

wō te zet

MAGAZYN
OŚRODKÓW
TERAPII
ZAJĘCIOWEJ

UWAGA,
BILETY NA
MARSA





wydawca

Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE

redakcja

Marcin Halicki, redaktor naczelny

Zbigniew Strugała, korespondent

Katarzyna Halicka, dziennikarka współpracująca

na okładce

Jacek Ruszczyk, Moje miasto za sto lat (kadr)

korekta

Mirosław Śmieński

projekt

Mirosław Śmieński

skład i druk

Poligrafia KS, poligrafiaks@interia.pl

nakład

2900 egz.

kontakt

„WóTeZet” Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej

redakcja@wotezet.pl, www.wotezet.pl

Projekt „WóTeZet – Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej” jest dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

**Archiwalne numery „WóTeZetu”
do pobrania na stronie internetowej**

www.wotezet.pl

Dzień dobry!

Przed wszystkim życzę Wam dobrego 2025 roku!

Niech ten czas będzie najlepszy z możliwych.

Ostatnie tygodnie 2024 roku upływały w atmosferze napięcia, zwłaszcza w wielu Warsztatach Terapii Zajęciowej, czekających na zmiany prawne, dotyczące zwiększenia dofinansowania na jedną osobę uczestniczącą w zajęciach w WTZ. O zawirowaniu z wejściem w życie Rozporządzenia Rady Ministrów w tej sprawie piszemy szerzej w obecnym numerze. Czy zmiany, które weszły w życie pod koniec ubiegłego roku są dla przedstawicieli Warsztatów satysfakcjonujące? Odpowiedzi szukajcie wewnątrz numeru, choć raczej domyślacie się odpowiedzi...

Koniec listopada i grudnia 2024 roku to dwie smutne daty: 29 listopada zmarła Krystyna Mrugalska, wieloletnia Prezeska Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną (dawne PSOUU). Dokładnie miesiąc później, 29 grudnia, odszedł Marcin Bajerowicz, dziennikarz, redaktor naczelny „Filantropa naszych czasów”.

To wybitne osoby, przez wiele lat działające na rzecz osób z różnymi niepełnosprawnościami. Cześć Ich pamięci.

Setny numer WóTeZetu za nami, tym otwieramy kolejną setkę, mam nadzieję, że trwacie z nami w tej podróży.

Miłej lektury!

Marcin Halicki

Redaktor naczelny



101

strona 3

Od redakcji

strona 6

Autentyczni wracają i zaskakują

strona 9

Wciąż brakuje świadomości

strona 12

**XI Małopolskie Impresje Poetyckie Osób z Niepełnosprawnościami.
Wolbrom 2024 – Edycja ogólnopolska**

strona 14

Komunikacja bez przemocy (NVC). Podstawy podejścia

strona 17

Czy w końcu czas na systemowe zmiany w finansowaniu WTZ-ów?

strona 18

Zmiana w kuchni

strona 20

Kino bez barier. Program na luty

Krystyna Mrugalska – pracę zawodową rozpoczęła w 1958 roku jako nauczycielka w szkole muzycznej i w zakładzie dla dzieci niewidomych w Laskach. Od 1963 roku – trzy lata po urodzeniu syna Grzesia z głęboką, wieloraką niepełnosprawnością – rozpoczęła działalność zawodową w dziedzinie rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną. W 1964 roku rozpoczęła aktywność społeczną w powstałym w tym czasie ruchu rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną działającym przy Towarzystwie Przyjaciół Dzieci. Była m.in. prezesem Komitetu Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski. W latach 70. ubiegłego wieku opracowała i organizowała koncepcję wczesnej interwencji.



fot. psoni.org.pl

W 1991 roku doprowadziła do powstania i zarejestrowania Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, które od 2016 roku funkcjonuje pod nazwą Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PSONI). Przez lata śp. Krystyna Mrugalska pełniła funkcję Prezesa Zarządu tego stowarzyszenia a od 2008 roku była jego Prezesem Honorowym.

Krystyna Mrugalska zmarła 29 listopada 2024 roku.

Marcin Bajerowicz – Urodził się 2 listopada 1940 roku w Poznaniu. Był krytykiem literackim, poetą, wydawcą, wieloletnim dziennikarzem Głosu Wielkopolskiego, a przede wszystkim działaczem społecznym. Nie sposób zliczyć osób, którym w ciągu swojej ponad czterdziestoletniej aktywności zawodowej pomógł.



fot. facebook.com/fundacjaifilantrop

Kiedy pracował w Głosie Wielkopolskim, zgłaszało się do niego po pomoc wiele osób. Słuchał każdego z największą uwagą i troską. Nagłaśniał w swoich publikacjach prasowych trudne położenie osób z niepełnosprawnościami, chorych, starszych i rodzin wielodzietnych. Organizował pomoc rzeczową, materialną i medyczną.

W latach 80. był przewodniczącym Robotniczego Stowarzyszenia Twórców Kultury. Organizował wówczas ludziom tworzącym kulturę liczne festyny oraz spotkania autorskie. W 1994 roku w Dębnie koło Nowego Miasta nad Wartą współzakładał dom dla bezdomnych. W tym też roku, w maju, ukazał się pierwszy numer miesięcznika „Filantrop”. Stworzył to czasopismo, aby osoby z niepełnosprawnościami mogły wypowiadać się w nim własnym głosem – o swoich problemach, potrzebach i sukcesach, a także prezentować własne dokonania twórcze.

Marcin Bajerowicz zmarł 29 grudnia 2024 roku.

Autentyczni wracają i zaskakują

W Boże Narodzenie w nowej odsłonie powrócą „Autentyczni” w stacji TVN z kolejnym, długo wyczekiwany odcinkiem. W programie będą też tarnowianie z Fundacji Rozwoju Edukacji, Pracy, Integracji (Fundacji REPI).



fot. Fundacja REPI

Program wraca ze zmianami. W nowym miejscu, w nowym, poszerzonym składzie dziennikarzy i nieco innym niż dotychczas formacie. Dziennikarze nie czytają już wcześniej przygotowanych przez nich pytań z kartki – dostali jeszcze więcej przestrzeni na świeże spojrzenie, na to co nieprzewidywalne.

Zgodnie z formułą programu osoby ze świata polityki, mediów, sportu czy kultury udzielają wywiadów osobom ze spektrum autyzmu. Projekt łączy misję społeczną z rozrywką. Zwiększając świadomość na temat osób ze spektrum autyzmu równocześnie pozwala spojrzeć na zaproszone do programu osoby z nowej perspektywy.

Naturalna ciekawość i otwartość naszych dziennikarzy pozostaje taka sama, jednak, zamiast dotychczasowej tremy jest coraz większa swoboda i chęć poznania osoby, z którą mają okazję przeprowadzić wywiad – mówi Katarzyna Rak, terapeutka z Fundacji REPI. Efektem są nietuzinkowe wypowiedzi udzielone nietypowym dziennikarzom, którzy nie boją się pytać o nietypowe zagadnienia.

Do tarnowskiego zespołu Fundacji REPI w programie „Autentyczni” dołączył nowy uczestnik. Obok Kamila Cedrowskiego, Edwarda Lusztyna Krzysztofa Miterę, Dawida Niecia i Justyny Pałki zasiądzie 21-letni Wojciech Gibała. Wojciech fascynuje się historią i geografią, jest ciekawy świata i ludzi. Odwiedził już wiele znanych miejsc w Europie, w tym Parlament Europejski, spotkał znane osoby i rozmawiał z nimi. Można powiedzieć, że poznawanie nowych osób jest pasją Wojciecha Gibały. Jego szeroka wiedza pozwala mu łączyć fakty z życia rozmówców z faktami historycznymi i geograficznymi nie raz zaskakując rozmówców i pozwalając im dowiedzieć się nowych rzeczy o nich samych.

W Boże Narodzenie zostaną wyemitowane dwa odcinki programu. W pierwszy i drugi dzień Świąt o godzinie 11:00 na kanale TVN.

W środę, 25 grudnia w ogniu pytań znajdzie się jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci polskiego dziennikarstwa – Marcin Prokop, prezenter telewizyjny, autor książek i publicysta. W „Autentycznych” będziemy mieli okazję ujrzeć go z trochę innej strony. Poznamy człowieka, który snując barwne opowieści zaskakuje skłonnością do refleksji i nietypowych przemyśleń oraz niezgłębionymi pokładami ciepłego spojrzenia na tak zwaną „inność” drugiego człowieka.



fot. Fundacja REPI (2)

Najnowszy gość programu tak ocenia pierwsze spotkanie z Autentycznymi: – *Wziąłem udział w nagraniu, bo byłem ciekaw prowadzących program. Poszedłem tam z intencją, żeby bliżej poznać osoby, które na co dzień zbyt często definiowane są przez pryzmat rozmaitych, medycznych etykietek, podczas gdy – jak się okazało – pod nimi kryje się ocean wrażliwości, inteligencji i rozbijającego poczucia humoru. Wyszedłem z tego nagrania poruszony, bo dawno nie doświadczyłem takiej dociekliwości i bezpośredniości, a przy tym bezinteresownego ciepła i życzliwości.*

Już w tym tygodniu będziemy mieli okazję zobaczyć co wynikło ze zderzenia się z sobą dwóch odmiennych światów: znanej osobistości telewizyjnej i ciekawych tej postaci "Autentycznych".

Podczas podsumowania wyjazdu na nagranie uczestnicy Fundacji REPI stwierdzili, że wyjazd pomimo zmian uważają za udany, są z siebie zadowoleni i dumni.

– *Nie wszyscy mieli możliwość zadania swoich pytań gościom – mówi Marzena Szewczyk terapeutka z Fundacji REPI. Jak dodaje Justyna Pałka, dziennikarka programu i uczestniczka Fundacji REPI – mimo tego, że nie mogliśmy zadać wszystkich pytań to mogliśmy posłuchać odpowiedzi i dać szansę nowym osobom współtwórcom programu.*

Podczas całego wyjazdu uczestnicy wykazali się odpowiedzialnością, wzajemną troską o siebie. Służyli sobie pomocą byli zaangażowani w całe wydarzenie.

W czwartek, 26 grudnia gościem programu będzie... kolejna gwiazda. Producenci i współtwórcy programu nie zdradzają kto nim będzie. Wszystko okaże się w pierwszy dzień Świąt. Będą emocje.

Tomasz E. Wardzała

Prezes Zarządu, Fundacja Rozwoju Edukacji, Pracy, Integracji

Wciąż brakuje świadomości

Na tę rozmowę czekaliśmy od dawna. W końcu udało się spotkać z Anną Nowak, prezeską popularnego Stowarzyszenia ŻURAWINKA. Stowarzyszenie jest jedną z organizacji wchodzących w skład Koalicji Przewijamy Polskę, której celem jest utworzenie w Polsce sieci miejsc, w których osoby ze znaczną lub sprzężoną niepełnosprawnością będą mogły – z pomocą swoich opiekunów – dokonać czynności higienicznych w godnych i bezpiecznych warunkach.



fol. archiwum Anny Nowak

Marcin Halicki: Aniu, od wielu lat jesteś związana z Żurawinką. Możesz rozwinąć pełną nazwę stowarzyszenia?

Anna Nowak: Oczywiście. Nasza pełna nazwa to Stowarzyszenie na rzecz dzieci i dorosłych z mózgowym porażeniem dziecięcym Żurawinka. To długa nazwa, ale formalna i istotna.

Marcin: Żurawinka to jedna z najstarszych organizacji w Polsce. Macie ogromne doświadczenie w pracy na rzecz osób z niepełnosprawnościami, nie tylko tych z mózgowym porażeniem dziecięcym.

Ania: Zgadza się. Nasze działania obejmują szeroką grupę osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Marcin: Jesteś także członkinią Komisji Dialogu Obywatelskiego oraz Poznańskiej Rady Działalności Pożytku Publicznego, itd. Twoje zaangażowanie w te kwestie jest naprawdę imponujące.

Ania: Dziękuję. Tak, jestem aktywna w różnych inicjatywach, a jednym z tematów, które szczególnie mnie zajmują, są tak zwane komfortki.

Marcin: Komfortki – możesz wyjaśnić, co to dokładnie jest?

Ania: Komfortka to pomieszczenie higieniczno-sanitarne przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami. Jest wyposażone w sprzęt umożliwiający wykonanie czynności pielęgnacyjno-higienicznych u osób dorosłych, które – na przykład – nie mają możliwości samodzielnego podparcia się na nogach.

Marcin: Co dokładnie znajduje się w komfortce?

Ania: Podstawowe wyposażenie to leżanka lub regulowany stół, który umożliwia opiekunom między innymi wymianę środków chłonnych. Dla osób z niepełnosprawnościami, które wymagają rozbierania w pozycji leżącej – na przykład w przypadku SMA – komfortka jest niezbędna. Może być także pomocna w podaniu leków, czy w sytuacjach wymagających wlewk doodbytniczych przy ataku padaczki.



Marcin: Brzmi jak ogromne ułatwienie. Czy takie miejsca są powszechne w Polsce?

Ania: Niestety, nie. W Polsce mamy około 60 komfortek. Liderami są miasta takie jak Poznań i Gliwice, a także Lublin i Kraków.

Marcin: A jak wygląda kwestia przepisów prawnych dotyczących komfortek?

Ania: Przepisy zmieniono, aby nowo powstające obiekty, takie jak: galerie handlowe, dworce, lotniska czy obiekty służby zdrowia były obowiązkowo wyposażone w komfortki. Zmiany te wejdą w życie w przyszłym roku. Jednak komfortki nadal nie są wymagane w budynkach mieszkalnych czy miejscach rekreacyjnych.

Marcin: To brzmi jak dobry krok naprzód, ale potrzeba jeszcze dużo pracy.

Ania: Zdecydowanie. Wciąż brakuje świadomości. Niestety, wiele osób z niepełnosprawnościami zmuszonych jest korzystać z prowizorycznych rozwiązań – na przykład wymiany „pampersów” w parkach, na ławkach, a nawet w bagażnikach samochodów.

Marcin: To smutne i upokarzające. Ale widzę, że robicie wszystko, aby to zmienić.

Ania: Staramy się. W Poznaniu powstały już komfortki, a cały proces był konsultowany z osobami z niepełnosprawnościami. To bardzo ważne, aby tworzenie takich miejsc odbywało się w dialogu ze społecznością, która z nich korzysta.

Marcin: Aniu, Twoja praca jest niesamowita. Nie tylko angażujesz się w działania stowarzyszenia, ale też sama masz osobiste doświadczenia w tej dziedzinie, prawda?

Ania: Tak. Jestem matką dorosłej córki z mózgowym porażeniem dziecięcym. To moje osobiste doświadczenia uświadomiły mi, jak wielkie są potrzeby w zakresie dostępności i godności osób z niepełnosprawnościami.

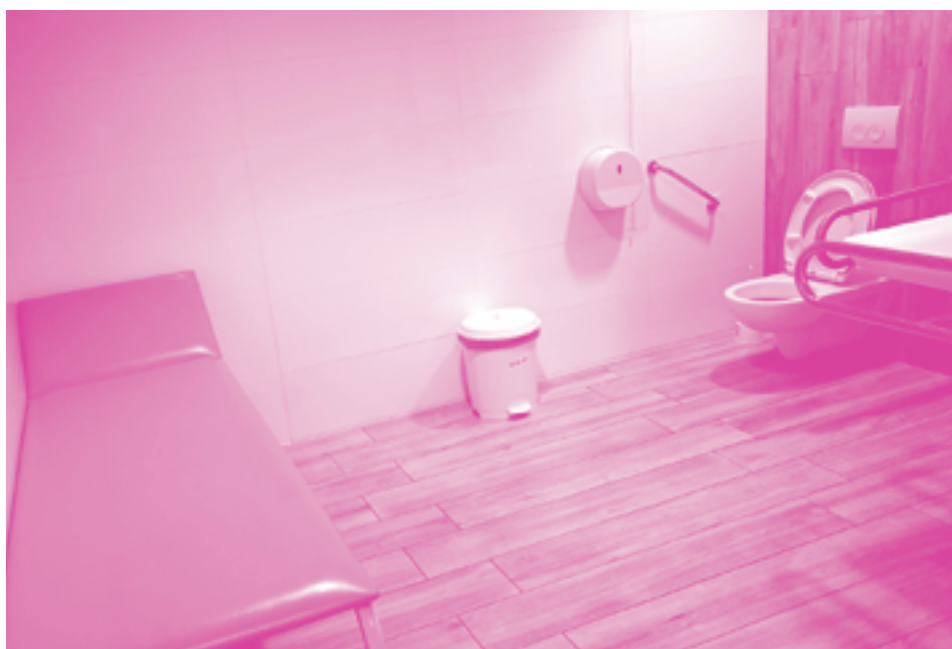
Marcin: Dziękuję Ci za tę rozmowę i za wszystko, co robisz. Naprawdę dobrze, że jesteś.

Ania: Dziękuję, Marcin. Razem możemy zmieniać rzeczywistość na lepsze.

Marcin: Zgadza się. I tym optymistycznym akcentem kończymy naszą rozmowę.

Dziękuję Aniu i życzę wszystkiego dobrego w 2025 roku.

Ania: Dziękuję, wzajemnie.



fot. Koalicja Przewijamy Polskę (2)

XI Małopolskie Impresje Poetyckie Osób z Niepełnosprawnościami. Wolbrom 2024 – Edycja ogólnopolska

**Organizatorem wydarzenia był Warsztat Terapii Zajęciowej
w Lgocie Wolbromskiej działający w strukturze PSONI Koło
w Wolbromiu.**



fot. WTZ w Lgocie Wolbromskiej

Tegoroczne Impresje Poetyckie poświęcone były wybitnemu poecie Kazimierzowi Przerwie-Tetmajerowi. Z racji ogłoszenia edycji ogólnopolskiej, do konkursu mogły przystąpić wszystkie chętne ośrodki specjalne z całego kraju. Zadaniem konkursowym było przygotowanie filmu – nagrania uczestnika recytującego lub czytającego wybrany wiersz Kazimierza Przerwy-Tetmajera, z kolei zadaniem instruktora było namalowanie obrazu do prezentowanego utworu poety. Następnie materiały przesyłano pocztą do Organizatora.

Do poetycko-plastycznych zmagani zgłosiły się 34 placówki (WTZ, ŚDS, DPS, OREW, Szkoły Specjalne), nadsyłając w sumie 52 nagrania i 50 obrazów. Zgodnie z regulaminem w ocenie przygotowanych filmów i prac plastycznych pod uwagę brane były takie elementy szczegółowe, jak wrażliwość wykonawcy, interpretacja, ekspresja, kreatywność i ogólny wyraz artystyczny. W przypadku nagrań ważną rolę stanowiły również wszelkie aranżacje scenograficzne.

Jury konkursowe zdecydowało o przyznaniu następujących miejsc.

Kategoria – recytacja wiersza

Miejsce I – Marek Gałuszka, ŚDS Olsztyn

Miejsce II – Paweł Siewierski, ŚDS Sędziszów Małopolski

Miejsce III – Michał Parzyszek, WTZ Ryki

Wyróżnienie – Andrzej Pietrzyk, ŚDS Bochnia

Kategoria – odczyt wiersza

Miejsce I – Patrycja Pałuska, WTZ Dobre Miasto

Miejsce II – Ewa Pitala, ŚDS Konary

Miejsce III – Mirosław Lipski, WTZ Klucze

Wyróżnienie – Agnieszka Dura, WTZ Radwanowice

Wyróżnienie specjalne za prezentację wiersza językiem migowym – Natalia Dryła, WTZ w Dąbrowie Tarnowskiej

Kategoria – plastyczna interpretacja wiersza

Miejsce I – Pani Małgorzata Wojtasik, WTZ Ryki

Miejsce II – Pani Agnieszka Gatlik, WTZ Harbutowice

Miejsce III – Pani Jolanta Rzymkowska, DPS Bobrek

Wyróżnienie – Pani Michalina Gindelman, ŚDS Mielęcin

Wyróżnienie – Pani Anna Kaliś-Czarnik, ŚDS Sędziszów Małopolski

Wyróżnienie – Pani Jolanta Tarasiuk, ŚDS Konary

Z uwagi na bogatą różnorodność nadesłanych obrazów, przyznano dodatkowe wyróżnienia:

Pani Justyna Banaś (OREW Przybiernów), Pani Natalia Zborowska (WTZ Olkusz), Pani Adriana Piwowarczyk (WTZ Klucze), Pan Samuel Paremuzyan (ŚDS Kolbark), Pan Szczepan Zięba (CWITONIR Klucze).

Oficjalne rozstrzygnięcie XI Impresji Poetyckich miało miejsce 31 października 2024 roku w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Lgocie Wolbromskiej. Z kolei 3 grudnia w Domu Kultury „Papiernik” w Kluczach odbyło się pierwsze pokonkursowe wydarzenie kulturalne. Podczas spotkania zaprezentowaliśmy nagrania uczestników biorących udział w konkursie oraz obrazy namalowane przez instruktorów, nauczycieli i opiekunów z ośrodków specjalnych.

Zorganizowane wydarzenie było też wspaniałą okazją, aby uczcić ważne święto – Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami, które obchodzone jest corocznie 3 grudnia.

Serdecznie gratulujemy wszystkim uczestnikom i instruktorom biorącym udział w konkursie. Dziękujemy za niełatwy wkład pracy i zaangażowanie w przygotowaniach do udziału w naszych Impresjach. Życzymy dalszego twórczego rozwoju i sukcesów na polu poetycko-plastycznym.

Karina Strózik

Instruktor terapii zajęciowej WTZ Lgota Wolbromska, PSONI Koło w Wolbromiu

Komunikacja bez przemocy (NVC). Podstawy podejścia

Kilka lat temu wracałam z przyjaciółką (mentorką z zakresu NVC) z weekendowego wyjazdu. Prowadziłam auto, ona jechała na przednim siedzeniu pasażera. Chmury na niebie układały się w przepiękne wzory, więc moja przyjaciółka robiła im zdjęcia, wychylając się do przodu. Powiedziałam do niej „kiedy się tak wychylasz robiąc zdjęcia, zasłaniasz mi boczne lustro”. A ona na to: „informujesz mnie, czy prosisz?”. To była dla mnie jedna z ważniejszych informacji zwrotnych dotyczących mojego sposobu komunikowania. Mimo szkoleń z NVC, w których uczestniczyłam w ostatnich latach, przeczytanych książek i praktyki, wciąż zdarza mi się oczekiwać, że ktoś się domyśli, o co mi chodzi. Uczymy się całe życie, więc praktykuję dalej, a z Wami chcę się podzielić podstawowymi założeniami tego podejścia.

Komunikacja bez przemocy (ang. *Nonviolent Communication*, NVC) to podejście stworzone przez Marshalla Rosenberga, które uczy, jak budować autentyczne i empatyczne relacje z innymi. Jego celem jest unikanie przemocy, nie tylko fizycznej, ale także tej zawartej w słowach i sposobach komunikacji, które ranią, wywołują opór lub zamykają na dialog. NVC może być przydatne w pracy z osobami z niepełnosprawnościami oraz w relacjach terapeutycznych, ponieważ sprzyja zrozumieniu, akceptacji i współpracy. Pomaga też jasno wyrażać prośby, co jest dużą ulgą na przykład dla osób w spektrum autyzmu (a właściwie uważam, że dla wszystkich), którym często trudno jest „czytać między wierszami” i domyślać się, co ktoś miał na myśli.

Podstawowe założenia NVC

Komunikacja bez przemocy opiera się na czterech kluczowych elementach, które pomagają lepiej rozumieć siebie i innych:

1. Obserwacja

Obserwowanie rzeczywistości bez oceniania to pierwszy krok w NVC. Zamiast osądzać („Jesteś leniwy, bo nie posprzątałeś”), opisujemy fakty („Zauważyłam, że nie posprzątałeś stołu po obiedzie”). Taka forma wypowiedzi zmniejsza ryzyko konfliktu, bo unika etykietowania i krytyki.

NVC to zaproszenie do dialogu, w którym nie ma miejsca na przemoc. To droga do bardziej pokojowego i zrozumiałego świata.

2. Uczucia

Rozpoznawanie i nazywanie swoich emocji to kolejny kluczowy element. Zamiast ukrywać swoje odczucia lub reagować agresją, warto powiedzieć, co naprawdę czujemy. Na przykład: „Czuję frustrację, gdy widzę nieporządek na stole”.

3. Potrzeby

Każde uczucie wskazuje na spełnioną lub niespełnioną potrzebę. W NVC uczymy się odkrywać i komunikować te potrzeby w sposób konstruktywny. W powyższym przykładzie frustracja może wynikać z potrzeby porządku lub komfortu. Wyrażenie tej potrzeby pozwala na lepsze zrozumienie sytuacji.

4. Prośba

Ostatnim krokiem jest sformułowanie konkretnej prośby, która wyraża nasze potrzeby, ale nie narzuca ich innym. Prośba powinna być jasna, możliwa do zrealizowania i pozbawiona żądania. Na przykład: „Czy możesz posprzątać stół przed końcem dnia?”. Prośba ma to do siebie, że zakłada możliwość odmowy.

Kluczowe zasady komunikacji bez przemocy

1. Empatia dla siebie i innych

NVC zachęca do empatycznego wsłuchiwania się w siebie i w innych. Empatia polega na próbie zrozumienia, co ktoś (lub ja) czuje i czego potrzebuje, bez oceniania czy przerywania.

2. Unikanie ocen i krytyki

W oceniających komunikatach często ukrywamy swoje emocje i potrzeby, co prowadzi do napięć. NVC zachęca do mówienia o sobie i swoich odczuciach, zamiast koncentrowania się na winie drugiej osoby.

3. Jasność i konkretność

Prośby formułowane w duchu NVC są konkretne i zrozumiałe. Zamiast mówić ogólnie: „Zawsze mnie ignorujesz!”, możemy powiedzieć: „Byłoby mi miło, gdybyś odpowiedział na moje pytanie”.

4. Autentyczność

NVC wspiera autentyczność w relacjach. Oznacza to mówienie prawdy o swoich uczuciach i potrzebach, ale w sposób, który nie rani drugiej osoby.

Korzyści z NVC w terapii zajęciowej

Komunikacja bez przemocy znajduje szczególne zastosowanie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Pomaga budować atmosferę bezpieczeństwa i zrozumienia, co sprzyja rozwojowi i aktywności uczestników terapii. Dzięki NVC:

- osoby uczą się wyrażać swoje emocje i potrzeby w sposób konstruktywny;
- łatwiej jest unikać nieporozumień i konfliktów;
- relacje opierają się na wzajemnym szacunku.

NVC jako narzędzie do rozpoznawania potrzeb i strategii ich zaspokajania

Jednym z kluczowych elementów komunikacji bez przemocy jest umiejętność rozpoznawania własnych potrzeb oraz dostrzegania potrzeb innych. Każda emocja, zarówno pozytywna, jak i negatywna, wskazuje na to, czy dana potrzeba jest zaspokojona. NVC uczy nas, jak świadomie wsłuchiwać się w te sygnały, zamiast reagować automatycznie lub impulsywnie. Na przykład, uczucie frustracji może wskazywać na niezaspokojoną potrzebę współpracy, a radość – na spełnienie potrzeby przynależności.

Dzięki NVC można również opracowywać strategie, które pozwalają zaspokajać potrzeby w sposób, który uwzględnia dobro zarówno nasze, jak i innych osób. Podejście to zachęca do kreatywnego poszukiwania rozwiązań, które nie są oparte na rywalizacji, lecz na współpracy. Przykładem może być sytuacja w grupie terapeutycznej: jeśli ktoś czuje się pomijany podczas zajęć, można wspólnie wypracować sposób, aby każdy miał przestrzeń do wyrażenia swoich myśli, na przykład przez wprowadzenie reguły „okrągłego stołu”. Taka praktyka sprzyja nie tylko zaspokojeniu indywidualnych potrzeb, ale także budowaniu atmosfery wzajemnego szacunku i zrozumienia.

Przykład zastosowania NVC

Wyobraźmy sobie sytuację, w której jeden z uczestników zajęć mówi podniesionym głosem: „Nie chcę już tu być!”.

Obserwacja: „Słyszę, że mówisz, że nie chcesz tu być”.

Uczucia: „Czy czujesz się zdenerwowany lub zmęczony?”

Potrzeby: „Potrzebujesz może chwili odpoczynku albo innej aktywności?”

Prośba: „Czy możemy porozmawiać o tym, co teraz czujesz, żeby wspólnie znaleźć rozwiązanie?”

Takie podejście pozwala uniknąć konfrontacji i wspiera dialog, który prowadzi do rozwiązania problemu. Trochę praktyki wymaga wprowadzenie tych zasad komunikacji do swojego życia i języka, tak, żeby nie brzmiały sztucznie. Jednak na początku pomocne jest nawet schematyczne korzystanie z 4 głównych zasad, później wypowiedzi stają się coraz bardziej naturalne.

NVC – droga do lepszych relacji

Komunikacja bez przemocy to nie tylko technika, ale również sposób myślenia o relacjach z innymi. Wprowadza uważność, empatię i szacunek do codziennych interakcji, zarówno w pracy terapeutycznej, jak i w życiu prywatnym. Dzięki NVC możliwe jest budowanie relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu, gdzie każda osoba czuje się wysłuchana i szanowana. To podejście uczy nas, jak żyć w zgodzie z własnymi potrzebami, nie naruszając granic innych, co jest kluczowe w pracy z osobami o szczególnych potrzebach.

Katarzyna Halicka

Czy w końcu czas na systemowe zmiany w finansowaniu WTZ-ów?

Pod koniec roku w środowisku Warsztatów Terapii Zajęciowej zagrzmiało: planowana od dawna przez rząd zmiana Rozporządzenia Rady Ministrów zmieniającego rozporządzenie w sprawie algorytmu środków przekazywanych przez PFRON samorządom wojewódzkim i powiatowym (de facto zwiększającego kwoty dofinansowania dla ZAZ i WTZ w już 2024 roku) zostały wycofane przez przedstawicieli Ministerstwa Pracy, Rodziny i Polityki Społecznej na początku grudnia 2024 roku.

Zmienione Rozporządzenie zostało przyjęte przez rząd dopiero 30 grudnia 2024 roku i polega na podwyższeniu wysokości kwoty na dofinansowanie kosztów rocznego pobytu jednego uczestnika w warsztacie terapii zajęciowej z kwoty 33 696 zł w 2024 roku do kwoty w wysokości 35 196 zł w 2025 roku i w latach następnych. Czy zmiany kwot dofinansowania na jednego uczestnika WTZ są wystarczające? Zapytaliśmy o to osoby prowadzące WTZ-y.

– Kwoty absolutnie nie są wystarczające! – mówi Alina Wierzbicka, kierownik WTZ w Chojnowie. – W organizacji WTZ-ów musimy pamiętać o całej społeczności. Owszem są duże WTZ-y, w których ze wsparcia korzysta około 50- 60 osób, ale tych jest zdecydowanie mniej. A małe Warsztaty mają trudności z dopinaniem budżetu – kontynuuje Wierzbicka.

WTZ-ty w Polsce prowadzone są głównie przez organizacje pozarządowe, które mają bardzo ograniczone możliwości pozyskiwania środków zewnętrznych. Natomiast te prowadzone przez jednostki samorządu terytorialnego również mają (mniejsze lub większe) problemy finansowe.

Alina Wierzbicka mówi o konieczności stworzenia, systemowego rozwiązania finansowania WTZ-ów – Nasze środowisko rozmawia na ten temat z przedstawicielami władz od dawna - przedstawiane są różne propozycje, jednak na razie wszystko się odbija od ściany.

Z kolei Iwona Hejducka ze Stowarzyszenia Wielkopolskie WTZ podaje ciekawe dane. W 2004 roku za dofinansowanie na jedną osobę uczestniczącą w WTZ można było zatrudnić na etat 2 pracowników z pensją minimalną. Od kilku lat sytuacja się pogarsza i pomału WTZ-ty zbliżają się do sytuacji, w której na minimalną pensję pracownika zatrudnionego w WTZ należy wydać kwotę zbliżającą się do dofinansowania za 3 osoby z niepełnosprawnością uczestniczące w Warsztatach.

Nasze rozmówczynie krytykują także dialog z Biurem Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. A raczej jego brak...

Z głosów docierających do naszej redakcji ze środowiska WTZ-ów wyłania się duże oczekiwanie dotyczące zmian systemowych, zwłaszcza dotyczących dalszego finansowania Warsztatów Terapii Zajęciowej, co jest zrozumiałe w kontekście ciągle rosnących kosztów funkcjonowania placówek. Tej sprawy nie można zamieścić pod dywan i, jak przyznają nasi rozmówcy, co jakiś czas podłączać kroplówkę, utrzymującą Warsztaty przy życiu.

Czekamy na Wasze opinie w tej sprawie, piszcie na adres: redakcja@wotezet.pl

RED

Zmiana w kuchni

W pracowni Gospodarstwa Domowego nastąpiła zmiana na stanowisku terapeuty. Po wieloletniej pracy pana Tomka Prusaka, który od stycznia pełni funkcję kierownika naszego warsztatu, pracownię przejęła nowa osoba – pani Ewa Glapińska.

Pani Ewa będzie pracowała jako terapeutka w naszej kuchni, zastępując pana Tomka. Do jej obowiązków będzie należało prowadzenie zajęć z gospodarstwa domowego. Pani Ewa mieszka w Wielkopolsce, ma wykształcenie pedagogiczne i rodzinę. Jest to jej pierwsze doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Mimo, że wcześniej nie miała okazji pracować w takim środowisku, wyróżnia się miłym i pogodnym usposobieniem, choć potrafi być stanowcza, gdy wymaga tego sytuacja.

Zapytana, co skłoniło ją do podjęcia pracy w naszym warsztacie, odpowiedziała:
Do pracy z osobami niepełnosprawnymi skłoniła mnie chęć poznania Was.

Na pytanie o jej opinię na temat osób z niepełnosprawnościami, powiedziała:
Jesteście bardzo wrażliwymi i ciepłymi osobami. Jest mi bardzo miło, że Was poznałam. Na pewno się od Was wiele nauczę, a Wy ode mnie.

Pani Ewie życzymy spokojnej i satysfakcjonującej pracy!

Pracownia Gospodarstwa Domowego jest wyjątkowym miejscem w naszym warsztacie. To tutaj spotykamy się wszyscy na śniadaniach, które przygotowują uczestnicy tej pracowni. W tej przestrzeni odbywają się także zebrania, podczas których omawiamy różne sprawy. W pracowni wspólnie spędzamy czas przy kawie i cieście, a także organizujemy śniadanie wielkanocne. Jednocześnie uczestnicy uczą się tutaj pracy w kuchni, zdobywając cenne umiejętności przydatne w życiu codziennym.

Zbigniew Strugała
uczestnik z WTZ Czeszewo



fot. WTZ w Czeszewie

Kino bez barier. Program na luty

Kino bez barier to dostępne pokazy filmowe, w każdy wtorek i czwartek w Kinie Pałacowym.



We wtorki, o godzinie 11:00, odbywają się seanse z audiodeskrypcją i napisami w Sali 1 Kinowej. Natomiast w czwartki, o godzinie 18:00, pokazujemy filmy z audiodeskrypcją, napisami i tłumaczeniem na Polski Język Migowy w Sali 2 Audiowizualnej. Kino Pałacowe znajduje się w CK Zamek, przy ulicy Święty Marcin w Poznaniu.

Bilety

Bilety na seanse kosztują 5 złotych. Pokazy Kina bez barier cieszą się ogromną popularnością, a liczba miejsc jest ograniczona. Zdarza się, że biletów nie ma na kilka dni przed pokazem. Zalecamy wcześniejszą rezerwację biletów w kasie. Bilety można zakupić na stronie www.kinopalacowe.pl lub w kasie CK Zamek. Rezerwacje przyjmuje kasa CK Zamek, numer telefonu +48 61 64 65 260. Kasa jest czynna codziennie w godzinach 10:00 – 21:00.

Dojazd do CK Zamek

Blisko Zamku zatrzymują się tramwaje i autobusy. Jeśli przyjeżdżasz tramwajem numer 3, 7, 8, 9 lub 16 wysiądź na przystanku Fredry. Jeśli przyjeżdżasz tramwajem numer 2, 5, 13 lub 17 wysiądź na przystanku Zamek. Jeśli jedziesz autobusem linii numer 163, 168, 169 lub 171 wysiądź na przystanku przy alejach Niepodległości.

Wejście główne do Zamku znajduje się przy ulicy Święty Marcin.

Jeśli jedziesz autem: Miejsca parkingowe dla osób z niepełnosprawnością znajdziesz przy skrzyżowaniu ulicy Kościuszki z ulicą Święty Marcin.

Informacje dla osób, które poruszają się na wózkach

Do Sali 1 dostaniesz się poruszając się na wózku. Jeśli jesteś pierwszy raz, zadzwoń lub napisz sms. Numer telefonu: 607 609 320. Wyjdziemy Ci na spotkanie.

Wejście dla osób, które poruszają się na wózkach to jednocześnie wejście do Muzeum Powstania Poznańskiego – Czerwiec 1956. Znajduje się ono przed Centrum Kultury ZAMEK, po lewej stronie wejścia głównego. Wejście jest oznaczone dużymi cyframi 1956.

Tu znajdziesz windę dostosowaną do potrzeb osób, które poruszają się na wózkach Dzięki niej możesz wjechać na parter, do holu w nowej części Zamku. Skorzystaj z podjazdu obok kas i skieruj się do windy. Wybierz piętro pierwsze. Tam znajduje się Sala 1 Kinowa.

Wolontariat asystencki

W Kinie bez barier wystartował program wolontariatu asystenckiego! Wolontariuszki i wolontariusze wesprą Cię w dotarciu na seans, będą towarzyszyć w trakcie i po jego zakończeniu. Jeśli potrzebujesz asysty w dotarciu do kina lub w trakcie seansu skontaktuj się z nami:

- dzwoniąc lub wysyłając sms-a na numer 607 609 320
- wysyłając maila na adres: kinobezbarier@ckzamek.pl

Przed, w trakcie i po seansie wolontariuszki i wolontariusze odbiorą Cię z najbliższego przystanku i odprowadzą po seansie, pomogą w zakupie biletu, a także odprowadzą do sali. Apodczas seansu będą dostępni, aby wesprzeć Cię jeśli potrzebujesz wyjść z sali (np. po wodę lub do toalety).

Zapraszamy na Festiwal Kina bez Barrier, nowe wydarzenie na mapie kulturalnej Poznania, które odbędzie się w dniach 25 lutego – 1 marca 2025 roku. To unikalna inicjatywa, która łączy świat filmu i dostępności, promując przy tym równość w dostępie do kultury filmowej.



Wtorek, 4 lutego, godzina 11:00

Czwartek, 6 lutego, godzina 18:00

„Wrooklyn zoo”

reż. Krzysztof Skonieczny. Czas trwania 2 godziny i 8 minut

Kraj produkcji: Polska. Gatunek: melodramat, sensacyjny

Kosa jest najlepszym deskorolkarzem we Wrocławiu. Przygotowuje się do konkursu, w którym nagrodą jest wyjazd do Los Angeles. Wszystko zmienia się, gdy poznaje Zorę, romską dziewczynę.

Wtorek, 11 lutego, godzina 11:00 (film również z PJM)

Czwartek, 13 lutego, godzina 18:00

„Światłoczuła”

reż. Tadeusz Śliwa. Czas trwania 1 godzina i 33 minuty

Kraj produkcji: Polska. Gatunek: melodramat

Agata nie widzi od dziecka, pracuje w ośrodku wychowawczym. Robert jest sławnym fotografem. Spotykają się podczas sesji zdjęciowej. Zakochani muszą pokonać własne ograniczenia i zmierzyć się z przeszłością.

Wtorek, 18 lutego, godzina 11:00

Czwartek, 20 lutego, godzina 18:00

„W pokoju obok”

reż. Ali Abbasi. Czas trwania 1 godzina i 50 minut

Kraj produkcji: Hiszpania, USA. Gatunek: dramat

Ingrid jest pisarką. Odwiedza swoją chorą przyjaciółkę Martę, z którą nie miała kontaktu od lat. Rozmawiają o przeszłości, tajemnicach i trudnościach życia. Mierzą się z przemijaniem.

Wtorek, 25 lutego, godzina 11:00 (film również z PJM)

„Simona Kossak”

reż. Ali Abbasi. Czas trwania 1 godzina i 40 minut

Kraj produkcji: Polska. Gatunek: dramat, biograficzny

Film opowiada historię Simony, wnuczki malarza Wojciecha Kossaka. Simona porzuciła rodzinne tradycje i zamieszkała w Puszczy Białowieskiej. Tam walczyła o swoje ideały, zwierzęta i przyrodę.



Jerzy Połomski, *Pesymistyczna wersja Świata*

