Hospicjum to też Życie

KWARTALNIK HOSPICYJNY 2015 (43)3 ISSN 1896–8678

Biegaj człowieku, biegaj!

Mama? Tata? – Nie żyją

Robimy teatr... w hospicjum

Dziecko też ma swoje „ja” – rozmowa z Piotrem Kowalczukiem, wiceprezydentem Miasta Gdańska

Partner wydania

EDF

Szal Isadory

tysiące zerwań do lotu
i twardych lądowań
miliony aktów wiary
i twardych faktów
niezliczone chwile, które płynęły wokół twojej szyi
miękką powodzią jaśminu
by potem zmiażdżyć twą krtań
jak szal Isadory
i tak niebo wciąż plecie wspólną nić z horyzontem
pierwiastki uciekają ze snów wybitnych uczonych
łącząc się według przeciwieństw:
pełne z pustym
dobre ze złym
skrzydła z ołowiem

a twoje ciało
cierpliwsze niż papier
eskadrą papierowych samolotów
wyrusza, by tańczyć na wietrze

olśniewająca ryza bieli

Aleksandra Perycz-Szczepańska
www.wierszoterapia.blogspot.com

Wszystkim lekarzom, a tym związanym z ruchem hospicyjnym szczególnie, życzymy „nieołowianych skrzydeł" oraz mnóstwa radości i wiary w sens tego co robią.

Pamiętamy o Was, podziwiamy, jesteśmy dumni.

zespół Fundacji Hospicyjnej

W NUMERZE:

Z ŻYCIEM NA TY

2 KRAJOBRAZ PO BITWIE

Kiedy dziecku umiera ktoś bliski, w jego duszy zaczyna się pogrom. Bolesne historie i pełne nadziei działania

6 WYJRZEĆ PRZEZ OKNO, CZYLI MOJA OPOWIEŚĆ O BIEGANIU

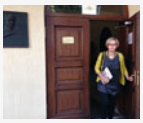
Radosna i energetyczna. Uwaga, lektura grozi chęcią spróbowania!

POROZMAWIAJMY

10 ZOBACZYĆ W DZIECKU CZŁOWIEKA

Rozmowa z Piotrem Kowalczukiem, Wiceprezydentem Miasta Gdańska ds. polityki społecznej, o dzieciach, które musimy zacząć traktować poważnie

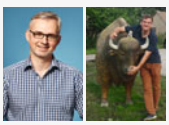
HOSPICJUM OD ŚRODKA



12 JESTEM PSYCHOLOGIEM I PRACUJĘ W HOSPICJUM

Refleksje hospicyjnej psycholog, portrety jej Pacjentów

WOLONTARIAT



15 ONI NAM POMAGAJĄ

Firma LPP SA i Zakład Poprawczy w Gdańsku Oliwie są na naszej szczególnie serdecznej liście

16 TEATR W HOSPICJUM? NIEMOŻLIWE!

W Hospicjum Dutkiewicza niemożliwe staje się rzeczywistością, która dzieje się już 5 lat

NASZE AKCJE

18 FUNDUSZOWE PERPETUUM MOBILE

W Funduszu Dzieci Osieroconych ruch bez ustanku i to bez pustych przebiegów. Czasami wręcz na zakładkę

19 AKADEMIA WALKI Z RAKIEM MA 10 LAT

Ważny jubileusz ważnej organizacji, działającej już w 13 ośrodkach. W numerze sprawozdanie z urodzinowej uroczystości filii gdańskiej i gdyńskiej

BIBLIOTEKA FUNDACJI HOSPICYJNEJ

20 JEDEN PĘK KLUCZY

Książka Anne Goscinny o żałobie dziecka, z której może ono nie wyrosnąć

Stres. Jest naszym nieodłącznym towarzyszem. Dotyka dorosłych i dzieci. Związany jest z codziennym życiem lub wydarzeniami ekstremalnymi. Czasami spowodowany jest osobistymi doświadczeniami, a czasami tym, co dzieje się wokół. Może być pożyteczny, może jednak przygniatać, paraliżować, pozbawiać chęci do życia.

Takim stresem ekstremalnym jest śmierć bliskiej osoby. Szczególnie dla dziecka. Zwłaszcza gdy otoczenie wokół nie otwiera się na żałobę, wprowadza tematy zastępcze, kreuje nieprawdziwe zachowania. Stresem przewlekłym jest codzienna opieka nad nieuleczalnie chorym dzieckiem. Drenująca emocjonalnie, wyczerpująca fizycznie. Podobnie z diagnozą choroby zagrażającej życiu, procesem jej leczenia, ale także towarzyszeniem umierającym i będącym w żałobie.

Stresu nie unikniemy. Możemy go jedynie oswoić, wykorzystać do działania lub nauczyć się z nim żyć, znaleźć metody redukcji.

Jest ich wiele. Każdy musi odkryć sam dla siebie metodę najskuteczniejszą. Niezależnie, czy to on potrzebuje pomocy i wsparcia, czy jest osobą, która tej pomocy udziela. Może to być bieganie, pisanie wierszy, warsztaty z komunikacji, śmiechoterapii, udział w przedstawieniu lub nabycie wiedzy, jak najlepiej takiej pomocy udzielać.

Najważniejsze, żebyśmy w utrapieniach nie byli sami i w zależności od sytuacji, doświadczali pomocy od innych lub sami tę pomoc z życzliwością i profesjonalnie ofiarowywali.
Zapraszam do lektury!

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 Kulka-Dolecka, Jolanta Leśniewska, 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.

Fot.: Grzegorz Dolecki

Rodziny, w których odszedł ktoś bliski, pamięć o przegranej bitwie noszą w sobie

Krajobraz po bitwie

Dzień po. Miesiąc, rok, całe lata. Świadkowie już dawno rozjechali się do domów, pole uprzątnięto, zagrabiono, posadzono młode drzewa. Ale wspomnień tak łatwo zagrabić się nie da. Ci, którzy przeżyli, muszą sobie z nimi radzić i razem albo pomimo budować nową codzienność. Rodziny, w których odszedł ktoś bliski, pamięć o przegranej bitwie noszą w sobie. Także dzieci.

Dotarłam do wspomnień tylko jednego dziecka. Iga* ma dzisiaj trzydzieści parę lat, ale kiedy umierał jej tata, była małą dziewczynką. Kobieta z apetytem na życie, pogodna i pełna wewnętrznego entuzjazmu, o rozmowę poprosiła sama, chociaż ostrzegła, że może się popłakać. Wiedziała, co mówi.

Na koniec spotkania mama Janka zaproponowała mi z nim wywiad. – *On więcej pani powie niż ja. Dużo przeszedł, ale już jest na prostej. Zapytam i oddzwonię.* Musiał odmówić, bo nie oddzwoniła. Od śmierci taty 20-latka minęło 6 lat. Z Anią, jego siostrą, świeżo upieczoną licealistką, z zeszłoroczną próbą samobójczą na koncie, o jakimkolwiek kontakcie w ogóle nie mogło być mowy. Zresztą mało kto go ma, i to w bardzo ograniczonym zakresie.

O swoich dzieciach przede wszystkim opowiadali mi ich rodzice, ci którzy zostali, sami drastycznie poranieni, często z jeszcze niezabliźnionymi ranami. Po jednej z takich wiwisekcji, za zgodą bezpośrednio zainteresowanego, poprosiłam o interwencję hospicyjną psycholog. Tata Jędrka (18 l.), Piotra (17 l.) i Gosi (10 l.) wyraźnie sam nie potrafił udźwignąć sytuacji. Z tatą Roberta (19 l.) i Piotra (13 l.) spotkałam się dokładnie w miesięcznicę śmierci żony. Od razu to podkreślił, zaznaczając, że na cmentarzu jest prawie codziennie. Tak już ponad dwa lata.

Wszyscy dokładnie pamiętali, jak było zanim...

PRZED GODZINĄ „W"

Tata Igi zachorował na zanik mięśni kiedy miała 5 lat, ale nie przypomina sobie, by zaważyło to na jej dzieciństwie. Pamięta, jak zaczął tracić władzę w nogach – najpierw chodził o lasce, następnie za pomocą kul, któregoś dnia musiał przesiąść się na wózek, a potem już tylko leżał. – *Mój tata miał dla mnie zawsze dużo czasu* – wspomina z uśmiechem. – *Kiedy szłam do zerówki, potrafiłam czytać, pisać, znałam wszystkie państwa w Europie, ich stolice i flagi. Zabierał mnie z bratem na wycieczki rowerowe do lasu albo na wieś. Długie godziny przesiedziałam z nim nad atlasem geograficznym. Potem przepytywał mnie z zapamiętanych informacji, zaczynając zawsze: „A powiedz mi mój Księżycu...".* Jego stan się pogarszał i musiał leżeć w różnych szpitalach. Iga pamięta, że na Banacha w Warszawie obserwowała toczącą się po korytarzu rtęć z termometru i pomagała salowym roznosić posiłki. Zabawa dobra jak każda inna. Nie wyobrażała sobie wówczas, że miałoby się za nią kryć coś niepokojącego.

Od mamy usłyszała: „Tylko bądź dzielna i obiecaj, że nie będziesz płakać".

Trudno opisać, co Jasiek i Ania wyprawiali z tatą w kuchni. – *Wolałam wyjść i nie patrzeć na ten bałagan. Cała trójka była taka szczęśliwa, więc interweniować nie miałam serca. To nigdy nie był 3-minutowy ojciec* – mówi ich mama. Chorował trzy lata, ale przynajmniej przez pierwsze dwa o chorobie dzieci nie miały pojęcia. Potem już tak. Leżał w domu, pojawiali się ludzie z hospicjum, jednak nikt nie przypuszczał, że w ich szczęśliwej rodzinie zbliża się prywatny koniec świata.

Podobnie niewiele o rzeczywistym stanie mamy wiedział młodszy Piotr, trochę rozpieszczony beniaminek, do czwartego roku życia karmiony piersią. Właśnie przeprowadzili się na nowe mieszkanie, więc mama „miała prawo" być przemęczona. Ostatnie stadium nowotworu, ataki padaczki interpretował jako problemy na tle nerwowym, przemijające, tak mu je tłumaczono. Do końca nie zdawał sobie sprawy, że mama odchodzi. Ona bardzo tego nie chciała, by wiedział, nie miała odwagi. Któregoś dnia tata przyszedł po niego do szkoły, powiedział, co się stało, a kiedy wrócili do mieszkania, mamy już w nim nie było.

W domu Jędrka, Piotrka i Gosi w rozwiązania ostateczne też nie wierzono. Nawet kiedy ich mama w bardzo ciężkim stanie, dosłownie na ostatnie dwa dni wylądowała w hospicjum. Zachorowała, będąc z Gosią w ciąży. Leczenie trwało sześć lat i do końca wszyscy wierzyli, że podejmowane wysiłki mają sens.

Śmierć, wypędzona z rozmów i wyproszona z myśli, bardziej nieobecna niż gdziekolwiek indziej, drogę do ich domów jednak znalazła.

BREAVE HEARTS

„Tylko bądź dzielna i obiecaj, że nie będziesz płakać" usłyszała od mamy siedmioletnia Iga, kiedy pewnego dnia, po powrocie do domu, zastała w nim dużo ludzi i dziwne zamieszanie. Trudno było o wyraźniejszy przekaz, więc Iga postarała się ze wszystkich sił. Tak, że z pogrzebu taty zapamiętała głównie uczucie wściekłości. Bo dlaczego tak się nad nią litują, przytulają, pocieszają, skoro ona nie płacze i jest silna. – *Nie jestem pewna, że to dobrze, iż zobaczyłam tatę w trumnie* – wspomina. – *Nikt mnie nie pytał, czy chcę iść na jego pogrzeb*. Z tej wściekłości podczas stypy przebrała się w różową sukienkę w kwiatki. Jesienią, kiedy mama do kołnierzyka kolorowej kurtki naszyła Idze żałobną tasiemkę, za pierwszym rogiem chowała ją pod szalikiem.

Kiedy umierał tata Ani i Janka, oboje byli w domu. Ona siedziała skulona na łóżku, nic nie mówiła, o nic nie pytała. Miała wtedy 9 lat. Rozpłakała się tylko dwa razy, przytulona chwilę po odejściu, i drugi raz podczas pogrzebu. – *Potem już w ogóle nie widziałam u niej łez* – wspomina mama. 13-letni Janek przynajmniej miał zajęcie, na rowerze pojechał po księdza. Nie zdążył, ale to zaangażowanie mu pomogło, chociaż w tamtym momencie.

Dorośli mają świadomość, że odchodzą, a z dziećmi trzeba usiąść i porozmawiać.

Przy śmierci mamy Roberta i Piotrka był tylko ich tata. Wiedział, że to agonia, ale nie miał siły chłopców zatrzymać i normalnie poszli do szkoły. Mama zmarła niedługo po ich wyjściu. Może chciał im darować jeszcze jeden normalny dzień. Przynajmniej młodszemu Piotrkowi, bo do technikum Roberta zadzwonił i ten mamę zdążył zobaczyć, nieżywą, ale przynajmniej w domu. Brat dopiero w trumnie. – *Obaj bardzo płakali i…* – tata urywa. Nie dopytuję.

Jędrek i Piotr, kilka lat starsi od Gosi, o śmierci mamy dowiedzieli się od ojca. Namawiali go, by nie powiedział siostrze o pogrzebie. Wydawało im się to niepojęte, by ich siedmioletnia siostra dała radę uczestniczyć w takiej ceremonii. Jednak przeważyło zdanie hospicyjnej psycholog, a w decyzji pomogła piękna pogoda. – *Świeciło słońce i było mi łatwiej porozmawiać z córką* – wspomina jej tata. – *Wiadomość przyjęła bardzo dorośle, wydawało się, że nie przeżywa, a na pogrzebie zachowywała się normalnie. Nie okazywała żadnych emocji, no, poza widokiem mamy w trumnie.*

CHWAŁA ZWYCIĘŻONYM

– *Najbardziej bolą niewypowiedziane słowa* – przyznaje mama Ani i Janka. – *Dorośli mają świadomość, że odchodzą, a z dziećmi trzeba usiąść i porozmawiać. Namawiałam męża do napisania listu, który mogłabym dać dzieciom po jego śmierci, ale uznał, że to będzie niepotrzebne rozdrapywanie ran. Szkoda, bo czuję, że taki dowód miłości bardzo by im się teraz przydał.* Po śmierci męża obejrzała amerykański reportaż z życia dwóch rodzin, w których mamy umierały na raka. Każda przygotowywała karton z pamiątkami dla swoich dzieci, by kiedy minie już czas płaczu, miały się do czego odwołać.

Fot.: Grzegorz Dolecki

Śmierć, wypędzona z rozmów i wyproszona z myśli, bardziej nieobecna niż gdziekolwiek indziej, drogę do ich domów jednak znalazła

Pytanie tylko, czy u nich minął rzeczywiście. Kiedy 6 lat temu umierał tata, Janek był w pierwszej klasie gimnazjum. Zostało mu z niej wspomnienie czarnej dziury. Odmawiał jakiejkolwiek aktywności. Nie zostawał na drugi rok jedynie dzięki papierom z Poradni. Nauczyciele byli bezradni, psycholodzy byli bezradni, nie poddawała się tylko mama. Tylko że on był konsekwentny – odmawiał wszelkiej współpracy. Wydawało się, że jeden terapeuta zdołał złapać z nim złapać kontakt, ale nie, zbyt przypominał ojca. W liceum było już dużo lepiej, Janek zaczął wyraźnie akceptować rzeczywistość. Właśnie świetnie zdał maturę i do młodszej siostry, chociaż bardzo ją kocha, czuje coś na kształt żalu. W podstawówce, przez pierwsze lata po odejściu taty, Ania radziła sobie bardzo dobrze.

Najbardziej bolą niewypowiedziane słowa

Fot.: Grzegorz Dolecki

Jednak czujny obserwator zwróciłby uwagę na przetasowanie wśród najbliższych koleżanek, po śmierci taty tylko takich z niepełnych rodzin. Armagedon przyszedł w gimnazjum. Stopniowo, bez krzyków i emocji, najpierw wraz z odmową uczenia się, potem – w trzeciej klasie – życia w ogóle. – *Wie pani, ja jej tę próbę samobójczą rozumiem* – słyszę od mamy. – *Strata ukochanego człowieka to nie tylko smutek, że odszedł. To poczucie strasznego wyrzucenia poza nawias, nikt o tym nie mówi. Jakby życie wyrzygało... Święta? Od momentu śmierci męża mogą nie istnieć.*

Iga nie ma do mamy żalu za emocjonalny szantaż, choć tak właśnie zadziałała prośba, by była dzielna. Zaważyła na długie lata, zamroziła, pewno uodporniła na inne cierpienia, ale i przydała nowych. Dopiero mąż musiał nauczyć ją okazywania zwykłej czułości i pokazać, że to żaden wstyd. Jej mama też się zamknęła w sobie, po śmierci męża jakby bała się wracać nawet do wspomnień. – *Rozmów o tacie wręcz w domu unikaliśmy. Kiedy dorastałam, chciałam się o nim czegoś dowiedzieć. Odpowiadała, ale na zasadzie pytań i odpowiedzi* – Iga, dziś już będąc sama mamą, do takiej postawy podchodzi z dużym zrozumieniem. Kiedy dorosła, przy okazji porządkowania dokumentacji medycznej ojca natknęła się na korespondencję mamy z prawnikami i zobaczyła jej dotąd nieznaną twarz. – *Musiała być bardzo dzielna* – mówi z przekonaniem. – *Rozmowy ze mną i z bratem mogły być wówczas zwyczajnie ponad jej siły.*

W naszym kraju każdego roku przybywa co najmniej 16 tysięcy dzieci, które muszą żyć bez mamy, taty lub obojga rodziców.

Robert i Piotr są bardzo inni. Pierwszy – żywiołowy, dusza towarzystwa, lubiący bywać tu i tam, młodszy – zamknięty w sobie, by się z kimś zakumplować potrzebuje czasu. Najchętniej wciąż siedziałby w domu. Ale po śmierci mamy przez miesiąc cała trójka spała razem w jednym łóżku. Na cmentarz za często nie chodzą. – *Może to byłaby dla nich dodatkowa trauma, może tego nie potrzebują tak jak ja* – mówi tata i dodaje: – *Jednak myślę, że mimo upływu dwóch lat ranom jeszcze daleko do zagojenia.* Obojgu chłopcom w szkole siadły oceny, a pierwsze Boże Narodzenie, mimo rodzinnego najazdu, zamieniło się w bolesne wspominki. Zamiast mamy na telewizorze stało jedynie jej zdjęcie, więc nie sposób było inaczej.

Wreszcie Gosia i jej bracia. W ich domu do wspomnień z mamą w roli głównej wraca się często. Od jej śmierci minęło trzy lata – najstarszy syn najpierw opuścił się w nauce, ale wyraźnie wyszedł już na prostą. Średni wręcz przeciwnie, jakby się zawziął, zęby zacisnął i oceny nie spadły mu ani trochę. Wydawał się najmniej przeżywać, ale to pozór. Taki sposób na radzenie sobie z sytuacją, lub może raczej nieradzenie. Gosia właśnie zaczęła czwartą klasę. O nią w rodzinie boją się przede wszystkim. To oczywiste, że mamy brakować jej będzie teraz coraz bardziej. Tata mówi o Gosi, że jest dzielna i nie ujawnia swoich emocji. Nie za bardzo ją ciągnie na cmentarz, chociaż raz „pękła" i przyznała, że jest jej potem bardzo smutno.

Historie jakich wokół bardzo wiele. Z zestawienia danych dotyczących umieralności w Wielkiej Brytanii i Polsce wynika, że w naszym kraju każdego roku przybywa co najmniej 16 tysięcy dzieci, które muszą żyć bez mamy, taty lub obojga rodziców. Co pół godziny ktoś poniżej 20. roku życia staje się w Polsce sierotą...

FUNDUSZ DZIECI OSIEROCONYCH

Kiedy przy Fundacji Hospicyjnej zakładano Fundusz Dzieci Osieroconych, jego twórcy nie do końca zdawali sobie sprawę z ogromu przedsięwzięcia. Impulsem do jego powstania było tragiczne wydarzenie – 28 stycznia 2006 roku, podczas wystawy gołębi w Katowicach, zawalił się dach jednej z ekspozycyjnych hal. Pod gruzami zginęło wówczas 65 osób, a wielu odniosło poważne obrażenia. Tego samego dnia na Jasnej Górze podsumowywano II ogólnopolską kampanię „Hospicjum to też Życie", z udziałem przedstawicieli hospicjów z całego kraju, a poświęconą sztuce komunikowania w trakcie nieuleczalnej choroby. Katowickie wydarzenie zaciążyło zarówno nad przebiegiem konferencji, którą przerwano, by modlitwą wesprzeć rodziny ofiar, jak i nad jej wnioskami końcowymi. To wówczas, w obliczu śląskiej tragedii i narodowej żałoby, postanowiono zmierzyć się z tematem osierocenia i uczynić z niego

główny wątek następnej kampanii. Pod hasłem „Strata, osierocenie, żałoba" Fundacja Hospicyjna rozpoczęła ją tamtej jesieni, i po raz pierwszy do rozmowy na te trudne tematy zaprosiła całe społeczeństwo. Konkretnym osiągnięciem kampanii był Fundusz Dzieci Osieroconych, w którego nazwie na plan pierwszy wysunął się jednak aspekt pomocy socjalnej. Wydano także poradnik dla pomagających i dla osób w żałobie, a w kolejnych kampaniach tematykę śmierci, z którą muszą się uporać najbliżsi, podejmowano jeszcze parokrotnie, tym razem z akcentem na tych najmłodszych, zapomnianych, bo biegających na pogrzebie, śmiejących się podczas stypy, bawiących się, kiedy dorośli leżą na kanapie i płaczą.

– *Ludzi wzruszają dzieci biedne, z pustym brzuchem i zimnymi kaloryferami w domu, natomiast w ich żałobę chyba nie do końca wierzą* – mówi Agnieszka Paczkowska z gdańskiego Hospicjum ks. Dutkiewicza. – *Musimy jednak pamiętać, że czy są w domu pieniądze, czy ich nie ma, żałobę trzeba przeżyć. Tak naprawdę nie chodzi tu o jakiś wyjątkowy typ komunikacji, ale o zwykłe wspieranie na co dzień, tak jak w wypadku każdego innego cierpienia.*

„TUMBO POMAGA" W SZKOLE I...

Wiosną, w ramach programu wsparcia psychologicznego „Tumbo Pomaga", od zeszłego roku realizowanego w ramach Funduszu Dzieci Osieroconych, przeprowadzono szkolenia dla pedagogów szkolnych i psychologów na temat pomocy dzieci i młodzieży w żałobie. Jedną z wartości dodanych warsztatów był wniosek, że środowisko specjalistów od pomagania ma w tej kwestii także bardzo mało doświadczenia. Mechanizmy obronne, którymi zasłaniamy się jako gatunek pragnący żyć a nie umierać, działają również tam. Jedna z uczestniczek po pierwszym dniu szkolenia przyznała, że teraz zwróci uwagę na dziewczynkę, której mama odeszła kilka lat temu. Wcześniej pani pedagog z wieloletnim stażem uważała, że nie jest to konieczne, bo dziecko z pewnością proces żałoby ma już za sobą. Warsztaty na szczęście tę pewność jej odebrały.

Pointą warsztatów najlepszą z możliwych była historia, którą jedna z ich uczestniczek, Halina Weiss, pedagog szkolnym z Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 5 w Gdańsku Nowym Porcie, podzieliła się z zebranymi tuż przed wręczeniem certyfikatów.

– *Od tragicznej śmierci Patrycji minęły ponad dwa lata. Była wyjątkową uczennicą, po przejściach i epizodzie leczenia depresji. W szkole wyróżniała się swoim zaangażowaniem, otwartością i chęcią pomagania innym. Jej śmierć szkolną społeczność poraziła jak grom. Mnie też, chociaż wtedy nie pracowałam jeszcze w liceum, tylko w gimnazjum. Kilka razy, z potrzeby ducha, zdarzyło mi się odwiedzić grób Patrycji na oliwskim cmentarzu. Parę tygodni temu, już po warsztatach w hospicjum, byłam w Oliwie i między moimi zajęciami miałam chwilę przerwy. Znowu trafiłam na cmentarz. Nad grobem Patrycji stała samotnie jakaś kobieta i moja intuicja podpowiedziała mi, że to jej mama. Nigdy wcześniej się nie poznałyśmy. Miałam rację, ale to ona do mnie podeszła i zapytała się, kim jestem. To było bardzo ważne 20 minut dobrej rozmowy, której się nie bałam, którą umiałam poprowadzić i która, czułam to, była bardzo ważna dla osieroconej. Jestem przekonana, że właśnie po raz pierwszy udało mi się w praktyce wykorzystać moje umiejętności nabyte podczas warsztatów.*

Tak naprawdę nie chodzi o jakiś wyjątkowy typ komunikacji, ale o zwykłe wspieranie na co dzień, tak jak w wypadku każdego innego cierpienia.

Przez telefon jeszcze dodała: – *Podczas wakacji dostałam od mamy Patrycji SMS z zaproszeniem na mszę żałobną w intencji córki. Jakby włączyła mnie do grona ważnych dla siebie osób.*

Bitwy czasami uniknąć się nie da, a jej przebieg jest nie do przewidzenia. Niejeden żegna się z życiem, ale wielu z pola schodzi – pełnych ran i okaleczeń, z przekleństwem pamięci, która w białych rękawiczkach zabija każdego dnia i pozbawia ochoty na przyszłość. Żałoba po bliskich jest jednym z najtrudniejszych doświadczeń, z jakim przychodzi nam się zmierzyć, a jednocześnie tak powszechnym, również wśród dzieci i młodzieży. Z szumów i trzasków współczesnego świata ich S.O.S. wreszcie zostało wychwycone.

Magda Małkowska

* Imiona bohaterów artykułu zostały zmienione.

Fot.: Grzegorz Dolecki

Strata ukochanego człowieka to nie tylko smutek, że odszedł. To poczucie strasznego wyrzucenia poza nawias

Wyjrzeć przez okno, czyli moja opowieść o bieganiu

Powiedz, co zamierzasz wreszcie robić z twoim jedynym zwariowanym i cennym życiem?

Mary Oliver, Letni dzień (tłum. Czesław Miłosz)

Wyobraź sobie, że całe Twoje życie – to, co robisz, kim jesteś, jak funkcjonujesz – wszystko, co Ciebie określa, mieści się w pewnym pomieszczeniu. Jest to metaforyczna przestrzeń, w której się poruszasz – obszar Twojego życia. Jest Ci tu dobrze – poza jakimiś drobiazgami, jak to u każdego, właściwie nie zgłaszasz zastrzeżeń. Masz wszystko, czego Ci trzeba. Żyjesz swoim, niezakłóconym rytmem. Znajome otoczenie, codzienne wyzwania, mniej lub bardziej stałe punkty dnia, miesiąca, roku. Oswojone zadania, które wykonujesz bez sprzeciwu. Nie czujesz się uwięziony – to Twoje życie, w którym swobodnie się poruszasz. Twój przydział. Jednocześnie, gdzieś na obrzeżach swojej świadomości wiesz, że w pomieszczeniu istnieją okna...

Fot.: Grzegorz Dolecki

OKNA

One po prostu są, nic więcej. Zazwyczaj ledwie je dostrzegasz, przemykając obok nich na trasie swoich zwykłych zajęć. Zerkasz kątem oka i idziesz dalej. Czasem zdarzy Ci się do okna podejść i spojrzeć na obszar, który za nim się otwiera. To, co widzisz, traktujesz bez żadnych emocji. Po prostu przyjmujesz do wiadomości, że „tamto" jest. Jak obraz albo film, który Ciebie nie dotyczy. Jesteś widzem, nie angażujesz się. Szybko wracasz myślami do swojego lokum.

I tak może zostać. Ani to dobrze, ani źle. To jedna z opcji. Ale możliwa jest też inna.

Ostatnio podchodzisz do okna częściej. Z większym zaciekawieniem przyglądasz się temu, co widać za szybą. Początkowo niby przez przypadek, a potem specjalnie obierasz taki kurs przez codzienne zajęcia, żeby móc choćby przejść obok i zerknąć. Nie wiesz dokładnie, co Cię tak w tamtą stronę ciągnie. Coraz częściej łapiesz się na tym, że to, co widzisz, nie jest Ci obojętne. Nawet lubisz na to patrzeć. I w końcu przyznajesz sam przed sobą, że chciałbyś się tam znaleźć.

Tak, marzysz o tym, by tam być! Nie wystarcza Ci rola widza, chcesz być uczestnikiem. Wyobrażasz sobie, jak by to było, gdybyś znalazł się po tamtej stronie okna. Myślisz o tym. Coraz wyraźniej czujesz potrzebę doświadczania tego, co jest poza. Nie chodzi o porzucenie swojego dotychczasowego życia. Bardziej o poszerzenie jego zasięgu – o rozbudowanie pomieszczenia.

Bardzo chcesz. Więc dlaczego nadal tylko patrzysz? No, stary, co z Tobą? Kraty? Zakaz wyglądania? Nic z tych rzeczy. Ach tak, żeby znaleźć się po tamtej stronie i poczuć tę „zaokienną" rzeczywistość, trzeba wykonać bardzo trudną i wymagającą czynność… Otworzyć okno.

Tak, naprawdę. Nie żartuję. Zazwyczaj nikt ani nic nie stoi na przeszkodzie poszerzeniu naszego życiowego doświadczenia. Marzymy o tych przestrzeniach „za oknem" co najmniej tak, jakby strzegł ich siedmiogłowy smok lub jakbyśmy byli zakładnikami w więzieniu o zaostrzonym rygorze. A tymczasem zwykle największą barykadę między nami a klamką okna wznoszą nasze myśli, obawy, niezdecydowanie, niepewność, lęk, brak wiary – po prostu my sami.

Fot.: Grzegorz Dolecki

Biegnąc, zaprzyjaźniam się z nowymi miejscami. Tutaj – oswajam dla siebie chorwacką wysepkę

Moja opowieść będzie o tym, co znalazłam, gdy udało mi się wyjrzeć przez jedno ze swoich okien.

BIEGACZE NA HORYZONCIE

Od dawna widywałam biegających ludzi. W pewnym momencie zaczęłam na ich widok odczuwać jakąś nostalgię, dziwną zazdrość. Intuicyjnie wyczuwałam, że w bieganiu jest, albo może być coś więcej, niż dbanie o formę, coś więcej niż sport. Że jest w nim jakaś wolność, coś głębokiego i trochę mistycznego. Długo przed tym, zanim wybiegłam z domu, myślałam o bieganiu i o sobie biegającej. Marzyłam, żeby biegać, choć nic mi w tym nie przeszkadzało. Rozpoczęcie biegania jest przecież łatwe. Niezobowiązująca próba, wybór takiej a nie innej aktywności tego konkretnego dnia. Przecież nie trzeba deklarować się na całe życie. Czy można marzyć o czymś, co w każdej chwili da się zrobić? Widocznie tak, bo ja o tym bieganiu marzyłam tak, jakby miało kiedyś, w przyszłości, niezależnie ode mnie, samo się spełnić. Jakby było czymś mi niedostępnym, odległym. To tak, jakby marzyć o napiciu się wody, siedząc obok bijącego źródła.

PEJZAŻ PO WEWNĘTRZNEJ STRONIE OKNA

Może to nie przypadek, że właśnie bieganie zobaczyłam zza szyby mojego życia. Zawsze kochałam ruch, nie mogłam też żyć bez sportu. To pierwsze, czyli chęć bycia w drodze, znajdowało ujście w turystyce wędrownej (domek na plecach lub w samochodzie i ahoj przygodo!). To drugie, potrzebę wysiłku fizycznego, od lat realizowałam, chodząc na zajęcia z gimnastyki, które do dzisiaj bardzo lubię. Od kiedy pamiętam, niezawodnym sposobem na poprawę humoru i lekarstwem na wszystkie smutki był dla mnie porządny, sportowy wycisk, taki, żeby pot lał się strumieniami. Ruch, sport, droga, energia – to bardzo wyraźny element wystroju mojej życiowej przestrzeni.

Zwykle największą barykadę między nami a klamką okna wznoszą nasze myśli, obawy, niezdecydowanie, niepewność, lęk, brak wiary – po prostu my sami.

Z drugiej strony tym, co nadaje charakterystyczny rys mojej codzienności, jest opieka nad synkiem Pawełkiem. Jest on cudownym, ośmioletnim chłopcem, który samodzielnie może poruszać jedynie swoimi mądrymi oczyma. Choroba powoli odbiera mu kontrolę nad kolejnymi partiami ciała i podstawowymi funkcjami organizmu. Jest w pełni uzależniony od opieki innych osób. Większość moich dni wypełniają zawsze te same, powtarzalne czynności opiekuńczo-pielęgnacyjne, następujące w regularnych odstępach od wczesnego rana do późnej nocy. Żadnej z nich nie można pominąć. To jak mantra: przewijanie, przebieranie, obracanie na drugi boczek, sadzanie na fotelik, karmienie, podawanie leków, inhalacja, wyjście na taras, kładzenie, obracanie na drugi boczek, przewijanie, stawianie w pionizatorze, sadzanie, kolejny posiłek, leki, czytanie książeczki, kąpanie, balsamowanie ciałka, ubieranie, sadzanie… Te zadania stanowią coś w rodzaju niezmiennego rusztowania, wokół których staram się oplatać pozostałe obowiązki, przyjemności, pasje i wszystko inne.

Dynamikę i tempo mojego życia stanowią dwie ścierające się ze sobą siły. Z jednej strony poszukiwanie sportowych doznań, dążenie do bycia w ruchu, a także potrzeba przygód i niezaplanowanych, spontanicznych przeżyć. A z drugiej – nieubłagana rutyna, powtarzalność i przewidywalność, związane z opieką nad synkiem pozbawionym sprawności ciała i skazanym na życie w bezruchu. Współistnieją więc ze mną na co dzień: ruch i pożądany niepokój z brakiem ruchu i przymusowym wyciszeniem.

JA BIEGAM!

Dwa lata temu w końcu „uchyliłam okno" i niepewnym krokiem, w najtańszych butach, dysząc ciężko, wkroczyłam, a raczej wbiegłam w nową rzeczywistość. Biegam od dwóch lat. I sama nie wierzę, że mogę napisać o sobie takie zdanie. Być może w ogóle nie mam prawa jeszcze pisać o bieganiu, bo: nie przebiegłam żadnego maratonu, ani nawet półmaratonu, moje wyniki w biegach na pięć czy dziesięć kilometrów ustawiają mnie raczej w drugiej połowie tabel wynikowych, a przeciętne tempo biegu podczas treningów mogłoby (gdybym je tu zdradziła) wywołać pobłażliwy uśmiech na twarzach doświadczonych biegaczy. Ja jednak nie porównuję siebie do nich – porównuję Anię teraz do Ani sprzed dwóch lat, czyli z „życia przed

bieganiem". I porównanie to wypada nadspodziewanie dobrze. Robię postępy – i nie mam tu na myśli tych związanych z tempem biegu i ilością kilometrów, które potrafię przebiec (choć te również są i bardzo cieszą). Robię postępy w zdrowiu, radości życia, niepoddawaniu się, sile psychicznej, optymizmie, pewności siebie, rozumieniu własnego organizmu. To dużo więcej niż kondycja fizyczna, dużo więcej niż sport.

Wiem, ten wszechstronny, dobroczynny wpływ sportu na duszę i ciało człowieka jest powszechnie znanym faktem. To jednak w żadnym stopniu nie umniejsza cudu doświadczenia go na samym sobie i upewnienia się o jego prawdziwości.

I BIEGOWE WIDOKÓWKI Z DRUGIEJ STRONY OKNA

Spokojnie, powoli, przyjemnie – z widokiem na odnowę

Na początku biegu mój organizm przystosowuje się do zwiększonego wysiłku – zamienia się w małą fabrykę energii. Jest trochę wewnętrznej szamotaniny – jeszcze chwilę… I już – oddech wyrównany, spokojne tempo, kilka korekcji sylwetki – tak, żeby było swobodnie i komfortowo. Biegnę sobie, a raczej płynę. Powolutku. Wyciszam się i skupiam na zmianę na swoim ciele i myślach. To spontaniczne, naturalne. Nie zmuszam się do niczego, biegnę. Jestem sama ze sobą. Wraz z kolejnymi minutami w biegu niemal namacalnie odczuwam, jak odchodzą ode mnie smutek, czasem złość, zmęczenie i zniechęcenie. Pozostaje spokój i rytm. Rytm życia. Krok za krokiem, bicie serca i oddech. Żyję. Mam sprawne ciało, które może biec. To prosta, niemal prymitywna radość z samego ruchu. Wiatr na twarzy, spocona skóra i jedyne w swoim rodzaju doznania docierające z napinających i rozluźniających się mięśni. Swobodnie przepływający strumień myśli. Przyjemność spoglądania w twarze mijanych ludzi – niektórzy się uśmiechają i pozdrawiają podniesieniem dłoni, zwłaszcza inni biegacze. Już w czasie półgodzinnego biegu zaspokajam swoją rozpaczliwą potrzebę kontaktu z przyrodą. A gdy uda mi się wyrwać na bieganie do lasu, to staje się ono doświadczeniem niemal transcendentnym. Biegnąc, bardziej wyraźnie odbieram słońce lub deszcz, zapachy, zmieniającą się na przestrzeni roku roślinność, przemykające obok zwierzęta. Wszystko w lesie jest idealnie na swoim miejscu, a ja, biegnąc, jestem częścią otaczającej natury. Teraz, po krótkim wypadzie „za okno", dobrze jest wrócić do swojego życia, do zasiedlonej na stałe przestrzeni i do mozolnego wspinania się po rusztowaniu wyzwań dnia. W krótkim czasie – pół godziny lub godziny – następuje błyskawiczna regeneracja ciała i umysłu. Jestem lżejsza, jakby czystsza (choć nadaję się w całości do prania), silniejsza i… wszystko we mnie śpiewa. Wyrzut endorfin, czyli hormonów szczęścia, po intensywnym wysiłku jest wisienką na biegowym torcie. Sprawia, że choć czasem pod koniec treningu ledwo powłóczę nogami, tuż po nim i jeszcze przez pewien czas roznosi mnie energia i radość. Hmm, chyba jednak nie da się tego opisać…

Intensywnie, ciężko, wytrwale – z widokiem na rozwój

Mocny trening wytrzymałościowy lub zawody biegowe to zupełnie inny widoczek. Biegnę szybko – przynajmniej jak na siebie. Albo biegnę już wiele minut na maksimum swoich możliwości. Albo biegnę pod górę. Albo w upale. Jest ciężko. Oddycham, a raczej dyszę głośno. Serce uderza bardzo szybko i mocno. Czuję już słabość w nogach, które chwilami stają się miękkie i tracą moc. Bolą mięśnie. Wdech, krok, krok, wydech, krok, krok, krok, krok, i jeszcze raz: wdech na dwa kroki i wydech, na cztery, jeszcze raz… Już nie mogę, to ponad moje siły. No, jeszcze raz: wdech – kroki, wydech – kroki. To już koniec, nie dam rady. Jeszcze chwilę wytrzymam. A potem kolejną i kolejną. Znowu zaczynam się poddawać, zaraz się wycofam. A może zwątpienie jest tylko w mojej głowie? Biorę się w garść. Jestem silna – to umysł rządzi ciałem. Dam radę. Wytrzymam.

W bieganiu jestem amatorem, ale na co dzień staram się być zawodnikiem wysokiej klasy, który w decydujących momentach potrafi kontrolować negatywne emocje, zbudować pewność siebie, zaufanie do swoich możliwości i skoncentrować się na celu.

Tylko po co to wszystko? Czy jest sens, nie będąc zawodowym sportowcem, z własnej woli narażać się na takie zmęczenie, a czasem nawet ból? Przecież opieka nad ciężko chorym synkiem dwadzieścia cztery godziny na dobę to już ogromny, fizyczny i psychiczny wycisk. No więc po co? Najpierw robiłam to z powodów towarzyskich, dla zabawy, sprawdzenia się. Dopiero po jakimś czasie odkryłam w tym intensywnym bieganiu sposób na trenowanie siły psychicznej. A ta moja, narażona na duże przeciążenia, wymaga solidnego i systematycznego treningu.

Jeśli biegnąc, wygram taką wewnętrzną walkę z samą sobą, wytrzymam i uda mi się pokonać słabość, wypełnia mnie duma i wzruszenie.

Fot.: Karol Olszewski

Biegowi przyjaciele. Przed zawodami „Wings for Life" w Poznaniu – spotkanie ze słynnym polskim maratończykiem, Jerzym Skarżyńskim

Zyskuję wiarę, że jest we mnie moc – niewielka w nogach, ale całkiem spora w głowie i sercu.

„Nie wiesz, jak jesteś silny, dopóki nie masz innego wyjścia, jak tylko być silnym" – stwierdza anonimowy autor. To prawda, kiedyś, zanim w moim życiu pojawił się Pawełek, nie podejrzewałabym siebie o to, że mogłabym tak wiele wytrzymać: tak wiele złych informacji, taką huśtawkę emocjonalną, tyle stresu, żalu, a potem ciężar podobnych dni wypełnionych nieprzebraną ilością drobnych czynności, które się nie kończą. Ale nie mam wyjścia, jak tylko być silną. Mam dużo siły. Mam miłość do synka. Dam radę i nie poddam się. Tak, jak podczas biegu, dzielę czas na mniejsze kawałki i pokonuję kolejne etapy. Tak, jak w czasie biegu, prowadzę wewnętrzny dialog i przekonuję samą siebie, że drzemią we mnie ogromne pokłady energii. Ten mentalny trening ma również zastosowanie w mojej codzienności.

Fot.: Grzegorz Dolecki

W biegu czas płynie dla mnie wolniej i łatwiej mi jest „zatrzymać się" w myślach

W bieganiu jestem amatorem, ale na co dzień staram się być zawodnikiem wysokiej klasy, który w decydujących momentach potrafi kontrolować negatywne emocje, zbudować pewność siebie, zaufanie do swoich możliwości i skoncentrować się na celu.

Świadomie i uważnie – z widokiem na siebie

Aby biegać dobrze, ale przede wszystkim zdrowo, trzeba trenować świadomość – czytałam o tym w kilku książkach i wielu artykułach o bieganiu. Chodzi o to, żeby zdawać sobie sprawę z ułożenia własnego ciała i doznań z niego płynących, a następnie odpowiednio korygować sylwetkę, oddech czy tempo biegu. Jednak wbrew pozorom owo koncentrowanie się w praktyce nie jest takie proste. Początkowo, ilekroć próbowałam skupiać się i odpowiednio kontrolować, powiedzmy pracę rąk, ułożenie kręgosłupa lub sposób stawiania stóp, udawało mi się utrzymywać uwagę najwyżej przez kilkadziesiąt sekund. Potem nawet nie wiedziałam, kiedy moje myśli odfruwały w dowolną stronę. Dopiero po kolejnych kilku minutach przyłapywałam siebie na braku dyscypliny i uwaga wracała we właściwe miejsce. Co się zmieniło z czasem? Nie tak wiele. Potrafię trochę dłużej jednorazowo utrzymać skupienie i trochę szybciej wracać z myślowych wycieczek. Ale to nieważne – ważne i cenne jest to, że w trakcie biegowych treningów odbywam również szkołę uważności. I wyniesione z niej lekcje nie dotyczą tylko ciała. W codziennym, pozabiegowym funkcjonowaniu stałam się wrażliwsza na sygnały docierające z organizmu. Na przykład, dużo częściej niż kiedyś instynktownie zwracam uwagę na to, jak różnego rodzaju pożywienie wpływa na moją energię i samopoczucie. Kontroluję głębokość swojego oddechu lub to, czy moje plecy są wyprostowane. Ale jestem również sprawniejsza w bieżącym skanowaniu swojego umysłu i emocji. Przecież pogrążanie się w smutku czy złości lub pomniejszanie swojej wartości jest do pewnego momentu nieuświadamiane, a mimo to sieje spustoszenie w psychice. Jeśli częściej nawiązuję kontakt z samą sobą i zauważam, jakie myśli i uczucia towarzyszą mi w danym momencie, to mogę je korygować – podobnie jak sylwetkę w trakcie biegu.

Mówię o decyzji zrobienia pierwszego kroku i przezwyciężenia lęku przed zmianą. O tym, jak to jest wyjrzeć przez okno swojego dotychczasowego życia.

„O czym mówię, kiedy mówię o bieganiu"…

… to tytuł pięknej książki – pamiętnika Haruki Murakamiego, japońskiego pisarza, który odkrył pasję biegania i opisuje jego wpływ na swoje życie.

A ja? O czym mówię, kiedy mówię o bieganiu?

Mówię o doświadczaniu granic własnych możliwości i dzikiej radości, gdy uda się je przekroczyć. O gorzkich lekcjach pokory, gdy chciałoby się mocniej, dalej i szybciej, a ciało mówi „dość". O cierpliwości i wytrwałości, które umierają i rodzą się na nowo. O smaku własnego potu, wraz z którym w bólu i przy akompaniamencie łomotu serca ulatniają się toksyny żalu i smutku. O zmęczeniu, za którym się tęskni. O tym, jak głęboko można oddychać. O ludziach, z którymi odkrywa się znaczenie słowa „drużyna". O porankach i wieczorach, gdy jedynymi kibicami są słońce i wiatr. O prawdziwej harmonii ruchu i wyciszenia. O drodze, o wolności, o życiu.

Mówię o decyzji zrobienia pierwszego kroku i przezwyciężenia lęku przed zmianą. O tym, jak to jest wyjrzeć przez okno swojego dotychczasowego życia.

O tym, że jeśli się uda, to pewnym jest, że można coś odkryć, znaleźć, doświadczyć czegoś nowego. Być może zdarzy się przeżyć niezapomnianą przygodę. Jest również prawdopodobieństwo, że to, co napotkamy za oknem, stanie się częścią życia. A może, kto wie… Może życie stanie się przygodą.

Oto moja opowieść o bieganiu. A Ty? Co widzisz za oknem?

Anna Kulka-Dolecka

Tekst ten dedykuję mojemu bratu Jasiowi, wspaniałemu kolarzowi i biegaczowi, który podprowadził mnie do okna, przez które zobaczyłam bieganie.

Zobaczyć w dziecku człowieka

W którymś momencie powiedział: „Patrzę na swoją małą córeczkę i zastanawiam się, co zrobię, jeśli kiedyś usiądzie na ulicy, zapatrzona w motyla i tylko on będzie ważny, a ja będę musiał pędzić do swoich obowiązków. Co zwycięży? Czyj priorytet? Moja potrzeba czy dziecka? Nastawiam się na to, by pozwolić jej współdecydować o swojej teraźniejszości". Z Piotrem Kowalczukiem, Zastępcą Prezydenta Miasta Gdańska ds. polityki społecznej, o polskiej edukacji, kampanii Fundacji Hospicyjnej wspierającej dzieci i młodzież w żałobie, oraz o tym, ile człowieka jest w małym człowieku rozmawia Magda Małkowska.

Co Pan sądzi o haśle „Wszystkie dzieci są nasze"?
Bardzo trudne pytanie.

Trudne? Formułkę słyszymy często i zewsząd.
No tak, nawet za często. Zazwyczaj jest nadużywana, podszyta jakimiś interesami. Gdyby rzeczywiście tylu ludzi chciało ją realizować, świat dzieci byłby dużo jaśniejszy. Zwłaszcza politycy próbują zrealizować własny program, a nie to, czego maluchy i młodzież oczekują.

Mówienie o dzieciach przydaje władzy ludzkich rysów. A władzy samorządowej, którą Pan reprezentuje, dzieci leżą rzeczywiście na sercu?
Tak, bo samorząd lokalny jest najbliżej dziecka i rodziny. Na co dzień rozwiązuję bardzo dużo spraw, które wpływają m.in. do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie czy też podlegających mi 175 jednostek organizacyjnych oświaty. I to są bardzo konkretne interwencje, czasami z pozoru błahe, ale wynikające z ważnych potrzeb danej rodziny.

Przygotowałam dla Pana zestawienie sześciu cech określających udane dzieciństwo. Proszę o nadanie im numerków, w kolejności od najistotniejszych: radosne, beztroskie, otwierające różne drogi, w rodzinie, budujące tożsamość, umożliwiające dużo kontaktów ze światem zewnętrznym.
(*Lista Piotra Kowalczuka: budujące tożsamość, otwierające różne drogi, umożliwiające dużo kontaktów ze światem zewnętrznym, w rodzinie, radosne, beztroskie*).

Jeżeli zrealizowane zostaną pierwsze cztery, kolejne dwa to już oczywistość. Dzieciństwo będzie i beztroskie, i radosne.

Fot.:

Piotr Kowalczuk

Mogę prosić o komentarz?
Uważam, że dziecko powinno przede wszystkim odnaleźć swoje „ja". Musi się przygotować do odcięcia pępowiny. Nie można całe życie być w swojej pierwotnej rodzinie, trzeba dojrzeć do świadomości siebie, przy jednoczesnym poszanowaniu dla innych osób. Jestem przekonany w 100 procentach, że jeżeli ktoś będzie szczęśliwy ze sobą i otwarty na różne drogi, jego życie okaże się satysfakcjonujące. Rodzinę bardzo łatwo stracić. Ale poczucie, że zostałem przez nią ukształtowany, jest bardzo ważne. Nawet jeżeli mamy nie ma, ale ona była i jej strata została przepracowana, to dzieciństwo wciąż może być udane.

Ma Pan prywatny poligon?
Od niedawna. Obserwuję swoją 3-miesięczną obecnie córeczkę i potwierdza się moje przekonanie, że to zupełnie odrębny człowiek. Osoba, która ma swoje życie, swój świat, i my, jej rodzice, musimy umieć z nim dialogować. Przyznam, że mnie tym zaskoczyła. Jestem jej wdzięczny za codzienne lekcje, których nie można wcześniej wyczytać w poradnikach.

Z wykształcenia jest Pan pedagogiem, również z wieloletniej praktyki. Jakie zadanie przede wszystkim musi zrealizować współczesna szkoła? Oczywiście poza przekazywaniem wiedzy.
Katastrofą obecnego szkolnictwa jest uczenie do... kolejnego etapu edukacji, a nie do życia. Oddajemy dzieci „dalej". Jeżeli nie nauczymy

pływać, wciąż ludzie będą tonąć. Jeżeli nie nauczymy pewnych zachowań, budowania relacji z rówieśnikami, a na to w szkole nie ma czasu, bo trzeba przygotować do kolejnych testów, to one same się tego nie nauczą. My nie uczymy dzieci żyć i to się mści.

W wieku dorosłym?
Wcześniej też, bo człowiekiem się jest od początku.

Fundacja Hospicyjna po raz trzeci inicjuje kampanię, w której chcemy pomóc dzieciom i młodzieży w żałobie. Czy uważa Pan, że po raz kolejny trzeba społeczeństwo do takiej rozmowy zapraszać?
Na pewno tak. Bardzo dziękuję Fundacji Hospicyjnej, bo na mapie Polski należy do szlachetnych wyjątków. Kiedyś przeraził mnie wskaźnik samobójstw wśród małych dzieci. Codziennie w Polsce więcej niż jeden uczeń odbiera sobie życie. To jest wielkie wyzwanie dla szkoły, by umiała towarzyszyć po stracie. Powiedzmy sobie szczerze, my cały czas tego nie potrafimy, bo nie jesteśmy przygotowani do życia, a śmierć jest jego częścią. Nie potrafimy się żegnać, tak jak to potrafią mieszkańcy ściany wschodniej czy Kaszubi, celebrując tzw. pustą noc. Osoba zmarła jest wtedy żegnana nie tylko przez rodzinę, ale i sąsiadów. Wówczas wyraźnie i jednoznacznie zaczyna się proces żałoby. W mieście to się zaciera, ciało znika z domu. Dlatego jestem bardzo wdzięczny za tę kampanię i powtarzanie, że mamy bardzo dużo do zrobienia, zwłaszcza z młodymi ludźmi. Na razie najczęściej jedynie ich okłamujemy. Mówimy: babcia odeszła w pokoju, zasnęła... Mamy problem nawet na poziomie języka, nie potrafimy o tym rozmawiać.

W takim razie czego się Pan po kampanii spodziewa?
Kampania może nam pomóc zrozumieć, jak towarzyszyć. Kiedyś w Radiu Plus prowadziłem audycję „Rodzice na plusie". Jedna z zaproszonych osób, pani doktor z hospicjum, opowiadała na antenie, że najgorsze katusze przeżywa, kiedy wszyscy się oszukują. Chory rodzinę, a rodzina chorego, byle nie mówić o śmierci. To kiedy się pożegnać? Obie strony tracą bezpowrotnie swój czas na pożegnanie. Nie ma czasu na wykrzyczenie, przeproszenie, powspominanie dobrych chwil. A dzieci tej szansy pozbawia się w pierwszej kolejności, w imię ochrony ich dzieciństwa.

To rodzice. A nauczyciele?
W szkole dzieci ogromnie chcą na ten temat rozmawiać. I to na każdym poziomie edukacji. Po samobójczej śmierci studentki Leo Buscaglia zainicjował cykl zajęć, tzw. lekcje miłości, mimo fali krytyki i dziś powiedzielibyśmy hejtu ze strony kolegów z uczelni. Okazało się jednak, że na jego zajęcia przychodziło najwięcej studentów. Dzisiaj psychologia miłości to odrębny dział psychologii. Więc to naturalne, że na początku ludzie się dziwią. Mam nadzieję, że dzięki Fundacji, z którą współpracujemy, ludzie nauczą się, co robić w sytuacji straty ponoszonej przez dziecko. Gdzie można zadzwonić, kogo prosić o pomoc. Jak być z taką osobą?

Wspólnie mamy szansę sprawić, że będziemy lepiej przygotowani do życia, którego częścią jest śmierć.

Po samobójczej śmierci gimnazjalistki jednej z gdańskich szkół wprowadzono procedury na wypadek śmierci kogoś ze szkolnej społeczności. Działają?
Tak, ale to są zimne zapisy, trzeba je uczłowieczyć. Wiadomość o śmierci można odczytać jak telegram. Ale można też zrobić to w taki sposób, by od razu zacząć proces wspierania.

W takim razie jak pomóc nauczycielom, by potrafili tym procedurom nadać pierwiastek ludzki?
Organizować przede wszystkim warsztaty. To, że ktoś jest nauczycielem, nie zapewnia umiejętności mówienia o śmierci. Zwłaszcza, że może on sam nosi w sobie nieprzepracowaną żałobę. Jeżeli mamy komuś pomagać, sami musimy być poukładani. Bardzo dobrze pokazały to warsztaty wiosenne dla pedagogów szkolnych i psychologów, zorganizowane przez Fundację w ramach programu wsparcia psychologicznego „Tumbo Pomaga".

Dziecko powinno przede wszystkim odnaleźć swoje „ja".

Prowadząca warsztaty podsumowała je jednym zdaniem: „W środowisku nie ma świadomości, czym jest żałoba i jakie, czasami odległe skutki, może mieć jej nieprzepracowanie".
Teraz taki trening będą przechodziły kolejne grupy. Chcemy zaprosić zarówno osoby decyzyjne w szkołach, jak i nauczycieli przedmiotowców. Oni są na pierwszej linii frontu i muszą być gotowi na takie sytuacje. Jeżeli sami nie są w stanie pomóc, muszą wiedzieć, gdzie szukać pomocy.

Pan nam sekunduje jako człowiek, jako pedagog, a teraz jako Wiceprezydent Miasta Gdańska ds. polityki społecznej. Jakiej pomocy konkretnie ze strony Pana urzędu Fundacja może się spodziewać?
Jestem z Wami od początku – mój gabinet stał się miejscem zbiórki dla podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych, a Wasze działania promuję m.in. na Facebooku. Mój urząd wspiera też fundacyjne szkolenia, płaci za nie, bo wszyscy tu głęboko wierzymy, że mają one sens. Naszą współpracę zamierzamy kontynuować. Ufam również, że w najbliższych miesiącach zaprosimy szkoły, by podobne do mojej kwesty odbyły się w chętnych placówkach. Mówiliśmy już o tym podczas jednej z odpraw z dyrektorami na comiesięcznych spotkaniach.

Coraz bardziej przekonujemy się do słuszności stwierdzenia, że dzieci i młodzież to żałobnicy zapomniani. Myśli Pan, że ten stan społecznej amnezji będzie się jeszcze długo utrzymywał?
Długo, dopóki nie zobaczymy w dziecku człowieka. Z taką łatwością odgraniczamy prawa człowieka od praw dziecka! Przed nami ogromna praca. Musimy uwierzyć w samorządność dzieci. Z Korczaka tak naprawdę przejęliśmy parę zdań, którymi studenci lubią opatrywać swoje prace, ale nie zrozumieliśmy jego przesłania. W edukacji mamy już nowe narzędzia, nowe arkusze do wypełniania, posługujemy się nowomową projektową, ale zmiany w sposobie myślenia wielu nauczycieli niestety nie następują. Dlatego tak cenne są Wasze warsztaty, bo dają to światełko w tunelu. Pierwsze 120 osób już jest przeszkolonych. To kropla w morzu potrzeb, ale bardzo znacząca i będą kolejne szkolenia. Wspólnie mamy szansę sprawić, że będziemy lepiej przygotowani do życia, którego częścią jest śmierć.

Jestem psychologiem i pracuję w hospicjum

Naprawdę? Pracujesz w hospicjum? Jak ty to wytrzymujesz? To musi być straszne, nie do zniesienia. Przecież to umieralnia! No tak, każdy musi gdzieś pracować. Ja bym nie mogła, jestem na to zbyt wrażliwa...

Jak wytłumaczyć, że praca w tym szczególnym miejscu to dla mnie swoista nobilitacja? Zaszczyt, bo towarzyszę człowiekowi w jego cierpieniu – przeżyciu jakże intymnym. Najczęściej doznawanym w samotności, mimo kręgu najbliższych wokół… Nikt, kto nie doświadcza bólu, postępującej utraty sprawności, pogłębiającej się zależności od otoczenia, nie wie, co przeżywa osoba cierpiąca. Nie wie, ale może poprzez swoją obecność, okazane zainteresowanie, ofiarowany czas i empatyczne słuchanie próbować zrozumieć i stworzyć przestrzeń do wyrażania trudnych myśli i uczuć…

Takie zadanie sobie stawiam. Stworzyć przestrzeń do pełniejszego przeżywania życia, które nasi pacjenci i ich bliscy mają jeszcze przed sobą. Czerpania z niego zadowolenia mimo cierpienia i nieuchronnie zbliżającej się perspektywy.

MOJE DYLEMATY

Czy mam prawo rozmawiać z chorymi o zadowoleniu z życia w obliczu zbliżającej się śmierci? Bezpośrednie relacje wielu z nich dowodzą, że tak. Niektórzy twierdzą nawet, że choroba nauczyła ich doceniać każdą chwilę, cieszyć się najmniejszymi drobiazgami, zauważać i podziwiać to, co do niedawna uchodziło uwadze – na przykład piękno natury czy więzi rodzinne. Choroba prowokuje do rewizji poglądów i zmiany systemu wartości. Sprawy do niedawna spychane na daleki plan okazują się niezwykle istotne, a te priorytetowe tracą na znaczeniu. Ponadto cierpienie oraz utrata sprawności wymuszają konieczność zmiany dotychczasowych ról. Ci, którzy jeszcze kilka miesięcy, tygodni, dni temu byli „głowami" rodziny, stają się osobami wymagającymi opieki.

Oswojenie się i przyjęcie tych wszystkich, zmieniających się bardziej lub mniej dynamicznie okoliczności wymaga czasu i dystansu. Spotkanie z psychologiem hospicyjnym daje taką możliwość.

Podczas spotkań z pacjentami wspólnie szukamy odpowiedzi na szereg pytań:

- Jak znaleźć w sobie siły do kolejnych wyzwań, zwykle coraz trudniejszych do podjęcia?
- Jak radzić sobie z nieuleczalną chorobą i nie pozwolić, by stała się ona jedyną treścią życia?

Fot.: Olga Woźniak

Najczęściej pracuję poza siedzibą Hospicjum

- Jak rozmawiać o bólu, nie tylko fizycznym, ale przede wszystkim bólu emocjonalnym, który pojawia się na samą myśl o nadchodzącym rozstaniu?
- Jak zobaczyć i wspólnie wypracować najlepszą dla pacjenta oraz całej jego rodziny strategię radzenia sobie z nieuleczalną chorobą?

Pytania mogłabym mnożyć w nieskończoność. Na wiele z nich nie znajduję odpowiedzi. Zawsze jednak próbuję je poszukiwać. Bywa, że czas, który pozostał, okazuje się zbyt krótki. Wówczas najważniejsze jest, by być…

MOJE WIZYTY

Staram się odwiedzać domy wszystkich pacjentów, którzy zostają objęci opieką Domowego Hospicjum dla Dorosłych im. ks. E. Dutkie-

wicza SAC. Zdając sobie sprawę, że w naszym kraju zawód psychologa nie został jeszcze do końca „oswojony", a kontakt z nim kojarzy się wielu z chorobą psychiczną, często muszę zaczynać od obalania stereotypów. Opowiadam o prawie do przeżywania trudnych emocji i o prawie do szukania pomocy w cierpieniu – nie tylko fizycznym, ale także emocjonalnym. W mojej codziennej pracy szczególnie przydatne okazuje się podejście systemowe. Nieuleczalna choroba dotyka bowiem nie tylko pacjenta, ale całą jego rodzinę, wpływając na ich życie, i zmienia je nieodwracalnie. Nierzadko bywa tak, że jadąc na wizytę, orientuję się, iż pacjent jest już bardzo bliski śmierci. Na rozmowę zwyczajnie nie ma siły, większość czasu przesypia. Potrzebuje przede wszystkim spokoju i obecności życzliwych osób – najbliższych. W takiej sytuacji w centrum mojej uwagi znajdują się pozostali domownicy. Sprawdzam, jak radzą sobie z odchodzeniem ich ukochanego bliskiego, ale też, czy wiedzą, jak ulżyć mu w nasilającym się cierpieniu, jak to cierpienie minimalizować i jak zapewnić optymalne warunki opieki. Czy zrozumiałe są zalecenia pozostawione przez lekarza i pielęgniarkę? Poprzez szczerą rozmowę staram się stworzyć atmosferę do wyrażenia uczuć i obaw, które czasem są przed chorym ukrywane, a czasem okazywane nadmiernie.

Wiele z moich domowych wizyt to spotkania jednorazowe. Dzieje się tak wówczas, gdy widzę, że rodzina radzi sobie z zaistniałą sytuacją, pacjent jest otoczony troskliwą opieką najbliższych, a ja kończę spotkanie z przekonaniem, że wspólnie udźwigną to doświadczenie. Czasem jednak bywa tak, że mimo budzących niepokój obserwacji pacjent odmawia rozmowy. Szanuję takie decyzje. Zawsze zostawiam do siebie numer telefonu i zachęcam do kontaktu w przyszłości.

Byłabym nieszczera mówiąc, że praca w hospicjum nie wiąże się ze smutkiem, bezsilnością, przeżywaniem straty… Każdy pacjent pozostawia ślad w moim sercu. Ale też każde spotkanie mnie duchowo wzbogaca i stanowi doświadczenie, z którego mogę czerpać w pracy z nowymi podopiecznymi. Niezwykle trudne są dla mnie spotkania z pacjentami, którzy odeszli niepogodzeni… Niepogodzeni z chorobą, niepogodzeni z rodziną, niepogodzeni z samym sobą, niepogodzeni z Bogiem... Długo jeszcze wracam do nich myślami.

A domy i życiorysy są różne…

MOI PACJENCI

Pani Janina, 95 lat. Choruje od dwóch lat. Urodziła siedmioro dzieci. Nie miała łatwego życia, za to doświadczenie wojny i wywózki na Syberię we wczesnej młodości. Poślubiła towarzysza niewoli, który w powojennych latach jeździł po Polsce za pracą, by utrzymać rodzinę. „Każdy powrót do domu po wielomiesięcznej rozłące to kolejne dzieciątko" – wspomina z uśmiechem. Utrzymanie i wychowanie pokaźnej gromadki dzieci było nie lada wyzwaniem. Często do drzwi pukała bieda. Ale się udało. Wychowała wspaniałe dzieci. Z każdego z nich jest dumna. „Wyrośli na dobrych, uczciwych ludzi" – mówi. Doczekała się wnucząt i prawnucząt. Mieszka z najstarszą córką i jej rodziną, otoczona troskliwą opieką. Niemal co dnia odwiedzają ją bliscy, dając wyraz swojej wielkiej miłości. Dzięki tym dowodom przywiązania czuje się spełniona i szczęśliwa. Chociaż bardzo boi się bólu, wydaje się przygotowana na śmierć. Twierdzi, że na nią czeka. Każde nasze spotkanie rozpoczynamy życzliwym powitaniem i każde kończy się serdecznym pożegnaniem, jakby miało być ostatnim: „Bo może za tydzień już będę po tamtej stronie". Martwi się jednak, że to chorowanie trwa tak długo. Nie chce być ciężarem. Inaczej wyobrażała sobie odchodzenie. Wspólnie szukamy sensu… Może to cierpienie, którego doświadcza, to dla jej bliskich okazja do odwzajemnienia ogromnej miłości i wyrażenia wdzięczności za jej serce?

Wiele z moich domowych wizyt to spotkania jednorazowe

Fot.: Archiwum HED

Pan Zygmunt, 80 lat. Od roku nie wychodzi z domu, karmiony dojelitowo. Przez większość dnia podłączony jest do dozownika pokarmu, umieszczonego na specjalnym stojaku. Czuje się więźniem tego urządzenia. Bardzo źle znosi ograniczenie samodzielności, wynikające z postępującej choroby. Jest zdany na dzieci i żonę, która sama przez całe życie niedomagała, a teraz musi się nim zajmować. Pan Zygmunt stracił chęć do życia, odkąd stało się jasne, że z choroby nie wyjdzie, że teraz będzie już tylko gorzej… Poznaję go, kiedy zaczyna przejawiać pierwsze symptomy depresji: obniżenie nastroju, zaburzenia snu, poczucie bezradności, coraz większe zamykanie się w sobie, wycofywanie się z kontaktów z rodziną, które coraz bardziej niepokoi najbliższych. Usłyszałam: „Tata zawsze był głową rodziny. Decydował o najważniejszych sprawach. Dbał, by niczego nam nie brakowało. Uczył ciekawości świata. Zaszczepił miłość do gór. Umysł ścisły, wynalazca. W domu «złota rączka». Nie może pogodzić się ze swoją niesprawnością. Bardziej niż dolegliwości bólowe niepokoją go okresowe zaburzenia pamięci, trudność z koncentracją uwagi, skupieniem myśli. Zawsze był dumny ze swojego intelektu. Pochodzi z prostej rodziny, a dzięki własnej pracy osiągnął tak wiele. Martwi się, jak poradzą sobie jego najbliżsi, kiedy go zabraknie… Kto naprawi, kto znajdzie rozwiązanie kolejnego problemu…". Wspólnie poszukujemy odpowiedzi na pytanie: po co jest ta choroba? Zauważamy, że dzięki

Choroba prowokuje do rewizji poglądów i zmiany systemu wartości. Sprawy do niedawna spychane na daleki plan okazują się niezwykle istotne, a te priorytetowe tracą na znaczeniu.

Nieuleczalna choroba dotyka nie tylko pacjenta, ale całą jego rodzinę, wpływając na ich życie, i zmienia je nieodwracalnie.

niej przekonuje się, iż jego najbliżsi nie są wcale tacy bezradni, jak mu się wydawało. Znajdują siłę, żeby się nim wspaniale opiekować. Prawdopodobnie dadzą sobie radę i wtedy, kiedy już go nie będzie. Taka myśl przynosi ukojenie.

Pani Wiktoria, 72 lata. Do niedawna prowadziła własną niewielką firmę. Szczyciła się tym, że mimo wieku jest aktywna zawodowo. Choroba spadła na nią znienacka. Rozzłościła straszliwie. Przecież ona nie jest gotowa! Świetnie sobie radzi! Szybko jednak odnalazła się w nowej sytuacji. Zamknęła działalność, uporządkowała sprawy majątkowe i zaczęła planowanie pogrzebu. Wszystko sama, bo przecież jest samodzielna i samowystarczalna… Zawsze tak rozwiązywała swoje problemy, w pojedynkę. Nie potrzebuje nikogo. Nikomu nie będzie zawracać głowy. A już na pewno nie trójce dorosłych dzieci. Przecież wszyscy za granicą. Wszyscy zapracowani, robią kariery. Jest z nich dumna. Nie będzie burzyć ich uporządkowanego świata. Jednak z każdą kolejną wizytą, wraz z pogarszającym się stanem zdrowia, ta forteca samowystarczalności zaczęła się kruszyć… Gdzieś między wierszami pojawiała się tęsknota za dziećmi, pragnienie zobaczenia ich, ale też potrzeba bycia otoczoną czułą opieką. Braku najbliższych nie zrekompensuje nawet najbardziej troskliwe wsparcie zespołu hospicyjnego. Mimo że każdego dnia ktoś z nas do pani Wiktorii zaglądał, była straszliwie samotna. Trudno jej było o tym mówić. Zaczęła odczuwać coraz silniejszy lęk. Przerażała ją wizja umierania w domu. Miała w sobie dużo żalu, goryczy, złości wypowiadanej zwykle pod adresem współczesnego świata, sytuacji społecznej, która zmusza młodych do emigracji. Nie mogła sobie poradzić z bezsilnością i nieuchronnością tego, co nadchodzi. Przez całe życie stawała na wysokości zadania. Jako samotna matka zapewniła dzieciom przyszłość. Wyposażyła w dobra materialne. Coś jednak w tych staraniach nie zagrało. Czegoś w relacjach zabrakło. Pani Wiktoria, wbrew imieniu, które dumnie przez całe życie nosiła, u kresu życia ma poczucie, że przegrała. Teraz potrzebowałaby dzieci, które jednak skutecznie przez lata uczyła żyć z dala od siebie…

Fot.: Olga Woźniak

Z niektórymi pacjentami umawiam się w hospicyjnym gabinecie

Pan Eugeniusz, 85 lat. Mieszka z żoną. Niedawno świętowali jubileusz 60-lecia małżeństwa. W wypielęgnowanym mieszkaniu pełno pamiątek gromadzonych przez całe wspólne życie. Na ścianach fotografie. Choruje już trzy lata. Od dwóch nie wychodzi z domu. Na wizycie podjęta jestem herbatą podaną w delikatnej porcelanie, przywiezionej wiele lat temu z Włoch. Tak delikatnej jak Pani Emilia, żona pacjenta. Krucha istota, która staje na wysokości zadania opieki nad chorym mężem. Widać jednak, że jest u kresu sił. Córka bardzo pomaga, przyjeżdża niemal codziennie. Nie może jednak zaniedbać swojej rodziny, nie może zrezygnować z pracy. Wszyscy to rozumieją. Pan Eugeniusz potrzebuje opieki przez całą dobę. Istnieje obawa, że jeśli sytuacja się nie zmieni, może wpłynąć negatywnie również na zdrowie pani Emilii. Delikatnie poruszam temat możliwości skorzystania z hospicjum stacjonarnego. Wspólnie rozważamy za i przeciw takiego rozwiązania. Rozmawiamy o tym, że obowiązkiem głównego opiekuna osoby chorej, dla dobra wszystkich, jest regeneracja własnych sił. Dlatego pytam, jak i kiedy Pani Emilia odpoczywa. Co robi, by odzyskiwać siły? Niestety wielu opiekunów zapomina o tym, by dbać również o siebie, albo… nie chce pamiętać. Swoje potrzeby (nawet te podstawowe, jak sen, jedzenie, odpoczynek) spycha na dalszy plan.

Kontakt z ludźmi u kresu życia to swoisty uniwersytet.

Każdy człowiek ma prawo umierać we własnym domu. Jednak czasem dla dobra pacjenta (ze względu na stałą obecność zespołu medycznego, który na bieżąco monitoruje stan i dobiera odpowiednie do tego stanu dawki leków przeciwbólowych, zapewniając tym samym optymalny komfort życia) warto rozważyć zamieszkanie w hospicjum stacjonarnym. Czasem decyzja taka wpływa też korzystnie na relacje w rodzinie. Umęczeni wielomiesięczną, a nierzadko wieloletnią opieką nad chorym bliscy mogą znów skupiać się głównie na kontakcie emocjonalnym i towarzyszeniu. Są to bardzo trudne decyzje, często okupione łzami i poczuciem winy. Ale kiedy już decyzja zapada, wszyscy odczuwają ulgę.

MOJE HOSPICJUM

Praca w hospicjum daje mi przede wszystkim ogromną satysfakcję i poczucie spełnienia. Szczególnie kiedy obserwuję, że moja rozmowa z pacjentem przynosi mu ulgę, poprawia nastrój, uspokaja, jest okazją do ujawnienia emocji, podzielenia się obawami o przyszłość swoją i swoich bliskich. Czuję się zaszczycona, kiedy na krótką chwilę zapraszają mnie do swojego życia.

Kontakt z ludźmi u kresu życia to swoisty uniwersytet. Możliwości poznawania różnych losów, przyglądania się konsekwencjom podejmowanych decyzji nie zastąpi najlepszy nawet podręcznik akademicki. Mówię o tym często moim pacjentom i dziękuję za każde spotkanie.

Anna Marlęga-Woźniak
psycholog i psychoonkolog
Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku

Oni nam pomagają

Konsekwentnie, efektywnie, z dużym zaangażowaniem. Dowody zaufania firmy odzieżowej LPP SA, potentata na rynku, oraz Zakładu Poprawczego w Gdańsku Oliwie, niewielkiej choć wzorcowej placówki edukacyjnej, już dawno przestaliśmy liczyć. Idea hospicyjna ma w nich wielkich zwolenników, a Fundacja Hospicyjna – Przyjaciół.

Fot.: Archiwum LPP SA

Sławomir Ronkowski
Dyrektor Działu Komunikacji Korporacyjnej i Zrównoważonego Rozwoju LPP SA

Mimo że na warszawskiej giełdzie jesteśmy notowani wśród największych polskich firm, klienci znają przede wszystkim nasze marki odzieżowe, w tym największą z nich – RESERVED. Działalność biznesowa LPP ma wymiar globalny (ok. 1600 sklepów w 16 krajach), ale społecznie aktywni jesteśmy głównie w najbliższym otoczeniu. Gdańsk to miejsce, w którym powstała firma i w którym od zawsze bije jej serce. Tu szukamy inspiracji i tu staramy się wspierać najbardziej potrzebujących.

Współpracę z Fundacją rozpoczęliśmy niemal dekadę temu. Wówczas zachęcaliśmy naszych klientów do przekazywania organizacji 1% podatku. Od lat wspieramy ją finansowo, dodatkowo regularnie przekazując partie odzieży, które trafiają do kilkudziesięciu placówek hospicyjnych, a także karty podarunkowe do sklepów oraz wyprawki szkolne. Najbardziej cieszą nas jednak działania, które na rzecz podopiecznych hospicjów pracownicy LPP prowadzą osobiście, na przykład przygotowując pokaz mody z udziałem małych podopiecznych Fundacji.

Naszych partnerów społecznych wybieramy z rozwagą. Fundacja Hospicyjna to przykład organizacji, która czyniąc mnóstwo dobra, potrafi profesjonalnie korzystać z pomocy. Misją LPP jest, by nasi klienci spełniali swe marzenia poprzez swój wygląd i to, jak się czują – niezależnie od wieku, miejsca zamieszkania i stanu zdrowia. Cieszę się, że dzięki współpracy z Fundacją możemy tę misję w pełni realizować.

Zakład Poprawczy w Gdańsku Oliwie, utworzony z wcześniejszego Schroniska dla Nieletnich, istnieje od 2010 roku. Trafiają do niego chłopcy w wieku od 13. do 21. roku życia, którzy weszli w konflikt z prawem, na ogół sami źle potraktowani przez los. W ich życiu zabrakło odpowiednich dorosłych, którzy w kryzysowych momentach mogliby wesprzeć. To, w jaki sposób zaczną oni swoją dorosłość, nierzadko rzutuje na całe ich życie. Ważnym elementem wyposażenia każdego z wychowanków jest nauka zawodu – starania i nakłady poniesione na ten cel owocują w przyszłości. Bez pracy łatwo znowu w życiu zbłądzić.

Jednym z elementów szkolenia zawodowego wychowanków naszego Zakładu Poprawczego jest praca wolontaryjna na rzecz instytucji i osób potrzebujących. Z Fundacją Hospicyjną nawiązaliśmy kontakt już w 2012 roku, wykonując na jej potrzeby proste prace meblarskie, naprawcze, renowacyjne, a w ramach warsztatów ceramicznych przygotowując naczynia sprzedawane na Jarmarku Bożonarodzeniowym, z którego dochód przeznaczony jest na hospicjum. Wierzymy, że nasza współpraca przynosi obustronne korzyści. Z jednej strony wspomagamy osoby cierpiące, z drugiej liczymy na rozwijanie empatii i postaw prospołecznych u naszych wychowanków. Wprowadzamy ich między ludzi, pokazując, że są tacy, których los dotkliwiej doświadczył, a pomaganie im jest źródłem przyjemności i wzbogaca osobowość. W ten sposób przeciwdziałamy rozwinięciu się u naszych podopiecznych poczucia wykluczenia. W przyszłości tego typu aktywność mamy nadzieję rozwijać.

Fot.: ze zbiorów prywatnych A. Zielińskiego

Andrzej Zieliński
Członek kadry kierowniczej Zakładu Poprawczego w Gdańsku Oliwie

Teatr w hospicjum? Niemożliwe!

Choć spada na mnie cios za ciosem, nie poddam się w swej walce z losem.
Bo gdy się rano budzę – wiem, że znów mi darowano dzień...
Że znowu mogę serce cieszyć urokiem zwykłych, codziennych rzeczy.

Tak pisałam po szczęśliwie zakończonej operacji. Wydawało mi się, że będę mogła żyć jak „przed rakiem". Teatr znów był w zasięgu ręki... Byłam przecież zawodową aktorką, przez wiele lat związaną z profesjonalną sceną, ale choroba nie chciała odpuścić. Czekał na mnie jeszcze koszmar chemioterapii. O dziwo najmniej bolesna okazała się utrata włosów, ale to, co działo się z moim ciałem, było już przerażające. Byłam tak słaba, że przejście kilku kroków urastało do rangi wyczynu. Jak żyć? Jak pracować? Jak marzyć?

Fot.: Archiwum Fundacji Hospicyjnej

Łupiskórka w akcji

PROLOG

Dzięki opiece Poradni Zwalczania Bólu przeszłam cały cykl dożylnych wlewów, które miały mnie zachować przy życiu, ale dały też pewność, że nigdy nie odzyskam wystarczająco sił, by wrócić do pracy. I wtedy lekarz z tej Poradni rzucił myśl: „A może przydałaby się pani w hospicjum?". Co za absurd! – pomyślałam. – Sama potrzebując pomocy, w czym mogłabym pomóc innym.

Ale raz zasiane ziarno zakiełkowało. Może to ma sens? Może tam – zajęta chorymi – nie będę myśleć o swoim cierpieniu, swoim lęku. I spłacę dług za uratowanie mi życia... Może spróbować?

AKT I. CHORE DZIECI

Spróbowałam. Uznałam, że zacznę od pomocy dzieciom. To wydawało mi się łatwiejsze, mniej stresujące... Jakże się myliłam!

Bezsilnie patrzyłam na ich cierpienie, wycofanie... Co mogłam im dać? Najwyżej wywołać cień uśmiechu na dziecięcej buzi – i to po wielu, wielu staraniach. Przekazano mi pod opiekę trójkę dzieci – różnych wiekowo i w różnym stopniu obciążonych chorobą. Trzyletni Filip – śliczny chłopiec, całkowicie bezwładny, o pustym spojrzeniu, niereagujący na żadne bodźce – miał czterokończynowe porażenie mózgowe. Kiedy na niego patrzyłam, pękało mi serce, ale cóż mogłam zrobić? Więc tylko do niego mówiłam, opowiadałam o gwiazdkach, aniołkach, zwierzętach – naśladując ich głosy, „grając" te postaci, wykorzystując cały arsenał dostępnych mi aktorskich środków. Może po to był mi ten wydział aktorski? I stał się cud – Filip na mnie spojrzał, a potem się uśmiechnął. Byłam tak szczęśliwa, że z trudem wstrzymywałam łzy... Potem uśmiechem obdarzał często, zawsze wzbudzając radość, jakby to był pierwszy raz. Wciąż pamiętam też uśmiech Jaśminki – malutkiej, niesamowicie pogodnej, uroczej i dzielnej dziewczynki, na stałe podłączonej do aparatury. Z cudownym, mądrym Dawidem tworzyliśmy budowle z kartonów i plasteliny, grając postaci zaludniające nasze domy, pałace, zagrody. Śmialiśmy się wtedy serdecznie, a ja byłam szczęśliwa, widząc go takim radosnym i rozluźnionym. Prowadziliśmy też rozmowy, w których problemy poruszane przez tego kilkulatka nieodmiennie zadziwiały mnie swoją dojrzałością. Moja pierwsza hospicyjna publiczność była więc niezwykle wymagająca, chociaż i ze świecą nikt by nie znalazł zarówno bardziej czułej, jak i dla mnie hojnej. Wtedy, dzięki tym dzieciom, zaczęłam rozumieć istotę wolontariatu, w którym jedną ręką się daje, ale drugą dla siebie zabiera – ludzką wdzięczność i dobre emocje.

AKT II. CHORZY DOROŚLI

Potem przeszłam na oddział stacjonarny, by pomagać dorosłym. Ich uśmiech sprowokować było dużo łatwiej. Ileż razy głośno śmiała się ulubiona pacjentka wolontariuszy – pani Bronia i jej (zmieniające się) współlokatorki. Pamiętam, że przedstawiałam postaci z gdańskich legend, wzbudzając nie tylko żywe zainteresowanie, ale przede wszystkim powodując, że zapominały o swoim cierpieniu. Wtedy już do końca dotarł do mnie sens sugestii lekarza o przydatności w hospicjum. Uwierzyłam, że jestem na swoim miejscu.

W pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że takie działania dla pojedynczych osób to zupełnie nie to, co powinnam robić. Przecież znam magię teatru, jego terapeutyczne działanie. I tego właśnie potrzebują nasi podopieczni. A więc – teatr! Może nie ogromny, bo w hospicyjnych przestrzeniach, ale potrzebny, i to od zaraz. Koleżanki i koledzy-wolontariusze podchwycili pomysł z radością.

Fot.: Archiwum Fundacji Hospicyjnej

Chwilę po premierze „Sądu". Autorka pierwsza z lewej

AKT III. ROBIMY TEATR!

Na początek zaproponowałam minikomedię Jurandota „Sąd". Wszyscy zaproszeni do współtworzenia spektaklu bardzo się zaangażowali. Oczywiście nie obyło się bez trudności. Ten ma wolne tylko wtedy, ale to termin zupełnie nie do przyjęcia dla innego, temu brak czasu przed, innemu po południu. Oj, nie było łatwo! Ale jednak się udało: 27 czerwca 2010 roku nasz teatrzyk, do dziś bez nazwy, otworzył swoje podwoje. Widzowie (mieszkańcy hospicjum i ich goście, pracownicy i wolontariusze) nasze przedstawienie przyjęli bardzo gorąco – oklaskami i okrzykami radości, prośbami o jeszcze. Spektakl graliśmy wiele razy w zaprzyjaźnionych instytucjach (nawet w kościele), wszędzie życzliwie przyjmowani i oklaskiwani.

Zachęceni sukcesem przygotowaliśmy wieloobsadowe jasełka (12 aktorów, 12 życiorysów wolnych ludzi, które trzeba było zgrać!) – nietypowe, bo przedstawione w hospicyjnym hallu i na schodach wiodących na piętro. A potem pomyśleliśmy o dzieciach. Dla nich wystawiliśmy „Łupiskórkę", opowieść o skąpej, nieżyczliwej wiewiórce, która uważa, „że dzieci głodne? Co mi do tego! Jest tylu innych, niech im pomogą". Nic dziwnego, że gdy traci swoje zapasy, od nikogo nie otrzymuje pomocy, a jej sąsiedzi zwracają się do widzów: „...a Łupiskórce nie współczujcie, bo zasłużyła na to, co ma. Egoizm nie popłaca!". To przedstawienie było strzałem w dziesiątkę! Po premierze w kwietniu 2011 roku ruszyliśmy z naszym spektaklem w triumfalny pochód – do przedszkoli, szkół integracyjnych, domów dziecka i domów opieki społecznej. Oczywiście graliśmy też dla podopiecznych hospicjum. Radość i żywiołowe reakcje naszych widzów dawały nam ogromną satysfakcję. I oni, i my bawiliśmy się znakomicie.

DIDASKALIA

Sztuki dla dorosłych przeplataliśmy z tymi dla dzieci (przez dorosłych przyjmowanymi zresztą równie gorąco). Razem w minionym czasie przygotowaliśmy 9 premier, co było niebywałym sukcesem, wziąwszy pod uwagę nieustanne trudności ze zgraniem terminów prób, a także brakiem miejsca na ich prowadzenie (sala, w której zazwyczaj odbywają się spektakle, jest okupowana przez liczne spotkania, kursy, szkolenia).

Zmieniały się obsady – ktoś wyjeżdżał (np. po ukończeniu studiów), niektórzy po pierwszym występie stwierdzali, że to zbyt duży stres (jeden z kolegów bliski był zawału), ale przychodzili inni i z nami zostawali. Oczywiście za każdym razem odczuwamy ogromną tremę (to nieodłączna towarzyszka aktorów), przeważa jednak uskrzydlająca radość. Grają wolontariusze – osoby zupełnie niezwiązane z teatrem, ale świetnie sobie radzące, twórcze i zaangażowane. Muszę przyznać, że mnie – profesjonalistkę, czasami zadziwiają – tyle w tym zespole radości, wzajemnej sympatii, chęci pomagania. W teatrze i w życiu. Ogromną uciechę sprawia nam wymyślanie i przygotowywanie rekwizytów oraz minimalistycznych dekoracji, które muszą być łatwe do montażu w każdym miejscu. Te wspólne pomysły, przynoszenie sobie nawzajem przydatnych elementów stroju, wspólne ich tworzenie! Najpiękniejszym wynagrodzeniem są uśmiechnięte twarze Widzów.

ZAMIAST EPILOGU

Nie kończymy działalności, za nami kolejna premiera. W spektaklu „Miłość niewielka, błahy jej zgon", bazując na fragmentach sztuk Fredry, udowadniamy, że zmieniające się czasy nie zmieniły ludzkiej natury. I wierzymy, że znów uśmiech zagości na twarzach mieszkańców naszego hospicjum oraz zaproszonych gości.

Teresa Marczewska
Wolontariuszka Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC
i Fundacji Hospicyjnej

Fot.: Jacek Rembowski

„Miłość niewielka, błahy jej zgon" – na scenie Wacław z Podstoliną

Funduszowe perpetuum mobile

W Funduszu Dzieci Osieroconych nieustanny ruch – podczas wakacji nawet trochę intensywniejszy. Dzieciakom trzeba nie tylko zapewnić dobry odpoczynek, ale tak przygotować do szkoły, by w ciągu roku mogły spokojnie zająć się nauką. Wyzwanie? Nie pierwsze i nie ostatnie.

WAKACJE NA WYJEŹDZIE

W dniach od 22. do 31.07. trzydziestka dzieci, będących pod opieką hospicjów z Gdańska, Tczewa i Gdyni, wyjechała na Kociewie, do Borzechowa. Piękny las, piękne jezioro, niedaleko słynne arboretum. Obozowiczów odwiedziła hospicyjna Pani psycholog, która przeprowadziła z nimi warsztaty z komunikacji i współpracy w grupie. Pracy z tymi umiejętnościami nigdy dosyć…

Natomiast w sierpniu, w dniach 10-23.08., odbył się tradycyjny już *English Summer Camp*, tym razem w Kościerzynie. Pojechało na niego siedmioro dzieci z Hospicjum ks. Dutkiewicza, wszystko dzięki uprzejmości i wierności hospicyjnym podopiecznym gdańskiego oddziału Project Manager Institute.

Na koniec wakacji, w Święto Lotnictwa Polskiego, kilkudziesięcioosobowa grupa dzieci udała się do zaprzyjaźnionej 49. Bazy Lotniczej w Pruszczu Gdańskim, by złożyć swoim Przyjaciołom życzenia, ale też znakomicie się bawić. Na koniec pikniku na każdego podopiecznego Funduszu czekał plecak ze szkolną wyprawką.

WAKACJE NA MIEJSCU

Atrakcje mogą też być stacjonarne. Od 29.06. do 3.07. wspinaczkowa Drużyna Słonika Tumbo miała okazję ćwiczyć swoje umiejętności aż na czterech trójmiejskich ściankach. To był początek wakacji z górnej półki.

Wakacyjne spotkania w świetlicy socjoterapeutycznej „Przystań" są dla wielu naszych podopiecznych już stałym punktem programu. W tym roku trwały od 6.-18.07. i jak zawsze obfitowały w niespodzianki. Dzieci odwiedziły gdyńskie Oceanarium, park trampolin JUMPCITY, firmę Leasing Polska, Hotel Mercury, bawiły się w Eduparku i na basenie w Aquaparku. Pojechały też do Elbląga, gdzie odwiedziły tamtejszą jednostkę żandarmerii wojskowej.

16 lipca – ach co to był za dzień! Kilkanaścioro dzieci pojechało do Gdyni na plan zdjęciowy nowego serialu TVN „Aż po sufit". Na miejscu przywitał ich sam Cezary Pazura i od razu zaskarbił sobie serca. Z każdym poprosił o zdjęcie, dał autograf i porozmawiał. Dużo serca okazały też grające w produkcji Małgorzata Foremniak i Edyta Olszówka. Nasi podopieczni poczuły się niczym gwiazdy. Dzieciaki mogły też spróbować swoich sił jako kamerzyści, zapytać o wszystko, co miało związek z filmowaniem, wreszcie... statystować. Początek kariery?

KOLOROWY PIÓRNIK

W tym roku akcja zbierania wyprawek szkolnych dla podopiecznych Funduszu rozciągnęła się prawie do końca września. Dzięki hojności zarówno indywidualnych darczyńców z całej Polski, jak i zaangażowaniu firm oraz akcji „Zeszyt dla Ucznia", której staliśmy się częściowym beneficjentem, udało nam się wyposażyć około 300 dzieci. Wyprawki trafiły do dzieci z Pomorza, ale również z Otwocka, Błonia, Chorzowa, Olsztyna, Sosnowca, Będzina.

AKCJE, KAMPANIA

W sierpniu, dzięki wielkiej szczodrości firm LPP SA oraz sklepu Auchan Gdańsk, mogliśmy obdarować ubraniami podopiecznych aż 38 ośrodków hospicyjnych z całego kraju. Zespół Fundacji Hospicyjnej dary segregował przez parę dni.

22 sierpnia odbył się w Gdańsku maraton rolkarski im Lecha Wałęsy, podczas którego kwestowano na rzecz Funduszu. Przekazany został wówczas czek w wysokości 5000 zł. 5 września na swój tradycyjny piknik zaprosiły nas do Gdyni Lasy Państwowe. Jego częścią również była kwesta, której dochód zasilił funduszowe konto.

Jesienią rusza XII kampania „Hospicjum to też Życie", po raz trzeci poświęcona wsparciu dzieci i młodzieży w żałobie. Tym razem chcemy odwołać się do zbiorowej pamięci o bajkach z dzieciństwa, ale oczywiście wyjść poza ich schemat. Bo:„Dzieci radzą sobie same tylko w bajkach. Pomóż osieroconym dzieciom".

WSPARCIE EDUKACYJNE

We wrześniu wypłaciliśmy stypendia trzynastce podopiecznych Hospicjum im. ks. Dutkiewicza, Fundacji Pomorze Dzieciom i Pomorskiego Hospicjum dla Dzieci, na które środki zebrano dzięki wspólnej akcji „Dziennika Bałtyckiego", Loży Gdańskiej Business Centre Club oraz Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku. Ponadto około pięćdziesiątka dzieci otrzymała wsparcie edukacyjne dzięki funduszom pozyskanym przez Fundację Hospicyjną.

Justyna Ziętek
Koordynatorka Funduszu Dzieci Osieroconych

Fot.: Arkadiusz Wegner

Na planie zdjęciowym serialu „Aż po sufit"

Fot.: Jacek Rembowski

Wspólne zdjęcie nad Zatoką

Akademia Walki z Rakiem skończyła 10 lat

AKADEMIA WALKI Z RAKIEM

Akademia Walki z Rakiem skończyła właśnie 10 lat. I chociaż mało to polityczne, i pod prąd pacyfistycznym trendom, tej walce sekundujemy z całego serca, życząc, by jej duch zawsze miał w sobie wiele mocy. Aby pokonać chorobę, oprócz profesjonalnej opieki medycznej, potrzeba bowiem mnóstwo własnej woli, hartu i samoświadomości. Akademia wspiera w tym i edukuje.

W Trójmieście działają dwie filie Akademii – w Gdańsku przy Fundacji Hospicyjnej i w Gdyni przy Fundacji Gdyński Most Nadziei. Członkowie i sympatycy jednej i drugiej przeszli plażą w dwóch marszach „Idę dla", które o jednej godzinie wyruszyły w stronę Sopotu z Jelitkowa i z Gdyni Orłowa, by spotkać się naprzeciwko Zatoki Sztuki – kultowego miejsca w Sopocie. Mimo nienajlepszej pogody udziału w marszu nie odpuściło sobie kilkadziesiąt osób – członków Akademii, gdyńskich Amazonek, siatkarek PGE Atom Trefl Sopot, po prostu Przyjaciół obu fundacji. W ich gronie znalazł się też Piotr Kowalczuk, wiceprezydent Miasta Gdańska ds. polityki społecznej.

Na maszerujących czekał cały komitet powitalny: Janina Mirończuk, prezes Fundacji Światło, przy której 10 lat temu powstała w Toruniu Akademia, Alicja Stolarczyk, prezes Fundacji Hospicyjnej, Małgorzata Marmajewska, prezes fundacji Gdyński Most Nadziei, Danuta Stopieńska, koordynatorka gdańskiego oddziału Akademii, a także Wojciech Szczurek, prezydent Gdyni i Beata Szewczyk, dziennikarka z Radia Gdańsk, która prowadziła oficjalną część Jubileuszu.

W Zatoce na Gości czekały już ciasta od zawsze wiernej Fundacji Hospicyjnej firmy Pellowski oraz świeżo wyciskane soki, których pomysłodawczynią była Maria Fall-Ławryniuk, dietetyczka i fizjoterapeutka z gdańskiego oddziału Akademii, jedna z liderek marszu z Jelitkowa.

Oficjalne obchody czas było zacząć, tym razem już w sali gościnnej Zatoki Sztuki, która na jubileuszowe obchody swoje pomieszczenia udostępniła bezpłatnie. Zebranych przywitały Alicja Stolarczyk i Małgorzata Marmajewska – Gospodynie spotkania. Głos zabrali również prezydenci miast, w których działają filie Akademii. – *Zorganizowaliśmy Akademię, bo miała edukować osoby na nowej drodze ich życia, po diagnozie* – wyjaśniła zebranym Janina Mirończuk, prezes Fundacji Światło, Gość Honorowy obchodów. – *Prawie od razu powstało 7 filii w Polsce, w tym w Gdańsku i w Gdyni. Wczoraj otworzyliśmy 13., w Białymstoku.*

Po prezentacji działalności filii gdańskiej i gdyńskiej Akademii, dokonanych przez ich szefowe: Danutę Stopieńską i Małgorzatę Marmajewską, przyszedł czas na edukację. Tę część wypełniły wykłady znakomitych ekspertów w dziedzinie onkologii i psychoonkologii. Jako pierwsza zabrała głos prof. Krystyna de Walden-Gałuszko, prezes Polskiego Towarzystwa Psychoonkologii Klinicznej, przedstawiając rolę wsparcia psychicznego w chorobie nowotworowej, za każdym razem będącej sytuacją kryzysową, czyli taką, kiedy człowiek zaczyna doświadczać zagrożenia dotychczasowej tożsamości. Jest zmuszony do podjęcia działań, do których z jednej strony potrzebna jest determinacja własna, a z drugiej pomoc otoczenia. – *Wsparcie to nie jest osłanianie przed stresem, ale podtrzymanie w trudnej sytuacji* – wyjaśniła prof. Gałuszko, dzieląc je na wsparcie zewnętrzne, czyli życzliwość, obecność, empatię, umiejętne słuchanie, dynamiczne reagowanie na potrzeby, oraz wewnętrzne, które jest pomocą we wrastaniu w trudnej sytuacji.

W swoim wystąpieniu dr Janusz Wojtacki, na co dzień onkolog z Hospicjum ks. Dutkiewicza SAC, ale i wykładowca gdańskiego oddziału Akademii, przedstawił powody podjęcia tej współpracy: racjonalne, emocjonalne oraz poczucie wspólnoty z chorującymi, do których sam kiedyś należał. Na podstawie slajdów z wygłoszonych w ciągu trzech lat wykładów pokazał ich charakter, tematyczną rozpiętość, a także swój dialog z uczestnikami (czasami niełatwy). Bardzo osobistą nutą wystąpienia dr. Wojtackiego była deklaracja własnego rozwoju, będąca jaskółką występu wykładowcy w podwójnej roli Papkina i Wacława Milczka w spektaklu przygotowywanym przez wolontariuszy na zakończenie uroczystości. Powołując się na oczekiwania ASCO, dr Wojtacki wyraził nadzieję, że w przeciągu najbliższych lat lekarz

ze specjalnością w zakresie medycyny paliatywnej stanie się stałym elementem zespołu sprawującego opiekę nad chorym na nowotwory, jako osoba wspierająca onkologa.

Wybitny onkolog prof. Jacek Jassem, wykładowca Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, wystąpił z wykładem zatytułowanym: „Jak skuteczniej walczyć z rakiem w Polsce?", który połączył z prezentacją planów niedawno powstałej Polskiej Ligi Walki z Rakiem. Zwrócił uwagę, że rak stwarza wiele problemów, również natury społecznej, a chory często musi przerwać pracę, ze strony otoczenia doświadczając ostracyzmu. Prof. Jassem z wielkim szacunkiem odniósł się do działań Akademii, które wypełniają lukę w zakresie opieki oferowanym przez państwo. Stwierdził, że liczba zachorowań będzie rosła, chociaż dzięki zachowaniom prozdrowotnym możemy ją wyhamowywać. Wśród przyczyn niezadowalających statystyk wyleczalności chorób nowotworowych prof. Jassem wymienił lekceważenie bezpłatnych badań profilaktycznych, niewystarczająco wykształcone kadry medyczne oraz brak nowoczesnego zarządzania resortem zdrowia. – *Polsce w tym zakresie potrzeba strategii, a nie interwencji* – podkreślił wykładowca.

Pięknym przejściem od części edukacyjnej do artystycznej był List Krystyny Kofty do uczestników Jubileuszu, odczytany przez Teresę Marczewską. Usłyszeliśmy: „Wcześniej nie odczuwałam tak silnie i szeroko miłości do świata, do natury, przyrody, do obcych. (...) Choroba otworzyła mnie na ludzi, a oni otwierają się teraz dla mnie". Pisarka przekazała również osiem egzemplarzy książki „Lewa wspomnienie prawej", które trafiły wykładowców, Janiny Mirończuk, Beaty Szewczyk oraz trzech osób wylosowanych z sali.

A na koniec spektakl – efekt kilkumiesięcznych przygotowań wolontariuszy z Hospicjum ks. Dutkiewicza, Fundacji Hospicyjnej oraz Fundacji Lubię Pomagać. Tytuł „Miłość niewielka, błahy jej zgon", zaczerpnięty został z wiersza Broniewskiego, ale zasadniczą kanwę przedstawienia stanowiły fragmenty ze sztuk Fredry: „Zemsta", „Mąż i żona" oraz „Śluby panieńskie", wszystko po to by udowodnić, że zmieniające się czasy nie zmieniły ludzkiej natury. Wciąż kochamy, flirtujemy, mamy nadzieję, cierpimy z miłości... Jak dawniej. Autorką całości była Teresa Marczewska, wieloletnia wolontariuszka hospicyjna, dramatopisarka, reżyser, odtwórczyni niejednej z ról, dobry duch całego zespołu.

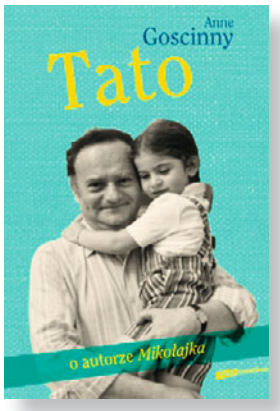
Dla wytrwałych oba oddziały Akademii przygotowały jeszcze sześć warsztatów (m.in.: relaksacyjny, dietetyczny i śmiechoterapię), chociaż w części prezentujących zakres działalności filii.

Organizacja obchodów jubileuszu możliwa była dzięki wsparciu EDF i Gdańskiej Infrastrukturze Wodociągowo-Kanalizacyjnej.

M.M.

Jeden pęk kluczy

Księgarnia Fundacji Hospicyjnej



Sięgając po książkę autorstwa Anne Goscinny pt. „Tato. O autorze Mikołajka", fani René Goscinnego z pewnością oczekiwać będą ciekawych informacji z życia autora słynnych przygód niesfornego chłopca, spisanych przez jego córkę. Będą zaskoczeni, bohaterką publikacji jest Sophie. To historia straty, jakiej doświadcza dziewczynka w wieku niespełna 10 lat, i jej wpływu na całe późniejsze życie. Dźwięk dwóch pęków kluczy, mamy i taty, zamieniony na ten, który daje tylko jeden, stał się niezbywalnym elementem jej dzieciństwa.

Napisana w postaci listów, książka Anne Goscinny jest rodzajem ostatecznego rozprawienia się z żałobą. Dla większości fakt, że można się z nią mierzyć ponad 20 lat, może budzić pewne niedowierzanie, ale żałoba nie ma miar czasowych. Każdy przepracowuje ją na swój sposób i w swoim tempie. Bohaterka Anne-Sophie ma utrudnione zadanie. Jej ojciec był przecież słynnym pisarzem i twórcą komiksów, „żyje" więc na stałe w programach telewizyjnych, książkach czy filmach. Nie można tak po prostu o nim zapomnieć. Im bardziej Sophie stara się to zrobić, tym głębiej pogrąża się w świecie, w którym wyparcie tworzy iluzję, a w niej łatwo się zagubić.

Jako mała dziewczynka próbuje nałożyć na swoją rozpacz maskę. Od ciągłego tworzenia na nowo rzeczywistości, w której ojciec jest obecny (w telewizji, na fotografiach, w specjalnie kupionych perfumach, których używał), przechodzi do mechanizmu przeniesienia. Jak pisze: „pustka, nieobecność, milczenie – wszystkie ślady twojej śmierci były nie do zniesienia. A więc przywiązywałam się do mężczyzn". I tak mężczyźni początkowo mieli Sophie zastąpić ojca, później opiekuna i doradcę, pierwszego i najważniejszego mężczyznę w życiu każdej kobiety. Gdy na studiach Sophie dowiaduje się, że przez te wszystkie lata jej zachowanie kierowane było mechanizmem przeniesienia, następuje: „Koniec ze wszystkim. Nic. Tylko pustka. Mój ojciec wrócił na swoje miejsce w grobie". To jednak nie sprawia, że przestaje tęsknić, poszukiwać w innych mężczyznach tego, co zabrakło jej w dzieciństwie. Odwiedzając co roku grób ojca, poznaje Maxa, cmentarnego stróża, który podobnie jak ona, nie potrafi pogodzić się ze śmiercią swojej ukochanej. Fikcja miesza się z rzeczywistością, wyobraźnia maluje obrazy przepełnione tęsknotą.

Opowieść Anne to bardzo intymna historia, w której bohaterka, chcąc poradzić sobie z bólem po stracie, musi przejść długą drogę. Od próby zapomnienia i wyparcia do pełnej akceptacji i świadomości, że „tak po prostu jest". „Akceptuję Twoją śmierć. Akceptuję Twoją nieobecność i nie każę już mówić ciszy. Myślę nawet, że nie będę przyjeżdżała co roku. Zrozumiałam, że nie muszę zbliżać się do tego, co zostało z Twojego ciała, żebyś mnie usłyszał".

Olga Woźniak

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

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

TUMBOpomaga.pl

DZIECI RADZĄ SOBIE SAME

TYLKO W BAJKACH

POMÓŻ OSIEROCONYM DZIECIOM

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

T · · orange plus PLAY heyah

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

Hospicjum to też Życie
Fundacja Hospicyjna
KRS 0000 201 002

Fundusz Dzieci Osieroconych
www.funduszdzieci.pl

Patronat honorowy:

RZECZNIK PRAW DZIECKA
Marek Michalak

MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

Patronat merytoryczny:

UNIWERSYTET SWPS SOPOT

KRAJOWY DUSZPASTERZ HOSPICJÓW

Patronat medialny:

TVP