Hospicjum to też Życie

KWARTALNIK HOSPICYJNY 2016 (46)2 ISSN 1896–8678

Uwaga: praca grozi **wypaleniem**

Wolontariusze na medal

Lato w szklance

Partner wydania
GALERIA BAŁTYCKA
MODNE CENTRUM MIASTA

Trudna służba

Najbardziej zagrożone
zniszczeniem
są obrazy wystawione
na mocne światło.

Najbardziej zagrożone
są budowle przy drganiach
ruchliwej jezdni.

Najczęściej chorują drzewa,
które muszą rosnąć w zadymieniu, w smogu ulic.

Najbardziej niszczeją ludzie,
którzy są wydani innym:
służbie chorym,
wspomaganiu osamotnionym,
służeniu moralnie zniszczonym,
byciu z niewierzącymi,
zrezygnowanymi,
wygasłymi duchowo…

Najbardziej niszczeni
muszą mieć chwile i sytuacje,
w których odrodzą się
duchowo i fizycznie.
Takich należy otoczyć niezwykłą troską.

ks. Alojzy Henel CM

W NUMERZE:

Z ŻYCIEM NA TY

2. **WYPALENI SĄ WŚRÓD NAS?**
Smutni, rozczarowani sobą, z poczuciem zawodowej przegranej? Tak, ale na szczęście z tego da się wyjść

6. **WOLNIEJ… WOLNIEJ… TERAZ JESTEŚ**
Rady trenerki zajęciowej – nie od parady, tylko do wykorzystania

8. **NA ZDROWIE I DO DNA**
Garść faktów o wyższości picia świeżo wyciskanych soków nad ich niepiciem, plus fantastyczne przepisy

POROZMAWIAJMY

10. **ŚWIATOPOGLĄD: IDEALISTA. STAN: WYPALONY**
Rozmowa z prof. Krystyną de Walden-Gałuszko o zagrożeniach, jakie niesie za sobą praca w zawodach związanych z pomaganiem

WOLONTARIAT

12. **O BRATKU, ORGANIZACJI I WOLONTARIACIE…**
Pomorska Szkoła Wolontariatu Opiekuńczego – trochę faktów, ale przede wszystkim osobiste relacje wolontariuszy

15. **ONI NAM POMAGAJĄ**
Przedstawiamy naszych kolejnych Przyjaciół: ETL-Gruppe i Magdę Benedę

16. **PIERWSI POMIĘDZY RÓWNYMI**
Sylwetki czterech szkół nagrodzonych tytułem Honorowego Wolontariusza

18. **HONOROWI WOLONTARIUSZE I FILANTROPI FUNDACJI HOSPICYJNEJ I HOSPICJUM KS. DUTKIEWICZA**
Nasi Bohaterowie w jednym miejscu – w gdańskim Ratuszu Głównego Miasta podczas „Pól Nadziei na Pomorzu 2016"

NASZE AKCJE

19. **PRACY BYŁO W BRÓD**
Relacja z kolejnego kwartału działalności Funduszu Dzieci Osieroconych. I tak od 10 lat

KSIĘGARNIA FUNDACJI HOSPICYJNEJ

20. **POWRÓT Z NIEBYTU**
Niezwykła autobiografia Martina Pistoriusa „Chłopiec Duch", napisana z Megan Lloyd Davies

Kiedy myśli masz niejako na uwięzi, bo niezależnie jaki mają początek, ostatecznie związane są z pracą… Kiedy kładziesz się do łóżka z wrażeniem takiego zmęczenia, jakbyś za chwilę miał umrzeć, a w środku nocy budzi Cię galopada myśli i układasz kolejne scenariusze przyszłych wydarzeń… Kiedy odchorowujesz sukcesy, zasypiasz na odprawach, współpracownicy lub szef irytują, a rodzina omija szerokim łukiem wszystko, co związane jest z Twoją pracą, to… czas na zmiany.

Niezależnie w jakim momencie zmęczenia jesteśmy – lato to dobry moment, żeby naładować akumulatory. Być może wystarczy zwyczajny urlop: czas dla siebie, relaks i trochę wysiłku fizycznego, a być może problem jest głębszy i warto na nowo poukładać życie: zajrzeć w głąb siebie i znaleźć właściwe rozwiązanie, samemu lub z pomocą innych.

Ze wsparcia innych zawsze warto korzystać, być za nie wdzięcznym i nawzajem je ofiarować. To właśnie sedno większości naszych hospicyjnych działań, zarówno w bezpośredniej pomocy podopiecznym, jak i w wolontariacie opiekuńczym z symbolem bratka, a także w działaniach FDO, którym przewodzi słonik Tumbo.

O tym wszystkim w letnim numerze kwartalnika, do lektury którego serdecznie zapraszam.

Alicja Stolarczyk
REDAKTOR NACZELNA

FUNDACJA HOSPICYJNA
Hospicjum to też Życie

ISSN 1896-8678

WYDAWCA
Fundacja Hospicyjna
Organizacja Pożytku Publicznego
KRS 0000201002
80-208 Gdańsk, ul. Chodowieckiego 10
tel./faks: 58 345 90 60
e-mail: redakcja@hospicja.pl
www.hospicja.pl
www.fundacjahospicyjna.pl
Nr konta: 72 1540 1098 2001 5562 4727 0001

REDAKCJA
Redaktor naczelna: Alicja Stolarczyk
Sekretarz redakcji: Magda Małkowska
Zespół redakcyjny: Anna Janowicz, Anna Kulka-Dolecka, Jolanta Leśniewska, Aneta Rojek, Danuta Stopieńska, Olga Woźniak, Justyna Ziętek
Projekt: Mr. Bloom sp. z o.o.
Skład: Jacek Rembowski
Zdjęcie na okładce: Jacek Rembowski
Druk: Drukarnia Via Medica
80-180 Gdańsk, ul. Świętokrzyska 73, www.viamedica.pl

PRENUMERATA — BEZPŁATNA
Zadzwoń pod nr 58 345 90 60

Redakcja nie odsyła niezamówionych materiałów i jednocześnie zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian redakcyjnych w nadesłanych tekstach, w tym do ich skracania. Prawo do używania, kopiowania i rozpowszechniania materiałów dostępnych w „Hospicjum to też Życie" wraz z elementami graficznymi możliwe jest po uprzednim uzyskaniu zgody redakcji i jest obwarowane zastrzeżeniami wynikającymi z przepisów prawa autorskiego.

Kiedyś było tu ognisko

Wypaleni są wśród nas?

„Trzeba się spieszyć z robotą, póki się ma nią ochotę"
Tatuś Muminka
(znalezione na demotywatorach.pl)

O stresie i zawodowym wypaleniu mówi się w kategoriach cywilizacyjnych chorób. Medialnie to może jest nośne, ale nie do końca prawdziwe. Chyba że przedłużający się stres, czyli brak równowagi między tym, czemu jesteśmy w stanie podołać, a obciążeniami, które nas spotykają, uznać za wspólną część wstępną różnych dysfunkcji organizmu, a tak brzmi najprostsza definicja choroby. Spośród stresorów, to znaczy czynników wywołujących stres, praca zawodowa zajmuje pozycję szczególnie znaczącą.

CO Z TYM STRESEM?

U każdego inaczej, bo każdy z nas jest inny i ma inne wewnętrzne zasoby. Niewielkie zachwianie równowagi pomiędzy tym co umiemy czy jesteśmy w stanie zrobić, a stawianymi nam zadaniami raczej mobilizuje i w efekcie często przynosi sukces. Jeśli jednak dysproporcje są zbyt jaskrawe, obciążenia zbyt wielkie lub przeciągające się w czasie, ta mobilizacja na niewiele się zda i z nierównej walki wychodzimy pokonani.

Po raz pierwszy reakcję człowieka na różnego rodzaju napięcia opisał kanadyjski naukowiec Hans Selye w latach czterdziestych ubiegłego stulecia. Nazwał ją stresem (od ang. słowa *stress*, nacisk), chociaż bardziej adekwatne byłoby *strain*, czyli napięcie. Selye wykazał, że wszelkie zdarzenia o wydźwięku negatywnym, a do nich zaliczył też wydłużony czas pracy czy dużą odpowiedzialność, mogą prowadzić do problemów zdrowotnych.

WZIĄĆ NA KLATĘ

„Życie trudne, życie żmudne, życie nudne – żaden bal", więc nie ma co liczyć, że uda się uniknąć różnych zagrożeń, które będzie miało ono ochotę zafundować. Proszę bardzo, sęk w tym, by wybrać właściwy sposób poradzenia sobie z przeciwnościami. Można czekać, aż problem rozwiąże się sam (to się zdarza, tak jak wygrane w totka), albo go nie zauważać, albo pogrążyć się w samoobwinianiu. Dużo lepiej, gdy szukamy wsparcia u innych, sporządzamy plan wyjścia z trudnej sytuacji i w miarę możliwości go realizujemy. Natomiast samą sytuację przewartościowujemy pozytywnie jako tę, dzięki której staliśmy się na przykład lepsi lub mądrzejsi.

Rzeczywisty problem pojawia się, kiedy wybrana przez nas metoda nie odnosi pożądanego skutku. Często przychodzi lęk o podstawy egzystencji. Organizm może wówczas zareagować trojako: stajemy do walki, bierzemy nogi za pas albo udajemy, że nas nie ma. Uruchomienie pierwszych dwóch reakcji wiąże się z wyzwoleniem ogromnej ilości energii. Serce zaczyna kołatać, rośnie ciśnienie, pojawiają się wypieki, napięcie mięśniowe, odczuwamy irytację, złość, nawet agresję. W naszym zachowaniu widoczny jest niepokój i nadaktywność. Do programu „na trupa" organizm ucieka w momencie, kiedy niebezpieczeństwo ocenia jako zbyt duże, takie z którym nie można

sobie poradzić. Można tylko zniknąć. Odczuwamy zawroty głowy, zmęczenie, dolegliwości żołądkowe i… ogromną potrzebę pocieszania się słodyczami, alkoholem, środkami nasennymi, tłustym jedzeniem (osobiście mało „pocieszające" skreślić), bardzo często w połączeniu z potrzebą izolacji. Opisane sytuacje nie są groźne, jeśli udaje nam się osiągnąć efekt i zażegnać niebezpieczeństwo – na przykład uporać się z trudnym wyzwaniem zawodowym, dogadać z szefem, unormować relacje ze współpracownikami, wyraźnie oddzielić życie zawodowe od tego prywatnego, w którym zaproponujemy sobie samym dużo miejsca na tematy niezwiązane z pracą. Jeśli jednak nam się to nie uda i popadamy w permanentny stan walki, ucieczki lub co gorsza dobrowolnie znikamy „udając martwego", dochodzi do różnych uszkodzeń, a z czasem do wyniszczenia organizmu. Wypalenie zawodowe to ostatnie stadium długotrwałego stresu związanego z pracą.

Wypalenie zawodowe to ostatnie stadium długotrwałego stresu związanego z pracą.

NIEŚWIĘTA TRÓJCA

Beata Stachowska, psycholog z Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku, wypalenia zawodowego nie oddzielałaby od tego, które dotyka nas poza pracą. – *Możemy życie dzielić na różne obszary, ale jesteśmy jedną całością* – tłumaczy. – *Oczywiście w początkowym etapie powrót do domu może przynosić poprawę samopoczucia. Otaczają nas tam inne rzeczy i jest szansa, że w swoim życiu zmienimy hierarchie.*

W literaturze wypalenie zawodowe najczęściej opisywane jest jako zespół trzech elementów. Zaczyna się od **emocjonalnego wyczerpania**, charakteryzującego się coraz mniejszym zainteresowaniem sprawami zawodowymi, niepokojem wewnętrznym, stałym napięciem psychofizycznym, drażliwością i całą gamą objawów somatycznych (np. bóle głowy, dolegliwości żołądkowe, podatność na infekcje). Następnie dołącza się **depersonalizacja**, czyli próba nabrania dystansu wobec współpracowników lub osób, na rzecz których skupia się nasza zawodowa działalność. Objawia się sformalizowaniem kontaktów, dążeniem do skrócenia czasu pracy, niekiedy cynizmem. To już prawdziwie rozpaczliwa próba ochrony siebie przed dalszym osłabianiem emocjonalnych zasobów. Wreszcie pojawia się **obniżona samoocena**, będąca naturalną konsekwencją depersonalizacji, bo przecież „nie tak miało być". Jeśli bowiem naszą zawodową aktywność ująć w postaci pewnego kontinuum, to na jednym jego krańcu byłoby wielkie zaangażowanie w pracę, a na drugim opisywane wypalenie.

Można u siebie odnaleźć tylko jedną z powyższych cech, można wszystkie. Psycholog Helena Sęk, profesor SWPS, przyznaje, że definiowanie wypalenia jest niczym próba określenia dokładnych granic wielkiej chmury.

Żeby się wypalić, trzeba najpierw płonąć.

GALERIA

– *Żeby się wypalić, trzeba najpierw płonąć* – zauważa Danuta Stopieńska, wieloletnia terapeutka gdańskiego oddziału Akademii Walki z Rakiem, i stan wypalenia porównuje do sytuacji wyciągnięcia komuś wtyczki z gniazdka, tak że ma się tylko siłę „być, przetrwać, ale już nie działać czy tworzyć". Chociaż oczywiście można być bardzo zaangażowanym w pracę, a mimo to wypalenia nie doświadczyć.

Kinga*, od blisko 10 lat opiekunka medyczna w hospicjum. Mówi o sobie, że z pracy wychodzi nienaruszona. – *Jasne, że ulegam emocjom, wzruszam się, denerwuję, czasami za bardzo się cieszę, ale nigdy nie miałam problemów z nadmiernym stresem. Mam to dobrze poukładane. Dom, działka za domem, mąż, dwójka dzieci, ostatnio chora teściowa, pies…*

Urszula, pielęgniarka w hospicjum od 18 lat. Wspomina swoje dwa zawodowe kryzysy, na szczęście w porę zażegnane. Jeden związany był z bezwzględną dyspozycyjnością w hospicjum domowym i przejście na oddział stacjonarny błyskawicznie go zażegnało. Na drugi złożył się konflikt całego zespołu z przełożonym. Termin „wypalenie zawodowe" użyty w Jej przypadku Urszulę trochę obrusza. Nie widzi go ani u siebie, ani w zespole, w którym pracuje. – *Jesteśmy w trakcie trudnego okresu, pracujemy w zmniejszonym składzie, koleżanki poszły na urlopy wychowawcze, są na długich zwolnieniach. Wszystkie jesteśmy bardzo zmęczone. Wypalone nie byłybyśmy w stanie tego ciągnąć. Chociaż rzeczywiście taki przedłużający się stan może być niebezpieczny…*

Łucja, od ponad 4 lat pracowniczka organizacji pozarządowej, bardzo zaangażowana w pomaganie jej podopiecznym, urodzony społecznik. Wcześniej zatrudniona była w korporacji, a pasję niesienia pomocy potrzebującym realizowała w czasie wolnym, wciągając w nią swoich najbliższych. Trochę sobie zaprzecza, ale wreszcie z trudem przyznaje, że od dłuższego czasu pracuje na rezerwie. – *Zawsze lubiłam być najlepsza i jeżeli coś mi się nie udawało, miałam wrażenie, że wpływa to na moją samoocenę jeszcze bardziej niż u innych. Nawet podczas urlopu byłam pod komórką, a podczas zwolnienia pracowałam i za ten brak nogi na hamulcu teraz płacę. Ostatnio czuję się bardzo zestresowana, mam poczucie ciągłego zmęczenia, ciało wysyła mi zestaw sygnałów: problemy żołądkowe, kłopoty z oddychaniem, zawroty głowy, jakieś drżenia mięśni, prawie ustawicznie przyśpieszony puls. Zaczęła się we mnie budzić złość na współpracowników, że… „znowu coś ode mnie chcą".*

Anna, pielęgniarka z blisko dwudziestoletnim stażem w domowym hospicjum dla dorosłych i dla dzieci. Wcześniej również zawodowo związana z niesieniem pomocy. O pierwszym kryzysie mówi, że przyszedł po 14 latach pracy w hospicjum. – *Nie stawiałam granic między życiem zawodowym a prywatnym, bo wydawało mi się, że tak trzeba. Nikt mnie nie zmuszał, byłam szczęśliwa, mogąc być tak dyspozycyjna dla innych. W którymś momencie to szczęście odpłynęło. Pamiętam, jak prosiłam: „Panie Boże, spraw, żeby nikt dziś, kiedy będę w domu, do mnie nie zadzwonił". Oczywiście dołączały się wyrzuty sumienia, a w konsekwencji obniżona samoocena. Pojawiały się wnioski typu: „Ja się już do tego nie nadaję. Jestem tak bezradna, do niczego". Zauważyłam kłopoty ze wstawaniem, nieznane mi wcześniej skoki nastroju, zbytnią nerwowość. Na koniec dnia rozliczałam się sama z sobą, czy czegoś nie zaniedbałam. W pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że brakuje mi tylko niedopełniania obowiązków. Nie, nigdy ich nie zaniedbałam, ale coraz większym kosztem.*

Olga, od dawna zatrudniona w organizacji pozarządowej, z tego przez większość czasu na kierowniczym stanowisku. Wcześniej pracowała w korporacji i na etacie urzędniczki. Pierwszy kryzys związany z pracą dostrzegła już… po pierwszych 4 miesiącach i związany był z ogromem nowych zadań. To był jednak stres mobilizujący i mimo półrocznej terapii tabletkami uspokajającymi Olga wspomina go jako dobre doświadczenie. Inne kryzysy już nie. – *Różne sytuacje sprawiły,*

że poczułam się zagrożona. Moja samoocena bardzo spadła, a moje ciało zaczęło się buntować. W badaniach nic nie wychodziło, a mimo to dokuczały kołatania serca, przykurcze mięśni, bóle w okolicach mostka. Zdarzało się, że zapominałam o ważnych sprawach. Zupełnie wyleciała mi z głowy okrągła rocznica mojej pracy w organizacji, a od dłuższego czasu obiecywałam sobie, że ją uczczę. Niby drobiazg, ale znaczący.

Najbardziej i najszybciej wypalają się najlepsze jednostki.

Marek, młody lekarz, z pięcioletnim doświadczeniem w hospicjum domowym. O rozmowę poprosiłam przez telefon i było to typowe działanie z zaskoczenia. Wcześniej nawet się nie kojarzyliśmy. Na spotkanie zgodził się, kiedy tylko usłyszał o wypaleniu. – *Wypalony? Tak bym siebie właśnie nazwał. Hospicjum nie jest moim jedynym miejscem pracy, ale jeszcze do niedawna spokojnie ciągnąłem 5-6 pacjentów jednocześnie. Teraz świadomie zszedłem do 2. Zacząłem zdawać sobie sprawę, że nie mam ochoty chodzić do chorych, że się na nich złoszczę, marzę, by telefon nie dzwonił. Czułem, że spadła mi efektywność i jakość pracy, którą zapamiętałem u siebie na początku. Kiedy jesienią poszedłem do 40-letniej kobiety z rozsianym rakiem piersi i zaczęliśmy rozmawiać, jak ona będzie umierać, poczułem, że ktoś wbija mi gwóźdź w czubek głowy. Zrozumiałem, że moje ciało mówi mi: „dość".*

Irena, pielęgniarka, w hospicjum zatrudniona od ponad 30 lat, z doświadczeniem zarówno w opiece domowej jak i stacjonarnej. O swoim miejscu pracy mówi: „ono jest naprawdę nasze" i że „to nie jest praca, z której można wyjść". – *Jestem pielęgniarką starej szkoły, w której nie liczyły się procedury, a asertywność była cechą negatywną. Dzisiaj wydaje mi się, że stawianie pewnych granic jest jednak niezbędne. W tej pracy o wypalenie nie jest trudno. Kiedyś nie opuszczałam oddziału, dopóki nie dowiedziałam się możliwie wszystkiego o pacjencie, zostawałam po godzinach. Teraz wychodzę, odpuszczam. Jestem zmęczona. I oczywiście mam o to do siebie żal.*

Danuta Stopieńska powtarza za wykładowcami Psychoonkologii z SWPS: – *Najbardziej i najszybciej wypalają się najlepsze jednostki*.

SZKIC PORTRETU

Precyzyjny portret osoby zagrożonej wypaleniem zawodowym oczywiście nie istnieje. Można się więc jedynie pokusić o portretu próbę. Pasjonat pracy, perfekcjonista, idealista z silnym poczuciem misyjności swojego zawodu, dawkujący pracę sercem, a nie głową (w konsekwencji w ogóle jej niedawkujący, tylko przez nią wchłonięty), osoba mająca problemy z zarządzaniem własną energią, nieznająca swoich słabych i mocnych punktów – w tym obrazie to istotne elementy.

Częstą cechą osoby narażonej na wypalenie jest nadmierna empatia, rozumiana jako nadmierna wrażliwość na różne bodźce. Jeden człowiek jest w stanie przyjąć ogromną ich ilość bez szwanku, drugiego ona już przeciąży.

W poszukiwaniach przyczyn wypalenia Danuta Stopieńska proponuje też cofnąć się do dzieciństwa, w którym być może wpojony został, najczęściej już nieuświadamiany, wzorzec „bycia grzecznym" i dawania za dużo. Dawniej ta nasza „grzeczność" miała być przepustką do rodzicielskiej miłości. Dawanie „bycie grzecznym" dziś ma nam zapewnić akceptację otoczenia, nawet jeżeli staje się to powoli ponad nasze siły. Oczywiście pobudki czysto altruistyczne zajmują niekwestionowane pierwsze miejsce, ale czasami może warto zajrzeć we własną podświadomość.

SZKIC OTOCZENIA

Przyczyn wypalenia zawodowego należy też szukać w relacjach interpersonalnych. Zauważono już dawno, że na wypalenie szczególnie narażone są osoby, których zawodowe obowiązki związane są z pomaganiem, gdzie postawienie granic między sobą jako indywiduum a sobą jako pracownikiem praktycznie nie jest możliwe. – *W mojej pracy nie można być za szybą* – deklaruje Marek i reprezentuje tu zdecydowaną większość „pomagaczy" na etatach. Dodatkowym zagrożeniem jest konieczność ciągłego kontaktu z osobami w trudnej sytuacji, współuczestnictwo w ich dramatach, stykanie się z cierpieniem. W pewnym momencie problemy innych mogą być odbierane jako realne zagrożenie dla własnego bezpieczeństwa. Złoty środek, zapewniający idealne rozdysponowanie energii na tych, którymi się opiekujemy, i na siebie samego jest niezwykle trudny.

Istotną rolę w powstaniu wypalenia odgrywają też stresujące sytuacje ze współpracownikami, ze szczególnym wyakcentowaniem roli przełożonych. Wśród stresorów związanych z pracą zawodową wymienia się m.in.: pośpiech, monotonię pracy (lub też jej zmienność), odpowiedzialność za rzeczy i ludzi, przy jednoczesnym braku możliwości wyrażenia swojej opinii, brak szans na rozwój zawodowy, niemożność pogodzenia obowiązków zawodowych z chęcią rozwijania swojej pasji czy obowiązkami wobec rodziny.

RATUJCIE SWOJE DUSZE!

Ratują. Stawiają na rodzinę i bliskich (od Olgi słyszę: „najlepszym antystresorem jest mój mąż"), wyjeżdżają na długie wakacje, wyraźnie redukują obowiązki związane z pracą, realizują pasje, w tym znajdując nowe (Marek nauczył się pływać i teraz to jedna z większych przyjemności w Jego życiu, bardzo relaksująca). Niektórzy poszukali pomocy u specjalistów. Na przykład Anna, która opowiada o tym dumą. – *Pracuję w takim miejscu, że nie mogę sobie pozwolić na bylejakość. Muszę sobie pomagać, bo chcę pracować w zgodzie z własnym sumieniem*.

– *Najważniejsze to w porę zauważyć, że jest źle* – podkreśla Danuta Stopieńska. *Przedłużający się stan bycia pod ścianą może doprowadzić do skrajnego wyczerpania.* Uważa, że każdy człowiek, a ten pracujący w zawodach narażonych na wypalenie przede wszystkim, w ramach swoich obowiązków powinien co jakiś czas wyjechać na „bezludną wyspę," stworzyć sobie okazję do wyciszenia i dotarcia do potrzeb wewnętrznego „ja". Do Niej samej ostatnio przyszło szkolenie z psy-

Jak Feniks z popiołów…

chosyntezy – kierunku psychologii transpersonalnej. To taka synteza siebie, wszystkich ważnych doświadczeń, poczynając od głębokiego dzieciństwa. Podróż w głąb siebie może być czasami bolesna, zawsze niełatwa, ale z pewnością rozwijająca samoświadomość, która w sytuacji stresującej nie pozwoli nam cofnąć się do starych schematów. Uważność, bycie „tu i teraz" pozwalają bardziej świadomie zarządzać swoim życiem.

Roberto Assagioli, twórca psychosyntezy uważał, że „kiedy coś przychodzi na czas to edukacja, a kiedy za późno to terapia". Jeśli już więc trzeba, zdecydujmy się na konkretną pomoc, dobraną indywidualnie do naszych potrzeb. Jeśli jeszcze nie – uczmy się zawczasu, jak nie dopuścić do sytuacji krańcowych. W staroegipskiej mitologii jest piękna opowieść o Feniksie – złotopiórym ptaku odradzającym się z własnych popiołów i wzlatującym ku słońcu. Niezwykła metafora życia, które dopóki tlące, nawet niewidocznie dla oczu, potrafi odrodzić się z największych zgliszczy. Ponoć „leku na wypalony mózg szukać można jedynie u źródeł życia, do których należy wrócić" (A. Strindberg).

Magda Małkowska

** Imiona bohaterów Galerii zostały zmienione.*

Stan wypalenia

kwestionariusz Instytutu Karolińskiego w Sztokholmie

W ciągu ostatniego roku doświadczyłem/-am:

0 = Nie 1= Tak

- ☐ poważnych trudności w pracy, na studiach, w życiu rodzinnym
- ☐ wydłużenia czasu pracy, zwiększenia odpowiedzialności lub wymagań
- ☐ niepokojących sytuacji albo negatywnych zmian w życiu
- ☐ poważnych problemów w kontaktach z ludźmi
- ☐ poważnych problemów ekonomicznych

W ciągu ostatniego miesiąca doznałem/-am albo miałem/-am problemy:

0 = Nigdy 1 = Rzadko 2 = Czasem 3 = Często 4 = Zawsze

- ☐ z zapamiętaniem/przypomnieniem imion, dat albo spraw do załatwienia
- ☐ z pamiętaniem o ważnych sprawach do załatwienia w pracy
- ☐ z podążaniem za torem myślowym
- ☐ z dialogiem wewnętrznym
- ☐ z orientacją w czasie lub przestrzeni
- ☐ chwilowego poczucia nieobecności
- ☐ z koncentracją nad dłuższym tekstem, artykułem lub książką
- ☐ z umiejętnością robienia kilku rzeczy równocześnie
- ☐ z wykonywaniem zadań pod presją czasu
- ☐ tego, że łatwo czuję się zestresowany/-a
- ☐ widzenia tunelowego
- ☐ uczucia nadwrażliwości na dźwięki, światło albo zapach

- ☐ z zasypianiem
- ☐ z tym, że się wcześnie budzę i nie mogę ponownie zasnąć
- ☐ wzmożonej potrzeby snu
- ☐ uczucia ciągłego zmęczenia
- ☐ uczucia zmęczenia, które nie przechodzi z odpoczynkiem
- ☐ wrażenia, że mój „akumulator" się wyczerpał
- ☐ że mam dość życia

- ☐ wzmożonej podatności na infekcje
- ☐ nadwrażliwości na ból
- ☐ problemów żołądkowo-jelitowych
- ☐ dodatkowych skurczów serca albo przyśpieszenia pulsu
- ☐ z oddychaniem albo bólem w klatce piersiowej
- ☐ z równowagą, zawrotami głowy, szumami w uszach
- ☐ z wirusem *herpes* lub z innymi problemami skórnymi
- ☐ z drżeniem mięśni lub przykurczami
- ☐ z osłabieniem mięśni, drętwieniem rąk lub nóg

- ☐ z kontrolowaniem własnych uczuć
- ☐ zmiennych nastrojów
- ☐ tego, że łatwiej ulegam emocjom
- ☐ tego, że jestem bardziej poirytowany/-a albo zły/-a
- ☐ uczucia niepokoju albo stanów lękowych
- ☐ uczucia dojmującego smutku
- ☐ poczucia przygnębienia

Jeśli większość odpowiedzi na pierwsze pytanie brzmi TAK, a na drugie 3 lub 4, oznacza to, że pora zwrócić się o profesjonalną pomoc.

przedruk za: Aleksander Perski, Poradnik na czas przełomu. O stresie, wypaleniu oraz drogach powrotu do życia w równowadze, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, Warszawa 2004, s. 86-87.

Wolniej... Wolniej... Teraz jesteś

Wypalenie zawodowe czy wypalenie w innych obszarach życia to przede wszystkim poczucie, że zwyczajnie brakuje nam sił. Jeżeli zdarza się co jakiś czas (lub się pogłębia), to znaczy, że w zarządzaniu naszą energią osobistą popełniamy jakiś błąd.

JAK SIĘ WYPALIĆ?

Nasze „akumulatory" wyczerpują się, kiedy:

– za mało śpimy (podczas snu ciało regeneruje się najbardziej, odpoczywa także umysł);

– nie relaksujemy się w ciągu dnia (chociaż na chwilę);

– narzucamy sobie zbyt wiele do zrobienia w krótkim czasie lub zajmujemy się kilkoma sprawami naraz (pojawia się poczucie chaosu, bycia w „chmurze powinności");

– za bardzo przeżywamy emocjonalnie (osłabiając układ nerwowy, hormonalny, odpornościowy, całe nasze ciało);

– za bardzo analizujemy (myślimy np.: „za dużo mam do zrobienia", „nie dam rady", „nie mogę pomóc", „nie uda mi się", „życie jest takie trudne");

– za bardzo przywiązujemy się do wyniku i za dużo dajemy lub cierpimy, gdy zostaniemy źle ocenieni bądź sami tak siebie oceniamy.

JAK WYPALENIU PRZECIWDZIAŁAĆ?

Śpij

Szybką regenerację zapewni nam zadbanie o odpowiednią ilość godzin snu w nocy (7–9 godzin, najlepiej między 22.00 a 6.00) i krótką drzemkę w ciągu dnia (15-30 min). Podczas snu mózg pracuje na falach delta – jest to stan regeneracji organów, komórek, „naprawiania" organizmu, wyciszenia, odpoczynku układu nerwowego i wszystkich systemów.

Po prostu bądź

W ciągu dnia powinniśmy kilka razy przejść z trybu działania do stanu bycia, który najszybciej odbudowuje naszą energię życiową i daje największą siłę. Napełniając się pozytywnymi myślami i wysyłając je do innych osób, wychodzimy z „chmury", która zmusza nas do postrzegania świata w ciemnych barwach.

■ Zamknij oczy i skup się na naturalnym rytmie oddechu, obserwuj go i się uśmiechnij. W ten sposób zmienisz korzystnie biochemię mózgu, który przejdzie w stan odpoczynku.

■ Spokojniej oddychaj, uśmiechaj się (to przy każdym ćwiczeniu), na wydechu mów w myślach jedno słowo, np.: „spokój" albo „cisza", albo „siła" (jeżeli jest jej za mało) bądź „miłość". Skup się tylko na nim, poczuj, jak wypływa z serca niczym ciepła fala, która dociera do wszystkich komórek Twojego ciała. Możesz też sobie wyobrazić, że ta fala obejmuje całe Twoje otoczenie.

■ Na chwilę skup się na widoku za oknem, na przyrodzie, na smaku pitej właśnie herbaty, słowem na tej właśnie czynności, którą wykonujesz. Tylko na jednej.

Fot.: Magda Małkowska

Na chwilę skup się na widoku za oknem…

Za każdym razem uśmiechaj się jak najczęściej, zwolnij oddech, mów wolniej i mniej.

Oczywiście do tych przykładów możesz dodać wiele swoich pomysłów na krótkie, przyjemne aktywności, które spowodują, że wyjdziesz z ich wiru. Jeśli jest to zgodne z Twoimi przekonaniami, do ćwiczenia dołącz też modlitwę. Pamiętaj, że najwyższy poziom energii życiowej dają takie stany jak: miłość, ufność, radość, wdzięczność i neutralność.

Najwyższy poziom energii życiowej dają takie stany jak: miłość, ufność, radość, wdzięczność i neutralność.

Zmień rozkład dnia

Już te krótkie chwile zatrzymania, stanu bycia mogą nie dopuścić do nadmiernej utraty energii życiowej, ale warto dać sobie więcej czasu i włączyć inne strategie. Jeżeli myślisz teraz, że przecież nie masz czasu…, to zacznij od zmiany myśli.

- Możesz znaleźć czas dla siebie. Dokonujesz wyboru, co możesz zrobić, zaplanować inaczej, żeby być blisko swoich potrzeb.
- A potem idź na spacer, pogimnastykuj się, spędź chociaż godzinę w miłym gronie, obejrzyj dobry film albo skup się na swojej pasji.

To nie jest strata czasu! To jest zdrowa troska i miłość do siebie.

Stosuj „złote reguły"

Aby dobrze zarządzać swoją energią, potrzebujesz:

– czasu dla siebie w ciągu dnia;

– odpoczynku w weekend (chociaż 1 całego dnia dla siebie);

– 3 tygodni w roku na dobry relaks.

Jeżeli nie zwolnisz, zatroszczy się o Ciebie Twoja nieświadomość i zwyczajnie zatrzyma. Stres, zmęczenie osłabią Twój układ odpornościowy i np. dopadnie wirus z potężnym katarem. Lepiej być bliżej siebie, bo może to być też poważniejsza choroba. Naprawdę tego chcesz?

Kluczem do dobrego funkcjonowania ciała i umysłu jest stan równowagi i harmonii. Energię życiową najefektywniej zabierają nam negatywne emocje. Ważne, żeby nie dopuścić do nadmiernego „nakręcenia" obszarów mózgu odpowiedzialnych za emocje (podwzgórze, układ limbiczny, przysadka mózgowa, tzw. ciało migdałowate), bo taka postawa wyłącza pracę jego innych obszarów – korę nową i przedczołową, odpowiedzialnych za racjonalne myślenie, intuicję, jasność umysłu. Czujesz się wtedy jak w klatce, osaczony przez:„muszę, muszę", a to jest słowo bardzo niebezpieczne. Powinieneś świadomie wybierać, co możesz lub chcesz zrobić.

Teraz jestem.Teraz żyję.

Wizualizuj

Możesz też stosować ćwiczenia oparte na relaksacji i wizualizacji. Mózg nie odróżnia tego co realne od wyobraźni, a nasza wewnętrzna wirtualna rzeczywistość ma duży wpływ na poziom energii życiowej.

Jeżeli się zamartwiasz i wyobrażasz sobie najgorsze scenariusze – mózg traktuje je jak rzeczywistość, wydzielają się hormony stresu, następuje utrata energii, tak jakby działo się to realnie.

Jeżeli rozluźnisz ciało i np. wyobrazisz sobie piękne miejsce na łonie natury, włączając do tego wszystkie zmysły (poczujesz zapach, powiew wiatru, usłyszysz dźwięki itp.), to możesz „oszukać" mózg. Nastąpi reakcja głębokiego rozluźnienia i regeneracji.

Badania parametrów fizjologicznych, przeprowadzane po ćwiczeniach wizualizujących, wykazały, że po 30 minutach ich wykonywania możemy się tak zregenerować, jak po 5 godzinach snu. Efekt pogłębi dodanie relaksacyjnej muzyki. Już samo jej słuchanie, przy zamkniętych oczach, i wyobrażanie sobie, że fale dźwiękowe przepływają przez nasze ciało, także rozluźnia i regeneruje. Podczas relaksu mózg pracuje na falach alfa, theta lub gamma, co jest bardzo korzystne dla zdrowia i podnosi poziom życiowej energii.

Wiedzę o wizualizacji możesz też wykorzystać do ćwiczeń pod koniec dnia. Przecież myjesz ciało, żeby je oczyścić. Tak samo możesz „oczyścić się" z negatywnych emocji, nadmiaru bodźców i myśli.

- Wyobraź sobie, że stoisz pod prysznicem ze światła, które wpływa w głąb ciała i obmywa je od wewnątrz. Usuwa wszystkie napięcia, stres, negatywne myśli, emocje, wszystko co trudne wydarzyło się tego dnia. Po chwili wyobraź sobie, że ciało i umysł są rozjaśnione i spokojne. Możesz też, biorąc rzeczywisty prysznic lub kąpiel, wyobrażać sobie, że zmywasz z siebie wszystkie „negatywy" tego dnia.

Twórz swoje wersje wizualizacji, które pozytywnie podziałają na Twój umysł i ciało. Twoje osobiste obrazy, symbole, wyobrażenia uruchamiają prawą półkulę mózgu i jeżeli wierzysz w skuteczność takich metod – zdasz sobie sprawę, że dysponujesz dodatkowymi możliwościami wpływu na to, co i jak się dzieje się w Twoim życiu.

Jedz z głową

Na poziom naszej energii wielki wpływ ma też odżywianie. Produkty zakwaszające, głównie cukier w połączeniu z tłuszczem oraz nabiał, a także mało warzyw w diecie powodują znaczny spadek witalności. Osoby, które mają zaburzoną równowagę kwasowo-zasadową, często cierpią na syndrom przewlekłego zmęczenia i rano nie mogą wstać z łóżka.

Miej świadomość błędnego koła, w którym pośpiech, stres, coraz większe zmęczenie, frustracja kończą się korzystaniem z tzw. „szybkiej energii", czyli spożywaniem czegoś słodkiego. Mózg, który niestety uwielbia glukozę, na chwilę da Ci poczucie wzrostu energii, po czym nieodwołalnie nastąpi spadek sił witalnych i pogorszenie samopoczucia. Pij dużo wody, bo dobrze wpływa ona na ciało, oczyszcza i rozjaśnia myślenie.

Bądź otwarty

Last but not least: poszukuj. Również książek, które mogą naprowadzić Cię na dobre zmiany dotyczące zarządzania własną energią. Rozmawiaj na ten temat z innymi i proś o informację zwrotną. Inne osoby często szybciej niż my zauważają, że jesteśmy wypaleni lub zbliżamy się do tego stanu.

A więc spiesz się powoli, żeby mieć więcej czasu dla siebie w świecie, który dostarcza nam coraz więcej bodźców, w relacjach z ludźmi, w pracy i w domu. Powtarzaj sobie: wolniej, wolniej… Teraz jestem. Teraz żyję.

Danuta Stopieńska
Koordynatorka gdańskiego oddziału Akademii Walki z Rakiem

Na zdrowie i do dna

Wokół nas, jak grzyby po deszczu, wyrastają kolejne bary z sokami. Nowa moda? Bynajmniej. W rzeczywistości to jedynie nowa fala popularności zachowań prozdrowotnych znanych od wieków. W epoce genetycznie modyfikowanej żywności, przesadnie udoskonalanej i nafaszerowanej chemią, „renesans" picia soków jest bardzo racjonalny.

ZDROWO

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nowotwory należą do jednych z najskuteczniejszych zabójców współczesnego człowieka. Naukowcy udowadniają, że ryzyko choroby nowotworowej u osób spożywających duże ilości owoców i warzyw jest o połowę mniejsze niż u tych, którzy jedzą ich mało lub wcale. Trudno się zatem dziwić, że WHO zaleca spożywanie pięciu porcji świeżych warzyw i trzech porcji owoców dziennie. Związki chemiczne zawarte w owocach i warzywach są kluczem do zapobiegania również chorobom kardiologicznym, astmie, zapaleniu stawów czy różnego rodzaju alergii.

Jednak nawet najbardziej zdyscyplinowana osoba może mieć problem z uwzględnieniem tak dużej ilości owoców i warzyw w codziennej diecie. Spożywanie ich w postaci płynnej jest więc pomysłem na wyjście z dietetycznego impasu. Świeżo wyciskane soki, koktajle i mrożone przekąski domowej roboty to prosty i smaczny sposób na zapewnienie dorosłym, młodzieży i dzieciom zalecanych dziennie porcji warzyw i owoców.

Zioła, warzywa i owoce zawierają duże ilości przeciwutleniaczy – substancji przeciwdziałających powstawaniu wolnych rodników, które z kolei przyczyniają się do niszczenia i starzenia się komórek oraz zwiększają ich podatność na procesy nowotworowe. Do owoców o najsilniejszych właściwościach przeciwutleniających zaliczamy: owoce acai, goji, pestki moreli, liście papai, szałwię hiszpańską, granaty, jagody, żurawinę, suszone śliwki, maliny, truskawki, wiśnie i jabłka. Dodatkowym bonusem cukrów zawartych w owocach i warzywach jest obfitość witamin, składników mineralnych, enzymów i substancji fitochemicznych, których nie ma w cukrze rafinowanym.

Ponadto owoce i warzywa są bogate w błonnik, czyli pozostałości komórek roślinnych odpornych na działanie enzymów trawiennych człowieka, które przechodzą przez jelito, usprawniając ich perystaltykę, buforując i wiążąc ewentualny nadmiar kwasu solnego w żołądku, zapobiegając zaparciom i przeciwdziałając powstawaniu polipów, żylaków odbytu i nowotworów. Błonnik powoduje również zmniejszenie glikemii poposiłkowej i spadek wydzielania insuliny. Zapobiega miażdżycy, chorobie niedokrwiennej serca i zawałom. Sprawia, że czujemy się syci, sprzyja odchudzaniu, zmniejsza stężenie cholesterolu we krwi, zwiększa wydalanie tłuszczu i opóźnia wchłanianie trójglicerydów. Znane jest też jego działanie oczyszczające organizm z toksyn i resztek po leczeniu farmaceutycznym, sterydowym, chemioterapii i hormonoterapii.

Już jedna szklanka wyciśniętego samodzielnie soku przyczynia się do usprawnienia funkcjonowania układu odpornościowego, podnosi poziom energii, wzmacnia kościec, oczyszcza skórę i obniża ryzyko wystąpienia chorób. W celu uzyskania maksymalnych korzyści warto spożywać wiele różnych soków, przyrządzonych z wykorzystaniem rozmaitych organicznych ziół, owoców i warzyw.

SMACZNIE

Soki z owoców i warzyw są bardzo dobre, ale nasze kubki smakowe potrzebują trochę czasu, by przyzwyczaić się do ich „surowego smaku", na początku może zbyt intensywnego. Z czasem jednak zaczniemy w nim gustować. W sokach owocowych wyraziście wyczuwalna jest słodycz, którą w zależności od indywidualnych preferencji proponuję zrównoważyć za pomocą cytryny, buraków, trawy cytrynowej, imbiru…

Pamiętajmy przy tym, że świeżo wyciskanymi sokami należy się rozkoszować, delektować bukietem cennych wartości odżywczych, a nie je w siebie „wlewać". Aby wydobyć kompozycje smaków, każdy łyk zatrzymujmy na moment w ustach. Tylko taki sposób picia soków umożliwia uruchomienie w jamie ustnej procesu trawienia poprzez wydzielenie odpowiednich enzymów i polepsza przyswajalność ich składników.

UPIĘKSZAJĄCO

Sokoterapia to sprawdzony od wieków sposób na odzyskanie zdrowia, sylwetki, i kondycji. Jej stosowanie gwarantuje efekt w postaci zadbanego ciała, pięknych włosów i paznokci, a poza tym… cudownego samopoczucia. Soki warzywne i owocowe, przyrządzone samodzielnie w wyciskarce, znakomicie wpływają na naszą urodę. Świeżo wyciśnięte mają zdecydowanie większą siłę oddziaływania niż te w postaci pigułek i tabletek. Ponadto zawarte w nich składniki odżywcze są szybko trawione i łatwo przyswajane przez organizm, nawet w ciągu kilku minut. Ich spożywanie zapewnia optymalną przemianę materii i wysoki poziom naturalnej energii.

Większość napojów, które możemy znaleźć na półkach sklepowych składa się głównie z wody, cukru, substancji słodzących i środków chemicznych odpowiedzialnych za smak, więc… nie kupujmy. Gotowanie owoców i warzyw niszczy zawarte w nich enzymy, więc… nie gotujmy. Wyciskajmy soki z warzyw i owoców. Dla zdrowia, szczęścia i urody!

Maria Fall-Ławryniuk
Dietetyczka gdańskiego oddziału Akademii Walki z Rakiem

Soki na stół

Sok orzeźwiający

- 1/4 ananasa
- 1 limonka
- 2-3 ogórki gruntowe
- 1 łodyga selera naciowego

1 szklanka: ok. 96 kcal

Sok zwiększający energię

- 2 pomarańcze
- 1 młody lub podłużny burak
- 1 cytryna

1 szklanka: ok. 85 kcal

Sok upiększający

- 1 pomarańcza
- 1 cytryna
- plaster ananasa
- 2 marchwie

1 szklanka: ok. 105 kcal

Sok przeciwstresowy

- 1 cytryna
- 2 średnie jabłka
- 1 gruszka
- 1 szklanka szpinaku
- 1/3 pęczka natki

1 szklanka: ok. 120 kcal

Sok oczyszczający

- 1 pomarańcza
- 1szklanka arbuza
- 1/2 buraka
- 1/2 szklanki pestek granata
- 1/2 szklanki malin

1 szklanka: ok. 130 kcal

Sok odchudzający

- pęczek natki,
- 2 ogórki
- 1 zielona papryka
- 1 cytryna
- woda 50 ml

1 szklanka: ok. 65 kcal

Przepisy: Maria Fall-Ławryniuk
Fot.: Tomasz Małkowski

Światopogląd: **idealista**. Stan: **wypalony**

Z prof. psychiatrii Krystyną de Walden-Gałuszko spotkałam się w Jej domu. Siedziałyśmy na tarasie – z widokiem na ogród i w towarzystwie dwóch psów, które czasami „wtrącały się" nam do wywiadu. Gospodyni nie była pewna: – *Mam je zamknąć?* Poprosiłam, by nie. Psy do rozmowy wprowadzały nutkę humorystyczną i ją odciążały. A rozmawiałyśmy na trudny temat.

Prof. Krystyna de Walden-Gałuszko

Fot.: Jacek Rembowski

Była Pani kiedyś wypalona?
Nie, nie byłam.

Mimo że wykonuje Pani zawód, który na wypalenie jest bardzo narażony?
Przed wypaleniem zabezpieczało mnie wiele czynników, zarówno osobowościowych, jak i zewnętrznych. To zawsze jest wynik współdziałania dwóch sił.

Terminy: „stres", „depresja", „wypalenie" są przez język codzienny wyświechtane. Poproszę na wstępie o ich właściwą definicję.
Zacznijmy od stresu, który z życiem związany jest nieodłącznie. Różnicujemy go na eustres i distres. Ten pierwszy jest dobry i towarzyszy nam od momentu wstania rano z łóżka i podjęcia aktywności. Wszystkie bodźce zmuszające człowieka do działania są stresorami, a reakcja na nie to nic innego jak właśnie stres. Bez stresorów i stresu w ogóle byśmy nie funkcjonowali. W potocznej mowie mówienie o stresie jako o czymś obciążającym jest więc często nieporozumieniem, bo można o nim powiedzieć wiele dobrego.

Można też wiele złego…
To o distresie, który jest reakcją na przeciążenie bodźcami albo na działanie czynników wpływających na nas szkodliwie. Wtedy dochodzi do stresu w znaczeniu negatywnym, czyli do distresu.

A co z depresją? Wielu deklaruje, że ją ma.
Tu też panuje duże zamieszanie. Z depresją kojarzy się przygnębienie, smutek. To jest poważna choroba, wymagająca leczenia farmakologicznego i wsparcia terapeutycznego. Niezależnie od niej istnieją zespoły nerwicowe, które są odpowiedzią na przeciążenie. Wtedy to nie jest jeszcze choroba, ale stan alarmowy przed nią, często wymagający wsparcia terapeutycznego. Mamy jeszcze trzeci stan, też czasami nazywany depresją, kiedy człowiek przeżywa osobisty kryzys, bo np. utracił kogoś bliskiego. To nie jest ani choroba, ani nerwica, tylko zwykły smutek. Jego brak świadczyłby o emocjonalnym chłodzie.

Przejdźmy do wypalenia.
Zespół wypalenia jest reakcją na sytuację niekorzystną zawodowo. I tu ważna uwaga na początek: występuje tylko w zawodach o charakterze opiekuńczym związanych z pomaganiem, czyli u pielęgniarek, lekarzy, księży, nauczycieli…

Dużo się słyszy o wypalonych pracownikach korporacji…
Tylko że to nie jest wypalenie. U osób zatrudnionych w korporacjach występuje zespół nerwicowy związany z tzw. wyścigiem szczurów. Przymus pracy non stop, w dużym pośpiechu, pod presją czasu, z poczuciem bycia trybikiem. Ten zespół może przybierać różne formy, czasami ma charakter lękowy, czasami somatyzacyjny. U źródeł leży pragnienie bycia pierwszym i zrobienia kariery lub czasem – po prostu – utrzymanie się na powierzchni życia.

Wypalenie zawodowe jest rodzajem kryzysu, dezintegracji, która ma szansę nas czegoś nauczyć.

A co leży u źródeł wypalenia?
Na zespół wypalenia narażone są osoby, które rozpoczynają pracę z dużym ładunkiem optymizmu i z wizją, że zrobią w niej bardzo wiele, że potrafią wszystkim pomóc. Przystępują więc z założeniem mało realnym życiowo. Nie wszystkim się spodobamy, nie wszystkim zdołamy pomóc. Zwłaszcza jeżeli wszystkie swoje emocje i pragnienia lokujemy w spełnieniu zawodowym.

Jakie sygnały świadczą, że się wypaliliśmy?
Najwybitniejszym teoretykiem pojęcia zespołu wypalenia zawodowego jest prof. Christina Maslach, według której najpierw widoczny jest on w sferze naszych emocji. Nazywamy go wyczerpaniem emocjonalnym. Pojawiają się takie reakcje jak: zmienność nastroju, bóle serca, głowy, bezsenność i wiele innych, za które odpowiadają właśnie emocje. Drugi objaw wypalenia, rozpadający się na dwie części, to stosunek do ludzi i stosunek do siebie. Przestajemy lubić naszych podopiecznych, natomiast wobec siebie odczuwamy zawód. Nie tak miało być.

Jeśli pokusić się o próbę portretu potencjalnego kandydata do wypalenia…
…to byłby to idealista, stawiający sobie w życiu bardzo wysoką poprzeczkę, ale zarazem myślący trochę czarno-biało, etykietami.

Raczej młody?
Raczej tak. Młody człowiek ma większe skłonności do idealizmu i stosunkowo niewielkie doświadczenie zawodowe.

Czyli wypalenie po 20-30 latach pracy to rzadkość?
Tak. Wtedy powszechniejsza jest jej rutynizacja, przewlekłe zmęczenie. Chyba że osoba w późniejszym wieku nagle zmienia pracę. Pamiętam historię lekarki, która w wieku dojrzałym zatrudniła się w hospicjum. Wydawało jej się, że odnalazła swoje miejsce na ziemi. Ale dała radę 2 lata. Opłakiwała każdą śmierć.

Jaki wpływ ma nasze dzieciństwo?
Nie przesadzałabym z tym wpływem. Oczywiście są pewne osobowości, u których cechy perfekcjonizmu mogły być bardzo pielęgnowane w domu. Jednak na ogół ludzie z błędów wychowawczych swoich rodziców potrafią się otrząsnąć.

A płeć?
Statystyki są nieubłagane, przeważają kobiety.

Jaką mamy szansę na samodzielną diagnozę? A potem na autoterapię?
Jeżeli zobaczymy, że czujemy się źle psychicznie i fizycznie, i ten stan trwa, bez konkretnej przyczyny. Jeżeli pojawia się niechęć do człowieka, którym mamy się zająć i podejmujemy próbę ograniczania wizyt, szukamy usprawiedliwień, wykręcamy się od obowiązków.

Syndrom stania przed furtką…
Tak. Autodiagnoza jest więc względnie łatwa. Czy sobie damy sami radę, zależy od punktu wyjścia.

Z wypaleniem zawodowym trzeba się zatem liczyć, zanim ono przyjdzie?
Trzeba wiedzieć wcześniej, czym grozi praca, której się podejmujemy. Dać sobie prawo do błędu, zejść z tego nieba. Umieć przed sobą przyznać, że tego lubię, a ten mi gra okropnie na nerwach. Wszystko sprowadza się do codziennej autorefleksji.

A to nie jest łatwe.
Opowiem pani taką scenkę. Idę drogą i widzę człowieka, którego podejrzewam, że ma w stosunku do mnie złe zamiary. Mogę albo uciec, albo zmierzyć się z nim i przejść do walki. W momencie gdy o tym myślę, do mojego mózgu już idzie sygnał i mózg natychmiast reaguje, by mi pomóc w wysiłku – następuje skok ciśnienia, przyśpieszenie tętna, oddechu, przecukrzenie krwi, zwiększenie napięcia mięśni. To jest tzw. mobilizacja celowana. W wypadku większości osób, które przeżywają wypalenie, pojawia się to samo: mózg dostaje informację „musisz działać" i reaguje. To jest jednak mobilizacja bezcelowa, bo nie można jej rozładować. Natomiast pojawiają się wszystkie objawy.

Kiedy nieodzowna jest pomoc osoby z zewnątrz?
Myślę, że w bardzo wielu przypadkach, jesteśmy bowiem społeczeństwem, któremu trzeba wszystko podawać na talerzu. Umiejętność refleksyjnej autoanalizy nie jest powszechna. Moim zdaniem, na samym początku podejmowania pracy w zawodach związanych z pomaganiem konieczna jest psychoedukacja. W każdej tego typu instytucji powinien być psycholog, który zna jej specyfikę, czuwa i od czasu do czasu przeprowadza pogadanki. Kiedy już dochodzi do objawów, często niezbędna jest pomoc psychiatry.

Czy jest możliwy nawrót?
Zależy jakie z wypalenia wyciągniemy wnioski. Urlop pomoże doraźnie, ale bez przepracowania naszych przekonań powtórka z rozrywki jest możliwa. Uważam, że niektóre cechy osobowości powinny wykluczać pracę w zawodach związanych z pomaganiem innym ludziom.

Bo odbierają nam energię?
Tak i następuje wyczerpanie rezerwuaru. Objawy wypalenia można względnie łatwo usunąć, ale jeżeli nie zmieni się swojego nastawienia, jeżeli nie zrozumie się przyczyn, które do niego doprowadziły, i będzie się dalej żyło jak dotąd, to wypalenie wróci.

Czy są jakieś pozytywne aspekty wypalenia?
Wypalenie zawodowe jest rodzajem kryzysu, dezintegracji, która ma szansę nas czegoś nauczyć. Prowokuje do zdobycia kawałka życiowej mądrości. Chociaż ja bym wolała zdobywać mądrość w inny sposób niż poprzez wypalenie.

To syndrom naszych czasów?
Tylko częściowo. Znakiem naszych czasów nie jest postawa idealistyczna, a to bardzo ważna cecha osoby, która się wypaliła zawodowo. Natomiast nieumiejętność samorefleksji, ucieczka przed wysiłkiem już tak.

Rysuje nam się portret mało pozytywny.
Start jest bardzo pozytywny. To jest lepszy pracownik niż ten, który myśli tylko o swojej wygodzie czy karierze. Baumann mówił, że dzisiaj zmieniły się relacje lekarz-pacjent. Dawniej ten pierwszy czuł się za tego drugiego odpowiedzialny. Myślał o tym, co z jego chorym będzie dalej. Dziś większość czuje się odpowiedzialna przed… prokuratorem. Jeszcze w zeszłym stuleciu przeprowadzano badania porównujące poziom stresu u pielęgniarek pracujących na oddziale onkologicznym, na oiomie i w hospicjum. Okazało się, że największy jest u młodych, niezamężnych kobiet, mieszkających w hotelach pracowniczych, a zatrudnionych na onkologii, które identyfikowały się bardzo mocno z pacjentkami ze złą diagnozą.

A pielęgniarki hospicyjne?
U nich był najniższy. Wpływ miała na to selekcja pozytywna. Do hospicjum garnęły się osoby z motywacją, często religijną, a już w trakcie pracy organizowano spotkania o charakterze edukacyjnym, pomagające odreagować gromadzące się emocje.

Czyli dbajmy o idealistów?
Naprawdę warto.

Rozmawiała Magda Małkowska

O bratku, organizacji i wolontariacie...

Wśród pierwszych kwiatów, które cieszą nasze oczy wiosną, jest fiołek ogrodowy, zwany popularnie bratkiem. Według roślinnej symboliki oznacza on pamięć. Dlatego bratek pasował idealnie, by stać się symbolem wolontariatu opiekuńczego, pamięci o osobach z różnych powodów niesamodzielnych, wymagających opieki i wsparcia. O chorych, starych, samotnych, przebywających w swoich domach lub w instytucjach opiekuńczych i potrzebujących pomocy w codziennych czynnościach, które tak proste kiedyś, teraz są trudne do wykonania. A przede wszystkim spragnionych obecności drugiego człowieka. Kogoś, kto posiedzi obok i porozmawia o sprawach zarówno ważnych, jak i błahych. Po prostu będzie.

O BRATKU

Wolontariat opiekuńczy powstaje w domach pomocy społecznej, zakładach opiekuńczo-leczniczych, hospicjach i na oddziałach szpitalnych, bazując na wieloletnim doświadczeniu Fundacji Hospicyjnej i Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku, w ramach projektu „Pomorska Szkoła Wolontariatu Opiekuńczego". Organizujemy szkolenia dla koordynatorów wolontariatu, wolontariuszy, prowadzimy akcje promocyjne. Z jednej strony zapraszamy do udziału w wolontariacie nowe osoby, pokazując na czym on polega i jak można pomagać. Z drugiej zaś zachęcamy do podjęcia takiej współpracy zespoły opiekuńcze, dzieląc się doświadczeniami hospicyjnymi. Chcielibyśmy, by wolontariusze w niebieskich koszulkach z żółto-niebieskim bratkiem byli wszędzie tam, gdzie starości lub chorobie towarzyszy lęk i samotność.

Pomorska Szkoła Wolontariatu Opiekuńczego

Korzystając z kwietniowego sezonu bratkowego, postaraliśmy się, by nasz wolontaryjny symbol zakwitł w tych miejscach, w których już działają wolontariusze opiekuńczy. Przy 15 pomorskich ośrodkach, w ramach kampanii „Pomaganie jest piękne!", powstały kolorowe bratkowe rabaty, a największą z nich stworzyliśmy podczas finału akcji, 16 kwietnia, na terenie Pomorskiego Parku Naukowo-Technologicznego w Gdyni. Finał był okazją do spotkania dyrektorów, koordynatorów i wolontariuszy z domów pomocy społecznej, szpitali i hospicjów, podzielenia się doświadczeniami i wrażeniami z dni otwartych, organizowanych przez nich w ramach akcji. Miały one dać możliwość osobom, które chciałyby pomagać, poznania tych miejsc, a także zatrudnionych tam zespołów i form sprawowanej opieki.

Fot.: Krystyna Czapczyk

Bratki zasiane

...ORGANIZACJI

Wolontariat opiekuńczy, dobrze zorganizowany i koordynowany, przynosi wiele korzyści podopiecznym, ich rodzinom, zespołom, często przeciążonym opieką, ale i samym wolontariuszom. Barbara Szynaka, koordynatorka wolontariatu opiekuńczego w Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC podkreśla, że wolontariusze opiekuńczy wspomagają personel medyczny w opiece nad pacjentami, jednak przede wszystkim SĄ i swój czas poświęcają chorym: – *Myślę, że wolontariusze dają poczucie bezpieczeństwa nie tylko pacjentom, ale również wszystkim pracownikom hospicjum. Można na nich li-*

czyć w każdej sytuacji. Czuwają przy umierającym, modlą się z nim lub po prostu trzymają za rękę po to, aby nikt nie odchodził w samotności. Słuchają historii całego, jakże często barwnego życia naszych podopiecznych. Są również niezastąpieni w załatwianiu prozaicznych, codziennych potrzeb: zawiezieniu krwi do badania, drobnych zakupach dla naszych domowników czy też na przykład towarzyszeniu pacjentom podczas konsultacji u lekarza-specjalisty. Wolontariusze są zawsze tam, gdzie są akurat potrzebni, gdy zapracowany personel, tak po ludzku, nie ma czasu i możliwości aby wysłuchać, wesprzeć czy też po prostu pobyć z chorym. Nie tylko ja, ale również personel, chorzy i ich rodziny nie wyobrażamy sobie hospicjum bez wolontariuszy.

Współpraca z wolontariuszami to również szczególne doświadczenie dla samego koordynatora wolontariatu. Barbara mówi, że to dla niej bardzo cenne doświadczenie: – *Uczy mnie pokory oraz innego – lepszego spojrzenia na drugiego człowieka. Dlaczego pokory? Ponieważ nie mogę wolontariuszom niczego kazać. Mogę tylko prosić i zadziwiające jest to, że jeszcze nigdy nie zostawili mnie z problemem samej. Moim sukcesem w pracy koordynatora jest fakt, że współpracuję z ponad 120 wolontariuszami i cały czas zgłaszają się kolejni chętni…*

Organizacja wolontariatu to wyzwanie szczególnie tam, gdzie obecność wolontariuszy nie jest czymś powszechnym i oczywistym. A przecież równie potrzebnym jak w hospicjum. Takim miejscem jest szpital. Tyle mieści w sobie ludzkich historii, emocji, potrzeb… Tyle miejsca i możliwości na wolontaryjne towarzyszenie i wsparcie. Jednym ze szpitali, w których działa wolontariat opiekuńczy, jest Szpital Morski im. PCK w Gdyni Redłowie. Duża w tym zasługa koordynatorek, które go tworzą. Jedną z nich jest Beata Góralska, pasjonatka pomagania i wolontariatu: – *Od dziecięcych lat byłam „wolontariuszką" – jestem harcerką, instruktorką harcerską na „emeryturze". Lecz idea „niewidzialnej ręki" mi dotąd przyświeca. Ukończyłam szkolenie dla koordynatorów wolontariatu w ramach Pomorskiej Szkoły Wolontariatu Opiekuńczego. Mogę wreszcie swoją wiedzą dzielić się z innymi. Jak razem milczeć, jak rozśmieszyć, jak być empatycznym albo też zwyczajnie praktycznym dla nich. Co to znaczy? To zwykłe czynności dnia codziennego – zaparzyć herbatę, zrobić tzw. kanapki-wagoniki, poprawić poduszkę… Szerzę ideę wolontariatu, bo każdy może w niej znaleźć miejsce na swój wolontaryjny deal. Bo to jest deal: Ja daję swój czas, siebie, serce, a otrzymuję coś, czego nie można kupić. To coś można tylko otrzymać – satysfakcję, poczucie, że było się pożytecznym, dobrym i otrzymało szczere „dziękuję", dotyk i bliskość osoby często samotnej, w trudnej sytuacji.„Pomaganie jest piękne" – w tym wszystko się kryje. W tym haśle zawarta jest cała prawda o wolontariacie.*

Jeśli wolontariat jest właściwie zorganizowany, korzyści z niego odczuwa każda z zaangażowanych stron.

Takim miejscem, gdzie bardzo potrzeba wolontariuszy, jest także dom pomocy społecznej. Miejsce pobytu na lata dla osób starych, niesamodzielnych, chorych. Agnieszka Cysewska, dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Sopocie, widzi w wolontariacie olbrzymi potencjał i uzupełnienie zespołu opiekuńczego. – *Aby stosowane terapie były skuteczne i przynosiły efekty, musimy stworzyć odpowiednie warunki, w których nasi podopieczni poczują się bezpiecznie, spokojnie, nabiorą do nas zaufania. Nie jest łatwo zamieszkać w DPS, zmagać się z chorobą, zaakceptować stan niesamodzielności, wyprowadzki z domu rodzinnego.*

Fot.: Arkadiusz Wegner

Wolontariusze to „lekarstwa na samotność"

W takich trudnych momentach najlepiej pomaga obecność drugiego człowieka. Wykwalifikowani pracownicy, zaprzyjaźniony ksiądz, znany lekarz. To osoby, które każdego dnia czuwają nad chorymi. Cenni są także ludzie, którzy nie będąc pracownikami, stale współpracują z Domem – wolontariusze. Najczęściej dysponują dużą ilością czasu na zadania, na które pracownicy w ogóle czasu nie mają. Swoją obecnością ubogacają każde wydarzenie i działania, zwłaszcza te drobne, codzienne: podanie kawy, czytanie gazety, pomoc w trakcie gimnastyki, spacer. Organizacja pracy wolontariusza i wprowadzenie go do zespołu pracowników to proces. Potrzebujemy czasu i zaangażowania wszystkich pracowników, aby wolontariat mógł zaistnieć. Wolontariusz musi się wszystkiego nauczyć, dowiedzieć, poznać nas, mieszkańców, organizację pracy w Domu.

Jeśli wolontariat jest właściwie zorganizowany, korzyści z niego odczuwa każda z zaangażowanych stron. O kilku z nich mówi s. Aleksandra Lisiak SM, koordynatorka wolontariatu w Domu Pomocy Społecznej w Wejherowie: – *Wolontariusze to „lekarstwa", które niesamowicie leczą samotność, dają poczucie bliskości, a co najważniejsze wyzwalają radość i uśmiech na często pomarszczonych twarzach osób starszych. Najpiękniejsze są relacje, które sprawiają, że zawiązuje się między nimi przyjaźń. Przyjaźń, która ma wartość większą niż wycieczka, zabawa czy festyn. To przyjaźń, która ubogaca mieszkańca i wolontariusza. Dzięki tym wzajemnym relacjom obydwoje stają się bardziej wrażliwi na potrzeby drugiej osoby, emanują życzliwością, a dobro, które świadczą i otrzymują, daje im poczucie spełnienia, poczucie, że jest się osobą potrzebną, oczekiwaną i ważną w głęboko pojętej człowieczej godności i miłości, do której wszyscy zostaliśmy powołani.*

…I WOLONTARIACIE

Dlaczego ktoś decyduje się zostać wolontariuszem? Pracować za darmo na rzecz innych, ofiarowywać swój czas? Po co? Odpowiedzą sami wolontariusze:

Jestem wolontariuszką w wejherowskim Domu Opieki Społecznej od 8 miesięcy. Jest to najlepsza decyzja, jaką mogłam podjąć! Moją podopieczną została pani Krystyna. Od kiedy pierwszy raz ją zobaczyłam, poczułam z nią wielką więź. Pani Krystyna jest przecudowną osobą, zawsze podnosi mnie na duchu, jest bardzo mądrą i życiową kobietą, zawsze jak tylko mnie widzi, jest pełna radości, którą emanuje na cały oddział, udziela zawsze mądrych porad, wspiera i dodaje otuchy. Bardzo lubię

Fot.: Arkadiusz Wegner

Razem oglądać świat to podwójna radość

chodzić na wolontariat, dzięki niemu czuję się potrzebna, wiem, że ktoś tam na mnie czeka, że odlicza dni, kiedy tylko się zobaczymy. Wolontariat także dużo uczy: cierpliwości, kiedy osoba chora na Alzheimera powtarza ciągle to samo, zrozumienia, kiedy podopieczna zapomniała, do czego służy grzebień, ale przede wszystkim uczy miłości do drugiej osoby, i to jest najpiękniejsze, co wolontariat może dać! (Zuzanna Siecińska).

Mój pierwszy kontakt z Hospicjum był dość dawno, prawie 10 lat temu, kiedy po śmierci mojej mamy zawiozłem do Hospicjum różne drobiazgi Nie wiedziałem jeszcze wtedy, że Hospicjum ks. Dutkiewicza zajmie sporo miejsca w moim sercu. Oczywiście był kurs wolontariatu, pierwsze dni praktyki, egzamin, a potem radosne dni pracy z chorymi. Niestety, jeżeli ktoś myśli, że to sama sielanka, to się bardzo myli. Najpierw prace porządkowe, w moim przypadku kontakt z mopem. Pokazano mi, jak się nim posługiwać, a reszta to już poezja. Przeleciałem mopem z doświadczonym wolontariuszem Darkiem cały oddział i… poczułem się prawdziwym wolontariuszem hospicyjnym. A kiedy patrzyłem na podłogę, byłem dumny, to był naprawdę piękny widok. A co z chorymi? Wchodzę do pierwszej sali i słyszę niezbyt zachęcające słowa: „Czego chce, won z sali, wynoś się". To ja się wyniosłem. Z chorą, która mnie tak „radośnie" powitała, spędziłem potem wiele czasu na wspólnych spacerach, a nawet dopuszczony zostałem do towarzyszenia jej w porannej toalecie. Często pyta się wolontariuszy, dlaczego podjęli się towarzyszyć chorym właśnie w hospicjum. Odpowiedzi są różne, czasem mądre, czasem banalne, a tak naprawdę… to trudno powiedzieć. Po prostu czujemy potrzebę pomagania chorym w trudnej dla nich sytuacji, najczęściej ostatniej w ich życiu. Jako wolontariusz „krzepnę" w miarę spędzonych w hospicjum lat. Co mi daje wolontariat? To też nie jest łatwe pytanie. Na pewno satysfakcję, szczególnie wtedy kiedy czuję, że chory jest zadowolony, że mu pomogłem, a pomoc moja może być i jest bardzo różna. Pomogłem przy posiłku, porannej toalecie, porozmawialiśmy, zawiozłem go do sklepu, pomogłem załatwić mu ważną dla niego sprawę, a w momencie ich odchodzenia modliłem się. Dzięki wolontariatowi poznałem wiele wartościowych osób, zarówno wśród personelu fachowego, administracyjnego, jak i oczywiście wśród wolontariuszy. Satysfakcja z pracy w hospicjum to największa zapłata, jaką mogłem otrzymać. Nigdy nie przypuszczałem nawet w najśmielszych marzeniach, że okres mojej emerytury będzie tak owocnym czasem (Aleksander Hołówka).

Od zawsze chciałam być wolontariuszką. Kiedy nadarzyła się okazja, po prostu skorzystałam. Od prawie 2 lat jestem wolontariuszką w Domu Pomocy Społecznej w Wejherowie przy ul. Św. Jacka, który prowadzą Siostry ze Zgromadzenia Św. Wincentego à Paulo. Co daje mi wolontariat?! Dobrze postawione pytanie, gdyż więcej otrzymuję, niż daję… RADOŚĆ z bycia wśród ludzi, którzy na mnie czekają, są zadowoleni tylko z tego, że jestem. ZADOWOLENIE, że mogę być pomocna w małych i dużych sprawach (np. zakupy). UŚMIECH i ŁZY wzruszenia, radości, szczęścia, żalu oraz wielu innych emocji… ZNAJOMOŚCI z nowymi ludźmi, tymi którzy tam mieszkają, pracują i posługują. WYJAZDY, wspólne spotkania wolontariuszy na rekolekcjach i szkoleniach. IMPREZY, na które zabieramy Pensjonariuszy i razem z nimi je przeżywamy (np. koncerty). ZABAWY i inne UROCZYSTOŚCI, które wspólnie organizujemy lub tylko w nich uczestniczymy (np. bal karnawałowy lub imieniny). SPACERY po parku lub do ogrodu (byle nie padało:)) – razem oglądać świat to podwójna lub potrójna radość. ROZWÓJ, bo kiedy coś robię, to nie stoję w miejscu, stale uczę się czegoś nowego. DOBRE SAMOPOCZUCIE, bo każde spotkanie z drugim człowiekiem daje mi okazję do zrobienia czegoś dobrego, np. wywołania uśmiechu, przytulenia itp. Bardzo się cieszę, że mogę być wolontariuszką i polecam WSZYSTKIM, którzy to czytają (Marzena Skwiercz).

Anna Janowicz
Koordynatorka Pomorskiej Szkoły Wolontariatu Opiekuńczego

Serdecznie dziękujemy firmie EDF Polska z siedzibą w Warszawie za pomoc w organizacji jubileuszowego spotkania edukacyjno-kulturalnego „Fundusz Dzieci Osieroconych ma 10 lat" oraz koncertu charytatywnego Leszka Możdżera „Podaruj dzieciom uśmiech".
Oba wydarzenia odbyły się w ramach letniej edycji kampanii „Dzieci radzą sobie same tylko w bajkach. Pomóż osieroconym dzieciom".

Oni nam pomagają

Jak dobrze, kiedy pomagając nie działa się w pojedynkę! O ile łatwiej, kiedy można wtedy liczyć na mądrych i uczynnych Przyjaciół, z wielkim sercem na dodatek. Tak jak my, znajdujący oparcie w talencie Magdy Benedy i w szczodrości ETL-Gruppe.

Fot.: Fot. Aga Mróz

Magda Beneda
Graficzka i malarka

Jestem absolwentką Wydziału Malarstwa i Grafiki PWSSP w Gdańsku, w pracowni prof. Jerzego Krechowicza. Byłam nauczycielką w gdyńskim liceum plastycznym, redaktorem artystycznym „Przeglądu Politycznego", którego okładki projektuje do dziś, współpracowałam z sopocką galerią „Herman", a od 2013 roku prowadzę własną, obecnie przy ul. Ogarnej 101 w Gdańsku. Projektuję znaki graficzne, kalendarze, współtworzę wizualizacje kampanii reklamowych. Zilustrowałam także cykl książek Agnieszki Osieckiej.

Moje zawodowe pasje dzielę po równo pomiędzy projektowanie graficzne, malarstwo i sztukę użytkową. O ulubionej kolorystyce moich obrazów zadecydował pobyt na francuskiej riwierze blisko ćwierć wieku temu. Wszystkie nasycone są południowym słońcem, mają charakterystyczne intensywne barwy i dają zastrzyk pozytywnej energii.

U źródeł mojego związku z Fundacją Hospicyjną leży przyjaźń i wielki szacunek do ks. Eugeniusza Dutkiewicza, założyciela hospicjum. Jestem pod wrażeniem, jak Fundacji udało się rozwinąć Jego myśl. Od kilku lat przekazuję regularnie moje obrazy lub porcelanowe wyroby na organizowane przez nią aukcje charytatywne. Dla gości tegorocznego „Balu z Sercem" zaprojektowałam żonkilową zakładkę, a chwilę później zaproszona zostałam do współtworzenia pierwszej z planowanej serii bajek plasterków, adresowanych do dzieci po stracie kogoś bliskiego. Wolontariat, angażujący nasz czas i serce dla drugiego człowieka w potrzebie i animowany przez zaufaną organizację, ma dla mnie głęboki sens.

Firma ETL-Gruppe to spółka, której głównym polem działalności już od 50 lat jest szeroko pojęte doradztwo finansowe oraz prawne. W naszej grupie skupionych jest blisko 800 kancelarii, funkcjonujących w niemal 50 krajach. Ale biznesowy świat podatków, audytów, liczb, tabel czy wykresów nie jest jedynym, w jakim obraca się nasze przedsiębiorstwo. Naszą pasją jest również sport, a w szczególności piłka nożna, dlatego od 2014 roku zdecydowaliśmy się wspierać drużynę Lechii Gdańsk i wspólnie chcemy odnosić sukcesy na boisku i poza nim.

Pomaganie wpisane jest w istotę funkcjonowania Grupy ETL nie tylko ze względów zawodowych. W 2008 roku powołaliśmy do życia fundację „Kinderträume" („Dziecięce Marzenia"), która zajmuje się w niesieniem pomocy najmłodszym potrzebującym. Od tego czasu zaangażowaliśmy się w ponad 60 projektów charytatywnych. W Polsce nasza Fundacja wspiera m.in. Fundację „Pomorze Dzieciom", zajmującą się domową opieką hospicyjną dla dzieci. Było nam również niezwykle miło móc wesprzeć podopiecznych Fundacji Hospicyjnej i Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku, na rzecz których Grupa ETL oraz Lechia Gdańsk przekazały kwotę 50 tysięcy złotych podczas styczniowego Balu z Sercem. W maju br. współorganizowaliśmy mecz charytatywny, którego beneficjentami zostały właśnie Fundacja Pomorze Dzieciom oraz Fundacja Hospicyjna.

Mamy głęboką nadzieję, że nasza współpraca z Fundacją Hospicyjną przerodzi się w trwałe partnerstwo, dzięki któremu wspólnie uda nam się sprawić, by świat był choć trochę lepszy.

Fot.: Archiwum ETL-Gruppe

Franz Josef Wernze
Właściciel ETL-Gruppe oraz Lechii Gdańsk

Pierwsi pomiędzy **równymi**

Są z nami na każde wezwanie – zawsze pełni zapału i radości, że mogą pomagać. Uczestniczą w fundacyjnych akcjach, ale i sami je organizują, prześcigając się w pomysłowości. Swoim entuzjazmem zarażają innych. Mają kilka lub kilkanaście lat i chodzą do różnych szkół, w których mieli szczęście trafić na fantastycznych nauczycieli i życzliwą ideom wolontariatu dyrekcję.

Tegoroczne „Pola Nadziei na Pomorzu" stały się okazją, by zaszczytny tytuł Honorowego Wolontariusza po raz pierwszy przyznać szkołom szczególnie wyróżniającym się wolontariacką aktywnością. Przyznano go w czterech kategoriach (szkoły podstawowe, zespoły kształcenia podstawowego i gimnazjalnego, gimnazja oraz szkoły ponadgimnazjalne) następującym placówkom: Szkole Podstawowej nr 86, ZKPiG nr 21, Gimnazjum nr 27 oraz Zespołowi Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich. Wszystkim w Gdańsku.

W każdej z nich Szkolne Koło Wolontariatu to miejsce kipiące dobrą energią, przyciągające dzieci i młodzież, którym naprawdę się chce pomagać. W każdej opiekunem lub opiekunami są osoby, które w swych zachętach do pomagania są autentyczne, same niezwykle zaangażowane i z otwartym sercem.

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 86

Gdańsk, ul. Wielkopolska 20. Dyrektor: mgr Grzegorz Kryger

Mam szczęście, bo akurat trafiam na końcówkę prezentacji na temat Fundacji Hospicyjnej, z którą do maluchów z osiemdziesiątki szóstki przyjechał wolontariusz. A potem na slajdowisko o małym wolontariacie, który rozwija się tu od lat dziewięćdziesiątych. Opowiada P. Marta Trzebiatowska, jedna z jego koordynatorek, a potem dołącza Dyrektor Szkoły, P. Grzegorz Kryger. Oboje wyraźnie wzruszeni, jakby mówili o swoim ukochanym dziecku.

– *Oprócz Małego Wolontariatu działa u nas także Szkolne Koło Caritas, skupiające dzieci z klas 4-6* – zaznacza Dyrektor, zapewniając, że oba koła świetnie się uzupełniają i o żadnej rywalizacji nie ma mowy.

– *Bierzemy udział we wszystkich akcjach, do których zaprasza nas Fundacja, a z Hospicjum Dutkiewicza związani jesteśmy, jeszcze zanim ona powstała* – podkreśla P. Marta i na ekranie przewija kolejne zdjęcia dokumentujące ich rzeczywisty udział. Na pytanie, w jaki sposób rekrutuje nowych wolontariuszy, opowiada o wrześniowych spotkaniach w klasach pierwszych, pokazach filmów i przekonywaniu rodziców, bez pomocy których niewiele by zrobiła. Często uczniom zadaje pytanie: „Czy chore dzieci mogły wybrać życie bez choroby?". A zaraz potem: „A czy wy możecie wybrać, czy chcecie pomagać?". Jeszcze nigdy się nie zawiodła. – *Maluszki nie mają tzw. interesu w wolontariacie. Naprawdę chcą pomagać. A rodzice nie umieją takiemu maluchowi odmówić… i sami zostają wolontariuszami.*

Charytatywne koncerty i kiermasze ciast, Wielka Loteria Fantowa tuż po rozpoczęciu roku szkolnego i konkursy na rękodzieło w jego trakcie, których efekty są licytowane, a dochód przeznaczany na cele dobroczynne, wreszcie stała współpraca z innymi potrzebującymi, w tym z Fundacją „Pomorze Dzieciom", schroniskiem dla zwierząt „Promyk", Fundacją „Szukam Domu" czy Ruchem Maitri… Wolontariat w osiemdziesiątce szóstce ma taką siłę, że doczekał się już dokumentu tożsamości – Indeksu Małego Wolontariatu.

Fot.: Archiwum szkolne

Zwarci i gotowi by pomagać

ZESPÓŁ KSZTAŁCENIA PODSTAWOWEGO I GIMNAZJALNEGO NR 21

Gdańsk, ul. Heleny Marusarzówny 10. Dyrektor: mgr Marlena Grzelak

Z P. Agnieszką Nowak, katechetką i koordynatorką wolontariatu przy ZKPiG nr 21, spotykamy się u Niej w domu. Jest na zwolnieniu lekarskim, ale na ten temat zawsze znajduje siłę. Szkolne Koło Wolontariatu zawiązała 5 lat temu, dotrzymując obietnicy złożonej podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Chwilę później dokończyła kurs dla wolontariuszy opiekuńczych przy Hospicjum Dutkiewicza, zaczęty w 2006 roku, a przerwany z powodu ciąży. Trójka Jej dzieci to dziś już zasłużeni wolontariusze. Związek wolontariuszy ze Szkolnego Koła Wolontariatu z Fundacją Hospicyjną to naturalna więc konsekwencja osobistych doświadczeń jego opiekunki.

– *Kwestujemy średnio 1-2 razy w miesiącu i po takiej akcji nie czuję rąk ani nóg* – opowiada z humorem. – *Kiedy wychodzę z dziećmi, sama wkładam koszulkę i zbieram razem z nimi. Potem w szkole podchodzą do mnie i pytają, kiedy będzie następna kwesta. Mam się wykręcać?*

By zachęcić do wolontariatu, wykorzystuje każdy moment i zawsze ten sam argument, o powracającej do nas fali dobra. Początki nie były łatwe. Wspomina, jak kiedyś dzieci z piątej klasy zapytały się, czy sprzęt, na który zbierały w szkole dla chorego dziecka, je wyleczy. Nie? To po co zbierać! Dzisiaj już takich wątpliwości nie mają.

Wolontariusze z ZKPiG nr 21 biorą udział niemal we wszystkich akcjach Fundacji Hospicyjnej, ale nie zamykają się też na innych. Wspierają m.in.: Pomorskie Hospicjum dla Dzieci, Caritas Morena, Fundację Rodzinny Dom Dziecka, Fundację „Pomorze Dzieciom" (akcja „Bąbel dla Bąbla"). Co miesiąc, zawsze w czwartek, organizowany jest kiermasz ciast, z którego dochód idzie na cele charytatywne. Raz w miesiącu Koło ma też spotkanie, na którym rozmawiają o zrealizowanych i czekających ich akcjach, wymieniają się wrażeniami, czytają artykuły i oglądają filmy związane z wolontariatem. W tym momencie liczy sobie około 35 aktywnych członków. Na koniec słyszę: – *To są uczniowie, na których zawsze mogę liczyć.*

Fot.: Archiwum szkolne

Komu ciastko?

GIMNAZJUM NR 27

Gdańsk, ul. Poli Gojawiczyńskiej 10.
Dyrektor ZKPiG nr 20: mgr Elżbieta Anna Mionskowska

W szkole pusto, mimo że jest dopiero po 13.00. Właśnie minął pierwszy dzień testów gimnazjalnych. P. Agnieszka Banasiak, koordynatorka Szkolnego Koła Caritas, powołanego w grudniu 2014 roku przez Arcybiskupa Leszka Sławoja Głodzia, wita mnie z wyrazem ulgi na twarzy. Uczy historii i wos-u, więc egzamin z Jej przedmiotu uczniowie mają już za sobą.

Fot.: Archiwum szkolne

„Światełko w Mroku"

Rozmawiamy o wolontariuszach. – *Koło liczy około 80 członków i czasami brakuje akcji, by obsadzić w nich wszystkich chętnych* – P. Agnieszka opowiada żywiołowo, z widoczną pasją. I uzupełnia: – *Młodzież pomaga nie tylko akcyjnie. Nawiązaliśmy stałą współpracę ze świetlicą sąsiadującej z nami podstawówki i nasi uczniowie, według ustalonego grafiku, organizują w niej zajęcia dla swoich młodszych koleżanek i kolegów. Od tego semestru wspomagają również nauczyciela w świetlicy terapeutycznej.*

Młodzież z Gimnazjum nr 27 bierze udział we wszystkich wydarzeniach Fundacji, znajdując jeszcze siłę i czas dla innych. Z oczywistych względów uczestniczy w akcjach Caritasu (np. „Tak. Pomagam"), opiekuje się zwierzakami z „Promyka", kwestuje na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Niedawno, wraz ze Stowarzyszeniem „Schron", podjęli się zbiórki książek i artykułów papierniczych dla rówieśników na Litwie. Chyba najbardziej wzruszyła mnie opowieść o „Światełku w Mroku" – corocznym zrywie tuż przed Dniem Wszystkich Świętych. Jeżdżą wówczas kilkakrotnie na cmentarz i sprzątają opuszczone groby, pozostawiając na nich podpis w postaci zapalonej świeczki. Oczywiście podczas 1-2 listopada też są i kwestują.

Wychodząc, widzę na szkolnym klombie żonkilowe poletko. I tabliczkę „Pola Nadziei na Pomorzu". To już za parę dni.

ZESPÓŁ SZKÓŁ GASTRONOMICZNO-HOTELARSKICH

Gdańsk, Al. Legionów 7. Dyrektor: mgr Wiesława Bromber

Z koordynatorką P. Jolantą Gizą spotykamy się w szkole. Przygotowała dla mnie niespodziankę, zapraszając na wywiad znaczącą reprezentację wolontariuszy. Rozmawiamy o specyfice wolontariatu w ZSG-H, który często jest okazją do wykorzystania zdobywanych w szkole umiejętności. Oczywiście jej uczniowie też kwestują, pakują prezenty, zbierają żywność, ale przede wszystkim są nieocenionymi pomocnikami podczas hospicyjnych zabaw dla dzieci czy festynów, kiedy to profesjonalnie obsługują stanowiska z jedzeniem.

Wolontariat w szkole działa od 11-12 lat i od początku związany jest z Fundacją Hospicyjną. Uczniowie angażują się też w pomoc innym. Wśród swoich zadań wymieniają m.in. współpracę z Zakładem Opieki Społecznej „Jaskółka", pomoc „Szlachetnej Paczce", zbiórki dla Banku Żywności. Wielu z nich oddaje honorowo krew. Ich utalentowana wokalnie romanistka, P. Ewa Rzeszotarska, dała w hospicjum niezwykły koncert piosenek Edith Piaf. – *Nie zapomnę wizyty z młodzieżą na hospicyjnym oddziale Żonkil, na którym leżały dzieci. Jeszcze za czasów*

Fot.: Archiwum szkolne

Po warsztatach dla dzieci osieroconych

księdza Piotra Krakowiaka – wspomina koordynatorka. – *To była wielka lekcja pokory wobec losu i radości z danego nam życia.*

Pytam o motywacje do wolontariatu. Rafał mówi o korzyściach: wspaniałej przygodzie i fajnie spędzonym czasie. Piotr opowiada swoją historię dojrzewania do wolontariatu. Ania wspomina film o małych hospicyjnych podopiecznych, który Ją poruszył. P. Jolanta dorzuca, że każdego roku z bólem żegna absolwentów, ale młody narybek zawsze zawsze staje na wysokości zadania. Oby tak dalej.

Magda Małkowska

Honorowi Wolontariusze i Filantropi Fundacji Hospicyjnej i Hospicjum ks. Dutkiewicza

24 kwietnia 2016 roku w Gdańsku było bardzo optymistycznie, bo po raz kolejny wstąpiła w nas nadzieja, że na drugiego człowieka, jego dobroć i bezinteresowność, można liczyć. Tego dnia już po raz piąty na całym Pomorzu manifestowano solidarność z chorymi w terminalnym okresie życia i na ich rzecz kwestowano. Tradycyjnie była to też okazja do nagrodzenia osób i instytucji, dla których wolontariat jest jednym z pomysłów na życie, a także wyjątkowo hojnych darczyńców Fundacji Hospicyjnej i Hospicjum ks. Dutkiewicza.

Fot.: Andrzej Brzóska

Honorowi Filantropi…

Podczas uroczystości w Sali Wety Ratusza Głównego Miasta w Gdańsku wręczono symboliczne statuetki Dźwigów Gdańskich, ufundowane przez Miasto Gdańsk, oraz tytuły Honorowego Wolontariusza Fundacji Hospicyjnej i Hospicjum ks. Dutkiewicza, a także tytuły Filantropa obu instytucji. Nowym elementem tegorocznego wydarzenia były laudacje wygłoszone przed wręczeniem nagród w poszczególnych kategoriach, z którymi wystąpili: Alicja Stolarczyk, Prezes Zarządu Fundacji Hospicyjnej, Sławomir Łoboda, Prezes Rady Fundacji Hospicyjnej oraz ks. Jędrzej Orłowski SAC, Dyrektor Hospicjum ks. Dutkiewicza.

W tym roku specjalna kapituła zadecydowała przyznać tytuł Honorowego Wolontariusza (wymieniamy w porządku alfabetycznym): **Pawłowi Adamowiczowi, Mirosławowi Bogdanowi, Sylwii Gadomskiej, Jackowi Jassemowi, Markowi Konderakowi, Cornelii Pieper, Helenie Prolejko, Anecie Rojek, Przemkowi Skokowskiemu** oraz **Beacie Szewczyk**. W nowoutworzonej kategorii Honorowy Wolontariusz Senior tytuł otrzymał **Klub Seniora Motława**. Ponadto tytułem Honorowego Wolontariusza obdarzone zostały cztery gdańskie szkoły: Zespół Kształcenia Podstawowego i Gimnazjalnego nr 21, Szkoła Podstawowa nr 86, Gimnazjum nr 27 oraz Zespół Szkół Gastronomiczno Hotelarskich.

Tegorocznych Filantropów tradycyjnie uhonorowano w dwóch kategoriach: firmy i osoby prywatne. Wyróżnienie otrzymali: **Marta A. Królak**, **Janusz Lewandowski**, **Bogdan Suryn** oraz **Leasing Polski**, **Lions Club Gdańsk 1** i **Polska Presse oddział Prasa Bałtycka** (osoby i firmy wymienione w porządku alfabetycznym).

Uroczystość w Sali Wety dopełnił występ Dominiki Dudek, z klasy altówki prof. Ireny Albrecht i as. Krzysztofa Tymendorfa, która zagrała suitę g-moll Maxa Regera.

MM

Fot.: Andrzej Brzóska

…i Honorowi Wolontariusze

Pracy było w bród

Fundusz Dzieci Osieroconych

Jak zawsze. W świątek, piątek czy niedzielę Fundusz Dzieci Osieroconych pracuje na pełnych obrotach. W minionym kwartale przypadły obchody 10-lecia jubileuszu jego działalności, ale nie mogły zakłócić normalnego rytmu pracy i opóźnić realizacji zobowiązań.

SPOTKANIA Z BAJKĄ

Były trzy: 8 kwietnia, 18 maja i 10 czerwca. Bajkę Jarosława Mikołajewskiego „Jaś i Małgosia" czytali dzieciakom kolejno: Wiceprezydent Miasta Gdańska ds. polityki społecznej Piotr Kowalczuk, redaktor naczelny portalu trojmiasto.pl Michał Kaczorowski, aktor Mirosław Baka, dyrektor TVP3 Gdańsk Joanna Strzemieczna-Rozen, prezes oddziału Prasa Bałtycka Tomasz Niski, pisarka Anna Klejzerowicz, prezes Radia Gdańsk Andrzej Liberadzki, członek Zarządu Fundacji Hospicyjnej Krzysztof Olszewski oraz dziennikarz Radia Plus Michał Turek. Warsztaty arteterapeutyczne poprowadziła Joanna Wcześny. Wniosek zawsze był taki sam: „Dzieci radzą sobie same tylko w bajkach".

UŚMIECH DZIECKA NA DZIEŃ DZIECKA

A konkretnie 421 uśmiechów, bo tyle w tym roku było na liście dzieci oczekujących na spełnienie marzeń. Prezenty, ufundowane przez osoby prywatne oraz firmy w ramach wolontariatu pracowniczego, trafiły do 42 hospicjów w całej Polsce. Ta akcja nieodmiennie nas wzrusza, bo chociaż pracy z nią huk, na widok takiej mobilizacji serce rośnie.

PODSUMOWANIE KAMPANII…

3 czerwca br. w gdańskim Teatrze Miniatura podsumowaliśmy rezultaty finansowe zbiórki na rzecz podopiecznych FDO, przeprowadzanej w gdańskich szkołach w ramach XII kampanii Fundacji Hospicyjnej „Hospicjum to też Życie". Ze względu na ilość zaproszonych Gości spotkanie odbyło się w dwóch turach. W akcję włączyło się 1 przedszkole, 59 szkół różnego stopnia oraz kilka placówek wychowawczo-oświatowych. Wspólnymi siłami udało się zebrać 25 tys. złotych.

…I OTWARCIE NOWEJ

1 czerwca ruszyła letnia odsłona kampanii „Dzieci radzą sobie same tylko w bajkach". W jej ramach przeprowadzona zostanie akcja **„Kolorowy Piórnik"**, mająca na celu zbiórkę pieniędzy oraz elementów wyposażenia szkolnych plecaków podopiecznych Funduszu, których bliscy odeszli pod opieką hospicjów. Pomóc można, przekazując datek do puszki kwestarskiej podczas zbiórek publicznych prowadzonych w galeriach handlowych, wpłacając darowiznę na konto: **93 1540 1098 2001 5562 4727 0011** lub wysyłając charytatywny **SMS** na numer **7279**, o treści **POMAGAM** (koszt: 2 zł + VAT), z którego całkowity dochód operatorzy sieci komórkowych przekażą Fundacji.

JUBILEUSZ

Uroczystość 10-lecia Funduszu odbyła się 4 czerwca w gdańskim Starym Maneżu. Wydarzenie stworzyło miłą okazję do podsumowania dokonań oraz wręczenia nagród. Alicja Stolarczyk, prezes Zarządu Fundacji, odznaczona została medalem Marszałka Województwa Pomorskiego, a medal Prezydenta Miasta Gdańska trafił do rąk Justyny Ziętek, koordynatorki Funduszu. *W życiu bardzo ważna jest wzajemność* – przypomniała prezes Stolarczyk i przedstawiła nowe odznaczenie Fundacji Hospicyjnej – Order Słonika Tumbo, przyznawany osobom i firmom szczególnie zasłużonym dla idei pomocy osieroconym dzieciom, „za serce wielkie jak słoń". Jako pierwsi, przy okazji jubileuszu, order otrzymali: Magda Beneda, Katarzyna Dobrzyniecka, Henryka Krzywonos-Strycharska, Piotr Kowalczuk, Dariusz Michalczewski, Leszek Możdżer, Przemek Skokowski, Arkadiusz Wegner, Dziennik Bałtycki, Fundacja Energa, Firma LPP SA, IKEA Gdańsk i Firma Intel. Część artystyczną wieczoru wypełnił niezwykły koncert Leszka Możdżera.

Fot.: Artur Łopatniuk

Alicja Stolarczyk i Hanna Zych-Cisoń

EDUKACJA

W niej nie ustajemy i to w różnych przestrzeniach. 9 czerwca odbył się wykład otwarty dla mieszkańców Trójmiasta, poświęcony roli wsparcia osieroconych dzieci i młodzieży przez osoby dorosłe. Doskonały wstęp do warsztatów psychoedukacyjnych na podobny temat, zorganizowanych dziesięć dni później. Jedno i drugie spotkanie prowadziła Agnieszka Paczkowska, hospicyjny psycholog, koordynatorka programu „Tumbo Pomaga".

WITAJ LATO

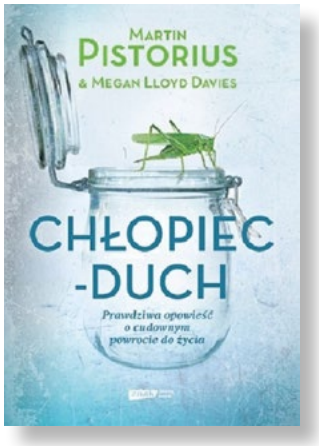
25 czerwca w ogrodzie gdańskiego Hospicjum ks. Dutkiewicza odbył się festyn dla rodzin podopiecznych Funduszu oraz hospicjum dziecięcego. Cudowna okazja, by z przytupem rozpocząć wakacje. W programie atrakcje dla mam, dla tatusiów i dla dzieci oczywiście. W ostatnim miesiącu każde z nich obchodziło przecież swoje święto. Grill, deserowy zakątek, ścieżka zdrowia, wyciąg wysoko w górę dla odważnych, pokazy sprzętu pożarniczego i… makijażu. Nikt się nie nudził.

Wszystkich wydarzeń i inicjatyw wymienić nie sposób. Pracy było w bród i… będzie.

Justyna Ziętek
Koordynatorka Funduszu Dzieci Osieroconych

Powrót z **niebytu**

Księgarnia
Fundacji Hospicyjnej



Pamiętacie dylemat Hamleta? Martin Pistorius – najpierw dziecko, potem młody mężczyzna – nigdy go nie miał. Zawsze bardzo chciał „być". Chociaż dla prawie całego świata przez długi czas jakby nie istniał. Jego „Chłopiec duch", napisany razem z Megan Lloyd Davies, błyskawicznie zyskał miano bestselleru. Dawno nie czytałam tak poruszającej historii.

Pewnego dnia 12-letni Martin poczuł się źle. Zaczęło się niewinnie, od banalnego bólu gardła. Po roku, na skutek niewyjaśnionego dotąd schorzenia neurologicznego, jego myśli i świadomość uleciały w niebyt. Po paru latach wróciły, ale nikt tego nie zauważył. „Został zamknięty w sarkofagu własnego ciała", które poruszało się niezależnie od niego. I tak do 25. roku życia. „Opiekowano się mną – karmiono i pojono, myto i wycierano – lecz w rzeczywistości mnie nie zauważano". Nawet najbliżsi. Od matki usłyszał prośbę, by umarł. Nawet opłaceni opiekunowie. Zdany na ich niełaskę w specjalnym ośrodku, był wielokrotnie dręczony fizycznie i wykorzystywany seksualnie. Szansę na powrót dostał od jednej ze swoich kolejnych fizjoterapeutek.

Thriller, kryminał, powieść psychologiczna, romans prawdziwie wszech czasów – te gatunki są tu wszystkie, z jedną wspólną adnotacją: „non-fiction". Szczera aż do bólu (odczuwanego również u czytelnika) autobiografia, napisana raz krwią, gdzie indziej łzami, wreszcie ze spokojnym sercem przez człowieka, któremu mimo niepojętych przeciwności, okrutny los pozwolił na powrót do „bycia". Książka świetnie napisana, z głęboką refleksją, na którą stać tylko kogoś bardzo doświadczonego. Po przeczytaniu: „Gdyby w mojej opowieści istniały trzy Furie, miałyby na imię Frustracja, Trwoga i Samotność", musiałam na chwilę lekturę przerwać.

To jednak bardzo optymistyczny tekst, nietuzinkowe świadectwo, że warto mieć marzenia, a potem konsekwentnie, na przekór wszystkiemu i prawie wszystkim je realizować. Jednak banału, że „wszystko dobre, co się dobrze kończy", zastosować tu bym się nie odważyła. Mimo potworności przeżyć Martin, oprócz odwagi i samozaparcia, miał też szczęście. „Umiejętność porozumiewania się jest jedną z tych rzeczy, które czynią nas ludźmi (…). A ja czuję się zaszczycony, że dostałem szansę opanowania jej na nowo". W świecie tonącym w słowach żyją ludzie, którym odebrana została ich sprawcza moc. „Chłopiec duch" jest też o tych skazanych na niebyt. Gorąco polecam.

Magda Małkowska
Księgarnia Fundacji Hospicyjnej

KSIĄŻKI DO NABYCIA W KSIĘGARNI FUNDACJI HOSPICYJNEJ, www.ksiegarnia.hospicja.pl

PATRONAT MERYTORYCZNY

Konsultant Krajowy w dziedzinie Medycyny Paliatywnej dr Wiesława Pokropska

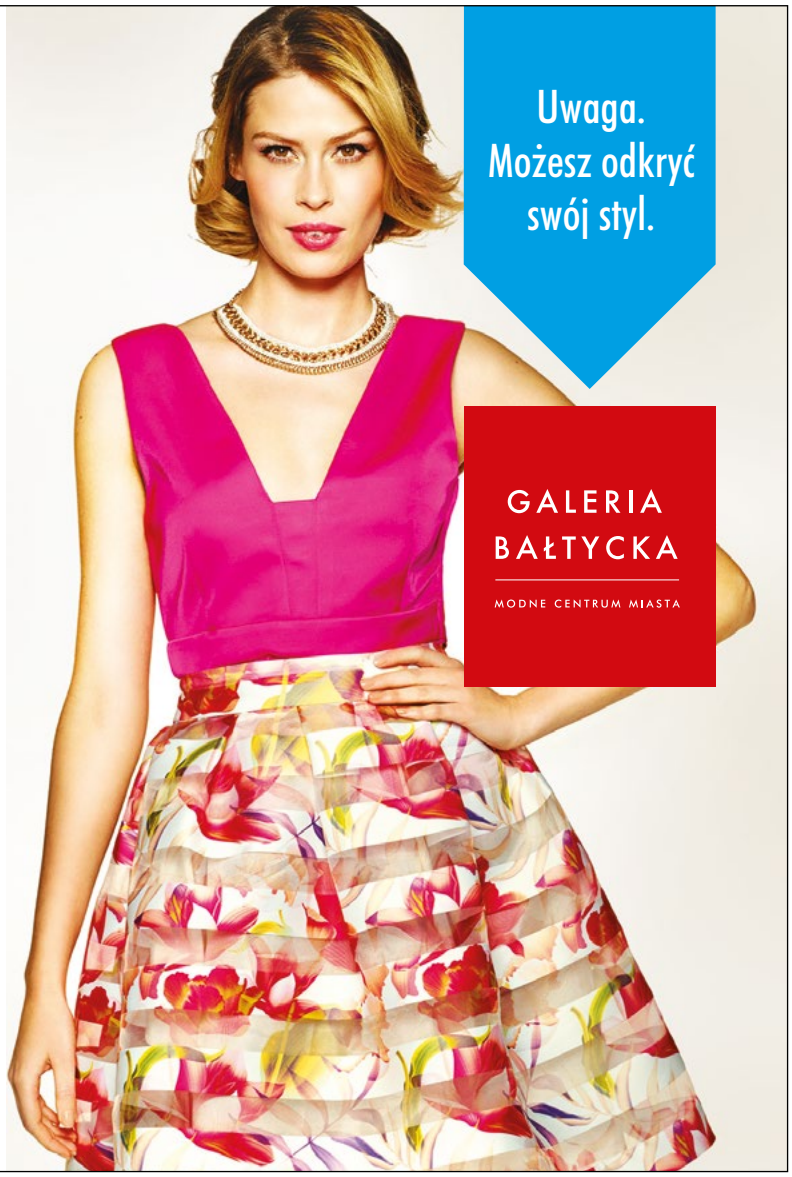
Konsultant Wojewódzki w dziedzinie Medycyny Paliatywnej dr Aleksandra Modlińska

PARTNER KONFERENCJI

200 SKLEPÓW
300 MAREK

Gdańsk, al. Grunwaldzka 141
Zapraszamy: Pon. – Sob. 09:00 – 21:00
Niedz. 10:00 – 20:00

Dołącz do nas



Masterlease
Mistrz leasingu i zarządzania flotą

Wynajem elastyczny

Korzyści wynajmu elastycznego z Masterlease:

- brak wkładu własnego
- użytkowanie pojazdu od 3 do 24 miesięcy
- możliwość bezkosztowego skrócenia okresu wynajmu
- pełny pakiet ubezpieczeń i likwidacja szkód komunikacyjnych
- wymiana, serwis i przechowywanie opon
- gwarancja samochodu zastępczego
- 24 godzinny Assistance
- brak kosztów związanych z obsługą techniczną i serwisowaniem pojazdów
- możliwość wliczenia kosztu wynajmu w koszty uzyskania przychodu firmy

Prime Car Management S.A.
Futura Leasing S.A.
Masterlease Sp. z o.o.
Futura Prime Sp. z o.o.

Centrala: ul. Polanki 4
80-308 Gdańsk
tel. (58) 340 44 00
e-mail: centrala@masterlease.pl

kontakt: (22) 100 63 72
www.wynajemelastyczny.pl

Hospicjum to też Życie

Fundacja Hospicyjna

Fundusz Dzieci Osieroconych

Przyłącz się do akcji „Kolorowy Piórnik" i pomóż przygotować wyprawki szkolne dla osieroconych dzieci.

- **Wyślij SMS o treści POMAGAM pod nr 7279** (koszt 2 zł + VAT)

- **Wpłać darowiznę na konto:**
  93 1540 1098 2001 5562 4727 0011

- **Przekaż pomoc rzeczową:**
  plecaki, piórniki, zeszyty, flamastry, kredki, długopisy itp.
  adres: Fundacja Hospicyjna, 80-208 Gdańsk,
  ul. Chodowieckiego 10

Patronat medialny

TVP abc

Więcej informacji na **www.funduszdzieci.pl**