezy. Jest ona niezbędna dla prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego. W ciągu tysiącleci ewolucji jego aktywność fizyczna była niezbędnym warunkiem przetrwania i stała się częścią ludzkiej natury. Człowiek pierwotny musiał być silny, sprawny, zdrowy, czyli odporny na choroby i zmienny klimat oraz czujny i orientujący się w terenie. Sprawność ta była bardzo ważna w jego życiu i nadal jest, niezależnie od zmian jakie następują wokół nas. Potocznie pojęcie aktywności fizycznej używane bywa zamiennie z „aktywnością ruchową”.² Także w literaturze przedmiotu nie jest ona jednoznacznie rozumiana i definiowana. Pojęcie aktywności fizycznej w literaturze światowej widnieje, jako „physical activity”. I. Kielbasiewicz – Drozdowska uważa, iż „aktywność fizyczna jest niezbędna człowiekowi na każdym etapie jego życia i w każdej grupie wiekowej. Znaczenie ruchu zmienia się i ewoluuje wraz z wiekiem człowieka, zawsze jednak pozostaje jednym z głównych czynników warunkujących pole zdrowia”.³ Autorka przyjmuje, że „zdrowie człowieka kształtowane jest we wszystkich fazach i etapach jego życia”. Aktywność fizyczna, o której piszemy, „jest też ważnym determinantem sprawności fizycznej. Zatem sprawność ta jest do

pewnego stopnia obiektywnym wyznacznikiem aktywności fizycznej. Efektem aktywności fizycznej jest sprawność fizyczna”.⁴ Natomiast J. Drabik pisze, że w jego przekonaniu „aktywność fizyczna stanowi kluczowy i integralny składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakkolwiek strategia zdrowia, jego utrzymania i pomnażania, a u dzieci – prawidłowy rozwój. Jej brak jest głównym i niezależnym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia”.⁵ Pojęcie aktywności fizycznej obejmuje wysiłek podczas uprawiania sportu, zajęcia podejmowane w czasie wolnym, a również takie codzienne zajęcia, jak energiczne chodzenie, prace domowe oraz praca zawodowa związana z wysiłkiem fizycznym. Aktywność fizyczna, może być spontaniczna np. marsz, lub odpowiednio zorganizowana i zaplanowana pod względem obciążenia”. W szerszym znaczeniu aktywność fizyczna bywa rozumiana, jako proces edukacyjny, którego najważniejszym elementem na gruncie kultury fizycznej nie jest usprawnianie, lecz uzyskanie nawyku ruchu.⁶ Aktywność fizyczna to pojęcie dość trudne do sformułowania ze względu na jej obszerną rozpiętość. W dokumentach międzynarodowych organizacji i w niezliczonych publikacjach wymienia się ją na pierwszym miejscu wśród zachowań składających się na prozdrowotny styl życia. Zapisano to także w Narodowym Programie Zdrowia 1996-2005. Jest ona niezbędnym elementem wpływającym na zdrowie i samopoczucie człowieka. Aktywność fizyczna wg S. Kozłowskiego i K. Nazar to „wysiłek fizyczny, czyli praca mię-

śni szkieletowych wraz z całym zespołem towarzyszących jej czynnościowych zmian w organizmie”.⁷ Natomiast R. Przewęda podaje inną definicję aktywności ruchowej lub fizycznej, jako „wysiłek mięśniowy wywołujący w organizmie zespół zmian, które prowadzą do wydatku energetycznego wyższego niż poziom spoczynkowy”.⁸ Aktywność fizyczną uznaje się, jako podstawowy element:

- zdrowego stylu życia – formę na czerpanie radości z dnia codziennego oraz lepsze samopoczucie, szansę na przedłużenie autonomicznego życia w starości,
 - radzenia sobie ze stresem i problemami życia,
 - zapobiegania chorobą – narządu ruchu, serca i naczyń krwionośnych, metabolicznym (cukrzyca, miażdżycza, otyłość),
 - terapii wielu zaburzeń i chorób.⁹
- G. Kenyon amerykański badacz motywacji do podejmowania rekreacyjnej aktywności ruchowej wyróżnia sześć poddziedzin aktywności:
- dla zdrowia i sprawności fizycznej,
 - jako poszukiwanie przygody (dostarczenie silnych emocji),
 - jako doświadczenie społeczne (kontakty z innymi ludźmi),
 - jako oczyszczenie (uwolnienie się od stresów i napięć),
 - jako doświadczenie ascetyczne (wykazanie się możliwościami i umiejętnościami),
 - jak doświadczenie estetyczne (uroda, wygląd zewnętrzny).¹⁰

Aktywność ruchowa wpływa, na jakość i długość ludzkiego życia, ponieważ w pełni oddziałuje na nasze zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Sport stymuluje rozwój sprawności motorycznej człowieka w początkowych okresach rozwoju, jaki i jest środkiem opóźniającym proces starzenia się. Zajęcia ruchowe powinny występować w życiu każdego człowieka, niezależnie od wieku, ponieważ są one częścią zdrowego stylu życia. Jeżeli więcej osób w różnym wieku będą bardziej sprawni i aktywni fizycznie, jakość zdrowia populacji znacznie się polepszy oraz zmniejszą się koszty związane z rentami chorobowymi, czy pobytem w domach opiekuńczo – leczniczych. Bardzo dużo ludzi w wieku późnym unika ruchu, a co za tym idzie prowadzi siedzący tryb życia, ponieważ uważają, że aktywność fizyczna może im zaszkodzić, jest niewskazany, więc należy go omijać. Nie zdają sobie sprawy, że przez siedzący tryb życia osłabia się sprawność psychofizyczna, a wystarczyłoby tylko kilka minut dziennie ćwiczeń ruchowych, prawidłowe odżywianie i unikanie używek, żeby w wieku starszym utrzymać stopień wydolności fizycznej, dzięki któremu senior nie musiałby być pod opieką osób trzecich i sam mógłby robić to, na co ma aktualnie ochotę. Na całym świecie zaczęto mówić o aktywnym stylu życia osób starszych. Zostają organizowane konferencje, które mają na celu rozgłosić zdrowy tryb życia wśród osób starszych. Pisane są artykuły zachęcające do podejmowania aktywności fizycznej, skierowane bezpośrednio do grupy ludzi starszej się, w nich mogą znaleźć informacje, które są odpowiednio dostosowane do stanu ich zdrowia czy wieku. Mówi się również o tym w radiu czy telewizji, a nawet internecie. Podstawą aktywności fizycznej jest fakt, że to ruch jest bodźcem, który pobudza komórki do życia oraz jej pracy. Komórka, która nie otrzymuje bodźców nerwowych stymulujących ją do pracy, wyrodnije, obumiera i zanika. W układach biologicznych

człowieka, podczas trwania wysiłku fizycznego, doskonałą się mechanizmy biorące udział w czynności organizmu. Podczas ruchu, otrzymujemy należyte rezultaty zdrowotne, które zachodzą w układach: ruchowo-kostno-więzadłowym, krążeniowym, oddechowym, nerwowym oraz pokarmowym.¹¹ Wpływ aktywności fizycznej na poprawę i zachowanie zdrowia człowieka jest bardzo duży. Aktywność fizyczna ulepsza stan zdrowia człowieka na różne sposoby:

- zmniejsza czynność mięśnia sercowego,
- obniża ryzyko chorób sercowo – naczyniowych,
- zwiększa ilość masy kostnej,
- chroni przed osteoporozą,
- przyspiesza spalanie kalorii,
- sprzyja obniżeniu masy ciała i utrzymaniu pożądanej wagi,
- prowadzi do wzrostu podstawowej przemiany materii,
- zmniejsza apetyt,
- pomaga w redukcji masy tłuszczowej ciała.¹²

Badania ujawniają, iż aktywność fizyczna oddziałuje pozytywnie na poprawę samopoczucia psychicznego, upraszcza radzenie sobie ze stresem i poprawia niektóre sprawności umysłowe (szybkość podejmowania decyzji, planowania i pamięć krótkookresowa), zmniejsza poczucie niepokoju i poprawia, jakość snu. Informacje czerpane z prób klinicznych udowadniają, że aktywność fizyczna może być stosowana w leczeniu depresji. U ludzi starszych aktywność fizyczna może zmniejszyć ryzyko wystąpienia demencji i choroby Alzheimera.¹³ Zespół badaczy z Uniwersytetu w Glasgow opublikowali w „Social Science And Medicine” wyniki badań dowodzących, że aktywność sportowa na zewnątrz ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne. Na przykład bieganie czy jazda na rowerze wyrównują skutki stresu i zmęczenia oraz znacząco poprawiają samopoczucie. Dla porównania, trening w pomieszczeniu zamkniętym nie wykazał korzystnego wpływu na psychikę. Naukowcy pod opieką profesora Richarda Mitchella przeprowadzali różnego typu aktywność fizyczną zarówno w pomieszczeniach zamkniętych, jak i na powietrzu. Wywnioskowano, że 16% osób, które wolały trenować w pomieszczeniach zamkniętych, było narażonych na problemy ze zdrowiem psychicznym, zaś wśród ćwiczących w lesie czy parku liczba ta spadała o 50%.¹⁴ Styl życia o wysokiej aktywności fizycznej w wieku starszym tworzy jeden z czynników zapowiadających dłuższe uzyskanie życia, warunkując osobą starszym pozostawienie samodzielności i niezależności, a tym samym poprawę jakości ich życia. Wraz z wiekiem możliwości podejmowania aktywności fizycznej są coraz mniejsze, a ostatnie zmiany trybu życia tylko nasilają to zjawisko. Z powodu wielkich wynalazków ostatnich lat nastąpiło znaczne ograniczenie ilości wysiłku fizycznego koniecznego do wypełnienia domowych obowiązków, do przemieszczania się z miejsca na miejsce (samochody, autobusy), a nawet do podjęcia działalności rekreacyjnej. Według dostępnych danych od 40 do 60% populacji UE prowadzi siedzący tryb życia.¹⁵ Aktywność fizyczna spada z wiekiem, choć nie dotyczy to osób ćwiczących bezustannie.¹⁶ Obywatele Polski wchodzi w skład najmniej aktywnych fizycznie w Europie. Wydane w ostatnim czasie efekty międzynarodowych badań wykona-

1 M. Przetacznik-Gierowska, 2000a: *Zmiany rozwojowe aktywności i działalności jednostki*. [W:] M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa, *Psychologia rozwoju człowieka*. T. 1. PWN, Warszawa, s. 30-35

2 Z. Cendrowski: *Przewodzący innym*. Wyd. Agencja Promo – Lider, Warszawa 1997.

3 I. Kielbasiewicz – Drozdowska, W. Siwiński (red.), *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*, AWF Poznań 2001, s. 53

4 J. Drabik, *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa* cz. I. Gdańsk 1995, s. 20

5 J. Drabik, *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych* cz. II, AWF Gdańsk 1996, s. 215

6 jw. s. 215

7 S. Kozłowski, K. Nazar, *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*, PZWL, Warszawa, s.4-7.

8 R. Przewęda, *Promocja zdrowia przez wychowanie fizyczne* [w:] *Promocja zdrowia* J.B.Karski (red.), WSIP, Warszawa, s.201.

9 R. Winiarski, *Motywacje aktywności rekreacyjnej człowieka*, AWF, Kraków 1994 s.12-16

10 J. Willis, L. Campbell, *Exercise psychology, Human Kinetics*, Champaign IL 1992 s. 9-10

11 J. Adach, *Aktywność ruchowa w podeszłym wieku*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, Krajowa Konferencja, Materiały naukowe, Uniwersytet Szczeciński, Instytut Kultury Fizycznej, Szczecin 2007, s. 205-211.

12 http://www.mediweb.pl/sport/wyswietl_vad.php?id=157 (stan na 6.10.2012)

13 I. Lee, P. Skeritt, *Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation?* *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33,2011 5459-471.

14 <http://www.lib.gla.ac.uk/enlighten> (stan na 17.10.2012)

15 http://ec.europa.eu/sport/documents/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_pl.pdf (stan na 20.10.2012)

16 Badanie specjalne Eurobarometru nr 3.334 Sport i aktywność fizyczna Belgia 2010 s.16

nych w ramach Programu CINDI WHO wskazują, że więcej niż 70% Polaków większych miast w Polsce prowadzi siedzący tryb życia, zaś odsetek osób o dużej aktywności fizycznej nie sięga 10%. Wobec tego ustępujemy obywatelom krajów skandynawskich czy Niemcom ale także Rosjanom i Węgom.¹⁷

Aktywność, która obejmuje indywidualne lub zespołowe wykonywanie działań, przynoszących, przez wykorzystanie ruchu, rozrywkę, odpoczynek, zdrowie, sprawność nazywamy działalnością aktywności ruchowej. Czynności mieszczące się w jej skład to motoryczne zachowania. W praktyce te zachowania nazywane są rekreacyjnymi formami aktywności ruchowej. Z połączenia rozmaitych zainteresowań i potrzeb ludzkich formy aktywności ruchowej są bardzo różnorodne. Między formami współistnieje wzajemność, dlatego żadna klasyfikacja nie jest dokładna ani wyczerpująca. Każda działalność ruchowa występuje w różnych formach organizacyjnych. Pod definicją formy organizacyjnej pojmujemy się rodzaj organizacji zajęć rekreacyjnych. Jest to podstawą kolejnej klasyfikacji ze względu na¹⁸: wielkość grupy mogą być indywidualne, bądź też zespołowe, stopień zorganizowania, charakter struktur wewnątrzgrupowych ćwiczenia spontaniczne – indywidualne i w grupach, zajęcia zorganizowane – indywidualne i w grupach. Struktury organizacyjne aktywności ruchowej dzielą się na: formy indywidualne, zespołowe, formy rekreacji rodzinnej i formy masowe. Indywidualne formy aktywności ruchowej charakteryzują się bardzo obszernym zróżnicowaniem programowym. Wybór zależy od indywidualnych potrzeb uczestnika. Formy te można się na cztery podgrupy:

- formy o dominancie somatycznej,
- formy o dominancie psychicznej,
- formy rekreacji twórczej,
- formy kulturowo – rozrywkowe.

Formy o wartościach dominujących somatycznie, zaliczamy do nich: zabawy i gry rekreacyjne, sporty rekreacyjne, małe formy turystyki, formy o charakterze profilaktycznym – leczniczym, hobby. Formy zespołowej aktywności ruchowej dzielimy na: formy gimnastyczne (wyróżnić możemy aerobik, stretching, gimnastyka ogólnospawnościowa, gimnastyka w wodzie), gry rekreacyjne – ruchowe (tenis ziemny, tenis stołowy, kręglarstwo itp.), gry sportowe (piłka wodna, plażowa, siatkowa, nożna itp.), rekreacyjne ćwiczenia terenowe (ścieżki zdrowia, terenowe gry rekreacyjne, marsze i biegi, biegi na orientację, atletyka terenowa), profilaktyczno – usprawniające (dla osób z nadwagą, dla kobiet przed i po porodzie, dla konkretnych grup wiekowych, zapobiegające schorzeniom), korekcyjno – kompensacyjne (małe formy turystyki, warcaby, szachy, jeździectwo, taniec, wędkarstwo). Następnym układem organizacyjnym aktywności ruchowej są formy rekreacji rodzinnej. Należy do nich uczestnictwo w aktywności ruchowej w domu, w plenerze, na terenie obiektów sportowych, udział w imprezach, festynach a także różne ćwiczenia rodziców z dziećmi. Formy masowe obejmują duże rekreacyjne imprezy, festyny, pokazy i widowiska sportowo – rekreacyjne.

Determinanty czasoprzestrzenne odznaczają przede wszystkim zadania metodyczne stawiane przed realizatorami i organizatorami działalności rekreacyjnej a także tworzą określone ramy tej działalności. Grupujemy je na kryteria czasowe i przestrzenne. Kryteria czasowe rozumiane są jako możliwości organizowania zajęć w czasie przerw rekreacyjnych w pracy lub po pracy, w ramach urlopu wypoczynkowego jak również podczas weekendu. Wyróżniamy tu formy okresowe i zajęcia systematyczne. Formy okresowe są tworzone i kierowane jed-

norazowo lub cyklicznie. Punktem docelowym jest krzewienie różnych form aktywności fizycznej oraz dostarczanie wiedzy na temat korzyści płynących z uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Zaliczyć tutaj należy: imprezy sportowo – rekreacyjne, spartakiady, rajdy, spływy, akcje masowe, wczasy sportowo – rekreacyjne, obozy, szkolenia i kursy, aktywne formy wypoczynku weekendowego, zawody i turnieje sportowe. Formy te wymagają dokładnego przygotowania. Systematyczne zajęcia to formy w których uczestnicy sami decydują o celach podejmowanej aktywności fizycznej (np. kształtowanie ciała, poprawa zdrowia, poprawa sylwetki, rozwój sprawności fizycznej). Do form systematycznych zajęć zalicza się: kluby zainteresowań, punkty poradnictwa i animacji, stałe zespoły ćwiczebne, ćwiczenia w czasie przerw w pracy i inne. Definiując kryteria przestrzenne powinno się zwrócić uwagę na elementy środowiska i terenu takie jak:

- a) Uwarunkowania terenowe (organizowanie rekreacji ruchowej w miejscu zamieszkania, szkole, zakładzie pracy, ośrodku wypoczynku)
- b) Uwarunkowania środowiskowe: środowisko przyrodnicze: (ukształtowanie terenu, zalesienie, rozmieszczenie wód) i środowisko sztuczne (otwarte – parki, stadiony, ścieżki zdrowia, boiska, drogi rowerowe itd., kryte – pływalnie, sale gimnastyczne, hale sportowe).

Najbardziej powszechną formą aktywnego wypoczynku wśród Polaków są spacer, marsze. W sondażu CBOS 23% badanych regularnie spaceruje, przeznaczając na to 8 godzin tygodniowo.¹⁹ W ostatnim czasie bardzo popularną formą spacerowania jest Nordic Walking, czyli marsz ze specjalnymi kijami. Popularnymi dyscyplinami jest też jogging, pływanie, tai chi, siatkówka, jazda na rowerze, bieganie. Według Amerykańskiej Akademii Medycyny Sportu w celu prawidłowego oddziaływania na sprawność i kondycję fizyczną oraz stan zdrowia należy prawidłowo je dozować tzn.:

- 3 razy w tygodniu
- 20-60 minut ciągłego aerobowego wysiłku fizycznego
- forma może być swobodna, lecz taka aby angażowała duże grupy mięśni
- trening siłowy o przeciętnym natężeniu, na który złożony będzie z od 8 do 10 ćwiczeń, minimum 2 razy w tygodniu.²⁰

Problemem pozostaje nadal znikoma popularność aktywnych form wypoczynku. Spacer, pływanie, jazda na rowerze, gra w tenisa wciąż jeszcze ustępują miejsca oglądaniu telewizji, czy grą komputerowym. Powstało kilka programów, które mają sprzyjać integracji osób starszych. **Integracja społeczna osób starszych Seniorzy – Seniorom** to projekt, którego zadaniem jest rozwój różnorodnych form integracji społecznej osób wykluczonych lub zagrożonych wykluczeniem społecznym (szczególnie osób starszych – w wieku emerytalnym, nieaktywnych zawodowo, których sytuacja życiowa uniemożliwia bądź utrudnia pełnienie ról społecznych); zaktywizowanie społeczne seniorów oraz promocję pozytywnego wizerunku osób starszych; zachęcenie do tworzenia lokalnych ośrodków wsparcia tych osób tj. Centra Aktywności Seniora.

W Zjednoczonym Królestwie zastosowano porozumienia w sektorze publicznym, aby zachęcić do osiągnięcia określonych celów zdrowotnych. Lokalne podmioty przekazują sobie informacje na temat sposobu realizacji zadań i ewaluacji efektów. W Zjednoczonym Królestwie porozumienia te zwane są umowami lokalnymi (ang. Local Area Agreement) i zostały zastosowane m.in. do promowania większej aktywności fizycznej i sportowej. Jednym z przykładów jest hrabstwo Hertfordshire,

gdzie w ramach umowy lokalnej zidentyfikowano potrzebę poprawy niezależności, rozumianej jako poziom zdrowia ludności w starszym wieku. Lokalne partnerstwo strategiczne ustaliło następujące cele: „Zwiększyć niezależność i dobre samopoczucie osób starszych poprzez aktywne uczestnictwo w sporcie i aktywność fizyczną umożliwiającą im prowadzenie zdrowego trybu życia, który przyczyni się do możliwie długiego zachowania dobrej formy i zdrowia.” Określono następujące wskaźniki wydajności oraz wartości docelowe do pomiaru rezultatów: Odsetek osób dorosłych w wieku 45+ poświęcających przynajmniej 30 minut dziennie przez 3 lub więcej dni w tygodniu na sport lub na aktywną rekreację o umiarkowanej intensywności (w tym rekreacyjne spacerowanie i jazda na rowerze). Osiągnięcie celu (+4% od punktu odniesienia) było powiązane z nagrodą finansową w regionie w wysokości 1,2 mln funtów.²¹

Fundacja Wrota Wielkopolski od stycznia 2010 r. realizuje projekt pt. Aktywny Senior w mojej wsi współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Kapitał Ludzki. Celem projektu jest integracja społeczna ludzi starszych, poprzez aktywny udział w działaniach projektu. Świadoma i aktywna troska o rozwój, umiejętność organizowania i spędzania czasu z innymi, z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego, budowanie szeroko rozumianych form integracji seniorów w ramach rozwijającego się społeczeństwa obywatelskiego oraz przeciwdziałanie formom wykluczenia mieszkańców obszarów wiejskich. Krzewienie idei aktywnej starości i realizowanie jej w praktyce. W ramach projektu odbywają się zajęcia z nordic walking, które w ostatnim czasie są bardzo popularne. W zajęciach biorą udział kobiety i mężczyźni w wieku od 45 do 64 lata. Udział w zajęciach jest bezpłatny. Grupa zajęć z nordic walking liczy 30 uczestników i uczestniczek. W ramach tego zadania, zostały zakupione materiały dydaktyczne, które pozwalają na prawidłowe przeprowadzenie zajęć.²² Program Przyjazna Warszawa Seniorom, ma na celu poprawę jakości życia seniorów w Warszawie. Poprawa jakości życia seniorów będzie polegała na wsparciu społecznym w różnych obszarach życia człowieka: zdrowia, edukacji, życia i kultury, aktywności społecznej i zawodowej, ekonomii. Cele programu: aktywizacja i integracja społeczna seniorów – zdrowie i sport, edukacja i kultura,

zapobieganie deprywacji potrzeb seniorów – przeciwdziałanie osamotnieniu i izolacji społecznej, przeciwdziałanie przemocy, dyskryminacji oraz zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, poprawa społecznego wizerunku starości.²³ Powstała również koncepcja aktywnego starzenia się, która została powszechnie przyjęta jako standard w nowoczesnej polityce społecznej. Rok 2010 został ogłoszony Europejskim Rokiem Walki z Ubóstwem i Wykluczeniem Społecznym, a 2012 Europejskim Rokiem Aktywnego Starzenia się i Solidarności Międzypokoleniowej. Aktywne starzenie się to wielowymiarowa strategia, która integruje oraz ukierunkowuje działania, w ramach różnorodnych polityk szczegółowych (zatrudnienia, zdrowia, zabezpieczenia społecznego, inkluzji społecznej, edukacji, transportu, wypoczynku). Żeby realizacja tej strategii była skuteczna, trzeba przestrzegać kilku zasad, tj.: aktywność powinna odnosić się do wszystkich istotnych zajęć, które kreują udział w społeczeństwie (nie powinna ograniczać się tylko do aktywności zawodowej); aktywne starzenie się powinno obejmować wszystkie osoby starsze; koncepcja aktywnego starzenia się powinna kłaść nacisk przede wszystkim na prewencję (oznacza to konieczność zastosowania perspektywy cyklu życia); utrzymywanie solidarności międzypokoleniowej (sprawiedliwości między pokoleniami, jednocześnie pokoleń); aktywne starzenie się to koncepcja obejmująca prawa (np. prawo do zabezpieczenia społecznego, do kształcenia ustawicznego), jak i obowiązki (np. pozostawienie aktywnym w różny sposób czy podejmowanie zobowiązań szans edukacyjnych); aktywne starzenie się powinno być oparte na uczestnictwie i upoważnieniu, musi stanowić efekt synergii działań idących „od góry” (upoważnienie) i „od dołu” (uczestnictwo); polityka aktywnego starzenia się musi uwzględniać różnorodność narodową i kulturową (zasadnicze różnice w wartościach i stylach życia).²⁴ Koncepcja aktywnego starzenia się opiera się na teorii aktywności, której podstawową tezę jest dodatnia zależność pomiędzy aktywnością a satysfakcją życiową. Wysoka jakość życia w okresie starości wymaga podtrzymywania pełnienia ról społecznych z okresu dojrzałości albo zastępowania ich rolami substytucyjnymi. Do roli podmiotów publicznych należy podnoszenie zaangażowania oraz uczestnictwa ludzi starszych w życiu społeczno – gospodarczym.²⁵

21 <http://www.bmelv.de/cdn/045/nn/749118/SharedDocs/downloads/03-maehrung/Aufklaerung/EckpunktepapierGesundeErnaehrung,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/EckpunktepapierGesundeErnaehrung.pdf> (stan na 30.09.2012 r.)

22 http://aktywnysenior.wrotawielkopolski.org.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=48&Itemid=67 (stan na 25.09.2012 r.)

23 http://politykaspoleczna.um.warszawa.pl/sites/policykaspoleczna.um.warszawa.pl/files/artykuly/zalaczniki/warszawa_przyjazna_seniorom_program_skrort.pdf (stan na 26.09.2012 r.)

24 <http://aktywni45plus.eu/silver-economy-srebrna-ekonomia/138-silver-economy-aktywne-starzenie-si-nowy-standard-w-polityce-spoecznej-pastw-zawodow> (stan na 29.09.2012 r.)

25 Schulz, *The Encyclopedia of Ageing*, Springer Publishing Company, New York 2006.

BIBLIOGRAFIA

1. Adach J.: *Aktywność ruchowa w podeszłym wieku*, [w:] Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku, Krajowa Konferencja, Materiały naukowe, Uniwersytet Szczeciński, Instytut Kultury Fizycznej, Szczecin 2007.
2. Badanie specjalne Eurobarometru nr 3.334 Sport i aktywność fizyczna Belgia 2010
3. Cendrowski Z.: *Przewodźcą innym*. Wyd. Agencja Promo – Lider, Warszawa 1997.
4. Drabik J.: *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz. II*, AWF Gdańsk 1996.
5. Drygas W, Jegier A, Kostka T, Kuński H: *Long term effects of different physical activity levels on coronary risk factors in middle-aged men*. Int J Sports Med. 2000
6. <http://aktywni45plus.eu/silver-economy-srebrna-ekonomia/138-silver-economy-aktywne-starzenie-si-nowy-standard-w-polityce-spoecznej-pastw-zawodow>
7. http://ec.europa.eu/sport/documents/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_pl.pdf
8. http://politykaspoleczna.um.warszawa.pl/sites/policykaspoleczna.um.warszawa.pl/files/artykuly/zalaczniki/warszawa_przyjazna_seniorom_program_skrort.pdf
9. <http://www.bmelv.de/cdn/045/nn/749118/SharedDocs/downloads/03-maehrung/Aufklaerung/EckpunktepapierGesundeErnaehrung,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/EckpunktepapierGesundeErnaehrung.pdf>
10. <http://www.lib.gla.ac.uk/enlighten>
11. http://www.mediweb.pl/sport/wyswietl_vad.php?id=157
12. Kielbasiewicz – Drozdowska I, W. Siwiński (red.), *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*, AWF Poznań 2001.
13. Kozłowski S., Nazar K., *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*, PZWL, Warszawa 1993.
14. Lee I, P. Skerritt: *Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation?* Medicine and Science in Sports and Exercise, 33,2011
15. Przetacznik-Gierowska M.: *Zmiany rozwojowe aktywności i działalności jednostki*. [W:] M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa, Psychologia rozwoju człowieka. T. 1. PWN, Warszawa
16. Przewęda R.: *Promocja zdrowia przez wychowanie fizyczne* [w:] Promocja zdrowia J.B.Karski (red.), WSiP, Warszawa
17. Schulz R.: *The Encyclopedia of Ageing*, Springer Publishing Company, New York 2006.
18. Toczek – Werner S.: *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 2005
19. Willis J., L. Campbell, *Exercise psychology, Human Kinetics*, Champaign IL 1992
20. Winiarski R.: *Motywacje aktywności rekreacyjnej człowieka*, AWF, Kraków 1994

17 Drygas W, Jegier A, Kostka T, Kuński H: *Long term effects of different physical activity levels on coronary risk factors in middle-aged men*. Int J Sports Med. 2000, 21, 235

18 Toczek – Werner S.: *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 2005, s. 50-52.

19 http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_110_12. (stan na 20.09.2012)

20 S. Toczek – Werner, *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 1995; s.25-28

Ludzie pomocy człowiekowi i ich dzieło

Przywracanie oraz podtrzymywanie zdolności do uczestnictwa w życiu społecznym poprzez integrację i aktywizację zawodową w opolskim Klubie Integracji Społecznej – rozmowa z Panem Maciejem Baumertem – Kierownikiem Klubu Integracji Społecznej

Maciej Baumert od 1 lutego 1997 roku pracował jako pracownik socjalny w rejonach: Groszowice, Grotowice, Malina. Po siedmiu latach pracy otrzymał propozycję zatrudnienia w Klubie Aktywnie Poszukujących Pracy (K.A.P.P) Opole. Od 24 stycznia 2007 roku K.A.P.P. działa jako Klub Integracji Społecznej, w którym M. Baumert obejmuje stanowisko kierownicze. Realizował m.in. projekty: „Podmiot zatrudnienia socjalnego (KIS) partnerem OPS i PUP w realizacji kontraktów socjalnych” (I edycja 2010-2011r, II edycja 2012-2013r) oraz „Klub Integracji Społecznej animatorem lokalnej przedsiębiorczości społecznej” w 2009 roku.

Jak to się stało, że zdecydował się Pan na drogę zawodową w polu profesji społecznych?

Zupełnie można powiedzieć przypadkiem. Trafiłem do Studium Pracowników Socjalnych w Oleśnie i tam dowiedziałem się, na czym polega praca w pomocy społecznej, co to jest praca socjalna i kim jest pracownik socjalny. Z satysfakcją ukończyłem to Studium, a pół roku później, tj. w lutym 1997 r. uzyskałem zatrudnienie w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Opolu. Po kilku miesiącach pracy przeszedłem prawdziwy chrzest bojowy – powódź stulecia. Pracowaliśmy 24 godziny na dobę i naprawdę była to trudna lekcja. A właśnie dziś mija 16 lat odkąd pracuję w Ośrodku.

Kiedy został powołany Klub Integracji Społecznej w Opolu?

Klub Integracji Społecznej został powołany w 2007 roku, wcześniej istniał jako Klub Aktywnie Poszukujących Pracy, który funkcjonował jako jednoosobowa komórka. Ponieważ osoba, która zajmowała to stanowisko zaczęła pracę jako terapeuta, ja będąc pracownikiem socjalnym otrzymałem propozycję, aby objąć to stanowisko. Klub Aktywnie Poszukujących Pracy ma za zadanie aktywizować osoby bezrobotne. Początek mojej przygody z Klubem zbiegł się z wejściem w życie przepisów dotyczących zatrudnienia socjalnego i tworzenia centrów i klubów integracji społecznej. Realizując zadania publiczne, skierowane do podmiotów zatrudnienia socjalnego w latach 2004 – 2006 K.A.P.P. został w 2007 roku przemianowany na Klub Integracji Społecznej.

Czym zajmuje się Klub Integracji Społecznej?

Nasz KIS w Opolu zgodnie z wytycznymi ustawy o zatrudnieniu socjalnym zajmuje się szeroko rozumianą reintegracją społeczną i zawodową. Są to wszelkie działania aktywizujące, przywracające do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie osoby wykluczone lub zagrożone wykluczeniem społecznym. Nasze główne zadanie to przywracanie oraz podtrzymanie zdolności do pełnienia ról społecznych, zawodowych oraz prawidłowego funkcjonowania na rynku pracy.



Maciej Baumert – kierownik Klubu Integracji Społecznej w Opolu

Główne zadania KIS:

- Pomoc osobom bezrobotnym w poszukiwaniu zatrudnienia;
- Organizacja prac społecznie użytecznych;
- Grupowe zajęcia aktywizacyjne;
- Organizacja zatrudnienia wspieranego;
- Realizacja zadań publicznych z zakresu reintegracji społecznej i zawodowej;
- Nadzorowanie pracy społecznie użytecznej osób skazanych na karę ograniczenia wolności.

Może Pan opowiedzieć o realizowanych projektach KIS?

Każdego roku ogłaszane są konkursy w ramach programu „Aktywne formy przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu” z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej. Dzięki nim, jako podmiot zatrudnienia socjalnego możemy otrzymać dotacje na realizację dodatkowych działań skierowanych do podopiecznych MOPR, których głównym problemem jest brak pracy. Opowieć może o projekcie, który jest obecnie realizowany i dotyczy aktywizacji osób bezrobotnych. Składa się z dwóch etapów, pierwszy trwał od sierpnia do grudnia 2012 roku. W tym okresie był organizowany cykl edukacyjno-szkoleniowy, a w nim warsztaty psychologiczne, zajęcia z zakresu umiejętności i kompetencji społecznych, zajęcia aktywnego poszukiwania pracy, spotkania integracyjne, propagowanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu oraz wizyty studyjne w spółdzielniach socjalnych i zakładach pracy. Osoby, które ukończyły I etap zadania, biorą udział w II etapie, który polega na tym, że my jako KIS organizujemy dla tych osób wybrane formy zatrudnienia wspieranego. Będą to m.in.: prace społecznie użyteczne, a dodatkowo szukamy



Zespół Klubu Integracji Społecznej od lewej: Tomasz Babski, Bożena Piechocińska i Maciej Baumert

pracodawców, którzy zechcą zatrudnić beneficjentów na czas określony w ramach robót publicznych, czyli zatrudnienia częściowo refundowanego z funduszu pracy przez Powiatowy Urząd Pracy. Obecnie w projekcie uczestniczy 14 osób, w tym jedna z nich podjęła już pracę w ramach robót publicznych. Jeśli wykaże się zaangażowaniem, to za trzy miesiące może uzyskać zatrudnienie na czas nieokreślony. Jesteśmy w trakcie czynności związanych z podjęciem zatrudnienia na kolejnych stanowiskach pracy, tym razem w ogrodzie zoologicznym, gdzie prawdopodobnie 8 osób spośród uczestników projektu uzyska etat lub staż zawodowy, po którym liczymy na to, że otrzymają przynajmniej tymczasowe zatrudnienie. Podobny projekt realizowaliśmy w 2010 roku, w którym brało udział 11 uczestników. Jedna osoba podjęła pracę, a sześć w ramach robót publicznych uzyskało zatrudnienie tymczasowe.

Co to są prace społecznie użyteczne?

Jest to forma pomocy osobom bezrobotnym, korzystającym ze świadczeń pomocy społecznej. Nie jest to zatrudnienie, ale na czas poszukiwania pracy osoba może wykonywać 10 godzin w tygodniu prac społecznie użytecznych. Dwa dni pracy w tygodniu daje możliwość załatwienia wszelkich innych spraw, a przede wszystkim poszukiwania zatrudnienia. W ten sposób osoba bezrobotna wypracowuje sobie dodatkowe świadczenie pieniężne, poprawiając swoją sytuację materialną, jednocześnie przystosowując się do powrotu na rynek pracy. Często jest to dla osoby długotrwale bezrobotnej pierwszy, bardzo ważny krok w kierunku podjęcia zatrudnienia. Inna forma pracy społecznie użytecznej to ta wykonywana na karę. Osoby skazane na karę ograniczenia wolności, kierowane są przez Sąd między innymi do MOPR i pod nadzorem KIS wykonują zasądzony wymiar pracy społecznie użytecznej na rzecz Ośrodka. Pomagają podopiecznym, osobom samotnym, starszym w pracach domowych np. rąbanie drewna, zrzucanie opału, malowanie i inne prace remontowe w mieszkaniach itp. Osoby te wykonują też wiele prac porządkowych, konserwatorskich na rzecz Ośrodka, pomagają w organizacji imprez okolicznościowych.

Z jakimi problemami zgłaszają się osoby do Klubu Integracji Społecznej?

Głównie zajmujemy się osobami bezrobotnymi, jednak nie ograniczamy się do jednego problemu. Przychodzą do nas także klienci naprawdę z różnymi problemami i zawsze staramy się pomóc, przede wszystkim pokierować osobę do instytucji czy organizacji, w których dany problem można rozwiązać. Umawiamy chętnych na konsultacje prawne, czy wizytę u psychologa, pomagamy napisać pisma urzędowe, itp. Często osoby przychodzą do nas skierowani przez pra-

cowników socjalnych jako osoby bezrobotne, jednak na miejscu okazuje się, że poza tym jest wiele innych problemów – wtedy staramy się wysłuchać, poradzić i pomóc na ile możemy.

Czy w ciągu Pana pracy zawodowej był jakiś szczególny przypadek, który zapadł Panu w pamięć?

Muszę przyznać, że jest wiele takich przypadków, powiem może o tych pozytywnych. Kiedy prowadziłem jeszcze Klub Aktywnie Poszukujących Pracy, jedna z pierwszych jego klientek brała udział w pracach społecznie użytecznych w ogrodzie zoologicznym. Wówczas tak się złożyło, że jako jedyna z uczestników po ukończeniu tych prac bezpośrednio uzyskała zatrudnienie jako opiekunka małp. Pracowała tam przez kilka lat, do niedawna. Obecnie nie pozwala jej na to zdrowie. Pamiętam jednak, że co roku przychodziła do nas by pochwalić się, że nadal pracuje, że robi to co lubi, dziękowała, że pomogliśmy odmienić jej życie. Poza tym było też kilka przypadków, gdzie udało nam się skutecznie wspierać osoby uzależnione, a to nie bywa łatwe. Nie mówię, że to my ich tutaj uleczyliśmy, ale warunkiem pomocy z naszej strony było podjęcie terapii uzależnień. To się udało. Podjęcie terapii wiązało się z umożliwieniem przez nas zatrudnienia wspieranego, co przekształciło się później w normalne zatrudnienie. Do dziś te osoby pracują, utrzymują abstynencję, mamy częsty kontakt. Mam te sytuacje głęboko w pamięci, a te osoby głęboko w sercu.

Co ocenia Pan jako swój największy zawodowy sukces? Z czego jest Pan najbardziej dumny, a co uważa Pan za swoją największą porażkę?

(Uśmiech). Może zacznę od porażki. Robiliśmy projekt z ministerialnych środków w 2009 roku pod kątem spółdzielni socjalnej. Tak naprawdę pisząc wniosek o przyznanie dotacji, nie zakładaliśmy, że spółdzielnia socjalna powstanie, chcieliśmy po prostu pokazać ludziom, że są takie możliwości, jak to działa, namacalnie przedstawić działalność spółdzielni. Jeździiliśmy na wizyty studyjne, były prowadzone szkolenia pt; „Jak założyć spółdzielnię socjalną”. Przez pół roku wspólnych zajęć, szkoleń był też czas na zintegrowanie się. W trakcie realizacji okazało się, że zawiązała się grupa inicjatywna, która zobaczyła swoją szansę w takiej formie działalności, bardzo chcieli taką spółdzielnię stworzyć. Przygotowali statut, biznesplan, wszystkie potrzebne dokumenty, mieli swoje pomysły na działalność gospodarczą. Przez pół roku po zakończeniu projektu, przy wsparciu KIS podejmowali próby zaistnienia na rynku pracy. Nie udało się. Zatrzymali się na dotacji niezbędnej na rozpoczęcie jakiegokolwiek działalności, gdyż brakowało im poręczenia majątkowego, które każdy z nich musiał uzyskać aby otrzymać dotację. Próbowaliśmy z różnych stron. Staraliśmy się żeby miasto wsparło te osoby, wzorując się na przykładzie innych miast, gdzie gminy poręczały spółdzielniom socjalnym te dotacje po to, żeby mogły one zaistnieć. Niestety ówczesne władze, mimo wyrażanych chęci wsparcia na początku projektu, nie podjęły takiej decyzji. Niestety pierwsza w Opolu spółdzielnia socjalna nie została wówczas powołana do życia, a inicjatywa i zapal do działania niedoświadczonych spółdzielców umarł śmiercią naturalną. To jest właściwie największa porażka, gdyż wydawało się, że sukces był na wyciągnięcie ręki. Sukcesów jest wiele. To każdy człowiek,

którego udało się wyciągnąć z obszaru marginesu społecznego, a teraz normalnie funkcjonuje, osiąga swoje życiowe sukcesy. To też każda ludzka sytuacja, w której na przestrzeni czasu obserwujemy zmiany na lepsze. To uśmiech na wcześniej permanentnie smutnej twarzy. Sukcesem naszym jest sytuacja, kiedy osobie, której pomagamy, faktycznie udaje się wyjść na prostą i przychodzi do nas tylko po to, żeby nas odwiedzić, podziękować, powiedzieć jak to dobrze jej się układa – to jest największa satysfakcja z tej pracy.

Czy jako początkujący pracownik miał Pan problemy z zaangażowaniem emocjonalnym? Jak Pan sobie z tym radzi obecnie?

Już będąc w Studium Pracowników Socjalnych poczułem, że odnajdę się w tym zawodzie. Kiedy zacząłem pracę w Ośrodku stwierdziłem, że mogę to robić. No i do dziś tu pracuję. Najlepsze, co mogło mnie spotkać po latach pracy w rejonie opiekuńczym, to właśnie możliwość twórczego działania w obszarach reintegracji społecznej i zawodowej. Przez te wszystkie lata nie miałem nigdy problemu z rozgraniczeniem życia zawodowego od prywatnego, a zaangażowanie się w sprawy podopiecznych zawsze potrafiłem wypośredkować. Nie chodzi o to, żeby zaangażować się całym sobą zapominając o całej reszcie, o swojej rodzinie o życiu prywatnym. Wówczas robimy krzywdę sobie jak i osobie, której chcemy pomóc. Nie należy wchodzić w cudze życie z butami, naszym celem jest pokazanie możliwości, pobudzenie potencjału i wspieranie w dążeniu do rozwiązania problemu.

Czy współpracuje Pan z pracownikami socjalnymi? Jak ta współpraca wygląda?

Po to jesteśmy żeby ze sobą współpracować. To my jesteśmy dla pracowników socjalnych jednym z „narzędzi” w pracy socjalnej z podopiecznymi. Ogólnie rzecz biorąc na jakość współpracy nie narzekam.

Jakie predyspozycje Pana zdaniem powinien posiadać człowiek pracujący w tego typu placówce?

Na pewno empatia, a z drugiej strony umiejętność utrzymania dystansu do trudnych spraw. Dużo cierpliwości, opamiętania i wrażliwości, gdyż spotykamy się z trudnymi losami i krzywdą ludzką.

Jak Pan odnosi się do stereotypu mówiącego o tym, że osoba potrzebująca tak naprawdę chce tylko otrzymać świadczenia i nie angażuje się w zmianę sytuacji?

Nie można generalizować. Oczywiście są takie osoby, które próbują udawać nieszczęśliwego bezrobotnego i dzięki temu uzyskać wszelką możliwą pomoc. Przeważnie te osoby dorabiają sobie jeszcze gdzieś „na czarno” i nie są zainteresowane podjęciem legalnego zatrudnienia. Jest jeszcze inny typ bezrobotnego, który uważa, że ogólnie nie ma pracy, a szczególnie dla niego, gdyż mimo usilnych starań nikt go nie chce zatrudnić. Starania te okazują się wizytą dwa razy w miesiącu w urzędzie pracy lub złożeniem pięciu aplikacji i oczekiwaniem na efekty. Dlatego jest tak duża potrzeba podjęcia odpowiednich działań wobec tej osoby, aby zmienić jej podejście do życia, postawę wobec siebie i świata, wzbudzić chęć podjęcia działań i niezależności od pomocy społecznej. Taka jest właśnie rola pracownika socjalnego i nasza – wspierając zmienić los tej osoby.

Jaki procent przypadków kończy się sukcesem?

Nie da się tego jednoznacznie określić, niektórzy regularnie korzystają z pomocy i wciąż wracają do Klubu Integracji Społecznej, inni korzystają ze wsparcia chwilę, idą dalej swoją drogą, po jakimś czasie ponownie zwracając się o pomoc. Na szczęście są też takie osoby, które już nie wracają jako klienci i to jest cały sens tej pracy.

Jaką radę dałby Pan początkującym, młodym pracownikom socjalnym?

Należy pamiętać, że pracujemy z ludźmi i dla ludzi, nie można oddać się wyłącznie w wir biurokratycznej roboty i w tym momencie przestać dostrzegać człowieka. Nie możemy patrzeć, że są to tylko dane – opis w wywiadzie środowiskowym. Przede wszystkim trzeba widzieć perspektywę życia klienta szeroko, myśleć kreatywnie, starać się zrozumieć w pełni daną sytuację. Wtedy można podjąć odpowiednie kroki aby pomóc człowiekowi.

Jakie są Pana marzenia i plany na przyszłość?

Stworzenie Centrum Integracji Społecznej w Opolu, miejsca, w którym odbywa się reintegracja społeczna i zawodowa w szerokim zakresie. Więcej na temat można znaleźć w Ustawie o zatrudnieniu socjalnym z 13.06.2003 roku.

Dziękujemy za rozmowę!

Rozmawiały:

Dominika Głogowska, Barbara Ożarowska
Foto: Barbara Ożarowska

Jak się pogodzić, zaakceptować i przystosować do tego, że nie zobaczymy już więcej bliskiej osoby, ulubionego filmu czy zachodu słońca. Życie z ograniczeniami jest bardzo trudne, po utracie wzroku właściwie trzeba się go nauczyć od nowa. Jak silny jest człowiek dla którego choroba jest motywacją do rozwijania nowych pasji? W celu znalezienia odpowiedzi na te pytania spotkałyśmy się z Panem Arturem Wyrwichem ze Szczedrzyka, który mimo utraty wzroku postanowił zostać tancerzem.

niem. Liczyłem się z tym od lat, po prostu taka jest kolej rzeczy w tej chorobie.

Kiedy i jak zaczęła się Pana przygoda z tańcem?

Tańczyć zacząłem dopiero po utracie wzroku. Związek Niewidomych do którego należałem organizował zajęcia

taneczne. Po paru próbach zrozumiałem, że właśnie to chcę robić – pojechałem na pierwsze zawody, kolejne i tak mnie to wciągnęło. Dziś ta przygoda trwa już 10 lat i nie wyobrażam sobie życia bez tańca.

A Pana partnerki?

Partnerkę miałem już kilka, to ciągle się zmienia. Obecnie jest to osoba słabo widząca – nie mogą tańczyć dwie osoby niewidome. W tańcu prowadzę ją, patrząc jej oczami. Daję jej sygnały jakie figury będziemy wykonywać, a ona obserwuje kierunek tańca i uważa, aby nie zderzyć się z innymi parami.

W jaki sposób uczy się Pan figur tanecznych?

Przez dotyk. Potrzebuję na to o wiele więcej czasu niż osoby widzące, które zobaczą daną figurę i mogą ją od razu wykonać. Ja muszę sobie wszystko wyobrazić i poukładać w głowie. Dotykając trenera w trakcie wykonywanej figury, staram się to wyobrazić i po chwili jestem w stanie ją wykonać. Trenuję raz w tygodniu. Dojeżdżam autobusem do Szkoły Tańca „Novomex” w Opolu. Dojazdy zabierają trochę czasu, często wracam do domu późnym wieczorem. Jednak ciężka praca się opłaca. Trener jest dla mnie bardzo ważny, a raczej to w jaki sposób potrafi wytłumaczyć daną figurę. Taniec jest mi potrzebny do życia jak powietrze, nie mogę bez niego żyć.

Jakie nagrody ma Pan już na swoim koncie?

Na każdych zawodach czy mistrzostwach zdobywam jakiś medal – jest już ich 46. Są to konkursy krajowe tj. Mistrzostwa Polski w tańcu towarzyskim czy turnieje. Jeżdżę już na nie około 8 lat, niestety coraz rzadziej, a to głównie z powodu skromnych funduszy. Każdy medal to dla mnie podwyższenie poprzeczki – nigdy nie spoczywam na laurach.

Jakie emocje towarzyszą Panu podczas zawodów?

Wcale nie przeszkadza mi to, że jestem osobą niewidzącą. Zawsze jest wielu wspaniałych ludzi, którzy mnie mobilizują do ćwiczeń. Publiczność także dodaje mi siły, mimo że ich nie widzę, to słyszę i czuję ich wzrok i dla nich staram się jeszcze bardziej. Oczywiście występy dla mnie to niesamowite przeżycia, które pozostaną w mojej pamięci bardzo długo. Tych emocji nie da się opisać, trzeba to samemu przeżyć.

Ma Pan psa przewodnika, może nam Pan o nim opowiedzieć?

Emmet to pies rasy flat coated retriever, który jest tak wyszkolony aby być moimi „oczyma”. Poprzedni pies przewodnik Bruno niestety zachorował mając 9 lat, zarał się trucizną, przez co także został niewidomy. Dzięki wsparciu czytelników i internautów została zorganizowana specjalnie dla mnie akcja zbiórki pieniędzy na leczenie Bruna oraz na nowego psa. Akcja dzięki apelom w lokalnym dodatku „Gazety Wyborczej”, Radiu Opole, w telewizyjnych magazynach interwencyjnych oraz po akcji „Bruno” na Facebooku zebrała pieniądze, co pozwoliło na zoperowanie chorego Bruna. Jednak po jego odejściu potrzebowałem nowego psa przewodnika. Są one bardzo drogie, nie byłoby mnie na takiego stać. Do Emmeta już się przyzwyczaiłem, jednak nie można porównywać obecnego do poprzedniego. Ten jest inaczej szkolony, po prostu musimy sobie bezwzględnie ufać.

Czy taniec to także szansa na powiększenie grona przyjaciół?

Dzięki tańcowi poznaję wielu ludzi i oczywiście mam wiernych przyjaciół. Czasami zdarzają się osoby mające do mnie negatywne podejście, mentalność ludzi widzących jest taka, że osoba niewidoma powinna chodzić brudna, żebrać. Ja sta-



Artur Wyrwich z partnerką po wygranych Mistrzostwach Polski w Tańcu Niewidomych i Niedowidzących

ram się udowodnić, że wcale tak nie jest. Bardzo dbam o swój wygląd zewnętrzny, a także o wszystko co mnie otacza. Lubię estetykę i porządek. To że nie widzę nie oznacza, że nie chcę aby otaczający mnie świat był atrakcyjny.

Czy istnieją dla Pana jakieś bariery w życiu codziennym, czy niepełnosprawność jest dla Pana jakimś ograniczeniem?

Niektórych rzeczy nie przeskoczę tj. przykładowo prowadzenia samochodu czy przeczytania listu. Dlatego mam opiekunkę, ale wiele rzeczy robię sam, od wbicia gwoźdźka do zajmowania się gospodarstwem. Różnica w moim życiu a osoby widomej jest taka, że poruszając się muszę często stanąć i pomyśleć, czy coś w danym miejscu położyłem i czy to już usunąłem. Nie mniej jednak daję sobie radę, brak wzroku nie jest dla mnie kalectwem.

Oprócz tańca ma Pan jeszcze jakąś pasję?

Tak – ta pasja to gospodarstwo. Mam około 300 kur, kaczki, psy, kanarki, gołębie. Ostatnio nawet otworzyłem mały biznes, sprzedaję jajka. Dzięki temu nie otacza mnie cisza i nie narzekam na nudę, po prostu bardzo to lubię. Moja przyszłość na pewno będzie opierała się na tańcu i prowadzeniu mojego małego gospodarstwa. Mimo niepełnosprawności nie jestem osobą załamana, wręcz przeciwnie żyję pełnią życia i chcę udowodnić, że świetnie sobie radzę. Wydaje mi się, że fakt posiadania wielu pasji i zainteresowań powoduje to, że chce mi się żyć.

Jeśli mógłby Pan dać radę innym osobom, dotkniętym jakąś niepełnosprawnością, jak ona by brzmiała?

Na pewno opierałaby się na tym, aby nie bać się rozwijać swoich pasji. Niektórzy myślą, że skoro są osobami niepełnosprawnymi powinni siedzieć w kącie i z niego się nie wychylać. Jednak to nie jest tak, ludzie pełnosprawni często sami nie wiedzą czego chcą od życia. Niepełnosprawność uczy pokory i innego podejścia do codzienności.

Rozmawiały:
Ewelina Kupka
Justyna Lisowska

Niepokonani...

Na przekór trudnościom – rozmowa z Panem Arturem Wyrwichem

Czy jest Pan osobą niewidomą od urodzenia?

Od urodzenia byłem osobą słabowidzącą, chodziłem do specjalnej szkoły dla osób niewidomych i słabowidzących we Wrocławiu. Od 2001 roku wzrok straciłem całkowicie, choruję na jaskrę, co spowodowało zanik nerwu wzrokowego. Nie nastąpiło to nagle i nie było dla mnie zaskocze-

Rodzinne poradnictwo socjalne

Anna Weissbrot - Koziarska

Instrumenty polityki społecznej państwa wykorzystywane w poradnictwie socjalnym dla osób bezrobotnych

Na początek trochę zapowiedzi ze strony Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, które dotyczą bezpośrednio działalności z zakresu poradnictwa socjalnego dla osób bezrobotnych. Zakładane zmiany mają polegać na wprowadzeniu funkcji doradcy klienta, który będzie pracował z osobą bezrobotną i pracodawcami. Zmiany te mają wejść w życie z dniem 1 stycznia 2014 roku. Mają pojawić się prywatne agencje, którym publiczne służby zatrudnienia będą zlecały rekrutację osób bezrobotnych i udzielały im szerokiego wsparcia w poszukiwaniu pracy. Porada ma opierać się na indywidualnym podejściu do klienta i wskazaniu jakiego wsparcia indywidualnego potrzebuje osoba bezrobotna ze względu na poziom jej kwalifikacji. Jednocześnie radzący ma określić jaką bezrobotny ma motywację, żeby znaleźć zatrudnienie. Ministerstwo zakłada też uruchomienie specjalnego Programu Aktywizacji i Integracji. W jego ramach osoba długotrwale bezrobotna przez 10 godzin w tygodniu będzie pracować przy pracach społecznych. Kolejne 10 godzin spędzi na zajęciach integracyjnych. Po dwóch miesiącach doradca zajmujący się bezrobotnym zdecyduje, czy klient może wrócić na rynek pracy, czy raczej potrzebuje dalszej pomocy. Zatem, jak wynika z przyjętych założeń, pracownik socjalny będzie jeszcze więcej radził, więcej analizował, diagnozował i współpracował z dodatkowymi instytucjami, ale czy to coś zmieni? Póki co przyjrzyjmy się co ma do dyspozycji na dzień dzisiejszy i czy zastane instrumenty przeciwdziałania bezrobociu przydadzą się w radzeniu bezrobotnemu klientowi.

Walka z bezrobociem jest jednym z najważniejszych zadań polityki społeczno-gospodarczej, przemysłowej i prywatyzacyjnej Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej państwa. W tym też celu państwo podejmuje dwa rodzaje działań, które określa się polityką pasywną lub aktywną. Polityka pasywna to pomoc finansowa realizowana różnymi metodami. Polegają one na przyznawaniu bezrobotnym różnego rodzaju zasiłków, jednorazowych odszkodowań dla osób zwalnianych z pracy oraz dodatków związanych z wcześniejszym zwalnianiem z pracy. Celem polityki pasywnej jest łagodzenie skutków bezrobocia poprzez przyznawanie rent i wcześniejszych emerytur, co jednocześnie ma zmniejszyć odsetek bezrobotnych w skali kraju poprzez zmniejszenie liczby osób aktywnych zawodowo będących na bezrobociu. Pasywna polityka to także wykorzystywanie wsparcia, jakiego udziela państwo i Unia Europejska na tworzenie nowych miejsc pracy czy przyjmowanie młodzieży i ludzi po 50- tym roku życia do pracy. Natomiast polityka aktywna opiera się na zastosowaniu w walce z bezrobociem specjalnych instrumentów ekonomicznych i administracyjnych. Należą do nich:

- programy zatrudnienia o charakterze publicznym,
- zasilanie, czyli wspieranie pod względem finansowym tych przedsiębiorstw, które zwiększają liczbę miejsc pracy,
- szkolenia zawodowe,
- pośrednictwo pracy,
- zmniejszanie zasobów siły roboczej (wcześniejsze emerytury),

- krótszy dzień pracy lub tydzień pracy.

Zahamowanie wzrostu bezrobocia możliwe jest dzięki aktywnej polityce państwa na rynku pracy, która pełni pięć podstawowych funkcji:

1. Aktywizacja zawodowa bezrobotnych.
2. Zmniejszanie niedopasowań strukturalnych na rynku pracy.
3. Podnoszenie produktywności siły roboczej.
4. Oddziaływanie na wielkość zatrudnienia i bezrobocia.
5. Weryfikacja gotowości bezrobotnych do pracy.

Dzięki wypełnianiu tych funkcji, poprzez włączanie nieaktywnych zawodowo do uczestnictwa w specjalnych programach, robotach publicznych, pracach interwencyjnych i programach pożyczek dla bezrobotnych i zakładów pracy, pojawiają się ważne efekty tego działania. Przede wszystkim następuje zahamowanie utraty kwalifikacji i umiejętności zawodowych wśród bezrobotnych oraz podtrzymanie aktywności zawodowej, dzięki czemu osoba bez pracy nie traci wiary we własne siły, nie czuje się bezużyteczna. Nie pozbywa się również odpowiedzialności za rodzinę i prawidłową realizację powierzonych jej funkcji. Ponadto walka jednostki o pracę powoduje, że utrzymany zostaje poziom efektywnej podaży pracy. Przeciwdziałanie bezrobociu stanowi jeden z elementów polityki społecznej państwa. W polskim systemie przeciwdziałania bezrobociu zaangażowane są instytucje na trzech szczeblach.

Pierwszy szczebel (centralny) stanowi rząd, który jest głównym organizatorem i koordynatorem polityki państwa. Obejmuje on: 1) Ministerstwo Finansów, w tym właściwego mu ministra, który przygotowuje budżet państwa, określa wielkość Funduszu Pracy w ramach możliwości państwa, 2) Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, które realizuje zadania państwa w zakresie zatrudnienia i bezrobocia przy pomocy Urzędu Pracy oraz wojewódzkich i rejonowych urzędów pracy, zadania państwa w zakresie pomocy społecznej przy pomocy wojewódzkich i gminnych ośrodków pomocy społecznej, koordynuje zadania państwa w zakresie funkcjonowania systemu emerytalno-rentowego, realizuje zadania państwa w zakresie zatrudnienia i rehabilitacji osób niepełnosprawnych na podstawie środków Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Przy Ministrze Pracy Socjalnej i Polityki Społecznej działa Naczelna Rada Zatrudnienia jako organ opiniodawczo-doradczy. Do jej zadań należy: 1) opiniowanie projektów aktów prawnych dotyczących zatrudnienia oraz wnioskowanie w sprawie wydania lub zmiany obowiązujących przepisów, 2) opiniowanie planów Funduszu Pracy oraz roboczych sprawozdań z działalności tego funduszu, 3) inspirowanie przedsięwzięć zmierzających do pełnego i racjonalnego zatrudnienia. Ważną rolę w eliminowaniu bezrobocia odgrywa Sejmik Krajowy, który jest stowarzyszeniem przedstawicieli samorządów gmin. Jego członkowie prowadzą rozmowy konsultacyjne z rządem naszego kraju na rzecz rozwiązywania problemów społeczno-gospodarczych.

Drugi szczebel (wojewódzki) obejmuje Wojewodę, Wojewódzki Urząd Pracy, Wojewódzki Zespół Pomocy Społecznej i Sejmik Samorządowy Województwa. Wojewoda jest przedstawicielem rządu i koordynuje działalność organów administracji rządowej. Jest on z mocy prawa Przewodniczącym Wojewódzkiej Rady Zatrudnienia, do której należy opiniowanie kierunków zatrudnienia w województwie, ocena racjonalności gospodarki środkami Funduszu Pracy. Z kolei Wojewódzki Urząd Pracy zajmuje się realizowaniem zadań w dziedzinie rynku pracy, przeciwdziałaniem bezrobociu i łagodzeniem jego skutków w skali województwa. Ponadto jest organem II instancji w postępowaniu administracyjnym, w zakresie spraw zatrudnienia i bezrobocia, koordynuje działalność rejonowych urzędów pracy na terenie województwa, planuje i rozdziela środki Funduszu Pracy, kieruje do pracy za granicę oraz wykonuje zadania w zakresie zatrudnienia i rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Kwestią bezrobocia zajmuje się także Wojewódzki Zespół Pomocy Społecznej, który realizuje i koordynuje zadania państwa w zakresie pomocy społecznej, pomocy społecznej w skali województwa mającej na celu umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężenie trudnych sytuacji życiowych, których nie są w stanie pokonać, wykorzystując własne środki, możliwości i uprawnienia. Natomiast Sejmik Samorządowy Województwa jest wspólną reprezentacją przedstawicieli gmin z obszaru województwa, wyraża opinie w istotnych sprawach województwa, w tym z zakresu zatrudnienia i bezrobocia.

Trzeci szczebel (lokalny, podstawowy) stanowi system instytucji bezpośrednio obsługujących osoby bezrobotne, który obejmuje Rejonowe Urzędy Pracy, Rady i Zarządy Gmin, Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej. Rejonowe Urzędy Pracy prowadzą pośrednictwo polegające na udzielaniu pomocy osobom bezrobotnym i poszukującym pracy w uzyskaniu odpowiedniego zatrudnienia oraz zakładom pracy w znalezieniu odpowiednich pracowników. W razie braku możliwości znalezienia zatrudnienia bezrobotnym Rejonowe Urzędy Pracy inicjują przyuczenie do zawodu lub przekwalifikowanie. Pośredniczą także w organizacji dodatkowych miejsc zatrudnienia w zakładach pracy i udzielają im pomocy finansowej w tym zakresie. Inicjują oraz finansują prace interwencyjne i roboty publiczne, udzielają pożyczek i pomocy w uzyskaniu kredytów na podjęcie działalności gospodarczej oraz przyznają i wypłacają zasiłki dla bezrobotnych.

Jedną z ważniejszych instytucji, które mają duże znaczenie w procesie poradniczym są Centra Aktywizacji Bezrobotnych oraz Biura Aktywizacji. Instytucje te istnieją głównie dzięki zaangażowaniu wolontariuszy, którymi są przede wszystkim studenci. Istotną formą udzielanej pomocy są porady prawne i psychologiczne. Biura Aktywizacji Bezrobotnych koncentrują się nie tylko na działaniach doraźnych, ale realizują także konkretne programy i projekty. Ich celem jest wprowadzenie innowacyjnego sposobu pracy z długotrwale bezrobotnymi: polega on na towarzyszeniu w próbach znalezienia pracy oraz pomocy w przywróceniu aktywności społecznej. Działania te opierają się na indywidualnych spotkaniach z bezrobotnymi. Centra Aktywizacji Bezrobotnych realizują zadania w zakresie usług rynku pracy oraz instrumentów rynku pracy (czyli m.in. aktywnych form wsparcia bezrobotnych). Centra nie angażują się w działania administracyjne, takie jak np. przyznawanie zasiłków.

Wysoka stopa bezrobocia w Polsce wymusza na politykach zmianę w strukturze pomocy społecznej i pracy socjalnej. Dotyczy ona nie tylko realizacji konkretnych zadań, ale także przygotowania profesjonalnych pracowników socjalnych zajmujących się bezrobotnymi i ich rodzinami, którzy mają radzić jednostkom jak wyjść z trudnej sytuacji kryzysowej oraz wska-

zywać, z pomocy jakich instytucji i osób mogą oni skorzystać. Jednak skuteczność działań jednostki pozbawionej pracy i instytucji powołanej do przeciwdziałania bezrobociu musi opierać się na pełnej integracji. Zmiana takiego stanu rzeczy możliwa jest tylko wówczas, gdy jednostka będzie aktywna w dążeniu do poprawy swojego położenia. Realizacja zadań polityki społecznej z zakresu przeciwdziałania bezrobociu koncentruje się także wokół problemu ochrony pracowników przed utratą zatrudnienia, między innymi poprzez ochronę prawną przed zwolnieniami indywidualnymi i grupowymi. Należy pamiętać, aby opieka i wsparcie dla osoby bezrobotnej nie były nadmierne i zbyt długie, ponieważ osoby objęte taką opieką mogą trwale uzależnić się od niej, nie będą potrafiły poradzić sobie same w trudnej sytuacji, będą niesamodzielne, a to wpłynie niekorzystnie zarówno na podmiot wsparcia oraz jego nadawcę. Polityka państwa w zakresie przeciwdziałania bezrobociu powinna wykorzystywać szereg instrumentów ekonomicznych – politykę makroekonomiczną oraz politykę mikroekonomiczną. Rola polityki makroekonomicznej polega na wykorzystaniu instrumentów fiskalnych, budżetowych, pieniężnych w celu zredukowania bezrobocia. Ta polityka ma na celu ograniczenie bezrobocia charakterystycznego dla nierównowagi rynku. Natomiast polityka mikroekonomiczna ma na celu poprawę funkcjonowania rynku pracy oraz redukcję bezrobocia w określonych grupach siły roboczej w regionach, miastach, gminach, obszarach strukturalnego bezrobocia i biedy w Polsce dzięki zastosowaniu zespołu odpowiednich instrumentów. Należy do nich zaliczyć: publiczne programy zatrudnienia polegające na tworzeniu dodatkowych miejsc pracy w dziedzinach, które nie cieszą się zainteresowaniem sektora prywatnego; udzielanie bezzwrotnej pomocy finansowej przedsiębiorstwom, które rezygnują z planowanej redukcji zatrudnienia lub tworzą nowe miejsca pracy; pożyczki dla bezrobotnych w celu podjęcia działalności gospodarczej na własny rachunek; szkolenia zawodowe, które umożliwiają bezrobotnym zdobywanie i zmianę kwalifikacji; prace sezonowe i interwencyjne dla osób bezrobotnych.

Rola różnorodnych sił społecznych we wspomaganiu bezrobotnych jest bardzo ważna. I tak np. Powiatowe Urzędy Pracy mogą prowadzić odpowiednią działalność na rzecz bezrobotnych. Po pierwsze, poprzez organizowanie kursów, takich jak: obsługa kas fiskalnych, kursy komputerowe, księgowości itd. Szkolenia tego typu są podstawową formą działalności. Po drugie, oferowanie pracy w kraju i za granicą. Po trzecie, organizowanie dodatkowych miejsc pracy oraz udzielanie pożyczek na rozpoczęcie własnej działalności przez bezrobotnych. W wielu miastach, w ramach pracy socjalnej i pomocy wzajemnej, funkcjonują różne stowarzyszenia i ośrodki, które oferują bezpłatne usługi w zakresie prostych porad doradczych i informacyjnych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej. Problem bezrobocia wymaga aktywności wielu instytucji i przedstawicieli różnych dziedzin polityki społecznej, w tym także pomocy społecznej. Jest to bardzo złożony proces, który jest determinowany wieloma czynnikami, np. wielkością problemu w danym regionie, rodzajem społeczno-ści, rynkiem pracy oraz ofertą instytucji rynku pracy i pomocy społecznej. Klienci bezrobotni nie stanowią grupy jednorodnej i wymagają udziału w programach dostosowanych do ich specyfiki. Pracownik socjalny wie, że poradnictwo jest jedną z metod wsparcia osób i rodzin bezrobotnych, które ma swoje miejsce w programach pomocowych. Programy pomocy bezrobotnym realizuje się takimi metodami jak: poradnictwo indywidualne, zajęcia grupowe prowadzone metodą warsztatowo-wykładową, grupy wsparcia i grupy edukacyjne, poradnictwo prawne i psychologiczne, pośrednictwo pracy, spotkania terapeutyczne dla osób bezrobotnych uzależnionych od

alkoholu, analiza statystyczna i jakościowa danych w obszarze bezrobocia, działanie punktów informacyjnych.

Program pomocy osobom bezrobotnym i ich rodzinom jest też częścią oferty działu pomocy specjalistycznej. Indywidualne spotkania wstępne z osobą kandydującą do programu obejmują: konsultacje zawodowe dotyczące określenia potencjału klienta oraz możliwości na rynku pracy i ustalenie kierunków działań oraz analiza bieżącej sytuacji będąca podstawą budowania indywidualnego planu pracy. Po indywidualnych spotkaniach, zebraniu informacji i ustaleniu kierunków działań następuje określenie diagnozy socjalnej i zbudowanie indywidualnego planu działania, z których niżej wymienionych form klient powinien korzystać: klub pracy (trening aktywnego poszukiwania pracy, poradnictwo indywidualne i udostępnienie zasobów materialnych), klub integracji społecznej (działający na podstawie ustawy o zatrudnieniu socjalnym), pośrednictwo pracy (targi pracy, giełdy pracy), wolontariat, organizacja prac społecznie użytecznych dla bezrobotnych klientów ośrodków pomocy społecznej, współpraca z Urzędem Pracy, współpraca z innymi podmiotami. Trzeba tu nadmienić, że z poradnictwa indywidualnego korzystać mogą nie tylko osoby bezrobotne, czyli te, które spełniają określone w ustawie kryteria, ale także osoby poszukujące pracy. Porada w obu tych przypadkach polega na pomocy w wyborze odpowiedniego zawodu i miejsca zatrudnienia. Ponadto w ramach poradnictwa osoba korzystająca z pomocy może np. zostać skierowana na specjalistyczne badania umożliwiające wydanie opinii o przydatności do określonego zawodu czy stanowiska. Koszty badań w tym zakresie pokrywa urząd pracy. Z porady pracowników socjalnych mogą także korzystać pracodawcy. Polega ona głównie na pomocy w doborze odpowiednich pracowników.

Odsetek osób bezrobotnych w Polsce i na świecie jest bardzo wysoki, stąd sytuacja ta może wprowadzać pracowników socjalnych, którzy radzą swoim klientom co zrobić, żeby nie być stale bezrobotnym, w stan totalnego pesymizmu, sytuację bez wyjścia, bez perspektyw i pozbawioną nadziei. Dlatego też w udzielaniu porady co ma zrobić bezrobotny, żeby nim nie być, trzeba zachować szczególną ostrożność. Nie można jednoznacznie powiedzieć, że porada jakiej mu udzieliliśmy będzie skuteczna, ponieważ to nie my zdecydujemy o jego zatrudnieniu. Bezrobotny musi o tym wiedzieć, gdyż zdarza się, że podejmując zadania przewidziane dla niego w planie pomocowym tkwi on w przekonaniu, że zagwarantuje mu to pracę. W rzeczywistości może to być kolejny kurs czy szkolenie, które nie spełni oczekiwań pracodawcy. Taka sytuacja może wywołać w nim poczucie niezasażenie doznanej frustracji, mogą wzmocnić zachowania patologiczne i przestępcze, zachowania suicydalne, eskapistyczne oraz buntu, jawnej agresji i rozmaitych psychospołecznych aberracji. To z kolei może spowodować, że pracownik socjalny w realizacji zadań z zakresu poradnictwa socjalnego nie będzie autentyczny w oczach bezrobotnego klienta i próba jakiegokolwiek zmiany dotychczasowej sytuacji skończy się niczym. A przecież nie o to nam chodzi. Reasumując: realizacja zadań z zakresu poradnictwa socjalnego dla osób i rodzin bezrobotnych wymaga dużej wiedzy na temat instrumentów do walki z bezrobociem, możliwości ich wykorzystania oraz posiadania umiejętności diagnozowania pod kątem kwalifikacji, możliwości i motywacji klienta do podejmowania działań mających na celu zmianę jego sytuacji życiowej. Odpowiednia wiedza i umiejętności są warunkiem trafnie udzielonej porady.■

Dobre praktyki jednostek organizacyjnych pomocy i integracji społecznej

Małgorzata Szewczuk, Żaneta Laufer

Pieczka zastępcza nad dzieckiem w powiecie prudnickim

Rodzicielstwo zastępcze to wciąż temat warty poświęcenia uwagi. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Prudniku realizuje m.in. zadania wynikające z Ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej i Ustawy o pomocy społecznej. Na mocy Zarządzenia Starosty Prudnickiego z dnia 28 listopada 2011 r. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Prudniku zostało wyznaczone jako Organizator Rodzinnej Pieczy Zastępczej. Na terenie powiatu prudnickiego funkcjonuje 77 rodzin zastępczych, w tym 52 rodziny zastępcze spokrewnione i 25 rodzin zastępczych niezawodowych. Na terenie naszego powiatu funkcjonuje także placówka opiekuńcza – wychowawcza w Głogówku, która zabezpiecza opiekę i wychowanie 28 wychowankom. Łącznie w pieczy zastępczej rodzinnej w 2012r. przebywało 126 dzieci. Pieczka zastępcza skupia się głównie na umożliwieniu powrotu



Od lewej – mgr Małgorzata Szewczuk – Koordynator rodzinnej pieczy zastępczej, w środku Kierownik PCPR Krystyna Willisowska i z prawej Żaneta Laufer - Koordynator rodzinnej pieczy zastępczej

dziecka do rodziny lub gdy jest to niemożliwe – dąży do przysposobienia dziecka, a także przygotowuje go do godnego, samodzielnego i odpowiedzialnego życia, pokonywania trudności życiowych zgodnie z zasadami etyki oraz nawiązywania i podtrzymywania bliskich, osobistych i społecznie akceptowanych kontaktów z rodziną i rówieśnikami. Ponadto istotnym celem jest także zaspokojenie potrzeb dzieci, ze szcze-

gólnym uwzględnieniem potrzeb bytowych, zdrowotnych, edukacyjnych i kulturalno-rekreacyjnych. Formami rodzinnej pieczy zastępczej są:

- rodzina zastępcza:
 - a) spokrewniona,
 - b) niezawodowa,
 - c) zawodowa, w tym zawodowa pełniąca funkcję pogotowia rodzinnego i zawodowa specjalistyczna np. opiekująca się dziećmi niepełnosprawnymi,
- rodzinny dom dziecka.

Formami instytucjonalnej pieczy zastępczej są placówki opiekuńczo – wychowawcze.

W 2012 roku nasza jednostka podjęła szereg działań skupiających się na rozwoju systemu pieczy zastępczej w powiecie prudnickim, realizując wiele innowacyjnych i cennych inicjatyw skierowanych do rodzin zastępczych. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie przystąpiło do otwartego konkursu ofert ogłoszonego przez Ministra Pracy i Polityki Społecznej pn. „Koordynator Rodzinnej Pieczy Zastępczej”. W ramach programu utworzono dwa nowe stanowiska pracy - Koordynatorów Rodzinnej Pieczy Zastępczej i otrzymano dofinansowanie z MPiPS w kwocie 17756,00 zł. Podkreślić należy fakt, że praca koordynatorów jest nowym obszarem w pomocy społecznej i powiat prudnicki realizuje to zadanie, w odróżnieniu od wielu powiatów i gmin, które nie pozyskują środków na ten cel i stoją na stanowisku, że w okresie przejściowym obowiązywania przepisów o zatrudnieniu asystentów/koordynatorów nie jest obowiązkowe, więc można je pominąć. Nowi pracownicy wyszli naprzeciw oczekiwaniom rodzin zastępczych, podejmując rozmowy ze środowiskiem rodzin zastępczych na temat ich potrzeb i oczekiwań. Starano się także angażować rodziny zastępcze do uczestnictwa w rozwoju pieczy zastępczej, opracowując wspólnie „Powiatowy Program Rozwoju Pieczy Zastępczej na lata 2012 – 2014”. Chęć współpracy i szczerze zaangażowanie to główne motywy działań podejmowane przez pracowników PCPR. Ponadto, warto wspomnieć, że dzięki kreatywności i chęci niesienia pomocy w naszej jednostce, udało się nam dokonać wielu pozytywnych zmian. Powołaliśmy w swej strukturze zespół ds. pieczy zastępczej, który prężnie funkcjonuje dzięki nowo zatrudnionym specjalistom. Koordynatorzy i psycholog świadczą wsparcie z zakresu poradnictwa rodzinnego i psychologicznego oraz wspólnie wizytują objętą opieką rodzinę.

W oparciu o zalecenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej oraz Rzecznika Praw Dziecka opracowano i wdrożono procedurę kwalifikowania kandydatów na rodziny zastępcze niezawodowe, zawodowe lub do prowadzenia rodzinnego domu dziecka. Dobro dzieci jest celem nadrzędnym i dobór kandydatów do opieki na dzieckiem, którego los niejednokrotnie nie oszczędzał, powinien mieć charakter szczegółowej weryfikacji, ukazującej nie tylko motyw, predyspozycje ale i gotowość do rzetelnego wypełniania powierzonych funkcji. Dlatego też, mając powyższe na uwadze Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Prudniku nawiązało współpracę z Katolickim Ośrodkiem Adopcyjnym w Opolu oraz z Ośrodkiem Adopcyjnym w Opolu w celu wypracowania optymalnych standardów. Udało się także, zorganizować spotkania o charakterze integrującym rodziny zastępcze, zarówno ze sobą nawzajem jak i z pracownikami PCPR w ramach ogniska integracyjnego i spotkania mikołajkowego połączonego z zabawą i rozdawaniem prezentów.

Naszą inicjatywę wsparło wielu hojnych darczyńców, którzy dzięki swej ofiarności oraz bezinteresowności przyczynili się do zorganizowania zarówno ogniska jak i Mikołajków. W większości wyrażanych opinii rodziny zastępcze dostrzegły



Ognisko integracyjne rodzin zastępczych z pracownikami PCPR. Spotkanie mikołajkowe dla dzieci z rodzin zastępczych 2012



Spotkanie mikołajkowe dla dzieci z rodzin zastępczych 2012

pozytywną pracę koordynatorów, doceniając zaangażowanie w organizację inicjatyw koncentrujących się na integracji środowiska. Wszystkie działania wymagały zwiększonego nakładu pracy, ale radość i uśmiech dzieci zrekompensował nam trud i był najwyższym dowodem wdzięczności.

Warto również zwrócić uwagę na fakt, że Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie nieustannie promuje rodzicielstwo zastępcze w lokalnej prasie i za pośrednictwem radia. Ponadto podjęto starania zmierzające do utworzenia pierwszego w powiecie prudnickim Rodzinnego Domu Dziecka. Czynione są również starania w zakresie pozyskania kandydatów do pełnienia funkcji zawodowej rodziny zastępczej. Umożliwiono rodzinom zastępczym uczestnictwo w bezpłatnych szkoleniach w ramach projektu pn. „Szkolenie rodzin zastępczych, osób prowadzących rodzinne domy dziecka oraz dyrektorów placówek opiekuńczo-wychowawczych typu rodzinnego” współfinansowanego ze środków MPiPS. Otrzymano dofinansowanie w kwocie 10200,00 zł. Głównym celem niniejszego projektu był rozwój pieczy zastępczej, poprzez zwiększenie kompetencji wychowawczych osób pełniących funkcję rodziców zastępczych. W ramach niniejszego projektu bezpośrednim wsparciem objętych zostało ponad 20 rodzin zastępczych i dwóch kandydatów przygotowujących się do pełnienia funkcji rodziny zastępczej.

Wychodząc naprzeciw potrzebom rodziców zastępczych jesteśmy aktualnie w trakcie pozyskiwania wolontariuszy, dzięki którym będziemy w stanie, jeszcze w większym zakresie wspierać dzieci. Ponadto w ramach projektu systemowego pn. „Wzrost kompetencji życiowych i umiejętności zawodowych klientów PCPR w Prudniku” w 2012 roku wsparciem objęto 9 wychowanków z rodzin zastępczych, którzy uczestniczyli w spotkaniach z psychologiem, doradcą zawodowym oraz w kursach: prawa jazdy, makijażu, rysunku, j. angielskiego, wózka widłowego oraz posadzkarskich. Dodatkowym niezwykle ważnym i cennym osiągnięciem pracowników PCPR



Wyjazdowe szkolenie rodzin zastępczych wraz z podopiecznymi - warsztaty pedagogiki zabawy, Srebrna Góra 2012



Projekt – szkolenia rodzin zastępczych – Akademia Aktywnego Rodzica 2012

Poniżej prezentujemy zakres uprawnień, kwalifikacje oraz doświadczenie pracowników:

mgr Krystyna Wilisowska – organizator rodzinnej pieczy zastępczej, od 2009 roku Kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Prudniku. Posiada 30-letnie doświadczenie zawodowe w Pomocy Społecznej, w tym 2-letnie doświadczenie, jako kurator społeczny. Absolwentka studiów magisterskich Uniwersytetu Opolskiego na kierunku pedagogika opiekuńcza i pracy socjalnej. Ukończyła studia podyplomowe w zakresie Organizacji i zarządzania w pomocy społecznej oraz w zakresie Administracji i zarządzania. Uczestniczyła w wielu szkoleniach z zakresu pracy socjalnej.

mgr Małgorzata Szewczuk – specjalista zdrowia publicznego, pedagog, interwent. Obecnie zatrudniona w PCPR w Prudniku, jako Koordynator Rodzinnej Pieczy Zastępczej. Współautorka programu dla rodzin zastępczych. Autorka publikacji naukowych o tematyce edukacji zdrowotnej. Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach na kierunku Zdrowie Publiczne. Posiada ukończone studia podyplomowe z zakresu Pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej oraz przygotowania pedagogicznego. Ponadto posiada uprawnienia wychowawcy wypoczynku

w Prudniku jest fakt uzyskania pozytywnej decyzji Ministra Pracy i Polityki Społecznej, zatwierdzającej program szkoleniowy, nadający uprawnienia do samodzielnego przeprowadzania szkoleń w zakresie pełnienia funkcji rodziny zastępczej niezawodowej, zawodowej i rodzinnego domu dziecka.

Program pn. „Nowy Dom – Nowa Rodzina” jest autorskim opracowaniem, którym w województwie opolskim poszczycić się może jedynie nasz PCPR. Podsumowując należy zauważyć, iż działania podejmowane przez PCPR w Prudniku były w większości prekursorskie. Rozwój rodzicielstwa zastępczego jest istotnym zadaniem, które wspólnymi siłami i przy odrobinie otwartości na dialog przyniesie wiele pozytywnych efektów. Z myślą o naszych klientach podejmujemy nowe wyzwania, podnosimy swoje kompetencje i tworzymy innowacyjne rozwiązania, by podnosić jakość świadczonych przez nas usług.

dzieci i młodzieży oraz certyfikat animatora ekonomii społecznej. Dysponuje doświadczeniem w prowadzeniu zajęć edukacyjno – pedagogicznych w świetlicy opiekuńczo – wychowawczej oraz 5-letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i rodzinami w ramach działalności w organizacji pozarządowej.

mgr Żaneta Laufer – pedagog rodzinny, oligofrenopedagog, interwent. Obecnie zatrudniona w PCPR w Prudniku, jako Koordynator Rodzinnej Pieczy Zastępczej. Absolwentka Uniwersytetu Opolskiego na kierunku Nauki o Rodzinie. Posiada ukończony kurs pedagogiczny uprawniający do nauki przedmiotu Wychowanie do życia w rodzinie oraz kurs kwalifikacyjny z zakresu Oligofrenopedagogiki dla nauczycieli i wychowawców placówek dla dzieci niepełnosprawnych intelektualnie oraz Certyfikat Animatora Ekonomii Społecznej. Współautorka programu dla rodzin zastępczych. Posiada doświadczenie w prowadzeniu zajęć edukacyjnych w zakresie Wychowania do życia w rodzinie, realizowanych w szkołach podstawowych, gimnazjalnych i średnich. Ponadto posiada uprawnienia wychowawcy wypoczynku dla dzieci i młodzieży oraz roczne doświadczenie w opiece i prowadzeniu warsztatów metodycznych dla dzieci i młodzieży.

III sektor – Socjalne organizacje pozarządowe

Dorota Piechowicz – Witoń

Opolskie Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych (OCWIP) – Istniejemy by pomagać

Stowarzyszenie zostało zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Sądowym w dniu 20.02.2006 roku. W tym samym roku została zainicjowana współpraca z Siecią Wspierania Organizacji Pozarządowych SPLLOT w Warszawie, której OCWIP jest członkiem od 2008 roku, do chwili obecnej. Siedzibą podmiotu jest miasto Opole. Opolskie Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych jest niezależną organizacją pozarządową działającą na rzecz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego w oparciu o zasady dialogu, demokracji i pomocniczości. Naszą aktywność kierujemy do organizacji pozarządowych, instytucji publicznych i inicjatyw nieformalnych działających na rzecz zaspokajania potrzeb lokalnych. Inicjujemy, animujemy, wspieramy zmiany społeczne.

Głównym celem działania OCWIP jest wspieranie organizacji pozarządowych poprzez usługi takie jak:

- gromadzenie, aktualizacja i upowszechnianie informacji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizacji pozarządowych;
- prowadzenie usług doradczych z zakresu zarządzania organizacją, przygotowywania projektów oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów występujących w codziennym funkcjonowaniu organizacji;
- prowadzenie szkoleń;
- współpraca z administracją publiczną poprzez inicjowanie procesów tworzenia lokalnego prawa regulującego zasady współpracy organów administracji z organizacjami pozarządowymi i inicjatywami obywatelskimi.

Jesteśmy organizacją wspierającą, infrastrukturalną i animującą zmiany w obszarze szeroko pojętej aktywności obywatelskiej. Poprzez realizowane projekty, a nade wszystko poprzez nieodpłatną działalność statutową edukujemy i profesjonalizujemy opolski „trzeci sektor”. Dzięki tym działaniom organizacje, które korzystają z naszych usług, coraz skuteczniej działają na rzecz swoich członków, na rzecz społeczności lokalnych oraz grup defaworyzowanych. Mając na uwadze rozwój sektora pozarządowego również pod względem jego liczebności w województwie opolskim, gro naszych działań doradczych koncentruje się wokół takich tematów jak:

- zakładanie /rejestracja organizacji pozarządowych,
- prawne aspekty funkcjonowania organizacji,
- pozyskiwanie środków na działalność,
- księgowość w sektorze non – profit,
- ekonomia społeczna /przedsiębiorczość społeczna,
- marketing dla NGO,
- budowanie strategii rozwoju NGO.

Niezwykle ważnym zadaniem jakie prowadzimy są szkolenia podnoszące wiedzę i umiejętności wśród liderów i liderki organizacji pozarządowych województwa opolskiego. Warto podkreślić jest fakt, że OCWIP jest zarejestrowany w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Opolu jako instytucja szkoleniowa. Cieszy, że nasze działania są doceniane przez środowisko



„Razem łatwiej – dwudniowa konferencja dla organizacji trzeźwościowych z woj. opolskiego”, 16-17 listopada 2012, Głuchola. Na zdjęciu Sylwester Staniszewski – Przewodniczący Krajowej Rady Związków i Stowarzyszeń Abstynenckich Foto: Wojciech Witoń (OCWIP)

zewewnętrzne, zarówno sektor pozarządowy jak i samorządy czego przykładem mogą być szczególnie ważne dla nas nagrody i wyróżnienia:

- 2008 rok – otrzymaliśmy wyróżnienie w konkursie „Opolskie niezapominajki” na najlepszą organizację pozarządową województwa opolskiego,
- 2009 rok - OCWIP został uznany najlepszą organizacją pozarządową województwa opolskiego w konkursie „Opolskie niezapominajki” - konkurs organizowany przez Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego.

Za sobą mamy zrealizowane następujące projekty, których celem zazwyczaj był rozwój wiedzy, umiejętności, wsparcie, integracja oraz aktywizacja szeroko pojętej społeczności województwa opolskiego (wszystkich zainteresowanych odsyłamy do naszej strony internetowej www.ocwip.pl):

- Dobre praktyki po opolsku;
- Program Euro – NGO;
- W poszukiwaniu polskiego modelu Ekonomii Społecznej;
- Przyjemny rowerowy świat;
- Profesjonalny sektor;
- Zdrowa energia;
- Zabawa bez samochodu;
- Wiatr w żagle opolskich NGO;
- Wyzwanie - sport alternatywą dla narkotyków;
- Strategia dla wolontariatu - rozwój i wzmocnienie wolontariatu na terenie miasta Opola;
- Osiemnastka w Sieci;
- Gra o miasto;
- Ekokluby;
- Budzimy III sektor;
- Niech nas usłyszają;
- Opolski Inkubator Społecznej Przedsiębiorczości;

- Model współpracy - projekt systemowy;
- Równe Szanse;
- Rozwój Ekonomii Społecznej na Opolszczyźnie;
- Me effective in action;
- Więcej wiemy - lepiej pomagamy;
- Centra wsparcia NGO – projekt długofalowej pomocy dla organizacji pozarządowych proES extra;
- Razem łatwiej.

Podjmując działania związane z aplikowaniem po zewnętrzne źródła finansowania, staramy się aby działania przewidziane w projekcie odpowiadały na rzeczywiste i ważne potrzeby społeczne jak również aby były wsparciem w rozwiązywaniu trudności społeczności lokalnych. Dlatego tak ważne są dla całego Zespołu OCWIP rezultaty, nie tylko te mierzone okresem realizacji danego zadania ale te, które dany projekt pozostawia po sobie na przyszłość. Mowa tutaj o efekcie dodanym każdego działania, które podejmujemy. Obecnie realizowane projekty ukierunkowane są na:

- fachową pomoc dla organizacji pozarządowych w tym pomoc finansowaną i edukowanie organizacji z terenu Opolszczyzny, które działają nie dłużej niż trzy lata. Jest to zatem wsparcie dla „młodych” organizacji, którym szczególnie trudno jest na początku swojej społecznej działalności,
- pomoc osobom z niepełnosprawnością w aktywizacji społecznej i zawodowej przy wykorzystaniu zintensyfikowanego wsparcia i indywidualnego podejścia trenerów pracy,
- aktywizacja seniorów oraz przygotowanie do pracy na rzecz społeczności jako przejaw aktywności obywatelskiej oraz reagowania na zmiany w strukturze demograficznej.

Projekty obecnie realizowane to:

1) Kierunek FIO:

Okres realizacji: 1.07.2012 – 30.09.2013. Adresaci projektu: organizacje, które działają, nie krócej niż 6 miesięcy i nie dłużej niż 3 lata przed złożeniem oferty w ramach PO FIO, mają charakter lokalny (gmina, powiat) oraz mogą się wykazać realizacją konkretnych przedsięwzięć.

Cele projektu:

- rozwój organizacji pozarządowych w województwie opolskim,
- przygotowanie organizacji do aplikowania w ramach konkursu FIO.

Działania przewidziane w projekcie to dwie edycje naborów grantowych, w ramach których jedna organizacja może pozyskać środki w maksymalnej wysokości 10 tys. złotych na rozwój zasobów własnych bądź realizując zadania wpisujące się w jeden z priorytetów Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich. Osoby odpowiedzialne za projekt: Alicja Gawinek i Tomasz Kosmala.

2) Pełno(s)prawni na rynku pracy – program aktywizacji społeczno – zawodowej osób niepełnosprawnych z woj. opolskiego

Realizatorzy: Lider: CTC Polska spółka z o.o.

Partner: Opolskie Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych.

Okres realizacji: 1.09.2012 – 30.09.2014. Adresaci projektu:

- osoby niepełnosprawne i nieaktywne zawodowo w wieku 16-64 lata zamieszkałe lub uczące się na terenie województwa opolskiego,
- otoczenie osób niepełnosprawnych, w ramach wsparcia otoczenia zawodowego (pracodawcy, współpracownicy).



Spotkanie przedstawicieli organizacji pozarządowych z terenu Opolszczyzny dotyczące procesu federalizacji trzeciego sektora, 27-28 lipca 2012, Pokrzywna. Spotkanie zainicjowane przez OCWIP. Foto: Alicja Gawinek (OCWIP)



Spotkanie grupy roboczej ds. wypracowania standardów organizacji pieczy zastępczej, 5-6 września 2012, Pokrzywna. Spotkanie moderowane przez Dorotę Piechowicz – Witoń i Alicję Gawinek, w ramach projektu „ProNGO – standardy III sektora” Foto: Alicja Gawinek (OCWIP)

Celem projektu jest podniesienie zdolności do zatrudnienia na otwartym rynku pracy 45 niepracujących osób niepełnosprawnych z województwa opolskiego, poprzez zwiększenie ich kompetencji społecznych i zawodowych oraz zatrudnienie wspomagane. Działania realizowane w ramach projektu:

- indywidualne wsparcie trenera pracy osoby z niepełnosprawnością,
- doradztwo psychologiczne i wsparcie doradcy zawodowego,
- specjalistyczne szkolenia zawodowe,
- zatrudnienie subsydiowane.

Osoba odpowiedzialna za projekt: Dorota Piechowicz – Witoń. Projekt współfinansowany jest przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

3) „ASy Aktywni Seniorzy”

Realizatorzy: Lider: Opolskie Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych

Partner: Stowarzyszenie Przyjaciół Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Prudniku.

Okres realizacji : 01.10.2012 – 30.06.2013. Adresaci projektu: osoby fizyczne w wieku 60+ jak również organizacje pozarządowe zajmujące się problematyką seniorów w powiecie prudnickim.

Działania:

- kursy języka angielskiego, niemieckiego, włoskiego i francuskiego,
- kursy komputerowe,



Regionalna Gala Wolontariatu w Opolu, na zdjęciu laureaci konkursów: Barwy Wolontariatu oraz Organizacja Przyjazna Wolontariuszom, 5 grudnia 2012, Opole. Foto: Patrycja Kozieł (OCWIP)

- prowadzone Biura Aktywny Senior,
- szkolenia z zakresu podstaw prawnych wolontariatu,
- Złote Wykłady,
- Kawiarenka Obywatelska dla Seniorów,
- kampania informacyjno – promocyjna

Osoba odpowiedzialna za projekt: Wojciech Witoń. Projekt jest finansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013.

Staramy się aby nasze działania przynosiły wymierne rezultaty i polepszenie sytuacji organizacji pozarządowych, samorządów, osób fizycznych i inicjatyw obywatelskich. Dlatego wśród innych naszych działań, ważnych ze społecznego punktu widzenia, możemy wymienić:

Sabina Soćko, Hanna Wrońska

Fundacja „Razem Możemy Wszystko” w Opolu

Czy przedmioty zupełnie nieużyteczne mogą okazać się całkiem przydatne? Okazuje się, że mogą. Jeśli zbierze się ich odpowiednią ilość mogą zamienić się na środki pieniężne, a te można spożytkowane na coś bardzo cennego - na przykład przekazać niepełnosprawnym dzieciom. Taki właśnie cel wyznaczyła sobie Fundacja „Razem Możemy Wszystko”. Fundacja istnieje stosunkowo krótko. Została założona 16 stycznia 2012r. przez grupę znajomych, którzy razem studiowali chemię.

Poprzez działalność Fundacji założyciele chcieli chronić środowisko naturalne, a jednocześnie pomagać niepełnosprawnym dzieciom. Przyjęte cele statutowe to:

1. Świadczenie bezpośredniej i pośredniej pomocy rzeczowej, finansowej i organizacyjnej na rzecz osób chorych, niepełnosprawnych, ubogich oraz z różnych przyczyn zagrożonych wykluczeniem społecznym;
2. Świadczenie bezpośredniej i pośredniej pomocy rzeczowej, finansowej i organizacyjnej, w tym tworzenie warunków do jej rozwoju, na rzecz podmiotów (osób fizycznych, osób prawnych i jednostek nie posiadających osobowości prawnej) prowadzących, wspomagających lub organizujących działalność w zakresie ochrony zdrowia, pomocy osobom chorym, niepełnosprawnym, ubogim;

- prowadzenie unikatowej na skalę województwa opolskiego Biblioteki NGO,
- cykliczne wydawanie Newslettera z najświeższymi informacjami dla organizacji pozarządowych, który kierowany jest do blisko 600 odbiorców,
- doradztwo i konsultacje dla przedstawicieli samorządów, którzy odpowiadają za współpracę z lokalnymi organizacjami pozarządowymi,
- administrowanie serwisem NaprawyTO. Pilotaż trwa do końca marca, a sam serwis jest nową formą komunikacji na linii obywatel – samorząd. Partnerem w pilotażu było Miasto Opole,
- wsparcie rodziny biologicznej i zastępczej poprzez standaryzację procesu organizowania pieczy zastępczej,
- promocja wolontariatu między innymi poprzez organizowanie na poziomie regionalnym konkursów: „Barwy wolontariatu” (na najlepszego wolontariusza) i „Organizacja przyjazna Wolontariuszom”.

Wśród członków zespołu OCWIP są między innymi: pedagodzy, psychologowie, terapeuci, politolodzy, filolodzy, certyfikowani trenerzy, a przede wszystkim osoby cechujące się wrażliwością i społecznym zaangażowaniem. Wszelkie działania / usługi / są dla naszych adresatów całkowicie bezpłatne. ■

Serdecznie zapraszamy do kontaktu:

Opolskie Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych
ul. Damrota 4/35-36, 45-064 Opole
www.ocwip.pl, e-mail: biuro@ocwip.pl
tel. 77 441 50 25, fax. wew. 103



Założyciele Fundacji - od lewej: Michał Konieczko Prezes Fundacji, Ewa Guga Koordynator Fundacji, Julia Trzebuniak w-ce Prezes Fundacji

3. Organizacja, dofinansowywanie oraz wspieranie wyjazdów dzieci i młodzieży na kolonie i obozy, wycieczki, sprzęt rehabilitacyjny, a także na leczenie i rehabilitację w kraju i za granicą;
4. Finansowanie nagród i stypendiów dla osób szczególnie uzdolnionych;
5. Organizacja, wspieranie i dofinansowywanie krajowych, zagranicznych i międzynarodowych imprez charytatywnych, artystycznych, w tym wernisaży, wystaw i koncertów, jak również szkoleń, prelekcji, sympozjów i konferencji naukowych, publikacji i wydawnictw, a także imprez o charakterze sportowym;

6. Upowszechnianie wiedzy o przyczynach niepełnosprawności, wiedzy o chorobach przede wszystkim tych spowodowanych zmianami cywilizacyjnymi i społecznymi oraz informacji o możliwościach i sposobach im zapobiegania;

7. Upowszechnianie wiedzy z zakresu prowadzenia zdrowego trybu życia, kultury fizycznej oraz ochrony środowiska;

8. Aktywizacja społeczeństwa, wspieranie proekologicznych inicjatyw obywatelskich.

Zdecydowali, że będą zbierać surowce wtórne, takie jak nakrętki, płyty CD czy makulaturę. Zebrane odpady trafiają do przedsiębiorstwa Packprofil. Pieniądze uzyskane w ten sposób przekazują na rzecz niepełnosprawnych dzieci z Przedszkola Publicznego Specjalnego nr 53 „Iskierka” w Opolu. Fundacja zbierając odpady realizuje więc dwa cele: pomoc niepełnosprawnym dzieciom oraz ochrona środowiska naturalnego poprzez promowanie odpowiedniej segregacji i przeróbki materiałów wtórnych. Akcja Fundacji prowadzona jest pod patronem Prezydenta Miasta Opola, Radia Eski, Radia Opole, jak również wspiera ją wiele opolskich instytucji. Do ich zbiórki przyłączyli się między innymi: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Uniwersytet Opolski, Politechnika Opolska, Szkoła Wyższa im. B. Jańskiego, Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji, Wyższa Szkoła Bankowa, Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu, Państwowy Instytut Naukowy Instytut Śląski w Opolu, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 10 w Opolu, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 8 w Opolu, Przedszkole Publiczne Integracyjne nr 38, Przedszkole Publiczne nr 54, Przedszkole Publiczne nr 43, Przedszkole Publiczne nr 18, Przedszkole Publiczne nr 2, Przedszkole Publiczne nr 30 „Gosławskie Słoneczko”, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi im. Karola Musiōła, Niepubliczne Przedszkole „Minilatki”, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 16 im. Zofii Nałkowskiej, Publiczne Liceum Ogólnokształcące nr VI w Opolu, Zespół Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica w Opolu, Specjalny Ośrodek Szkoleniowo – Wychowawczy w Leśnicy.

Do tej pory Fundacji udało zebrać się około pół tony makulatury i 935 kg. nakrętek. Jak przyznają wolontariusze pracujący w Fundacji zebrane surowce wtórne nie przyniosą spektakularnych zysków, bowiem za kilogram nakrętek można otrzymać jedynie 70 groszy. Jednak biorąc pod uwagę, że działalność Fundacji opiera się jedynie na zbiorce odpadów i nikt z ofiarodawców nie poniósł materialnych kosztów uzyskiwane korzyści społeczne są ogromne. Aby pomoc dzieciom tak naprawdę, jedyne co trzeba zrobić, to odkręcić korek po wypitej wodzie i przekazać go Fundacji. Galeria Opolanin mieszcząca się przy Placu Teatralnym 13 w Opolu to punkt dostępny dla każdego, gdzie zbierane są surowce wtórne.

Fundacja „Razem możemy wszystko” pomaga Publicznemu Przedszkolu Specjalnemu nr 53 „Iskierka” w Opolu. Do przedszkola uczęszczają dzieci z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz z następującymi niepełnosprawnościami: dziecięce porażenie mózgowie uszkodzenie narządu wzroku, uszkodzenie narządu słuchu zespół Downa czy też autyzm. W przedszkolu dzieci niepełnosprawne otrzymują wiedzę, umiejętności i sprawności niezbędne do realizacji kolejnego etapu edukacyjnego, na miarę indywidualnych możliwości. Jak mówią założyciele Fundacji, zdecydowali



Punkt zbiórki surowców wtórnych mieszczący się w Galerii „Opolanin”

się na pomoc tej placówce, ponieważ nie wyobrażali sobie, by decydować o tym, któremu ze zgłoszonych dzieci pieniądze bardziej się przydadzą - nie czuli się upoważnieni do podejmowania takich decyzji. Uznali, że przedszkole będzie najlepszym miejscem, w którym wiele dzieci otrzyma pomoc. Dyrektor przedszkola, Pani Małgorzata Pater postanowiła, że zebrane dotychczas pieniądze zostaną przeznaczone na wycieczkę rehabilitacyjno-wypoczynkową dla dzieci. Wyjazd ma mieć miejsce w maju tego roku. Fundacja działa również na terenie Rybnika wspierając nieuleczalnie chore dzieci. Do tej pory oddział Fundacji w Rybniku zebrał około pół tony nakrętek i tonę makulatury. Pieniądze za sprzedane surowce wtórne będą przekazane na lekarstwa dla dziewczynki Oliwi Szymczek cierpiącej na chorobę Recklinghausena. Fundacja wzięła również udział w Tygodniu Bibliotek organizowanym przez biblioteki w Rybniku. Podczas Festynu, który odbył się 8 i 9 maja 2012 roku uczestniczyło ponad 500 dzieci z okolicznych przedszkoli. Przedszkolaki przyniosły zużyte nakrętki i płyty CD/DVD. Udało się nazbierać około 70kg nakrętek.

Fundacja „Razem Możemy Wszystko” organizuje różnego rodzaju „eventy” (z ang. wydarzenia), akcje zachęcające mieszkańców miasta Opole do zbierania i segregowania surowców wtórnych. Jedną z takich akcji odbyła się 22 września 2012 roku pod hasłem „Zamień odpady na kulturalne wypady”. Zorganizowano loterię dla osób, które przyniosły surowce wtórne. Główną nagrodą była możliwość zjedzenia obiadu z Anną Bałon, modelką pochodzącą z Opola - finalistką programu Top Model w Hotelu Mercure. Pozostałe nagrody, jakie można było wygrać to: darmowe wejściówki do Opolskiego Zoo, Kina Helios, Filharmonii Opolskiej im. Józefa Elsnera, obiad w restauracji „Festiwalowa”, porady i zabiegi pielęgnacyjne firmy Avon, profesjonalna sesja zdjęciowa w Studiu K-art, bilety wstępu do Solarium Atlantis i wiele innych atrakcji. Okazją do przeprowadzenia tej proekologicznej akcji był obchodzony 22 września „Dzień Ziemi” - w tym roku Fundacja ponownie planuje przeprowadzić akcję z tej samej okazji. W czerwcu 2012 Fundacja współorganizowała wraz z Główną Biblioteką Uniwersytecką, Fundacją „Mam Marzenie” oraz Biblioteką Miejską w Opolu rodzinny festyn z okazji Dnia Ojca. Dzieci uczestniczące w festynie miały zapewnione wiele atrakcji w tym, wspólne czytanie bajek, malowanie twarzy, konkursy, gry i zabawy.

Fundacja realizuje też swoją drugą misję – promowanie proekologicznych postaw. Akcje organizowane są pod hasłem - „Segreguj, Dbaj i Pomagaj”. W maju 2012 roku zorganizowano zajęcia edukacyjno – ekologiczne, których uczestnikami były dzieci z Przedszkola Publicznego nr 23 w Opolu oraz uczniowie klasy 2 Szkoły Podstawowej nr 10 w Opolu. Innowacyjnym działaniem były warsztaty twórczego recyklingu na Uniwersytecie Opolskim przeprowadzone w kwietniu. Na spotkaniu młodzi Opolanie, uczniowie klas biologiczno – chemicznych rozmawiali o istocie segregacji odpadów oraz



Festiwal „Biblioteka Na Trzepaku w Rybniku” - ok 600 dzieci z przedszkoli przyniosło zebrane wcześniej w domu nakrętki

o tym, że tworzyw sztucznych nie należy wyrzucać. Szerzenie wiedzy z zakresu przetwórstwa surowców wtórnych oraz ekologii wśród uczniów ma duże znaczenie, dlatego też organizacja wzięła udział w projekcie współfinansowanym ze środków Urzędu Miasta Opola. W projekcie tym uczniowie kilku klas maturalnych o profilach przyrodniczych odwiedzili przedsiębiorstwo Packprofil sp. z o.o w Kolonowskim zakład produkujący swoje wyroby z przetworzonych surowców wtórnych. W maju 2012 roku Fundacja „Razem Możemy Wszystko” brała udział w Pierwszym Opolskim Festiwalu Wolontariatu. „Festiwal Wolontariatu to impreza, adresowana zarówno do wolontariuszy, organizacji pozarządowych, jak i mieszkańców Opola, którym Festiwal przybliżył idee tej formy aktywności oraz trud i wysiłek wolontariuszy. Pierwsza odsłona Festiwalu to podsumowanie dotychczasowej pracy grup wolontariackich, ale również szansa na zintegrowanie organizacji pozarządowych. W jego ramach odbywają się m.in. szkolenia z zakresu podstaw prawnych, zarządzania projektami, które mogą pomóc w przyszłych działaniach. W sobotę 12 maja 2012 Fundacja w ramach Pierwszego Festiwalu Wolontariatu przeprowadziła warsztaty i zabawy dla dzieci.

Fundacja ma nadzieję na rozszerzenie swojej działalności. Jak mówi jej działaczka „chcieli by sprawić, by dbanie o ekologię nie było modą, która przeminie tylko codziennością”. W najbliższej przyszłości

Fundacja ma w planach kupno pojemników na surowce wtórne, by Opolanie, mogli wrzucać nakrętki, płyty CD czy makulaturę do nowych, trwalszych pojemników. Gorąco zachęcamy by włączyć się w pomaganie - „jeśli w jakikolwiek sposób możesz przyłączyć się do pomocy dzieciom poprzez zbieranie surowców wtórnych znajdź czas i przyłącz się do Nas!”

Foto – materiały Fundacji „Razem Możemy Wszystko” w Opolu

Kontakt:

Fundacja Razem Możemy Wszystko
ul. Piotrkowska 2/504, Opole
e-mail: rmwszystko@gmail.com
KRS:0000408356 • NIP: 7543061647 • REGON: 161445480

Empowerment – gazeta studencka

Sabina Złotorowicz

O słuszności edukacji o prawach człowieka. Działalność Amnesty International

Moje prawa kończą się tam, gdzie zaczynają się prawa drugiego człowieka

Prawa człowieka to moja pasja, to nie tylko standardy przysługujące każdemu z racji bycia człowiekiem. Są to prawa i możliwości, z których (czasem bezrefleksyjnie, w ramach przyzwyczajenia) korzystamy na co dzień, czerpiąc z korzyści jakie daje nam demokracja, obywatelskie społeczeństwo, wolność czy pokój. Wspomniana bezrefleksyjność objawia się w nieświadomości dobrodziejstwa jakiego doświadczamy z racji możliwości korzystania z praw człowieka. Mamy prawa, więc nie zastanawiamy się dlaczego je mamy, albo co by było, gdybyśmy ich nie mieli i w końcu, czy są osoby, którym te prawa zostały odebrane. A takie osoby są niespodziewanie blisko, w dobrze znanym nam otoczeniu. Ludzie, których prawa są naruszane, to nie tylko osoby żyjące na drugim, abstrakcyjnym końcu świata. To sąsiad, wykładowca, sprzedawca warzyw, koleżanka z ławki, współpracownica małej firmy, czy wielkiej korporacji.

We współczesnym świecie bezustannie łamię się prawa człowieka, bardzo często zachodzi również zjawisko dyskryminacji osób, bądź grup reprezentujących mniejszości narodowe, kulturowe, etniczne, seksualne, religijne, często przejawiane są postawy nietolerancyjne. Nie trudno spotkać się z niesprawiedliwym traktowaniem osób ze względu na ich rzeczywistą lub domniemaną przynależność grupową (ze względu na płeć,



Sabina Złotorowicz
Studentka III roku Pracy Socjalnej w Uniwersytecie Opolskim
Koordynatorka Opolskiego Zespołu ds. Edukacji Praw Człowieka Amnesty International

wiek, orientację seksualną, status materialny, wyznanie, pochodzenie, poglądy lub niepełnosprawność). To niesprawiedliwe traktowanie to nic innego jak utrudnianie równego i sprawiedliwego dostępu do przysługujących praw, przywilejów i zasobów społecznych.

Misja edukacyjna Amnesty International

Jak zauważa dr Marzanna Pogorzelska, „Amnesty International, będąc ogólnosięciową, pozarządową organizacją działającą na rzecz praw człowieka jest postrzegana jako ruch, którego cele określone są najczęściej w wymiarze społecznym bądź politycznym. Tymczasem od początku swojego istnienia Amnesty International prowadzi także działalność o charakterze pedagogicznym i choć aspekty pedagogiczne są nierozdzielnie splecione z uwarunkowaniami polityczno-społecznymi na uwagę zasługuje ich zasięg, różnorodność form i efektywność działania, zakorzenienie w wizji i misji organizacji oraz wpływ na kształtowanie jednostek, grup, innych organizacji czy norm prawnych.”¹ Warto również dodać, że obecnie działalność edukacyjna jest prowadzona

¹ M. Pogorzelska, *Pedagogiczne aspekty działalności Amnesty International*, Praca doktorska, Opole 2011, s. 5



Maraton Pisania Listów Amnesty International

w formie różnorodnych projektów w 70 państwach. Taki rodzaj działalności kreuje Sieć Edukacji Praw Człowieka Amnesty International, której ogóle założenia obejmują podniesienie świadomości praw człowieka poprzez tworzenie podręczników edukacyjnych, organizowanie szkoleń, facylitację, multiplikowanie. Kolejną formą aktywności organizacji są działania lobbujące, obejmujące wszystkie kontynenty. Działania te związane są z włączaniem edukacji o prawach człowieka w główne nurty edukacyjne czy generowanie obszarów nauczania na rzecz praw człowieka.² Przykładem ostatniego działania lobbującego jest Opolski Zespół ds. Edukacji Praw Człowieka, którego od 2009 roku jestem koordynatorką.

„Edukacja o prawach człowieka jest sprzymierzeńcem w walce z dyskryminacją i uprzedzeniami.” Teresa Lipowicz

Rzeczniczka praw obywatelskich Teresa Lipowicz, w liście do minister edukacji Krystyny Szumilas słusznie przekonuje o konieczności edukacji o prawach człowieka. Odwołując się do działań organizacji międzynarodowych (ONZ, Rada Europy) tłumaczy o istocie przeciwdziałania dyskryminacji poprzez edukację. Lipowicz podkreśla, że „w demokratycznym państwie prawa edukacja o prawach człowieka pełni szczególnie istotną rolę, także ze względu na wpływ, jaki wywiera na stosunek do grup społecznych będących ofiarami uprzedzeń. Edukacja upowszechnia postawę tolerancji dla odmiennych kultur, wyznań czy stylów życia, przeciwdziałając tym samym zjawiskom takim jak rasizm, ksenofobia czy innym formom nierównego traktowania bądź dyskryminacji”³.

Stanowisko Rzeczniczki Praw Obywatelskich jest bezsprzecznie słuszne i zgodne z wyznawanymi przeze mnie wartościami. Bo co innego może być sprzymierzeńcem w walce z dyskryminacją, jak nie edukacja? Niejednokrotnie sama (jako trenerka praw człowieka Amnesty International) przekonałam się o niebywale silnym wpływie edukacji o prawach człowieka na zmiany postaw uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych czy średnich. Od 2008 roku jestem trenerką praw człowieka Amnesty International i od tego czasu prowadzę warsztaty. Bazując na praktycznych doświadczeniach (przeprowadzone kilkaset godzin warsztatów, zajęć dydaktycznych), bez wątplenia mogę stwierdzić, że edukacja o prawach człowieka, tolerancji, poszanowaniu godności jest skutecznym narzędziem wpływającym na zmiany postaw uczestników warsztatów. Ale jak to się przekłada na praktykę? Jaki wyraz mają pożądane zmiany? Jednym z przykładów może być postawa ucznia 5 klasy szkoły podstawowej, który na pierwszym warsztacie (cykl warsztatowy obejmował 3 spotkania), w celu znieważenia kolegów z klasy używał słów „pedał”, „zyd”, „cwel”. Zapytany dlaczego używa tak obraźliwych słów i czy zna ich znaczenie, odpowiedział, że „przecież tak się mówi i nie ma w tym nic złego”. Z jego tłumaczeń, oraz na podstawie wyjaśnień pozostałych uczestników, wynikało jednoznacznie, że młodzież nie zdawała sobie sprawy ze zjawiska

mowy nienawiści. Uczniowie tłumaczyli, że to jest „słownictwo podwórkowe”. Kolejne ćwiczenia antydyskryminacyjne wyjaśniały im wpływ stereotypów na tworzenie się uprzedzeń, które z kolei prowadzą do zjawiska dyskryminacji. Młodzież poznała prawa człowieka, zapoznała się z pojęciami godności, różnorodności, tolerancji. Sukcesem edukacyjnym okazała się postawa wspomnianego ucznia. Podczas ewaluacji kończącej cykl warsztatowy, chłopiec pochwalił się, że upomniał kolegów z podwórka, którzy używali obraźliwych słów.

Edukacja to nie tylko „nudne lekcje”

Jedną z najważniejszych metod edukacyjnych propagowanych przez Amnesty International jest aktywizacja uczniów umożliwiającą dynamiczne włączanie się w procesy poznawania i odkrywania. Dzięki takim formom uczniowie stają się aktywnymi uczestnikami, a nie tylko biernymi odbiorcami wykładów. Różnorodne style edukowania często pozwalają poznać na „własnej skórze” pojęcia, zagadnienia związane z tematyką praw człowieka. Wspomniany wcześniej Opolski Zespół ds. Edukacji Praw Człowieka Amnesty International zajmuje się (poza prowadzeniem warsztatów edukacyjnych) realizacją projektów edukacyjno-społecznych o zróżnicowanym charakterze. Jednym z nich jest projekt Żywej Biblioteki, którego celem jest przede wszystkim wzrost świadomości społeczeństwa na temat stereotypów i uprzedzeń, ich identyfikacja oraz konsekwencje. Przedsięwzięcie organizowane jest w konwencji tradycyjnej biblioteki, z tą istotną różnicą, że „książkami” są żywi ludzie, będący przedstawicielami grup społecznych, zawodowych, kulturowych, etnicznych obarczanych pewnymi stereotypami. Dzięki silnemu zaangażowaniu społeczności (Żywe Książki tworzą ogólnodostępny księgozbiór), Żywa Biblioteka jest narzędziem niezwykle skutecznym w osłabianiu stereotypów i zwalczaniu dyskryminacji. Ponadto konfrontacja Czytelnika (beneficjenta projektu) z Żywą Książką jest najlepszą metodą poznania odmienności oraz zredukowania zachowań dyskryminujących.

W działania opolskiej sekcji AI wpisuje się również Maraton Pisania Listów. Maraton jest przedsięwzięciem, które odbywa się corocznie w wielu krajach na całym świecie. Ideą maratonu jest pisanie listów w imieniu „więźniów sumienia”, najczęściej działaczy, aktywistów, których prawa kilkakrotnie zostały złamane. „Więźniowie sumienia” wbrew prawu są torturowani, przetrzymywani w więzieniach, w nieludzkich warunkach. Ta forma działalności jest sercem działalności Amnesty International, bowiem ponad 50 lat temu brytyjski prawnik Peter Benenson chcąc uwolnić dwie portugalskie studentki, napisał list otwarty w ich obronie. Ta w zamierzeniu jednorazowa akcja przeistoczyła się w międzynarodowy ruch trwający aż do dziś. I do dziś, dzięki działalności Amnesty International, przekonujemy się, o skuteczności niesienia pomocy innym. Tym nieznanym nam z drugiego końca świata, czy wspomnianym studentkom z Portugalii, które dzięki wsparciu ludzi z całego świata uniknęły kary więzienia.■

BIBLIOGRAFIA

- Brander P., Keen E., Lemineur M.L., (tłum. D. Grzemny, K. Mazur, K. Narkiewicz), *Kompas. Edukacja o prawach człowieka w pracy z młodzieżą*, Warszawa 2005.
- Lipowicz, T., List otwarty do minister edukacji Krystyny Szumilas, 10.07.2012. dostępne: <http://prawo.legeo.pl/linki/ramka/45/?next=/listy/65091/sadownictwo/rpo-pyta-o-edukacje-o-prawach-czlowieka/>, 13.02.2013.
- Pogorzelska, M., *Pedagogiczne aspekty działalności Amnesty International*, Praca doktorska, Opole 2011.

² Tamże, s. 189

³ T. Lipowicz, List otwarty do minister edukacji Krystyny Szumilas, 10.07.2012.

Polecamy...

Iwona Dąbrowska – Jabłońska

Hanna Pasterny „Tandem w szkocką kratkę”

Czy pamiętają Państwo film Milosa Formana *Amadeusz*? Akcja filmu rozpoczyna się w domu wariatów, gdzie Salieri, jeden z bohaterów, po nieudanej próbie samobójczej, spowiada się młodemu księdzu i kieruje do niego dramatyczne pytanie: „Dlaczego Bóg obdarzył swą iskrą takiego sprośnego młokosa?” Aby wszystko było jasne, spieszę wyjaśnić, że pytanie dotyczy Wolfganga Amadeusza Mozarta, a słowa Salieriego wyrażały zarówno jego zazdrość i gniew, że to nie on jest wybrańcem, jak i uwielbienie dla talentu Mozarta. W filmie nie pada odpowiedź na to pytanie, ale odpowiedź istnieje: Bóg często obdarza takich „dziwaków” swym głosem. Mozart, zarówno w filmie Formana, jak i w rzeczywistości, był człowiekiem pozbawionym podstawowych umiejętności życia wśród ludzi, dziś powiedzielibyśmy, że był niedostosowany społecznie. Brakowało mu również stabilności psychicznej, powagi, był niesforny, infantylny, impulsywny, czasem chamski, skłonny do depresji, a do tego „piekielnie” zdolny, twórczy, oddany swej pasji. I co zdumiewające to samo dotyczy wielu wybitnych twórców, myślicieli, naukowców – nieudolni w sprawach zwykłych, robią rzeczy niezwykłe. Tak jakby Bóg upatrzył sobie na swoje ukochane dzieci ludzi, którzy są INNI, „czyli tych wszystkich, którzy odważają się zakłócić istniejący ład i porządek”, ludzi bez ograniczeń, czerpiących z życia pełnymi garściami. Infantylny? A może wrażliwy, uczuciowy, subtelny, intuicyjny, zdolny do poświęceń, plastyczny, gotowy do przyjmowania zmian? Nerwowo? A może raczej owa kierkegaardowska „trwoga i drzenie”? Skąd ta pewność, że integracja, jako wyraz dobrej organizacji, sprawności, porządkowania części i całości, ma być lepsza od dezintegracji, która wyraża się jako rozluźnienie, wolność, rozbięcie struktury i czynności, ich nieuporządkowanie? Zdaniem profesora Kazimierza Dąbrowskiego podstawowym mechanizmem rozwojowym nie jest integracja, a dezintegracja nazywana „pozytywną”, dlatego właśnie, że prowadzi do wzbogacenia życia wewnętrznego jednostki o nowe struktury, dawniej jej nie znane. INNY – kto to taki?

Hanna Pasterny to młoda, niespełna 34-letnia kobieta, napisała dwie książki, świetnie zna język francuski i angielski oraz dobrze hiszpański, pracuje jako logopeda, jest konsultantką ds. osób niepełnosprawnych, wolontariuszką, była w Stanach Zjednoczonych, zwiedziła prawie całą Europę, wyróżniona w konkursach „Człowiek bez barier” i „Lady D.” w kategorii „Aktywność społeczna”, od urodzenia jest INNA – nie widzi. Bohaterka jej książki, *Tandem w szkocką kratkę*, też jest INNA. Helen Halpern (to pseudonim, prawdziwe nazwisko Marion Hersh), jest profesorem na Uniwersytecie w Glasgow, konstruktorką wielu interesujących urządzeń elektronicznych dla osób niewidomych, głuchoniewidomych i niesłyszących, zna trzynaście języków, w tym siedem dobrze (polski też zna, chociaż czasem myli lodówkę z lodowiskiem, interesy z zainteresowaniami), wszędzie jeździ na rowerze, na dodatek w długiej spódnicy, jedynie na dłuższe trasy ubiera spodnie. Pani profesor jest niezwykle precyzyjną i zorganizowaną osobą, do tego raczej upartą w dążeniu do celu, nawet jeśli spakowanie torby ma jej zająć wielokrotnie więcej czasu niż innej osobie. Nie znosi tłoku, hałasu, męczą ją zbyt głośne rozmowy i gwałtowne ruchy, zbyt duża wrażliwość na dźwięki każe jej czasem korzystać z słuchawek ochronnych, jest wrażliwa na światło i dlatego nosi podwójne ciemne okulary nałożone jedno na drugich. Poza tym nie potrafi interpretować mimiki twarzy i tonu głosu, znaczeń przenośnych i ukrytych, sama też mówi monotonią, zwykle wówczas nie patrzy na rozmówcę i staje zbyt blisko niego. Nie znosi podróży, ale ponieważ jej praca tego wymaga, podróżuje po całej Europie. Jest pracoholiczką, Żydówką, weganką, ma zespół Aspergera, czyli całościowe zaburzenie rozwoju mieszczące się w spektrum autyzmu.



Obie WYJĄTKOWE Panie spotkały się w Polsce, w Rybniku, właściwie przez przypadek, i tak zaczyna się ich współpraca i przyjaźń, chociaż przyjaźń nie od razu. Od obu Pań wymaga ona cierpliwości, akceptacji, wzajemnego zrozumienia swojej „inności”. Książka *Tandem w szkocką kratkę* jest właśnie opowieścią o tym, jak powstaje więź i jak rodzi się przyjaźń. Jest barwna i dobrze napisana, czyta się ją z przyjemnością i zaciekawieniem. Jest w niej dużo emocji, czasem są nerwy, irytacja i słabości, które trudno nam pojąć. Hanna i Helen są zdane na siebie i próbują sprostać wyzwaniu, które przyniosło im życie. Niewidoma kobieta, która potrzebuje przewodnika, by nie zabłądzić w nowym nieznanym jej terenie oraz kobieta z zespołem Aspergera, która potrzebuje cierplivej opiekunki, by dokończyć swoją pracę. Hanna w swoim poukładanym świecie, gdzie wszystko musi mieć swoje miejsce i Helen ze swoim rozedrganie, chaosem, naiwnością równą tej dziecięcej, dobra i uczciwa aż do bólu. Hanna próbuje zaakceptować te zachowania, może jest jej łatwiej bo nie widzi, a Helen dziwi się jakim cudem ludzie mają problem z przyjęciem tego, co chce im ofiarować. Przechodzimy tą drogę razem z bohaterkami i sami zaczynamy się zmieniać, bo widzimy paradoks tej sytuacji. Przecież to oczywiste, że gdyby ludzie zdjęli swoje maski, przestali udawać, byli szczerzy i mogli ufać sobie nawzajem to świat byłby piękniejszy, a życie prostsze. Niestety, tak jak Platon wieki temu próbował bezskutecznie zbudować idealne państwo, tak i my dziś wiemy, że marzenie o idealnym świecie to utopia. Ale przecież zawsze można próbować, zawsze lepiej być dobrym niż złym.

Książka Hanny Pasterny jest wspianiałym „przewodnikiem” radzenia sobie z innymi ludźmi, nie tylko z tymi z niepełną sprawnością, ale także z odmiennymi, nietypowymi, dziwnymi, wykraczającymi poza tzw. normę. Jaki byłby dziś świat bez tego XVIII-wiecznego „dziwaka” - Wolfganga Amadeusza Mozarta. Mimo, że żył niecałe 36 lat, zdążył pozostawić po sobie kilkaset skrzących się dowcipem i wyróżniających słynną mozartowską lekkością oraz melodyjnością utworów. Wystarczy wymienić *Urowadzenie z seraju*, *Wesele Figara*, *Don Giovanni*, *Czarodziejski flet*, *Così fan tutte* i oczywiście słynne, choć niedokończone przez Mozarta *Requiem*, z zapierającą dech w piersiach częścią *Lacrimosa*, której słucham pisząc te słowa. Przykład Mozarta oraz historia przyjaźni Hanny i Helen każą nam spojrzeć inaczej na ludzi, którzy żyją wokół nas. Każdy kryje w sobie nieprzebrane bogactwo i warto zadać sobie trud by je odkryć. ■

BIBLIOGRAFIA

- Dąbrowski K., *Dezintegracja pozytywna*, Warszawa 1979.
- Dąbrowski K., *Higiena psychiczna*, Warszawa 1962.
- Witryna internetowa dot. zagadnienia dezintegracji pozytywnej, <http://www.dezintegracja.pl>.
- Wolfgang Amadeus Mozart, *Requiem*, wykonanie La Chapelle Royale et Collegium Vocale, pod dyktando Philippe Herreweghe, wyd. Harmonia Mundi Fr, 1997.



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

45-315 Opole • ul. Głogowska 25c

Tel. 77 44 15 250 • fax. 77 44 15 259

www.rops-opole.pl • www.pokl.rops-opole.pl