

wiosna  
2023

1/2023 (16)

w numerze:

poznaj swojego koordynatora;  
echolokacja – ukryta zdolność  
człowieka; czy AI rozumie  
„miganie”; praktyka widzenia  
w Teatrze Nowym w Łodzi;  
terapia uzależnień



B&N

# aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych

Na zdjęciu:

**Anna Płoszyńska**

**II Wicemiss Świata  
na Wózku 2022**

Czytaj str. 25



# SPIS TREŚCI

- 1** **Poznaj swojego koordynatora / 3**  
Izabela Gajda
- 2** **Realizacja konwencji o prawach osób niepełnosprawnych na uczelniach / 5**  
Katarzyna Król
- 3** **Szybkie randki i spotkania dla rodziców czyli studenci międzynarodowi opracowują strategię dla BON / 8**  
Grażyna Budzińska, Małgorzata Świt
- 4** **XVIII edycja Akademickich Targów Pracy w Łodzi stacjonarnie już 25 kwietnia 2023 r. / 10**  
Joanna Cicirko-Rydel
- 5** **Spotkanie podsumowujące rok 2022 w BON / 13**  
Piotr Zajęc
- 6** **Po prostu sport / 14**  
Teresa Biela-Jesionowska, Marcin Lańkiewicz
- 7** **Echolokacja – ukryta zdolność człowieka? / 17**  
Michał Bujacz, Paweł Strumiłło
- 8** **Czy rozumiesz, co do Ciebie migam? / 19**  
Wiktor Barańczyk
- 9** **Pierwszy krok / 21**  
Julita Kuczkowska
- 10** **Skałki, nurkowanie i buty na obcasie Wywiad z Anną Płoszyńską i Zofią Staszewską / 25**  
Weronika Tomiak
- 11** **Centrum Integracji i Aktywizacji w ABNS im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej / 31**  
Aleksandra Derlukiewicz
- 12** **Samodzielni niepełnosprawni. Siedem lekcji wideo o tym, jak na wózku pokonywać przeszkody w terenie! / 33**  
Justyna Gach
- 13** **Terapia stacjonarna w ośrodkach MONAR / 34**  
Antoni Naglik
- 14** **Terapia przez sztuki plastyczne z młodzieżą z uzależnieniami / 37**  
Wojciech Kotylak
- 15** **Muzyka leczy / 43**  
Ewa Kucharska
- 16** **Praktyka widzenia / 45**
- 17** **Kołowanie / 50**  
Aleksandra Cichoń



Akademički Informator Osób Niepełnosprawnych

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowań nadesłanych tekstów. Publikacje nie są stanowiskiem Politechniki Łódzkiej, odzwierciedlają wyłącznie poglądy i opinie autorów tekstów.

#### WYDAWCA

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
Politechniki Łódzkiej

#### ADRES REDAKCJI

Politechnika Łódzka  
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
90-543 Łódź  
ul. Zeromskiego 116 (budynek A30)

#### ZESPÓŁ REDAKCJI

redaktor naczelna  
Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz

redaktor  
Małgorzata Świt

sekretarz redakcji  
Alicja Czyżniak

#### WSPÓŁPRACA

W. Barańczyk, T. Biela-Jesionowska,  
G. Budzińska, M. Bujacz, A. Cichoń,  
J. Cicirko-Rydel, A. Derlukiewicz, J. Gach,  
I. Gajda, W. Kotylak, K. Król, E. Kucharska,  
J. Kuczkowska, M. Lańkiewicz,  
K. Mądrzycka-Adamczyk, A. Naglik,  
P. Strumiłło, W. Tomiak, P. Zajęc

#### REDAKCJA TECHNICZNA

ScanSystem.pl Ewa Szelażyńska

#### SKŁAD I ŁAMANIE

ScanSystem.pl Ewa Szelażyńska

#### PROJEKT GRAFICZNY

Aleksandra Idzikowska

#### Zdjęcie na okładce

Fot. Sebastian Wolny/  
Fundacja Jedyna Taka

## Poznaj swojego koordynatora

Wywiad z  
**Izabelą Gajdą**  
Koordynatorką ds. dostępności Biblioteki  
Politechniki Łódzkiej



***Czym się Pani zajmuje w Bibliotece Głównej PŁ (oprócz bycia koordynatorem)?***

Od dwóch lat jestem bibliotekarzem systemowym, czyli dbam o system biblioteczny *Symphony*, w którym gromadzimy, opracowujemy i udostępniamy zbiory Biblioteki Głównej Politechniki Łódzkiej oraz jej filii.

***Kto to jest koordynator dostępności?***

Koordynator dostępności to osoba, która powinna koordynować działania osób na różnych szczeblach pracujących nad polepszeniem dostępności jednostki dla osób ze szczególnymi potrzebami.

***Od jak dawna jest Pani koordynatorem dostępności w Bibliotece Głównej? Jak to się stało, że Pani nim została?***

Koordynatorem jestem od października 2021 r. W roku 2020 przypadkiem trafiłam na szkolenie z dostępności cyfrowej stron www. Jako administrator strony www. [bg.p.lodz.pl](http://bg.p.lodz.pl) zrozumiałam, że mamy obowiązek opracować deklarację dostępności biblioteki. Została ona umieszczona na naszej stronie jako jedna z pierwszych w PŁ. Prawdopodobnie fakt, że z całej biblioteki byłam najbardziej zorientowana w temacie zdecydował, że to mnie zaproponowano funkcję koordynatora. Choć po roku zdaję sobie sprawę, jak mało wiedziałam o dostępności w tamtym czasie.



Izabela Gajda

### **Na czym polegają Pani zadania?**

Obowiązki wszystkich koordynatorów dostępności w PŁ są takie same. Różnią się tylko skalą: mogą dotyczyć pojedynczej jednostki, jak biblioteka czy instytut, lub całego wydziału. Są to m.in.:

- koordynacja działań jednostki w zakresie zapewniania i poprawy dostępności,
- analiza dostępności obiektów,
- przygotowanie raportu o stanie dostępności,
- monitorowanie działalności w zakresie dostępności,
- współpraca z osobami odpowiedzialnymi za strony internetowe,
- przygotowanie i aktualizacja merytorycznej treści deklaracji dostępności wszystkich stron www, za które odpowiedzialna jest jednostka,
- przygotowanie i koordynacja wdrożenia planu działania na rzecz poprawy zapewniania dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami,
- proponowanie założeń do rocznych planów budżetowych dotyczących realizacji zadań wynikających z ustaw oraz przyjętych programów,
- odpowiadanie na wnioski o zapewnienie dostępności,
- inicjowanie działań zmierzających do ograniczenia skutków niepełnosprawności i likwidacji barier utrudniających osobom z niepełnosprawnościami funkcjonowanie w społeczeństwie,
- wsparcie osób ze szczególnymi potrzebami w dostępie do usług świadczonych przez podmiot.

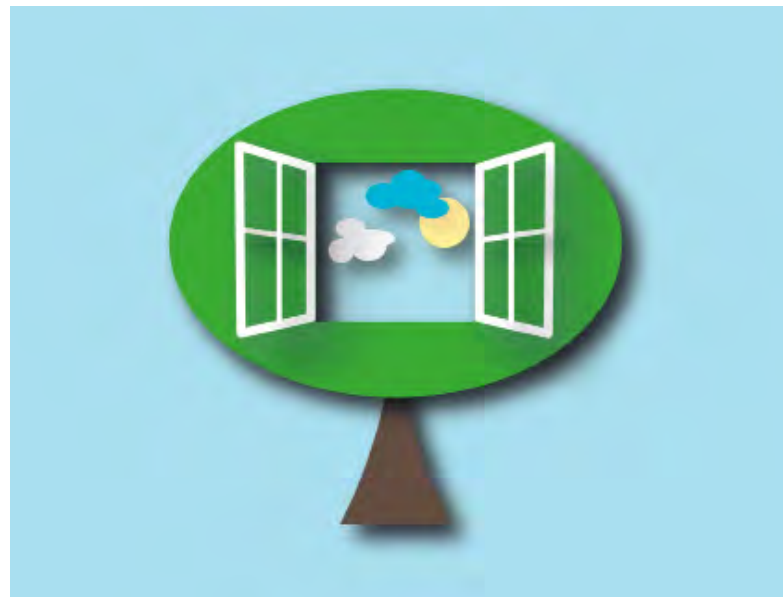
### **Czy spotkała Pani na swojej drodze jakieś szczególne wyzwania?**

Największe trzy, jak do tej chwili, wyzwania to:

- zapoznanie się z tematem dostępności, który jest bardzo obszerny,
- uświadomienie współpracownikom, że dostępność jest sprawą nas wszystkich, a nie tylko jednej czy dwóch wyznaczonych do tego osób,
- trzecie to brak zrozumienia wśród osób w pełni sprawnych (nie tylko w pracy), że dostępność to samodzielność. Żeby nie usłyszeć: „Ale po co mamy to robić? Przecież jak ktoś poprosi to chętnie pomożemy”

### **Czy bycie koordynatorem dostępności jest satysfakcjonujące? Co udało się Pani zrobić?**

Przeczytałam różne podręczniki i informatory, uczestniczyłam w wielu szkoleniach dotyczących dostępności. Przeprowadziłam analizę dostępności budynków Biblioteki PŁ. Opracowałam wstępny raport stanu dostępności Biblioteki PŁ, w którym ujęłam co trzeba poprawić. Poszukuję źródeł finansowania różnych remontów, zakupu nowego oprogramowania usług, których nie możemy podjąć się sami. Monitoruję na bieżąco stronę [www.bg.p.lodz.pl](http://www.bg.p.lodz.pl). Minimum raz



Autor: Małgorzata Świt

w miesiącu wysyłam do bibliotekarzy emaile dotyczące problemów osób ze szczególnymi potrzebami, podsyłam ciekawe szkolenia czy poradniki dostępne online.

Cały czas mam wrażenie, że robię za mało, bo nie wystarcza czasu. Dlatego bycie koordynatorem dostępności nie jest dla mnie w pełni satysfakcjonujące.

### **Czy koordynatorzy się nawzajem wspierają?**

Koordynatorzy w PŁ mieli kilka wspólnych spotkań, choć dla mnie zdecydowanie za mało. Mam nadzieję, że w tym roku będzie ich więcej.

### **Jakie ma Pani jeszcze plany jako koordynator?**

Celem do zrealizowania w tym roku jest opracowanie planu poprawy dostępności Biblioteki PŁ (z informacją kto, kiedy i za jakie wynagrodzenie będzie wprowadzał zmiany).

### **Czy coś się zmieniło dla Pani osobiście (w życiu, w postrzeganiu siebie i świata), odkąd zaangażowała się Pani w kwestie dostępności?**

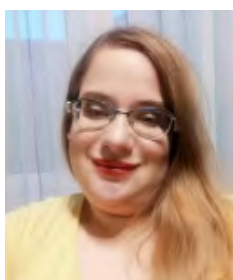
Ostatni rok zdecydowanie wyczuł mnie na różne potrzeby różnych osób. Na bardzo dużo rzeczy patrzę pod kątem dostępności. Czasem to są drobiazgi, typu trochę za krótka poręcz przy schodach. A czasem bardzo przykre obserwacje, typu przystanek przy ul. Ogrodowej, gdzie starsza osoba nie ma szans samodzielnie wspiąć się na schody do tramwaju (a niskopodłogowe tam nie jeżdżą). Patrząc na nowoczesne, ładne windy z panelem dotykowym myślę, ile osób z nich nie będzie w stanie skorzystać. Pisząc tekst w Wordzie na końcu zawsze sprawdzam ułatwienia dostępu. Staram się pisać jak najprościej, ale to akurat nie jest takie łatwe.

Mam nadzieję, że z czasem wszyscy będziemy bardziej świadomi potrzeby zapewnienia dostępności w różnych aspektach życia.

**Rozmawiała Małgorzata Świt**

# Realizacja konwencji o prawach osób niepełnosprawnych na uczelniach

## 2



Katarzyna Król

Spółniczka działająca na rzecz zbliżenia osób sprawnych i osób z niepełnosprawnościami

Wszyscy ludzie, niezależnie od pochodzenia, zamożności, stopnia sprawności czy wielu innych czynników, posiadają niezbywalne prawo do rozwoju i edukacji. Wiele szans na równość i dostęp do kształcenia na zasadach poszanowania identyczności praw stworzyły postulaty wskazane w Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych ONZ (2006). Przyjęcie Konwencji przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych 13 grudnia 2006 r. było dla środowiska osób z niepełnosprawnościami jednym z najważniejszych aktów prawnych, w kompleksowy sposób traktujących o niepełnosprawności. Osadzono w nim nowe rozumienie zjawiska niepełnosprawności, podkreślając jego złożony charakter. W preambule Konwencji, czytamy:

*„(...) niepełnosprawność jest pojęciem ewoluującym (...), niepełnosprawność wynika z interakcji między osobami z dysfunkcjami a barierami wynikającymi z postaw ludzkich i środowiskowymi, które utrudniają tym osobom pełny i skuteczny udział w życiu społeczeństwa, na zasadzie równości z innymi osobami” (Konwencja, Dz. U. 2012).*

### Konwencja

Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, uchwalona w Nowym Jorku w 2006 r. i ratyfikowana przez Rzeczpospolitą Polską w 2012 r., zobowiązuje Polskę (oraz wszystkie kraje będące sygnatariuszami) do zapewnienia równych szans w korzystaniu ze wszystkich praw człowieka przez osoby niepełnosprawne.

Artykuł 24 wspomnianej Konwencji stanowi, że osoby z niepełnosprawnością nie będą wykluczane z powszechnego systemu edukacji ze względu na swoją niepełnosprawność i będą miały dostęp m.in. do powszechnego szkolnictwa wyższego bez dyskryminacji i na równi z innymi osobami. Prawo dostępu osób z niepełnosprawnością do szkolnictwa wyższego na równych zasadach z osobami sprawnymi zostało uznane również jako jedno z głównych zadań uczelni wyższych w Polsce. W art. 13 ust. 1 pkt 9 ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce określono, że zadaniem szkoły wyższej jest stwarzanie studentom i doktorantom z niepełnosprawnością warunków do pełnego udziału w procesie kształcenia i w badaniach naukowych.

W najważniejszych prawnych aktach krajowych i międzynarodowych deklaratywnie zapisane jest prawo osób z niepełnosprawnościami do pełnego uczestniczenia w życiu społecznym i publicznym. W obszarze działań na rzecz prawnej regulacji statusu osoby niepełnosprawnej w społeczeństwie na uwagę zasługują wybrane dokumenty, w których państwo jest zobligowane zapewnić racjonalne usprawnienia, a edukacja powinna być ogólnodostępnym dobrem publicznym. W szczególności piszę tutaj o art. 24 wspomnianej konwencji, ust. 1 i ust. 5. Zgodnie z generalną zasadą funkcjonowania nowoczesnego społeczeństwa, szkolnictwo i nauka nie mogą być elementami społecznej aktywności oderwanymi od gospodarki i państwa (Diagnoza szkolnictwa wyższego, 2015).

*1. Państwa Strony uznają prawo osób niepełnosprawnych do edukacji. W celu realizacji tego prawa bez dyskryminacji i na zasadach równych szans, Państwa Strony zapewnią włączający system kształcenia umożliwiający integrację na wszystkich poziomach edukacji i w kształceniu ustawicznym, zmiierzające do:*

*(a) pełnego rozwoju potencjału oraz poczucia godności i własnej wartości, a także wzmocnienia poszanowania praw człowieka, podstawowych wolności i różnorodności ludzkiej,*

*(b) rozwijania przez osoby niepełnosprawne ich osobowości, talentów i kreatywności, a także zdolności umysłowych i fizycznych, przy pełnym wykorzystaniu ich możliwości,*

*(c) umożliwienia osobom niepełnosprawnym efektywnego udziału w wolnym społeczeństwie (...)*

*5. Państwa Strony zapewnią, że osoby niepełnosprawne będą miały dostęp do powszechnego szkolnictwa wyższego, szkolenia zawodowego, kształcenia dorosłych i możliwości uczenia się przez całe życie, bez dyskryminacji i na zasadzie równości z innymi osobami. W tym celu Państwa Strony zagwarantują, że zapewnione będą racjonalne usprawnienia dla osób niepełnosprawnych.*

### **Realizacja Konwencji – teoria i praktyka**

Według informacji dostępnych na stronach rządowych Ministerstwa Edukacji i Nauki do podstawowych zadań uczelni należy stwarzanie osobom z niepełnosprawnościami warunków do pełnego udziału w:

- a) procesie przyjmowania na uczelnię w celu odbywania kształcenia,
- b) kształceniu,
- c) prowadzeniu działalności naukowej.

To właśnie wytyczne Konwencji spowodowały opracowanie aktów normujących działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami w obszarze edukacji. Należą do nich nie tylko Ustawa Prawo Oświatowe (2016), Ustawa Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (2018), Ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (2019), ale również niektóre rozporządzenia ministerialne. Biorąc pod uwagę m.in. zasady działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami, określone w art. 24 Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych, 2 czerwca 2016 r. Prezydium Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich (KRASP) przyjęło Uchwałę w sprawie wyrównywania szans edukacyjnych studentów z niepełnosprawnościami w dostępie do kształcenia w szkołach wyższych.

Na przestrzeni ostatnich kilku/kilkunastu lat nastąpiła znaczna poprawa sytuacji osób z niepełnosprawnościami



Autor: Małgorzata Świt

na polskich uczelniach. Znalazło to odzwierciedlenie we wzroście odsetka udziału tych osób wśród studentów i studentek. Podejmowane przez uczelnie wyższe działania mają na celu wywiązanie się z obowiązku stworzenia studentom i doktorantom z niepełnosprawnościami warunków do pełnego udziału w procesie kształcenia i w badaniach naukowych. Z roku na rok polskie uczelnie dokładają coraz większych starań, by problemy zdrowotne młodych ludzi nie przekreślały ich szans zdobycia wyższego wykształcenia. Osoba z niepełnosprawnością lub chorobą przewlekłą ma do swojej dyspozycji różnorodne oferty wsparcia. Pokonywanie różnorodnych barier ułatwia oferowane przez uczelnie wsparcie: od przyznawanych stypendiów, dostosowanych planów studiów poprzez zwiększanie dostępności kampusów, aż po zapewnienie pomocy asystenta dydaktycznego. Pomoc nie ogranicza się wyłącznie do likwidacji barier architektonicznych w obiektach uczelnianych, albowiem ma na celu ułatwienie dostępu do szkolnictwa wyższego nie tylko osobom niepełnosprawnym poruszającym się na wózkach inwalidzkich, ale również skierowana jest do osób z innymi rodzajami niepełnosprawności np. niesłyszących i słabosłyszących, niewidomych lub słabowidzących, a także osób z zaburzeniami psychicznymi czy chorobami przewlekłymi.

Powszechną praktyką na uczelniach stało się zapewnienie organizacyjnych form wsparcia osób z niepełnosprawnościami, poprzez powoływanie jednostek organizacyjnych lub pełnomocników do spraw niepełnosprawnych studentów i doktorantów.

Studentom z niepełnosprawnościami są przyznawane specjalne stypendia dla osób niepełnosprawnych. Przysługują one niezależnie od pozostałych świadczeń, jakie może otrzymać student, np. stypendium socjalnego czy stypendium rektora dla najlepszych studentów. Nie ma znaczenia również uczelnia czy kierunek studiów – stypendium dla osób niepełnosprawnych przyznawane jest zarówno studentom uczelni publicznych jak i prywatnych, w trybie stacjonarnym (studia dzienne) i niestacjonarnym (studia zaoczne). Świadczenie może przysługiwać przez semestr bądź cały rok akademicki i wypłacane jest każdego miesiąca. Jego wysokość jest zależna od konkretnej uczelni oraz stopnia niepełnosprawności. Osoby z niepełnosprawnościami lub chorobami przewlekłymi mogą liczyć m.in. na zatwierdzenie indywidualnej organizacji studiów (IOS).

Uczelnie wyższe otrzymują środki w postaci dotacji na wsparcie realizacji ich zadań. Mogą one być wydawane m.in. na kursy języka migowego dla studentów, doktorantów oraz dla pracowników uczelni, specjalistyczne szkolenia, w tym umożliwiające orientację przestrzenną na terenie uczelni niepełnosprawnym studentom i doktorantom, udział w olimpiadach, w różnych wydarzeniach, zakup sprzętu i urządzeń specjalistycznych wspomagających proces dydaktyczny, zakup literatury specjalistycznej i naukowej do uczelnianych bibliotek dla potrzeb osób niepełnosprawnych, dostosowanie infrastruktury. To tylko niektóre przykłady działań podejmowanych przez uczelnie na rzecz wsparcia studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami. Ale ...

### **Realizacja Konwencji – pytania bez odpowiedzi**

Jak stwierdza M. Skierniewska, sytuacja osób z niepełnosprawnościami w szkołach wyższych pozytywnie zmienia się, ale w dalszym ciągu wymaga radykalnych działań, szczególnie na kierunkach technicznych, medycznych, rolniczych itp. Tam bariery stanowią np. zajęcia laboratoryjne prowadzone w warunkach nieprzystosowanych do udziału osób niepełnosprawnych.

Niestety pozostaje jeszcze wiele problemów do rozwiązania. Bardzo ważne pozostają kwestie dostępności. Czy młodzież z niepełnosprawnościami ma takie same możliwości kontynuowania nauki na studiach wyższych jak młodzież sprawna? Tu występuje nie tylko problem barier architektonicznych czy finansowych. Według mnie, dużym wyzwaniem są bariery mentalne. Czy młodzi, niepełnosprawni ludzie mają chęci i odwagę podjąć studia na uczelni wyższej? Oczywiście wiele zależy od edukacji na niższych szczeblach przygotowujących

młodzież do takich wyzwań. Innym zagadnieniem są kwestie edukacji młodzieży niepełnosprawnej na wyższych uczelniach. Należałoby rozważyć, czy studiująca młodzież niepełnosprawna ma takie same możliwości rozwijania swojego potencjału jak młodzież pełnosprawna i czy w takim samym stopniu korzysta z zajęć. Czy oferowana pomoc finansowa jest adekwatna do potrzeb studentów z niepełnosprawnościami? Równie ważne jest, jak młodzież jest traktowana przez wykładowców i kolegów. Jestem osobą poruszającą się na wózku i chciałabym być traktowana jak osoby sprawne, ale znam swoje ograniczenia. Dlatego stwierdzenie: „jak chcesz być traktowana jak inni studenci, to działaj we wszystkim jak sprawni” nie było miłym doświadczeniem. Może należałoby prowadzić ogólnodostępne seminaria, na których zwraca się uwagę na specjalne potrzeby studentów z różnymi niepełnosprawnościami, np. potrzebę asystenta/przewodnika, korzystania z tłumacza języka migowego, z pętli indukcyjnej itp. A może przydałyby się zajęcia z etyki czy podstaw psychologii, na których należałoby rozprawić się ze stereotypami czy nieprawdziwymi opiniami na temat niepełnosprawności? Czy rzeczywiście studenci z niepełnosprawnościami mają dostęp do wszystkich zajęć akademickich, niezbędnych materiałów, podręczników, urządzeń? Dlaczego tak niewielu studentów z niepełnosprawnościami włącza się aktywnie w działania życia studenckiego, kół naukowych, seminariów i konferencji studenckich, wyjazdów integracyjnych? Czy ten przysłowiowy klucz do windy pokonującej trzy schodki musi być w dyżurce dwa piętra niżej?

### **Podsumowanie**

Pytań dotyczących kwestii zasadniczych i tych bardziej prozaicznych można postawić jeszcze wiele. Analizując rozwiązania prawne funkcjonujące na polskich uczelniach, można stwierdzić, że zrobiono wiele w kierunku wdrożenia postanowień Konwencji.

Jednak dane statystyczne, raport Rzecznika Praw Obywatelskich, NIK oraz inne opracowania organizacji związanych ze środowiskami osób z niepełnosprawnościami wskazują, że wciąż pozostaje wiele do zrobienia, zwłaszcza na polu edukacji i podnoszenia społecznej świadomości w zakresie potrzeb i praw osób z niepełnosprawnościami. Na koniec warto, moim zdaniem, zadać sobie pytanie otwarte: „Czy warto kształcić osoby z niepełnosprawnościami na uczelniach wyższych i jak wykorzystać ich potencjał na rynku pracy?”

## SZYBKIE RANDKI I SPOTKANIA DLA RODZICÓW

czyli studenci międzynarodowi  
opracowują strategię dla BON

# 3

Grażyna Budzińska

Koordinator European Project Semester w Centrum Kształcenia Międzynarodowego PŁ  
Lektor języka angielskiego w Centrum Językowym PŁ

Małgorzata Świt

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ

Abdullah Al Shawi, Belgia: *Udział w projekcie był niezwykle inspirujący. Dziękuję, że mogłem być częścią tego przedsięwzięcia.*

Tim Seefeld, Niemcy: *Praca nad tym projektem uwrażliwiła mnie na kwestie niepełnosprawności i dostępności. Ważne było dla mnie także to, że moje działania mają znaczenie.*

Przez całą jesień 2022 grupa międzynarodowych studentów Erasmusa pracowała nad przygotowaniem strategii promocji i udoskonalenia działań Politechniki Łódzkiej na rzecz młodych osób z niepełnosprawnościami.

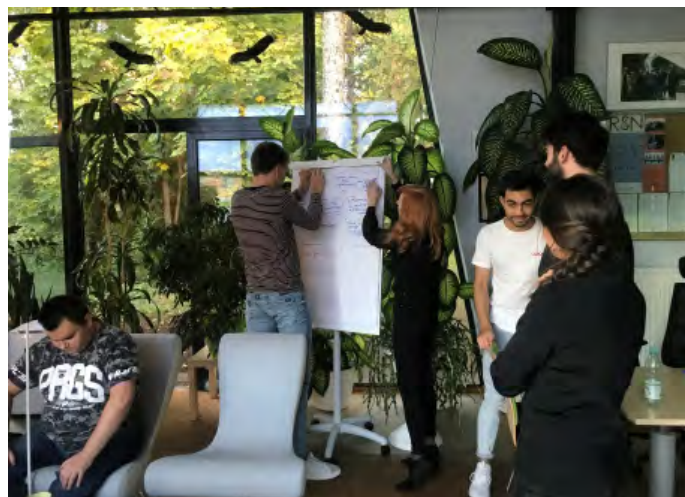
W projekcie wzięło udział siedmiu studentów kierunków inżynierskich z Hiszpanii, Belgii, Holandii i Niemiec. Przyjechali oni do naszej uczelni aby uczestniczyć w interdyscyplinarnym semestrze projektowym, znanym jako *European Project Semester (EPS)*.

W pracy nad projektem wykorzystano „commission method”, czyli metodę kształcenia polegającą na realizowaniu zadania na zlecenie wynikające z zapotrzebowania konkretnej instytucji. Metodę tę rozwija David Allen, pedagog i dyrektor artystyczny Midland Actors Theatre w Birmingham w Wielkiej Brytanii. W październiku 2022 zaproszony został do



Praca nad projektami





Podczas warsztatów w BON

BON aby poprowadzić wspólnie z Koordynatorem EPS, Grażyną Budzińską, warsztaty dla studentów EPS. W charakterze eksperta w wydarzeniu wzięli udział nasz kolega, Adrian Peliszko. Podczas warsztatowej „burzy mózgów” udało się wyodrębnić wyzwanie, nad którym studenci mieli później pracować. To wyzwanie to spadająca liczba studentów z niepełnosprawnościami decydujących się na studia w Politechnice Łódzkiej. Jako jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy rozpoznano nadopiekuńczość ze strony rodziców i ich brak wiary w to, że ich dziecko poradzi sobie na uczelni.

Studenci pracowali w dwóch zespołach. Każdy z nich wypracował własne rozwiązania, które zaprezentowane zostały w grudniu 2022 podczas sesji z udziałem przedstawiciela BON. Pierwszy zespół skupił się na metodach przekonania rodziców, że ich dzieci będą bezpieczne na uczelni. Zaproponowano m.in. tak innowacyjne rozwiązania, jak sesje *speed dating* – szybkich randek, jako metodę wzajemnego dopasowania się asystenta i studenta z niepełnosprawnością. Z kolei drugi zespół, oprócz propozycji tworzenia bardziej przemawiających do młodych ludzi dynamicznych, multimedialnych materiałów informacyjnych, wpadł na pomysł zorganizowania „dnia rodzica”. Możecie się domyślić, że chodzi tutaj o specjalną przestrzeń i czas przeznaczone na spotkanie w gronie rodziców potencjalnych studentów PŁ.

Zespół BON poważnie rozważa powyższe propozycje. A Ty co o nich myślisz?

Jeśli zainteresowała Cię praca w zespole międzynarodowym nad projektem interdyscyplinarnym, zapraszamy na: <http://europeanprojectsemester.eu/>



i podczas prezentacji końcowych

# XVIII edycja Akademickich Targów Pracy w Łodzi stacjonarnie już 25 kwietnia 2023 r.

wracamy do Hali Expo Łódź!



Joanna Cicirko-Rydel  
Biuro Karier Politechniki Łódzkiej

# 4

Akademickie Targi Pracy w Łodzi po trzech latach przerwy wracają do Hali Expo Łódź. Jest to jeden z tych projektów, który z małej inicjatywy rozrósł się do zawrotnych rozmiarów. Dziś Akademickie Targi Pracy są największą tego typu imprezą w Polsce. Od 17 lat, raz w roku, w jednym miejscu gromadzą się wystawcy, nie tylko z regionu łódzkiego, ale również z całej Polski. Są to zarówno firmy działające lokalnie, jak i wielkie koncerny o zasięgu światowym. Cykliczność wydarzenia i jego ciągłość niewątpliwie świadczą o jego sukcesie. Dzieje się tak dzięki wspólnej pracy organizatorów, którzy co roku dokładają wszelkich starań, aby ATP było jeszcze lepsze.

**25 kwietnia 2023** roku w Hali Expo przy al. Politechniki 4 odbędzie się kolejna – 18. edycja Akademickich Targów Pracy. Warto zapamiętać tę datę, aby nie przegapić takiego wydarzenia.

## Dla kogo są Akademickie Targi Pracy?

Akademickie Targi Pracy są organizowane z myślą o studentach i absolwentach uczelni wyższych poszukujących praktyk, stażu, pracy lub po prostu interesujących się sytuacją na rynku pracy i rozwojem własnej kariery zawodowej.

Warto podkreślić, że wstęp na to wydarzenie dla wszystkich odwiedzających jest bezpłatny i nie wymaga wcześniejszej rejestracji.

Nie może Cię tam zabraknąć.

## Dlaczego warto przyjść?

*Zostań wymarzonym pracownikiem*

Akademickie Targi Pracy to doskonała okazja do znalezienia wymarzonego pracownika dla pracodawców. Wystawcy w swojej ofercie proponują odwiedzającym ciekawe miejsca pracy, praktyk i staży. W trakcie ostatniej, stacjonarnej edycji, tzn. w 2019 roku, w ATP wzięło udział ponad 130 wystawców, co oznaczało tysiące ofert z różnych branż. Natomiast



Zdjęcie z archiwum Biura Karier

w ostatniej edycji w 2022 r. (w formie on-line) udział wzięło 80 firm.

### *Zdobądź informacje z pierwszej ręki*

Na targi zazwyczaj delegowani są przedstawiciele działów HR i PR, którzy są odpowiedzialni za rekrutację. Oznacza to, że jest to doskonała okazja do zapoznania się z pierwszej ręki, nie tylko z ofertami, ale również z kulturą organizacyjną firmy i szczegółowymi wymaganiami, jakie stawia ona przed kandydatami na dane stanowisko. Daje to przewagę nad innymi kandydatami, którzy nie mieli możliwości uzyskania takich informacji. Nawet jeśli w chwili odbywania się targów nie szukasz pracy, praktyk lub stażu, to masz okazję uzyskać informacje o tym, jakie firmy w przyszłości będą poszukiwać pracowników o Twoim profilu wykształcenia. Przyjdź i zapytaj o to, co Cię interesuje – pracownicy firm z chęcią odpowiedzą na Twoje pytania.

### *Weź udział w szkoleniach prowadzonych przez praktyków*

Poza możliwością bezpośredniego kontaktu z wystawcami, organizatorzy targów starają się zapewnić odwiedzającym dodatkowe atrakcje. Jedną

z nich są szkolenia organizowane przez przedstawicieli firm wystawiających się na ATP. W związku ze zróżnicowanym profilem działalności przedsiębiorstw, tematyka szkoleń jest bardzo urozmaicona. Każdy jest w stanie znaleźć szkolenie, które go zacieka. Szkolenia będą odbywać się na terenie Politechniki Łódzkiej, a udział w nich jest bezpłatny. Ze względu na duże zainteresowanie, na szkolenia obowiązują zapisy. Zapisy odbywają się przez formularz na stronie ATP.

### *Spotkaj się z Gościem Specjalnym – poznaj jego przepis na sukces*

Co roku w trakcie trwania targów odbywa się inspirujący wykład gościa specjalnego dotyczący rozwoju kariery i sposobów na osiągnięcie sukcesu. W dotychczasowych edycjach wzięli udział m.in. Dorota Wellman, Marcin Prokop i Robert Makłowicz. Podczas tegorocznej edycji targów również spodziewany jest gość specjalny – szczegóły pojawią się na początku kwietnia. Szukaj informacji na stronie Akademickich Targów Pracy.

### *Odwiedź nasze strefy specjalne*

Podczas targów w Hali Expo Łódź zapraszamy Was do dwóch specjalnie przygotowanych stref:

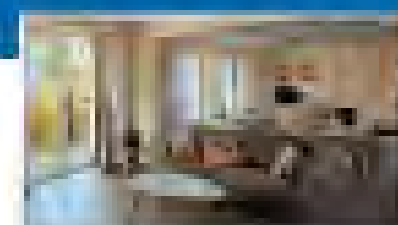
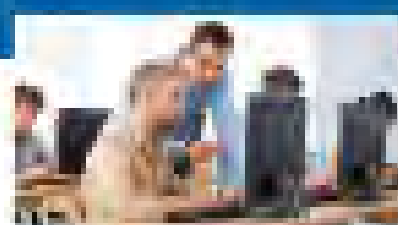
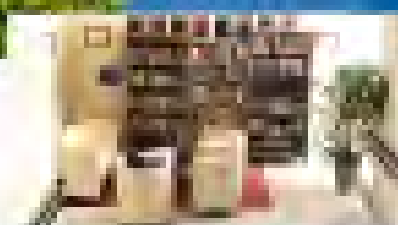
**Strefa doradcza** – miejsce, w którym można spotkać się z profesjonalnym doradcą zawodowym, między innymi po to, aby sprawdzić poprawność swojego CV, skonsultować swoją ścieżkę kariery i rozwiązać wątpliwości w obszarze kariery zawodowej. W tym roku w strefie doradczej spotkacie przedstawicieli Fundacji Aktywizacja, której celem jest wspieranie osób z niepełnosprawnościami w przygotowaniu i wejściu na rynek pracy.

**Strefa chillout** – możesz tu odpocząć od mocy wrażeń i skorzystać z różnych atrakcji przygotowanych specjalnie dla odwiedzających.





# POWRÓT DO ZDROWIA – POWRÓT DO PRACY



Jeśli z powodu wypadku lub pogorszenia stanu zdrowia nie możesz wykonywać dotychczasowej pracy, a chcesz być nadal aktywny zawodowo i żyć pełnią życia - zgłoś się do nas i weź udział w bezpłatnej rehabilitacji kompleksowej - zawodowej, psychospołecznej i medycznej.

**Zgłoś się do Programu  
Kompleksowej Rehabilitacji!  
Otrzymasz wszechstronną pomoc:**

- w wyborze i nauce nowego zawodu,
- w znalezieniu pracy lub rozpoczęciu działalności gospodarczej,
- w poprawie stanu zdrowia,
- w odzyskaniu wiary we własne możliwości.



Program jest realizowany w ramach Funduszy Europejskich i Funduszy Regionalnych. Wsparcie finansowe jest udzielane na podstawie umowy o współpracy z Funduszem Europejskim i Funduszem Regionalnym. Program jest realizowany w ramach Funduszy Europejskich i Funduszy Regionalnych. Wsparcie finansowe jest udzielane na podstawie umowy o współpracy z Funduszem Europejskim i Funduszem Regionalnym.

**Kontakt PFRON:**  
Infolinia: (22) 50 55 600  
Adres e-mail: [oficjalna@pfron.pl](mailto:oficjalna@pfron.pl)  
[www.rehabilitacjakompleksowa.gov.pl](http://www.rehabilitacjakompleksowa.gov.pl)

W ramach Programu, realizowanego w ramach Funduszy Europejskich i Funduszy Regionalnych, jest udzielane wsparcie finansowe na podstawie umowy o współpracy z Funduszem Europejskim i Funduszem Regionalnym.

# Spotkanie podsumowujące rok 2022 w BON

# 5

Piotr Zając

Przewodniczący Rady Studentów z Niepełnosprawnością  
Politechniki Łódzkiej

---

Wreszcie się udało! Wygląda na to, że wszyscy stęsknili się już za bezpośrednimi spotkaniami z drugim człowiekiem. Kiedy wysyłaliśmy zaproszenia na nasze przedsięwzięte spotkanie podsumowujące w BON, pierwsze od 2019, spodziewaliśmy się, że zawita do nas wielu gości. Okazało się, że ich liczba przerosła nasze oczekiwania. Byliśmy jednak na to przygotowani i niezmiernie tym uszczęśliwieni.

15 grudnia 2022 budynek BON powitał w swoich progach blisko 40 gości. Termin ten sprawił, iż dla wielu z nich było to pierwsze spotkanie na szlaku grudniowych spotkań „opłatkowych”. Głównym organizatorem wydarzenia była Rada Studentów z Niepełnosprawnością. Organizatorzy zgromadzili w jednym miejscu grupę osób zaprzyjaźnionych oraz współpracujących z Radą i BON. Tego magicznego wieczoru pod naszą choinką spotkali się studenci, absolwenci i pracownicy uczelni oraz oczywiście zespół BON. Mieliśmy także przyjemność gościć prof. dr hab. inż. Pawła Strumiłło, Prorektora ds. rozwoju, który złożył wszystkim uczestnikom życzenia kolejnego udanego roku.

Spotkanie zakończyło się wspólnym „rodzinnym” zdjęciem. Nie zabrakło także drobnych upominków, smacznych przekąsek i wielu rozmów.

Magia zadziałała i atmosfera tego wieczoru była wyjątkowa. Choć za oknem było ciemno i chłodno, to wewnątrz BON wypełniły ciepło i serdeczność.

Dziękujemy, że do nas zawitaliście i mamy nadzieję zobaczyć się za rok!



# Po prostu sport

# 6



**Marcin Laškiewicz**  
Trener sekcji dla osób z niepełnosprawnościami  
w Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej

## Zawody o puchar Kierownika BON PŁ

W dniu 2 grudnia 2022 r. na pomoście Centrum Sportu PŁ odbyła się trzecia edycja zawodów w podnoszeniu ciężarów osób z niepełnosprawnościami o Puchar Kierownika BON PŁ. W turnieju wystartowało 21 zawodników, którzy byli klasyfikowani w kategorii Open, co oznacza, że waga podniesionego ciężaru była przeliczana w stosunku do masy zawodnika. Kategorię damską wygrała Uljana Bahniuk, z wynikiem 65 kg, druga była Anna Litawska, a trzecia – Natalia Nastarowicz. Kategorię męską wygrał Krystian Rusiecki z wynikiem 105 kg przed Hubertem Krokowiczem i Rafałem Kaszewskim.

## Politechnika Łódzka na Srebrnej Sztandze

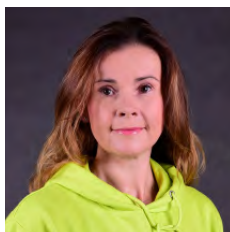
Hubert Krokowicz oraz Rafał Kaszewski wraz z trenerem Centrum Sportu PŁ Marcinem Laškiewiczem, wzięli udział w 42. edycji międzynarodowych zawodów w podnoszeniu ciężarów dla osób z niepełnosprawnościami „Srebrna Sztanga”. Zawody odbyły się w dniach 18-20 listopada 2022 we Wrocławiu. Zawodnicy z naszej uczelni uplasowali się w pierwszej ósemce swoich kategorii wagowych, co skutkowało kwalifikacją do przyszłorocznej edycji.

Uprawianie sportu jest bardzo ważne, zarówno w kontekście utrzymania zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Należy również pamiętać o społecznej roli sportu, bo w tym przypadku definiuje on także przynależność do wspólnoty akademickiej. Dlatego wychodzimy z tą inicjatywą do wszystkich studentów, niezależnie od poziomu ich sprawności. Aktywizacja sportowa studentów z niepełnosprawnościami to nie są plany, ale rzeczywistość, która od kilku lat pod różnymi postaciami ma miejsce na naszej uczelni. Dzięki

współpracy Centrum Sportu PŁ z BON PŁ działają u nas sekcje sportowe oraz zajęcia wychowania fizycznego ukierunkowane na studentów z niepełnosprawnościami. Zajęcia prowadzą wyspecjalizowani trenerzy z Centrum Sportu PŁ.



Łukasz Szeliga – Prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego i Hubert Krokowicz – zawodnik Politechniki Łódzkiej. Z archiwum autora



Teresa Biela-Jesionowska  
Trenerka sekcji dla osób z niepełnosprawnościami  
w Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej

## Medale dla studentek Politechniki Łódzkiej na Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS w tenisie stołowym

W rozegranych w ostatni weekend listopada 2022 w Gdańsku Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS w tenisie stołowym studentki Politechniki Łódzkiej wywalczyły złoty, srebrny oraz brązowy medal. Jest to olbrzymi sukces naszych dziewcząt, gdyż w imprezie wystartowało blisko 80 zawodników z jednostek AZS z całego kraju.

Zawody rozgrywane były w grach pojedynczych i odbyły się w Sali Centrum Szkolenia Polskiego Związku Tenisa Stołowego im. Andrzeja Grubby. Dzięki wsparciu Biura ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ nasza ekipa liczyła aż 6 osób. Atmosfera na sali była bardzo gorąca, zawodnicy walczyli o każdą piłkę a rozstrzygnięcie często przychodziło dopiero w tie-breaku.

Wszyscy zasługują na wielkie uznanie za swoje zaangażowanie, wolę walki przy stołach oraz ogromne wsparcie dla drużyny. Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS to nie tylko czas na rywalizację sportową, ale również doskonały sposób na nawiązanie nowych znajomości.

Nasi zawodnicy świetnie się w spisali a Klub Uczelniany AZS PŁ i sekcję dla osób z niepełnosprawnościami reprezentowali:

- Anna Banachowicz – złoty medal
- Agata Mochola – srebrny medal
- Agata Skalska – brązowy medal.

Tuż za podium uplasowali się: Piotr Pietrzak, Dominika Lamch oraz Hubert Krokowicz.

O wrażenia z zawodów pytam Piotra Pietrzaka, który debiutował w IMP-ach:

### Jak oceniasz organizację IMP AZS w tenisie stołowym?

**PIOTR:** Uważam, że organizacja była na wysokim poziomie. Format rozgrywek był jasny, każdy mecz był zaplanowany w sposób przemyślany. Sędziowanie nie odstawało od gry zawodników.

### Czy zdecydujesz się uczestniczyć w kolejnej edycji IMP AZS?

**PIOTR:** Tak, zdecydowanie. Uważam, że jest to świetna okazja nie tylko to współzawodnictwa, lecz także integracji (jak sama nazwa wskazuje). Oprócz



Reprezentacja PŁ podczas IMP w tenisie stołowym. Z archiwum autorki



Z trenerką, mgr Teresą Bielą-Jesionowską. Z archiwum autorki

tego, stanowi to możliwość zwiedzenia miast, w których odbywają się zawody.

A oto, co powiedziały mi o zawodach Agata Skalska i Anna Banachowicz, dla których był to już kolejny występ na IMP-ach

**To Wasz kolejny udział w IMP i kolejny sukces, czego serdecznie gratuluję. Jaka jest Wasza recepta na świetny występ w tych zawodach?**



Anna Banachowicz. Z archiwum autorki



Piotr Pietrzak. Z archiwum autorki



Agata Skalska. Z archiwum autorki

**AGATA:** Przede wszystkim na zawody warto ze sobą zabrać dużo determinacji i dobry humor. Zawody dają możliwość nie tylko sportowej rywalizacji, ale także nawiązania nowych znajomości. Wcześniejsze treningi w Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej pozwoliły na przygotowanie się do zawodów i szlifowanie techniki. Ważny jest duch walki, pozytywne nastawienie i dobra zabawa, bo tej podczas trwania zawodów nie brakuje.

**ANNA:** Bardzo się cieszymy, że udało nam się z powodzeniem rozegrać mecze i zająć miejsca na podium. Jesteśmy dumne, że mogłyśmy ze świetnym rezultatem reprezentować Politechnikę Łódzką. Myślę, że dla nas wszystkich bardzo ważne było wzajemne wsparcie w czasie Mistrzostw oraz wspólne treningi przed zawodami pod okiem pani mgr Teresy Biela-Jesionowskiej.

**Co Was motywuje do udziału w zawodach, mimo wielu obowiązków jakie macie na studiach?**

**AGATA:** Udział w zawodach to wspaniałe sportowe przeżycie. Zawodnicy mają okazję sprawdzić przy stole swoje umiejętności ale jednocześnie nawiązać nowe kontakty i znajomości, poznać zawodników z innych uczelni, co jest bardzo pozytywnym aspektem tych zawodów. Zawody zorganizowane są bardzo profesjonalnie i dostarczają wielu emocji. Atmosfera jest niesamowicie pozytywna. Możemy sprawdzić się z zawodnikami na różnym poziomie. Często też znajomości nawiązane podczas zawodów wychodzą poza mury hali i zostają z nami na długi czas.

**ANNA:** Ogromną motywacją do udziału w zawodach jest możliwość integracji z innymi ludźmi, poznawanie nowych osób, świetna atmosfera, a także aktywność fizyczna w oparciu o dobrą zabawę.

**Czy zawsze lubiliście sport i zajęcia WF?**

**AGATA:** Tak, choć gdy pojawiły się u mnie problemy ze zdrowiem bałam się, że sport będzie dla mnie barierą, czymś co już przestało być dla mnie. W sekcji osób z niepełnosprawnościami Politechniki Łódzkiej znalazłam wsparcie i zajęcia dostosowane do moich potrzeb. Trenerzy zachęcają do podejmowania coraz to nowych wyzwań i stawiania sobie poprzeczki coraz wyżej.

Wsparcie i motywacja pozwalają na rozwinięcie skrzydeł i przekonanie się, że udział w zawodach nie jest czymś niemożliwym, że sport jest dla każdego i warto podejmować wyzwania.

**ANNA:** Ja osobiście zawsze lubiłam zajęcia sportowe i chętnie do dziś w nich uczestniczę.

**Dziękuję za rozmowę!**



Na podium. Z archiwum autorki



## Echolokacja – ukryta zdolność człowieka?

# 7

dr inż. Michał Bujacz  
prof. dr hab. inż. Paweł Strumiłło  
Instytut Elektroniki Politechniki Łódzkiej  
Zakład Elektroniki Medycznej

---

Umiejętność echolokacji jest kojarzona głównie ze zwierzętami takimi jak nietoperze czy delfiny. Mniej znanym faktem jest to, że ludzie, i to nie tylko niewidomi, mogą nauczyć się korzystać z tego sposobu percepcji otoczenia. Chociaż system słuchowy człowieka z założenia ignoruje odbicia dźwięków od najbliższych powierzchni, to w wielu badaniach wykazano, że już po krótkim treningu zdolność do echolokacji może być „odblokowana” i doskonalona do poziomu umożliwiającego wykrywanie przeszkód. Warto wiedzieć, że wiele instytucji na całym świecie organizuje szkolenia z echolokacji dla osób niewidomych. W Polsce są to: Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Owińskach ze znanym Parkiem Orientacji Przestrzennej oraz Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego. Z międzynarodowych organizacji warto wymienić *Visioneers*, którą założył najbardziej znany na świecie echolokator – Daniel Kish.

Instytut Elektroniki Politechniki Łódzkiej od wielu lat prowadzi prace nad technologiami asystującymi dla osób z niepełnosprawnościami, w szczególności dla osób niewidomych i niepełnosprawnych ruchowo. Przykładami opracowanych technologii są prototypy urządzeń do wspomaganie niewidomych w samodzielnym poruszaniu się skonstruowane w ramach projektu *Naviton* oraz europejskiego projektu *Sound of Vision* lub program *B-link* do obsługi komputera za pomocą mrugnięć. W projekcie Narodowego Centrum Nauki, obecnie realizowanym w Instytucie Elektroniki, pt. „Echolokacja niewidomych – wpływ typu sygnału

i kierunkowości źródła dźwięku na akustyczną lokalizację przeszkód” (nr projektu NCN Opus 2019/33/B/ST7/02813), przeprowadzono badania eksperymentalne porównujące jak różne rodzaje dźwięków i głośników sprawdzają się jako źródło sygnału echolokacyjnego.

Wstępne założenia są takie, że dźwięki wykorzystywane w echolokacji powinny zawierać wysoką częstotliwość podstawową i odpowiednio szerokie widmo (składać się z szumu lub wielu składowych częstotliwościowych). W praktyce dźwiękami najczęściej stosowanymi



Prof. Paweł Strumiłło bierze udział w badaniu lokalizując przeszkodę z pomocą dźwięków wytworzonych mechanicznym klikerem.



Magdalena Rutkowska – niewidoma uczestniczka badań i doświadczona echolokatorka.

w echolokacji są kląsknięcia językiem o podniebienie, syczenie, klaskanie i naturalnie występujące dźwięki kroków lub uderzeń laską. Używa się też mechanicznych klikerów z metalową blaszką, takich jak te do tresury psów, a także drewnianych kastanietów.

W badaniach wykonanych w Politechnice Łódzkiej porównano dziesięć specjalnie dobranych typów dźwięków. Kilka z nich stanowiły dźwięki odniesienia – kląsknięcia wybierane przez osoby niewidome z doświadczeniem w echolokacji oraz klaskanie wybierane przez osoby widzące. Pozostałe rodzaje dźwięków były odtwarzane z przenośnego głośnika zawieszono na szyi uczestnika. Dźwięki te to pięć syntezowanych dźwięków perkusyjnych o częstotliwościach od 1 do 5 kHz (zakres dźwięków dużego drewnianego ksylofonu), niebieski szum („ostry” szum o dużej zawartości wysokich częstotliwości), różowy szum („ciepły” szum o dużej zawartości niskich częstotliwości) oraz syntezowane „wzorcowe” kląsknięcie eksperta echolokatora.

W testach wzięło udział 12 osób niewidomych i 14 osób widzących, w wieku od 26 do 62 lat. Zadaniem uczestników badania było wykorzystanie echolokacji do określenia położenia (odległości i kierunku) płyty z dobrze odbijającego dźwięk tworzywa. Płyta miała wymiary 2mx1m i podczas badania była przemieszczana do 9 różnych położeń, w odległości od 1m do 3m od obserwatora. Podczas testów uczestnicy określali również swoją „pewność” lokalizacji obiektu w skali od 1 do 5 (1 oznacza „losowe przypuszczenie”, 5 oznacza „całkowitą pewność”). Testy powtarzano z 10 różnymi dźwiękami, po dwie serie na każdy dźwięk z każdym uczestnikiem.

Wyniki badań wykazały, że prawie wszyscy uczestnicy testu posiadają zdolność echolokacji. Jedynie dwóch uczestników badania miało wyniki na poziomie losowym. Zgodnie z oczekiwaniami, doświadczone osoby niewidome uzyskały najlepsze wyniki, niezależnie od typu dźwięku. Za to pewnym zaskoczeniem było to, że osoby głęboko niewidzące radziły sobie porównywalnie z osobami widzącymi. Ciekawą obserwacją była duża różnica w pewności – osoby niewidome były prawie dwukrotnie bardziej pewne swoich odpowiedzi od osób widzących, mimo, że średnia różnica w poprawności wyników między grupami wynosiła zaledwie 10-15%.

Ze zbadanych dźwięków, cztery okazały się w statystycznie istotnym stopniu lepsze od pozostałych: różowy i niebieski szum oraz dźwięki perkusyjne 3kHz i 4kHz. Prawdopodobnie jest to związane z dokładniejszym lokalizowaniem szerokopasmowych dźwięków i większą wrażliwością ludzkiego ucha w tym zakresie częstotliwości. Ludzki słuch jest szczególnie czuły na częstotliwości z zakresu 2-5kHz, gdyż są to dźwięki najczęściej występujące w naszym otoczeniu, np. w mowie. Mimo wysokiej skuteczności dźwięków szumu, były one oceniane jako najmniej przyjemne w późniejszej ankiecie przeprowadzonej wśród badanych osób.

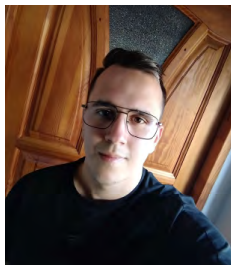
Wyniki badań wykazują, że echolokacja jest potwierdzoną i mierzalną umiejętnością, którą można doskonalić poprzez odpowiedni trening. Być może w takim treningu pomocna będzie „latarka dźwiękowa”, najnowszy badany prototyp skonstruowany w Instytucie Elektroniki. Prototyp „latarki” składa się z panelu głośniczków ultradźwiękowych emitujących zmodulowany sygnał dźwiękowy. Gdy taka skupiona wiązka fali odbija się od przeszkody powstaje złudzenie, że dźwięk dochodzi z miejsca, gdzie trafiła wiązka ultradźwięków. Pierwsze testy „latarki” pokazały, że może ona być skuteczną pomocą w nauce echolokacji a nawet nowym potencjalnym urządzeniem asystującym do codziennego użytku.



Prototyp „latarki dźwiękowej” – kierunkowego głośnika do wspomagania echolokacji

# Czy rozumiesz, co do Ciebie migam?

# 8



Wiktor Barańczyk

Student II roku studiów inżynierskich na kierunku Informatyka na Wydziale Elektrotechniki, Elektroniki, Informatyki i Automatyki Politechniki Łódzkiej. Finalista pierwszej edycji programu *Excellence in Engineering: Talents in Research with Opportunities Programme* (E2TOP).

## Komunikacja dla wszystkich?

Komunikacja między ludźmi nigdy nie była taka prosta jak teraz. W ciągu sekund możemy przesłać wiadomość na drugi koniec świata i porozumieć się z osobą, która nawet nie zna tego samego języka co my. Obecnie mamy do dyspozycji mnóstwo aplikacji tłumaczących teksty z jednego języka na inny, z najpopularniejszym tłumaczem Google'a na czele. Obsługuje on aż 133 różne języki i aktualnie trwają prace nad dodaniem kolejnych 103<sup>1</sup>. Należy również podkreślić fakt, że z roku na rok jakość tłumaczonych tekstów jest coraz lepsza.

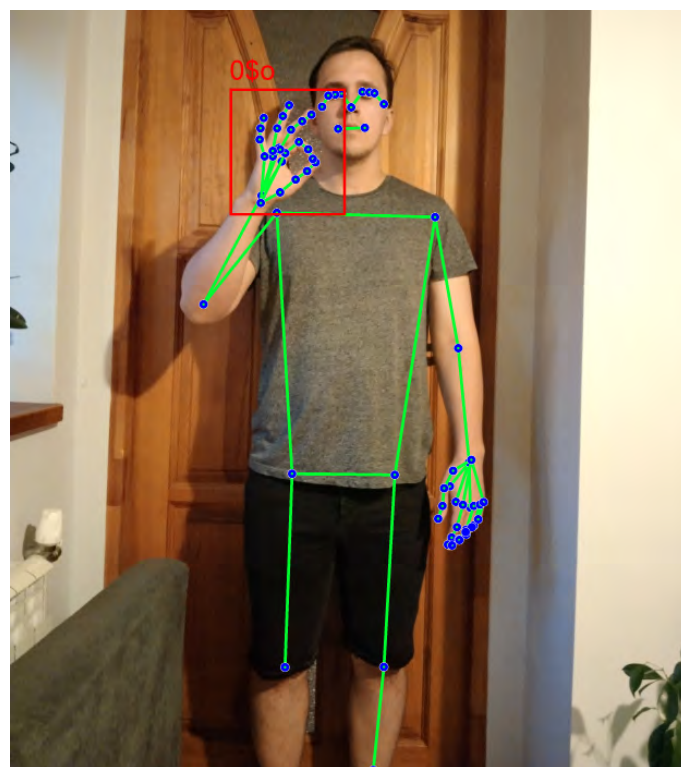
Prawdopodobnie, kiedy to czytasz, uważasz te informacje za oczywiste. Jeszcze niedawno każdy z nas siedział w domu i bardzo dobrze odczuwał, jak działa komunikacja przez Internet. Mimo wszystko ta ewolucja technologiczna nie objęła pewnej specyficznej, ale bardzo dużej grupy języków, jakimi są języki migowe. Czym różnią się one na przykład od języka polskiego, skoro tłumacz Google dalej ich nie obsługuje?

Podstawowym problemem jest sposób przekazu. Języki foniczne, oprócz mowy, która dalej jest czasami dość problematyczna dla algorytmów sztucznej inteligencji (nazywanych również modelami), posiadają ustrukturyzowany sposób zapisu. Sprawia on, że zebranie danych pozwalających na opracowanie tłumacza jest stosunkowo łatwe. W przypadku języków migowych nie mamy takiej dogodności (choć w historii były podejmowane próby opracowania transkrypcji dla nich, np. HamNoSys<sup>2</sup>). Dlatego, żeby ich tłumacz miał jakikolwiek sens, najpierw musi istnieć możliwość wykrywania miganych słów. Właśnie ten problem próbuję rozwiązać w projekcie „Czy rozumiesz co do

Ciebie migam?” pod kierunkiem dr inż. Piotra Ducha, realizowanym w ramach programu Politechniki Łódzkiej E2TOP. Docelowo w jego wyniku ma powstać aplikacja na telefon, która, wykorzystując obraz z kamery, ma wyświetlać tłumaczenie miganych zdań w formie tekstu.

## Jak komputery postrzegają świat?

Dla większości z nas naturalne jest widzieć i interpretować to, co mamy przed oczami. Na przykład



Zaznaczone punkty charakterystyczne oraz otoczona czerwonym prostokątem dłoń, która pokazuje znak oznaczający zero lub 0.

1 „Google Translate”. [https://en.wikipedia.org/wiki/Google\\_Translate](https://en.wikipedia.org/wiki/Google_Translate). Dostęp: 9 stycznia 2023.

2 „HamNoSys”. <http://www.sign-lang.uni-hamburg.de/dgs-korpus/index.php/hamnosys-97.html>. Dostęp: 9 stycznia 2023.



Kolejno znaki przedstawiające litery S oraz O (lub zero). Są do siebie bardzo podobne, dlatego model nie zawsze widzi między nimi różnice.

zdjęcie jest dla nas po prostu zbiorem kolorów. Czym jest jednak ono dla komputera? Po prostu liczbami. Od kilkudziesięciu lat (co dla informatyki jest niesamowicie długim czasem) naukowcy wymyślali lepsze oraz gorsze sposoby na to, jak sprawić, żeby programy mogły interpretować ten zestaw liczb. Jednak przez dłuższy czas żadne rozwiązanie nie dawało zadowalających efektów. Rewolucją w tym temacie było opracowanie sieci neuronowych. W przypadku zdjęć mówimy dokładnie o ich specyficznym rodzaju, jakim są sieci konwolucyjne. Temat sieci neuronowych jest jednak bardzo rozległy, nadający się na książkę albo nawet kilka książek. Dlatego w tym artykule nie ma miejsca na to, żebym je omówił. W Internecie znajdziecie wiele materiałów na ich temat, również po polsku. Przez wzgląd na to, że sztuczna inteligencja pojawia się praktycznie wszędzie, polecam zapoznać się chociaż z jej podstawowymi zagadnieniami.

### Wszystko zaczyna się od danych

Każdy model sztucznej inteligencji potrzebuje danych, na których może się uczyć. W przypadku złożonych problemów, których przykładem jest rozpoznawanie znaków, potrzeba tych danych bardzo dużo. Na przykład GPT-3, czyli algorytm generujący tekst na bazie fragmentu innego tekstu opracowany przez OpenAI, do treningu potrzebował aż 300 miliardów słów, co przełożyło się na 570 gigabajtów danych<sup>3</sup>.

Naturalnie pierwszym pomysłem, jaki przychodzi do głowy, jest poproszenie o pomoc Głuchych. Niestety to nie wystarczy. Osób, które posługują się językiem migowym (w tym przypadku skupiłem się na Polskim Języku Migowym (PJM)), jest mało. Do tego, przez wzgląd na stosunkowo późne pojawienie się technologii, która swobodnie pozwala na komunikowanie się przy pomocy PJM, te same słowa w różnych zakątkach Polski migane są w bardzo zróżnicowany sposób. Jest to problemem

dlatego, że dla algorytmu inaczej pokazywany znak, mimo że może mieć to samo znaczenie, jest kolejną informacją, której musi się nauczyć. Tym samym zmniejsza się liczba osób, która może nam pomóc w zbieraniu danych wykorzystywanych do rozpoznawania konkretnego słowa. Dodatkowo, jeśli okroić tę grupę tylko do chętnych do współpracy, zostają nam pojedyncze jednostki.

W takim razie może wystarczy zrobić dużą liczbę zdjęć oraz nagrać wiele filmów przy pomocy tej małej grupy? Niestety nie. Algorytmy łatwo rozpoznają znaki pokazywane przez dłonie, które występowały w treningu, ale dalej mogą źle rozpoznawać słowa migane przez „obcą” rękę, czyli taką, która nie występowała w danych użytych do treningu.

Co w takim razie można zrobić? Zaangażować osoby, które nie znają PJM. Oczywiście istnieje wtedy ryzyko, że słowa nie będą migane odpowiednio. Jednak testy w pierwszym etapie projektu, tj. rozpoznawanie znaków ze zdjęć, pokazują, że model uczony na fotografiach, które przedstawiają słowa pokazywane przez osoby nieznające języka migowego, bardzo dobrze rozpoznaje znaki pokazywane przez ludzi, którzy używają ich na co dzień.

### Jak wykorzystać dane?

Kiedy już mamy rozwiązany problem danych, czas na samo opracowanie algorytmu. W przypadku słów w PJM ważne jest ułożenie dłoni oraz ich położenie względem osoby mówiącej, dlatego system musi brać je pod uwagę. Dodatkowo nie może być on wrażliwy na to, w którym miejscu względem kamery będzie stać migający. Przez wzgląd na to zdecydowałem się, że pierwszym krokiem algorytmu będzie wykrywanie punktów charakterystycznych ciała (co zostało przedstawione na rysunku 2). Następnie obliczane będzie, jak oddalone są od siebie punkty. Czemu akurat takie operacje? Stosunki odległości między punktami są podobne niezależnie od tego, gdzie ktoś stoi, a dalej na ich podstawie możliwe jest wywnioskowanie ułożenia dłoni oraz ich położenia w przestrzeni.

Jeśli uda się opracować model, to czy będzie mógł być on stosowany tylko dla Polskiego Języka Migowego? Oczywiście, że nie! Z dużym prawdopodobieństwem, jeśli zostanie zebrana odpowiednia ilość poprawnych danych, algorytm będzie w stanie rozpoznawać słowa z innych języków migowych. Dodatkowo możliwe będzie wykorzystanie go do sterowania gestami i to nawet ich skomplikowanymi sekwencjami.



Logo Polskiego Związku Głuchych. Budynek oddziału Łódzkiego jest ważnym miejscem dla mojego projektu, ponieważ to w nim mogłem zebrać potrzebne dane oraz zaczerpnąć wiedzy o PJM.

<sup>3</sup> „HamNoSys”. <http://www.sign-lang.uni-hamburg.de/dgs-korpus/index.php/hamnosys-97.html>. Dostęp: 9 stycznia 2023.

# Dziewczyny na kótkach

## Pierwszy krok

# 9

Julita Kuczkowska

Konsultant w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej,  
absolwentka PŁ, prowadzi liczne szkolenia oraz warsztaty świadomościowe i rozwojowe

Kiedy byłam jeszcze małą dziewczynką, rozpędzałam globus, a miejsce na którym zatrzymał się mój palec wyznaczało cel, do którego kiedyś dotrę. Jeszcze jako nastolatka snułam z przyjaciółką marzenia o wyprawie w księżycowe krajobrazy Kapadocji, krainy we wschodniej Turcji. Wraz ze stopniową utratą sprawności, wszystkie te marzenia odkładałam do lamusa.

Jednak dziś mogę powiedzieć, że odwiedziłam ponad 20 krajów na różnych kontynentach, niektóre kilkakrotnie. Jak to się stało i dlaczego Ty też tak możesz?

### #inspiracja

W zasadzie to sama nie wiem, czy istnieje taki moment, który mógłby wyznaczyć, kiedy zaczęłam podróżować. To nie jest tak, że był jakiś początek. Odkąd pamiętam, wyjeżdżałam z rodzicami jako dziecko nad polskie morze i w góry. Od zawsze podróżowałam w myślach i marzeniach po tych dalszych zakątkach świata. Kiedy jednak zaczęłam korzystać z wózka, niektóre cele wydawały mi się nieosiągalne. Były zbyt trudne, ponieważ wyzwaniem było wyjść z domu i załatwić sprawę w urzędzie. Dlatego nawet nie snułam marzeń i planów o jakimkolwiek większym przedsięwzięciu podróżniczym. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że było to swego rodzaju tkwienie we własnej strefie komfortu, podejmowanie tylko takich działań, aktywności i celów, które są dla mnie bezpieczne, pewne i przewidywalne. Teraz wiem, że mając jakieś ograniczenia fizyczne czy mentalne, dużo trudniej taką strefę opuścić. Oczywiście jest nam w niej wygodnie i przytulnie, jak podczas zimy pod ciepłym kocykiem. Ale wadą takiego stanu rzeczy jest to, że nie rozwijamy się, tkwimy w martwym punkcie, nasze życie zaczyna składać się z powtarzalnych schematów, a każdy dzień przypomina poprzedni.



Odprawa na lotnisku, Modlin październik 2018. Z archiwum autorki

Dlaczego się wyjeżdża? Żeby można było wrócić. Żeby zobaczyć to miejsce, z którego się przybyło, nowymi oczami i w nowych kolorach.  
– Terry Pratchett



Mediolan, kwiecień 2018. Z archiwum autorki

Wszak istnieje coś takiego jak zarażenie podróżą i jest to rodzaj choroby w gruncie rzeczy nieuleczalnej. – Ryszard Kapuściński



Vernazza, październik 2020. Z archiwum autorki

Myślę, że żeby nadać swemu życiu sens, trzeba ten schemat przełamać, opuszczając naszą wygodną strefę komfortu. I oczywiście można to zrobić na wiele sposobów. Dla jednych będzie to sport, dla innych działalność społeczna, rodzina, zmiana pracy, nowe studia i wiele innych. Dla mnie przełomowym był moment kiedy natknęłam się na informacje o grupie osób z niepełnosprawnościami, które nurkują. Pomyślałam, że spróbuję. W końcu zobaczyć wielką rafę koralową było moim marzeniem od dziecka. Zapisalam się na obóz nurkowy w Ciechanowie w 2014 roku, moment przed tym jak zaczęłam na co dzień korzystać z wózka. Od tamtej pory można powiedzieć, że permanentnie jestem w podróży. Nurkowanie stało się dla mnie zapalnikiem do wypraw, tych małych i dużych. Dziś chciałabym podzielić się swoimi przemyśleniami i patentami ze wszystkimi osobami, które chciałyby zacząć podróżować, jednak mają obawy związane z barierami, jakie mogą spotkać.

### #TowarzyszPodróży

Podobno, żeby dobrze poznać człowieka, należy zabrać go w podróż. Myślę, że od tego trzeba zacząć, bo ważniejsze od samego miejsca jest to, z kim to miejsce będziemy dzielić. I jeśli rozejrzysz się dookoła, to z pewnością znajdziesz wiele osób lub organizacji z którymi możesz wybrać się w bliższe lub dalsze eskapady. Kiedy ktoś zadaje mi pytanie z kim zwiedzam świat, odpowiadam, że różnie.

**Z kim więc można podróżować?** Z przyjaciółmi, z partnerem, z rodziną – to najbardziej oczywiste opcje. Za czasów studenckich uwielbiałam wyjazdy organizowane przez Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej – były to wyjazdy szkoleniowe, ale przy okazji był też czas na zwiedzanie nowych miejsc i okazja do nawiązania nowych znajomości. Istnieje też

wiele organizacji i fundacji których działalność skupia się na turystyce osób z niepełnosprawnością. Są to np. Fundacja *Podróże Bez Granic*, Fundacja *Mniejszy Błękit*, Polski Związek Żeglarzy Niepełnosprawnych.

Takie organizacje bardzo często bezpłatnie zapewniają asystentów, którzy pomagają podczas wyjazdów. Dobrym pomysłem jest połączenie aktywności sportowej, artystycznej lub innego hobby z podróżami. To dzięki nurkowaniu zwiedziłam wiele egzotycznych krajów, takich jak Mozambik czy Indonezja.

Jeśli nie czujesz się na siłach żeby samodzielnie zorganizować podróż, możesz skorzystać z oferty biura podróży. Coraz więcej biur ma oferty dedykowane osobom z niepełnosprawnością, np. biuro podróży ITAKA proponuje program "Wakacje bez przeszkód". Są również biura podróży specjalizujące się w dostępnej turystyce. Z *Accessible Poland Tours* pojedziesz głównie na wycieczki po Europie nie martwiąc się o dostępne hotele i atrakcje turystyczne. Z kolei w towarzystwie *Nomads 4x4* zwiedzisz Gruzję, Armenię czy Islandię podróżując autami terenowymi, dostając się w miejsca, które zazwyczaj są nieosiągalne dla osób, które poruszają się na wózkach.

### #MałeKroki

Gdybym miała udzielić jednej rady osobie, która dopiero chce zacząć swoją przygodę z podróżowaniem, to powiedziałabym żeby wdrażać się w ten obszar stopniowo. Być może warto zacząć od podróży po kraju, żeby sprawdzić swoje możliwości, przekonać się jakie wyzwania podczas podróży mogą nas czekać, jakie mamy potrzeby. Poruszając się na wózku, trzeba wziąć pod uwagę dużo więcej czynników, jak chociażby to, czy miejsce noclegu jest dostępne, czy będzie można skorzystać z toalety.

Pamiętam swój wyjazd do Bolonii. Zarezerwowałam nocleg przez portal booking.com. Wybrany przeze mnie hostel był opisany jako dostępny dla osób poruszających się na wózku. Wielkim zaskoczeniem był więc ogromny stopień przy wejściu do kamienicy w której miałam nocować. Myślę że gdybym miała cięższy wózek, to nawet z pomocą osób trzecich nie dałabym rady się tam dostać.

Innym razem wylądowałam wraz z przyjaciółmi w hotelu, który również zapewniał w ofercie o swej dostępności, ale winda, którą dysponował była tak mała, że nie było szans, żeby mój wózek się do niej zmieścił. Te sytuacje absolutnie nie mają na celu zniechęcać do podróżowania. Płynię z nich jedynie morał, że zawsze warto się upewnić i dopytać dokładnie o warunki, jakie mają być spełnione, by w miejscu noclegu czuć się komfortowo i bezpiecznie, a przede wszystkim żeby się do niego dostać.

Dobrym pomysłem jest też szukanie informacji o dostępnych noclegach i atrakcjach turystycznych na grupach społecznościowych, np. na grupach Facebook „Podróże bez barier”, „Niepełnosprawni podróżują”. To naprawdę istna skarbnica wiedzy o dostępnych podróżach.

### #wózekNaPokładzie

Jestem wdzięczna, że żyję w czasach, w których mogę w krótkim czasie znaleźć się po drugiej stronie globu. Kiedyś na takie przygody mogli pozwolić sobie nieliczni, a ich podróże ciągnęły się miesiącami. Jestem wdzięczna podwójnie, że będąc na wózku, mam zapewnioną pomoc w podróżach, a linie lotnicze przewożą mój napęd, dzięki któremu mogę odkrywać nowe rejony i poznawać świat.

Kiedy podróżujesz z biurem podróży, to biuro załatwia wszelkie formalności związane z przelotem. Kiedy jednak zdecydujesz się na podróż na własną rękę i znajdziesz interesujące połączenie, koniecznie

zapoznaj się z polityką przewoźnika dotyczącą pasażerów z niepełnosprawnością. Zazwyczaj na stronie internetowej linii lotniczej są informacje, w jaki sposób zgłosić przelot osoby niepełnosprawnej, ile sztuk sprzętu ułatwiającego poruszanie można zabrać na pokład oraz czy są limity wagi i rozmiarów wózka.

Sprzętu ułatwiającego funkcjonowanie, takiego jak: wózek, napęd, kule, balkonik, koncentrator tlenu nie wlicza się do bagażu podręcznego i przewozi się go bez dodatkowych kosztów.

Każda osoba z niepełnosprawnością może liczyć na pomoc asysty na lotnisku, począwszy od odprawy, przez przejście przez bramki bezpieczeństwa i kontrolę graniczną, po wejście do samolotu.

**WAŻNE** jest, żeby informacje o potrzebie asysty zgłosić minimum 48 godzin przed planowanym lotem. Wtedy można mieć pewność, że cały proces pomocy na lotnisku oraz przewozu sprzętu będzie odpowiednio zorganizowany.

Wózki elektryczne i dostawki do wózków aktywnych posiadające akumulatory i baterie objęte są dodatkowymi procedurami, gdyż traktowane są jako materiały niebezpieczne. W transporcie lotniczym – ze względu na jego specyfikę – istnieją największe ograniczenia co do rodzaju i ilości materiałów dopuszczanych do przewozu. Baterie mogą stwarzać zagrożenie pożarowe. Do przewozu zazwyczaj dopuszczane są jedynie akumulatory suche, żelowe lub litowo-jonowe. W przypadku tych ostatnich jedna bateria nie może mieć więcej mocy niż 300 Wh.

Zazwyczaj producent sprzętu ortopedycznego dołącza do niego certyfikat lotniczy, który można przedstawić na lotnisku podczas odprawy.

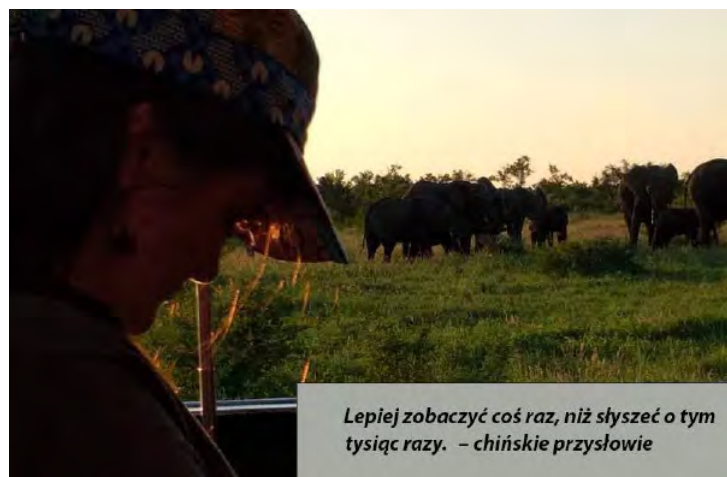
### #bądźJakNapoleon

Bądź jak Napoleon – planuj logistykę. Zanim dotrę do danej destynacji, staram się dowiedzieć jak najwięcej



*Podróżowanie uczy skromności. Widzisz, jak niewiele miejsca zajmujesz w świecie.*  
– Gustave Flaubert

Nurkowanie z rekinami, Mozambik, grudzień 2019. Z archiwum autorki



*Lepiej zobaczyć coś raz, niż słyszeć o tym tysiąc razy.* – chińskie przysłowie

Stado słoń w Parku Krugera, RPA grudzień 2019. Z archiwum autorki



**Zła wiadomość jest taka, że czas leci. Dobra wiadomość jest taka, że Ty jesteś pilotem.**  
– Michael Altschuler

Gruzja, w tle góra Kazbek, październik 2022. Z archiwum autorki

o dostępności w danym miejscu. O sprawdzeniu dostępnego noclegu powiedziałam wcześniej. Ale to nie wszystko. Zanim kupię bilet lotniczy, sprawdzam, jak wygląda transport z lotniska do danego miejsca, czy jest tam na przykład autobus z niską podłogą czy pociąg z wagonem dla osób na wózkach. Sprawdzam, jak wygląda komunikacja miejska w danym mieście. Wyszukuję słynne atrakcje turystyczne i sprawdzam informacje o ich dostępności. Podglądam także na *Google street view*, jak wygląda infrastruktura wokół nich. Jeśli mam znajomych, którzy odwiedzali to miejsce wcześniej lub mieszkają w pobliżu, dopytuję o ważne dla mnie aspekty. Pytam na grupach w mediach społecznościowych.

W praktyce i tak zawsze coś mnie zaskakuje. Podczas zwiedzania Barcelony z przyjaciółką, korzystałyśmy z miejskiego metro. Większość stacji była dostosowana, ale zdarzały się takie bez wind. Znalazłyśmy więc miejską mapę metra, na której zaznaczone były stacje dostępne dla osób poruszających się na wózkach. Dzięki temu mogłyśmy zaplanować zwiedzanie całego miasta.

Miejsca, które mogę polecić początkującym podróżnikom z niepełnosprawnościami to z pewnością Włochy oraz Hiszpania. Infrastruktura tamtejszych miast jest przyjazna, można się pomiędzy nimi przemieszczać dostępną koleją, a bilet lotniczy można kupić w bardzo atrakcyjnej cenie. Wystarczy się odważyć, bo nawet największa podróż zaczyna się od pierwszego kroku!

Panie

dziękuję Ci że stworzyłeś świat piękny i bardzo różny a także za to że pozwoliłeś mi w niewyczerpanej dobroci Twojej być w miejscach które nie były miejscami mojej codziennej udęki

(...)

– proszę Cię żebyś wynagrodził siwego staruszka który nie proszony przyniósł mi owoce ze swego ogrodu na spalonej słońcem ojczystej wyspie syna Laertes

(...)

i żebyś miał w swej opiece Mamę ze Spoleto Spiridiona z Paxos dobrego studenta z Berlina który wybawił mnie z opresji a potem nieoczekiwanie spotkany w Arizonie wioził mnie do Wielkiego Kanionu który jest jak sto tysięcy katedr zwróconych głową w dół

(...)

żebym rozumiał innych ludzi inne języki inne cierpienia...

Fragmenty wiersza Zbigniewa Herberta  
*„Modlitwa Pana Cogito – podróżnika”*



**Marzenia się nie spełniają. Marzenia się spełniają.** – autor nieznany

Podczas podróży po włoskich miasteczkach Cinque Terre – w oczekiwaniu na pociąg, październik 2020. Z archiwum autorki



# Skatki, nurkowanie i buty na obcasie

# 10

## Wywiad z Anną Płoszyńską i Zofią Staszewską

### Opowiedzcie nam trochę o sobie.

**Ania:** Mam 24 lata. Jestem osobą pogodną i zawsze uśmiechniętą. Odkąd pamiętam, interesowałam się sportem. Przed wypadkiem trenowałam karate, po nim taniec towarzyski, a teraz pływanie. Czuję, że sport to obszar, w którym mogę się spełniać. Lubię także pomagać innym. Pracuję w fundacji dla osób z niepełnosprawnościami, gdzie wspieram dzieci na wózkach. Dodatkowo, cały czas staram się rozwijać, poprzez edukację, studia czy szkolenia.

**Zosia:** mam 20 lat i pochodzę z Olsztyna. Obecnie mieszkam i studiuję w Holandii na Uniwersytecie Erazma w Rotterdamie.

### Jak do tej pory wyglądały Wasze ścieżki edukacji?

**Ania:** Po gimnazjum wybrałam się do liceum na profil biologiczno-chemiczny. Nie wiedziałam wtedy do końca, co chcę robić w życiu, jednak planowałam wybrać się na uniwersytet medyczny. Ukończywszy liceum, złożyłam dokumenty na kilka kierunków, w tym techniki dentystryczne. Aby dostać się na te studia musiałam dodatkowo zdać egzamin manualny, gdzie miałam za zadanie wykonać w plastelinie orła i narysować w skali 1:1 rozłożoną kostkę Rubika. Po tym egzaminie wiedziałam, że to dziedzina dla mnie. Każdy rok kończyłam z bardzo dobrą średnią, udzielałam się również w życiu uczelni. Później wybrałam się na drugi stopień studiów i od niedawna posiadam już tytuł magistra.

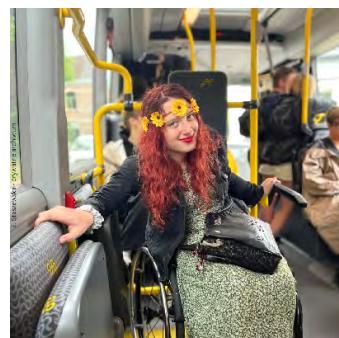
**Zosia:** Wydaje mi się, że aż do studiów nie była ona jakaś szczególna. Zawsze chodziłam do szkół ogólnodostępnych, to nie były placówki integracyjne ani specjalne. W liceum chodziłam do klasy dwujęzycznej, napisałam maturę w 2021 roku i wyjechałam do Rotterdamu na studia.

**Jak to jest być dziewczyną na wózku? W jakich sytuacjach dostrzegacie i jak postrzegacie swoją niepełnosprawność? Czy ten obraz zmieniał się z biegiem lat?**

**Ania:** Pomimo tego w jakiej sytuacji się znalazłam, nie czułam się gorsza w żaden sposób od innych. Jedyne co mnie różni od osób chodzących to to, że używam



Anna Płoszyńska



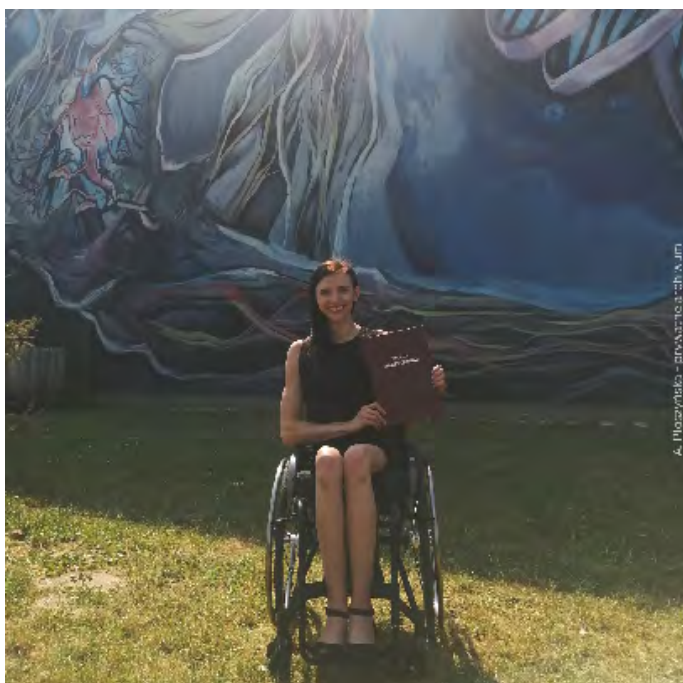
Zofia Staszewska

kół zamiast nóg. Swoją niepełnosprawność zauważam najczęściej, kiedy napotykam bariery architektoniczne, np. schody. Kiedy jednak moje otoczenie jest dostosowane, to niepełnosprawność nie jest dla mnie problemem.

Uważam, że każdy człowiek, bez względu na to w jakim jest stanie fizycznym, jest tak samo wartościowy i powinien być tak też traktowany. Moja niepełnosprawność na pewno nie ułatwia mi funkcjonowania, jednak przez to nauczyłam się kreatywności i szukania sposobów na radzenie sobie ze wszystkim. Na początku, po moim wypadku, miałam jeszcze nadzieję, że ja i wózek to sytuacja przejściowa. Teraz wiem, że to nie jest takie proste. Musiałam zaakceptować tę sytuację, pogodzić się z nią i cieszyć się tym, co mam. Myślę, że bardzo dobrze mi to wychodzi i nieraz robię więcej niż niejeden „pełnosprawny” człowiek.

**Zosia:** Poruszam się na wózku właściwie od urodzenia, więc jest to dla mnie w pewien sposób naturalne. Nie lubię postrzegać siebie przez pryzmat tylko tego. Jest to cecha, której się nie wstydzę, bo nie mam czego, natomiast jest to tylko jedna z moich cech (tak samo jak niebieskie oczy). Teraz mogę sobie o tym mówić w ten sposób, natomiast w okresie dorastania było to trudniejsze. Myślę, że głównie dlatego, że niewiele było wzorców w mediach i w moim życiu, na których mogłabym się wzorować, więc trochę mi tego brakowało.

Teraz jestem z tym tak mocno oswojona na co dzień, że w sumie niekoniecznie zwracam na to uwagę. Tak, postrzegam siebie jako osobę z niepełnosprawnością,



Anna Płoszyńska

bo jest to jedna z moich cech-etykietek, natomiast na pewno ona mnie nie definiuje jako człowieka. Myślę, że moja niepełnosprawność najbardziej się uwidacznia w sytuacjach, kiedy napotykam na jakieś bariery (czy to architektoniczne czy w ludzkiej mentalności), bo na co dzień nie zastanawiam się nad nią głębiej.

### **Jak oceniacie polski system edukacji pod kątem wspierania osób z niepełnosprawnościami i dostępnych dostosowań edukacyjnych?**

**Ania:** Polski system edukacji bywa różny. Niejednokrotnie, pracując z dziećmi, spotykałam się z historiami, gdy nauczyciele nie interesowali się potrzebami takich dzieci. Na całe dni pozostawiali je w szkolnej ławce, kiedy inne dzieci bawiły się razem na przerwach. Również ze strony rówieśników dzieci z niepełnosprawnościami nieraz doświadczały stresujących sytuacji. To się jednak stopniowo zmienia, powstają szkoły integracyjne, w których dzieci pełnosprawne uczą się na czym polega odmiennosc kolegów. Sama kiedyś byłam w szkole i opowiadałam o swoim życiu i o tym, jak sobie radzę. Dzieci mogły również usiąść na wózku i „na własnej skórze” zobaczyć, jak to wygląda.

Jeśli chodzi o moje liceum, które kończyłam już będąc na wózku, to niestety było ono niedostosowane pod względem architektonicznym. Jednak zarówno nauczyciele jak i rówieśnicy bardzo mi pomagali, co ułatwiło mi ukończenie szkoły. Przed rozpoczęciem studiów miałam spotkanie z prowadzącymi zajęcia praktyczne, żeby sprawdzić, jak poradzę sobie w pracowni. W miarę możliwości starano się dostosować miejsce zajęć do moich potrzeb. Wypożyczyli wózek z funkcją pionizacji oraz zakupili mi urządzenia uruchamiane ręcznie. Dodatkowo jako osoba z niepełnosprawnością miałam zawsze opłacone parkingi

uczelniane, a przed akademikiem wyznaczono specjalne miejsce dla niepełnosprawnych, żeby było mi łatwiej. Miejsce zajęć również dostosowywano do moich potrzeb, wybierając lokalizację bez barier.

**Zosia:** Ja w Polsce nie studiowałam. W Holandii faktycznie dostałam sporo wsparcia, np. w tym, żeby załatwić dostosowany pokój w akademiku. To jest systemowe wsparcie. Cały kampus jest dostępny architektonicznie i raczej się nie spotyka jakichś barier. Nie musiałam być pionierką. Na moich poprzednich etapach edukacji dużo zależało od dobrej woli ludzi.

W szkole podstawowej i liceum bardzo dobrze trafiłam i dostawałam wsparcie od kolegów z klasy, kiedy trzeba było coś podnieść lub pomóc mi wejść po schodach. W gimnazjum było z tym trochę gorzej, bo nie zetknęłam się ze zrozumieniem ze strony dyrekcji. Już na takie „cuda”, żeby mieć wszystkie lekcje na parterze, to tam trudno było liczyć. To był w sumie chyba też najtrudniejszy okres w mojej edukacji i w ogóle w życiu.

Wsparcie w Polsce wynikało z dobrej woli ciała pedagogicznego, co jest trochę zaskakujące, bo jestem z miasta wojewódzkiego. Ale żeby była jasność: w tym mieście istniała szkoła w dostosowanym budynku, natomiast to zawsze była kwestia wyboru między dostępnością a poziomem edukacyjnym.

### **Czy chcielibyście podzielić się jakąś historią związaną z dostępnością dla osób z niepełnosprawnościami w naszym kraju?**

**Ania:** Mogę jedynie powiedzieć, że moja niepełnosprawność nigdy nikomu nie przeszkadzała. A wręcz przeciwnie. Brałam udział nawet w oprawie artystycznej Miss Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, gdzie wraz z partnerem zaprezentowaliśmy piękny

układ taneczny. Brawom nie było końca. W pewien sposób pokazywałam innym, że mimo wszystko się da. Walczyłam ze stereotypami.

**Zosia:** W moim gimnazjum co roku była organizowana wymiana uczniowska ze szkołą w Niemczech i ja już w pierwszej klasie bardzo chciałam pojechać. Niemieckiego uczyłam się już siódmy rok i zależało mi na tym, żeby go rozwijać. Moja ówczesna nauczycielka nie zgodziła się na to, bo uznała, że sobie nie poradzę. Nawet nie spytała mnie o to, jak ja na co dzień funkcjonuję. Po prostu uznała, że to nie dla mnie, ponieważ jestem osobą z niepełnosprawnością i mam pewne ograniczenia. Ja jednak miałam w sobie „ducha walki” i powiedziałam, że w takim razie poproszę o rozmowę z dyrektorem tej niemieckiej szkoły. Jeśli mi powie, że nie mogę jechać, bo nie dam sobie rady, to odpuszczę. Natomiast, jeżeli powie „damy radę”, to ja pojedę! I faktycznie otrzymałam możliwość porozmawiania z tym dyrektorem.

Było to dla mnie totalne zderzenie dwóch światów, dyrektor niemalże przywitał mnie pytaniem: „Ale jak to, nie macie tu windy w szkole? Przecież u nas w landzie to w każdej szkole musi być winda, bo takie są zasady”. I pojechałam, ku przerażeniu mojej ówczesnej nauczycielki.

Rok później trafiłam na indywidualny tok nauczania z niemieckiego, bo właśnie w tym czasie moja nauczycielka naprawdę zrozumiała, że serio mówię biegle po niemiecku.

**Jesteście bardzo aktywnymi osobami. Jak to robicie? Jak reaguje otoczenie na Waszą działalność i osiągnięcia?**

**Ania:** Rzeczywiście w moim życiu cały czas dużo się dzieje, nie nudzę się. Udzielałam się na Uczelni. Brałam udział w wyborach Miss Polski na wózkach, z sukcesem reprezentowałam Polskę na wyborach Miss Świata. Pływanie, o którym wcześniej wspominałam, trenuję zawodowo, więc jeżdżę na mistrzostwa, aby pokonywać przede wszystkim samą siebie. Po moim wypadku zauważyłam, jak kruche jest życie, i że trzeba czerpać z niego ile tylko się da. Dlatego też cieszę się z małych rzeczy i cały czas się rozwijam, by przeżyć życie, a nie tylko egzystować. Otoczenie bardzo pozytywnie na to reaguje. Ludzie mnie podziwiają, wspierają, dla wielu jestem inspiracją. To jest dla mnie dodatkowa motywacja do działania i niepoddawania się.

**Zosia:** Mam bardzo wspierających rodziców. Wiadomo, że czasem, zwłaszcza jak częściej jeździłam na konferencje niż chodziłam do szkoły, to pokręcili nosem i rzucili: „O Boże, poszłabyś w końcu do tej szkoły”. Natomiast poza tym, to byli bardzo wspierający i mówili „Rób dziecko co chcesz, byle byś nie robiła jakichś złych rzeczy w życiu”. Zdecydowali się wesprzeć mnie na studiach za granicą i wiem, że dla nich to też było trudne, ale naprawdę bardzo to doceniam.



Zofia Staszewska

Z reakcjami z zewnątrz bywało różnie. W podstawówce nauczyciele bardzo włączali mnie w życie klasy, z kolei nauczyciele w gimnazjum wspierający nie byli. Większości z nich niespecjalnie się podobało, że ja w tej szkole w ogóle jestem. Natomiast nauczyciele w liceum na początku trochę kręcili nosem, ale jak już się pokazałam jako zdolna uczennica, to moja wychowawczyni tylko się uśmiechała, jak wpisywała mi kolejne usprawiedliwienia. A znajomych to sobie dobieierałam takich, żeby też robili dużo różnych rzeczy i byli wspierający.

Zdarza się jednak, że czasem stykałam się z takim podejściem, że moje osiągnięcia i wyróżnienia wynikają z faworyzowania mnie jako osoby z niepełnosprawnością. Choć wydawało mi się to dość krzywdzące, nauczyłam



Anna Płoszyńska

się na to machać ręką. Często byłam gdzieś pierwszą osobą z niepełnosprawnością i to zawsze wymagało jakiejś dodatkowej logistyki i wsparcia. O pewne rzeczy musiałam też bardziej powalczyć.

### **Z jakimi stereotypami czy przejawami dyskryminacji się zetknęłyście?**

**Ania:** Kiedyś jedna osoba stwierdziła, że większość osób na wózkach pozostanie samotna przez całe życie, w związku z niepełnosprawnością i elementami, które się z nią wiążą.

Zdarzyło mi się też usłyszeć, że osoby na wózkach nie powinny nosić butów na obcasie, bo to i tak nic nie da, a obcasy ładnie wyglądałyby jedynie na kobiecie

chodzącej. Jednak są to opinie, z którymi spotkałam się jednokrotnie.

Na ogół ludzie bardzo szanują działania osób z niepełnosprawnościami i nie dyskryminują nas. W klubach często ludzie przybijali mi piątki i mnie obejmowali, żeby pogratulować i pokazać podziw w związku z tym, że przysłałam potańczyć. Powinno być to, co prawda, coś normalnego, ale myślę, że z czasem tak będzie.

Staram się nie przejmować negatywnymi opiniami na mój temat. Wiem, że najczęściej krytykują Ci, którzy sami mają problem ze sobą i pozostaje mi tylko im współczuć.

**Zosia:** Są dwa rodzaje dyskryminacji. Ta personalna odnosi się bezpośrednio do mnie. Inni ludzie z góry zakładają, że ja nie będę w stanie czegoś zrobić ze względu na moją niepełnosprawność. To często mija się z prawdą. Czasem wystarczy wdrożyć jakieś bardzo proste rozwiązanie, żebym była w stanie sobie z czymś poradzić. Niestety bywa, że ludzie tego tak nie postrzegają i podejmują decyzje za mnie.

Mamy też dyskryminację systemową, jak choćby to, że musiałam wybierać między komfortem szkoły w budynku bez barier architektonicznych, a możliwościami, które zapewniłaby mi szkoła o lepszym poziomie nauczania. Myślę, że taka systemowa dyskryminacja irytuje mnie bardziej.

Inny przykład. Otóż jeżdżąc w Polsce pociągami muszę zadzwonić na infolinię 48 godzin wcześniej i najlepiej jeszcze wybrać pociąg, który jest dostosowany, co bywa dość trudne. Nie wiem, jak jest teraz, ale jeszcze półtora roku temu, choćby między Olsztynem a Poznaniem, jeździł jeden dostosowany skład na dobę, więc dość trudno było nim podróżować. Spędziłam raz dziewięć godzin na infolinii PKP. Tak więc ta dyskryminacja systemowa to chyba jest coś, co najbardziej we mnie trafia.

### **Jakie zmiany w edukacji w zakresie inkluzywności i wspierania różnorodności chcielibyście, aby zostały wprowadzone czy były bardziej powszechne?**

**Ania:** Biorąc pod uwagę moją ścieżkę edukacji, to nic bym nie zmieniała. Wiem jednak, że są wydziały, gdzie wciąż pojawiają się bariery architektoniczne. Chciałabym więc, aby uczelnie stały się bardziej przyjazne pod tym kątem.

**Zosia:** Przede wszystkim chciałabym, żeby edukacja była dostępna dla każdego w takim samym stopniu. Jeżeli już nie możemy mieć windy w każdej szkole, to żebyśmy faktycznie zadbali o tę dostępność w inny sposób. Na przykład, żeby zrobić choćby to, co zrobił dyrektor mojego liceum, czyli przenieść możliwie jak najwięcej zajęć na parter. Ważne też, żeby nie zapominać, że są różne rodzaje niepełnosprawności. Wiadomo, że w utopijnym świecie są książki w Braille'u, nauczyciele, którzy posługują się polskim językiem migowym i dostosowania z myślą o osobach neuroatypowych czy o osobach z jakimiś innymi rodzajami niepełnosprawności.

## **Jaka bariera świadomościowa w zakresie wspierania osób z niepełnosprawnościami jest w Waszej ocenie najpilniejsza do zaadresowania w środowisku polskim?**

**Ania:** Nie do końca wiem, jak rozumieć to pytanie. Świadomość ludzi odnośnie niepełnosprawności na pewno się zwiększa. Pojawiają się różne konferencje, podczas których można od kuchni poznać różne rodzaje niepełnosprawności i stać się bardziej świadomym.

Na pewno w kwestii pracy należy uświadomić pracodawców, że pracownik z niepełnosprawnością, to nie jest pracownik gorszy. A niejednokrotnie może być też pracownikiem lepszym od osoby pełnosprawnej. W dziedzinie edukacji, ważne jest, żeby otwierać się na osoby z niepełnosprawnościami. Na mnie, mimo obaw, uczelnia się otworzyła. Wszyscy się przekonali, że jestem sobie w stanie bez problemu poradzić na studiach. Mam nadzieję, że tak będzie również w innych przypadkach.

**Zosia:** Najpilniejsza rzecz to postrzeganie osób z niepełnosprawnością. Trzeba wyeliminować i przepracować dziesiątki lat uprzedzeń, ale mam wrażenie, że dużo się rozbija o to postrzeganie. Takie osoby nie są za bardzo widoczne w przestrzeni publicznej, więc ich problemy też są spychane na margines, a z drugiej strony te osoby nie pojawiają się w tej przestrzeni bo nie jest ona dla nich dostępna. To jest błędne koło. Cały czas stykam się z tym, że jestem gdzieś pierwszą i jedyną osobą z niepełnosprawnością, nawet jak się okazuje, że w zasadzie nie trzeba przeprowadzać wielkich rewolt, żeby jakaś aktywność stała się dostępna.

### **Podzielcie się swoimi dobrymi praktykami, tym, co w sobie rozwinęłyście w związku z niepełnosprawnością?**

**Ania:** Nauczyłam się darzyć innych cierpliwością i zrozumieniem. Wiem, że chęć niesienia pomocy, mimo że nieraz natarczywa, jest jednak czymś dobrym. Staram się stawiać na miejscu osób, z którymi spotykam się na co dzień i jest mi łatwiej zrozumieć ich działania. Nauczyłam się również wierzyć w siebie i w swoje możliwości, mimo niedogodności, jakie wiążą się z jazdą na wózku.

**Zosia:** Mówienie konkretnie o swoich potrzebach. Czyli nie tylko: „Potrzebuję pomocy”. Od tego można zacząć, ale trzeba dodać, jakiej pomocy dokładnie potrzebuję. Jak mam gdzieś wejść i tam są dwa schodki, to mówię: „Hej, potrzebuję, żeby jedna osoba złapała z tyłu, druga z przodu i nie musicie podnosić, tylko wciągnijcie” – bardzo konkretne komunikaty.

Większość ludzi po prostu nie wie, co ma zrobić i to jest okej. Bo skąd mają wiedzieć?

### **Czy spotkałyście się z jakimś nieporozumieniem w kontekście społecznym ze względu na poruszanie się na wózku? Co to było i kiedy się wydarzyło?**

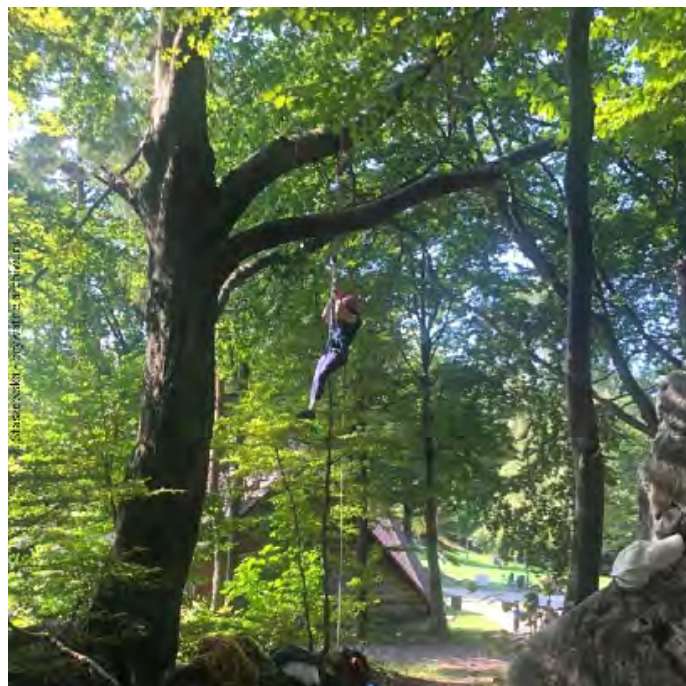
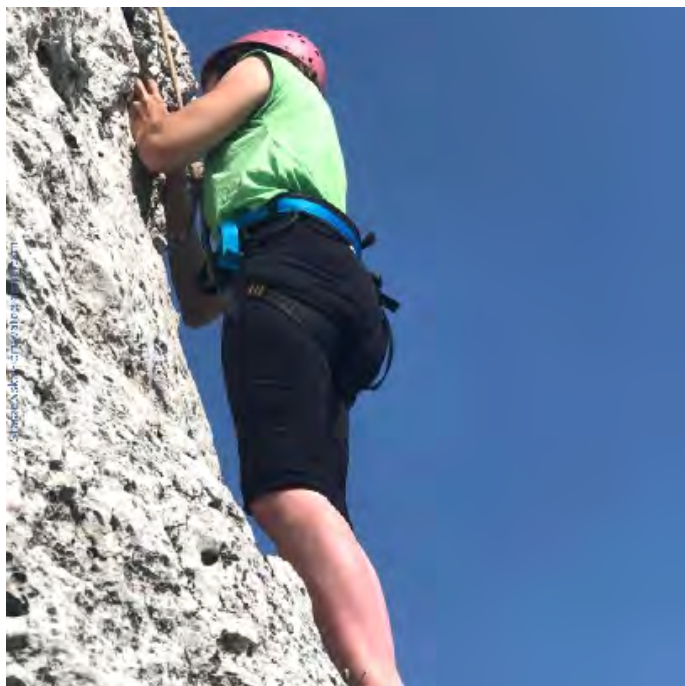
**Zosia:** Myślę, że dużą barierą w świadomości ludzi jest to, że my jako społeczeństwo nie zakładamy, że osoba

z niepełnosprawnością może odnieść jakiś sukces. Trochę rozumiem, z czego to się bierze, bo przecież wciąż nie za bardzo widzimy takie osoby w przestrzeni publicznej. Jasne, mamy paraolimpijczyków, ale nie mamy takiej reprezentacji osób z niepełnosprawnościami, które sobie normalnie funkcjonują w społeczeństwie. Już o tym, żeby trafiły na pierwsze strony gazet nie wspominając. Myślę, że to problem trochę w dwie strony, bo to nie pozwala społeczeństwu na oswojenie się z tematem, co prowadzi do kolejnych uprzedzeń, przez co znowu trudniej jest przebić ten szklany sufit.

Do tej pory pamiętam jeden przykład, bo to jest dla mnie niesamowicie wyraźny obraz tego, jak bardzo reprezentacja jest potrzebna. Otóż w wieku 6-7 lat byłam z rodzicami w Pradze. Poszliśmy do Muzeum Zabawek. To muzeum było genialne! Miało kilka pięter pełnych zabawek i jedno z tych pięter należało całkowicie do lalek Barbie. To jest dla mnie bardzo symboliczna historia, bo mnie jakoś ten szal na lalki Barbie ominął. W zasadzie to piętro z klockami Lego było dla mnie ciekawsze aż do momentu, gdy na jednej z wystaw zauważyłam lalkę Barbie na wózku inwalidzkim. Wtedy przykleiłam się do tej szyby na dobre kilkadziesiąt minut i w zasadzie nie można było mnie stamtąd oderwać, bo było to dla mnie tak bardzo ważne. Ja mogłam nie bawić się lalkami Barbie, ale Barbie była wyznacznikiem tego, co piękne. Była wyznacznikiem ładnej dziewczyny i żeby po prostu zobaczyć lalkę Barbie, która ma różowy brokatowy wózek i jest przy tym bardzo ładna, ślicznie ubrana, to było takie bardzo ważne doświadczenie. Wtedy po raz pierwszy doświadczyłam tego, jak ważna jest reprezentacja i jak dużo to potrafi zmienić. Po powrocie z wakacji moi rodzice przeszukali *eBaya* i niestety nie udało im się nic znaleźć, bo to była lalka z lat 70. Było to dla mnie na tyle ważne, że prawie dekadę później sama znalazłam tę lalkę i ją sobie kupiłam. Wyrosłam z bawienia się lalkami, ale jakoś czułam, że ta młodsza wersja mnie bardzo tego potrzebuje.

Wtedy też byłam już na tyle zaznajomiona z angielskim, że napisałam maila do firmy Mattel: „Hej, to jest bardzo ważne i dobrze, że teraz macie lalki Barbie ze słusznymi sylwetkami, itp., ale halo, halo reprezentacja różnych stopni sprawności też byłaby super!” Minęły ze trzy miesiące. Ja już zapomniałam, że tego maila napisałam, ale dostałam odpowiedź, że wprawdzie dostawali dużo takich informacji, ale to właśnie moja historia o tym muzeum i o tym, jak to przeżycie na mnie wpłynęło sprawiła, że wprowadzili do nowej serii lalek, które wtedy projektowali lalki na wózku i z protezą. Te zabawki są teraz też dostępne w Polsce i to jest mój mały sukces w kwestii reprezentacji i uczenia dzieci o bardziej różnorodnym świecie.

### **Dlaczego tak mało osób z niepełnosprawnościami jest widocznych i słyszanych? Czemu wciąż wiele**



Zofia Staszewska

### **zawodów i miejsc pracy w Polsce jest dla nich niedostępnych? Co zrobić, by poprawić sytuację?**

**Ania:** Wydaje mi się, że, teraz coraz więcej takich osób jest widzianych i słyszanych. Odbywa się coraz więcej akcji, konferencji i występów, także z udziałem osób z niepełnosprawnościami. Nieraz problemem jest sam brak pewności siebie u tych osób i niestety poczucie bycia gorszym. Taki tok myślenia powoduje, że te osoby nie mają motywacji do osiągania sukcesów i przełamywania barier.

Jeśli chodzi o miejsca pracy, to myślę, że chodzi tutaj o niewiedzę i brak świadomości pracodawców. Od 8 lat prowadzona jest konferencja „Niepełnosprawni na rynku pracy”, gdzie poruszany jest temat pracowników i pracodawców oraz otwierane są nowe drogi dla osób z niepełnosprawnościami. Myślę więc, że już niedługo nie będzie wykluczeń w tym zakresie. Jeśli osoba na wózku zdecyduje się studiować medycynę w Polsce, to bardzo jej będę kibicować. Mam nadzieję, że przetrze szlaki innym i będzie świetnym lekarzem.

Wierzę, że moje działania pokażą ludziom, że nie ma rzeczy niemożliwych i, jak mawiał Walt Disney: „Gdy potrafisz o czymś marzyć, to potrafisz tego także dokonać.” Jeśli chodzi o moje życie, to chcę po prostu być zdrowa i szczęśliwa. To jest dla mnie najważniejsze. A wszystko inne przyjdzie samo. Tego też chcę życzyć innym.

**Zosia:** Nie wiem co konkretnie robić, aby poprawić sytuację osób z niepełnosprawnościami na rynku pracy. Polska jeszcze w 2021 roku miała najniższy w Europie wskaźnik DEG (*disability employment gap*), czyli mieliśmy najmniej zatrudnionych osób z niepełnosprawnościami, jeśli chodzi o procent społeczeństwa. Nie wiem, jak jest

teraz, ale realna poprawa nie nastąpi z dnia na dzień. Mam plan, by założyć własne przedsiębiorstwo społeczne, które zatrudniałoby osoby z niepełnosprawnościami. Czas pokaże!

Mam też taki charakter, że ja zawsze się trochę pchałam, gdzie mnie nie chcieli. I doszłam do wniosku, że jak nie ma reprezentacji OzN, to ja sobie sama tę reprezentację zrobię. Bywałam na różnych eventach. Uprawiałam też przez kilka lat regularnie wspinaczkę skałkową. Takim moim marzeniem jest właśnie wrócić do tego bardziej regularnie. Moim marzeniem na powrót ze studiów i na trochę wolniejszy czas w życiu jest, żeby mocno się do wspinaczki przyłożyć, może nawet zrobić kurs tatrzański. Byłabym wtedy pierwszą osobą z niepełnosprawnością w Polsce, a może i na świecie, która zrobiłaby ten kurs. To dość śmiałe marzenie, ale w sumie zawsze mi to wspinanie dość nieźle szło. Zresztą mam to trochę w genach. Moi rodzice też się aktywnie wspinali, aż do moich narodzin.

Kiedy miałam 6 lat dostałam 15-metrową linę z intencją „dziecino ucz się węzły wiązać”. Przydało się zresztą nieraz, bo ilekroć się coś rozpada, czy dekoracje padają na jakiejś imprezie, to wkraczam ja „cała na biało”. Pierwszy raz pojechałam się wspiąć, kiedy miałam 16 lat. Jest to coś, do czego bym bardzo chciała wrócić i coś, o co mnie też nigdy nikt nie podejrzewał. Wielu ludzi mi nawet nie wierzy, ale mam zdjęcia, filmy i dowody. Mam też parę blizn z różnych przygód. Myślę, że chciałabym podjąć jeszcze jedną próbę z nurkowaniem, bo pływać potrafię, a jak próbowałam parę lat temu nurkować z butlą, to nie mogłam ogarnąć używania ustnika i się podtopiłam, ale też chciałabym do tego wrócić.

**Rozmawiała: Weronika Tomiak**

# CENTRUM INTEGRACJI I AKTYWIZACJI

# 11

## w ABNS im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej



Aleksandra Derlukiewicz

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnością Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Rolą wiodącej jednostki akademickiej jest stwarzanie przestrzeni aktywizującej osoby z niepełnosprawnością, również aspirujące do funkcjonowania w ramach społeczności akademickiej. Mając to na uwadze, Akademia Białska im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej podjęła decyzję o stworzeniu Centrum Integracji i Aktywizacji. W centrum tym pracownicy i studenci mogliby zachęcać do odwiedzenia uczelni i propagowania idei edukacji dla osób z niepełnosprawnością.

W niezagospodarowanych pomieszczeniach, przestrzeni umożliwiającej aktywizację oraz integrację społeczności akademickiej z organizacjami zrzeszającymi osoby z niepełnosprawnością, został utworzony obiekt, który ma służyć jako typowy klub studencki ze szczególnym ukierunkowaniem na inicjatywę BON. Do tego typu inicjatyw należy zaliczyć szkolenia, warsztaty oraz spotkania na gruncie czysto towarzyskim. Zgodnie z przyjętymi założeniami w piwnicach uczelni wyremontowano i wyposażono pomieszczenia, które posłużyły do stworzenia Centrum Integracji i Aktywizacji. W dniu 1 marca 2022 roku Centrum zostało oddane do użytku.

Ideą funkcjonowania Centrum jest kształtowanie wśród społeczności akademickiej postaw tolerancji,

promocja kultury, sportu oraz równego dostępu do kształcenia wyższego dla wszystkich. Centrum ma też za zadanie aktywizację osób i organizacji zrzeszających osoby z niepełnosprawnością funkcjonujące poza uczelnią. Celem, jaki postawili sobie twórcy, było dotarcie



Widok sali głównej nowego Centrum Integracji i Aktywizacji. Fot. Arkadiusz Michlewicz



Warsztaty „Jak radzić sobie ze stresem”. Fot. Aleksandra Derlukiewicz

do osób, które ze względu na wewnętrzne blokady, nie dostrzegają swojego potencjału na rynku zawodowym. Udział w organizowanych przez Centrum wydarzeniach umożliwi tym osobom zapoznanie się z ofertą uczelni, środowiskiem architektonicznym i dostępnością. Inną ważną rolę Centrum są planowane wydarzenia. Uczelnia prowadzi aktywne doradztwo zawodowe dla osób z niepełnosprawnościami. Doradca zawodowy inicjuje także warsztaty i szkolenia.

Już w pierwszym miesiącu funkcjonowania w Centrum odbyły się warsztaty dla społeczności studenckiej z uwzględnieniem studentów z niepełnosprawnościami nt. „Jak radzić sobie ze stresem”. Organizatorem warsztatów był BON przy współpracy z Urzędem Wojewódzkim w Lublinie – Filia w Białej Podlaskiej. Uczestnicy warsztatów mogli się dowiedzieć, jak radzić sobie ze stresem, mogli sami wskazać, jakie w ich przypadku sytuacje powodują stres oraz czy sposoby dotychczas przez nich stosowane są efektywne. Warsztaty dały młodym uczestnikom możliwość skorzystania z dedykowanych ćwiczeń, wskazówek i praktycznych technik ułatwiających radzenie sobie ze stresem na uczelni i w życiu codziennym.

Szereg inicjatyw organizowanych w Centrum Integracji i Aktywizacji dla społeczności studenckiej podejmowanych jest również przez Samorząd Studencki ABNS. Do działań tych można zaliczyć spotkania karaoke, wieczorki z grami wideo czy szachami. Angażują one i aktywizują wszystkich studentów.

Odrębnym elementem Centrum jest specjalna sala do prowadzenia rozgrywek gier planszowych. Cyklicznie

odbywają się tam spotkania Klubu Miłośników Gier Planszowych. Cieszą się one dużą popularnością wśród studentów.

Udział osób z niepełnosprawnościami w spotkaniach wpływa na rozwijanie ich kompetencji społecznych, aktywności społecznej oraz na poprawę ich ogólnego funkcjonowania na uczelni. Niweluje on także bariery uczestnictwa osób niepełnosprawnych w życiu społecznym.

Utrzymanie ciągłości funkcjonowania Centrum Integracji i Aktywizacji opiera się na pracy społecznej studentów, pracowników i osób, które zgłaszają chęć do angażowania się w określone formy działalności. By urozmaicić formy aktywności, Centrum wyposażono w profesjonalny system nagłośnienia wraz ze sceną. Konsultowane z Samorządem Studenckim wyposażenie można uznać za nowoczesne i spełniające oczekiwania. Do dyspozycji społeczności akademickiej udostępnione zostały, poza wymienionym powyżej, m.in.: bilard, zestawy lego, smart TV, kafejka internetowa i przestrzeń wypoczynkowo-bankietowa. Zaplecze Centrum stanowi w pełni wyposażona kuchnia z możliwością organizacji spotkań, szkoleń i warsztatów.

Centrum Integracji i Aktywizacji ABNS skupia się na równych prawach studentów z niepełnosprawnościami i pełnosprawnych. Władze uczelni, „powołując do życia” Centrum, stworzyły warunki dla aktywizacji osób z niepełnosprawnością do pełnego uczestnictwa we wszystkich przejawach życia indywidualnego i zbiorowego, zachęcając je do rozwoju osobistego. Centrum zapewnia udział całej społeczności akademickiej w wydarzeniach szkoleniowych, kulturalnych i sportowych, a także podejmuje działania ukierunkowane na znoszenie barier w środowisku akademickim.



Dedykowana sala do rozgrywek gier planszowych. Fot. Tomasz Grudniewski, Piotr Zdunkiewicz



# Samodzielni niepełnosprawni

# 12

## Siedem lekcji wideo o tym, jak na wózku pokonywać przeszkody w terenie!

Justyna Gach

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej”

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ przygotowała video-treningi pokonywania barier dedykowane osobom niepełnosprawnym poruszającym się na wózkach. Od 24 stycznia, co tydzień, Fundacja publikuje kolejne lekcje, aby dotrzeć do jak najszerszej publiczności. Treningi można oglądać na [Facebook/FundacjaPodajDalej](#) oraz [YouTube/PodajDalejFundacja](#). Premiery w każdy wtorek o godz. 19:00.

Zajęcia przeprowadzono w Parku Samodzielności w Osadzie Janaszkowo. Umieszczono tu urządzenia i przeszkody, które imitują bariery architektoniczne napotymane w codziennym życiu. Są wysokie krawężniki, belki, podjazd i schody.

– *Treningi samodzielności w terenie mają na celu naukę lub udoskonalenie technik umożliwiających bezpieczne pokonywanie przeszkód.* – mówi Piotr Darnikowski trener niezależnego życia, zawodnik drużyny koszykówki na wózkach KSS Mustang i reprezentant Polski w tym sporcie.

Trenerzy niezależnego życia są najlepszymi nauczycielami. Sami poruszają się na wózkach i uczą innych niepełnosprawnych jak bezpiecznie pokonywać przeszkody architektoniczne. W treningach zawsze biorą też udział asystenci, którzy asekurują ćwiczących podczas wykonywania zadań.

W prezentowanych zajęciach wzięli udział uczestnicy kolonii „Mali Odkrywczy” oraz mieszkańcy mieszkań treningowych. Wysokie krawężniki, podjazd i belki pokonywali Gabrysia, Adrian, Kuba i Łukasz, a asystowali im Małgosia i Damian. Serdecznie zachęcamy do zapoznania się z treściami zawartymi w naszych filmach.



Więcej o Parku Samodzielności i Osadzie Janaszkowo na <https://osadajanaszkowo.pl/>



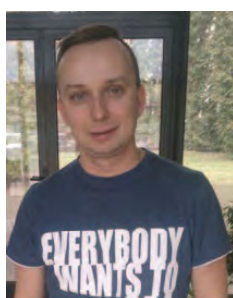
Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ KRS 0000 197058

Adres: ul. Południowa 2A, 62-510 Konin

Telefon: 63 211 22 19 e-mail: kontakt@podajdalej.org.pl FB/FundacjaPodajDalej

Konto bankowe: ING 78 1050 1735 1000 0024 2547 0123 [www.podajdalej.org.pl](http://www.podajdalej.org.pl)

## Terapia stacjonarna w ośrodkach MONAR



Antoni Naglik

Pedagog, konsultant w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym (profilaktyka, poradnictwo z zakresu uzależnień) dla studentów i pracowników Politechniki Łódzkiej; streetworker w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łodzi

# 13

### Wstęp

Moje artykuły w poprzednich numerach dotyczyły głównie szeroko rozumianej problematyki uzależnień od substancji oraz od czynności. Pisaliśmy także o dialogu motywującym, czy zaburzeniach nerwicowych. Poruszałem również tematykę bezdomności. W tym numerze chciałbym wrócić do tematu związanego z uzależnieniami, a konkretnie chciałbym przedstawić Stowarzyszenie MONAR jako instytucję terapeutyczną, zajmującą się leczeniem osób uzależnionych zarówno od substancji jak i od czynności.

### MONAR jako instytucja terapeutyczna

Założyciel i pomysłodawca tego „przedsięwzięcia”, Marek Kotański, zaczął pracę w Monarze opierając się na metodzie społeczności terapeutycznej. Na dzień dzisiejszy w Polsce istnieje około 30 ośrodków

stacjonarnych, które zajmują się leczeniem osób uzależnionych. Portal internetowy Stowarzyszenia MONAR pisze tak: „*Każdy ośrodek ma swój program autorski, opierający się jednak na ogólnie przyjętej w Monarze metodzie społeczności terapeutycznej*”. Ośrodki Monaru leczą uzależnienia stosując metodę społeczności terapeutycznej i to wystarczy, aby śmiało powiedzieć, że jest to instytucja terapeutyczna.

### Historia Monaru

MONAR istnieje od 1978 roku. W tym właśnie czasie psycholog Marek Kotański przeniósł się ze swoimi podopiecznymi z Ośrodka Neuropsychiatrycznego dla Dzieci i Młodzieży w Garwolinie do dworku w Głogowie. Tam właśnie został wypracowany model ośrodka dla osób uzależnionych od narkotyków. Ten model stworzyli wspólnie pacjenci i kadra wychowawców. Podstawą działania ośrodka w Głogowie stała się samorządność

i samokontrola pacjentów. Kadra wraz z pacjentami stworzyła kodeks ośrodka. Główne założenia tego kodeksu to abstynencje: narkotykowa i alkoholowa. Model leczenia wypracowany w Głogowie okazał się sukcesem i przynosił pozytywne rezultaty. U pacjentów m.in. kształtowały się takie cechy, jak samodzielność, odpowiedzialność i zaangażowanie w życie ośrodka.

5 czerwca 1981 r. grupa warszawskich licealistów pisze „List otwarty w sprawie narkomanii” i z liczbą 1570 podpisów wysyła go do Sejmu, Rady Państwa, KC PZPR, premiera, kilku ministrów, oraz do większych redakcji. Ten list przyczynia się do nagłośnienia całej sprawy (media) – ludzie chcą więcej takich ośrodków w Polsce. 4 sierpnia 1981 r. zostaje prawnie zarejestrowany Młodzieżowy Ruch na Rzecz Przeciwdziałania Narkomanii MONAR, a 30 grudnia 1981 r. zostaje zawarte porozumienie między Ministrem Zdrowia i Opieki

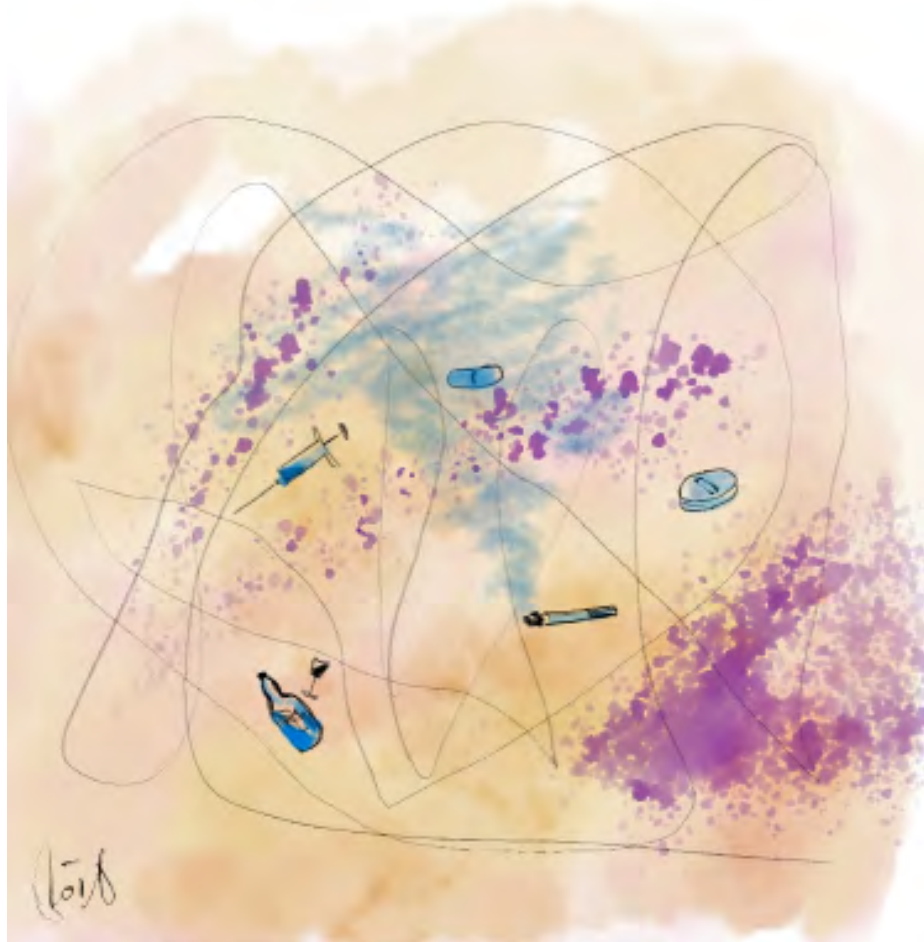
Spółecznej a Zarządem Głównym Stowarzyszenia MONAR.

W roku 1988 w Warszawie powstaje Centrum Czystych Serc, a także prężnie rozwijają się i zaczynają swoją działalność świetlice terapeutyczne oraz kluby profilaktyki.

*Historia Monaru została opracowana na podstawie portalu internetowego monar.info.pl.*

### Formy terapii w ośrodku

W ośrodkach Monaru występują kilka form terapii. Nie polegają one – jak głoszą niektóre mity – na podawaniu osobom uzależnionym leków. Terapia w Monarze to długotrwały proces, który polega na zmienianiu spojrzenia na życie i na otaczający świat. Ludzie w ośrodku uczą się samodzielnego (pozbawionego zażywania substancji psychoaktywnych) życia. Człowiek taki dowiaduje się, w jaki sposób może spędzać wolny czas, na przykład odkrywając swoje nowe zainteresowania. Konstrukttywne wypełnianie wolnego czasu jest w przypadku osób uzależnionych bardzo cenne. Przed podjęciem terapii ten czas był głównie poświęcony na znajomych, zabawy, zażywanie narkotyków, picie alkoholu, granie w gry komputerowe, bezcelowe przesiadywanie w jakimś miejscu, itp. Ośrodek uczy również nawiązywania kontaktów z drugim człowiekiem, ponieważ bliska osoba jest nam bardzo potrzebna. W czasie załamania (kryzysu) osoba uzależniona przebywająca w ośrodku nie sięga po narkotyki i nie oddaje się czynności, od której jest uzależniona, ale idzie porozmawiać z przyjacielem. Jest to tylko kilka przykładów spośród ogromu aspektów, nad którymi pracuje się w ośrodku<sup>1</sup>. Warto teraz przedstawić formy leczenia występujące w ośrodkach



Monaru. Są to: terapia grupowa, indywidualna i rodzinna.

#### *Terapia rodzinna*

Kiedy społeczności terapeutyczne zaczynały swoją działalność, nie było w nich miejsca dla terapii rodzinnej. Wynikało to z obawy, że rodzina może negatywnie wpłynąć na zachowania, które są związane z braniem narkotyków. Jednak dość szybko to myślenie uległo zmianie, ponieważ dowiedziono, że udział rodziców w terapii przynosi zadowalające efekty. Terapia rodzinna polega na próbie ingerencji w relacje między uzależnionym a jego najbliższymi. Raz na miesiąc do ośrodka przyjeżdżają rodzice na „spotkanie rodziców”. Mogą oni wtedy porozmawiać na osobności z terapeutą „prowadzącym” ich

dziecko. Dzięki terapii rodzinnej wszyscy członkowie rodziny mają okazję porozmawiać przy osobie trzeciej (terapeucie). Często bywa tak, że rodzice nie potrafią „dogadać” się z dzieckiem i odwrotnie. Dlatego udział terapeuty jest bardzo ważny. To terapeuta pokazuje im, gdzie popełniają błędy, dlaczego nie mogą znaleźć wspólnego języka z dzieckiem. Bywa tak, że rodzice sami też muszą się zmieniać – co jest dla nich bardzo trudne. Jednak wspólna praca i wysiłek obu stron mogą przynieść naprawdę zadowalające efekty<sup>2</sup> (por. M. Kooyman, 2002).

#### *Terapia indywidualna*

Terapia indywidualna polega na pracy z samym podopiecznym (zazwyczaj bez osób trzecich i rodziców). Terapeuta „zaprzyjaźnia”

1 Informacje uzyskane na drodze wywiadu z osobą pracującą w ośrodku MONAR.

2 Informacje po części uzyskane na drodze wywiadu z osobą pracującą w ośrodku MONAR.

się z nim. Ważną rolę w terapii indywidualnej odgrywają rozmowy. Pacjent może powiedzieć swojemu wychowawcy o wszystkim. Może liczyć na wsparcie i pomoc w rozwiązaniu trudnych spraw. Będąc w ośrodku pacjent tworzy również plan leczenia. Jest to zespół obszarów, nad którymi pacjent ma pracować w trakcie leczenia. Taki plan jest samodzielny dziełem pacjenta, który pod kontrolą terapeuty dochodzi do tego, nad jakimi obszarami chce pracować<sup>3</sup> (por. M. Kooyman, 2002).

### Terapia grupowa

Na terapię grupową w ośrodku składają się: Społeczność Terapeutyczna i spotkania etapowe. Społeczność Terapeutyczna pomaga zmieniać indywidualny styl życia człowieka dzięki grupie ludzi z podobnymi problemami. Pacjenci leczący się w Społeczności Terapeutycznej praktycznie wszystko robią wspólnie i to pomaga im samym i ich kolegom. W opisywanej formie terapii występuje hierarchia, która oczywiście ma swoje określone zasady moralne i etyczne. Są także stosowane sankcje i kary, daje się przywileje i przyznaje wyższe statusy – jest to także element osobistego rozwoju oraz wychodzenia z nałogu. Bardzo ważne jest aby w społeczności jednostka integrowała się z grupą, gdyż przygotowuje to leczonego do późniejszej integracji z członkami prawdziwego społeczeństwa (por. Kerr za: Kooyman, 2001). Społeczność terapeutyczna często jest postrzegana nie jako placówka lecznicza, tylko jak szkoła. Jednak nabywanie wiedzy nie polega na studiowaniu książek. Pacjent w ośrodku uczy się samego siebie, uczy się życia zgodnego z zasadami moralnymi i obyczajowymi,

szacunku dla drugiego człowieka. (por. G. De Leon, 2003). Społeczność terapeutyczna jest również postrzegana jako dom, w którym znajduje się jedna wielka rodzina. Ta forma terapii ma na celu zastąpić podstawowe funkcje rodziny (por. G. De Leon, 2003).

Ostatnią formą terapii, którą chciałbym przedstawić, są spotkania etapowe. Jest to, jak już wyżej zostało przedstawione, rodzaj terapii grupowej. Jak wynika z powyższych rozważań, w ośrodku występuje pewnego rodzaju hierarchia. Pacjenci przechodzą przez różne etapy leczenia – od obserwatora po twórcę/*monarowca* (w różnych ośrodkach stosuje się te dwa terminy zamiennie). Pacjenci na każdym etapie borykają

się z innymi problemami. Dlatego też w ośrodkach tworzy się takie spotkania, podczas których pacjenci mogą poważnie przedyskutować problem w mniejszej grupie<sup>4</sup>.

### Wykaz literatury

- | Kooyman M. (2001). *Społeczność terapeutyczna dla uzależnionych*. Warszawa: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii;
- | De Leon G. (2003). *Społeczność terapeutyczna. Teoria, Model, Metoda*. Warszawa: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii;

### Wykaz stron internetowych

- | <http://www.monar.org/co-robimy/dzialania-terapeutyczne-i-pomostowe/> (dostęp 12.01.2023 r.)
- | <http://www.monar.org/o-nas/historia/> (dostęp 20.01.2023 r.)



3 Informacje po części uzyskane na drodze wywiadu z osobą pracującą w ośrodku MONAR.

4 Informacje uzyskane na drodze wywiadu osobą, która przeżyła terapię i pracuje w ośrodku.

# Terapia przez sztuki plastyczne z młodzieżą z uzależnieniami

w ramach Dziennego Oddziału Terapii Uzależnienia  
od Środków Psychoaktywnych w OPIU w Zabrze



Wojciech Kotylak

Certyfikowany arteterapeuta KAJROS, pedagog specjalny, instruktor teatralny, terapeuta zajęciowy WTZ „TĘCZA” w Gliwicach, wykładowca „Arteterapii” wydz. zamiejsc. w Chorzowie WSB w Poznaniu, arteterapeuta w Ośrodku Profilaktyki i Leczenia Uzależnień w Zabrze, od wielu lat organizator wydarzeń promujących twórczość osób z niepełnosprawnościami na Śląsku

14

Uczniowie, studenci, pracujący, bezrobotni, pochodzący z małych miejscowości i dużych aglomeracji miejskich, pochodzący z różnych środowisk społecznych. Młodzi ludzie w okresie dorastania od wieku młodzieńczego do wczesnej dorosłości. Spotykamy ich często, są wśród nas. Tym, co ich łączy, jest młody wiek, okres wchodzenia w dorosłość, a także coś jeszcze: używanie substancji psychoaktywnych – od prób eksperymentowania aż po uzależnienie. Substancja psychoaktywna, jeśli zostanie spożyta, wywiera wpływ na procesy psychiczne, takie jak proces poznawczy czy rozwój uczuciowy. Picie alkoholu, branie narkotyków, dopalaczy, używanie leków bez przepisu lekarza – zjawiska coraz powszechniej obecne w środowisku młodzieży, stają się współcześnie niemalże statystyczną normą.

Z badań ankietowych przeprowadzonych w 2019 roku wynika, że próby picia ma za sobą ok. 85% uczniów w wieku 15–18 lat. Stanu silnego upojenia alkoholem doświadczyła, chociaż raz w życiu, jedna trzecia piętnasto-szesnastolatków i ponad połowa siedemnasto-osiemnastolatków. Jeśli chodzi o inne substancje psychoaktywne, to blisko 30% młodzieży eksperymentowało z marihuaną i haszyszem,

17% zażyło leki uspokajające i nasenne bez przepisu lekarza a prawie 8% – substancje wziewne. Średnio czteroprocentowe rozpowszechnienie osiągnęły jeszcze leki przeciwbólowe przyjmowane w celu odurzenia się, amfetamina, kokaina, ecstasy, LSD lub inne halucynogeny oraz metamfetamina.<sup>1</sup> Chociaż większość młodych ludzi przystosowana jest do życia w społeczeństwie, nie wszyscy potrafią radzić sobie z presją rówieśniczą, wymaganiami społecznymi czy ograniczeniami stawianymi przez środowisko społeczne i zawodowe. Najbardziej podatnymi na szkodliwe działanie narkotyków są młodzi ludzie w okresie dorastania. Nie traktują oni narkotyku jako czegoś szkodliwego, dlatego tak bardzo narażeni są na wejście w uzależnienie. Potrzeby rozwojowe okresu dorastania, takie jak: chęć przynależności do grupy, poszukiwanie własnej tożsamości, ciekawość, potrzeba mocnych wrażeń, nowych doznań itp., sprzyjają sięganiu przez młodzież po narkotyki.<sup>2</sup> Młody człowiek w drodze do uzależnienia od narkotyków przechodzi kilka etapów w ich zażywaniu: eksperymentalne używanie, rekreacyjne używanie, używanie ryzykowne, regularne używanie narkotyków

1 Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom <https://kcpcu.gov.pl/>.

2 N. Maclean, T. Egli, J. Łazuga-Koczurowska, Młodzież i narkotyki. Terapia i rehabilitacja, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2007, str. 9.



i w efekcie uzależnienie. Jedną z najpoważniejszych chorób współczesnego społeczeństwa są uzależnienia. Uzależnienie mogące rozwinąć się w wyniku używania substancji psychoaktywnych to zespół określonych objawów i zachowań, wywołanych nieodpartym pragnieniem przyjmowania substancji psychoaktywnych. Uzależnienie jest przewlekłą chorobą centralnego układu nerwowego i prowadzi do powstania wielu szkód: somatycznych, psychicznych i społecznych.<sup>3</sup> Osoba uzależniona nie dostrzega konsekwencji używania substancji psychoaktywnych, traci możliwość prawidłowego pełnienia podstawowych ról społecznych (w rodzinie, pracy, szkole). Popada w konflikty z prawem, niejednokrotnie w wyniku zdobywania środków na narkotyki lub alkohol. Zaniedbuje swoje zdrowie, bagatelizując jego pogarszający się stan. Pod wpływem środków psychoaktywnych uzyskuje dobrostan, który po ustaniu działania środka zamienia się w przykry stan emocjonalny wynikający z konsekwencji brania czy picia. Temu stanowi towarzyszy kolejna chęć poprawienia nastroju i zażycia. I tak wpada w błędne koło: branie, dobrostan, trzeźwienie, konsekwencje, potrzeba poprawy nastroju, branie ... . Konsekwencje uzależnienia dotyczą każdej sfery życia osób uzależnionych i ich rodzin. Na tym etapie najbliżsi oraz sam uzależniony nie będzie w stanie sobie pomóc. Musi on skorzystać z profesjonalnej pomocy i odpowiedniego leczenia. Uzależniony pacjent po rozpoczęciu leczenia, najpierw w warunkach szpitalnych, ewentualnie ambulatoryjnych, poddany zostaje leczeniu farmakologicznemu mającemu na celu wyeliminowanie zagrożeń zdrowia i życia. Następnie, w miarę zanikania objawów fizycznych uzależnienia, następuje kolejny etap leczenia polegający na pomocy

psychologicznej. Proces leczenia w ośrodku terapii uzależnień jest długotrwały. W pierwszej fazie leczenia osoba uzależniona pozostaje w kontakcie indywidualnym z psychoterapeutą. Dopiero po przygotowaniu swojego pacjenta i wybraniu odpowiedniej dla niego metody terapii terapeuta może skierować uzależnionego do uczestniczenia w psychoterapii grupowej, równoległe nie zawieszając kontaktu indywidualnego i rozszerzając metody oddziaływań terapeutycznych na rodzinę pacjenta.

Jedną z form pomocy w placówkach terapeutycznych jest terapia w warunkach leczenia ambulatoryjnego obejmująca dzienną opiekę nad pacjentem. W Ośrodku Profilaktyki i Leczenia Uzależnień w Zabrze w ramach Dziennego Oddziału Terapii Uzależnienia od Środków Psychoaktywnych prowadzona jest, między innymi formami pomocy terapeutycznej, terapia grupowa. Uczestnikami spotkań terapeutycznych są osoby, które w wyniku używania środków psychoaktywnych znalazły się w sytuacji kryzysowej (konflikt z prawem, kłopoty w szkole lub uczelni, kłopoty w pracy, trudności w relacjach z rodziną i najbliższym otoczeniem). Wśród zaburzeń towarzyszących u pacjentów występują: zaburzenia zachowania, zaburzenia opozycyjno-buntownicze, ADHD, agresja, drażliwość, impulsywność, zaburzenia nastroju, zaburzenia w odżywianiu, zaburzenia osobowości, używanie leków bez przepisu lekarza. Wiek pacjentów oddziału waha się między 16 a 25 rokiem życia. Młode osoby trafiające na terapię charakteryzują się niedojrzałością i niską samooceną, trudnościami w przystosowaniu się do zmieniających się warunków i sytuacji, przyjmowaniem postawy obronnej. Postrzegają siebie jako osoby mało skuteczne w działaniu

3 Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii: [www.kbpn.gov.pl/porta1?id=112213](http://www.kbpn.gov.pl/porta1?id=112213).

i mało przedsiębiorcze, unikające współzawodnictwa, obawiające się zaangażowania w relacje z innymi i zachowujące wobec nich dystans.

Często nie przywiązują wagi do swojego wyglądu lub odwrotnie, przesadnie dbając o swoje ciało lub ubiór starają się o akceptację innych. Niejednokrotnie zaniedbują swoje zdrowie i higienę, nie uprawiając regularnie żadnego sportu. Postrzegają również siebie jako osoby niezależne, z tym że ich niezależność związana jest z realizacją własnych celów i przyjemności, z działaniami egoistycznymi. Badania pokazują młodych uzależnionych jako osoby zmienne, mało wytrwałe i niecierpliwe, a także z małym repertuarem zainteresowań. Młodzi pacjenci wykazują spore braki w mobilizowaniu własnych zdolności i umiejętności. Relacje z rówieśnikami to przede wszystkim kontakty z grupami ryzyka. Uwidaczniają się również trudności w nawiązywaniu głębszych i trwalszych relacji z innymi, wynikające z deficytu umiejętności interpersonalnych. Badania wskazują również na rozbudowaną sferę potrzeb, zwłaszcza potrzeby akceptacji, doznawania opieki, zainteresowania, bezpieczeństwa. W sferze wartości uczestnicy terapii za najważniejsze uznają: bezpieczeństwo rodziny, uczciwość, miłość, wolność, równowagę wewnętrzną, odpowiedzialność, jednakże deklarowane wartości nie znajdują odbicia w podejmowaniu konkretnych działań.<sup>4</sup>

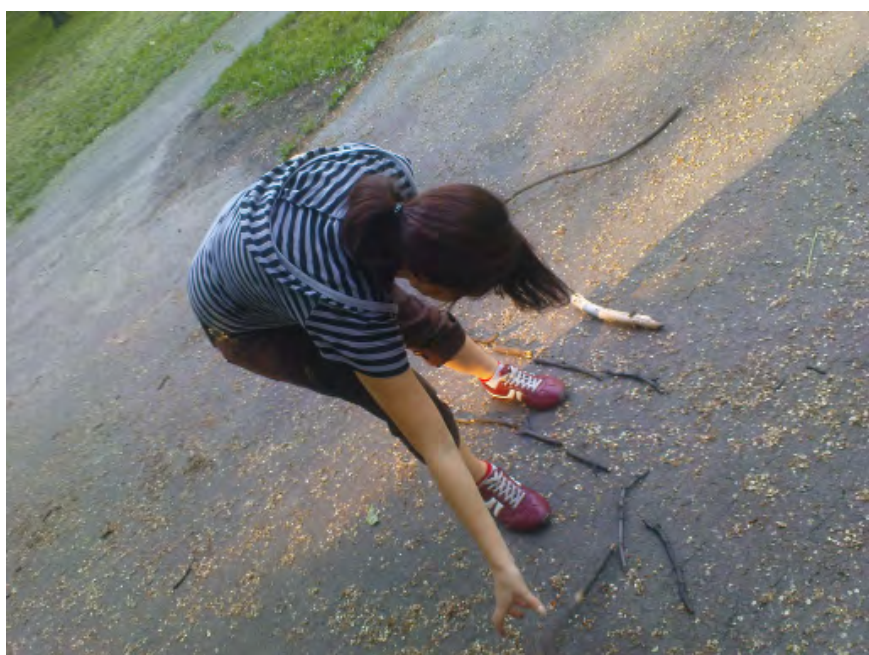
Spotkania grupy terapeutycznej w ramach Dziennego Oddziału Terapii Uzależnienia od Środków Psychoaktywnych odbywają się cztery razy w tygodniu

w godzinach popołudniowych (w odróżnieniu od terapii w ośrodku stacjonarnym pacjent funkcjonuje w swoim środowisku, pracując lub ucząc się). Każde spotkanie trwa ok. 3 godzin. Grupa ma charakter otwarty tzn. uczestnicy zajęć znajdują się na różnych etapach zaawansowania w procesie terapeutycznym. Każda sesja terapii grupowej prowadzona jest przez dwóch terapeutów. Członkami zespołu są psychoterapeuci – certyfikowani specjaliści terapii uzależnień oraz arteterapeuta. Pacjenci uczestniczący w terapii grupowej równolegle są w kontakcie indywidualnym z psychoterapeutami.

W ramach terapii grupowej stosuje się elementy arteterapii jako wzbogacenie procesu terapeutycznego. Zajęcia polegające na aktywności plastycznej wprowadzone blisko 10 lat temu, są istotnym elementem wspomagania terapii młodzieży. Z reguły jedno spotkanie w tygodniu poświęcone jest działaniom z wykorzystaniem sztuk plastycznych, prowadzonym przez arteterapeutę przy wsparciu i pomocy specjalisty terapii uzależnień, mając na uwadze „że proces twórczy zawarty w tworzeniu działa uzdrawiająco, a podstawą tego procesu jest to, że większość ludzkich myśli i uczuć wyraża się bardziej w obrazach niż słowach. Dzięki temu ludzie zajmujący się tworzeniem lepiej radzą sobie ze stresem i urazami psychicznymi, nabywają zdolności poznawcze i doznają objawów radości, jaką daje obcowanie ze sztuką”.<sup>5</sup> Zajęcia z wykorzystaniem sztuk plastycznych wzbogacane są niejednokrotnie o elementy dramy, zabawy o charakterze integracyjnym, lub inne formy spotkań twórczych wynikające z zapotrzebowania

4 J. Łukjaniuk, Obraz siebie w holistycznym modelu rehabilitacji młodzieży uzależnionej, „Szkoła Specjalna”, 2005, nr 3(230), s. 200-201.

5 W. Szulc, Historia Arteterapeutyki, „Edukacja i Dialog”, 2006, nr 8, s. 67.





i sugestii uczestników zajęć grupowych. Podczas zajęć korzysta się często z języka sztuki obecnego w kulturze młodzieżowej (np. graffiti lub murale) ułatwiającego twórczą wypowiedź. Zdarza się także w praktyce, że w wyniku bieżących trudności i problemów w grupie spotkanie przyjmuje charakter społecznościowy lub edukacyjny.

Młodzi pacjenci mający problem z wyrażaniem trudnych myśli, wyrażaniem emocji, z nazywaniem problemów i doświadczanych trudności w sposób werbalny chętnie uczestniczą w twórczych sposobach wyrażania siebie. Terapia sztuką pomaga w rozwiązywaniu problemów, w zmianach zachowania, w uczeniu się umiejętności społecznych, (takich jak empatia, tolerancja, umiejętna komunikacja, radzenie sobie z agresją i impulsywnością).

Warunki, w których odbywają się spotkania, podobne doświadczenia uczestników, współuczestnictwo w kreacji, dają możliwość obserwacji całej drogi twórczej. Istotną wartością jest także możliwość wymiany myśli, pozwalająca autorom prac zapoznać się z różnymi sposobami odczytywania powstałych obiektów plastycznych.<sup>6</sup> Język sztuki pełen symboli, metafor, obrazów pozwala na zdystansowanie się od swoich problemów i znalezienie ich alternatywnych rozwiązań. Pozwala również na nazywanie i wyrażanie trudnych uczuć, szczególnie w przypadku pacjentów ze skłonnością do intelektualizowania i racjonalizowania. Sztuka ułatwia dialog między uczestnikami terapii poprzez wizualną

i werbalną komunikację. Poprzez swoje wytwory będące efektem procesu twórczego pacjent ma okazję pokazać „swoj świat” oraz wyrazić swoje opinie na istotne dla niego tematy. Jest to również okazja do wzmocnienia poczucia własnej wartości, ćwiczenia odporności na ocenę, odwagi w prezentacji siebie i swoich wytworów na forum grupy. Wspólne tworzenie daje szansę na budzenie odpowiedzialności za pracę całej grupy. W arteterapii wartości estetyczne są drugoplanowe, trzonem wydarzenia jest sam proces twórczy podczas aktu tworzenia: sama aktywność, planowanie, przebieg procesu tworzenia, porażki, powodzenia, wytrwałość i nagroda w postaci uwagi innych. Spotkania twórcze mające nieraz charakter zabawy, zawsze pełniące funkcje terapeutyczne określane jako oczyszczające, zapewniają bezpieczne wyrażanie powstrzymywanych emocji.<sup>7</sup> Odkrywają na nowo wspomnienia z dzieciństwa, dając okazję w bezpiecznych warunkach do nieskrępowanej i spontanicznej twórczości, radości z faktu tworzenia oraz satysfakcji z ukończenia pracy. Pozwalają dostrzec i kultywować zdolności i umiejętności wzmacniając poczucie własnej wartości oraz wpływają na kształtowanie obrazu samego siebie. Proces terapii przez sztukę pomaga jego uczestnikom zobaczyć drogę, jaką pokonali od początku terapii do zakończenia oraz nazwać etapy i przemiany, jakie w leczeniu nastąpiły.

Liczebność pacjentów, z uwagi na otwarty charakter grupy, dobrowolność leczenia oraz nieradzenie

6 E. Józefowski, Praktyka sztuki jako terapia – kilka uwag edukatora sztuki, [w:] Metody i formy terapii sztuką, red. L. Kataryńczuk-Mania, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra 2005.

7 A Matyja, Metody i techniki stosowane w socjoterapii, „Opieka. Wychowanie, Terapia”, 2005, nr 3-4, s. 23.



sobie w nowych warunkach terapii (przestrzeganie abstynencji, norm i zasad obowiązujących w społeczności terapeutycznej), nie jest stała. Pacjenci niejednokrotnie przerywają leczenie. Przychodzą nowi. To powoduje, że uczestnicy spotkań znajdują się na różnych etapach leczenia i posiadają różny staż bycia w grupie. Powyższe warunki determinują charakter spotkań z udziałem arteterapeuty: z uwagi na możliwość nieobecności pacjentów, każde spotkanie jest jednorazowe według wcześniej przygotowanego scenariusza. Działania o charakterze arteterapeutycznym, będące fragmentem szerszego oddziaływania terapeutycznego, są całkowicie uzależnione od potrzeb procesu terapii pacjentów w grupie. Raz w tygodniu odbywają się spotkania zespołu terapeutów Oddziału, na których m.in. proponowany jest temat lub określa się problematykę jaka winna być przedmiotem spotkania z wykorzystaniem arteterapii. Spotkania te to także okazja do analizowania przebiegu odbytych zajęć, wyciągania wniosków i ewentualnego korygowania procesu terapeutycznego wobec pacjentów.

Na potrzeby Oddziału przeznaczono odpowiednie pomieszczenie na poddaszu Ośrodka, które w wyniku swej kameralności i „ciepła” sprzyja przyjaznej i twórczej atmosferze ułatwiającej terapię młodych pacjentów. Elementy konstrukcyjne poddasza dały możliwość stworzenia ekspozycji wytworów plastycznych, w której sukcesywnie zmieniane są ekspozowane prace. Pacjent obcując ze swoimi pracami ma okazję na wracanie myślami do minionych spotkań, ich przebiegu, do pogłębiania omawianych treści. Uczestnikami spotkań są osoby nie zawsze uzdolnione plastycznie i zadaniem prowadzącego jest stworzenie takich warunków, w których możliwe jest użycie technik plastycznych łatwych do wykonania, pozwalających jednocześnie na wykorzystanie jak największego potencjału pacjentów.

Techniki plastyczne wykorzystywane na zajęciach to najczęściej pastel suchy, pastel olejny, tempera, kolaż, lepienie z masy ceramicznej, tworzenie kompozycji przestrzennych i rzeźb z papieru (gazety, papier pakowy, materiały różne). Wymienione techniki wybrano z uwagi na ich możliwości i atrakcyjność, na łatwy dostęp do materiałów i surowców, oraz możliwość realizacji zajęć w warunkach oddziałowych. Usytuowanie ośrodka w pobliżu starego parku pozwala niejednokrotnie na zajęcia plenerowe, w których tworzywem do prac stają się elementy otaczającej przyrody.

Spotkanie według wcześniej przygotowanego scenariusza zazwyczaj składa się z kilku etapów:

- rundka wstępna (ważne dla pacjenta wydarzenie, refleksje dot. ostatnich spotkań, ocena nastroju);

- wprowadzenie do tematu spotkania poprzez zabawę, rozmowy lub inne czynności pobudzające kreatywność;
- wyrażanie treści i emocji w twórczy sposób – indywidualnie lub grupowo (jeżeli jest konieczność, omawianie nowej techniki plastycznej);
- prezentacje i omawianie prac;
- refleksje wynikające z treści omawianych na spotkaniu.
- Zdarza się, że zajęciom towarzyszy muzyka – po akceptacji uczestników terapii.

Mimo wcześniej przygotowanego scenariusza, zestawu pytań dotyczących omawianych zagadnień, niezbędnych materiałów, prowadzący jest przygotowany na modyfikacje i zmiany w scenariuszu wynikające z nieprzewidywalności procesu twórczego. Zdarza się, że trzeba na gorąco wprowadzać zmiany i dostosowywać je do potrzeb grupy pacjentów. Prowadzący stara się w trakcie spotkania pełnić rolę wspierającego przewodnika, podkreślając, że umiejętności plastyczne nie są najważniejsze. Proces dochodzenia do pewnych treści, głębokie refleksje wynikające z tej drogi, obecność różnych emocji, odkrywanie nowego – to najważniejsze elementy obecne na spotkaniach. Na koniec obiekt plastyczny wieńczący wysiłek, jako dopełnienie twórczego procesu i satysfakcja autora lub grupy z efektów wspólnej pracy, nieraz spontaniczna „dziecięca” radość z możliwości tworzenia, bo „ostatni raz rysowałem, jak byłem małym dzieckiem ...”.

Żadna praca powstała w czasie spotkań terapeutycznych nie podlega ocenom. Obowiązuje zasada swobodnych wypowiedzi na temat wszystkich wykonanych prac przez uczestników zajęć oraz prowadzących.

Ważnym wydarzeniem dla grupy jest uroczyste kończenie terapii jednego z pacjentów. Na zajęciach poprzedzających uroczystość grupa wspólnymi siłami przygotowuje prezent dla kończącego terapię. Rodzaj, forma, kształt prezentu wynika z treści, które chcą przekazać uczestnicy społeczności terapeutycznej. Na rodzaj prezentu wpływ ma również osobowość, pasje, zainteresowania bohatera uroczystości podsumowującej jego wielomiesięczną terapię. Każdy kończący zostawia swój „śląd” w postaci odbitych dłoni w glinie lub na papierze.

Częstotliwość spotkań grupy terapeutycznej, zadania wynikające z planu terapii, różnorodność problemów dotyczących pacjentów wymusza potrzebę tworzenia nowych scenariuszy odpowiadających bieżącym potrzebom grupy terapeutycznej. Inspiracji poszukuje się poprzez uczestnictwo w warsztatach, w specjalistycznej literaturze, dostosowując istniejące scenariusze do potrzeb terapii młodych pacjentów.

## Oddajmy głos uczestnikom

Zajęcia z panem Wojtkiem są spoko i fajne. Robimy dużo ciekawych rzeczy. Zajęcia te zmuszają mózg do myślenia. Pobudzają moją wyobraźnię. Jest ciekawie i tyle

Ola

nasunęła mi się tylko jedna myśl – kolaże. Lubiłam ich ukryte drugie dno. Często wyklejałam kolaż z zamiarem pokazania jednej rzeczy, a „kształtowała” się druga – często o wiele ważniejsza dla mnie i dla mojej terapii. Oczywiście w odkrywaniu pomagało mi omawianie „na głos” mojej pracy. Nazywanie pewnych kwestii, relacji, uczuć było łatwiejsze, gdy było zobrazowane

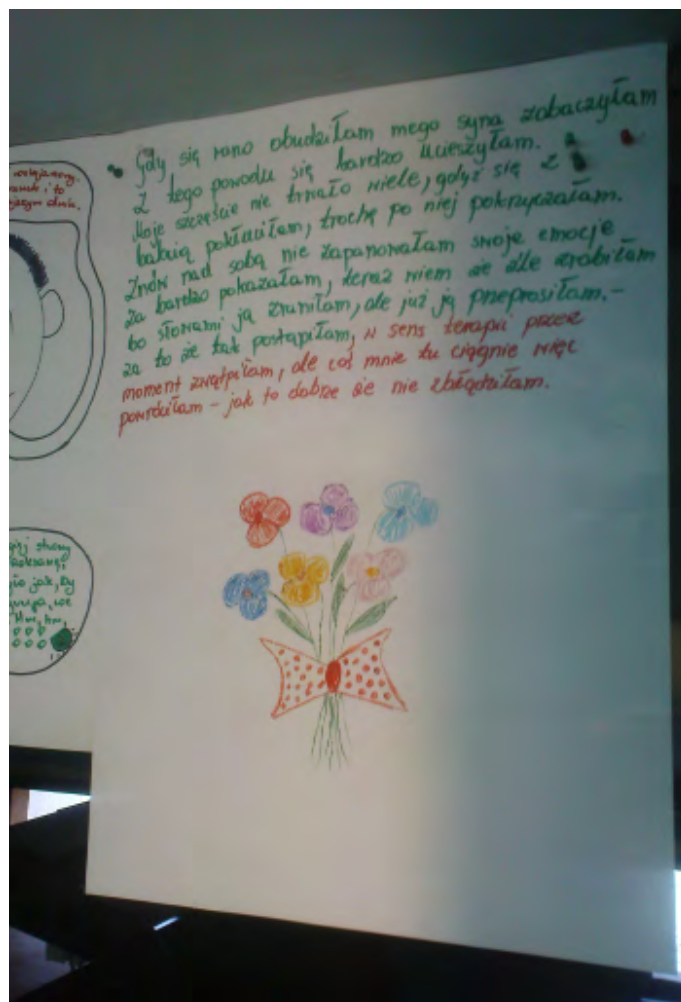
Gosia

jedne z nielicznych spotkań, które dawały radość i zadowolenie. Z niecierpliwością czekałam, kiedy znów będzie wtorek:) (...) nauczyłam się wyrażać swoje emocje na papierze, czasem bywało ciężko, czasem spod pędzla czy kredki nic nie wychodziło, używałam tylko szarych i czarnych barw, ale z czasem nauczyłam się używać śmielszych kolorów. Zajęcia same w sobie były bardzo ciekawe, w szczególności te, w których robiliśmy coś w grupach. Uczyliśmy się nie tylko polegać i ufać sobie samym, ale także drugiej osobie. Spotkania (...) pozwalały na chwilę oderwać się od problemów, kłopotów jakie wynikały z nałogu. Choć nie zawsze miało się ochotę na „jakieś bazgrania kredką, czy zastanawianie się nad swoim wnętrzem” (prowadzący) umiał mnie zmotywować do działania

Kasia

zajęcia, na które uczęszczałam, początkowo nie budziły u mnie pozytywnych emocji. Wydawało mi się, że przyszedłem do ośrodka się leczyć z narkomanii, a nie robić rysunki o swoim życiu. Dziś mam na to trochę inny punkt widzenia. Moja choroba to tak naprawdę problem z wyrażaniem uczuć, które, tłumione, były jednym z powodów mojego brania i picia. A te zajęcia właśnie próbowały dotrzeć do moich uczuć, do mojej wrażliwości, która we mnie była, ale gdzieś głęboko pochowana. Dlatego uważam, że mi te zajęcia były akurat bardzo potrzebne, właśnie dlatego, że budziły we mnie tyle emocji na początku. Uważam też, że mają one jeszcze inne plusy, np. integrują grupę ze sobą poprzez pracę w zespole

Witek



zajęcia są bardzo ciekawe (twórcze), dużo można się z nich nauczyć. Poprzez takie zajęcia można usłyszeć zdanie innych na swój temat. Uczymy się także jak powiedzieć komuś o jego cechach charakteru i wadach nie odczuwając żadnego lęku

Karina

te zajęcia przede wszystkim pozwoliły mi dotrzeć do siebie, częściowo pokazać siebie na tyle ile chciałam. Od jakiegoś czasu często myślę o sobie na papierze i z narzędziem w rękę. Twoje zajęcia pomogły mi być z ojcem, który przestał być ze mną, ale dużo czasu zajęło mi zobaczenie tego. Arteterapia to świetny sposób komunikacji. W ogóle to podobała mi się atmosfera, którą wtedy tworzyłeś, każdy z nas mógł wyzwolić w nią jakąś energię

Magda

WSZYSTKIE ZDJĘCIA: Z archiwum autora

# Muzyka leczy

# 15



Ewa Kucharska  
Dyplomowana arteterapeutka i muzykoterapeutka

Zastosowanie muzyki w procesie terapeutycznym może mieć różne oblicza, przez co niesie ze sobą szeroki wachlarz korzyści. Wszelkie działania muzykoterapeutyczne mają za zadanie, różnymi ścieżkami, prowadzić do nadrzędnego celu, jakim jest zwiększenie jakości życia klienta. Z samej teorii wychowania muzycznego wiemy, że muzyka wpływa na ogólny rozwój dziecka. Celowe wykorzystanie muzyki podczas zajęć usprawnia procesy poznawcze, motorykę małą i dużą, rozwija wrażliwość uczuć oraz wiele innych<sup>1</sup>. Tym jednak, co różni edukację muzyczną od procesu muzykoterapii, jest przede wszystkim stawiany cel. W pierwszym przypadku jest nim przekazanie konkretnej wiedzy oraz umiejętności, w drugim natomiast „wywołanie pozytywnych zmian w psychicznym, fizycznym, poznawczym albo społecznym funkcjonowaniu jednostki z problemami zdrowotnymi lub edukacyjnymi”<sup>2</sup>.

Krzysztof Stachyra w dziele zbiorowym „Podstawy Muzykoterapii”, za Kennethem Bruscia, wymienia przykładowe cele jednej z technik muzykoterapii, jaką jest improwizacja. Są to:

- 🎵 ustanowienie niewerbalnego kanału komunikacji oraz mostu do komunikacji werbalnej,
- 🎵 zrozumienie, czym jest autoekspresja i kształtowanie tożsamości,
- 🎵 zgłębianie różnych aspektów siebie w relacji z innymi,
- 🎵 rozwijanie zdolności do wchodzenia w bliskie relacje z innymi,

- 🎵 rozwijanie umiejętności grupowych,
- 🎵 rozwijanie kreatywności, doświadczanie wolności, spontaniczności i zabawy,
- 🎵 stymulowanie i rozwijanie zmysłów,
- 🎵 rozwijanie zdolności percepcyjnych i poznawczych<sup>3</sup>.

W pracy z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną muzykoterapia może przynieść poprawę w zakresie zdolności komunikacyjnych, sprawności motorycznej, koordynacji wzrokowo-ruchowo-przestrzennej, koncentracji uwagi, poczucia własnej



Autor: Magdalena Konat

1 Ewa Lipska, Maria Przychodzińska, *Muzyka w nauczaniu początkowym. Metodyka*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991.

2 Krzysztof Stachyra, *Muzykoterapia a edukacja muzyczna*, [w:] *Podstawy muzykoterapii*, red. Krzysztof Stachyra, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2014, s.47

3 Krzysztof Stachyra, *Muzyka jako element procesu terapii*, [w:] *Podstawy muzykoterapii*, red. Krzysztof Stachyra, s. 78.



wartości, kompetencji interpersonalnych, twórczości i kreatywności, indywidualności<sup>4</sup>.

Badania wykazują również pozytywne działanie muzykoterapii w pracy z osobami z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), u których obserwuje się zmniejszenie agresji, poprawę w zakresie pamięci oraz koncentracji uwagi<sup>5</sup>. Sesje muzykoterapii wspomagają także poprawę nastroju, wzrost poczucia wartości i sprawczości, budowanie pozytywnych doświadczeń, usprawnianie funkcji poznawczych oraz wzmacnianie poczucia nadziei u pacjentów z przewlekłymi problemami ze zdrowiem psychicznym<sup>6</sup> oraz z uzależnieniami.

Praktyka na oddziałach neonatologii, jak i literatura przedmiotu, wskazują na korzystny wpływ działań muzykoterapeutycznych na funkcje oddechowe niemowląt, stabilizację ich fizjologicznego stanu (dzięki

regulowaniu parametrów oraz funkcji życiowych, takich jak oddech, tętno, ssanie), obniżenie poziomu stresu i lęku u rodziców dzieci urodzonych przedwcześnie. Muzykoterapia wspiera również komunikację rodzic-dziecko<sup>7</sup>. Są to tylko niektóre przestrzenie wskazujące na realne korzyści muzykoterapii. Z powodzeniem stosuje się działania muzykoterapeutyczne w resocjalizacji, terapii uzależnień, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, ośrodkach rehabilitacyjno-opiekuńczo-wychowawczych, domach pomocy społecznej, szpitalach, klinikach i wielu innych.

Muzykoterapia jest stosunkowo młodą dziedziną naukową, która rozwija się jednak dynamicznie. Prowadzone w jej zakresie badania naukowe obejmują coraz większy obszar, wskazując tym samym na realne korzyści płynące z odpowiednio dobranych i zaplanowanych interwencji muzycznych.

4 Ewa Woźniczka, *Rola zajęć muzykoterapeutycznych w procesie wspierania i rozwoju dzieci z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] *Podstawy muzykoterapii*, red. Krzysztof Stachyra.

5 Seyed Ebrahim Hosseini, Seyed Ali Hosseini, *Therapeutic Effects of Music: A Review*, [www.researchgate.net/publication](http://www.researchgate.net/publication) (data dostępu: 24.01.2023 r.).

6 Gary Ansdell, John Meehan, „*Some Light at the End of the Tunnel*”: *Exploring Users' Evidence for the Effectiveness of Music Therapy in Adult Mental Health Settings*, [mmd.iammonline.com/index.php/musmed/issue/archive](http://mmd.iammonline.com/index.php/musmed/issue/archive) (data dostępu: 25.01.2023 r.).

7 Anna Bukowska, *Interdyscyplinarność i multidyscyplinarność: rola zespołu terapeutycznego we wspomaganiu rozwoju noworodków i niemowląt*, [w:] *Muzykoterapia dzieci przedwcześnie urodzonych i ich rodzin*, red. Łucja Bieleninik, Ludwika Konieczna-Nowak, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2020.

# „Praktyka widzenia” w Teatrze Nowym w Łodzi

# 16

We wrześniu 2022 na Małej Scenie Teatru Nowego w Łodzi odbyła się premiera „Praktyki widzenia” w reż. Wojtka Rodaka. Spektakl podejmuje dialog z serią wykładów o sztuce autorstwa Władysława Strzemińskiego, znanych pod tytułem „Teoria widzenia”.

*„Widzenie to czynna praca intelektu”  
Władysław Strzemiński*



Johannes Vermeer uznawany jest za mistrza XVII wiecznego malarstwa holenderskiego. Czy można w pełni ukazać jego mistrzostwo osobie, która nie operuje zmysłem wzroku? W przypadku malarstwa figuratywnego, w pewnym sensie może być to nawet łatwiejsze – jeśli potraktujemy taki oraz jak zatrzymany kadr filmowy.

„Lekcja muzyki” Vermeera „występuje” w spektaklu „Praktyka widzenia”. Podczas przedstawienia, w pewnym momencie aktorzy odgrywają scenę z „Lekcji muzyki”. Tworzą coś na kształt żywego obrazu, który jednak jest ruchomy. Bo jaki sens dla osoby niewidomej ma kadr zawieszony w czasie...?

Jak możemy przeczytać w programie spektaklu:

*(Strzeмиński) poświęcił swoją „Teorię widzenia” historii sztuki rozumianej jako rozwój świadomości wzrokowej, która cechuje społeczeństwa kolejnych epok. Na wzroku, widzeniu i sposobie interpretacji tego, co widać, oparł swoją opowieść o tym, co najważniejsze w sztuce, analizując również samo działanie zmysłu wzroku. Temat miał dla niego osobiste znaczenie, ponieważ artysta mierzył się z niesprawnością jednego oka i poważną wadą w drugim.*

*Praca Strzeмиńskiego jest dla twórców i twórczyń „Praktyki widzenia” punktem wyjścia do stworzenia spektaklu, którego istotą jest zadanie pytania o wagę wizualności w teatrze. Do udziału w projekcie zostały zaproszone osoby niewidome.*

*Spotkanie dwóch różnych spojrzeń – tego widzącego i tego, które widzi inaczej – ma doprowadzić twórców i twórczyń do zbudowania opowieści, której Strzeмиński być może nie brał do końca pod uwagę: licznych teorii, a właściwie praktyk widzenia, zależnych od tego, kto patrzy i co widzi lub co chce zobaczyć.*

*Jakiej wrażliwości spojrzenia potrzeba nam we współczesnym złożonym, wielowymiarowym świecie, zalewającym nas niewyobrażalną mnogością obrazów? Jak w empatyczny i niekrzywdzący sposób patrzeć na drugiego człowieka, jak tworzyć sztukę wizualną i teatr, które nie są wykluczające? Czego możemy się nauczyć, patrząc na świat oczami osób z dysfunkcjami narządu wzroku?*

*Reżyser spektaklu **Wojtek Rodak** jest studentem IV roku Wydziału Reżyserii Dramatu Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie oraz absolwentem produkcji filmowej łódzkiej PWSFTViT, laureatem Nagrody Debiut TR 2021.*

*Autorem tekstu i dramaturgii jest **Michał Buszewicz** – dramaturg, dramaturg i reżyser, absolwent Wiedzy o Teatrze UJ i Wydziału Reżyserii Dramatu krakowskiej PWST. Scenografie i kostiumy stworzyła **Katarzyna Pawelec**, muzykę: **Karol Nepelski**. Autorem choreografii jest **Tobiasz Sebastian Berg**.*

*Spektakl, współfinansowany z dotacji Miasta Łodzi, został zrealizowany w koprodukcji z Festiwałem Łódź Czterech Kultur. Jest także kolejną odsłoną projektu „Nowy i Młodzi”.*

W spektaklu, obok aktorów profesjonalnych, występują gościnnie **Arnold Osiecki** i **Linda Rojewska**.

Oddajmy im głos (cytaty pochodzą z programu przedstawienia).

**Linda Rojewska:** Mam retinopatię wcześniaczą. Nie widzę od urodzenia.

**Arnold Osiecki:** Mam chorobę Stargardta, czyli uszkodzenie plamki żółtej, które postępuje z wiekiem. (...)

**Linda:** Często chodzimy na teatr czytany, w którym jest audiodeskrypcja. (...) Mamy dostęp do spektakli czytanych dzięki stowarzyszeniu De Facto, które udostępnia audiodeskrypcję, jest też obieg spektakli Teatru Telewizji nagrywanych dla osób niedowidzących i niewidomych. Choć audiodeskrypcja nie zawsze ma sens, na przykład w operach trudniej skupić się na muzyce, gdy ktoś czyta tekst. Ważna jest dla mnie warstwa dźwiękowa, ale też i to, co aktorzy robią na scenie.

**Arnold:** Oglądam dużo spektakli bez audiodeskrypcji, nie mam takiej potrzeby. Umiem podążać za historią, potrafię wyobrazić sobie jaka będzie ostatnia scena, to w jaki sposób gra aktor. To, co w audiodeskrypcji jest opisywane jako działania aktorów, na przykład „aktorka teraz zmarszczyła brwi i podniosła się” tak naprawdę nie ma większego znaczenia. Liczy się warstwa emocjonalna i słowna.

**Czym jest dla was wizualność?**

**Arnold:** Obraz tworzy się też w głowie. Jeśli coś jest czystym obrazem bez głosu, dźwięku, jest to dla nas niedostępne. Działa tylko z innymi mediami.





**Linda:** Jeśli ktoś opowiada mi o obrazie albo kolorach, to nic mi to nie mówi. Nawet, gdy taka osoba bardzo się stara i widzę w niej chęć jasnego przekazu, to mimo moich najszczerzych chęci zrozumienia, nie jestem w stanie wyobrazić sobie sfery wizualnej.

**Arnold:** Nie jestem fanem tyflografiki, bo niewiele mówi o obrazie, poza tym, że „przedstawia kobietę w oknie”. (...) Jeśli ktoś nie widzi od urodzenia, to co mu powie „Mona Lisa”? Tyflografika to ersatz.

**Linda:** Dlatego wolę rzeźbę albo figury woskowe. To czasem tak, jakby stał przede mną drugi człowiek. Mam wtedy wrażenie, że to jest bardziej namacalne, bliższe moim wyobrażeniom.

**Jak układa się wasza współpraca z profesjonalnymi aktorami?**

**Arnold:** Ewoluuje. Na początku aktorzy bali się ciemności, byli też w *Black Worldzie*. To przestrzeń na Placu Wolności 5 w Łodzi, gdzie zwiedza się pomieszczenia namacalnie. Aktorzy, dramaturg i reżyser przeszli przez tę wystawę. Nie widzieli siebie, nie mieli punktu odniesienia. Jedna osoba potrzebowała światła, chociaż na chwilę. Zmierzyli się z ciemnością i przestrzenią, którą musieli ogarnąć ruchem, głosem. (...) Zmiana perspektywy naszych partnerów jest duża, sami to zauważają. Czasem mówią, że wolą być w opaskach niż bez, bo to daje im większy komfort. Na początku bali się też dotyku – tego, żeby dotknąć i sprawdzić osobę.

**Linda:** Ale nie jest też tak, że my nie mamy dyskomfortu. My też nie dotykamy osób na siłę. Moim zdaniem, to nie jest w dobrym tonie, by dotykać kogoś, jeśli uprzednio nie wyrazi na to zgody.

**A wy zyskaliście nową perspektywę dzięki pracy z aktorami?**

**Arnold:** Nasze spotkania z widzącymi aktorami bazowały głównie na rozmowach, pracy z opaskami i adaptacji z nami. Czasem trzeba coś odsunąć, żebyśmy na to nie wpadli, albo drzwi muszą być zamknięte. Pragmatyka.

**Linda:** Arnold ma trudniej. Ja bardziej bawię się moją sceną, on mierzy się z doświadczeniem utraty, którego ja nie mam. Gdybym zapytała was: co to znaczy widzieć, to mi tego nie wytłumaczycie. Tak samo jak ja nie wytłumaczę wam, co to znaczy nie widzieć. Nie potrafię powiedzieć, jak wyobrażam sobie kolory. Mówię, że surogatowo, ale to też trudno opowiedzieć.

**Rozmawiała Anna Pajęcka**

Wywiady oryginalnie ukazały się na portalu [miejmiejsce.com](http://miejmiejsce.com)

Oto co powiedział AIONowi o swoich doświadczeniach ze współpracy z aktorami – amatorami **Paweł Kos**, aktor profesjonalny grający w spektaklu „Praktyka widzenia”:

*Spotkanie z Arnoldem i Lindą na scenie było i nadal jest dla mnie wyjątkowe, na poziomie prywatnym, towarzyskim oraz oczywiście artystycznym. Wspólna praca nad „Praktyką widzenia” przypomniła mi, jak ważne jest wyczulenie na drugą osobę, zatrzymanie się i spokój. Profesjonalne podejście Lindy i Arnolda do pracy powoduje duże poczucie bezpieczeństwa. Ogromnie się cieszę, że poznałem tych pięknych ludzi i że mogę z nimi grać.*

Biorąc pod uwagę charakter spektaklu, bardziej niż naturalnym było stworzenie do niego audiodeskrypcji. Ponieważ w spektaklu sztuka dramatyczna spotyka się ze sztukami wizualnymi, do współpracy zaproszono panią Katarzynę Mądrzycką-Adamczyk, na co dzień pracującą w Muzeum Sztuki w Łodzi.



### Katarzyna Mądrzycka-Adamczyk

artystka, edukatorka, liderka dostępności. Pracuje w Muzeum Sztuki w Łodzi w Dziale Edukacji oraz jako koordynatorka ds. dostępności. Tworzy i prowadzi zajęcia dla wszystkich grup wiekowych i dla osób o różnym stopniu sprawności. Jest członkinią zespołu opracowującego dzieła sztuki dla osób z niepełnosprawnością wzroku, słuchu i w spektrum autyzmu w ramach kolejnych dostępnościowych projektów MSŁ. Píše także teksty w języku prostym. Jako artystka tworzy prace działające na zmysł wzroku i dotyku. Stworzyła m.in. duży obiekt „Poczuj” (zbiory Centralne Muzeum Włókiennictwa), dzięki któremu można doświadczyć sztuki włókna różnymi zmysłami. Praca prezentowana była w przestrzeni wystawy Magdaleny Abakanowicz „Metamorfizm” (2018) i była inspirowana twórczością artystki.

Uważam, że sztuka jest dla wszystkich i staram się ją przybliżyć publiczności o różnych potrzebach. Odkąd zajęłam stanowisko koordynatorki dostępności, staram się zwiększyć dostępność wystaw dla osób z niepełnosprawnościami. Przygotowuję audiodeskrypcje dzieł sztuki, ale ze względu na profil muzeum nie są to tylko obrazy czy rzeźby, ale również instalacje czy sztuka wideo. Do prac filmowych zazwyczaj przygotowuję opis ogólny albo też, najczęściej, robię audiodeskrypcję na żywo, czyli wraz z osobą niewidomą czy słabowidzącą oglądamy film i na bieżąco komentuję, co widać na ekranie.

Przygotowanie audiodeskrypcji do przedstawienia teatralnego, w tym wypadku do spektaklu „Praktyka widzenia”, przebiegało podobnie, ale są też pewne różnice i dodatkowe trudności.

Przede wszystkim wcześniej potrzebowałam scenariusza i nagrania przedstawienia. W związku z tym, że scenariusz spektaklu „Praktyka widzenia” zmieniał się w trakcie kolejnych prób, było to utrudnione i musiałam działać w innym, przyspieszonym trybie.

Najpierw z Magdaleną Rutkowską – konsultantką i ekspertką, z którą współpracuję również w Muzeum, obejrzałyśmy próbę generalną i na bieżąco opisywałam jej, co dzieje się na scenie. Sama wtedy pierwszy raz widziałam przedstawienie, więc wymagało to ode mnie dużego skupienia. Dodatkowo, roboczo nagrywałam spektakl, żeby móc się wesprzeć nagraniem przy spisaniu audiodeskrypcji. Przygotowałam też audiowstęp, czyli wprowadzenie odczytywane jeszcze przed spektaklem. Wprowadziłam w ten sposób niewidomych widzów w scenografię i kostiumy. Trzeba to robić wcześniej, bo w trakcie przedstawienia nie ma na to czasu. Osoby korzystające z audiodeskrypcji

w trakcie przedstawienia pobierają specjalne urządzenie z jedną słuchawką. Audiodeskryptor odzywa się między dialogami osób występujących, tak, żeby nie zakłócać odbioru. Ważne, że w trakcie samego przedstawienia nie wystarczy, że lektor przeczyta przygotowaną przeze mnie kwestię. To nie jest film, gdzie nic się nie może zmienić. Czasem aktorzy przyjmą inną pozę, ktoś zmieni kwestię itp. – trzeba reagować na bieżąco. Dlatego taka osoba musi dobrze widzieć scenę i mieć doświadczenie w tej dziedzinie. Przy spektaklach, podczas których sama nie mogę być audiodeskryptorką, współpracuję z Marią Wasińską-Stelmaszczyk, która również ma duże doświadczenie w tworzeniu audiodeskrypcji.

Audiodeskrypcja spektaklu teatralnego jest zdecydowanie trudniejsza od audiodeskrypcji dzieła sztuki. Wymaga ona wcześniejszego przygotowania i ścisłej współpracy z konsultantką, która jako ekspertka i jako osoba niewidoma potrafi wyłowić niejasne sformułowania itp. Ponadto, jak wspomniałam, audiodeskryptor musi uważnie śledzić przedstawienie i reagować na bieżąco.

Jednak tematyka spektaklu i to, że znam zarówno twórczość W. Strzemińskiego, jak i jego dzieło „Teoria widzenia”, sprawiły, że nie musiałam dodatkowo przygotowywać się i wiedziałam, do czego autorzy się odwołują. Dla mnie też, w przypadku spektaklu „Praktyka widzenia”, ułatwieniem było to, że grały w nim osoby z niepełnosprawnością wzroku. Scenografia nie mogła się dynamicznie zmieniać, jej elementy musiały być stałe, żeby nie zaburzać percepcji i nie utrudniać poruszania się aktorom. Zmieniało się przede wszystkim oświetlenie poszczególnych części sceny, o czym każdorazowo informowałam.



Dwuwymiarowe dzieła sztuki mogą być tak opisane, aby osoba niewidoma od urodzenia mogła chociaż częściowo je odbierać, szczególnie jeśli audiodeskrypcja jest uzupełniona tyflografiką (dotykową pomocą odwzorowującą pracę)

W skrócie, budowa audiodeskrypcji obrazu jest następująca:

- **Etykieta:** zawiera podstawowe informacje o dziele: imię i nazwisko autora, tytuł, technika, rok powstania;
- **Wstęp:** czyli 2-3 zdania o tym, jak dzieło wygląda;
- **Rozwinięcie:** bardziej szczegółowy opis;
- **Uzupełnienie:** w tej części można dodać ciekawostki z biografii artysty, nawiązania do innych dzieł, informacje, które pomogą zinterpretować pracę.

Bardzo ważne, żeby tak napisaną audiodeskrypcję skonsultować z ekspertem, osobą ze środowiska osób niewidomych.

Tutaj chciałabym oddać głos **Magdalenie Rutkowskiej** – mojej współpracownicy i jednocześnie artystce (*rzeźbiarce, biorącej także udział w projekcie Echolokacji, czytaj str. 17 – przypis red.*)

**Magdalena Rutkowska:** To szeroki temat i odpowiedzi na tak postawione pytanie nie sposób udzielić w kilku zdaniach. Przede wszystkim to kwestia zainteresowań samej osoby niewidomej. Ktoś zaciekawiony sztuką wizualną będzie zaangażowanym odbiorcą i skorzysta zarówno z audiodeskrypcji, jak też z tyflografik. Konieczne tu jest oczywiście teoretyczne wprowadzenie w zagadnienia dotyczące chociażby dwuwymiarowego ujęcia obiektów, perspektywy, światłocienia. Niewidomi od urodzenia, szczególnie ci odbierający wykształcenie w specjalistycznych ośrodkach szkolno-wychowawczych, mają często braki w tej wiedzy i trudno im docenić kontakt z adaptacjami obrazów. Po prostu ich to nie interesuje i uznają te formy dostępności za zbędne. Niestety często na podstawie wypowiedzi takich odbiorców tworzy się opinie o potrzebach szerszej grupy niewidomych. Tymczasem większość osób z dysfunkcjami wzroku to ociemniaли lub słabowidzący. Jest także całkiem spora grupa niewidomych od urodzenia, którzy wręcz łakną audiodeskrypcji i tyflografik obrazów. Doksztalają się we własnym zakresie i z pomocą swoich bliskich, znajomych oraz edukatorów w instytucjach kultury. Warto pamiętać o tym, że niewidomi mają dziś łatwiejszy dostęp do książek w wersjach elektronicznych i audio, więc czytają i zdobywają w ten sposób wiele informacji o świecie. Do odbioru sztuki potrzebne jest jedynie uzupełnienie wiedzy o elementy związane ze świadomością wzrokową. Wszystko to przy założeniu, że audiodeskrypcje i inne materiały będą przygotowane odpowiednio.



Opracowanie Małgorzata Świt



### Aleksandra Cichoń

ur. w 2004 roku. Mieszka w małej miejscowości na północ od Krakowa. Jest miłośniczką pięknych książek i grzania się w słońcu. Lubi malować akwarelami i pastelami, śpiewać i tańczyć przy piosenkach ABBY, Beatlesów, U2 i Kwiatu Jabłoni, rozmawiać z przyjaciółmi. Czasem napisze wiersz. Stara się pokazywać sobie i innym, że pomimo postępującego zaniku mięśni – dystrofii Ulricha i skoliozy, można żyć szczęśliwie i wprowadzać piękno do świata.

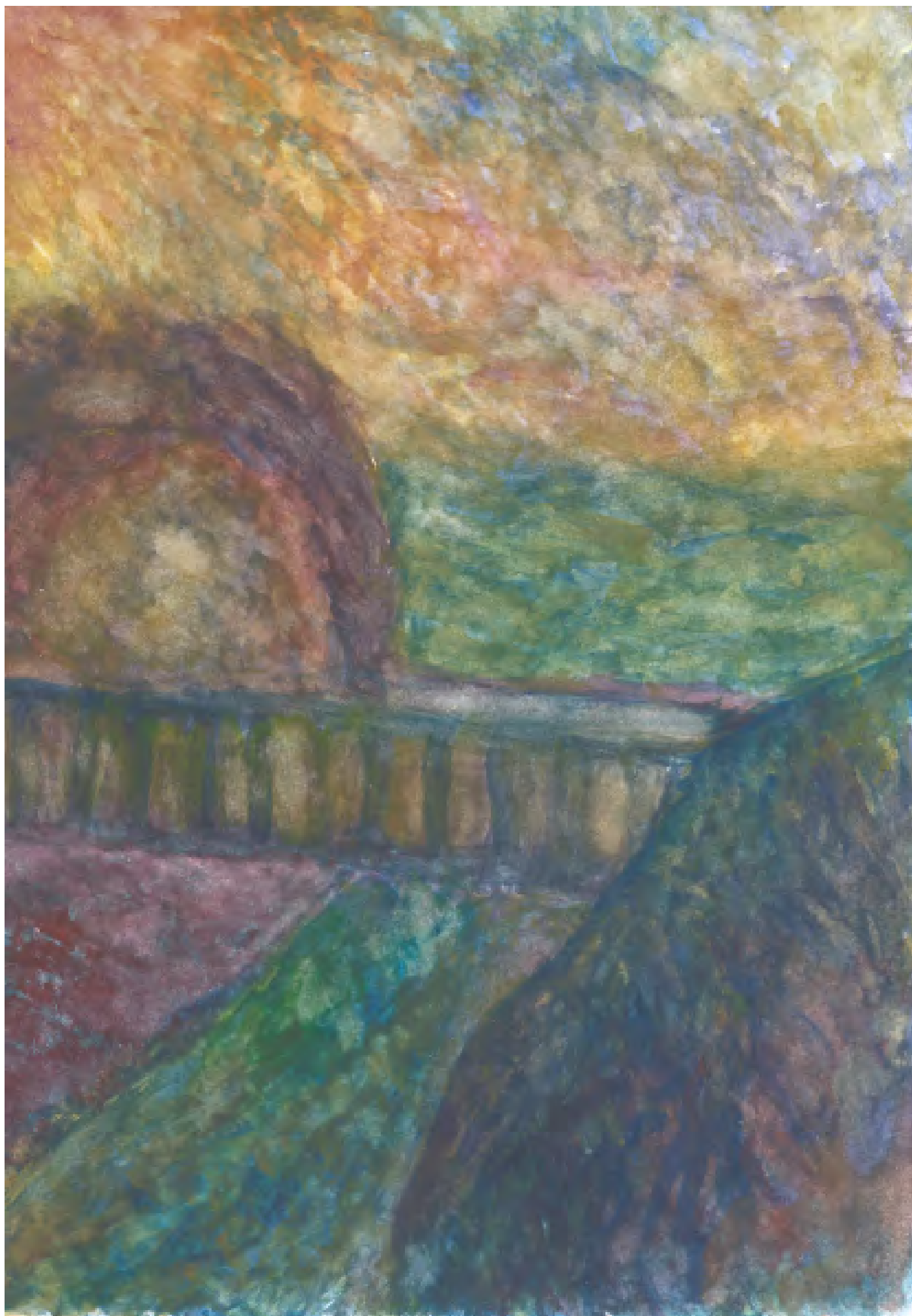
Ola o wierszu pt. *Kołowanie*:

„Nigdy dotąd nie napisałam wiersza jednoznacznie dotyczącego tego aspektu mojego życia, ale myślę, że ten poniżej można odczytać między innymi jako manifest osób zmagających się ze skoliozą, jako metaforyczny opis przeżyć towarzyszących tym zmaganiom”.

### Kołowanie

Po prostu tak to już jest;  
 Życie toczy się kołem —  
 Toczy, zatacza lub kroczy  
 z wdziękiem Rozdźwiękiem,  
 pulsuje  
 krwioobiegami —  
 Hamuje wzrost, odrasta pod  
 szklane sklepienie  
 Rozbija o kruche niebo;  
 Spada; Potłuczone ślady  
 zostawia na gwieździe —  
 Faluje morzem od-czuć —  
 Płonie w iskrach żali  
 Stajemy się — mali  
 W wielkości  
 Nie prości —  
 Krzywi  
 Po-krzywą  
 Stajemy się —  
 Rośniemy szybko  
 powoli — wspinamy się  
 Po śliskich pagórkach —  
 Rozbijamy — o kruche niebo  
 Wpadamy w skały wapienne —  
 Rozpuszczone spadami wody;  
 Potrzebujemy — pragniemy — ochłody  
 Po-sił-ku po-chleb-stwa i męstwa w  
 Dniu tu i teraz.

*Bibice, 14 kwietnia 2020*



Ola Cichoń „Po-most”

# Wspieramy

# studentów

# ze szczególnymi potrzebami



**Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych**

**Politechnika Łódzka**

ul. Żeromskiego 116, budynek A30; 90-543 Łódź

tel. (42) 631 38 87

email: [bon@adm.p.lodz.pl](mailto:bon@adm.p.lodz.pl); <http://bon.p.lodz.pl>

