



UNIA EUROPEJSKA

#EfektErasmusa



HISTORIE, KTÓRE INSPIRUJĄ

#EfektErasmusa – historie, które inspirują

Historie FRSE na portalu Onet.pl

Z dumą prezentujemy efekty współpracy FRSE i Onet.pl, która pozwala szerzej opowiedzieć o inspirujących historiach uczestników naszych programów. W nowym cyklu reportaży „#EfektErasmusa – historie, które inspirują” pokazujemy, jak edukacja, sport, wolontariat i międzynarodowa mobilność realnie zmieniają życie ludzi w całej Europie.

Zapraszamy do lektury!

Spis treści

<u>Zagraj o czyste powietrze. Aktywiści od lat walczą ze smogiem w swoich miastach</u>	2
<u>Katarzyna Brejwo</u>	
<u>Zdyscyplinowana, świetny materiał na dowódcę. Tak mówią o Aleksandrze</u>	11
<u>Katarzyna Brejwo</u>	
<u>Moje lepsze życie bez nogi.</u>	19
<u>Ewa Wołkanowska-Kołodziej</u>	
<u>Ktoś zadzwonił, że Rafał ma natychmiast odebrać wyniki. „Umierałem”</u>	27
<u>Agnieszka Wójcińska</u>	
<u>Queer w mniejszym mieście</u>	36
<u>Urszula Jabłońska</u>	
<u>Niewidzialny smutek</u>	44
<u>Agnieszka Wójcińska</u>	
<u>Drużyna łamaczy kodów</u>	52
<u>Monika Redzisz</u>	
<u>Chorobę oswoiły do granic. „Rak sprawił, że zrzuciłam szare futro”</u>	60
<u>Ewa Wołkanowska-Kołodziej</u>	
<u>Słowa ranią. Pomyśl, nim je z siebie wyrzucisz.</u>	66
<u>Agnieszka Wójcińska</u>	

Zagraj o czyste powietrze.

Aktywiści od lat walczą ze smogiem w swoich miastach

Katarzyna Brejwo



”

Przychodził w listopadzie. Przykrywał brudnym obłokiem dachy kamienic, wypełniał żółtą mgłą uliczki Starego Miasta. Drażnił i dusił. Po uchyleniu okna wchodził do mieszkania, zostawiając charakterystyczny zapach. – Coś jak wędzonka albo ognisko – mówi Magdalena Kozłowska, krakowska aktywistka, która ze smogiem walczy od 12 lat. – Żartowaliśmy, że to zapach zimy. W 2010 r. opublikowano wspólne badania Collegium Medicum UJ i Uniwersytetu Columbia w Nowym Jorku. Porównano w nich noworodki, które urodziły się w mieście ze smogiem, z tymi z miast o czystszej powietrzu. Wynikało z nich, że krakowskie dzieci rodziły się drobniejsze, miały mniejszy obwód głowy, a później, w wieku przedszkolnym, wypadały gorzej w testach kognitywnych.

”

Chociaż wtedy, w 2013 r., tak naprawdę wcale nie było im do śmiechu. Kraków był najbardziej zanieczyszczonym miastem w Polsce. I trzecim w Unii Europejskiej pod względem najgorszej jakości powietrza. Bywały dni, że trafiał na światowe czołówki, wyprzedzając Pekin, Kabul i New Delhi. Jesienią, kiedy mieszkańcy zaczęli palić w piecach, powietrze w mieście zamieniało się w koktajl toksycznych substancji.

– Produktem spalania są pyły zawieszone, PM10 i PM2,5 – tłumaczy Magda. Chociaż z wykształcenia jest historyczką, wiedzę o zanieczyszczeniach ma w małym palcu. – PM10 to pył o średnicy poniżej 10 mikrometrów, a PM2,5 – 2,5 mikrometra.

gu doby nie powinno przekraczać 50 mikrogramów na metr sześcienny, a PM2,5 – 25 mikrogramów. Tymczasem w niektórych okresach w Krakowie stężenie to przekroczone było nawet 400-krotnie. Tyle że mało kto o tym wiedział, mówi Magda. – Dziś można sprawdzić jakość powietrza w aplikacjach, które pokazują dane zarówno z oficjalnego monitoringu, jak i czujników niskokosztowych, a wtedy w mieście działało jedynie kilka państwowych stacji. Wyniki publikowano na przedpotopowej stronie internetowej, na którą nikt nie zaglądał.

O tym, że jest bardzo źle, alarmowali naukowcy. W 2010 r. Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego opublikowało wyniki badań prze-



Magdalena Kozłowska, krakowska
aktywistka antysmogowa

Im drobniejszy pył, tym bardziej szkodliwy. Częsteczki PM10 przez drogi oddechowe i oskrzela przedostają się do płuc, a PM2,5 są w stanie przeniknąć do krwiobiegu. Powodują choroby płuc, serca, nowotwory, astmę i alergię, przyspieszają procesy otępienne u osób starszych, obniżają poziom koncentracji u młodzieży. Skracają długość życia.

Zgodnie z normami obowiązującymi w Polsce, dopuszczalne stężenie PM10 w powietrzu w cią-

prowadzonych we współpracy z Uniwersytetem Columbia w Nowym Jorku. Porównano w nich dzieci urodzone w Krakowie z rówieśnikami, którzy nie byli wystawieni na tak wysokie stężenia szkodliwych związków. Okazało się, że krakowskie maluchy rodziły się drobniejsze, miały mniej obwód głowy, a później, w wieku przedszkolnym, wypadły gorzej w testach kognitywnych.

– W końcu powiedzieliśmy: dość – wspomina Magda. W kilka osób skrzyknęli się, żeby zawa-

czyć o czyste powietrze. Mieli po 20, 30 lat, niektórzy niedawno zostali rodzicami. Na pierwszą demonstrację, którą ogłosili na Facebooku, przyszło kilkaset osób. Niektórzy prowadzili puste wózki dziecięce – znak, że ich dzieci nie mogą wyjść z domu z powodu trującego powietrza. Potem były kolejne akcje: zakładanie maseczki pomnikowi Adama Mickiewicza, marsz z trumnami, które miały symbolizować 50 tys. mieszkańców

ich 12 tysięcy. – Już w 2012 r. Urząd Wojewódzki miał analizę, z której wynikało, że rozwiązaniem problemu ze smogiem jest likwidacja tych pieców. Urzędnicy uznali jednak, że to niewykonalne, bo będzie za duży opór społeczny.

Aktywiści, którzy w międzyczasie zrzeszyli się w Krakowski Alarm Smogowy, nie odpuszczali. Pisali petycje, chodzili do polityków. W końcu, w 2019 r., po trzech latach od pierwszej an-



Elektrownia w Bełchatowie

Polski umierających rocznie z powodu smogu, kampania na billboardach mająca uświadomić krakusom, jakim powietrzem oddychają. Przeciwno tej ostatniej protestował ówczesny prezydent Jacek Majchrowski. „Jeżeli sami rozreklamujemy nasze miasto jako najbardziej zanieczyszczone w Europie – to wszyscy na tym stracimy” – pisał w swoich mediach społecznościowych.

– Władze początkowo reagowały na nasze działania alergicznie – przyznaje Magda. – Słyszeliśmy, że szkodzimy miastu, które żyje z turystyki. I że nic nie da się zrobić.

Z dokumentów, do których dotarli aktywiści, wynikało, że do zanieczyszczeń najbardziej przyczyniają się tak zwane kopciuchy, czyli domowe piece na węgiel. W milionowym Krakowie było

tysmogowej akcji, sejmik małopolski przyjął uchwałę o zakazie palenia węglem i drewnem w całym mieście. — Kraków, mówi Magda, zamiast ze smogiem, zaczął kojarzyć się z walką o czyste powietrze.

Nie pal śmieci, trujesz dzieci

Aleksandra Antes, nauczycielka z Pszczyny, mówi, że przebudziła się w r. 2016. To wtedy koleżanka zapytała ją, czy pośle dziś córkę do szkoły. „Mój syn nie idzie, bo jest duży epizod smogowy”, wyjaśniła. – Już wcześniej czułam, że coś jest nie tak. Moja córka po infekcji złapaniej w grudniu kaszlała przez trzy miesiące. Pediatra, która jest też alergologiem i pulmonologiem, po-

wiedziała w końcu, że nie jest w stanie jej pomóc i że przyczyną może być zanieczyszczone powietrze – opowiada.

Do tej pory smog kojarzył jej się z Krakowem. Z dużym miastem o gęstej zabudowie, pełnym samochodów i dymiących kominów. A Pszczyna? Urokliwe miasteczko otoczone lasami dawnej Puszczy Śląskiej nazywane było zielonymi płucami Śląska.

Muł jest odpadem powstającym przy produkcji węgla kamiennego. To najdrobniejszy osad, który można odzyskać z kopalnianego błota, i najbardziej szkodliwy, bo naszpikowany metalami ciężkimi – rtęcią, siarką i chlorem. W 2017 r. zakazano jego używania, ale do tego czasu cieszył się na Śląsku popularnością ze względu na niską cenę – za tonę mułu płacono się 30-50 procent mniej niż za miał węglowy albo ekogroszek.



– Działała wówczas tylko manualna stacja pomiaru powietrza, należąca do sieci Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska. Wyniki publikowano z miesięcznym opóźnieniem, dlatego nikt z nas nie wiedział, czym tak naprawdę oddychamy – mówi Aleksandra. – Inna sprawa, że byliśmy po prostu przyzwyczajeni. Tak jak jesień kojarzyła nam się z zapachem palonych liści, tak zima pachniała spalonym węglem. Choć starsi ludzie, w tym moja mama, powtarzali, że powietrze było kiedyś lepsze. Pogorszyło się w latach 90., kiedy powszechne stały się opakowania plastikowe i wzrosły opłaty za gaz. Wiele mieszkańców gminy wróciło wtedy do węgla. Powszechnym procederem stało się palenie śmieci, a w przydomowych kotłowniach na większą skalę pojawił się muł.

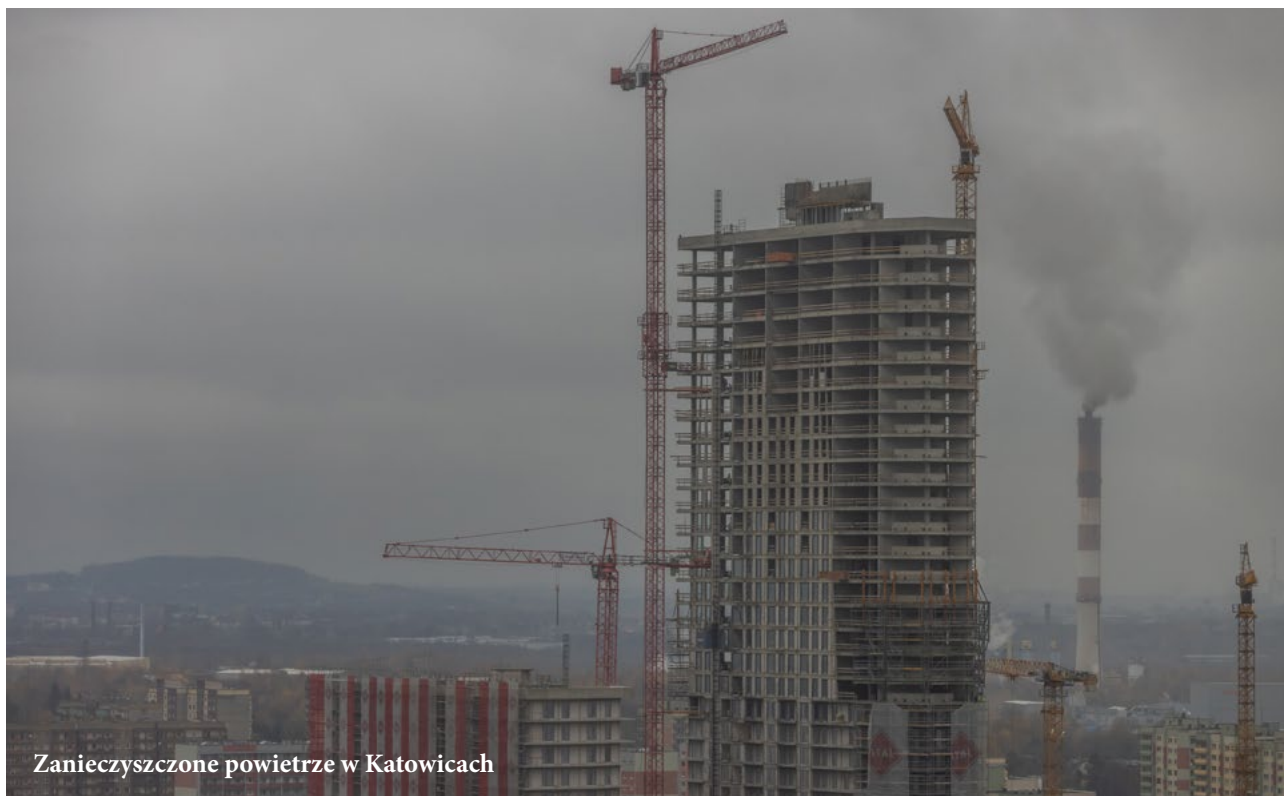
– Pamiętam, że w kwietniu umówiłam się na rozmowę z burmistrzem. I to był kolejny szok, bo okazało się, że trzy czwarte budynków jednorodzinnych w naszej gminie jest opalanych złą jakością węglem, w tym mułem – wspomina Aleksandra. – A jednocześnie włodarze chwalili się, że gmina jest w 90 proc. zgazyfikowana.

Miesiąc po tamtym spotkaniu, w maju 2016 r. ukazał się raport Światowej Organizacji Zdrowia dotyczący jakości powietrza. Pszczyna znalazła się na drugim miejscu najbardziej zanieczyszczonych miast w Unii Europejskiej. Dla pszczynian, wspomina Aleksandra, ten raport to był szok, ale dla niej okazał się błogosławieństwem: – Wcześniej, kiedy poruszałam ten temat, wszyscy brali mnie za wariatkę. Nikt nie wierzył, że jest u nas naprawdę tak źle.

Początkowo przyczyn zanieczyszczenia upatrywano w dwupasmowej drodze, która przecina miasto. Później pojawiła się teoria, że odpowiadają za nie zakłady położone po drugiej stronie granicy, w Czechach. – Trudno było nam przyjąć do wiadomości, że trujemy się sami – kwituje Aleksandra.

pi, kiedy wymrze najstarsze pokolenie. To, które pali w starych kotłach.

Kiedy w Krakowie wchodzi zakaz palenia węglem i drewnem, Pszczyna dopiero zaczyna walkę o lepszy oddech. Aleksandra chce wciągnąć w nią dzieci i młodzież. Po pierwsze dlatego, że jest matką przedszkolaka i pierwszoklasistki, więc ma



Zanieczyszczone powietrze w Katowicach

Na fali oburzenia, które wywołał raport, zorganizowała ze znajomymi pierwszy happening. Jej syn chodził wtedy do przedszkola, namówiła więc dyrektorkę placówki, żeby dzieci zrobiły manifestację na rynku. Nazwali ją „Pierwszy zlot smogów”. Zaprosili burmistrza i starostę, przygotowali przebrania i transparenty. Przyjechała telewizja, o akcji napisały gazety. O zanieczyszczeniach powietrza zaczęto mówić, a Aleksandra i jej znajomi założyli stowarzyszenie Nie Dokarmiaj Smoga. Od 2019 r. należą do Polskiego Alarmu Smogowego, który skupia podobne organizacje z całego kraju.

Kto z hasioka piec futruje, tego kosa pocałuje*

– Na początku słyszeliśmy, że przesadzamy. Że zawsze paliło się węglem i nikt nie chorował – opowiada Aleksandra. – Potem, że zmiana nastą-

dostęp do tych placówek. Po drugie, sama pracuje z młodzieżą – w szkole średniej uczy niemieckiego. Po trzecie, zdaje sobie sprawę, że przez dzieci uda jej się dotrzeć do dorosłych, zwłaszcza seniorów, którzy bywają wobec zmian najbardziej oporni. – Gdy wnuczek przychodzi do dziadka i mówi, że smog powoduje choroby, to taki przekaz jest dużo bardziej skuteczny niż gdybyśmy wręczyli starszemu panu ulotkę – przekonuje.

Kiedy lokalne władze instalują w Pszczynie czujniki jakości powietrza, każda szkoła podstawowa i przedszkole dostaje od aktywistów z Alarmu Smogowego zestaw trzech plansz. Przeszkolony nauczyciel codziennie dokonuje odczytu i stawia przy wejściu planszę w odpowiednim kolorze. Zielony oznacza, że powietrze jest dobre. Żółty – że średniej jakości, więc czas spędzony na dworze będzie ograniczony. Czerwona plansza alarmuje o wysokim zanieczyszczeniu i oznacza, że przedszkolaki cały dzień będą bawić się w środku. –

Kiedy rodzice przyprowadzali dzieci, od razu widzieli planszę. A dzieci uczyły się, jak odczytywać dane o jakości powietrza. Zanieczyszczenia stały się tematem, o którym rozmawiało się w domach – wspomina aktywistka.

W swojej pracowni Aleksandra ma wywieszone rankingi Polskiego Alarmu Smogowego. Na oknach – plakaty informujące o skutkach, jakie wdychanie trującego powietrza ma dla zdrowia. Kiedy uczniowie przychodzą do niej na konsultacje z niemieckiego, chcąc nie chcąc czytają o udarach i zawałach. – Zawsze próbuję coś na ten temat na lekcjach przemycić – śmieje się.

Jednak do młodzieży, przyznaje, znacznie trudniej jest dotrzeć. Nie można ich postraszyć skutkami zdrowotnymi, bo czują się silni i sprawni. Nowotwory ich nie przerażają, bo na każdej paczce papierosów jest ostrzeżenie o skutkach

wśród nastolatków jest ważnym tematem, albo przyspieszać choroby neurodegeneracyjne. Na osobach, które mają w rodzinie dziadka z chorobą Alzheimera, taka informacja robi wrażenie. – Współpracujemy też z lekarzem, który odważnie mówi o tym, że zanieczyszczenie powietrza wpływa na płodność i potencję – dodaje.

Rower nie truje

O tym, że nastolatkom nie wystarczy zrobić wykładu na temat czystego powietrza, wiedzą też aktywiści Krakowskiego Alarmu Smogowego. Dlatego w ramach projektu „Clean Air”, sfinansowanego z europejskiego programu Erasmus+, stworzyli materiały dla nauczycieli, którzy chcieliby poruszyć ten temat na lekcjach. To nie tylko gotowe scenariusze zajęć, ale także filmy edu-



palenia. Wyjątkiem są osoby, które mają już jakieś problemy zdrowotne. – Miałam uczennicę, która chorowała na astmę. Mówiła, że przy każdym epizodzie smogowym po prostu się dusi. Dlatego w rozmowach z młodymi Aleksandra podkreśla, że zanieczyszczenie powietrza przyczynia się do pogorszenia zdrowia psychicznego. Może na przykład pogłębiać depresję, która

cyjne i gry komputerowe. W jednej z nich trzeba pomóc mieszkańcom miasteczka zidentyfikować źródła zanieczyszczeń, a następnie zaproponować rozwiązania – dymiący piec węglowy zamienić na panele fotowoltaiczne, a nielegalne palenisko na kompostownik dla odpadków roślinnych. W innej grze należy oczyścić teren przemysłowy, zakładając filtry na dymiące kominy. Jeszcze inna

proponuje wyścig – tym razem do celu trzeba do-
trzeć nie najszybciej, ale najbardziej ekologicznie,
najlepiej przesiadając się na rower. Przy okazji
gracz dowiaduje się, co to są benzo(a)pireny, jak
powstaje dwutlenek azotu i dlaczego gaz ziemny
wcale nie jest najczystszym źródłem energii.

Projekt powstał przy współpracy z zaprzyjaź-
nionymi organizacjami z Czech, Słowacji i Ru-
munii, a także hiszpańskiej Granady, która –
jak zauważa Magda Kozłowska – ma podobne
problemy do tych, z którymi zmagają się Kraków.
Palenie drewnem nadal jest popularne w wielu
miejscowościach prowincji, a położenie wśród
gór sprawia, że zanieczyszczenia zatrzymywane
są w atmosferze.

Aleksandra Antes z Pszczyny wzięła udział w jed-
nym ze szkoleń dla nauczycieli, które organizował
Krakowski Alarm Smogowy. Mówi, że materiały

li wyniki. Aleksandra mówi, że efekty przeszły
najśmielsze oczekiwania: uczestnicy potworzyli
specjalne profile na Instagramie, gdzie wrzucali
i porównywali wyniki, zaangażowali się w prowa-
dzenie szkoleń, a nawet wystąpili z prezentacją na
sesji Rady Miasta, wywołując prawdziwą furorę.
– My, dorośli, nie mielibyśmy takiej siły przebicia
– przyznaje.

Twoje auto, mój oddech

Trzynaście lat od pierwszej akcji Krakowskiego
Alarmu Smogowego, który wówczas był jeszcze
nieformalną grupą aktywistów, jakość powietrza
w mieście wyraźnie się poprawiła. W styczniowy
poranek, kiedy spotykam się z Magdą Kozłowską
w położonej nad Wisłą dzielnicy Zwierzyniec,
wskaźniki na Mapie Airly pokazują głównie kolor



Wdychanie spalin może prowadzić między innymi do astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, rozwoju zespołów otyłości u osób starszych i pogorszenia koncentracji u dzieci i młodzieży

stworzone w ramach programu „Clean Air” przy-
dadzą się każdemu, kto chce uczyć młodych dba-
nia o środowisko. Ona sama cały czas szuka nie-
standardowych pomysłów. W zeszłym r. rozdała
uczniom ze szkół ponadpodstawowych w całej
gminie mobilne pyłomierze. To małe urządzenie,
wielkości telefonu komórkowego, które można
przypiąć do plecaka albo kurtki. Młodzi chodzili
z nimi przez cały sezon grzewczy i odczytywa-

żółty, czyli – nie jest najgorzej. Tylko kilka punk-
tów w całym mieście świeci się na czerwono,
w tym jeden kilkadziesiąt metrów od kawiarni,
w której jemy śniadanie. Aleja Zygmunta Krasiń-
skiego to ruchliwa czteropasmówka łącząca połu-
dniowe dzielnice z centrum miasta, zakorkowana
szczególnie rano i w godzinach popołudniowych.
9 stycznia stężenie pyłu PM10 przekroczone jest
tu o 188 procent, a PM2,5 o 388 procent. Normy

dla dwutlenku azotu – NO₂, za który odpowiada spaliny wydobywające się z rur wydechowych – przekroczone są o 235 proc. Takie powietrze wdychają nie tylko przechodnie czekający na tramwaj czy robiący zakupy w jednym z okolicznych sklepów, ale również biegacze, którzy wybierają się na poranny jogging nad Wisłą, turyści zmierzający w stronę Wawelu czy dzieci grające na boisku. Lokalne centrum sportowe znajduje się bowiem niecałe 500 metrów od dymiącej spalinami alei.

Dlatego aktywiści z Krakowskiego Alarmu Smogowego walczą o wyznaczenie Strefy Czystego Transportu. Zakłada ona, że w granicach administracyjnych miasta – z wyłączeniem dróg ekspresowych i autostrad – nie będzie można poru-

Tymczasem Koalicja Lekarzy i Naukowców na rzecz Zdrowego Powietrza wyliczyła, że dzięki utworzeniu takiej strefy w Krakowie można by uniknąć prawie 300 zgonów rocznie. Wdychanie spalin, przekonują eksperci, może prowadzić między innymi do astmy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, rozwoju zespołów otępiennych u osób starszych i pogorszenia koncentracji u dzieci i młodzieży.

Odetchnąć pełną piersią

W styczniu, kiedy rozmawiam z Aleksandrą, na mapie pokazującej stopień zanieczyszczeń Pszczyna ma kolor żółty, co oznacza, że jakość powietrza jest „dobra”.



Krakowskie korki

szać się autami najbardziej zanieczyszczającymi powietrze. – Jako krakowianka mogę z czystym sumieniem powiedzieć, że po centrum łatwiej poruszać się tramwajem niż samochodem – przekonuje Magda, przyznając jednocześnie, że poparcie dla tej inicjatywy jest dużo mniejsze. – Może dlatego, że problem kopciuchów dotyczył 12 tysięcy mieszkań, a samochód ma prawie każde gospodarstwo domowe.

– Kiedyś zimą po godzinie 16 nie dało się wyjść na spacer. Dziwiłam się ludziom, którzy szli po pracy pobiegać do parku. Bo wokół parku mamy osiedla domów jednorodzinnych, więc wszystko się tam zbierało – opowiada Aleksandra. – Smród był wszędzie. Dziś zakopcona jest jedna lub dwie ulice, tam, gdzie akurat ktoś pali w piecu. Jeśli coś ludziom przeszkadza, to właśnie ten smród. Człowiek nie myśli o skutkach zdro-

wotnych, tylko jest wściekły, bo nie może sobie mieszkania przewietrzyć. I ta frustracja sprawia, że zaczyna działać.

Zmieniła się też świadomość społeczna. W 2016 r., kiedy pszczyńscy aktywiści zaczęli walkę o czyste powietrze, zdarzało im się słyszeć, że są wariatami, ekoterrorystami, lewakami. Dziś o smogu mówi się w radiu, telewizji, na rodzinnych obiadach. Aleksandra mówi, że nikt już nie neguje problemu, ale zdarza się, że ludzie go lekceważą. – Po świętach mieliśmy bezwietrzną wyżową pogodę, było naprawdę kiepsko. Rano dostaliśmy oficjalny alert RCB z zaleceniem, żeby zrezygnować z aktywności na zewnątrz, a ludzie i tak zabrali dzieci na lodowisko, które jest na rynku. Jako matka tego nie rozumiem. W takie dni mówię dzieciom, że siedzimy w domu albo jedziemy w góry, gdzieś ponad ten smog.

W walce o czyste powietrze uważa Aleksandra, Pszczyna jest na półmetku. Zgodnie z ustawą an-

tysmogową do końca tego r. Ślężacy mają czas, żeby zlikwidować kotły pozaklasowe, czyli najstarsze piece, które nie spełniają norm Unii Europejskiej. Do 2027 r. z użytku wyjdą kotły trzeciej i czwartej klasy. – Dopiero wtedy będziemy mogli odetchnąć pełną piersią – dodaje aktywistka.

** hasiok – po śląsku śmietnik*

Śródtytuły pochodzą z kampanii i plakatów antysmogowych.

Projekt „Clean Air — clean air interactive game as a tool for clean environment” został zrealizowany przez Krakowski Alarm Smogowy w ramach programu Erasmus+ finansowanego ze środków Unii Europejskiej.

Źródło: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji
Realizacja projektu Erasmus+: Krakowski Alarm Smogowy
fot. Anna Liminowicz
Data utworzenia: 27 lutego 2025

Strona projektu na platformie Erasmus+:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-PL01-KA201-081446>



Zdyscyplinowana, świetny materiał na dowódcę. Tak mówią o Aleksandrze

Katarzyna Brejwo



”

Akademia Marynarki Wojennej w Gdyni powstała w 1922 r., a kobiety zaczęła przyjmować dopiero 77 lat później. Dziś stanowią one 30 proc. wszystkich studentów na kierunkach wojskowych. – To lepszy wynik niż w NATO, gdzie kobiet wśród personelu wojskowego jest 11 proc. – mówi Monika Wysoka, pełnomocniczka rektora-komendanta ds. wymian międzynarodowych. – Zmiana jest ogromna, ale cały czas mamy sporo do zrobienia.

”

Dziewczyny w mundurach

Kamila jest na piątym roku nawigacji. Ma za sobą trzy rejsy i 12 miesięcy spędzonych na morzu. – Na pierwszym statku byłam jedną z trzech kobiet na 26 osób załogi.

Monika napisała doktorat z terroryzmu islamskiego kobiet. Prowadzi szkolenia z bezpieczeństwa i prawa konfliktów zbrojnych na zagranicznych uczelniach. Ostatnio uczyła przyszłą królową Hiszpanii. – Zdarzało mi się usłyszeć komentarz, że skoro mam już doktorat, to może czas pomyśleć o rodzinie.

Aleksandra studiuje cyberbezpieczeństwo. Na czwartym roku ma stopień bosmana podchorążego, najwyższy, jaki można uzyskać w czasie stu-

diów. – Kobietom, które chcą dowodzić, brakuje wzorców. Jeśli spojrzeć na historię, ostatnia była Emilia Plater.

Nurkowanie po karabin

Zdolna, zdyscyplinowana, świetny materiał na dowódcę – mówią w Akademii o Aleksandrze.

Wychowała się pod Lublinem, ale od dziecka ciągnęło ją w świat. Do liceum wybrała się do Warszawy, stamtąd do Gdyni było już bliżej. O mundurze i pracy w wojsku marzyła, odkąd pamięta. Chociaż to właściwie nie praca, a służba, dodaje

Studia w Akademii zaczęła na początku na kierunku cywilnym. Przeszkodą była wada wzroku, którą mogła zoperować dopiero w wieku 23 lat (oko to jeden z narządów, który rozwija się najdłużej). Po operacji złożyła papiery na kierunek wojskowy: Systemy Operacyjne w Bezpieczeństwie, specjalizacja cyberbezpieczeństwo. – Na każdym roku zajmujemy się innymi zagrożeniami: phishingiem, czyli wyłudzeniem informacji, atakami hakerskimi różnego rodzaju. Odkąd wybuchła wojna w Ukrainie, takich ataków na instytucje wojskowe jest coraz więcej – opowiada. – Do tego dochodzą przedmioty wojskowe, bo może się



Aleksandra w czasie zajęć w Akademii Marynarki Wojennej

zaraz. Wartości, którymi się kieruje, najlepiej oddaje hasło wypisane na jednym z budynków Akademii: Amor Patriae Suprema Lex, czyli: miłość ojczyzny najwyższym prawem.

Rodzice na początku się dziwili – dlaczego na wojsko uparła się akurat ona, dziewczyna, a nie jeden z jej czterech braci? Tradycji żołnierskich w rodzinie nie było. – Najwięcej obaw miała mama – przyznaje Aleksandra. – Ale kiedy zobaczyła mnie na przysiędze, była wyraźnie wzruszona. Teraz kiedy rodzice widzą, że się spełniam i rozwijam, mam ich pełne wsparcie.

zdarzyć, że trafimy do jednostki liniowej, gdzie potrzebne nam będą takie kompetencje, jak przywództwo czy rozwiązywanie konfliktów.

Chociaż w wojsku kobiet jest coraz więcej, niektóre stereotypy trzymają się mocno, mówi Aleksandra – na przykład taki, że kobieta najlepiej sprawdzi się „w sztabie, przy kawie”.

– To jest taki wizerunek niby pozytywny, że kobiety są lepiej zorganizowane, bardziej systematyczne, więc najlepiej oddelegować je do pracy w biurze albo kancelarii, a nie na poligon – dodaje Monika Wysocka, która na Akademii Marynarki

Wojennej pracuje od 10 lat. – Cały czas można też usłyszeć, że nie nadajemy się do wojska, bo jesteśmy słabsze fizycznie. Że kobieta, która waży 50 kilogramów, nie wyciągnie z pola bitwy rannego kolegi, który waży 80. Zapominamy przy tym, że takie sytuacje dotyczą głównie wojsk specjalnych i żołnierzy na polu walki, czyli maksymalnie 20 proc. całej kadry wojskowej. A przecież w wojsku są również inne zadania. Ktoś będzie służył na okręcie, gdzie jest ograniczona przestrzeń, więc ważne są predyspozycje psychologiczne. Ktoś taki jak Ola pracuje głównie przy komputerze. Coraz częściej wyjeżdżamy na misje, a tam potrzebne są kobiety, bo w krajach takich jak Mali, Afganistan czy Sudan żołnierz-mężczyzna nie może rozmawiać z lokalnymi kobietami.

mężczyzn. – Wyjątkiem jest nurkowanie, tutaj nie ma podziału na płeć. Na gwizdek wskakujemy do wody, płyniemy na drugą stronę basenu i nurkujemy po karabin leżący na głębokości 4,5 metra. Żeby zdobyć zaliczenie, trzeba wypłynąć z nim na powierzchnię, na piątkę trzeba jeszcze wrócić pod wodą do brzegu. Więc jeśli jestem w stanie zrobić to tak samo dobrze, jak moi koledzy, to poradzę sobie również z innymi rzeczami – dodaje.

Pani komandor pod ostrzałem

Kolejny stereotyp to ten, że kobiety są bardziej emocjonalne, wybuchowe, łatwiej wpadają w panikę i w związku z tym nie można im powierzyć dowództwa. – Chociaż tak naprawdę to, jak ktoś



Aleksandra w murach Akademii

Aleksandra też spotkała się z argumentem o „słabszej płci”. – Zdarza się, że ktoś puka do sali, gdzie mamy zajęcia, i prosi o czterech mężczyzn do pomocy, bo trzeba przenieść coś ciężkiego. A dlaczego nie o kobiety? W końcu jesteśmy na uczelni wojskowej – opowiada. Żeby to zmienić, należałoby ujednolicić testy sprawnościowe dla studentów, uważa. Bo na razie jest tak, że normy są inne dla kobiet, a inne dla

się zachowa w stresującej sytuacji, jest kwestią indywidualną – podkreśla Aleksandra. – Wojna w Ukrainie pokazała, że mężczyźni pod wpływem presji również mogą posuwać się do drastycznych kroków, na przykład odebrania sobie życia. Zamiast skupiać się na kwestiach płci, uważa, należy podkreślać rolę dowódcy, uczyć, czym jest leadership. – Mieliliśmy taki przedmiot: przy-

wództwo w dowodzeniu. Tyle że wszystkie przykłady z historii dotyczyły mężczyzn. Trudno jest znaleźć kobietę, która w wojsku zajmowała wysokie stanowisko, za którą poszła cała armia. Taką, która mogłaby być dla nas wzorcem. Ostatnia była chyba Emilia Plater.

Inaczej, dodaje Monika, jest w Stanach, gdzie kobiet na wysokich stanowiskach jest więcej. – Na konferencji w US Naval Academy słuchałam prezentacji pani komandor, która służyła w Afganistanie. Jej grupa znalazła się pod ostrzałem, a ona musiała podjąć decyzję, kto z żołnierzy opuści kryjówkę. „Ty nie pójdziesz, bo masz żonę w ciąży. Ty masz dwójkę dzieci. A ja mam męża, który

reotypowej rywalizacji typu „co mi baba będzie mówiła, co mam robić”. Mężczyźni z tego pokolenia potrafią powiedzieć, że jest im ciężko, że potrzebują pomocy. Wychodzą z tego patologicznego schematu, że muszą być silni i nie mają prawa do słabości, bo ten stereotyp działa w obie strony. Dużą rolę w postrzeganiu kobiet jako żołnierzy, dodaje Aleksandra, odegrało NATO. – Polacy zaczęli wyjeżdżać na misje, wspólne manewry na Bałtyku i Morzu Śródziemnym. Zobaczyli, że na innych okrętach służą kobiety i są równie skuteczne. Jeśli ktoś na takiej misji podlegał pod panią kapitan albo major, to do swojej jednostki wracał już z nieco innym światopoglądem.



Monika Wysocka, koordynatorka projektu „Kobiety w mundurach”

sobie beze mnie poradzi, więc idę” – zdecydowała. Dostała za to Medal Purpurowego Serca. Kiedy opowiadam tę historię moim studentom, mówią: pod taką kobietą mógłbym służyć.

Od moich rozmówców słyszę, że z oddawaniem przywództwa kobietom mężczyźni w Polsce cały czas mają kłopot. Chociaż i tutaj, mówi Monika, widać zmiany. – Mój brat, rocznik ‘97, nie ma problemu z tym, żeby uznać, że dziewczyna jest od niego w czymś lepsza. A jak popatrzymy na roczniki 2000, to tam w ogóle nie ma już tej ste-

Monika: – Chociaż żeby zmiana dokonana się w pełni, musimy poczekać jeszcze kolejne 25 lat, aż przeminie pokolenie, która pamięta samych mężczyzn w wojsku.

Ochotniczki

Pierwszą kobietą, która zaciągnęła się do marynarki wojennej, była Amerykanka Loretta Perfectus Walsh. W kwietniu 1917 r. Stany Zjednoczone, atakowane na morzu przez niemieckie

U-Booty, przystąpiły do I wojny światowej, a do wojska powołano setki tysięcy mężczyzn. Żeby uzupełnić braki kadrowe, dowództwo marynarki wojennej już miesiąc wcześniej wydało zgodę na rekrutowanie kobiet. Miały być „radiooperatorkami, pielęgniarkami, stenografkami, łączniczkami, szoferkami”, ale nie dopuszczano ich do służby na okrętach bojowych.

Kiedy Walsh stawiała pierwsze kroki w US Navy, Polski nie było na mapie. Dopiero w 1918 r., po odzyskaniu niepodległości, Piłsudski powołał do życia marynarkę wojenną II RP. Kobiety pojawiły się w niej pod koniec kolejnej wojny. W 1943 r. utworzono Pomocniczą Morską Służbę Kobiet.

kobiet. W 2016 r. absolwentka drugiego „mieszanego” rocznika Katarzyna Mazurek została pierwszą kobietą w Polsce, która objęła dowództwo na okręcie wojennym.

Lekcja z Turynu

Monika Wysocka wychowała się w Trójmieście, w rodzinie z tradycjami patriotycznymi. Dziadek był w Solidarności, w domu dużo rozmawiało się o historii i polityce. Początkowo chciała studiować orientalistykę w Krakowie, specjalizacja – język perski, ale ostatecznie wybrała bezpieczeństwo narodowe na AMW. – W rodzinie nikt się



Monika Wysocka

Szkolone w Londynie ochotniczki miały zastąpić mężczyzn w pracy w sztabie, kancelarii albo magazynie, ale nie na morzu.

Przełom nastąpił w 1999 r., kiedy Akademia Marynarki Wojennej zaczęła przyjmować kobiety (amerykańskie uczelnie zrobiły to ponad dwadzieścia lat wcześniej). Na początku studentek była garstka; pięć-dziesięć osób na roku liczącym 100 podchorążych. Dziś na kierunkach wojskowych studentki stanowią 30 proc., a uczelnia zatrudnia pełnomocniczkę ds. wojskowej służby

nie dziwił, że chce studiować na wojskowej uczelni. Zawsze miałam wsparcie mamy.

Doktorat pisała ze zwalczania terroryzmu islamskiego kobiet. Po drodze zrobiła jeszcze podyplomowe studia z Global Affairs and Diplomacy na Akademii Sztuki Wojennej i Uniwersytecie w Buckingham, szkoliła się w Austrii, Holandii i USA.

Na Akademii pracuje od 2015 r. – Kiedy zaczynałam, powiedziano mi: nie ma mowy, żeby studenci kierunków wojskowych wyjeżdżali na zagraniczne uczelnie.

Powodem były regulacje prawne, a dokładniej konwencja praw morza. Żeby dostać dyplom oficera wojska polskiego, studenci muszą realizować naukę w określonych miejscach. – Pracowałam więc nad tym, żeby podpisać umowy z uczelniami, które realizują program tej konwencji. Po czterech latach, w 2019 r., udało mi się wysłać do Włoch pierwszego studenta i była to kobieta. Wiem, że cały czas służy w marynarce.

– mówi Kamila, która w tym roku kończy studia magisterskie na wydziale nawigacji. Aleksandra studiowała w Czechach, Grecji i we Włoszech. W każdym z tych miejsc nauczyła się czegoś nowego. – W Turynie duże wrażenie zrobił na mnie zupełnie inny wzorzec przywództwa. W polskiej armii panuje ścisła hierarchia, na okręcie oficerowie i podoficerowie jedzą osobno, a tam dowódca siadał do obiadu ze swoimi



Akademia Marynarki Wojennej w Gdyni

Dziś z wymiany korzysta rocznie 350 wykładowców i studentów. Dzięki grantom z programu Erasmus+ mogą spędzić semestr na uczelniach we Włoszech, Hiszpanii, Portugalii, Litwie, Rumunii, Bułgarii i Austrii. Co roku do Akademii przyjeżdża też 100 studentów z innych krajów NATO.

– Te wyjazdy są dla naszych studentów szansą, żeby podszkolili język, nawiązali znajomości, które w przyszłości będą dawać im możliwość współpracy na różnych stanowiskach wojskowych. A przede wszystkim nauczyli się – w komfortowych warunkach, a nie na misji – funkcjonować w środowisku międzynarodowym – wyjaśnia Monika.

– Po sześciu miesiącach w Chorwacji byłam pewna, że poradzę sobie w każdym miejscu na świe-

podwładnymi i omawiał z nimi wszystko, co się wydarzyło, nawet takie błahe rzeczy, jak zdany egzamin czy urodziny. A to buduje atmosferę zaufania, poczucie, że do takiej osoby można przyjść z każdym problemem.

Malowanie pokładu

Kamila wychowała się w małej miejscowości na Podlasiu. W szkole najlepsza była z przedmiotów ścisłych, pociągały ją podróże, więc początkowo myślała o studiowaniu spedycji i logistyki. – Ale nawigacja wydawała się ciekawsza, a do tego wiązała się z przeprowadzką nad morze – przyznaje. Początki były trudne. Dużo zajęć z matematyki i fizyki, terminologia morska, z którą wcześniej

nie miała kontaktu, w dodatku po angielsku. Z 35 osób po pierwszym roku odpadła połowa. Kolejne wykruszyły się po praktykach na morzu, które studenci muszą odbyć na czwartym roku. – To przełomowy moment, bo dopiero wtedy możemy tak naprawdę przekonać się, na czym polega ta praca – mówi Kamila.

Jeszcze niedawno znalezienie praktyki na statku graniczyło z cudem, jeśli nawigator (Kamila woli taką formę) miał pecha urodzić się kobietą. Studentki rozsyłały dziesiątki CV, po czym lądowały

Pierwszy rejs, wspomina Kamila, jest dla każdego studenta zaskoczeniem: – Na uczelni przygotowujemy się do bycia oficerami, a tutaj okazuje się, że przez rok praktyki mamy pracować jako marynarze, głównie fizycznie. Odrzewiamy metalowe elementy pokładu, mieszamy farby, malujemy. Do tego dochodzą wachty, gdzie praktykant ma za zadanie wspierać oficera. Na morzu sprawdza radary i wypełnia dzienniki pokładowe, podczas rozładunku pilnuje naprężenia lin, kontroluje temperaturę i ciśnienie w zbiornikach. – Pracuje



Kobiety stanowią dziś 30 proc. wszystkich studentów na kierunkach wojskowych Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni

w porcie albo biurze armatora, przerzucając papiery. A praktyka na morzu jest konieczna, żeby dostać stopień oficerski i dyplom inżyniera. – Na szczęście to się powoli zmienia. Są armatorzy, którym zależy na kobietach, chcą pokazać, że są nowoczesni.

Ona sama trafiła na dobry moment: pandemia koronawirusa, a potem wojna w Ukrainie sprawiły, że na wielu statkach zaczęło brakować marynarzy. – Wysłałam dwa CV i już następnego dnia byłam na rozmowie kwalifikacyjnej. Rozmowa trwała trzy godziny, potem musiałam jeszcze zdać egzaminy z angielskiego i podstaw nawigacji. Po godzinie dostałam telefon, że zostałam przyjęta i za dwa miesiące wchodzi na statek w Meksyku – opowiada.

się siedem dni w tygodniu, cztery godziny wachty, osiem godzin przerwy, i tak non stop. Praktycznie nie ma czasu wolnego, a jak jest, to trzeba liczyć się z tym, że w każdej chwili może zadzwonić telefon i trzeba będzie iść na pokład. Na statku nie ma ucieczki od pracy.

Kapitan nie może się wahać

Czy kobietom w tym zawodzie jest trudniej? Na studiach, mówi Kamila, widać było, że dziewczyny więcej się uczą, mają lepsze oceny z kolokwium i egzaminów. Jakby chciały udowodnić, że się nadają.

Z kolei na statku dużą rolę odgrywają różnice kulturowe. Na pierwszym rejsie była jedyną Eu-

ropejką pracującą na pokładzie, pozostali marynarze pochodzili z Filipin. – Nie chcieli mi dawać trudniejszych zadań, słyszałam na przykład: „To może ty nie szlifuj, tylko pomaluj”. Musiałam im pokazać, że jestem silna, potrafię ciężko pracować, żeby nie traktowali mnie jak dziewczynki, która sobie nie poradzi – wspomina. – Z kolei Europejczycy, którzy wiedzieli, że staram się o awans na oficera, zawsze mnie wspierali. Nie spotkałam się z żadnymi nieprzyjemnymi sytuacjami.

Żeby sprawdzić się w tym zawodzie, uważa Kamila, trzeba mieć pewne cechy, które nie są zależne od płci. Po pierwsze, pewność siebie i umiejętność podejmowania decyzji. – Każdy nawigator dąży do uzyskania najwyższego stanowiska na statku, czyli kapitana. A kapitan musi być zdecydowany. Jeśli będzie się wahał, to cała załoga zacznie mieć wątpliwości co do jego decyzji, a to na statku może być już niebezpieczne.

Po drugie, opanowanie. – Na statku zdarzają się różne sytuacje. Raz staliśmy w porcie w Peru, gdzie często dochodzi do rabunków. Miałam akurat wachtę z kolegą, kiedy na dziobie dostrześliśmy kilka osób. Ci ludzie musieli podpłynąć łodzią i wspiąć się po łańcuchu kotwicznym na pokład. W takiej sytuacji nie można panikować, trzeba trzymać się procedur, czyli ogłaszamy alarm i biegniemy na mostek – mówi. – Na szczęście tamta sytuacja skończyła się dobrze. Złodzieje nie mieli broni, przestraszyli się i wskoczyli do wody, ale bywa różnie.

Cztery miesiące na morzu

Co jest najtrudniejsze w marynarce? Wyjazdy – odpowiadają chórem dziewczyny. W normalnej

pracy człowiek wraca do domu, ma czas dla siebie i rodziny, wolne weekendy. – A tutaj przychodzi rozkaz i następnego dnia trzeba się stawić na statku – mówi Monika. – Znam osoby, które na morzu spędzają jedną trzecią roku. Omijają ich urodziny, chrzciny, śluby przyjaciół...

– Za miesiąc pływania należy się dodatek w wysokości 300 zł. Po opodatkowaniu wychodzi 180 złotych na rękę – ciągnie Monika. – A przecież służba na okręcie należy do najtrudniejszych. Zamknięcie na ograniczonej przestrzeni, trudne warunki pogodowe, zwłaszcza zimą. Zdarza się, że wilgotność wynosi 90 proc., człowiek wychodzi na pokład i jest cały mokry. Albo mróz – na morzu temperatura 0 stopni odczuwana jest jak -10. Kamila przyznaje, że najszcześniejszy moment każdego rejsu to ten, kiedy człowiek stoi w porcie i widzi oddalający się statek. Inaczej niż w wojsku, nawigatorka w marynarce handlowej może zdecydować, kiedy i gdzie pracuje. Przynajmniej teoretycznie, bo i tutaj zdarzają się nieprzewidywalne sytuacje. – Na drugim rejsie na statek wyszłam w Rio de Janeiro. Pod koniec dostaliśmy order, żeby płynąć do Afryki, przez co mój kontrakt przedłużył się z czterech do pięciu miesięcy – wspomina.

Na studiach większość jej koleżanek zakładała, że będą pływać, dopóki nie założą rodziny. Co potem, trudno powiedzieć. – Nie spotkałam na statku nawigatorki, która ma dzieci – przyznaje Kamila.

Projekt „Kobiety w mundurach” został zrealizowany przez Akademię Marynarki Wojennej w Gdyni w ramach programu Erasmus+ finansowanego ze środków Unii Europejskiej

Źródło: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

Realizacja projektu Erasmus+: Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte

fot. Anna Liminowicz

Data utworzenia: 8 marca 2025

Moje lepsze życie bez nogi

Ewa Wołkanowska-Kołodziej



”

W dzieciństwie jedynymi osobami niepełnosprawnymi, które widziałem, byli ludzie żebrzący pod kościołem. Z niepełnosprawnością nie wychodząno w przestrzeń społeczną...

”

Trzy lata po wypadku Jacek zrobił sobie tatuaż: godło górnicze. Potocznie nazywane górniczymi młotkami, w rzeczywistości to skrzyżowane żelazko i pyrlík – narzędzia używane w kopalniach. Zrobił ten tatuaż, bo – choć mieszka od dwóch lat w Gdyni – kocha górnictwo. Podobnie jak jego bracia, tata, mama, wujkowie – ci wszyscy, którzy pracowali lub nadal pracują w kopalni i mają węgiel w swoim rodzinnym DNA.

Kopalnia Sośnica znajduje się w Gliwicach, pięćdziesiąt metrów od domu rodzinnego Jacka.

– Budziłem się co rano i zawsze w oknie widziałem ją – mówi.

Miał dylemat, czy po ukończeniu szkoły zostać górnikiem, czy zawodowym żołnierzem. Łaknął adrenaliny i marzyły mu się misje wojskowe. Jego mamie jednak nie. Namówiła go, by najpierw

spróbował zaspokoić ten swój głód adrenaliny w kopalni, skoro cała rodzina tam pracuje.

– Chciałem trafić do oddziału ratowniczego. Praca w nim polega na tym, że gdy wszyscy uciekają, to ty właśnie tam idziesz i pomagasz – mówi. To wydawało mu się równie bliskie co misje wojskowe. Bycie ratownikiem jest po części jak bycie

młodym mężczyzną, nastawienie społeczne zaczynało się już zmieniać, zaczynały obowiązywać inne zasady. – Mój protetyk powiedział mi tak: „Masz dwa wyjścia: albo dostaniesz protezę taką, która nie będzie tak sprawna, jak twoja stara noga, ale będzie podobnie wyglądać. Albo taką, która wygląda inaczej, ale jest megasprawna”.



Tatuaż z godłem górniczym

komandosem, wymaga ponadprzeciętnej sprawności fizycznej. Zanim jednak mógł się starać o tę pracę, musiał przez rok poznać świat kopalni. Zjeżdżał więc na głębokość 550, 750 i 950 metrów i tam pracował. Za każdym razem był oczarowany. Tak jakby pod ziemią rozgrywał się film przygodowy o męstwie. Był tam ludźmi, z którymi tworzył wspólnotę, czuł, że można z nimi konie kraść.

Roku przepracować nie zdążył. Trzy i pół miesiąca po rozpoczęciu pracy zdarzył się pod ziemią wypadek. Lokomotywa przygniotła dwudziestoletniego wtedy Jacka, miażdżąc mu nogę. Trzeba było ją amputować. – W dzieciństwie jedynymi osobami niepełnosprawnymi, które widziałem, byli ludzie żebrzący pod kościołem. Z niepełnosprawnością nie wychodzono w przestrzeń społeczną. Jak ktoś był niepełnosprawny, to zostawał w domu. Uważało się, że jest to kara za grzechy – opowiada. Kiedy zdarzył się wypadek, a on był

Mama chciała, bym wybrał tę, której nie byłoby widać. A ja powiedziałem protetykowi: „Zrób mi taką, żebym mógł na niej zapierdzielać!”. On posłuchał i tak zrobił.

Syndrom superbohatera

Jacek kilka miesięcy po wypadku jeździł już jako kibic na mecze Górnika Zabrze.

Po dwóch latach od wypadku wszedł na Kasprowy Wierch.

Na swojej sztucznej nodze nauczył się jeździć na nartach.

Opanował jazdę na snowboardzie.

Zrobił prawo jazdy.

Zdobyl wszystkie najwyższe polskie szczyty górskie.

Zaczął brać udział w triathlonach.

Został członkiem reprezentacji Polski w siatkówce na siedząco.

Kilkukrotnie zdobył z kolegami mistrzostwo Polski w AMP futbolu (dyscyplinie uprawianej przez osoby po amputacji kończyny) i przywiózł parę pucharów z mistrzostw w parasnowboardzie.

jeździ na rowerze i nie widzi przeszkód dla aktywności. Prowadził wtedy bloga o nazwie „Jack Strong”. No i do tego Jacka pisali ludzie z całej Polski. O tym, że to w tym szpitalu, a to w tam-



Powiedziałem protetykowi: „Zrób mi taką protezę, żebym mógł na niej zapierdzielać!” – opowiada Jacek

Do tego stopnia próbował udowodnić światu, że nic się nie stało, że chciał wrócić do pracy pod ziemią. Nie zgodzili się na to lekarze. Przez kolejnych 15 lat pracował więc w kopalni, tyle że za biurkiem.

Pierwsze lata po wypadku Jacek nazywa okresem, w którym uaktywnił się syndrom superbohatera. – Gdyby lekarz mi pozwolił, na pewno wróciłbym do pracy na dole. Syndrom superbohatera jest częsty u osób, które nie przepracowały jeszcze traumy powypadkowej. Chcą udowodnić wszystkim, że będą robić to samo, co robiły przed wypadkiem. Albo, że będą robić jeszcze więcej! Ja też popadłem w ten pęd. Czułem, że ślepo szedłem w adrenalinę, zaniedbując wszystkie inne aspekty życia. Dopiero później zrozumiałem, że staram się zagłuszyć traumę – snuje opowieść.

Ten czas miał też pozytywne skutki uboczne. Jacek był aktywny, więc pocztą pantoflową rozchodziła się po Polsce wiadomość, że jest jeden taki górnik, co stracił nogę, ale wspina się po górach,

tym jest ktoś, komu ucięto kończynę albo niedługo utną. I że temu komuś przydałaby się pomoc albo rada. Jacek więc jechał i rozmawiał. Odwiedził setki osób.

Robi to nadal, choć rzadziej. – Często przychodzę do szpitala w długich spodniach i mówię: „Pokaż mi, której nogi nie mam”. Na ogół wskazują na tę zdrową. Tłumaczę więc: „Słuchaj, ty też możesz tak chodzić. Ty też możesz tak żyć”. Może to jest narcystyczne, ale ja jestem najlepszym słupem reklamowym tego, że się da.

Po trzech dniach przestałem się przejmować

Uprawiał różne sporty, ale za siatkówką nie przepadał. – Swego czasu zadzwonił do mnie kolega z informacją, że w Gliwicach są treningi siatkówki na siedząco. Wiesiu jest bardzo mądrą osobą, wiedział, co jest moim marzeniem i jak mnie po-

dejsć. Powiedział: „Jest fajna drużyna, w Polsce odradza się reprezentacja i istnieje możliwość wyjazdu na paraolimpiadę”. Więcej nie potrzebowałem! Poszedłem, spróbowałem i gram od pięciu lat. Sam później w podobny sposób ściągnąłem kilka osób. Nazwałem to metodą na paraolimpiadę – opowiada Jacek.

Siatkówka na siedząco to nie siatkówka na wózkach. W tej grze siedzi się na parkiecie, siatka jest zawieszona na wysokości 115 centymetrów, boisko jest mniejsze niż w siatkówce klasycznej, ale zasady są prawie takie same. Tyle że w czasie gry

Równie przekonująco mówi Tomasz Grell z Wrocławia, którego Jacek poznał na jednym ze zgrupowań kadrowych. – Ukończyłem liceum sportowe, ale miałem kontuzję kolana, więc sportem zajmowałem się amatorsko. Paradoksem jest to, że po amputacji jestem bardziej aktywny niż przed nią – opowiada Tomasz. Miał 19 lat, kiedy wpadł pod tramwaj i stracił nogę. O jego wypadku we Wrocławiu było głośno, ludzie zrzucili się na protezę dla niego. Historia młodego chłopaka poruszała wielu. Odzywali się do niego trenerzy, próbując namówić go od razu do uprawiania



należy jakąkolwiek częścią tułowia być w kontakcie z podłożem. Rękoma odbija się piłkę, ale też przy ich pomocy przemieszcza się po boisku.

Grają dwie drużyny po sześciu zawodników. Wśród tej szóstki dwie osoby mogą być zupełnie zdrowe. Reszta to osoby po amputacjach, osoby z niedorozwojem kończyn lub z lekkimi zaburzeniami neurologicznymi. – Jestem reprezentantem Polski i mam możliwość uczestniczyć w mistrzostwach świata i Europy. Moja drużyna klubowa jest mistrzem Polski. Jesteśmy też czwartą drużyną Europy. Gdybym nie miał wypadku, gdybym nie stracił nogi, nie miałbym tej możliwości – przekornie opowiada Jacek Tomczak.

sportu. A to koszykówka na wózkach, a to AMF futbol. – Żadna z tych dyscyplin nie przypominała mi do końca tego sportu standardowego, nie było w niej tej samej dynamiki. W siatkówce na siedząco spodobało mi się to, że mimo iż jest to sport osób niepełnosprawnych, to gra jest szybka, intensywna i bardzo wymagająca. Kiedy zobaczyłem taką grę pierwszy raz na mistrzostwach świata, byłem w szoku, jak mocno jest się w stanie uderzyć piłką z pozycji siedzącej, jaka może być dynamika. To nie jest sport dla każdego – przekonuje.

Podobnie jak Jacek odwiedza ludzi przed lub po amputacjach i przekonuje, by się nie poddawali.

Jest jednym z ambasadorów fundacji Moc Pomocy, która objęła go opieką. Fundacja ma swoją linię telefoniczną. Jeśli ktoś potrzebuje wsparcia lub informacji, to dzwoni. Jeden z ambasadorów może taką osobę odwiedzić. – Ludzie zazwyczaj pytają, jak sobie poradziłem. Od razu mówię, że nie ma sensu użalać się nad sobą. Nie zmieni się tego, co się wydarzyło. Jedyne co można zmienić to swoje podejście do tej sytuacji. Kiedy dowiedziałem się o czekającej mnie operacji, byłem w szoku. Zacząłem czytać, patrzeć, jak wyglądają współczesne protezy, jak są zaawansowane technologicznie, skąd można dostać pomoc. I kompletnie się przestałem tym wszystkim przejmować. Już po trzech dniach miałem spokojną głowę. Mówię swoim podopiecznym, żeby skupili się na tym, co mogą zrobić, a nie na tym, co stracili. Bo tak naprawdę stracili niewiele, ale de facto zyskali trochę więcej supermocy – przekonuje Tomasz.

prezentacja pojechała na paraolimpiadę. Nie jest to jednak proste.

Są gorsze rzeczy niż nieposiadanie nogi

Konkurencja jest ogromna. – Siatkówka na siedząco jest bardzo starym sportem, jeżeli chodzi o świat. Istnieje bardzo dużo bardzo dobrych zespołów. My jesteśmy jedną z najmłodszych reprezentacji na świecie. Przez ostatnie lata zrobiliśmy w Europie postęp z miejsca 11. na 4. Bijemy się już więc z najmocniejszymi w Europie. Trochę nam jeszcze brakuje, żeby zakwalifikować się na paraolimpiadę, ale mamy ogromny potencjał – mówi Jacek Tomczak.

Jacek jest trenerem siatkówki na siedząco. Chciałby, żeby jak najwięcej młodych sportowców z niepełnosprawnościami zaczęło uprawiać ten sport,



Jestem reprezentantem Polski w siatkówce na siedząco i mam możliwość uczestniczyć w mistrzostwach świata i Europy – mówi Jacek

Pracuje jako trener personalny w klubie sportowym we Wrocławiu. Trenuje głównie osoby z niepełnosprawnościami. Siłownia jest też miejscem, w którym sam ćwiczy kilka razy w tygodniu, bo – podobnie jak Jacek – marzy o tym, by polska re-

bo to oni kiedyś będą reprezentować Polskę. Na jednym z rozgrywek poznał swoją przyszłą żonę i to dla niej przeprowadził się z Gliwic do Gdyni. Założył tu fundację Społeczny Fair Play, która ma między innym popularyzować ten sport. Ale nie

tylko. Chodzi o to, żeby wyciągać z domów osoby z niepełnosprawnościami, wciągać je do wielkiego świata, zarazić jakimkolwiek sportem. Kiedy Jacek spotyka się z rodzicami dzieci z niepełnosprawnościami, przekonuje, że osoby na wózkach mogą pływać na deskach czy też jeździć po śniegu. Dzieli się kontaktami, kieruje do różnych fundacji, z którymi współpracuje.

Dwa razy w tygodniu prowadzi zajęcia dla dzieci ze szkoły specjalnej, głównie dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Raz w tygodniu organizuje treningi siatkówki na siedząco dla chętnych

które zrealizowano, był projekt „Sit2Play! – mobilność kadry sportowej dla promowania siatkówki na siedząco w Polsce”. Założenia były proste: zebrać sportowców i trenerów, którzy mogliby pracować w Polsce z dziećmi i młodzieżą i zawieźć ich do Słowenii, do klubu siatkarskiego Odbojgarsko društvo Šempeter, żeby podpatrzyli, jak można motywować do sportu, jak ułożyć program treningowy, no i jak zdobywać oraz więcej medali. Słoweńcy są wicemistrzami Europy, brali udział w paraolimpiadzie w Paryżu. Innymi słowy: dają radę.



Jacek przed treningiem

nych. Bywa w szkołach z wykładami. A słucha się go dobrze! Organizował też pogadanki dla żołnierzy, którzy wrócili z misji i stracili jakąś kończynę. Z kilkoma gra w siatkówkę. – Niektórzy cierpią na syndrom stresu pourazowego i często jest to gorsza niepełnosprawność niż na przykład nieposiadanie nogi – mówi.

Trzydziestu chłopów po amputacjach

Fundacja Społeczny Fair Play skupia około 40 osób, wszyscy pracują na zasadzie wolontariatu. Jednym z najważniejszych przedsięwzięć,

Jacek zaprosił na 80-dniowy wyjazd dziesięciu sportowców po amputacjach. Obserwowali, jakie Słoweńcy mają metody treningowe, jak wygląda ich dzień. Jedną z osób, które wzięły udział w wyjeździe, był Tomasz Grell. – Wcześniej spotykaliśmy się kilka razy na turniejach i to tyle. Tam mogą zobaczyć, w jakich warunkach oni trenują. Dużym zdziwieniem dla mnie było to, że wiele osób musiało dojeżdżać na treningi przez godzinę albo półtorej – opowiada. – Mnie zaskoczyło to, jak można wykorzystywać technologię cyfrową do treningu, czyli na przykład, jak poprawić swoją grę w ataku, nagrywając ruch ciała, klatka po klatce. Wszystko po to, by wyeliminować błędy i poprawić taktykę – dodaje Jacek Tomczak.

Projekt ten był dofinansowany z pieniędzy Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+ Sport. Sportowcy dzięki niemu nauczyli się tak wiele, że fundacja po pierwszym wyjeździe zorganizowała kolejny. Wszyscy uczestnicy są aktywni, trenują innych i wprowadzają zagrania podpatrzone albo raczej „nauczone” w Słowenii. – Od pierwszego wyjazdu pozyskaliśmy aż dziesięć osób grających teraz w siatkówkę na siedząco w Polsce. Jeśli chodzi o sport osób z niepełnosprawnościami, to jest dużo – mówi Jacek. Dzięki wyjazdom powstał na Pomorzu – na razie wprawdzie nieformalny – klub SEating Volleyball, a w ubiegłym roku projekt „Sit2Play! – mobilność kadry sportowej dla promowania siatkówki na siedząco w Polsce” zwyciężył w kon-

zobaczyli też uśmiechnięte buzie, więc jakież to nieszczęście? – żartuje Jacek.

Pożegnałem kawalek siebie

Po wypadku, który miał miejsce ponad 16 lat temu, Jacek Tomczak postanowił oddać do banku krwi tyle krwi, ile jej sam przyjął. Żeby równowaga w świecie była zachowana. I nie przestał jej oddawać. Robi to regularnie co siedem tygodni. Mniej regularnie, ze względu na odległość, jeździ na Śląsk do rodziny. – Patrzą na mnie z dużym podziwem. Na początku, na etapie superbohatera, mocno łechtało to moje ego. Teraz krewni są moimi ambasadorami. Dzwonią do nich ludzie i pytają: „Ten Jacek to od was?”.



Plaża w Gdyni

kursie organizowanym przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji EDUinspiracje 2024 w kategorii „Wyrównywanie szans”.

– Niedawno z kolei wróciłem z Malty z 30 osobami, wszystkie po amputacjach. Pojechaliliśmy tam w ramach projektu „Mobilność na jednej nodze”. Jak szliśmy grupą – a każdy na protezie – to ludzie się dziwili, bo pewnie tyle nieszczęścia naraz w życiu nie widzieli. Ale z drugiej strony

A potem dostaję telefon od kogoś z bliższej lub dalszej rodziny: „Znajomy znajomego ma problem. Czy byś pomógł? Czy poleciłbyś protetyka albo fizjoterapeutę? Jak sobie z tym poradzić? Jak masz typy?”...

Gdy zdarzył się wypadek, komisja Zakładu Ubezpieczeń Społecznych orzekła, że Jacek jest częściowo niezdolny do pracy. Po naradzie z rodzicami postanowił jednak nie iść na rentę, tylko

pracować, funkcjonować jak najbardziej normalnie. Uparł się, by być jak inni 20-latkowie.

Jednak po latach funkcjonowania na protezie, pomimo uprawiania sportu, ciało zaczęło dawać znaki, by zwolnić. – W momencie, kiedy ratowano mi lewą nogę, lekarze wycięli kilka żył z prawej i zrobili z nich tętnicę. Nie udało się. Próbowali jeszcze raz. Prawa noga jest mocno osłabiona, zacząłem również mieć bóle kręgosłupa i musiałem zrezygnować z pracy – opowiada. Złożył wniosek o rentę, ale ZUS jej nie przyznał. Komisja stwierdziła, że renta mu się nie należy, bo jest zdolny do pracy. – Poczułem się, jakbym dostał w twarz. 16 lat temu bym ją dostał – opowiada Jacek.

Ubiega się o rentę, ale na brak pracy nie narzeka. W jego życiu pojawiła się córeczka i Jacek jest pełnoetatowym tatą. – Jej przyjście na świat było spełnieniem największego w życiu marzenia – mówi i oczy szklą mu się ze wzruszenia. – Mam nadzieję, że jak podrośnie, to będziemy razem chodzić po górach. Gdybym nie miał wypadku, moje życie inaczej by się potoczyło. Nie mam jednak negatywnych emocji i wspomnień związanych z tamtą sytuacją. Wierzę, że zawsze coś

dzieje się po coś. Tamten wypadek to był pierwszy klocek domina, który na nowo zaprojektował moje życie i działania w przyszłości. Wierzę, że coś jest dla nas zapisane. Mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwy, zadowolony. Nie mam kawałka siebie, ale dawno go pożegnałem. Myślę, że gdyby nie tamta sytuacja w kopalni, nie mógłbym robić tego, co robię teraz, nie mieszkałbym w Gdyni i nie miałbym tej córeczki, którą mam – stwierdza.

Niektórzy się dziwią, kiedy widzą jego górniczy tatuaż. „Jak ty możesz żyć z tą kopalnią?” – pyta ją. A on mówi, że kopalnia zawsze będzie częścią jego. Wpłynęła na jego życie i zaprowadziła go tu, gdzie jest teraz. Za kilka lat Jacek planuje zrobić kolejny tatuaż: – Jak pojedziemy na paraolimpiadę, to wytatuuję piłkę...

Projekt „Sit2Play! — mobilność kadry sportowej dla promowania siatkówki na siedząco w Polsce” został zrealizowany przez Fundację Społeczny Fair Play w ramach programu Erasmus+ Sport finansowanego ze środków Unii Europejskiej.

Źródło: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji
Realizacja projektu Erasmus+: Fundacja Społeczny Fair Play
fot. Anna Liminowicz
Data utworzenia: 25 marca 2025

Strona projektu na platformie Erasmus+:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2023-1-PL01-KA182-SPO-000137363>



Ktoś zadzwonił, że Rafał ma natychmiast odebrać wyniki. „Umierałem”

Agnieszka Wójcińska



”

Rafał o przeszczepie myślał, że jest jak drzazga pod paznokciem – uwiera i organizm chce się go pozbyć. Dziś mówi, że transplantacja to magia, a życie po niej jest na plus. Wtórują mu: Czarek, któremu siostra oddała nerkę, i Justyna po transplantacji serca. I apelują: decydujcie się zostać dawcami organów. To sposób, by uratować komuś życie i dać mu szansę na spełnianie marzeń. Polska transplantologia stoi na wysokim poziomie, ale narządów do przeszczepienia wciąż jest za mało.

”

Kiedy Rafał Kątny jedzie przez Warszawę rowem, spogląda w witryny na swoje odbicie i stara się zobaczyć człowieka, jakiego chciałby pokazać tamtej rodzinie. Bo dla nich dzień, który on nazywa drugimi urodzinami, był datą tragiczną, momentem utraty kogoś bliskiego. Stara się o tym pamiętać i żyć tak, żeby mogli być z niego zadowoleni. – Dbam o to, by świadomie przeżyć każdą chwilę, a moje życie było po coś. Żeby ten dar, który dostałem, nie poszedł na marne – mówi Kątny. – To jest źródło ogromnej siły, motywuje mnie, by pokonać słabości i wyjść na świat, nawet jak jestem zmęczony czy mi się nie chce wstać z łóżka.

Rafał Kątny po transplantacji docenia każdą sekundę swojego życia



Rafał. Drugiego brzegu może nie być

Osiem lat temu, na początku lutego 2016 r., Rafał ma 40 lat. O swoim ówczesnym stylu życia mówi: „Przeciętne, statystyczne funkcjonowanie”. Praca, imprezy w normie, alkohol jak to na imprezach, sportu nie uprawia, na diecie też się szczególnie nie skupia i zdarza mu się sięgać po śmieciowe jedzenie. Ma lekką nadwagę i silne przekonanie, że jest zdrowym człowiekiem. Oraz poczucie, że na wszystko ma jeszcze czas. Najpoważniejsza choroba, która go dotąd spotkała, to grypa. Pracuje w państwowym radiu na kierowniczym stanowisku i w związku ze zmianami politycznymi w kraju właśnie zdecydował się zmienić pracę.

– Skierowano mnie na rutynowe badania wstępne – opowiada. – Pamiętam, była sobota, gdy pojechałem na pobranie krwi do prywatnej kliniki. Wyniki miały być po południu, jednak od razu zadeklarowałem, że odbiorę je w poniedziałek rano, bo są mi potrzebne do pracy. Ale około 18, ktoś zadzwonił, że mam to zrobić natychmiast. Próbowałem go zbyć, tłumaczyłem, że świetnie się czuję. I wtedy padło: „Proszę przyjechać, ma pan krytyczne wyniki wątroby”.

Niechętnie odebrał więc wyniki badań i wysłał je znajomemu pediatrze. Ten, po konsultacji z innymi specjalistami, oddzwonił po 15 minutach, zalecając, by Rafał natychmiast jechał do szpitala. – Zbywałem go, bo była sobota wieczór. Przekonywałem: „Pojadę jutro rano” – opowiada Rafał Kątny. – Ale usłyszałem: „Do rana możesz nie doczekać”. Po latach śmieję się, że na swój przeszczep pojechałem tramwajem.

Wybrał szpital Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego przy ulicy Banacha, gdzie został przyjęty z objawami żółtaczki i podejrzeniem niewydolności wątroby. Jego stan pogarszał się z godziny na godzinę.

– Wieczorem bez problemu poszedłem do łazienki, rano w drodze do niej musiałem robić przystanki – wspomina Rafał. – Moja wątroba nie działała i nie reagowała na podane leczenie, więc słabłem i gasłem w oczach. Podstawowe czynności stawały się problemem. Z oddziału zwykłego przeniesiono mnie na oddział hepatologiczny ze szczególnym dozorem. Pamiętam, jak lekarze pierwszy raz zebrali się przy moim łóżku na obchodzie. Miny mieli niewyraźne. Powiedziałem do ordynatora, używając metafory pływackiej, bo zawsze lubiłem pływać: „Panie profesorze, zrobię

wszystko, żeby dopłynąć do brzegu, tylko proszę mi go pokazać i powiedzieć, co mam robić”. Zapadła cisza, a on spojrzał mi głęboko w oczy i odpowiedział: „Obawiam się, że na ten moment nie mamy brzegu, który możemy panu wskazać”. Potem pojawiło się wodobrzusze, przestały mi działać nerki, a obrzęk organizmu spowodował zapalenie płuc. Lekarze powiedzieli, że następnym

wej wątroby muszą się zgadzać). Najtrudniejsze w kontekście umierającego pacjenta, który czeka na przeszczep, są dwie rzeczy. Po pierwsze znalezienie organu, a po drugie utrzymanie tego człowieka i jego innych narządów w na tyle dobrej kondycji, żeby przeżył trudną operację, trwającą kilkanaście godzin. Rafał był w szpitalu szósty tydzień, podłączony do aparatury, gdy przyszedł



Rafał sportowe osiągnięcia wykorzystuje w propagowaniu transplantologii

etapem jest encefalopatia – mój mózg przestanie działać na skutek zaburzeń neurologicznych spowodowanych nadmiarem żółci. Umierałem.

Wtedy po raz pierwszy padło słowo „przeszczep” jako jego jedyna szansa. Rafał o przeszczepieniach nie miał pojęcia.

– Wydawało mi się, że to jakaś tragiczna w skutkach operacja, która spowoduje, że już nigdy nie będę tak naprawdę żył. No bo to przecież nielogiczne, żeby do mojego ciała włożyli kawałek innego ciała, które zacznie funkcjonować – opowiada Kątny. – Zawsze myślałem o przeszczepie, jak o drzazdze pod paznokciem, którą nasz organizm próbuje za wszelką cenę z siebie wyrzucić. Dziś wiem, jak bardzo się myliłem.

W związku z fatalnym stanem Rafał był pierwszy na liście oczekujących w swojej grupie wiekowej i grupie krwi (oba te parametry w przypadku no-

któryś z lekarzy i powiedział: „Mamy dla ciebie organ”. Przygotowanie i testy przed przeszczepem wypadły pomyślnie.

– Obudziłem się po 20 godzinach operacji i zaczęło się moje zdrowienie – opowiada. – To było jak magia. Mój stan poprawiał się z godziny na godzinę. Po dwóch dobach mnie pionizowali i kazali przejść dwa kroki, po 14 dniach dostałem wypis ze szpitala. Jako pacjent samodzielnie funkcjonujący. Po miesiącu zacząłem nową pracę. W siódmym tygodniu po transplantacji polecałem służbowo do Londynu, choć lekarze mieli co do tego wyjazdu wątpliwości. Najbardziej czekałem, kiedy będę mógł wsiąść na rower. Lekarze pozwolili mi na to po dwóch miesiącach, wcześniej obawiali się urazów mechanicznych.

Mam poczucie, że powróciłem nie tylko do sprawności, ale do życia plus. Uważam, że mnie

jest nawet łatwiej niż osobie, która nie stanęła w obliczu spraw ostatecznych. To daje poczucie, jak bardzo życie jest ulotne, a zarazem wartość, żeby o nie dbać. Chodzi nie tylko o otarcie się o własną śmierć, lecz i odejście tych, którzy leżeli obok mnie, ale dla nich dawca nie znalazł się wystarczająco szybko. Jak w przypadku Ani, 15 lat młodszej ode mnie, którą wieczorem zabrano na OIOM z niewydolnością oddechową, a rano zostało po niej na szafce tylko zdjęcie czteroletniego syna.

I dodaje: – Przez osiem lat od swoich drugich urodzin, jak mówimy w naszym gronie na przeszczepienie, przeżyłem każdą sekundę swojego życia w sposób świadomy, pełny. Dlaczego? Bo nie chcę, żeby dar, który dostałem, poszedł na marne. Mój dawca albo dawczyni nie żyje, nigdy nie poznam jego czy jej personaliów, bo polskie prawo tego nie dopuszcza. Ale żyję tak, jakbym mógł spotkać kogoś z jego czy jej rodziny w każdej chwili, chociaż nigdy się o tym nie dowiem. Chciałbym móc im pokazać, że moje życie ma sens.

Dziś Rafał jest szefem małej agencji reklamowej, prowadzi szkolenia z wystąpień publicznych i komunikacji, robi podcasty, udziela się w fundacji z obszaru kultury, a przede wszystkim zaczął uprawiać sport. Jest pływakiem open water, czyli bierze udział w zawodach odbywających się na jeziorach i morzu. Pięć razy w tygodniu trenuje pływanie na basenie. Traktuje to nie tylko jako formę dbania o zdrowie – sportowe osiągnięcia wykorzystuje w propagowaniu przeszczepów. Na swoim przykładzie pokazuje, że transplantologia to sposób leczenia i ratowania życia, który przywraca do pełnej sprawności. Jest jednym ze współpracowników i samorzeczników Fundacji „Pasjonaci Życia” z Bielska-Białej. W ramach działań fundacji współorganizuje „Bieg po Nowe Życie”, w którym biorą udział osoby po przeszczepieniach i zdrowe, opowiada też swoją historię na różnych forach i zachęca, by ludzie deklarowali dawstwo organów.

– Prowadzimy z fundacją dla młodzieży ze szkół średnich projekt „Transplantologia na 6”, zajęcia, na których opowiadamy o idei dawstwa. Kiedy wchodzę do auli pełnej osiemnastolatków, wiem, że muszę być prawdziwy, żeby chcieli mnie słuchać – opowiada Kątny. – Jeżeli mam mówić o zdrowiu, to sam powinienem być zdrowy. Jeżeli

twierdzę, że sport jest drogą do zdrowia, sam muszę go uprawiać. Nigdy nie proszę na początek, żeby wyłączyli komórki, tylko pytam, kto z nich byłby w stanie się ze mną zmierzyć i przepłynąć w morzu pięć kilometrów. I nagle robią duże: „Wow”, bo okazuje się, że w trzystuosobowej auli rękę podnosi może jedna, czasem dwie osoby. I już ich mam.

Dodatkowa karta w portfelu

Takich osób jak Rafał, którym z powodzeniem przeszczepiono jakiś organ, są w Polsce tysiące. Transplantacja, popularnie nazywana „przeszczepem”, polega na zastąpieniu niewydolnego narządu, zdrowym organem od dawcy. To trochę jak wymiana w telefonie zużytej baterii na nową. W 2024 r. szansę na nowe życie dzięki transplantologii dostało 2151 pacjentów. Liderkami wśród przeszczepianych narządów są nerki (1132 od zmarłych dawców i 82 od żywych), które od lat goni wątroba (615), potem są serce (201), płuca (147) i trzustka (10). Wykonano też kilkadziesiąt transplantacji wielonarządowych, w których pacjentowi przeszczepia się jednocześnie nerkę i wątrobę czy nerkę i trzustkę¹.

Polska transplantologia stoi na bardzo wysokim poziomie. Mamy świetnych lekarzy i lekarki, koordynatorów i koordynatorki oraz pozostałych członków zespołu, który jest niezbędny, by dokonać przeszczepu. Pojedyncza transplantacja angażuje bowiem około 60 osób, od 6-7 chirurgów i kilkunastu pielęgniarek, przez pracowników bloku operacyjnego, osoby koordynujące proces pobrania i dostarczenia narządu, kierowców karetek i pilotów helikopterów transportujących organ, po policjantów, straż graniczną i żołnierzy, którzy czuwają nad sprawnym przejazdem konwoju. Ta dziedzina każdego r. się rozwija. Na przykład od ponad 20 lat przeszczepiamy wątrobę dzieciom od żyjących dawców (ten organ ma zdolność do regenerowania się, o czym mówi już starogrecki mit o Prometeuszu), a ostatnio, z powodzeniem, podjęto próby takich operacji u dorosłych. Polska dynamicznie rozwija też program transplantacji transgranicznych, w zeszłym r. aż 40 narządów do przeszczepów przyjechało do nas z innych krajów europejskich.

¹ Za: <https://transplantologia.info/transplantologia/rok-2024-w-transplantologii-2/>, dostęp 25.02.2025 r.

Tylko, że to wciąż za mało w stosunku do potrzeb. Wielu chorych umiera, nie doczekawszy narządu dla siebie albo latami żyje z mocnymi ograniczeniami, wynikającymi ze złego funkcjonowania serca czy nerek.

– Dlatego tak ważna jest edukacja o transplantologii jako o szansie na nowe życie. Powinniśmy mieć wszyscy, jako społeczeństwo, szerszy dostęp do wiedzy na ten temat – przekonuje Arkadiusz Pilarz, założyciel i prezes Fundacji „Pasjonaci Życia” i wręcza mi plastikową kartę. Wygląda jak karta płatnicza, ale nie użyję jej w sklepie. To świadectwo woli, że w przypadku swojej śmierci decyduję się na przekazanie organów do przeszczepu. Wypełnia się na niej dane i wkłada do portfela. Wprawdzie nie ma mocy prawnej, ale dla rodziny i personelu medycznego to wyraźna informacja, która pozwoli uniknąć dylematów, gdyby coś się stało. Prawo polskie zakłada wprawdzie tak zwaną zgodę domniemaną w tej kwestii, co oznacza, że każdy z nas po śmierci, jeżeli nie wyraził sprzeciwu, jest potencjalnym dawcą organów. W rzeczywistości lekarze zawsze pytają najbliższych, jaka była wola zmarłego. A oni często jej nie znają, bo o tym wcześniej nie rozmawiali. Wiele osób w tej sytuacji na przeszczep się nie decyduje. Takich kart Pasjonaci Życia rozdali już ponad 220 tysięcy na masowych imprezach sportowych, a także kulturalnych.

Fundacja powstała w 2017 r., by promować zdrowy styl życia. Od kilku lat aktywnie upowszechnia ideę transplantologii. Nie tylko przez świadectwa woli, ale też „Bieg po Nowe Życie”. Obejmuje on wiele różnych aktywności edukacyjnych, przede wszystkim marsz nordic walking, w którym biorą udział osoby po przeszczepieniach, ludzie zdrowi i młodzież. Wymyślił go Przemysław Saleta, dawca nerki dla swojej córki Nicole, razem z Arkkiem, długo przed powstaniem fundacji. Pasjonaci Życia prowadzą również zajęcia dotyczące transplantacji w szkołach (zrobili już spotkania dla ponad siedmiu tysięcy uczniów) i organizują w różnych miastach fora dla młodzieży na ten temat. We wszystkich tych akcjach jako samorzecznicy biorą udział osoby po przeszczepieniach i te, które oddały komuś swój organ.

– Gigantyczną moc ma, kiedy na Maratonie Warszawskim czy Runmageddonie nasze karty rozdają nie hostessy czy wolontariusze, tylko osoby po transplantacji – opowiada Arkadiusz Pilarz. –

Albo, kiedy na forum młodych, w którym uczestniczy kilka tysięcy uczniów szkół średnich, opowiadają o swoich doświadczeniach. Kiedy ktoś taki mówi: „Jestem po przeszczepieniu serca już kilkanaście lat, nie byłoby mnie tutaj, gdyby nie transplantacja. Dostałem drugie życie od kogoś, kto podjął decyzję, że po śmierci podzieli się kawałkiem siebie” – od razu mamy ich uwagę. I szansę, że potem wrócą do domu i porozmawiają o tym z rodziną. A o to nam chodzi.

– Jednak, żeby dobrze opowiedzieć historię – ciekawie, skupiając się na najważniejszych kwestiach, odpowiednio krótko, by nie zanudzać słuchaczy i zmieścić ją choćby w czasie antenowym w radiu – trzeba być przygotowanym – podkreśla Arek Pilarz. – Dlatego wymyśliliśmy projekt „Mamy w sobie niejedno życie” realizowany wspólnie z partnerską organizacją ze Słowenii, a współfinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus+. Przeszkoliliśmy z opowiadania historii i występów publicznych po 15 ambasadorów – biorców i dawców – w każdym z tych krajów. Stworzyliśmy też książkę Dobrych Praktyk, jak to robić. Nagraliśmy poza tym cykl filmów z polskimi i słoweńskimi biorcami oraz dawcami rodzinnymi, które wysłaliśmy do mediów. Można je również obejrzeć na naszej stronie transplantologia.info. Wierz mi, te historie robią najlepszą robotę – dodaje.

Klaudia i Czarek. No to masz nerkę!

Koniec stycznia tego r. W Hali Torwar COS w Warszawie odbywa się Warszawskie Forum Młodych „Bo nowe jest nadzieją”, zorganizowane przez Fundację „Pasjonaci Życia”. Na widowni prawie cztery tysiące młodych ludzi ze szkół ponadpodstawowych ze wszystkich warszawskich dzielnic. Na scenie para dziennikarzy TVN i goście, którzy zmieniają się jak w kalejdoskopie, i każdy ma coś ciekawego do powiedzenia. Choć impreza trwa ponad dwie godziny, trudno się nudzić. Są lekarze przeszczepiający serca, wątroby i nerki, są koordynatorzy medyczni i naturalnie są samorzecznicy fundacji – biorcy i dawcy organów.

Gdy na scenę wychodzi Cezary Mróz, najpierw prosi o brawa dla swojej siostry. 13 lat temu Klaudia Skierska uratowała mu życie, oddając nerkę.

Czarek podkreśla, że to jeden z dwóch najpiękniejszych prezentów, jakie dostał w życiu. Drugim jest jego synek Henio, który urodził się półtora roku temu.

Cezary z nerkami zaczął mieć kłopoty w klasie maturalnej. Badali go w szpitalach w rodzinnym Olsztynie i w Warszawie, aż wreszcie postawili diagnozę: kłębuszkowe zapalenie nerek w następstwie niewykrytych i nieleczonych dziecięcych

I ja wtedy mówię: „No to Czarek, masz tę nerkę! Ode mnie”. Nie wahałam się ani chwili. Niektóre osoby z mojego otoczenia dziwiły się tej decyzji. A ja chciałam dalej mieć brata. Najbardziej bałam się, jak powiedzieć o tym mojej jedenastoletniej wówczas córce, którą wychowywałam sama. Ale Julka tylko stwierdziła: „Mama, przecież Czarek nie ma innej siostry. Oddasz mu nerkę i będziemy dalej żyli”.



Klaudia i Cezary zawsze mogli na siebie liczyć

angin. Leki postawiły go na nogi, ale jeden z lekarzy zapowiedział: „Spotkamy się za 10 lat”.

– I proszę sobie wyobrazić, że dokładnie po 10 latach choroba się odezwała – opowiada Klaudia, siostra Czarka – Mój brat znowu zaczął się źle czuć, osłabł, musiał mniej pracować, bolała go głowa. Kolejny raz trafił do szpitala w Olsztynie.

– Tam zobaczyłem plakat o spotkaniu pod hasłem „Podziel się swoim życiem”. Mimo że chorowałem już 10 lat na nerki, nie miałem pojęcia o transplantologii. W ogóle nie wiedziałem, że takie cuda się zdarzają. Ale stwierdziłem: „Idziemy na to spotkanie, zobaczymy” – wspomina Cezary. – Klaudia niestety się spóźniła, nie dała rady wyjść wcześniej z pracy.

– Weszłam na salę na sam koniec spotkania, więc pytam Czarka: „O co chodzi?”, a on na to: „Można podobno komuś w rodzinie oddać nerkę”.

Klaudia i Cezary zawsze byli ze sobą blisko związani. Ona, starsza o 11 lat, traktowała go trochę jak swoje dziecko.

– Ale okazało się, że oddanie nerki to nie takie hop-siup, trzeba najpierw zrobić serię badań – wyjaśnia Klaudia. – Trafiliśmy na oddział transplantologii w warszawskim szpitalu na Lindleya. Na początku września mieliśmy badania cross-fit na dopasowanie krwi. Wyszło z nich, że zgodność mamy idealną, jak bliźnięta jednojajowe. Potem ja przeszłam testy, czy moje zdrowie na to pozwala. Wyniki też były OK. W międzyczasie Czarek trafił już na dializy, bo mu się pogorszyło. Na 16 grudnia 2013 r. wyznaczono datę przeszczepu. Tak naprawdę bardzo, bardzo szybko. Pani koordynator powiedziała, że to był przeszczep wyprzedzający, czyli przeprowadzony, zanim Czarek zdążył się na dobre zdializować.

– Pamiętam, że dzień przed operacją przyszedł do mnie prof. Chmura, który ją przeprowadzał i długo rozmawialiśmy – ciągnie Klaudia – Powiedział mi wtedy: „Za każdy zaangażowany czynnik ludzki odpowiadam całym sobą i jestem w 100proc. przekonany, że jest przygotowany i wypoczęty, ale za czynnik boski nie mogę niestety wziąć odpowiedzialności”. Byliśmy pierwszą w Polsce parą ludzi, którym przeszczepiano ner-

20 grudnia wrócili ze szpitala do domu, 21 grudnia Klaudia, obolała od szwów, poszła zrobić zakupy świąteczne, bo miała pustki w lodówce. 24 grudnia całą rodziną świętowali Wigilię.

– Życie na nowo się zaczęło, wróciły siły, chęć, pasje – mówi Cezary. – Dziś wyniki badań mam wręcz lepsze niż moi rówieśnicy, bo o siebie dbam. Uprawiam sport, gram w siatkówkę, z którą związany jestem zawodowo, tenis. Moją pasją



„Moje życie po oddaniu Czarkowi nerki jest lepsze niż przedtem”

kę laparoskopowo, przy minimalnej ingerencji chirurgicznej.

– W dniu operacji brat jeszcze raz zapytał mnie, czy jestem pewna. Więc o godzinie 6.30, jak jechałam na blok operacyjny, pożegnałam go słowami: „Jeżeli wrócę i nadal będę miała dwie nerki, to przestaniemy ze sobą rozmawiać” – ciągnie opowieść Klaudia. – Bo w szpitalu nam powiedzieli, że biorca może odmówić przyjęcia organu do ostatniej chwili, nawet jak ja będę otwarta, a nerka przygotowana do pobrania. Ale, dzięki Bogu, się tak nie stało. Czarek przyjął moją nerkę, a ona świetnie się przyjęła w jego organizmie. Żyje z nią do dziś. Moje pierwsze słowa po obudzeniu się po operacji brzmiały: „Gdzie jest Czarek?”. Profesor wskazał na prawo i zobaczyłam jego uniesiony kciuk, bo on w tym momencie pytał o mnie. Uniosłam swój kciuk w górę i zasnęłam z powrotem.

jest też motoryzacja. Mam rodzinę, małe dziecko. I pracę marzeń – jako prezes Fundacji Huberta Wagnera, którą zakładał nasz tata. Organizujemy Memoriał Wagnera – największy na świecie turniej towarzyski siatkówki dla mężczyzn. Od kilku lat pracujemy zresztą z Klaudią razem w fundacji i to jeszcze umacnia nasze relacje.

– Przeszczep bardzo je wzmocnił, bycie razem na sali przed operacją i po niej – dodaje Klaudia. – A moje funkcjonowanie nie zmieniło się w żaden sposób, wręcz jestem bardziej aktywna fizycznie, zaczęłam biegać i więcej mi się chce. Mam silne przekonanie, którym staram się dzielić z innymi: dawstwo nie boli, dawstwo uskrzydla. Uważam, że promowanie dawstwa przez żywych dawców ma kluczowe znaczenie w edukacji o transplantologii. Od momentu naszej operacji walczymy z Czarkiem o to, żeby było więcej przeszczepów

rodzinnych, one są ogromną szansą dla całej rzeszy ludzi na dializach.

Bo tych transplantacji jest wciąż bardzo mało, a potrzeby ogromne. W zeszłym r. 7proc. przeszczepów stanowiły te od żywych dawców. To przede wszystkim nerki (ok. 80), ale także fragmenty wątroby przeszczepiane dzieciom oraz osobom dorosłym. Marzeniem lekarzy jest, by osiągnąć pułap 25 proc. przeszczepień od dawców żywych².

Klaudia i Czarek biorą udział w „Biegu po Nowe Życie” i w forach dla młodzieży takich, jak to na Torwarze. Rozmawiają z pacjentami na oddziałach dializ i ich rodzinami. I odpowiadają

na nowo. Jest się głodnym życia. Ja po operacji zmieniłam pracę na taką, którą lubię, kupiłam większe mieszkanie, doceniam życie i żyję z większą świadomością.

Z nowym sercem kocham bardziej

Na scenę na Torwarze wychodzi młoda kobieta. – Zastanawiam się, czy patrząc na Justynę, pomyślelibyście, że ma przeszczepione serce? – mówi prowadzący.



Doceniamy życie i żyjemy z większą świadomością

na setki pytań. Na przykład, czy dawca po operacji nie ma problemów z trzymaniem moczu (nie ma) albo jak wygląda jego funkcjonowanie i sprawność.

– Moje życie po oddaniu Czarkowi nerki jest lepsze niż przed nim – podkreśla Klaudia. – Świadomość, że zrobiłam dla kogoś coś takiego, daje mi siłę i poczucie sprawstwa. Przestałam się martwić rzeczami, na które nie mam wpływu. Jak człowiek coś takiego przejdzie, to zaczyna się budzić

Justyna Graczyk miała 23 lata, właśnie planowała z narzeczoną ślub i wesele, gdy zaczęły się jej kłopoty z sercem. Z początku niewinne – delikatne zaburzenia rytmu, dodatkowe skurcze komorowe. Wykryto je, bo Justyna była pod opieką kardiologów ze względu na genetyczną chorobę serca u brata. Z czasem zaburzenia stały się na tyle dokuczliwe, że zrobiono jej ablację – niewielki zabieg mający powstrzymać arytmie. Justyna wzięła ślub, ale zaraz po nim dolegliwości powróciły ze zdwojoną siłą – jej serce biło tak szybko, że mogło doprowadzić do śmierci. Doszło u niej do nagłego zatrzymania krążenia, na szczęście

² Za wypowiedzią prof. Romana Danielewicz na Warszawskim Forum Młodych „Bo nowe jest nadzieją”, 28.01.2025 r.

stało się to w szpitalu, więc lekarze ją uratowali. Wszczepili jej defibrylator mający rytm serca regulować. Ale niewiele to pomogło.

W tym czasie zmarł jej brat, a stan zdrowia Justyny stale się pogarszał. Były dni, gdy bała się wyjść z domu, były tygodnie, że leżała przykryta kołdrą pod brodę niezależnie od panującej temperatury, bo było jej zimno i nie miała na nic siły. Defibrylator, który prowadzi reanimację od środka z pomocą impulsów elektrycznych, bardzo źle wpływał na jej stan psychiczny. Powoduje on nie tylko ból fizyczny, tłumaczy mi Justyna, ale doznania, które zostawiają ślad na psychice, bardzo nieprzyjemne. Leki na serce źle wpływały na działanie innych narządów.

Justyna zaczęła szukać pomocy i trafiła do Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu, tego, w którym kiedyś operował prof. Zbigniew Religa. Tamtejsi lekarze potwierdzili to samo genetyczne zaburzenie serca, które miał jej brat. Została wpisana na listę oczekujących na przeszczep. – Nie byłam pozytywnie nastawiona do idei transplantacji – opowiada Justyna. – Nie znałam tylu osób, co dziś, które przeszły tę operację z powodzeniem. Raczej dotarły do mnie historie ludzi, którzy bardzo długo na niego czekali, cierpiąc i chorując. Więc na nic się nie nastawiałam i nie wyglądałam tego każdego dnia.

Dawca dla niej znalazł się po trzech latach. 26 sierpnia 2020 r., w pandemii, odbyła się operacja.

– Dochodziłam po niej do siebie dość długo, bo miałam powikłania. Pierwsze pół r. to był bardzo trudny czas. Ale potem zmieniło się dosłownie wszystko. Życie nabrało innych kolorów – wspomina Justyna, a twarz rozjaśnia jej uśmiech. – Dlatego swoje życie dzielę na dwa etapy. Pierwszy przed przeszczepem i drugi, gdy

zaczęło we mnie bić nowe serce. A trzeba przyznać, że świetnie się dogadujemy i bardzo fajnie razem żyjemy na co dzień. Przedtem codzienne funkcjonowanie było problemem, teraz żyję normalnie, jak zdrowy człowiek. Oczywiście dbam o siebie, regularnie się badam, przyjmuję leki i stosuję się do wszystkich zaleceń lekarzy. Bliscy mówią, że mam nadwyżkę energii. Mąż śmieje się, że nie chodzi ze mną na spacer, bo to bardziej maratony, a mama nie może mnie dogonić. Dziewięć miesięcy po operacji mąż podarował mi rolki. Jako nastolatka uwielbiałam jazdę na nich, w czasie choroby myślałam, że już nigdy do niej nie wrócę. A teraz śmigam. Pół r. po operacji wróciłam do pracy w firmie zajmującej się nieruchomościami – najpierw zdalnie i na część etatu, po r. do biura. No i zaczęłam spełniać swoje marzenia o podróżowaniu, wcześniej niemożliwe do zrealizowania. Co r. zwiedzamy jakiś kawałek świata – Włochy, Korfu, Gruzję, Cypr, Teneryfę. Z perspektywy biorcy chciałabym powiedzieć, że przeszczep i danie komuś życia, to nie tylko przedłużenie naszej egzystencji na ziemi, ale też danie komuś możliwości posiadania i spełniania marzeń. Co jeszcze się zmieniło? Serce to narząd, więc niby nie wpływa na postrzeganie rzeczywistości. Ale w moim przypadku po transplantacji stało się coś magicznego. Zmieniłam się wewnętrznie. Kiedyś byłam wycofana, zamknięta. Dziś jestem bardziej otwarta, bardziej doceniam siebie i dzięki temu myślę, że kocham bardziej. Każdy dzień traktuję jak dar. Wiadomo, pojawiają się różne trudności, życie takie jest. Ale każdy dzień witam i żegnam uśmiechem. Wiele osób po transplantacji świętuje drugie urodziny, czyli rocznice przeszczepu. Ja urodziny obchodzę każdego dnia.

Źródło: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji
Realizacja projektu Erasmus+: Fundacja Pasjonaci Życia
fot. Anna Liminowicz
Data utworzenia: 27 marca 2025

Strona projektu na platformie Erasmus+:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2022-1-PL01-KA210-ADU-000084097>



Queer w mniejszym mieście

Urszula Jabłońska



”

Bartosz i Natalia dorastali blisko siebie – on w Radomiu, ona w pobliskiej Jedlni-Letnisko – ale ich doświadczenia były zupełnie różne. Bartosz od najmłodszych lat wiedział, że jest gejem, ale w konserwatywnym otoczeniu nie miał gdzie szukać wsparcia. Natalia, choć uważała się za osobę sojuszniczą, dopiero po wyjeździe do Danii zobaczyła, jak wygląda życie osób LGBTQ+ w otwartym społeczeństwie. Po latach ich drogi znów się przecięły – i wspólnie stworzyli projekt, który opowiada o queerowym dorastaniu poza wielkimi miastami.

”

Bartosz Jakubowski i Natalia Różańska dorastali obok siebie, ale jakby w innych światach. On w Radomiu – to niby spore miasto, prawie 200 tys. mieszkańców, ale pod pewnymi względami małe, o czym szybko się przekonał. Już w wieku dziewięciu lat wiedział, że jest gejem, podobali mu się koledzy z klasy. Jednak nie widział wokół podobnych osób, z którymi mógłby się identyfikować. Pogrążył się w głębokim wstydzie. To uczucie towarzyszyło mu przez okres dorastania, na przykład, kiedy przy stole rodzinnym słuchał żartów o gejach. To trudne doświadczenie – niby nic takiego, a jednak przemoc. Gromadzona przez lata drążyła bolesną ranę. Wstyd osiągnął apogeum, kiedy kolega siostry przejrzał historię wyszukiwania w jego komputerze i znalazł gejowską pornografię. Sprawa rozeszła się wśród znajomych.

Bartosz zamknął się w sobie, zaczął udawać, że interesują go dziewczyny.

W Radomiu kontakt z innymi gejami był możliwy tylko w ukryciu, przez portale randkowe. To też było dla niego trudne – moment zetknięcia z kimś podobnym, ale tylko w kontekście seksualnym. Brakowało miejsc, w których jest przestrzeń na inne relacje. To w dużych miastach od lat 90. działają organizacje LGBTQ+, które organizują wydarzenia a także funkcjonują gejowskie kluby, kawiarnie, sauny. Nic dziwnego, że osoby nieheteronormatywne szybko przeprowadzają się tam, gdzie mogą czuć się swobodniej. Bartosz

Drogi Natalii i Bartosza przecięły się 15 lat później, kiedy oboje powrócili do domów. On przyjechał podczas pandemii, ona kilka lat wcześniej wróciła z Danii, żeby w Jedlni— Letnisku prowadzić europejską fundację My Future. Pomaga ona młodym osobom w wieku 15-20 lat w rozwoju kompetencji ważnych na rynku pracy. Dziesięcioro wolontariuszy współprowadzi różne warsztaty w międzynarodowym środowisku – z pracy w grupie, komunikacji czy autoprezentacji. Natalia poznała Bartosza przez koleżankę z Radomia. Wiedziała, że jest gejem i zwracała się do niego czasem po radę. Bo w fundacji zdarzały się



Tęczowa flaga – symbol różnorodności i równości

też wyjechał z Radomia, jak tylko skończył 18 lat. Do Warszawy, zaocznie studiował fotografię w Poznaniu.

Natalia z kolei dorastała w Jedlni-Letnisku – podradomskiej miejscowości, która miastem stała się dopiero dwa lata temu. Chodziła do wiejskiej podstawówki, a do liceum w Radomiu. Nie miała świadomości, że w jej otoczeniu żyją osoby LGBTQ+. Kontakt z osobą nieheteronormatywną miała chyba tylko raz. Wyprowadziła się z domu w wieku 18 lat – do Danii studiować zarządzanie. Zaskoczyło ją, że tam lesbijki trzymają się na ulicy za ręce i nikt nie zwraca na to uwagi. Uważała się za osobę tolerancyjną, jednak dopiero w Danii zrozumiała, jak naprawdę wygląda życie osób LGBTQ+ w otwartym społeczeństwie.

sytuacje, gdy do projektu zgłaszała się osoba, która prosiła, by używać wobec niej zaimka „ono”. Natalia chciała być wspierająca, ale nie do końca wiedziała, jak to zrobić. A Bartosz potrafił doradzić. Opowiedział jej też, jak wiele osób LGBTQ+ wyjeżdża do dużych miast... Natalia była poruszona.

I było coś jeszcze. Jej rodzinna gmina Jedlnia-Letnisko w 2019 r. przyjęła Samorządową Kartę Praw Rodzin, dokument stworzony z pomocą Ordo Iuris, który postulował „wyłączanie możliwości przeznaczania środków publicznych na projekty podważające konstytucyjną tożsamość małżeństwa jako związku kobiety i mężczyzny”. To dokument o podobnych założeniach co uchwały o strefach wolnych od LGBTQ+. Jego przyjęcie

oznaczało na przykład, że w szkołach nie mogą odbywać się warsztaty wokół praw osób nieheteronormatywnych. W 2020 r. strefy wolne od LGBTQ+ zajmowały jedną trzecią powierzchni Polski. A fundacja My Future jest zarejestrowana

Często go wzruszała, wywoływała dziwną nostalgię, jednocześnie miał wrażenie, że trochę manipuluje jego emocjami. Zaczął zgłębiać ten temat i trafił na informacje o tym, jak władze PRL-u używały wytworów sztuki ludowej jako



Natalia Różańska

w Jedlni-Letnisku i Natalia chciała, żeby każdy, kto się do niej zgłasza, czuł, że ma wsparcie.

– Bartosz miał pomysły, ja doświadczenie w zdobywaniu grantów – opowiada Natalia. – Razem postanowiliśmy zrealizować projekt wokół doświadczeń osób LGBTQ+. On wymyślił wystawę, a ja koordynowałam program edukacyjny dla nauczycieli i organizacji pozarządowych. Udało nam się zdobyć grant z programu Dialog Młodzieży z Decydentami.

Haft

Mężczyzna ubrany tylko w spodnie stoi z rękoma schowanymi za plecami. Ma krótkie ciemne włosy, ale nie dowiemy się, jakiego koloru są jego oczy. W samym środku jego twarzy zakwita czerwony kwiat, uszy giną wśród gęstych liści. Jego głowę spowija ludowy haft.

Bartosz pierwsze trzy prace zrobił pięć lat temu, na pierwszym roku studiów. Zawsze fascynowała go sztuka ludowa – malarstwo, haft, muzyka.

narzędzia politycznego, by uwiarygodnić swoją władzę. Niewinny haft czy skoczny taniec służyły celom polityków. Dziś jest podobnie – partie prawicowe kolaborują z grupami śpiewaczek czy tancerek ludowych. A jednocześnie nie kryją się z homofobicznymi wypowiedziami. Bartosz zdał sobie sprawę, że sztuka ludowa w Polsce nigdy nie opowiadała o nim – osobie nieheteronormatywnej z doświadczeniem dorastania w małym mieście.

Zaczął się zastanawiać: a gdyby tak wykorzystać jej magię przyciągania, by zainteresować ludzi trudnymi tematami? Za pomocą oswojonego motywu – migotliwej, miękkiej tkaniny – przyciągnąć ich do tematu katastrofy klimatycznej albo doświadczeń osób LGBTQ+?

Z repertuaru sztuki ludowej najbardziej prze-mocowy wydał mu się haft – sam gest przebi-cia, dziurawienia, a także jego rewers, zwykle ukrywany, a czasem bardziej skomplikowany niż przód. Wiele regionów Polski ma swoje wy-jątkowe hafty, łatwo można stworzyć ich mapę.

Podobnie jak mapę miejscowości, z których młode osoby LGBTQ+ uciekają do większych miast. Bartosz wymyślił, że zrobi im zdjęcia, wydrukuje je na tkaninie, a regionalne hafty ukryją ich twarze niczym maski. Przecież w rodzinnych miej-

hafciarek odmawiało. Słyszał, że nie chcą „propagować środowiska LGBTQ+”, albo „w domu każdy może robić, co chce, ale po co się afiszować?”. Przez siedem miesięcy udało mu się przygotować tylko trzy prace.



Natalia poznała Bartosza i wspólnie stworzyli projekt

scowościach muszą chronić się za maskami, które narzuca im lokalna kultura.

– Ogłaszałem przez social media i portale randkowe, że szukam osób queerowych z doświadczeniem dorastania w mniejszym mieście – wspomina Bartosz. – Zależało mi na szerokiej reprezentacji – żeby na zdjęciach znalazły się również osoby trans czy biseksualne. A także na tym, żeby to były osoby z różnych części Polski od jakiegoś czasu mieszkające już w dużych miastach.

Wybrane osoby zapraszał do studia fotograficznego. Tworzył czarno-białe zdjęcia na białym tle, w tradycji portretu dokumentalnego. Fotografie drukował na lnianej tkaninie, który kojarzy się ze sztuką ludową. A następnie szukał hafciarek, które ozdobią twarze bohaterów zdjęć swoimi dziełami. Dzwonił po urzędach i domach kultury, pytał, czy kogoś znają. Pracowniczki zanosili wydruki zdjęć do starszych pań z pytaniem, czy zgodzą się coś wyhaftować. Bartosz mówił otwarcie, o czym opowiada jego projekt. I niestety wiele

W ramach projektu „Haften”, który realizował z fundacją My Future, Bartosz kontynuował ten pomysł.

Nigdy nie zapomni spotkań z bohaterami zdjęć. Z Erni, osobą trans, która dopiero zaczęła przyjmować testosteron. Jej ciało właśnie zaczęło się zmieniać, dwa miesiące później było już zupełnie inne. Na fotografiach jest widoczny ten „stan pomiędzy” – owłosione ciało, ale jednocześnie wydatna klatka piersiowa. Udało się zatrzymać efemeryczny moment, stworzyć pamiątkę z początku drogi. Erni pochodzi z Kielecczyny, więc jej twarz zasłania haft krzyżykowy.

Albo z Pawłem i Marcinem, parą gejów z różnych części Polski. Zapozowali, trzymając ręce w splocie z tańca ludowego. Tkanina z ich zdjęciem podróżowała przez cały kraj. Najpierw była na Śląsku, potem pojechała na Kaszuby. Dwa hafty połączyły się poprzez miłość osób queerowych. Tym razem Bartosz nie opowiadał już hafciarce, o czym jest jego projekt. Słowa „queerowy” czy „LGBTQ+” nie padały w rozmowach. Mó-

wił, że na fotografiach są osoby, które dorastały w małych miejscowościach, wyjechały, a po latach wróciły i nastąpiła konfrontacja z lokalną kulturą. Dwa razy zdarzyło się, że hafciarki skojarzyły osoby na zdjęciach, a one nie były wyoutowane. Lepiej było nie zdradzać ich tożsamości. Dogadywali się co do rodzaju haftu, Bartosz podsyłał hafciarkom inspiracje, a one je interpretowały.

Na jednej z fotografii wystąpił sam. Siedzi na białym tle prawie nagi, w wysokich butach i białych slipach. Nie uśmiecha się. Nie wiemy, czy patrzy z sympatią, zaciekawieniem czy ze złością. Z podbródka wyrastają mu czerwone, błękitne i żółte kwiaty oraz listki na długich łodygach.

– Wzór wyhaftowała osoba z Radomia, spotkałem się z nią osobiście – opowiada Bartosz. – O nic nie pytała, nie zastanawiała się, dlaczego ma pokryć haftem moją twarz. Była zachwycona, że młody człowiek interesuje się kulturą ludową.

Mikroagresja

„Jak być osobą sojuszniczą? Trzeba pamiętać, że społeczność LGBTQ+ składa się z ludzi takich jak wszyscy inni, którzy mają pragnienia, cele, ambicje i uczucia, jednak są narażeni na większe przeciwności losu. (...) Czasem najlepszym sposobem pomocy jest zrozumienie natury problemów dotyczących społeczności oraz chęć uczenia się i spotykania z ludźmi, którzy zmagają się z trudnościami” – to cytaty z broszury, która powstała w ramach projektu „Haften”.

Bo równolegle do przygotowań związanych z wystawą tkanin trwała praca nad częścią edukacyjną. Chodziło o stworzenie narzędzi dla nauczycieli i pracowników organizacji pozarządowych do wspierania osób LGBTQ+. Bartosz został głównym wolontariuszem i zaangażował dwanaście osób ze społeczności LGBTQ+ i sojusznicznych: Emilię Pluskotę, Julię Gensinę, Natalię Gadomską, Marię Hołdys, Klaudię Szott, Jolasia Anioła, Agatę Grabowską, Kasię Skoczylas, Miriam Sadowską, Rafała Domagałę, Olo Rusinka i Weronikę Wysocką. Wspólnie tworzyli teksty do albumu, który miał towarzyszyć wystawie, przygotowywali warsztaty. Współpracowało z nimi trzynaście osób zaangażowanych przez organizację EduPlus z miejscowości Braga w Portugalii, która była partnerem projektu.

We wrześniu Portugalczycy przylecieli do Radomia. Wspólnie z Polakami poprowadzili warsztaty. Zaprosili 20 osób – nauczycieli i pracowników organizacji pozarządowych. Bartosz był w grupie prowadzących, Natalia – uczestników. Zajęcia trwały około trzech godzin. Była część praktyczna z warsztatami, których tematem był dotyk i bardziej teoretyczna – o tym, co to jest mikroagresja i jak okazywać wsparcie osobom LGBTQ+.

Natalia dowiedziała się, że mikroagresja to zachowania i wypowiedzi, które – choć powszechne i uznawane za niewinne – są szkodliwe oraz wrogie wobec marginalizowanych grup. Może to być na przykład udawanie, że nie ma tematu, jeżeli się wie, że ktoś jest gejem. Lepiej o tym porozmawiać niż żeby to było tabu. Albo zapytanie znajomego, który jest w związku z mężczyzną: „Jak tam twój kolega?”.



– Największą wartością było dla mnie to, że osoby ze społeczności LGBTQ+ otworzyły się przed nami i mogliśmy zadać im pytania, które trudno zadać na co dzień – wspomina Natalia. – To pozwoliło mi wejść w skórę tych osób i zrozumieć, z jakimi mierzą się wyzwaniami.

Zrozumiała na przykład, jak trudno jest osobom niebinarnym aplikować o pracę. Że lepiej podczas rekrutacji nie wymagać zdjęcia, bo to może być dla niektórych niezręczne. Prowadzący warsztat byli też zdania, że na początku rozmowy kwalifikacyjnej powinno paść pytanie o zaimki. Natalia prowadziła wiele takich rozmów i uznała, że to jednak dla niej zbyt wiele. Na szczęście grupa respektowała jej opinię. Było miejsce na dialog.

Podczas warsztatów nauczycielki z podstawówek i liceów również się otworzyły i opowiedziały o swoich wyzwaniach. Na przykład o tym, że mają trudności z używaniem wobec osób niebinarnych zaimków ono/oni. Intencje są szczere, ale nie zawsze się to udaje. Albo o tym, że wśród młodzieży szkolnej jest osoba, która uzgodniła płeć i imię. Jej rodzice są wyedukowani i wspierający, w przeciwieństwie do młodzieży szkolnej. Jak sobie z tym poradzić?

Udział w warsztatach sprawił, że Natalia wprowadziła zmiany w fundacji My Future. W formularzach aplikacyjnych do projektów dla młodzieży w wieku 15-19 lat pojawiło się pytanie o zaimki i preferowane imię, by osoby LGBTQ+ wiedziały, że w fundacji jest dla nich miejsce. Do „toolkitów”, które Natalia szykuje przed każdym projektem – to pięć stron, na których opisuje misję, uczestników i ogólne zasady typu: nie marnujemy jedzenia, preferujemy wielorazo-



Wystawa w Bradze, Portugalia. Podczas wystawy prezentowana była seria 10 czarno-białych, wielkoformatowych portretów wykonanych aparatem analogowym

we butelki na wodę – doszła strona o tolerancji i o tym, że w My Future nie ma miejsca na mikroagresję. Jeżeli ktoś zauważy takie zachowanie, musi zareagować.

Natalia jest również bardziej uważna na język. W ramach projektu „Wondertalks” fundacja stworzyła karty z pytaniami, które pomogą zacząć rozmowę z rodziną przy stole i ograniczyć zagłębienie do telefonu. Pomyślała, że warto użyć języka inkluzywnego. Jednak nie chciała pisać: „Kim chciałabyś/chciałbyś/chciałobyś zostać w przyszłości?”. Osoby z „Haften” doradziły, żeby zastosować podkreślnik. Tylko czy to będzie zrozumiałe? Może umieścić na opakowaniu wyjaśnienie? – zastanawiała się. Ale usłyszała, że inkluzywności nie trzeba tłumaczyć. Więc nie tłumaczyła.

Czasem Natalia daje te karty w prezencie i rzeczywiście sporo osób nie rozumie, po co jest ta kreseczka, co oznacza. Wtedy cierpliwie wyjaśnia. I cieszy się, że dzięki nim może sprawdzać, jakie są opinie ludzi na temat inkluzywnego języka.

Coming out

W maju 2022 r. prace Bartosza były gotowe. W Bradze zawisły w szkole – to była pierwsza queerowa wystawa w tym mieście. W Radomiu wernisaż został zaplanowany na wrzesień. Bartosz chciał go zorganizować w Muzeum Wsi Radomskiej, w spichlerzu, przy okazji Święta Chleba, by podkreślić ludowy kontekst. Jednak szybko okazało się, że nie tak łatwo zaszcześcić queer w mniejszym mieście. W ostatniej chwili dostali odmowę z uzasadnieniem, że budynek nie nadaje się na wystawę ze względów technicznych. Oboje z Natalią podejrzewali, że chodzi raczej o tematykę. Później pojawił się pomysł lokalizacji w Kamienicy Deskurów, ale tam także się nie udało. W końcu ktoś z urzędu miasta skierował ich do biblioteki publicznej. Jej dyrektor, Przemysław Czaja, od razu zaprosił ich na spotkanie.

– To była wspaniała wiadomość – podkreśla Bartosz. – Biblioteka jest tuż obok mojego domu rodzinnego. Jako dziecko przychodziłem tam z dziadkami czytać książki i gazety. Funkcjonuje w moich wspomnieniach jako przestrzeń komfortu. A dodatkowo biblioteki cieszą się dużym zaufaniem społeczeństwa.

Kiedy mieli już miejsce na wystawę, pojawił się inny problem. Dwa tygodnie przed wernisażem Bartosz zorientował się, że jako jedyny z dziesięciu osób, które są na zdjęciach, odsłoni publicznie twarz. A na otwarciu wystawy będzie jego mama, może nawet ojciec... Nigdy nie dokonał przed nimi coming outu. Uświadomił sobie, że ta wystawa będzie takim gestem w rodzinnej miejscowości. W ferworze pracy zupełnie o tym zapomniał. Zwierzył się reszcie wolontariuszy, że boi się tej sytuacji. Oni zapewnili go o swoim wsparciu w procesie przygotowywania wydarzenia, podczas wernisażu i oprowadzania po wystawie. Przez te siedem miesięcy bardzo zbliżyli się do siebie. Rzeczywistość rzadko daje okazję do tego, by osoby queerowe regularnie się spotykały i rozmawiały o swoich doświadczeniach. W końcu nadszedł dzień wernisażu. Tkaniny zawisły w przestrzeniach biblioteki, spowił je spe-

mama Bartosza i jego siostra. Niestety, ojciec był chory. Za to mama spotkała w bibliotece koleżankę ze studiów, która na co dzień mieszka w Portugalii. Przyjechała specjalnie na wernisaż razem z córką i jej żoną. To było dla Bartosza ważne. Podobnie jak to, że pracowniczki biblioteki interesowały się tkaninami, oglądały hafty, wspominały, że mają w szafach podobne wyroby. Natalii było przykro, że z urzędu miasta pojawiła się tylko jedna osoba i tylko na chwilę. A jej zależało na tym, żeby uświadomić jak największej grupie osób, że mają możliwość dialogu ze społecznością LGBTQ+. Bartosz tłumaczył Natalii, że nie powinna się przejmować. Nie chodzi o to, żeby na siłę przyciągać nieprzekonanych, tylko o to, żeby pokazać osobom ze społeczności LGBTQ+, że nawet w małych miejscowościach jest ktoś, kto ich wspiera. Bo oto w Radomiu powstała przestrzeń, której tak Bartoszowi brakowało, kie-



cjalnie stworzony na tę okazję zapach. Przyciągał i jednocześnie odpychał, miał w sobie metaliczne nuty i woń palonego cukru, która kojarzyła się z rozgrzanym betonem na wsi. Ważnym elementem tego wydarzenia było także słuchowisko, obejmujące fragmenty tekstu z albumu czytane po polsku i po portugalsku. Przyszło dużo osób – część ze środowiska LGBTQ, część na zaproszenie fundacji – wśród nich

dy tu dorastał – przyjazna dla osób queer. A do tego młodzi ludzie, którzy dziś żyją w małych miastach, mogą zobaczyć w mediach społecznościowych ten projekt, przejrzeć album i poczuć, że ktoś już przeżył taką historię. Może to nie jest milowy krok, ale na pewno ważny. I to się potwierdziło dwa dni później na spotkaniu z osobami autorskimi, których teksty złożyły się na książkę „Cała siła, jaką czerpię na życie.

Świadectwa, relacje, pamiętniki osób LGBTQ+ w Polsce”. Aż pięć pamiętników nadesłano z Radomia. Na spotkaniu padały trudne wyznania: „Kiedy dorastałam, miałam wrażenie, że jestem sama”, „Nie znałam nawet słowa lesbijka”. I trudne pytania, wśród nich to najtrudniejsze: dlaczego w Radomiu, który wcale nie jest taki mały, wciąż nie ma miejsc przyjaznych osobom LGBTQ+?

Na szczęście w listopadzie 2024 r. gmina Jedlnia-Letnisko uchyliła Samorządową Kartę Rodzin, więc może niebawem dyskusja o prawach społeczności powróci do szkół. Na razie Natalia chce chociaż przykleić naklejkę z tęcza flagą na drzwiach restauracji rodziców. Dzięki projektowi zrozumiała, jak ważne są takie gesty. Widzi też, że od kiedy wprowadziła na formularzach pytanie o zaimki, do fundacji wpływa więcej zgłoszeń od osób niebinarnych czy tych w procesie uzgadniania płci.

To nie znaczy, że Natalia nie ma już żadnych wątpliwości co to tego, jak być sojuszniczką. Wciąż

czasem musi poprosić o radę Bartosza albo innych wolontariuszy. Na przykład, co jeżeli osoba w dowodzie jest Anną, ale używa zaimków męskich, a jej preferowane imię to Kamil i ma spać w hotelu z resztą grupy, to czy rezerwować dla niej oddzielny pokój? Przecież to wykluczające! Ale z drugiej strony regulamin zakłada, że osoby przeciwnej płci nie mogą spać w jednym pokoju. Co robić w takiej sytuacji? Albo czy na certyfikacie ukończenia projektu może widnieć preferowane imię zamiast tego, które jest w legitymacji? Czy powinna poinformować o tym rodziców? A co, jeżeli ta osoba nie uzyskuje akceptacji w domu i fundacja jest jednym z niewielu miejsc, gdzie może być sobą?

Na te pytania nie ma łatwych odpowiedzi. Najważniejszy jest dialog i otwartość umysłu. Na szczęście Natalia teraz ma już grono osób, których może się poradzić.

Źródło: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji
Realizacja projektu Erasmus+: My Future
fot. Anna Liminowicz
Data utworzenia: 23 maja 2025

Strona projektu na platformie Erasmus+:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2021-1-PL01-KA154-YOU-000020295>



Niewidzialny smutek

Agnieszka Wójcińska



”

Wielu seniorów opiekuje się starszymi, często niedołężnymi rodzicami. Wielu jest samotnych po śmierci partnerów. Są i tacy, którzy mają dzieci, ale nie chcą się im narzucać ze swoimi problemami, więc milczą. Zamykają się w sobie, gasną. Depresja osób w wieku senioralnym jest niedostrzegana. Nie widzi się jej i o niej nie mówi – ani w rodzinach, ani w debacie publicznej.

”

Wanda poczuła, że coś w jej życiu idzie nie tak, kiedy przestała wychodzić z domu. Nie chodziło o problemy z poruszaniem się. – Nie miałam na to sił, tak psychicznie – opowiada. – Nie mogłam nawet z nikim porozmawiać przez telefon, wygadać się, bo jak tylko zaczynałam mówić, płakałam. Byłam naprawdę w kiepskim stanie.

Wanda ma 69 lat, krótkie siwe włosy i delikatną biżuterię. Zadbana, dziś ubrała się w czarno-żółtą sukienkę. Na pierwszy rzut oka nikt by nie powiedział, że ma jakieś problemy, a tym bardziej depresję.

Ta choroba nie dopadła jej nagle. Raczej kolejne cegiełki nakładały się na siebie, aż багаż z nich zbudowany stał się tak ciężki, że trudno go było unieść. Kilka lat temu okazało się, że jej wnuk, dziś dziewięcioletni, ma zespół Aspergera. Wan-

da z mężem Piotrem zamieszkali razem ze swoim synem i jego rodziną, żeby pomagać przy chłopcu. Lokalowo sytuacja była komfortowa – Wanda i Piotr mieli oddzielne wejście i własne dwa pokoje z kuchnią i łazienką. Wszystko się jednak zmieniło, kiedy teściowa Wandy zachorowała na Alzheimera i ktoś musiał się nią zająć. Dwa lata temu zajęła jeden pokój w ich mieszkaniu, a jej główną opiekunką została Wanda. Piotr, od kiedy zachorował na COVID w pandemii, ma problemy ze zdrowiem, których przyczyn nikt nie potrafi zdiagnozować.

– Nie wyobrażałam sobie, żeby się nią nie opiekować. Jesteśmy z mężem ponad 40 lat razem, a to przecież jego mama. A poza tym, gdy-

ić do lekarza, bo w tym wieku człowiekowi ciągle coś dolega.

Wanda długo zaciskała zęby i działała w trybie „dam radę”. Czuła się zobowiązana, by spełnić oczekiwania najbliższych, nawet kiedy przekraczały jej możliwości. Słowa o tym, że potrzebuje odpocząć, nie przechodziły jej przez gardło. Nie wszyscy znajomi rozumieli, w jakiej jest sytuacji. – Niektórzy to bagatelizowali, mówili: a co to takiego opieka nad chorym dzieckiem albo nad starszą, niedołążną osobą. Tymczasem straszliwy natłok obowiązków i to, że żyłam bez przerwy w stresie, sprawiły, że w końcu tylko chodziłam i płakałam. Okazało się, że ja się w tym wszystkim nie odnajduję, że zgubiłam siebie – dodaje



Wanda przestała opuszczać dom. Nie chodziło o problemy z poruszaniem się.
– Nie miałam na to sił, tak psychicznie – mówi.

byśmy nawet chcieli oddać ją do ośrodka, nie stać nas na to z emerytur, bo to wydatek ponad siedmiu tysięcy na miesiąc. Zdarza się, że pięć razy w nocy muszę wstawać do teściowej, żeby jej zmienić pampersa, bo ona się z nich rozbiera. Muszę ją umyć, ubrać, wszystko jej podać – opowiada Wanda. – Do tego dochodzi opieka nad wnukiem. Antoś jest dzieckiem wybitnie inteligentnym, ale też bardzo wymagającym – ciąglej uwagi, stymulacji, nowej wiedzy, nauczania w domu. Jak się na czymś zafiksuje, to chce na ten temat kolejnych informacji i kolejnych. Byłam na każde jego zawołanie. A w międzyczasie trzeba przecież ugotować, zrobić zakupy, pranie,

Wanda. – Dlatego, kiedy Jadzia powiedziała mi o projekcie „Zauważ niedostrzegane”, postanowiłam się odważyć i wziąć w nim udział.

Samotność jest okropna

Wanda ma zaufanie do Jadzi. Znają się ponad 50 lat, jeszcze z harcerstwa. Przez pewien czas razem pracowały – w hufcu, a potem w szkole. Historia Jadzi to swoisty rewers historii jej przyjaciółki. Jadwiga zмага się nie z nadmiarem, ale z brakiem. Brakiem osób wokół, którym mogłaby okazać troskę, i rzeczy, którymi można się zająć. Pochodzi ze zżytej ze sobą rodziny, ale kiedy mia-

ła 18 lat, zmarł jej tata. Poszła wtedy do pracy, żeby pomóc mamie, a studia odłożyła na później i skończyła zaocznie. Cztery lata później umarła ukochana babcia Jadzi. Była najlepszą przyjaciółką i powierniczką wnuczki. Nie doczekała jej ślubu z Henrykiem. Jadzia i Henryk to była prawdziwa miłość i związek oparty na wzajemnym zaufaniu i wsparciu. Po ślubie marzyli o dzieciach. Ale pomimo leczenia (w czasach na długo przed in vitro) Jadwiga nie mogła donosić ciąży. Prawdopodobnie właśnie po długim leczeniu miała dolegliwości ginekologiczne, wykryto u niej także guzek w piersi, który na szczęście nie okazał się złośliwy. W czasie gdy była w szpitalu, na zawał nagle zmarła jej mama. Smutek i stres sprawiły, że

już za późno. Zmarł po pięciu dniach, a Jadzi zawałił się świat. Z Henrykiem byli razem przez 44 lata, zawsze nierozłączni. Została sama. I choć pomagali jej chrześniacy, nie chciała za bardzo zaprzętać ich swoim życiem.

– Wracałam do pustego domu, w którym było tyle wspomnień ze wspólnie przeżytych lat. Żyłam tymi wspomnieniami, oglądałam zdjęcia, wzruszałam się, płakałam – opowiada Jadwiga. – Czasami chciało mi się wyć. Samotność jest straszna. Trudno mi pogodzić się z myślą, że mojego męża już nie ma przy mnie. Że jestem sama, zdana tylko na siebie. Z upływem czasu wcale nie jest łatwiej. Zadaję sobie pytanie, czy będę jeszcze szczęśliwa? Znajomi mówią: jesteś silna, dasz radę. A ja



Wanda i Jadzia przyjaźnią się już ponad 50 lat

Jadzia osiwiła w jedną noc. Podniosła się jednak z kłopotów ze zdrowiem, przeszła operację, doszła do siebie. Znowu się uśmiechała, dużo energii poświęcała pracy, z Henrykiem podróżowali po Polsce i świecie. Często odwiedzali starszą siostrę Jadzi i jej rodzinę, która mieszkała za granicą. Śmierć siostry, u której zdiagnozowano nowotwór, ponownie załamała Jadwigę. Z tego stanu pomogli jej wyjść mąż i przyjaciele. Ich życie z Henrykiem znowu toczyło się swoim rytmem. Aż do pandemii. W 2021 roku oboje ciężko zachorowali na COVID. Karetka, która zabrała Henryka, jeździła od szpitala do szpitala, ale wszystkie były przepełnione. Gdy wreszcie przyjeźli go na oddział, było

tak wyglądałam tylko na zewnątrz, tłumię w sobie uczucia. Przez pierwszy miesiąc w ogóle nie odbierałam telefonu, nie wychodziłam z domu. Potem trochę byłam z ludźmi w kontakcie, czasem wychodziłam na spotkanie, zajęcia.

Ale co miałam odpowiadać, jak ktoś pytał: jak się czujesz? Właściwie zamknęłam się w sobie. Przestałam o siebie dbać. Momentem przełomowym była dla mnie choroba nowotworowa przyjaciółki. Poprosiła, bym ją odwiedziła – ciągnie Jadzia. – Poszłam, ale z uczuciem, że nie wiem, co jej powiedzieć i jak wesprzeć. Kiedy zobaczyłam, z jaką determinacją ona walczy o życie, nagle nasza mnie myśl, że sama przecież dostałam życie,

bo nie umarłam w COVID-zie. Powiedziałam sobie: też walcz o siebie, zajmij się sobą, zacznij żyć, wychodzić z domu. I wtedy właśnie dowiedziałam się o projekcie „Zauważ niedostrzegane”. Zapisałam się.

Niewidzialni w smutku

– Wśród uczestników naszego projektu były osoby takie jak Wanda, które opiekują się starszymi, często niepełnymi rodzicami. Byli ludzie samotni, jak Jadzia, i tacy, którzy mają dzieci, ale nie chcą się im narzucać ze swoimi problemami, więc milczą – mówi Dagmara Ochocka z Fundacji Deploying Future. – Depresja osób w wieku

posiłek razem z seniorami, którzy brali w nim udział. Rozmawialiśmy o zajęciach, których celem było rozwijanie kompetencji matematycznych u osób w wieku senioralnym, robiliśmy podsumowania, odpowiadaliśmy na pytania dotyczące programu. I nagle jeden z uczestników zaczął opowiadać o trudnej sytuacji rodzinnej, która wydarzyła się w czasie pandemii, ale wciąż ma negatywny wpływ na jego życie i samopoczucie. Ośmielone tą wypowiedzią kolejne osoby zaczęły opowiadać swoje historie, a my coraz szerzej otwieraliśmy oczy i uszy. Wyłaniał się z nich bowiem obraz poważnego kryzysu zdrowia psychicznego u osób w podeszłym wieku, co więcej zupełnie niedostrzegany. Skutkiem tego starsze



Jadwiga

senioralnym jest niedostrzegana. Nie widzi się jej i o niej nie mówi – ani w rodzinach, ani w debacie publicznej. Gdy myślimy o depresji, do głowy przychodzą nam przede wszystkim nastolatki i młodzi dorośli albo osoby w wieku produkcyjnym. Zwłaszcza temat zaburzeń psychicznych u młodych osób jest głośny od czasów pandemii. A o tym, że na depresję mogą chorować i chorują też seniorzy, nie słysząc praktycznie wcale.

– My pewnie też nie zwrócilibyśmy uwagi, jak poważny jest to problem, gdyby nie pewna kolacja – dodaje Michał Ochocki, prezes fundacji. – Był październik 2023 roku, po zajęciach w ramach projektu „ThinkSTEMathically” jedliśmy

osoby pozbawione są w tym zakresie wsparcia. Mieliśmy świadomość, że działań skierowanych do seniorów jest coraz więcej i to jest doskonała sprawa. Większość organizacji zaangażowanych w edukację seniorów skupia się jednak na aspektach merytorycznych, na przekazaniu konkretnej wiedzy czy kompetencji, np. cyfrowych.

Fundacja Deploying Future sama powstała z intencją prowadzenia podobnych zajęć. Dagmara i Michał Ochoccy założyli ją na początku 2023 roku. Chcieli promować wśród osób starszych, dzieci i młodzieży zdrowy styl życia oraz edukować w dziedzinie zrównoważonego rozwoju i kompetencji cyfrowych. Nieprzypadkowo.

Dagmara od lat pracuje w sektorze bankowym, a Michał zajmuje się IT, więc naturalne było dla nich dzielenie się wiedzą właśnie z tych obszarów. Jednak kiedy w trakcie projektu kształcącego takie właśnie kompetencje, usłyszeli od seniorów biorących w nim udział o ich doświadczeniach związanych z depresją, zaczęli zgłębiać temat.

– Podczas pandemii wiele mówiło się o tym, że sytuacja życiowa osób starszych była bardzo trudna – mówi Dagmara Ochocka. – Jednak po okresie izolacji społecznej temat przycichł. Tymczasem ten czas skutecznie i długoterminowo wyeliminował seniorów z życia społecznego i relacji rodzinnych. Podczas lockdownu zamknięci w domu, bez kontaktu z bliskimi, odcięci od dzieci i wnuków, sąsiadów często nie mieli nawet się do kogo odezwać. Jak wskazują ogólnopolskie dane, sytuacja utrzymała się w czasie postpandemicznym. Wielu z nich ostatnie lata swojego życia spędza zamkniętych w domu przed telewizorem. Nasila się ich samotność, smutek, poczucie bycia niepotrzebnym, a stąd już tylko krok w stronę

wano depresję. Im starsza grupa wiekowa, tym większe rozpowszechnienie w niej i nasilenie depresji. Autorzy badania szacują, że ok. 2 mln polskich seniorów jest zagrożonych depresją, a 300–400 tys. – depresją głęboką. Gdy dodamy do tego niewystarczające wsparcie ze strony bliskich, bagatelizowanie objawów, a także brak psychoedukacji w tej grupie w zakresie zdrowia psychicznego, możemy zrozumieć, czemu seniorzy często nie sięgają po pomoc specjalisty na czas.

– Nieleczona depresja stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia – podkreśla Dagmara Ochocka i przytacza kolejne zatrważające dane. – Ryzyko podejmowania zachowań autoagresywnych dotyczy również osób po 65. roku życia. Od kilku lat liczba prób samobójczych w tej grupie wiekowej wynosi ok. 1500 w ciągu roku, z czego dwie trzecie kończą się śmiercią². Specjaliści podkreślają, że seniorzy w tym działaniu są bardzo zdecydowani, a przez to, niestety, skuteczni. Ich celem jest odebranie sobie życia, nie chęć zwrócenia uwagi.



Dagmara i Michał Ochoccy,
założyciele Fundacji Deploying Future

depresji. Zresztą w tej grupie wiekowej jest ona często mylona z objawami starzenia.

Ochocka powołuje się na wyniki badań PolSenior2¹, które wskazują, że co trzeci senior mierzy się z zaburzeniami nastroju, a u prawie jednej czwartej osób powyżej 60. roku życia zaobserwo-

Autorzy raportu PolSenior2 podkreślają też, że depresja nasila objawy chorób somatycznych, a także prowadzi do pogorszenia ogólnej sprawności i zdolności poznawczych.

1 https://polsenior2.gumed.edu.pl/attachment/attachment/82370/PolSenior_2.pdf (dostęp 1.08.25).

2 Dane Komendy Głównej Policji za: <https://niewidac-pomnie.org/2025/01/25/zdarzenia-suicydalne-wsrod-seniorow-alarmujacy-wzrost-prob-samobojczych-osob-65/> (dostęp 1.08.25).

Ola! Na każdy dzień

W raporcie możemy przeczytać także, że „choć w niektórych przypadkach wskazane jest długoterminowe leczenie pod opieką specjalisty psychiatrii (farmakologiczne i terapeutyczne), to czasem wprowadzenie niewielkiej zmiany w życiu, np. zapewnienie odpowiedniego poziomu wsparcia i opieki, może wpłynąć na istotną poprawę stanu psychicznego. Także zaangażowanie w aktywności będące źródłem satysfakcji, może zmniejszać ryzyko depresji”.

ską organizacją Universal Mobility oraz Centro Municipal de Mayores „La Florida” – miejskim ośrodkiem dla seniorów z Alicante, który oferuje różnorodne zajęcia kulturalne, rekreacyjne i edukacyjne³. Projekt „Zauważ niedostrzegane” został zrealizowany przez Fundację ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

Jego zwieńczeniem był tygodniowy wyjazd polskich seniorów do Alicante i wspólne zajęcia z Hiszpanami w podobnym wieku. Dotyczyły tego, czym jest stres i jakie czynniki psycholo-



Dagmara i Michał Ochoccy, koordynatorzy projektu „Zauważ niedostrzegane”, chcieli nie tylko nagłośnić temat depresji seniorów, ale też wyposażać osoby z nimi pracujące i samych starszych ludzi w konkretne narzędzia i wiedzę pomocną w rozpoznaniu symptomów depresji.

Tym tropem poszli założyciele Fundacji Deploying Future. Chcieli nie tylko nagłośnić temat depresji seniorów, ale też wyposażać osoby z nimi pracujące i samych starszych ludzi w konkretne narzędzia i wiedzę pomocną w rozpoznaniu symptomów depresji (i odróżnieniu jej od efektów starzenia się), radzeniu sobie z kryzysami psychicznymi, a także dotyczącą profilaktyki w tym zakresie i technik wspomagających wellbeing. Postanowili dodać do tego inspirację inną kulturą – bardziej otwartą i żywiołową, silniej opartą na współnocie niż nasza. Dlatego projekt powstał we współpracy międzynarodowej z hiszpań-

giczne, fizyczne i społeczne za nim stoją. Były techniki relaksacyjne i oddechowe, zajęcia ruchowe. Były opowieści o każdej z kultur i wzajemne częstowanie polskimi oraz hiszpańskimi daniami, a także wspólne wycieczki po okolicy, pokaz mody, występy artystyczne.

Wanda i Jadzia były wśród ośmiu polskich seniorów, które pojechały do Alicante. W dziesięcioosobowej grupie znalazło się też dwóch starszych mężczyzn. Zosia, najstarsza z grupy, miała 77 lat. W tym gronie była też Izabela. Jest po siedemdzie-

³ Twórcy projektu podkreślają, że udział w nim nie zastąpi terapii, jeśli jest potrzebna.

siątce. Szczupła, zadbana, promiennie się uśmiecha. Kiedyś była zawodową śpiewaczką operową i skrzypaczką, występowała we Włoszech i innych miejscach na świecie. Dawała koncerty dla papieża Jana Pawła II i cesarzowej japońskiej. Jej karierę 20 lat temu przerwał wypadek. Cudem go przeżyła. Długo dochodziła do siebie i rehabilitowała się. W procesie zdrowienia bardzo pomogła jej medycyna niekonwencjonalna, dlatego założyła klinikę leczącą takimi metodami. Nigdy nie wyszła za mąż i nie założyła rodziny. Po śmierci rodziców najbliższą jej osobą był brat. Wspierał ją i pomagał zajmować się sporym domem po rodzicach, w którym Iza zamieszkała. Gdy brat zmarł dwa lata temu, Izabela została sama. Smutek, depresja, lęki, znów zapukały do jej życia, tak jak kiedyś, po wypadku. O projekcie dowiedziała się na UTW w Sulejówku, gdzie uczęszcza na różne zajęcia. Iza, podobnie jak inni uczestnicy

Oni są wyluzowani, bezpośredni, a przecież mają te same lata, co i my.

– Bardzo ważne było zobaczyć, jak Hiszpanie radzą sobie ze stresem. To ich radosne Ola! [Cześć!] zawsze wypowiedane z uśmiechem. Oni potrafią się bawić i integrować, są serdeczni, częściej niż starsi Polacy spędzają czas z innymi – dodaje Jadzia. – Doświadczyliśmy od nich mnóstwa życzliwości. Ten tydzień z nimi dał mi wiarę w siebie, poczułam się silniejsza, potrzebna, a nie samotna i odizolowana. Bardzo dużo wyniosłam też z zajęć o technikach relaksacyjnych i oddechowych. Dowiedziałam się, że mogę je stosować, siedząc albo spacerując. Wzięłam sobie mocno do serca to, że aktywność fizyczna jest bardzo ważna w zwalczaniu depresji. Do tej pory prowadziłam siedzący tryb życia, a teraz chodzę raz w tygodniu na basen, kupiłam sobie kije do nordic walkingu i chodzę na spacer do pobliskiego lasu oraz parku.



Izabela, zawodowa śpiewaczka operowa i skrzypaczka

projektu, uważa, że spotkanie polskich i hiszpańskich seniorów to był strzał w dziesiątkę.

– Ten projekt sprawił, że można było siebie dostrzec – mówi Izabela. – To taki dowód dla nas, że jesteśmy na tyle aktywni, że możemy gdzieś jechać, wędrować, poznawać nowe rzeczy i nawiązywać kontakty. Hiszpanie byli fantastyczni. Na pewno pomaga im klimat, ale ich otwartość jest zaraźliwa. Ona dała i nam większą otwartość.

– Wróciłam stamtąd z myślą, żeby jednak korzystać z życia. Bardziej na 100% niż na 5% – opowiada Wanda. – I nauczyłam się mówić „nie”. Nabrałam przekonania, że codziennie muszę zrobić coś dla siebie. Chociaż jedną małą rzecz, która mnie zrelaksuje, sprawi przyjemność. Zrozumiałam, że muszę mieć chwilę wytchnienia, wyjść z domu, żeby nabrać dystansu oraz siły psychicznej i fizycznej. Samo to, że przekonałam się, że

nie było mnie tydzień, a w domu nic złego się nie wydarzyło, miało znaczenie. Przeżyli, dali radę. Teraz nie mam problemu z tym, żeby powiedzieć wnukowi: babcia potrzebuje pół godziny odpoczynku, musisz iść do mamy. Wychodzę przed dom i słucham audiobooka, jeżdżę na rowerze, idę do teatru albo na wykład, czy nawet pospacerować bez celu, pobyć sama za sobą i ze swoimi myślami. To jest dla mnie największa zdobycz.

ludzi. Mojemu mężowi nic nie wróci życia. A ja jestem i trzeba żyć dalej. Nie poddaję się, chłonę każdą chwilę, każdy dzień, bo nie wiem, ile tego życia mi jeszcze pozostało. Ono tak szybko upływa, więc biorę z niego to, co dla mnie najlepsze i nie obchodzi mnie, co powiedzą ludzie. Może jeszcze nadejdą lepsze dni.

– Od wyjazdu praktykuję wdzięczność, że nie jestem sama, że mam wspaniałą rodzinę, chociaż

Wanda i Jadzia po powrocie z Alicante – z nową energią, gotowe czerpać z życia pełnymi garściami



– Ja po przyjeździe z Alicante spojrzałam na siebie i mówię: Boże, kochanie, jak ty wyglądasz? Ufarbowałam włosy, zrobiłam sobie te paznokcie – Jadzia z dumą pokazuje jasnoniebieski kolor, dobrany do koloru bluzki. – Takiego kopa dostałam. Przełączyłam się na tryb aktywizacja. Wiem, że nie mogę zamykać się w sobie, muszę wyjść do

z problemami – mówi Wanda. – To bardzo dużo mi daje, zmienia nastawienie na bardziej pozytywne. Nauczyłam się też, że zmieniać coś trzeba małymi kroczkami, ale każdego dnia. Kroczek po kroczku iść do przodu.

Imiona bohaterek i ich bliskich na ich prośbę zostały zmienione.

Źródło: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji
Realizacja projektu Erasmus+: Fundacja Deploying Future
fot. Anna Liminowicz
Data utworzenia: 22 sierpnia 2025

Strona projektu na platformie Erasmus+:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2024-1-PL01-KA210-ADU-000254359>



Drużyna łamaczy kodów

Monika Redzisz



”

Czy młodzi ludzie ze szkoły specjalnej są w stanie napisać książkę szpiegowską? I to po angielsku? Tak! Udowodnili to uczniowie Szkoły Podstawowej nr 4 Specjalnej dla Uczniów z Autyzmem i Niepełnosprawnościami Sprzężonymi w Olsztynie. Powieść powstała w trakcie realizacji projektu eTwinning zatytułowanego „Codebreaker Chronicles”, który zainicjował i prowadził Michał Siwkowski, tutajsz nauczyciel języka angielskiego.

”

Fragment książki

„Dzień zaczął się jak każdy inny – szary świt, zimny wiatr wyjący między murami i zaparowane szyby autobusu, którym Laura jechała do szkoły. (...) Byliśmy już w naszej tajnej bazie, ukryci za drzwiami z napisem »Magazyn IT – wstęp wzbroniony«. Było to nieużywane laboratorium komputerowe: stare monitory, kable splątane jak pnącza w dżungli, góry listew zasilających. (...) To tutaj my – drużyna Cieni Światła – planowaliśmy swoje ruchy.

Było nas troje:

Laura – nasza liderka. Spokojna, analityczna, z iskrą w oczach, nieustępliwa.

Piotr – mózg techniczny. Komputery znał lepiej niż własną kieszeń.

Ignacy – strateg i psotnik. Charyzmatyczny i dziłki; instynkt nigdy go nie zawodził. (...)

– Coś się stało – zaczęła Laura, kładąc na stole teczkę z napisem

POUFNE. – To nie jest kolejny projekt szkolny. To poważna sprawa. I tylko my możemy to rozwiązać. (...) Ktoś ukradł prototyp Wiedźmina 4”. Tak zaczyna się książka (w wolnym tłumaczeniu, bo całość jest w języku angielskim) napisana przez uczniów z Olsztyna.

Michał Siwkowski uczy tu dzieci w spektrum autyzmu od 2019 roku. Klasy liczą tu po cztery, pięć osób, co pozwala mu na indywidualne podejście do każdego. Mimo to nauka bywa wyzwaniem.

nauką języka. Bo to jest najważniejsze – jeśli nie ma zaangażowania, współpracy, to nie ma nauki. Dlatego zdecydowałem się na ten projekt.

A w realizacji międzynarodowych projektów uczniowskich miał już doświadczenie.

Sukces

Pochodzi z Miłomłyna pod Ostródą. To tam zaczął pracę jako nauczyciel angielskiego, zresztą w tej samej szkole podstawowej, do której chodził jako dziecko.

– Nie chciałem być nauczycielem, zamierzałem być tłumaczem literatury. Ale los pokierował ina-



Uczestnicy projektu Codebreaker Chronicles

– Trochę nie wiedziałem, na co się porywam – przyznaje. – Zupełnie inaczej pracuje się z dziećmi ze specjalnymi potrzebami. Czasami przez miesiąc powtarzaliśmy materiał, robiliśmy zadania, stosowaliśmy tablice interaktywne, a oni i tak wszystko zapominali. Wyniki egzaminów końcowych ósmoklasisty też nie były takie, jakbym chciał, mimo że ćwiczyliśmy do nich przez cały rok. Nawet jeśli moi uczniowie znali słownictwo i potrafili rozwiązywać zadania, to na egzaminie nie byli w stanie przeskoczyć swoich ograniczeń. Po roku pracy zdałem sobie sprawę, że metody, które działają w innych szkołach, tu się nie sprawdzają. Musiałem coś zmienić, znaleźć rozwiązanie, które sprawi, że zainteresują się

czek – zostałem zaproszony do nauczania, poszedłem na próbę i zostałem. Uczę już 15 lat – opowiada Michał Siwkowski.

To także tam, w Miłomłynie, zaczął realizować projekty eTwinningu. To program Komisji Europejskiej, który ma za zadanie pomóc w realizacji projektów szkolnych przy pomocy technologii informacyjno-komunikacyjnych. Gromadzi szkoły i przedszkola z całej Europy (i nie tylko), które współpracują ze sobą za pomocą mediów elektronicznych. Program obchodzi właśnie swoje 20-lecie.

– Jako młody nauczyciel przerabiałem wszystkie możliwe szkolenia. Na jednym z nich dowiedziałem się, że istnieje coś takiego jak eTwin-

ning – wspomina M. Siwkowski, dziś ambasador programu i moderator dla jednej z grup nauczycielskich eTwinningu: Digital Skills for Pupils and Teachers. – Na początku wcale nie chciałem w to wchodzić. „Nikt mi za to nie będzie płacił, a to dodatkowo czas i wysiłek... Nie, to nie dla mnie” – myślałem. Ale kiedy musiałem zrealizować z uczniami projekt gimnazjalny, postanowiłem spróbować i zrobiłem go właśnie w formie projektu międzynarodowego.

Uczniowie jako temat przedsięwzięcia wybrali bullying – nękanie, przemoc rówieśniczą w szkołach. W ramach projektu rozmawiali o przemocy i różnego rodzaju prześladowaniach, robili ankiety sprawdzające, jak sytuacja wygląda w ich szkole, projektowali plakaty, zastanawiali się, w jaki sposób można tym złym zachowaniom przeciwdziałać i jak pomóc mogą nauczyciele. Ich działanie było na tyle ciekawe, że otrzymali zarówno krajową, jak i europejską odznakę jakości, jak również wygrali w konkursie Nasz projekt eTwinning.

– To był ich wielki sukces – mówi Michał Siwkowski. – Pamiętam, jak pojechaliśmy wszyscy do Warszawy na uroczystą galę, gdzie wręczono nam nagrodę. Myślę, że to był dla nich moment przełomowy: uczniowie z małej miejscowości, praktycznie skazani w przyszłości na pracę rolną, bez specjalnych predyspozycji do nauki języka obcego zostali wyróżnieni spośród setek innych polskich szkół. Gdy jechaliśmy do Warszawy, to były jeszcze dzieci. Wracali już młodzieź. Widziałem w ich oczach tę powagę, zadumę, zastanowienie nad swoim dalszym losem. Okazali się najlepsi, uwaga wszystkich była skupiona właśnie na nich, zobaczyli wielki świat. I zapragnęli więcej – wspomina nauczyciel.

Także dla niego to był punkt zwrotny, bo zaczęli się zgłaszać się kolejni uczniowie, którzy też chcieli zrobić z nim projekt i osiągnąć sukces. Odtąd startowali co roku.

Sztuczna inteligencja

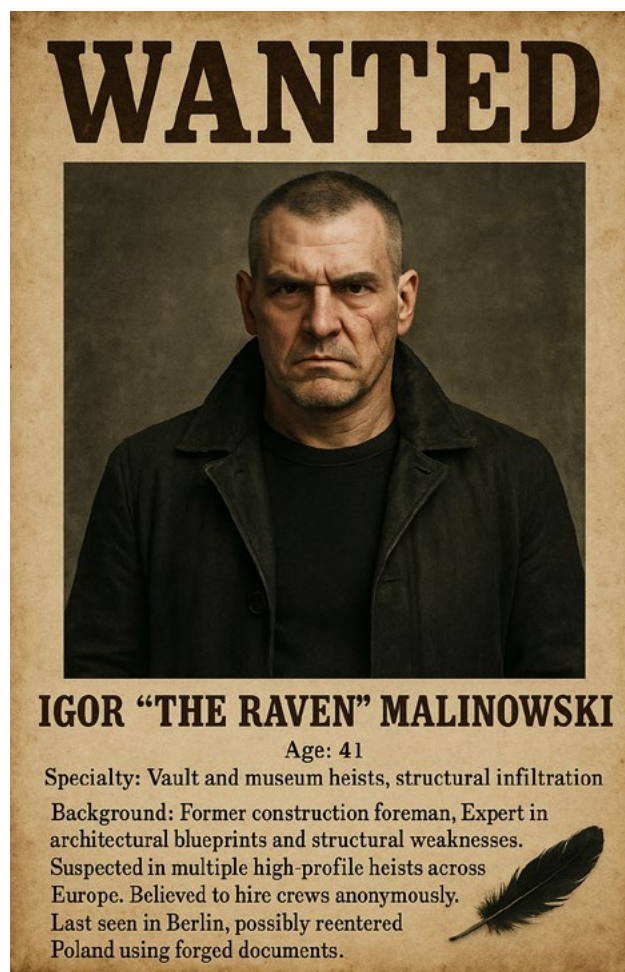
Kiedy zaczął realizować projekt z uczniami ze szkoły specjalnej w Olsztynie, postanowił użyć nowego narzędzia: sztucznej inteligencji.

– Obejrzałem materiał youtubera, który prezentował to narzędzie i od razu pomyślałem, że to jest coś dla moich uczniów – opowiada M. Siw-

kowski. – Bo AI zapewnia interaktywność i indywidualne podejście – dokładnie to, czego oni potrzebują. Sztuczna inteligencja nie była jeszcze wtedy tak popularna, jak dziś, nie było ChatGPT. Uczyłem się na bieżąco, najczęściej po nocach. Szukałem aplikacji, artykułów, przydatnych stron, prosiłem o rady m.in. na grupie Microsoft na Facebooku.

Pierwsza aplikacja, której użył, AI Dungeon, służyła graczom Dungeons & Dragons do tworzenia scenariuszy.

– Moi uczniowie mieli problem z pisanem. Stwierdziłem, że na tym narzędziu możemy się nauczyć pisać – mówi nauczyciel. – Bo tutaj to sztuczna inteligencja pisze odpowiedzi. Na przykład ktoś jest rycerzem, wchodzi do zamku, widzi króla. Może go o coś zapytać, a wtedy AI pisze królowi odpowiedź, na którą uczeń musi zareagować. W ten sposób toczy się rozmowa – to taka interaktywna gra. Świetne narzędzie, nauczyciele powinni stosować je na lekcjach.



Zaczęli od historii postapokaliptycznej. Byli ocalałymi z katastrofy

– Okazało się, że moi uczniowie są bardzo kreatywni. Mieli naprawdę fajne pomysły. Wymyślili na przykład, że szuka ich rząd, żeby pobrać ich DNA i wytworzyć szczepionkę na tajemniczą chorobę, która wybiła niemal cały nasz gatunek. Bo skoro przetrwali, musieli być na tę zarazę odporni. Ja bym na to nie wpadł. Bardzo się w to zadanie zaangażowali. AI dodawała różne osoby; spotkaliśmy na przykład pewną dziewczynę i rozmawialiśmy z nią. Uczniowie zaczepiali mnie potem na korytarzu i pytali, co się z nią stało i czy ją jeszcze spotkamy. Pisali z błędami, ale sztuczna inteligencja starała się ich zrozumieć. Najważniejsze jest przekazanie informacji – jeśli AI ją zrozumie, to znaczy, że drugi człowiek też.

Michał Siwkowski w ramach programu eTwinning nawiązał współpracę ze szkołami z Litwy, Turcji, Francji, Rumunii, Słowacji i Węgier, zarówno z placówkami specjalnymi, jak i zwykłymi. – Chciałem, żeby uczniowie mieli kontakt z osobami z tak zwanej normy; nie chcielibyśmy identyfikować się wyłącznie z placówkami specjalnymi. W przypadku uczniów w spektrum często nie ma zresztą powodu, żeby tworzyć sztuczne bariery – tłumaczy.

Jego podopieczni pisali kawałek opowieści, a następnie przesyłali ją do kraju partnerskiego, gdzie kontynuowali ją kolejni uczniowie. W ten sposób stworzyli wspólnie kilka opowieści: postapokaliptyczną, fantastyczną, miłosną, cyberpunk i szpiegowską.

Cienie Światła i Geralt z Rivii

Uczniowie pana Michała mieli także duży problem z mówieniem po angielsku.

– Stwierdziłem, że pójdziemy o krok dalej i stworzymy nowy projekt wykorzystujący sztuczną inteligencję, tym razem narzędzie Charakter AI, dzięki któremu można rozmawiać z wygenerowanymi postaciami. – Była to gra detektywistyczna – taki międzynarodowy escape room – opowiada nauczyciel.

Wymyślił historię: w sześciu krajach skradzione zostały wyjątkowo cenne dla dziedzictwa naro-

dowego przedmioty. Co to były za rzeczy? O tym decydowali uczniowie. We Francji zaginęła Mona Lisa, w Turcji Diament Sułtański, w Słowacji Pieczęć Cesarska. Polska drużyna uznała, że jedną z najcenniejszych u nas rzeczy jest gra komputerowa Wiedźmin. Zdecydowali, więc, że u nas zaginie prototyp Wiedźmina 4.

Młodzież wcieliła się w role detektywów, próbując rozwikłać poszczególne zagadki. Każda grupa pisała swój rozdział tej opowieści. Śledztwo zaczęli uczniowie z Polski.

Wirtualna polska drużyna detektywistyczna nazywała się Cienie Światła (The Shadows of Light) i składała z dziesięciu uczniów klas siódmych i ósmych. Opisywali oni poczynania fikcyjnych członków grupy: Laury (liderki zespołu), Piotra (eksperta od technologii) i Ignacego (stratega). Ich tajną bazą operacyjną była nieużywana szkolna pracownia komputerowa.

„To miała być tylko gra – prosty, międzynarodowy projekt stworzony przez uczniów po to, żeby ćwiczyć język angielski, kreatywne myślenie i umiejętność współpracy. Ot, kilka dialogów, parę łamigłówek, trochę łatwego kodowania... (...) Ale potem pojawiła się pierwsza wiadomość: <Zaginał prototyp. Sprawa jest poważna>. Od tego momentu rzeczywistość zaczęła się rozmywać. Postacie, które miały być fikcyjne, zaczęły mówić rzeczy, których nikt się nie spodziewał. Poszlaki prowadziły do prawdziwych miejsc, prawdziwych ludzi. (...) Pierwszy ruch należy do nas – The Shadows of Light. Dołącz do nas w dochodzeniu, które przekracza granice, języki... i gatunki. Jesteś na to gotowy?” – napisali uczniowie we wstępie.

Pod nadzorem inspektora Mike’a (wygenerowanego na podobieństwo ich nauczyciela), który tworzy fabułę, projektuje zagadki i koordynuje współpracę międzynarodową, młodzi Polacy stworzyli za pomocą AI awatary wirtualnych podejrzanych i świadków. Sztafetę przejmowały potem kolejno zespoły z Turcji, Węgier, Francji, Słowacji i Litwy. Każda grupa badała sprawę kradzieży cennego przedmiotu ze swojego kraju. Odkrywali nowe elementy, które stawały się kluczowe dla globalnego śledztwa, przekazywali sobie nawzajem wskazówki, zaszyfrowane wiadomości, interaktywne mapy i przesłuchania postaci generowanych przez AI. Tropy stopniowo łączyły się w spójną całość.

– Przy każdej kradzieży obecni byli świadkowie, których generowaliśmy za pomocą AI – wyjaśnia Siwkowski. – My stworzyliśmy Geralta z Rivii, Mikołaja Kopernika i Roberta Lewandowskiego. Podaliśmy informacje: że było dwóch złodziei, że uciekli czerwonym Lamborghini, o której godzinie się to stało itd., a uczniowie ze szkoły partnerskiej mieli je z nich wydobyć. Myślę, że wykorzystanie Geralta z Rivii jako świadka miało kluczowy wpływ na zaangażowanie uczniów i ich radość z udziału w projekcie.

Przesłuchania

„Stał przed nami, jakby wyszedł z burzy. Srebrne włosy, złote oczy, blizna przecinająca jego policzek. Jego długi płaszcz ociekał deszczem, który nie istniał. Kiedy przemówił, jego głos był chrapawy, zmęczony.

– Kim jesteś? (...)

Laura (spokojna i opanowana):

– Jesteśmy detektywami. Cienie Światła. Przesłuchujemy cię w sprawie kradzieży prototypu Wiedźmina 4. Widziano cię w pobliżu.

Piotr:

– Widziałeś, dokąd poszli?

Geralt (zamykając oczy):

– Nie. Zniknęli. Jak teleportacja. Ale jeden z nich coś powiedział: Dariusz będzie zadowolony.”

Drugim świadkiem kradzieży był Mikołaj Kopernik.

„Otaczały ich powoli wirujące planety, a w ich centrum stał sam Kopernik.

– < Czas jest iluzją> – powiedział z uśmiechem. <Ale dane... dane nie kłamią>.

Laura:

– Mikołaju, potrzebujemy twojej pomocy. Czy zauważyłeś jakieś dziwne ruchy cyfrowe?

Kopernik (gestem wskazującym na orbitę planety):

– Anomalie. Dane przemieszczały się jak kometa po cyfrowym niebie. Z Polski przez Europę Środkową, przez Bałkany (...) tam, gdzie Wschód spotyka Zachód. W Stambule.

Piotr:

– Czyli dane wylądowały w Turcji?

Kopernik (kiwając głową):

– Szybko. Nienaturalnie. Były zakodowane, ale nie idealnie. Jakby ktoś chciał zostawić ślad.



Prace nad projektem Codebreaker Chronicles

Geralt (marszcząc brwi):

– Wiedźmin... co za ironia. Tak. Widziałem dwie postacie zakradające się do ośrodka testowego. Zakapturzone. Jedna śmierdząca dymem i alkoholem, druga metalem i plastikiem. Nie pochodziły z tego świata. Zabrały coś świeżącego, potężnego. Nie magię, ale... kod.

Ignacy:

– Dariusz?

Kopernik:

– Imię pojawiło się kilka razy. Jak ukryty podpis. On może być kluczem.”

Te tropy prowadzą młodych detektywów do tajemniczej szajki, której kluczową postacią jest

Darius „LIS” Wroński. Jego współnikami są: Marta „CZARNA RĘKA” Zielińska, specjalistka od kieszonkowych kradzieży i zręcznych manipulacji, oraz Igor „KRUK” Malinowski, ekspert od infiltracji skarbców. Realizują tajemniczy projekt „Daedalus”.

– Złoczyńcy zostawiali ślady w formie zagadek detektywistycznych; każda grupa przygotowywała jedną zagadkę, a uczniowie z kolejnego kraju mieli ją rozwiązać. Po odgadnięciu wszystkich zagadek okazało się, że są to koordynaty Olsztyna – opowiada Michał Siwkowski. – W ten sposób, po nitce do kłębka, znaleźliśmy ich kryjówkę w opuszczonym magazynie na skrzyżowaniu alei Niepodległości i ulicy Warszawskiej. Ostatni rozdział książki, „Upadek LISA”, opisuje, jak łapiemy złodziei i oddajemy ich w ręce policji.

ści, kontrolowanie idei i przepisywanie zasad”. Ale czy można wierzyć sztucznej inteligencji?

Klucz do współpracy

Notebook AI zgrabnie podsumowuje efekty projektu: „Codebreaker Chronicles” przekształcił edukację w angażującą, immersyjną i wieloaspektową przygodę, która nie tylko rozwijała konkretne kompetencje (językowe, cyfrowe, krytyczne myślenie, współpracę), ale także wzmacniała kreatywność, świadomość międzykulturową i samodzielność uczniów.

A co na to uczniowie?

– Jak Wam się podobał projekt? – pytam.

Antek (16 lat, VIII klasa, zapalony gracz): – Super projekt! Najciekawszy z tych, które robiliśmy.



W finale pojawia się inspektor Mike, główny reżyser tego spektaklu. Gratuluje uczniom i mówi, że ich działania przypominały światu, że „prawda budowana jest na współpracy”.

Sztuczna inteligencja sugeruje, że międzynarodowa kradzież to tylko początek szerszej zakrojonego planu, jakim jest projekt „Daedalus”. Mimo schwytania złodziei większa siła działa nadal. Celem nie jest materialny zysk, lecz „zakłócanie rzeczywisto-

Podobało mi się zadawanie pytań świadkom. Ja w ogóle bardzo lubię filmy detektywistyczne. Najbardziej podobało mi się, jak złapaliśmy złodziei na gorącym uczynku.

– A jak się Wam rozmawiało ze sztuczną inteligencją?

Antek: – Fajnie, bo ona się umie do mnie dostosować. Bardzo mi to pomogło w angielskim, dało taką umiejętność komunikowania się, że ta osoba

rozumie, co ja mówię i ja ją rozumiem. A nie jakieś ćwiczenia z podręcznika.

Iwona Bojarska, mama Antka: – Mój Antek jest zachwycony tymi lekcjami, zawsze mi opowiada, co się działo. On w ogóle jest zakręcony na punkcie sztucznej inteligencji, zna wszystkie nowinki. Angielski na pewno mu się podciągnął; starszy syn zwrócił uwagę, że brat zaczął ładnie mówić. Ignis (12 lat): – A według mnie ta sztuczna inteligencja była za bardzo, że tak powiem, poetycka. Zamiast mówić konkrety, lała wodę.

– Akurat Ignis to jest kopalnia wiedzy i pomysłów; bardzo dobrze zna angielski – uśmiecha się Michał Siwkowski. – Ale niektórzy uczniowie naprawdę przełamali barierę językową. Próbowali się komunikować. Zainteresowali się tymi lekcjami. Myślałem, że skończymy na książce, ale im wciąż było mało – dodaje.

typowa, pełna emocji edukacyjna przygoda, której forma przypominała wirtualny escape room. Zamiast kluczy i kłódek, uczniowie korzystali z szyfrów, logiki i... sztucznej inteligencji. (...) Pisali własne opowiadania detektywistyczne, ilustrowali je w formie komiksów i animacji, rozwiązywali zaszyfrowane wiadomości, zagadki i łamigłówki, oraz projektowali cyfrowe pułapki na złodziei, wykorzystując znane narzędzia, takie jak Genially, Canva czy ChatGPT.

Co ciekawe, poprzez rozmowy z postaciami „pochodzącymi” z różnych krajów, uczniowie poznawali również kulturę i codzienne życie swoich międzynarodowych partnerów – wszystko w języku angielskim. Cały projekt był świetną okazją do rozwijania nie tylko umiejętności językowych i cyfrowych, ale też kreatywności, współpracy i logicznego myślenia.



Uczestnicy projektu Codebreaker Chronicles

Dodatkowo więc każda grupa przygotowała ilustracje do opowieści. Z pomocą AI oczywiście. Potem wrzucili książkę do ChataGPT i poprosili o stworzenie komiksu. Następnie przygotowali audiobooki dla tych uczniów, którzy nie potrafią czytać. Na podstawie audiobooków zrobili filmy dla tych, którzy łatwo się rozpraszają. Notebook AI wygenerowała podcast na temat całego przedsięwzięcia i opis projektu na stronę internetową oraz do gazety:

W tym roku szkolnym nasi uczniowie wzięli udział w wyjątkowym projekcie eTwinning zatytułowanym „Codebreaker Chronicles”. Była to nie-

Projekt „Codebreaker Chronicles” został nagrodzony Krajową Odznaką Jakości (National Quality Label) – wyróżnieniem przyznawanym przez Krajowe Biuro eTwinning najbardziej wartościowym i nowatorskim inicjatywom edukacyjnym. Na zakończeniu roku szkolnego uczniowie oprócz nagród otrzymali specjalne podziękowania od firmy CD Project Red, poruszonej tym, że właśnie prototyp Wiedźmina uczniowie uznali za najcenniejszą rzecz w naszym kraju.

– Nie nagrody są najważniejsze, tylko to, że przezwyciężyli barierę językową. Ja jestem przede wszystkim nauczycielem angielskiego i zależy mi,

żeby nauczyli się tego języka na tyle, na ile jest to możliwe – zapewnia Michał Siwkowski.

– Ocena ich kompetencji językowych należy do nauczyciela, w tej sprawie nie będę się wypowiadać. Natomiast rezultaty w ich funkcjonowaniu społecznym zauważyłam od razu – mówi Agnieszka Jabłońska, dyrektor Zespołu Placówek Edukacyjnych w Olsztynie. – Stali się bardziej śmiali, zmotywowani, a przy tym – weselsi. Zatrzymywali mnie na korytarzu. „Dzień dobry, pani dyrektor! A my robiliśmy dzisiaj coś ciekawego na angielskim!” – chwalili się. Byli wyraźnie podekscytowani. Jakby to przełamanie bariery, żeby odezwać się na lekcji angielskiego, spowodowało, że stali się odważniejsi także w innych sytuacjach. Odbierali to jako swój osobisty sukces, a przecież to jest właśnie idea pracy nauczyciela – sukces podopiecznych/wychowanków. W przypadku uczniów o specjalnych wymaganiach jest o niego trudniej. Rodzice też się tego nie spodziewają. Kiedy ten projekt został nagrodzony, po prostu nie mogli uwierzyć, że to ich dzieci tego dokonały.

– Michał mnie inspiruje – kontynuuje pani dyrektor. – On ma pasję, a gdy się łączy działanie zawodowe z pasją, to można nią zarazić absolutnie wszystkich. I on swoich uczniów zaraził: zainteresowaniem językiem angielskim, sztuczną inteligencją, radością z poszukiwań. Nie tak łatwo wzbudzić zainteresowanie uczniów z niepełnosprawnością, ale jemu to się udało. Dał im przy tej okazji dużo radości. A przecież właśnie wtedy, kiedy się bawimy, budzą się wszystkie mechanizmy, które są potrzebne do tego, żeby skutecznie

się uczyć. Poza tym nie tylko wiedza się liczy. W życiu najważniejsza jest umiejętność tworzenia relacji. A nasi uczniowie dzięki takiemu nauczycielowi mają możliwość kontaktu z rówieśnikami z innych krajów, uczą się komunikacji i wyrażania emocji, otwartości i życzliwości.

– Dla mnie najważniejsze jest to, żeby uczeń miał frajdę z tej nauki, żeby dobrze się czuł na lekcjach, ufał mi – mówi Michał Siwkowski. – Rozwój sztucznej inteligencji postępuje lawinowo i być może wkrótce będzie można zastąpić nas, nauczycieli. Znam wiele modeli, które już dzisiaj są w stanie poprowadzić lekcję. Jedyne, co nas wyróżnia, to emocjonalna bliskość z naszymi uczniami. AI ma wiedzę, ale nie ma emocji. Nie zapyta ucznia, co u niego słyhać, nie pamięta, że wczoraj przeżył tragedię, bo zabiła mu się szybka w telefonie. Emocje – to jest klucz do naszej współpracy.

Dlatego czasem poświęcam część lekcji, żeby z nimi po prostu pogadać. Nasi uczniowie często mają problem z wyrażaniem emocji, nie potrafią nad nimi zapanować. Więc najpierw trzeba to rozładować i dopiero wtedy przejść do lekcji. Stąd zresztą pomysł na projekt o emocjach. Generowaliśmy za pomocą AI różnego rodzaju muzykę i zastanawialiśmy się, jaką emocję dany utwór odzwierciedla.

Praca z nimi to może większe wyzwanie niż zajęcia z uczniami z tak zwanej normy, ale i satysfakcja jest większa, kiedy coś się uda. A nam, myślę, idzie bardzo dobrze. Bierzymy udział w projektach, odnosimy sukcesy, mamy dobre wyniki. I ja się z tego cieszę – kończy nauczyciel.

Źródło: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji
Realizacja projektu eTwinning: Szkoła Podstawowa nr 4 Specjalna dla Uczniów
z Autyzmem i Niepełnosprawnościami Sprzężonymi w Olsztynie
Data utworzenia: 15 września 2025

Strona projektu:

<https://school-education.ec.europa.eu/sr/etwinning/projects/codebreaker-chronicles>



Chorobę oswoiły do granic. „Rak sprawił, że zrzuciłam szare futro”

Ewa Wołkanowska-Kołodziej



Od amazońki do glamazonek

”

Poznałam panią prawnik z Warszawy, która przez dwa lata nie była w stanie obejrzeć siebie nago. Ale są kobiety, które nie mają potrzeby odtworzenia piersi. Wsadzają sobie wkładkę do biustonosza i już. W niczym im to nie przeszkadza.

”

Teresa wyjmując piersi z pudełka. Zakłada je i recytuje: „Lewa ręka za głowę, a prawa przystępuje do badania. Sprawdzam, czy moja brodaweczka jest okej, czy nic z niej nie wycieka. I metodą ślimakową uciskam dookoła. Ucisk musi być na tyle silny, żebyś poczuła, co ty tam masz w środku. Potem przechodzę do węzłów, bo jak jest stan zapalny, to one są powiększone. Wtedy zamieniasz sobie, kochanie, rękę”.

Piersi są na szelkach, bo to fantom, na którym Teresa Kobylińska, emerytowana nauczycielka, pokazuje kobietom, jak się poprawnie badać. Gdy do różowego stoiska, przy którym stoi, podchodzi nowa osoba, zaczyna swoją instrukcję łagodnym głosem, od początku: „Fajnie jest badać się pod

prysznicem, jak się namydlisz. Nie przez rękawicę ani gąbkę, tylko gołą ręką. Potem na leżąc, podkładając coś pod plecy. Nie jest wstydem zachorować na raka. Wstydem jest nie dać sobie szansy”.

Ona zachorowała piętnaście lat temu („Cały czas jestem gówniarą”) po rutynowym badaniu („Byłam świadomą kobietą”). Wtedy w jej wsi Głównicy, leżącej niedaleko Słupska, mało się mówiło na temat raka piersi. – Kobiety wstydziły się o tym mówić. Kiedyś usłyszałam: „Nie dotykaj mnie, bo zarazisz”. Przechodnie bali się podejść do stoiska, tym bardziej że mamy na nim wyłożone fantomy piersi. Teraz już nikt nie odskakuje od nas jak od trędowatych. Mało tego, podchodzą

(„Zainstaluj też na telefonie biustopkę, która raz w miesiącu przypomni o badaniu”).

Poproszę o kopniaka

– Ja to się cieszę, że zachorowałam – dodaje Ewa Stefanowska, też amazonka. Ubrana w jaskraworóżową bluzkę. – Kiedy osiem lat temu dowiedziałam się o raku, to przede wszystkim szukałam informacji, ile mi zostało tego życia. Pamiętam jak dziś pierwsze spotkanie w stowarzyszeniu. Usiadłam obok takiej Zosi i zapytałam: „Ile jest Pani po operacji?”. A ona mówi: „Cztery lata”. Gdy ona to powiedziała, to ja byłam szczęśliwa! Aż cztery lata, tyle jeszcze mogę zrobić – śmieje się. I zrobi-



Teresa Kobylińska przy stoisku Amazonek. Od piętnastu lat uczy kobiety, jak badać piersi i nie bać się mówić o chorobie

coraz młodsze dziewczyny, bo dla nich to żaden wstyd – opowiada T. Kobylińska.

Tym bardziej że na raka piersi zachoruje jedna na jedenaście kobiet. No, takie są statystyki. Na stoisku Słupskiego Stowarzyszenia „Amazonka”, do którego należy Teresa, są więc wyłożone naturalnej wielkości gumowe piersi służące do dotykania. Różne kształty, a w nich różne guzki. Piersi te można ugniatać („Mocno, ale tak, żeby nie bolało”) i na nich się uczyć badania własnych

ła. Trafiła do wspólnoty kobiet, które stały się dla niej ważne. W tym Teresa w sukience w kwiatki, która mówi, że dzięki rakowi opadło z niej szare futro. – Jest takie powiedzenie: „Jedna osoba odnosi sukces, ale pracuje na niego 99 osób”. Ja byłam tą 99. – kobietą wspierającą innych, szarą myszką robiącą swoje. Kiedy dostałam diagnozę, pomyślałam: „A czym ja się teraz będę przejmować? Kto mi teraz cokolwiek może wytknąć? Guzik mnie to obchodzi, czy zrobię jakiś błąd”

– dodaje. Dzięki działalności w stowarzyszeniu „Amazonka” odkryła w sobie umiejętności liderki. Była koordynatorką wolontariatu.

A wolontariat to nie byle jaki. To w zasadzie misja. Kobiety, które mają doświadczenie raka piersi, idą do szpitali, do innych kobiet czekających na ope-



Ewa Stefanowska: „Kiedyś byłam cicha i szara. Teraz błyszczę – różem, radością i życiem”

rację lub będących tuż po. Pewnie tak samo jak one zdezorientowanych z powodu zmiany, która wdarła się w ich życie. – Pamiętam, jak sama leżałam na oddziale, cała obolała. Zadzwoiła do mnie koleżanka i płacze mi w słuchawkę. Ja ją opieczę****: „Dziękuję, że zadzwoniłaś, ale ja potrzebuję kopniaka w tyłek, a nie płaczu”. Wiem, że mi współczuła, bała się i dlatego łkała. Przecież nikt z nas nie wie, jak się zachować w obliczu cudzej choroby. I nikt nas nie nauczył, jak o tym mówić. Pewnie taki telefon wiele ją kosztował, choć nie to mi wtedy było potrzebne. Niedługo po tej rozmowie do mojego pokoju weszła jakaś kobieta, która powiedziała: „Od 20 lat jestem amazonką”. Ja aż się na tym łóżku podniosłam, jak to usłyszałam. Jak to, aż 20 lat? Nie mogłam uwierzyć. A Ewie wystarczyło usłyszeć, że cztery lata będzie żyła – żartuje Teresa.

Obie są bardzo aktywne i lubią róż. Gdy przy okazji różnych festiwali czy akcji społecznych w Słupsku rozstawiają stoisko, zakładają też różowe okulary, czasem tiulowe spódnice, a na koszulki wkładają różowe staniki. Czasami niektóre

mówią na siebie „różowe landrynki” lub „różowe dziunie ze Słupska”. – Wszystkie się stroimy, jedna przez drugą. Niezależnie od tego, czy to kobieta, która ma 40, 75 czy 80 lat. Dbamy o siebie. Jesteśmy piękne, różowe, uśmiechnięte. Kiedyś dużą grupą pojechałyśmy do sanatorium, to panowie w głowę zachodzili, kim my w ogóle jesteśmy, że takie radosne i inne od reszty – opowiada Ewa Stefanowska. – Moja siostra ma 78 lat i nie jest amazonką. Chodziła do grupy seniorów, ale mówi: „Wolę zaglądać do was”.

Zdejmę perukę i się uklonię

Zresztą, jak Ewa Stefanowska pojechała z innymi amazonkami na tydzień do Stambułu, to wszystkie do dziś pamiętają, że szukała fryzjera w pobliżu hotelu. I znalazła. – Kosztował 4 euro i jeszcze dostałam kawę. Jeszcze nikt w Polsce nie obciął mnie tak dobrze – opowiada.

Wyjazd do Turcji odbył się w ramach projektu „Od amazoнок do glamazoнок” i był realizowany w ramach programu Erasmus+. Inicjatorem przedsięwzięcia była Słowińska Grupa Rybacka. Chodziło w nim o to, by wesprzeć kobiety chorujące na raka piersi, ale też zobaczyć, jak takie wsparcie wygląda w innych krajach europejskich. – W Turcji rak piersi wciąż bywa tematem wrażliwym. Istnieją ogólnokrajowe programy i działają organizacje, które starają się uświadamiać kobiety w zakresie znaczenia badań profilaktycznych i wczesnego wykrywania guzków. Niektóre kobiety boją się pójść do lekarza lub pokazać swoje ciało z powodów kulturowych – wyjaśnia Milena Ugorska-Knapczyk, koordynatorka projektu. We Francji też nie jest różowo. – Organizacje podobne do polskich Amazoнок istnieją, ale zwykle są dostępne dla mieszkanek dużych miast. Tworzy się więc wiele grup nieformalnych, gdzie kobiety przekazują sobie informacje pocztą pantoflową. Z kolei we Włoszech działa ogromna organizacja, która między innymi dostaje dotacje z budżetu państwa. Jakiś czas temu nasz włoski partner podesłał mi link do nagrania z popularnego we Włoszech festiwalu transmitowanego na cały kraj. Poprowadziła go amazonka z odkrytą głową. Ponoć odbiło się to szerokim echem i było przełomem, jeśli chodzi o postrzeganie kobiet chorujących na raka – mówi Milena.

Teresa pamięta moment, kiedy zaczęły wypadać

jej włosy. Albo inaczej: poczuła, że to już. Akurat wybierała się na wycieczkę do Malborka z koleżankami. Poprosiła, by jedna z nich wzięła maszynkę do golenia. Wieczorem w hotelu zrobiły golenie. Teresa założyła perukę i do domu wróciła jako blondyna. Któregoś razu w kościele zauważyła, że znajomi się na nią oglądają. Nie wytrzymała i powiedziała do córki: „Jeszcze raz ktoś na mnie tak spojrzy, to zdejmę perukę i powiem: Dzień dobry!”. Obie zaczęły się śmiać i musiały wyjść z kościoła.

– Kiedyś zostałyśmy zaproszone na spotkanie

Wsadzają sobie wkładkę do biustonosza i już.

We mnie mieszka lęk

W ramach projektu „Od amazonek do glamazonek” powstały różne narzędzia, za pomocą których kobiety mogą wesprzeć siebie psychicznie po usłyszeniu diagnozy. Dla jednej pomocna będzie aplikacja na telefon, która pomaga zbadać poziom swojego stresu i w mądry sposób coś z tą informacją zrobić. Inna wybierze tak zwany Codziennik, czyli dziennik, który ma wzmocnić



Milena Ugorska-Knapczyk, koordynatorka projektu „From Amazons to Glamazons”

amazonek w Warszawie. Były młode: 30-, 40-letnie. Kwiaty, nie kobiety. Piękne, umalowane i wszystkie z odkrytymi głowami – bez peruk i bez chustek. My ze Słupska czułyśmy się przy nich dziwnie, głupio. One były z innego nurtu. Ich chorobę było widać, nie wstydziły się jej. Krzyczały swoim pięknem i kobiecością. Byłam w szoku. Pomyślałam: „Nareszcie” – wspomina Teresa. – Każda z nas coś przez chorobę traci. Ktoś przeżywa utratę włosów, ktoś inny – piersi. Kiedyś w sanatorium poznałam panią prawnik z Warszawy, która mówiła, że przez dwa lata nie obejrzała siebie nago. Ale z drugiej strony jest wiele kobiet, które w ogóle nie mają potrzeby odtworzenia piersi, choć teraz to jest standard.

psychicznie. Bo niezależnie od tego, ile lat jest się po operacji, to wspólną cechą amazonek – i tych radosnych, aktywnych i tych, które chorobę przeżywają, nie zrzeszając się w żadne grupy – jest lęk.

Często przycajony, oswojony. Wyłazi jednak ze swej kryjówki w momentach niepokoju. Przed każdym badaniem. W trakcie czekania na wyniki. Albo po tym, jak się usłyszy historię znajomej. – Jedną z koleżanek bolały plecy. Poszła do lekarza i okazało się, że ma przerzuty na kości. Mnie też bolały wtedy plecy i przez długi czas nie mogłam się pozbyć myśli: „A jeśli ja też? Jeśli u mnie też?” – opowiada Ewa. – Są kobiety, które nigdy nie pogodziły się z chorobą, wstydzą się jej. Wy-

daje mi się, że mam łatwiej, bo o niej mówię, nie trzymam tego lęku w sobie. Nigdy się nie pozbędę strachu, ale przynajmniej będę próbowała się z nim zmierzyć – dodaje Teresa. – Znam przypadek, kiedy osoba – jak sądziłam – świadoma, wykształcona, z dobrego środowiska nie powiedziała absolutnie nikomu o swojej chorobie – nawet domownikom. Funkcjonowała jakby nigdy nic, aż już było za późno. Ta kobieta nie żyje. My namawiamy: rozmawiaj, nie czekaj, wywal to z siebie. Dzisiaj rak piersi wcześniej wykryty jest całkowicie wyleczalny. Im szybciej, tym lepiej. Jest tyle nowych terapii, których jeszcze 15 lat temu nie było. Naprawdę cudownie się dzieje.

Po diagnozie na shopping

Rak piersi to nie tylko choroba kobiety. To choroba rodziny.

– Moja córka była przeciwna temu, bym miała rekonstrukcję piersi, bo bała się, że w ten sposób można przeoczyć komórki rakowe. Poszła ze mną do lekarza i pyta: „A co by pan polecił swojej matce?”. On na to: „Oczywiście, że rekonstrukcję, ale decyzję zostawiam pani Ewie”. Ja na to: „Panie doktorze, ja się córki nie słucham. Poproszę o rekonstrukcję” – opowiada Ewa Stefanowska.

Córka Teresy po usłyszeniu diagnozy matki

chciała zrezygnować z liceum w Gdyni. Ta na to nie pozwoliła. Ukończyła więc liceum, a studia w Warszawie. Mąż Teresy mówił niewiele, wspierał, ale też widać było, że cierpi katusze. – Nie miał żadnych zahamowań, kiedy się rozbierałam – mogłam na niego liczyć, kiedy trzeba było mi pomóc się umyć, coś z tyłu zapiąć, przykleić. Kobiety często obawiają się prosić o to mężów – mówi Teresa Kobylińska. Byli kiedyś razem na mszy. Czuła, że są obserwowani. – On się nachylił do mnie i powiedział: „Wszystkich ich przeżyjesz”.

Przeżyła jego. Zmarł dwa lata temu.

Mąż Ewy Stefanowskiej na wiadomość o jej chorobie płakał. Choć nie przy niej. Dowiedziała się tego od innych. Jej powtarzał, próbując zakłść rzeczywistość: „Ty jesteś chora? Niby jak? Ty jesteś nie do zdarcia”.

Oboje prowadzą niedużą knajpę. – Miałam już wyniki biopsji. Wchodzę do kuchni, a on klepie kotlety. Mówię: „To nowotwór złośliwy”. A on, ciągle nad tymi kotletami: „Ku...a, nie miało się co jeszcze przypier...lić”. Przeżywał po swojemu. Wiem, że inne kobiety na biopsję jadą z mężem, z córkami. A ja choć obolała, czułam się silna. Ze szpitala pojechałam na zakupy do galerii handlowej, by kupić ciuchy i torbę, bo trzeba było się szykować na operację. To, że jestem i do tańca,



Amazonki ze Słupska uczą, że choroba to nie powód do wstydu

i do różańca nie świadczy o tym, że jestem zdrowa – komentuje Ewa i cieszy się, że ma grono przyjaciółek, z którymi może rozmawiać wprost.

Narzędzia wypracowane w ramach projektu



W Słupskim Stowarzyszeniu „Amazonka” zrzeszonych jest 90 kobiet. Mają prelekcje z profilaktyki w szkołach, zakładach pracy, są rozpoznawalne w mieście. Tłumaczą wszystkim: „Niech matki mówią o badaniu piersi córkom, wnuczki niech przypominają babciom”. Ale przede wszystkim: niech w ogóle mówią.

Jakim kwiatem jesteś dziś?

W „Codzienniku” zostały umieszczone propozycje zadań. Jednym z nich jest zachęcenie do narysowania siebie jako rośliny. Najpierw trzeba się zastanowić, jaką się jest. – Dziś byłabym słonecznikiem – mówi Ewa Stefanowska. – Ja żonkilem – odpowiada Teresa Kobylińska.

A książką?

Teresa: – „Małym księciem”.

Ewa: – Na bank romansem. Powiedzmy „Harlequinem”.

Źródło: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji
Realizacja projektu Erasmus+: Słowińska Grupa Rybacka
fot. Ewa Wołkanowska-Kołodziej
Data utworzenia: 31 października 2025

Strona projektu na platformie Erasmus+:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2022-1-PL01-KA220-ADU-000089358>



Słowa ranią. Pomyśl, nim je z siebie wyrzucisz

Agnieszka Wójcińska



Bartłomiej Glusza, prezes Stowarzyszenia FOSA

”

Kiedy po politycznych dyskusjach Hutu popijali razem, nazywali Tutsi „robakami” albo „karaluchami”. Przez radio padały bardzo groźne słowa. (...)

”

W szkole miałam różnych przyjaciół, Tutsi i Hutu. Ci ostatni nigdy nie złorzeczyli. Po raz pierwszy poczułam strach (...) po starciach w 1992 r. Wtedy na drogach coraz częściej słyhać było nieprzyjemne słowa [wobec Tutsi, przyp. red.]. (...)

Słyszeliśmy, jak burmistrzowie, policjanci, gminni urzędnicy chodzą po buszu, by zachęcać wieśniaków, i wykrzykują tego rodzaju rozkazy: „Na co czekacie, zlikwidujcie tych Tutsi jak w Kigali, to karaluchy!”, „To żmije, właśnie teraz trzeba się ich pozbyć” (...).

To cytaty z wypowiedzi ocalałych z ludobójstwa w Rwandzie bohaterów książki „Nagość życia” Jeana Hatzfelda. Francuski reporter napisał o ludobójstwie w tym afrykańskim kraju cztery książki.

Możemy w nich przeczytać, że zanim doszło do straszliwych czynów, były złe i nienawistne słowa. 22 lipca 2025 r. w Pałacu w Sztynorcie na Mazurach trwa festiwal STN:ORT. Tetiana Revenko, ukraińska prawniczka, która w Olsztynie prowadzi fundację dla migrantów „Dwa skrzydła UA”, jest gością podczas jednego z panelowych spotkań. Symbolicznie, by przypomnieć o sytuacji w swojej ojczyźnie, ma na sobie ukraiński strój ludowy, z czarną (zamiast białej), haftowaną koszulą, taką, jaką tradycyjnie nosi się na pogrzebie. Na scenie siedzi obok Joanny Wańkowskiej-Sobiesiak, autorki „Butów Agaty”, zbioru reportaży o losach kobiet z Warmii i Mazur. Z prowadzącą, Olgą Żmijewską, rozmawiają o trudnych wojennych losach i sytuacji kobiet. Odnoszą się do sytuacji na Ukrainie, mówią o gwałtach wojennych i traumach. Na widowni siedzą głównie niemieccy uczestnicy festiwalu. Na koniec pro-

sie rosyjskiej propagandy. Nawołuje, by trzymać się chrześcijańskich oraz europejskich wartości i na takie zgromadzenia nie chodzić. Nagle na widowni wstaje jedna z kobiet i zaczyna krzyczeć po polsku. Oskarża Tetianę, że jest banderówką w czerwono-czarnym stroju, obwinia ją o Wołyń, zarzuca, że Ukraińcy nie szanują Polaków. Krzyczy, że chce wybierać, kto będzie mieszkał w jej kraju i że nie akceptuje migrantów. Kobietę wyprowadza ochrona. Tetiana jest w szoku.

Olsztyn, mój dom

Tetiana do Polski przyjechała z trzema synami (trzyletnim, sześciolatkiem i dziewięcioletnim), gdy w Ukrainie wybuchła wojna. W Kijowie pracowała w firmie informatycznej, która prowadziła portal dla przetargów państwowych. Była dumna z tej pracy, bo tworzyli nowy system, wywalczo-



Tetiana Revenko, prezeska fundacji „Dwa Skrzydła UA”, która pomaga osobom doświadczającym mowy nienawiści

wadząca oddaje głos Tetianie i prosi o jej osobisty komentarz. Kobieta bierze mikrofon i mówi z serca: o marszach antyimigranckich, które kilka dni wcześniej, 19 lipca, przeszły przez wiele miast w Polsce, i podczas których wykrzykiwano nienawistne hasła. Przeszły także przez Olsztyn, który teraz jest domem jej i wielu innych uchodźców z Ukrainy. Mówi o tym, że to trudny czas, że bardzo boli zaangażowanie niektórych partii politycznych w te działania, że jej zdaniem to pokło-

ny po Rewolucji Godności z 2014 r. (nazywanej Euromajdanem), który miał pomóc w ukróceniu korupcji. W ukraińskiej firmie pracowała jeszcze przez pewien czas zdalnie, z Polski. Jednak wojna spowodowała, że system antykorupcyjny zawieszono. Pracodawca zwolnił Tetianę, wypłacając dwa wynagrodzenia. Była przerażona, że kiedy pieniądze się skończą, czeka ją powrót do Ukrainy i wojny. No bo kto zatrudni samotną matkę z trójką dzieci?

Bardzo nie chciała wracać. Wiedziała, czym wojna jest. To za jej sprawą wychowuje synów samodzielnie. Jej mąż walczy na froncie od 2014 r., od czasu aneksji Krymu. – Dziś ma wojnę w głowie – mówi Tetiana. – Trudno tworzyć rodzinę z takim człowiekiem, dlatego się rozstaliśmy.

Tak poznali polskie Stowarzyszenie Droga, które zrealizowało w Olsztynie projekt „UPGO” („Upskilling organisational potential of stakeholders in providing grassroots services to victims of hate crimes”). Projekt był realizowany w partnerstwie z włoską organizacją Lab.in.s z Turynu



Spotkanie policjantek Ewy Szczepanek, Jolanty Sorbowicz z Tetianą Revenko, prezeską fundacji „Dwa Skrzydła UA”, oraz Krzysztofem Wilczkiem ze Stowarzyszenia DROGA

Po zwolnieniu z pracy, z obawy przed depresją, zgłosiła się w Polsce do psychologa. Powiedział jej: „Możesz leżeć i płakać, czekając na wyjazd albo założyć, że masz za co żyć przez trzy miesiące, dach nad głową, jedynie dzieci pod opieką, więc warto to wykorzystać i zrobić to, co chcesz”. Tetiana czuła, że bardzo potrzebuje jedności Ukraińców. Pomyślała, że zjednoczy ich wokół gry w prawnicze łamigłówki, które zawsze lubiła. Znalazła grupę rodaków, lokal i szybko dostrzegła w tym głębszy potencjał. Zobaczyła, jak dobrze jej wychodzi działanie społeczne. Tak narodził się pomysł na fundację „Dwa skrzydła UA”. Potem wszystko potoczyło się błyskawicznie. W maju 2022 r. dostali lokal od miasta, w czerwcu zapoczątkowali powstanie fundacji, w październiku uzyskali wpis do KRS, a w grudniu realizowali już pierwszy projekt. Do dziś zrobili ich ponad trzydzieści. Od roku działają w partnerstwie z polskimi organizacjami pozarządowymi, które zapraszają „Dwa skrzydła UA” do wspólnych działań na rzecz migrantów.

przy wsparciu programu Erasmus +. Celem tego przedsięwzięcia było przeciwdziałanie przestępstwom z nienawiści, w tym mowie nienawiści, przez edukację, kampanię medialną oraz szkolenia dla instytucji i NGO, dotyczące tego tematu. Powstał także podręcznik o tym, jak rozmawiać z ofiarami mowy nienawiści oraz innych przestępstw, nie powodując ich wtórnej wiktymizacji. Stowarzyszenie Droga za zadanie postawiło sobie również zbudowanie lokalnej koalicji organizacji, które chcą się z tym zagadnieniem mierzyć i pomagać ofiarom mowy nienawiści. Znalazły się w nim m.in. olsztyńska organizacja parasolowa FOSa (zrzeszająca kilkadziesiąt organizacji z województwa warmińsko-mazurskiego), walczące z rasizmem i ksenofobią Stowarzyszenie „Nigdy Więcej”, przeciwdziałająca przemocy wobec kobiet „Kobieta na Plus” i Komenda Wojewódzka Policji w Olsztynie.

„Dwa skrzydła UA” trafiły do koalicji przez FOSę. Dla migrantów, którym pomagają (nie tylko z Ukrainy, ale też Białorusinów, Gruzinów, Moł-

dawian, Rumunów, a nawet Filipińczyków i Kolumbijczyków, których grupa pracuje w lokalnej fabryce) mowa nienawiści to ważny temat. I taki, z którym coraz częściej się stykają, chociaż ślad po tym niekoniecznie zostaje w statystykach. Nie wiele osób ma też świadomość, na ile jest ważny.

Nie tylko hejt w internecie

– Temat mowy nienawiści jest bardzo słabo zapiekiowany w Polsce, zarówno prawnie, jak i pod względem świadomości, czym ona jest i jak wspierać osoby, które mowy nienawiści doświadczają – mówi mi Krzysztof Wilczek, prezes Stowarzyszenia Droga z Olsztynka. Stowarzyszenie istnieje już 15 lat, a jego głównym celem jest pomoc ofiarom przemocy i przestępstw.



Krzysztof Wilczek ze Stowarzyszenia DROGA

– Ludziom się wydaje, że mowa nienawiści to pisanie brzydkich rzeczy w internecie. A to zupełnie nie wyczerpuje tego zjawiska – kontynuuje Krzysztof Wilczek. – Nie wyczerpuje go także polska definicja prawna. Według niej mowa nienawiści to wypowiedzi, które wyrażają, propagują lub usprawiedliwiają nienawiść wobec osoby lub grupy ze względu na jej cechy takie jak rasa, narodowość, wyznanie, orientacja seksualna czy poglądy.

Najważniejsze przepisy dotyczące mowy nienawiści to artykuły 256 i 257 Kodeksu karnego.

Pierwszy z nich brzmi następująco: „Kto publicznie propaguje faszystowski lub inny totalitarny ustrój państwa lub nawołuje do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych, wyznaniowych albo ze względu na bezwyznaniowość, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2”. Z kolei art. 257 mówi: „Kto publicznie znieważa grupę ludności albo poszczególną osobę z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej albo z powodu bezwyznaniowości, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3”.

– Warto zwrócić uwagę, że w ujęciu prawnym pojęcie mowy nienawiści odnosi się do konkretnych grup społecznych. Niestety polskie prawo ma w tym zakresie jedną z najwęższych definicji w Unii Europejskiej. Specyfikuje bowiem, że mogą to być np. migranci, ale już o tym, że także np. osoby starsze, nie wspomina – podkreśla Krzysztof Wilczek. – My wiemy, z naszego doświadczenia i informacji przekazanych przez rzeczników praw osób starszych, których mamy aż trzech w województwie, że to nieprawda. Można powiedzieć, że w tym obszarze nie nadążamy za światem od strony prawnej, merytorycznej, technologii. Powinniśmy mieć nowe przepisy, powinny być narzędzia i edukacja, która uwrażliwia, co to takiego jest i jak wspierać osoby, które mowy nienawiści doświadczają.

Ubogie statystyki

Statystyki, które przytacza mi nadkom. Jolanta Sorkowicz z Wydziału Prewencji KWP w Olsztynie (KWP była jednym z partnerów projektu „UPGO”) sugerują, że problem mowy nienawiści nie jest znaczący. Na przestrzeni lat 2020-2024 na terenie Warmii i Mazur odnotowano stosunkowo niewielką liczbę zdarzeń dotyczących tej sfery: w 2020 r. – zaledwie 11, w 2021 r. – 24, w 2022 r. – 21, w 2023 r. – 11, a w 2024 r. – 16. Czego dotyczyły? Nadkomisarz Sorkowicz dzieli się ze mną opisami kilku prowadzonych postępowań.

W grudniu 2023 r. KPP w Elku przyjęła takie zgłoszenie: obywatel Ukrainy został „zaczepiony” przez Polaka, wywiązała się kłótnia, w trakcie której pokrzywdzony został wyzywany i opluty. Wszczęto postępowanie z art. 257 kk, sprawa zakończyła się aktem oskarżenia, a wyrok zapadł w 2024 r. Sprawca został skazany na 6 miesięcy

pozbawienia wolności w zawieszeniu na 3 lata, nałożono na niego dozór kuratora, musiał ponieść koszty postępowania, a także zadośćuczynić pokrzywdzonemu (wysokość zadośćuczynienia 2 tys. zł).

Rok później do KMP w Elblągu wpłynęło zgłoszenie na temat wydarzenia w jednej ze szkół. Na jej terenie 10-letni chłopiec został nazwany „czarnuchem”, zainterweniowała matka małoletniego. Na skutek zgłoszenia zorganizowano spotkanie w szkole, podczas którego matka 10-letniego sprawcy stwierdziła, że jej syn „nie będzie przepraszał czarnucha”. Również w tym przypadku policjanci prowadzili czynności pod kątem przestępstwa z art. 257 kk. Sprawa zakończyła się aktem oskarżenia w marcu 2025 r. O zdarzeniu został powiadomiony sąd rodzinny, z uwagi na wiek sprawcy (10 lat). Matka chłopca została uznana winną popełnionego przestępstwa i ukarana pracami na cele społeczne (10 miesięcy prac po 30 godzin).

Z kolei w styczniu bieżącego roku KPP w Olecku otrzymała zgłoszenie dotyczące znieważenia przez Polaka dwóch obywateli Bangladeszu. Znajdujący się wówczas pod wpływem alkoholu

jąc szkody na 4 tys. zł. Podejrzany został zatrzymany przez funkcjonariuszy i doprowadzony do policyjnej celi. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty, wszczęto dochodzenie, a sprawa zakończyła się aktem oskarżenia w maju 2025 r. Wobec sprawcy orzeczono dozór kuratora, jak również podano wyrok do publicznej wiadomości.

Niskie statystyki zafałszowują rzeczywistość, bardzo wiele przypadków rzuconych przez kogoś „złych słów” w ogóle do nich nie trafia – nikt ich po prostu nie zgłasza. Krzysztof Wilczek podkreśla, że to spory problem. Być może ofiary mowy nienawiści nie do końca wierzą, że to coś, o czym warto mówić, tłumaczą sobie, ot drobnostka, której nie warto zgłaszać? A może wstydzą się, że je to spotkało albo boją się tego, co będą musiały przejść w trakcie zgłoszenia czy ewentualnego procesu.

– System wspierający osoby doświadczające takich przestępstw jest niewydolny, zresztą nie tylko w Polsce – podkreśla prezes Stowarzyszenia Droga. – Zdarza się nawet, że ktoś przychodzi ze zgłoszeniem, ale potem się wycofuje. Mamy tu podobną sytuację, jak w przypadku przemocy domowej. Tam nagminne jest doniesienie o prze-



W Polsce i wielu krajach europejskich ofiary przestępstw motywowanych nienawiścią często napotykają poważne bariery w dostępie do pomocy

sprawca dobijał się do pomieszczenia, w którym przebywali obcokrajowcy. Mężczyzna nie tylko znieważał pokrzywdzonych, ale również zniszczył mienie – w tym drzwi oraz bramę, powodu-

jąc przestępstwo, a potem wycofanie zarzutów, bo przecież „Jednak kocha”, „Na pewno się zmieni”. Dlatego ważnym elementem projektu dotyczącego mowy nienawiści była kampania społeczna

„Najpierw głowa, potem mowa”, którą Stowarzyszenie Droga przygotowało, by uwrażliwiać na ten rodzaj przestępstw i zachęcać osoby, które ich doświadczyły, żeby zgłaszały je do odpowiednich organów. Hasła kampanii brzmiały: „Mowa nienawiści to trucizna, która zatruwa ofiarę i sprawcę”, „Życzliwość jest zaraźliwa, zarażaj dobrem”, „Słowa ranią. Pomyśl, nim je z siebie wyrzucisz”.

Mów normalnie, po polsku

Tetiana zgadza się, że słowa mogą zadawać ból. – Na przyjęcie w Polsce narzekać nie mogę. Bardzo wiele osób wyciągnęło do mnie przyjazną dłoń. Przypadków dyskryminacji, których doświadczyłam było dużo mniej, niż pozytywnych zachowań – podkreśla. – Ale były i pamiętam każdy z nich. Takie sytuacje, jak ta, która przydarzyła mi się w Sztynorcie, pokazują, że problem istnieje. Nie możemy udawać, że go nie ma i mówić jedynie o pozytywnych rzeczach. Słucham więc od Tetiany i innych kobiet związanych z Fundacją „Dwa Skrzydła UA” o tym, co



Alina, prawniczka z fundacji „Dwa Skrzydła UA”, która pomaga osobom doświadczającym mowy nienawiści

zdarzyło im się usłyszeć od Polaków, od kiedy tutaj mieszkają.

Tetiana: Rok temu na przystanku starsze panie rozmawiały o mnie, myśląc, że nie rozumiem. Mówiły, że Ukrainki zasługują na swój los. Byłam z dziećmi, chłopcy też to słyszeli. I wszyscy rozumieliśmy, co one mówią. Nawet nie sam ten tekst mnie uraził, tylko to, że potraktowały mnie

jak małpę, zakładając, że przez dwa lata nie nauczyłam się polskiego na tyle, żeby rozumieć. Powiedziałam im po polsku, że traktuję to jako brak szacunku i nie będę z nimi jechała autobusem. Poszliśmy do domu na piechotę.

Alina, prawniczka pracująca w Fundacji „Dwa Skrzydła UA” (pomaga klientom w załatwianiu spraw urzędowych w polskich i ukraińskich instytucjach): Przyjechałam w 2022 r. z córką. Dziś ma 9 lat, po polsku mówi bardzo dobrze, bez akcentu, bo jest w polskiej edukacji od przedszkola. W szkole nigdy nic złego od nikogo jej nie spotkało. Ale na placu zabaw dwunasto– trzynastoletni chłopcy, kiedy usłyszeli, że mówi do mnie po ukraińsku, zaczęli wykrzykiwać w jej kierunku: „Wypier...laj do Ukrainy”. Dlatego zawsze jej powtarzam, gdy jesteśmy poza domem: mów do mnie po polsku. Ja też słyszałam parę razy wulgarne teksty pod swoim adresem. Nie odpowiadam na nie, uważam, że nie ma sensu.

Tetiana: Nie tak dawno w parku jakiś starszy pan spacerował z psem. W pewnym momencie mówi, żebyśmy zabrała synów z trawnika, bo on tu chodzi



Julia

z psem. Odpowiedziałam, że przecież dzieci też mają prawo biegać po trawie. Kiedy usłyszał mój akcent, powiedział, że ma pierwszeństwo jako Polak. A ja i moje dzieci jesteśmy gośćmi z innego kraju, więc powinniśmy mu ustąpić.

Julia, klientka Fundacji „Dwa Skrzydła UA”: Moja mama pracowała w McDonalddie. Tam zasadą jest rotacja pracowników na różnych stano-

wiskach, ale jakoś tak zawsze wychodziło, że to mama i pewna Polka, która miała bardzo dużą wadę wzroku, musiały zawsze sprzątać łazienki. Nic nie pomogły interwencje u kierownika. Parę razy słyszała wyzwiska związane z narodowością, a raz, gdy przyszła z umalowanymi ustami, jeden z pracowników dokuczał jej, że przyszła uśmiechać się do szynki.

Marina, z wykształcenia pedagożka i nauczycielka języków obcych, w Fundacji „Dwa Skrzydła UA” zajmuje się doradztwem zawodowym: Przyjechałam 9 marca 2022 r. z czternaścieletnim synem. Starszy syn został w Ukrainie. Od początku pracuję, najpierw w PAH, od 2023 r. w „Dwóch Skrzydłach UA”. Nie miałam czasu nauczyć się polskiego w takim stopniu, jak znam

Marina: W Polsce prowadzę samochód na ukraińskich blachach. Zawsze staram się zaparkować idealnie, żeby nie usłyszeć: „No, jak ta Ukrainka parkuje”. Ale w 2023 r. zobaczyłam, że ktoś coś napisał na moim samochodzie. Mówię: „Synu, przeczytaj”. A tam: „Pamiętamy o Wołyniu”. Ja wtedy nic nie wiedziałam o Wołyniu, nie uczyłam się o tym w szkole. Dopiero wtedy zaczęłam o tym czytać.

Tetiana: Miałam też sytuację z sąsiadką, młodą osobą. Przyszła kiedyś do mnie i chociaż ona mieszka na czwartym piętrze, a ja na pierwszym, narzekała, że moje dzieci są głośne. Powiedziała wprost, że jak jesteśmy w gościach, tutaj w Polsce, to musimy szanować ten kraj. A ja powinnam szczególnie dbać o to, żeby moje dzieci były ciche



Marina z fundacji „Dwa Skrzydła UA”, która pomaga osobom doświadczającym mowy nienawiści

angielski czy niemiecki, które wykladałam. Ale nauczę się, żeby nie słyszeć tych wszystkich komentarzy: „Mów normalnie, po polsku”. A jest ich coraz więcej.

Tetiana: Dostawałam komentarze parę razy: „A co, pani męża zostawiła na wojnie?”. Zdarzały się też nienawistne komentarze na moim prywatnym Facebooku. Jak wtedy, kiedy napisałam, że szłam w olsztyńskim Marszu Równości. Polacy komentowali, że jesteśmy takimi samymi debilami jak geje, którzy biorą w nim udział. A ja, chociaż jestem heteroseksualna, uważam, że oni i my jesteśmy mniejszościami i powinniśmy się wspierać, dlatego tam byłam.

i grzeczne. Próbowałam jej tłumaczyć, że jestem samotną matką, że czasem nie ma mnie w domu i nie mam jak ich dopilnować, a moi synowie nie różnią się od innych dzieci. Zaczęła krzyczeć, że powinnam mieć więcej szacunku. Nie byłam w stanie tak rozmawiać, zamknęłam drzwi. Mocno dotknęła mnie ta sytuacja. Sąsiadka do dziś patrzy na mnie z niechęcią. Nie rozmawiamy, nigdy nie powiedziała: przepraszam.

Marina: Mój syn Roman w poprzedniej szkole, sportowej, był jedynym Ukraińcem w klasie. U was jest trochę inny system w takich szkołach niż u nas – uczeń od rana do nocy uczestniczy w lekcjach i treningach. Nie dał rady, chorował,

więc go trochę nie było. I od razu usłyszał: „Wszyscy Polacy przychodzą, a Ukrainiec nie dotrzymał słowa i go nie ma”. Przeniosłam go do innej szkoły i tam się bardzo dobrze odnalazł.

Tetiana: Wyrażam szacunek wobec Polski tym, że nauczyłam się rozumieć język polski. Ale nie muszę tego nikomu udowadniać. Jakiś czas temu zdecydowałam, i podobnie radzę innym Ukraincom, żeby na złe słowa nie odpowiadać po polsku, tylko mówić, że nie rozumiemy. Uważam, że nie warto rozmawiać z ludźmi, którzy brutalnie dyskryminują.

Ukrainki związane z Fundacją „Dwa Skrzydła UA” nigdzie nie zgłaszały opisywanych sytuacji, w których one albo ich dzieci usłyszały coś przykrego na swój temat, tylko dlatego, że są innej narodowości niż ci, którzy tak powiedzieli. Starają się ich nie rozpamiętywać, nie rozdrapywać ran. Ale nie da się odsłyszeć słów nienawiści, które ktoś do ciebie skierował, tak naprawdę bez żadnego powodu.

– Każda taka sytuacja zostawia ślad psychiczny. Ktoś, kto raz doświadczył dyskryminacji, ma na nią większą wrażliwość. Pojedynczy przypadek może być mały, wydawać się głupotą, ale kilka kolejnych takich sytuacji może przechylić szalę goryczy, spowodować wybuch silnych emocji, załamanie. A osoby, które jako migranci doświadczyły traumy z powodu wojny, wyjazdu z kraju, rozłąki, samotności, dyskryminacja dotyka szczególnie. Ona wzmacnia te rany – mówi Tetiana.

I dodaje: – My, Ukraińcy widzimy w Polsce silne wpływy rosyjskiej propagandy. Trochę to przypomina sytuację u nas sprzed aneksji Krymu, kiedy było dużo działań, które prowadziły do podziału społeczeństwa. I teraz u was jest to samo – pół na pół, dwie grupy, które nie chcą i nie potrafią ze sobą rozmawiać. To sprawia, że już nie czuję się tu bezpiecznie. Jeszcze rok temu powtarzałam, że jestem równo traktowana, podkreślałam, że nasza sytuacja w Polsce jest bardzo dobra. Teraz nie jestem tego taka pewna.

Źródło: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji
Realizacja projektu Erasmus+: Stowarzyszenie Wspierania Działań
na rzecz Osób Potrzebujących Pomocy DROGA
fot. Anna Liminowicz
Data utworzenia: 19 grudnia 2025

Strona projektu:

<https://stowarzyszeniedroga.com.pl/the-upskilling-organisational-potential-of-stakeholders-inproviding-grassroots-services-to-victims-of-hate-crimes/>

