Hospicjum to też Życie

KWARTALNIK HOSPICYJNY **WYDANIE SPECJALNE, 2015** ISSN 1896–8678

Partner wydania

POLSKA SPÓŁKA GAZOWNICTWA

Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom i firmom, które w 2015 roku wsparły działalność Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku oraz Fundacji Hospicyjnej. Słowa wdzięczności kierujemy również do przedszkoli i szkół województwa pomorskiego, które organizując festyny i kiermasze, pomogły naszym instytucjom.

W 2015 roku w sposób szczególny pomogły nam firmy:

- „Ale Balon", Beata Paszke, Gdańsk
- „Budros" PBMiR Sp. z o.o., Gdańsk
- „Truskawka" Iwona Techmańska, Gdynia
- 49. Baza Lotnicza, Pruszcz Gdański
- 7. Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią, Gdańsk
- Abacosun Sp.j., Gdynia
- Agencja Artystyczno-Promocyjna „Senta" Sp. z o.o., Gdynia
- Agencja Eventowa PAM, Pruszcz Gdański
- Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte, Gdynia
- Alior Bank SA, Warszawa
- Aquapark Sp. z o.o., Sopot
- Argo Card Sp. z o.o., Gdańsk
- Arla Foods Polska SA
- AStreet, Gdańsk
- Atelier Magdalena Beneda, Gdańsk
- Atelier Słoma & Trymbulak, Gdynia
- Axel Computer, Gdańsk
- AZ System, Gdańsk
- Bank BPH SA, Gdańsk
- Bankiet Monika Tymczuk, Gdańsk
- Bartusz Serwis, Gdańsk
- BBK SA, Kowale
- Bioway Sp. z o.o., Gdańsk
- Błysk Izabela i Adam Felberg, Chwaszczyno
- Bright Junior Media Sp. z o.o., Kraków
- Bruno Tassi Północ Sp. z o.o., Gdańsk
- Business Centre Club, Loża Gdańska
- Business Pack Service, Gdańsk
- C&J Group, Sp. z o.o., Gdańsk
- Carrefour Polska Sp. z o.o., Gdańsk Morena
- Castorama Gdańsk Oliwa, Gdańsk
- Centrum EduFun, Gdynia
- Centrum Filmowe „Helios" SA, Gdańsk
- Centrum Sportu Akademickiego Politechniki Gdańskiej
- CH Auchan, Gdańsk
- Chór Wydziału Zarządzania Politechniki Gdańskiej „Non Serio", Gdańsk
- Complex Sp. z o.o., Gdańsk
- Cukiernia Czernis, Gdańsk
- Cukiernia Fajne Baby, Gdańsk
- Cukiernia Sowa s.j., Gdańsk
- Cukiernia Vega, Gdańsk
- Cukiernia Want, Pruszcz Gdański
- Dakkar, Gdańsk
- Davos Sp. z o.o., Gdańsk
- DB Schenker Poland, Gdańsk
- DCT Gdańsk SA, Gdańsk
- Dendro Poland Ltd Sp. z o.o., Rogoźno
- Det Norske Veritas Poland Sp. z o.o., Gdynia
- DGT Dariusz Gołąbko Logistic, Pruszcz Gdański
- Douglas Polska Sp. z o.o., Gdańsk-Warszawa
- Dr Oetker Sp. z o.o., Gdańsk
- Drukarnia B3Projekt, Gdańsk
- Drukarnia Normex, Gdańsk
- Drukarnia WL, Gdańsk
- Dynamic Event Jacek Miąskowski, Banino
- Dziennik Bałtycki, Gdańsk
- E'Leclerc – Gdańskdis, Sp. z o.o., Gdańsk
- Ecol Sp. z o.o., Gdańsk
- Eden Springs Sp. z o.o., Dąbrowa Górnicza
- EDF Polska SA, Warszawa
- EDF Wybrzeże SA, Gdańsk
- Elita Meble, Sztumskie Pole
- Elpap Hurtownia Papiernicza Jacek Gawlik, Gdańsk
- EMPiK, Warszawa
- Energa SA, Gdańsk
- Epigon SA, Gdynia
- Euler Hermes Collections Sp. z o.o., Warszawa
- Europejskie Centrum Solidarności, Gdańsk
- FH Ogrodnik, Gdańsk
- Firma Batycki, Gdańsk
- Five o'clock Brzezicki & Siess s.c., Lubin
- Flügger Sp. z o.o., Gdańsk
- Follet Europe Polska Sp. z o.o., Wiślina
- Fruco Sp. z o.o., Pruszcz Gdański
- Fundacja „Dbam o Zdrowie", Warszawa
- Fundacja Energa, Gdańsk
- Fundacją PGNiG SA im. Ignacego Łukasiewicza, Warszawa
- Galeria Bałtycka, Gdańsk
- Galeria Przymorze - Immogdańsk Sp. z o.o., Gdańsk
- Gdańska Infrastruktura Wodociągowo-Kanalizacyjna, Gdańsk
- Gdańska Stocznia Remontowa SA, Gdańsk
- Gdański Archipelag Kultury, Scena Muzyczna Gdańsk
- Gdański Ośrodek Kultury Fizycznej, Gdańsk
- Gdański Park Naukowo-Technologiczny, Gdańsk
- Gdański Uniwersytet Medyczny, Gdańsk Ala ???
- Gdańskie Przedsiębiorstwo Energetyki Cieplnej Sp. z o.o., Gdańsk
- Gdańskie Składy Drewna Sp. z o.o., Gdańsk
- Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, o. Gdańsk
- Get-Choice, Sopot
- Gospodarstwo Ogrodnicze Marek Koprowski, Łęgowo
- Gość Niedzielny
- Grafito, Gdańsk
- Grimpado Emilia Gruszewska, Gdańsk
- Grupa Agora SA, Warszawa
- Grupa Ankara.pl, Gdańsk
- Grupa Lotos, Gdańsk
- Grupa Travel Sp. z o.o., Gdynia
- Home.pl SA, Szczecin
- Hotel Astor, Jastrzębia Góra
- Hotel Faltom, Rumia
- Hotel Haffner, Sopot
- Hotel Królewski, Gdańsk
- Hotel Mera SPA, Sopot
- Hotel Mercure Gdańsk Stare Miasto, Gdańsk
- Hotel Wieniawa, Gdańsk
- IKEA, Gdańsk
- Instytut Badań w Oświacie, Wrocław
- Instytut Monitorowania Mediów, Warszawa
- Instytut Pamięci Narodowej, o. Gdańsk
- Intel Technology Poland Sp. z o.o., Gdańsk
- Inter Marine Sp. z o.o., Gdynia
- IQ.pl Sp. z o.o., Gdańsk
- Izba Notarialna w Gdańsku z siedzibą w Sopocie
- JJW s.j., Piaseczno
- Joytrip.pl Sp. z o.o., Gdańsk
- Kancelaria Krzyżagórska Podniesiński Łoboda i wsp., Gdańsk
- Kawiarnia - Herbaciarnia Maraska, Gdańsk
- Kemer Bags & Accessoiries, Straszyn
- Klub Seniora Motława, Gdańsk
- Koło Gospodyń Wiejskich Rzeczypospolita Babska, Wiślinka
- Koło Gospodyń Wiejskich, Paczewo
- Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej, Gdańsk
- Konsulat Honorowy Królestwa Hiszpanii, Gdańsk
- Konsulat Honorowy Królestwa Niderlandów, Gdańsk
- Korporacja Budowlana Doraco Sp. z o.o., Gdańsk

W NUMERZE:

2 **HOSPICJUM DUTKIEWICZA I FUNDACJA HOSPICYJNA**
Kto? Dla kogo? Jak? Za ile? Potrzeby. Marzenia i Plany

4 **ROZMOWY. HOSPICJUM WIDZIANE OD ŚRODKA. WOLONTARIAT. AKADEMIA WALKI Z RAKIEM**
Dowody, że „Hospicjum to też Życie"

33 **KALENDARIUM NAJWAŻNIEJSZYCH WYDARZEŃ 2015 ROKU W HOSPICJUM IM. KS. E. DUTKIEWICZA SAC I FUNDACJI HOSPICYJNEJ**

Rok 2015 w Hospicyjnej Rodzinie im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku wypełniały codzienne zadania wpisane w hospicyjną służbę. Opieka, jakiej potrzebują tu chorzy, jest bardzo specjalistyczna, w pierwszej kolejności o charakterze paliatywnym.

Lekarzom, pielęgniarkom, opiekunom medycznym i wolontariuszom chodzi o to, aby ulżyć cierpieniu, zarówno fizycznemu, jak i duchowemu, a prawo do ulgi w cierpieniu i uśmierzenia bólu to jedno z podstawowych praw człowieka. Dlatego w Hospicjum ważna jest opieka psychologiczna i duchowa, którymi w równej mierze są otoczeni chorzy oraz ich rodziny.

Miniony rok upłynął także na promowaniu idei hospicyjnej opieki wśród mieszkańców Pomorza i całej Polski. Przy ogromnym wsparciu Fundacji Hospicyjnej udało nam się dzielić z innymi hospicyjnym charyzmatem. Warto pamiętać, że każdy z nas jest w jakiś sposób częścią Wspólnoty tworzącej Hospicja. Trzeba je wspierać, bo dla wielu ludzi nie ma godniejszych miejsc na spotkanie z ciężką chorobą i śmiercią.

Ksiądz Jędrzej Orłowski SAC
Dyrektor Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC

Zapraszam na strony naszego rocznika, by zobaczyć życie hospicjum od środka.

Zacznę przewrotnie – od końca, gdzie w naszym kalendarium przewijają się najważniejsze wydarzenia 2015 roku z lotu ptaka: jest muzyka i śpiew, śmiech i radość, zaduma i łzy, ból, tęsknota i żal, nauka i twórczość. Chorych, ich rodzin, pracowników hospicjum i fundacji, wolontariuszy.

Potem obrazki się przybliżają i w kolejnych artykułach, jak w lustrze, w szczegółach widzimy konkretnych ludzi, problemy, rozwiązania, emocje. Zazwyczaj niełatwe, dające do myślenia, ale zawsze ostatecznie pozytywne, otwierające. Na drugiego człowieka, na życie, na pomaganie.

I jeszcze inny wymiar naszych działań to liczby. Poprzez nie chcemy pokazać nasze codzienne wysiłki, potrzeby, starania, marzenia i plany, ale także pomoc, którą tak wspaniałomyślnie jesteśmy obdarowywani. Dzięki której możemy wspólnie, odpowiedzialnie i z radością uzupełniać i realizować to, co nie znalazło się w państwowym czy domowym budżecie.

„Hospicjum to też Życie" i „Pomaganie jest piękne!" nieprawdaż?

Alicja Stolarczyk
Prezes Zarządu Fundacji Hospicyjnej

FUNDACJA HOSPICYJNA
Hospicjum to też Życie

ISSN 1896-8678

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

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

PRENUMERATA — BEZPŁATNA
Zadzwoń pod nr 58 345 90 60

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

Razem,
bo tak szybciej,
skuteczniej,
pełniej.

Hospicjum Dutkiewicza

KTO?

46 pielęgniarek, **26** lekarzy, **4** psychologów, **5** rehabilitantów, **1** duszpasterz, **2** pracowników socjalnych, **3** koordynatorki medyczne, **1** farmaceutka, **3** dietetyczki, **10** koordynatorów projektów, **2** fundraiserów, pracownicy administracyjni, techniczni i porządkowi Hospicjum i Fundacji, **4** recepcjonistów, **6** dozorców **120** wolontariuszy opiekuńczych oraz ponad **2800** wolontariuszy akcyjnych.

DLA KOGO?

DLA CHORYCH

- **440 osób** w Domu Hospicyjnym ks. Dutkiewicza SAC
- **330 osób** w Domowym Hospicjum dla Dorosłych ks. Dutkiewicza SAC
- **35 dzieci** w Domowym Hospicjum dla Dzieci ks. Dutkiewicza SAC
- **7 rodzin** wspieranych przez Hospicyjną Opiekę Perinatalną (łącznie udzielono 54 porad)
- **756 osób** przyjętych w Poradni Medycyny Paliatywnej (łącznie udzielono **1384 porad**)
- **170 osób** (60-80 osób miesięcznie) uczestniczących w Akademii Walki z Rakiem (łącznie udzielono **739** porad psychologicznych, **163** – dietetyka, **69** – fizjoterapeuty)
- ok. **300** osób słuchających wykładów

DLA OSIEROCONYCH

- **823** dzieci objętych socjalną i psychologiczną opieką Funduszu Dzieci Osieroconych
- **2106** indywidualnych porad psychologicznych, udzielonych osobom przeżywającym śmierć bliskich

JAK?

- Codzienna kompleksowa, profesjonalna i pełna troski opieka nad przewlekle chorymi dziećmi oraz osobami dorosłymi chorymi terminalnie, podopiecznymi Hospicjum ks. Dutkiewicza SAC.
- Działalność popularyzująca zachowania prozdrowotne oraz idee hospicyjne
- Rozwój wolontariatu opiekuńczego (przy łóżku chorego – na oddziale lub w domu)
- Rozwój wolontariatu akcyjnego (udział w kwestach, pomoc w organizacji imprez i administracji)
  - **86** zaangażowanych szkół
  - **79** przeprowadzonych spotkań edukacyjnych z udziałem ok. **3000** słuchaczy
- Szkolenia nauczycieli i psychologów na temat procesu żałoby u dzieci oraz kandydatów na wolontariuszy i koordynatorów wolontariatu.

JAK POZYSKUJEMY ŚRODKI?

- Kampania 1% podatku – **1 144 000 zł**
- V „Bal z Sercem" – **115 738 zł**
- „Pola Nadziei na Pomorzu 2015" – **198 000 zł**
- XII kampania „Hospicjum to też Życie", prowadzona pod hasłem „Dzieci radzą sobie same tylko w bajkach. Pomóż osieroconym dzieciom" (charytatywny SMS, skarbonki w szkołach i instytucjach, darowizny) – **51 000 zł**
- „Światło dla Hospicjum" (wielka kwesta na cmentarzach) – **109 000 zł**
- „Rozjaśnij Hospicyjne Niebo" (grudniowe kwesty w centrach handlowych) – **56 000 zł**
- „Uśmiech Dziecka na Dzień Dziecka" (prezenty) – **ok. 66 000 zł**
- „Kolorowy Piórnik" (wyprawki szkolne) – **ok. 25 000 zł**
- „Mikołaje Łączcie się" (prezenty) – **ok. 90 000 zł**
- Dotacje na projekty z Urzędu Miasta Gdańska – **9 500 zł**
- Dotacje na projekty z Urzędu Marszałkowskiego i PFRON-u – **53 000 zł**
- Dotacje z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – **98 000 zł**
- Darowizny (wsparcie) od Przyjaciół – **900 000 zł**

Ponadto:

- stoisko charytatywne na Jarmarku Dominikańskim, koncerty, pikniki, festyny, czyli zbiórki publiczne – **99 000 zł**
- działalność gospodarcza – **311 000 zł**

i Fundacja Hospicyjna w 2015 roku

ZA ILE?

- **5 308 000 zł** – koszt prowadzenia Hospicjum
  2 800 000 zł – koszt funkcjonowania hospicjum stacjonarnego
  1 700 000 zł – koszt sprawowania domowej opieki hospicyjnej dla dorosłych
  805 000 zł – koszt sprawowania domowej opieki hospicyjnej dla dzieci
  3 000 zł – środki na prowadzenie Hospicyjnej Opieki Paliatywnej (działalność nierefundowana przez NFZ)
- **278 000 zł** – środki przeznaczone na wsparcie socjalne dzieci osieroconych oraz rodzeństwa dzieci chorych
- **41 000 zł** – środki przeznaczone na szkolenia dla nauczycieli i pedagogów w ramach programu „Tumbo Pomaga" (pozyskane z dotacji na projekty)
- **100 000 zł** – środki przeznaczone na szkolenia wolontariuszy opiekuńczych oraz ich koordynatorów (pozyskane z dotacji na projekty)
- **53 000 zł** – środki przeznaczone na działalność Akademii Walki z Rakiem

POTRZEBY

OPIEKA NAD CHORYMI I ICH RODZINAMI

- **6 600 000 zł** – koszt prowadzenia wszystkich form opieki hospicyjnej (uwzględniający likwidację kolejki oczekujących do Domowego Hospicjum dla Dorosłych)
  w tym: **500 000 zł** – sprzęt medyczny i niezbędne remonty
- **3 900 000 zł** – planowane dofinansowanie z NFZ
- **2 700 000 zł** – przewidywany deficyt na 2016 r.

FUNDUSZ DZIECI OSIEROCONYCH

- **100 000 zł** – fundusz stypendialny
- **50 000 zł** – wyjazdy wakacyjne oraz działalność świetlicy socjoterapeutycznej

AKADEMIA WALKI Z RAKIEM

- **70 000 zł** – utrzymanie działań na dotychczasowym poziomie, z możliwością zwiększenia liczby osób objętych opieką

MARZENIA I PLANY

HOSPICJUM

- Przyjęcie do opieki każdego chorego, który poprosi o pomoc (w kolejce do Hospicjum Domowego oczekuje przeciętnie 100 osób)
  Zmniejszenie w 2016 r. kolejki oczekujących na opiekę hospicyjną o połowę
- Kompleksowa pomoc rodzinom pacjentów, także tym przeżywającym żałobę
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu zespołów hospicyjnych

WOLONTARIAT

- Rozwój wolontariatu opiekuńczego – przeniesienie dobrych praktyk do innych miejsc niż hospicjum poprzez edukację społeczną, szkolenia i ciągłą formację koordynatorów wolontariatu
- Rozwój wolontariatu akcyjnego:
  dzieci i młodzieży – poprzez ciągłą edukację w szkołach i na uczelniach (spotkania pt. „Żyj z pasją"), realizację wspólnych projektów, stworzenie internetowej aplikacji popularyzującej idee wolontaryjne
  dorosłych – poprzez rozwój wolontariatu pracowniczego dzięki realizacji wspólnych projektów z firmami odpowiedzialnymi społecznie („Wróblówka", „Żywy Łańcuch", bal karnawałowy w hospicjum itd.)

DZIECI OSIEROCONE

Co pół godziny osoba poniżej 20 r.ż. zostaje w Polsce sierotą.

- Upowszechnienie programu wsparcia psychologicznego dzieci „Tumbo Pomaga" poprzez edukację dorosłych, szkolenia i warsztaty dla nauczycieli („Zapomniani żałobnicy")
- Kontynuacja i rozszerzenie wsparcia socjalnego

EDUKACJA

- Rozszerzenie działalności Akademii Walki z Rakiem, wydanie poradnika dla chorych w trakcie terapii
- Wiosenna kampania informacyjna „Pomaganie jest Piękne" (na temat wolontariatu opiekuńczego)
- Stworzenie drużyn „Słonika Tumbo" w szkołach
- XIII jesienna kampania „Hospicjum to też Życie" (na temat roli i potrzeb rodzin chorych będących pod opieką hospicjów domowych)
- II Konferencja onkologiczno-paliatywna Hospicjum Dutkiewicza (interdyscyplinarna)

Powiedzmy osieroconym, że świat czeka

Zanim włączyłam dyktafon, usłyszałam historię Jej zawodowej porażki: „Przyszedł do mnie ojciec z sześcioletnią córką, na której oczach pijany kierowca przejechał mamę i malutkiego brata. Przepłakałam z nimi całą godzinę, sama nie potrafiłam pomóc i skierowałam do specjalisty. Na szczęście działo się to w Warszawie, bo osób umiejących pomóc dziecku po stracie jest w Polsce niewiele". Opowiedziała ją Małgorzata Ohme, znana psycholożka i psychoterapeutka, od niedawna redaktor naczelna portalu ohme.pl. Dla nas przede wszystkim ambasadorka kolejnej kampanii Fundacji Hospicyjnej, prowadzonej by pomóc dzieciom i młodzieży po śmierci bliskich im osób.

Fot.: Magda Małkowska

Małgorzata Ohme

Czytasz stare bajki?

Jeszcze stosunkowo niedawno czytałam je swoim dzieciom. Ale za każdym razem ze świadomością, jak bardzo zmieniła się nasza wiedza o dziecięcej psychice i jak te bajki powinny być inaczej napisane. Te, na których myśmy się wychowali, przedstawiały wizje strasznego świata i dzisiejsi recenzenci z pewnością by ich nie przepuścili.

Okrucieństwo tamtych opowieści często zaczynało się w momencie, w którym ich dziecięcy bohaterowie tracili bliskich. Kopciuszkowi, Jasiowi i Małgosi, Królewnie Śnieżce umarła mama. Sierotka Marysia w ogóle nie miała rodziców. Można się przygotować na śmierć ukochanych osób?

Tak w stu procentach jest to niemożliwe. W pełnej gotowości na przyjęcie faktu zbliżającej się śmierci przeszkadza nadzieja, szczególnie u dzieci, które mają cudowną umiejętność życia pomiędzy światami realnym i nierzeczywistym, i w znacznej mierze funkcjonują w sferze wyobraźni. Oczywiście wiele zależy od rodzaju śmierci i od czasu, w którym się ona wydarza. Ale jeżeli jest miłość, do śmierci bliskich w pełni przygotować się nie sposób.

Jeżeli jest miłość, do śmierci bliskich w pełni przygotować się nie sposób.

Wróćmy do bajek. W XII kampanii społecznej Fundacji Hospicyjnej „Hospicjum to też Życie" mówimy: „Dzieci radzą sobie dobrze tylko w bajkach", bo w rzeczywistości na krasnoludki czy dobre wróżki nie ma co liczyć. Na co mogą liczyć osierocone dzieci?

Na mądrych dorosłych, którzy w ich życiu będą czarodziejami i smutną rzeczywistość odczarują. Wystarczy chociaż jeden dorosły, który wesprze, pozwoli się do siebie przywiązać, nawet zastępczą więzią. Który weźmie za rękę i pokaże, że wprawdzie coś się skończyło, ale też coś się zaczyna. Koniec jednej drogi jest przecież zawsze początkiem następnej.

„Najpierw jest cisza" – tak zaczynał się Twój piękny tekst żegnający przed rokiem Anię Przybylską…

Bo rzeczywiście najpierw świat milczy. Ona musi być. Kiedy umiera ktoś ukochany, świat się dla nas zatrzymuje.

Ale ta cisza nie może trwać nieskończoność.

Kto mówi o nieskończoności! Ona w ogóle nie powinna się zbytnio przedłużać.

Czy można tak przeżyć żałobę w dzieciństwie, aby poczucie straty nie zaważyło na przyszłości?

Śmierć zmienia życie. Każdego z nas zmienia, na to nie ma rady. Ale nie musi zdeterminować. Dzieci mają duże zdolności więzotwórcze. Im młodszy człowiek, tym ma je większe. Większą otwartość, większą zdolność nawiązywania relacji. Ważne, żeby pozwolić sobie i innym na żałobę, a nie trzymać ją w blokach startowych.

Bo co wtedy?

Cały wachlarz zagrożeń. Nie wymienię wszystkich. Często jest to nieumiejętność tworzenia intymnych relacji, ponieważ zapisuje się w nas, że miłość to utrata. Często lęk przed bliskością, ponieważ miłość to cierpienie. Czasem niewyrażona złość, która pod wpływem bliskości zaczyna dominować w relacji, a niekiedy odroczona depresja czy nieprzeżyty smutek, aktywizujący się w wyniku jakiegoś wydarzenia.

Partnerzy osób z nieprzepracowaną żałobą mówią o doświadczeniu życia z drugim człowiekiem za szybą.

Jedna z podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych, która ojca straciła 6 lat temu, potrafi powiedzieć mamie: „Nie wiem, czy cię kocham".

Boi się, że mama może też umrzeć. Każdy człowiek ma potrzebę bliskości, ale partnerzy osób z nieprzepracowaną żałobą mówią o doświadczeniu życia z drugim człowiekiem za szybą, która jest rodzajem bufora, by się nie dać drugi raz zranić. Bo jak się dam do siebie zbliżyć, to potencjalnie będę cierpieć.

Jak pomóc dziecku przeżywającemu żałobę, kiedy samemu się w niej jest?

Najpierw zająć się sobą. Najbardziej uzdrawiającym elementem dla dziecka będzie obecność stabilnego emocjonalnie rodzica. To nie ono ma pomagać, to jemu trzeba pomóc.

Kiedy więc zadzwoni do Ciebie dalsza ciotka nastoletniej Krysi, której umarł tata, a mama leży na kanapie i płacze, ale ciotka martwi się o Krysię...

...powiem, by zatroszczyła się o jej mamę. Ludzie z otoczenia osób po stracie często się wycofują, racjonalizując sobie, że dają żałobnikom czas.

W takim razie odpowiedź na pytanie, czego na pewno nie powinni robić dorośli – bliscy dziecka przeżywającego śmierć kogoś dla niego ważnego, brzmi:

Milczeć. Przy czym ta zasada dotyczy osób mających do czynienia z każdym żałobnikiem, bez względu na wiek. Zawsze mówię: przynajmniej wyślij SMS. Przecież do swojej bezradności można się przyznać. Może tak: „Nie wiem, czego teraz potrzebujesz, ale jestem. Czekam na kontakt". Ostatnio w świecie mediów ktoś znany stracił dziecko. Osoba z jego otoczenia napisała: „Nie straciłam dziecka, ale straciłam matkę. Wiem, jak to jest żyć w żałobie. Czy chciałbyś posiedzieć ze mną nad rzeką i pomilczeć". Wiesz, że siedzieli nad nią 6 godzin. To naprawdę pomogło.

Dziecko nie może żyć ze stygmatem sierotki. (...) Nie można zwolnić go też z odpowiedzialności za swoje życie.

Wiedzieli o czym milczeć.

Najwyraźniej. Nie trzeba mieć żadnych magicznych umiejętności, dyplomu, kursu, żeby pomóc. Każdy posiada w sobie ten zasób, może dać swoją obecność.

A poza obecnością?

Dzieci bardzo boli utrata dotychczasowego życia. Odszedł rodzic i zabrał ze sobą dawne życie. Na śmierć mamy czy taty nic nie poradzimy, ale tak najkrócej: obiad, pokój, pluszak muszą zostać. Przywracanie elementów normalności jest niezwykle ważne. Życie biegnie dalej. Ostatnio zmarł ojciec przyjaciela mojego syna. Chłopiec przez tydzień nie chodził do szkoły. Nie wiem, czy to było potrzebne. Myślimy, że dziecko chce być samo. A co ono wtedy robi? Gra na komputerze? Jest samo ze swoimi myślami? Bardzo istotne jest mobilizowanie do normalności. Pokazanie, że świat czeka, chociaż może nie taki sam.

Obecność, zadbanie o codzienne rytuały..., co jeszcze?

Wszystko, co wypełnia nam życie, a jest ponad siły osób, które przeżywają stratę. Jeśli umarł ojciec, matka, tak potrzebna dziecku, może być w chaosie organizacyjnym i trzeba jej ileś obowiązków przejąć. Czasami myślimy: jestem tylko sąsiadem. A może jestem aż sąsiadem? Poza tym ludzie mobilizują się na początku, potem, jak już nie ma motywatorów, pomaga się z mniejszym entuzjazmem. Kiedy historia się wyczerpuje emocjonalnie, pomaga się trudniej.

Dzieci mają swoją drugą ważną przestrzeń, jaką jest szkoła. Co z nią?

Pamiętam, że w podstawówce jednemu z moich ulubionych kolegów umarła mama. To było w drugiej klasie. Właściwie nic o nim więcej nie pamiętam, poza tym że był sierotą. Jakbym mu przyłożyła pieczątkę. Dziecko nie może żyć ze stygmatem sierotki. Trzeba stworzyć społeczność, w której specjaliści będą uczyć innych. To jest praca dla dorosłych, jak zbudować wizerunek osieroconego dziecka, który nie opierałby sie tylko na tym sieroctwie. Nie można zwolnić go też z odpowiedzialności za swoje życie, bo to jest upośledzenie społeczne. Dziecko chce być takie jak jego rówieśnicy.

Zgodziłaś się nam towarzyszyć jako ambasadorka kampanii. W jaki sposób chcesz nieść dalej jej hasło: „Pomóż osieroconym dzieciom"?

Przede wszystkim mogę być przykładem rozprawiania się ze swoim własnym oporem wobec tematu. Jestem psychologiem z dyplomem, a do tej pory przed tym tematem uciekałam. Ile można uciekać? Ze względu na swoje ograniczenia i lęk nie mierzyłam się z nim. To jest dla mnie praca własna, a Fundacja taką pracę proponuje całemu społeczeństwu. Chodzi o to, by nie milczeć.

To nasza trzecia kampania pod rząd na podobny temat. Fundacji zdarzało się odbijać od ściany, bo to „smutny temat".

I to jest nieprawdopodobne. Śmierć mamy zagwarantowaną wszyscy. Poza tym z taką interpretacją „na smutno" niezupełnie się zgadzam. Ten temat jest też bardzo pozytywny, bo niesie ze sobą nadzieję na powrót do życia. Pod warunkiem właśnie, że nie będziemy go przemilczać, tylko wyciągać do osieroconych rękę i przeciągać na stronę życia.

Rozmawiała Magda Małkowska

Zobaczyć w dziecku **człowieka**

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

Fot.

Piotr Kowalczuk

Co Pan sądzi o haśle „Wszystkie dzieci są nasze"?

Bardzo trudne pytanie.

Trudne? Formułkę słyszymy często i zewsząd.

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

Mówienie o dzieciach przydaje władzy ludzkich rysów. A władzy samorządowej, którą Pan reprezentuje, dzieci leżą rzeczywiście na sercu?

Tak, bo samorząd lokalny jest najbliżej dziecka i rodziny. Na co dzień rozwiązuję bardzo dużo spraw, które wpływają m.in. do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie czy też podlegających mi 175 jednostek organizacyjnych oświaty. I to są bardzo konkretne interwencje, czasami z pozoru błahe, ale wynikające z ważnych potrzeb danej rodziny.

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

(*Lista Piotra Kowalczuka: budujące tożsamość, otwierające różne drogi, umożliwiające dużo kontaktów ze światem zewnętrznym, w rodzinie, radosne, beztroskie).*

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

Mogę prosić o komentarz?

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

Ma Pan prywatny poligon?

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

Z wykształcenia jest Pan pedagogiem, również z wieloletniej praktyki. Jakie zadanie przede wszystkim musi zrealizować współczesna szkoła? Oczywiście poza przekazywaniem wiedzy.

Katastrofą obecnego szkolnictwa jest uczenie do... kolejnego etapu edukacji, a nie do życia. Oddajemy dzieci „dalej". Jeżeli nie nauczymy pływać, wciąż ludzie będą tonąć. Jeżeli nie nauczymy pewnych za-

chowań, budowania relacji z rówieśnikami, a na to w szkole nie ma czasu, bo trzeba przygotować do kolejnych testów, to one same się tego nie nauczą. My nie uczymy dzieci żyć i to się mści.

W wieku dorosłym?

Wcześniej też, bo człowiekiem się jest od początku.

Fundacja Hospicyjna po raz trzeci inicjuje kampanię, w której chcemy pomóc dzieciom i młodzieży w żałobie. Czy uważa Pan, że po raz kolejny trzeba społeczeństwo do takiej rozmowy zapraszać?

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

W takim razie czego się Pan po kampanii spodziewa?

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

To rodzice. A nauczyciele?

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

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

Po samobójczej śmierci gimnazjalistki jednej z gdańskich szkół wprowadzono procedury na wypadek śmierci kogoś ze szkolnej społeczności. Działają?

Tak, ale to są zimne zapisy, trzeba je uczłowieczyć. Wiadomość o śmierci można odczytać jak telegram. Ale można też zrobić to w taki sposób, by od razu zacząć proces wspierania.

W takim razie jak pomóc nauczycielom, by potrafili tym procedurom nadać pierwiastek ludzki?

Organizować przede wszystkim warsztaty. To, że ktoś jest nauczycielem, nie zapewnia umiejętności mówienia o śmierci. Zwłaszcza, że może on sam nosi w sobie nieprzepracowaną żałobę. Jeżeli mamy komuś pomagać, sami musimy być poukładani. Bardzo dobrze pokazały to warsztaty wiosenne dla pedagogów szkolnych i psychologów, zorganizowane przez Fundację w ramach programu wsparcia psychologicznego „Tumbo Pomaga".

Dziecko powinno przede wszystkim odnaleźć swoje „ja".

Prowadząca warsztaty podsumowała je jednym zdaniem: „W środowisku nie ma świadomości, czym jest żałoba i jakie, czasami odległe skutki, może mieć jej nieprzepracowanie".

Teraz taki trening będą przechodziły kolejne grupy. Chcemy zaprosić zarówno osoby decyzyjne w szkołach, jak i nauczycieli przedmiotowców. Oni są na pierwszej linii frontu i muszą być gotowi na takie sytuacje. Jeżeli sami nie są w stanie pomóc, muszą wiedzieć, gdzie szukać pomocy.

Pan nam sekunduje jako człowiek, jako pedagog, a teraz jako Wiceprezydent Miasta Gdańska ds. polityki społecznej. Jakiej pomocy konkretnie ze strony Pana urzędu Fundacja może się spodziewać?

Jestem z Wami od początku – mój gabinet stał się miejscem zbiórki dla podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych, a Wasze działania promuję m.in. na Facebooku. Mój urząd wspiera też fundacyjne szkolenia, płaci za nie, bo wszyscy tu głęboko wierzymy, że mają one sens. Naszą współpracę zamierzamy kontynuować. Ufam również, że w najbliższych miesiącach zaprosimy szkoły, by podobne do mojej kwesty odbyły się w chętnych placówkach. Mówiliśmy już o tym podczas jednej z odpraw z dyrektorami na comiesięcznych spotkaniach.

Coraz bardziej przekonujemy się do słuszności stwierdzenia, że dzieci i młodzież to żałobnicy zapomniani. Myśli Pan, że ten stan społecznej amnezji będzie się jeszcze długo utrzymywał?

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

Na stopa dla Hospicjum

Zanim wpadł do Fundacji, zakładałyśmy się, czy przyjdzie z brodą. Nie tak dawno najdroższą brodą w Polsce. Podczas wyprawy przez pół świata, gdzieś na Karaibach, wystawił ją na licytację, bo jeśli już miał się z nią męczyć, to dla idei. Dla podciągnięcia sum na koncie, które internauci, w zamian za relacje z wyprawy, wpłacali na rzecz podopiecznych Domowego Hospicjum dla Dzieci ks. Dutkiewicza w Gdańsku oraz Funduszu Dzieci Osieroconych. Przemek Skokowski, podróżnik, bloger, dla nas przede wszystkim Przyjaciel, właśnie wyprawę zakończył i trochę o niej poopowiadał. O szczegóły dopytywała Magda Małkowska.

To gdzie ta broda?

Ostrzygłem ją zaraz po powrocie do domu. Już minęły trzy dni, jak jestem szczęśliwy, że jej nie mam.

Bliscy cieszyli się na Twój przyjazd?

Rodzice o niczym nie wiedzieli, powiedziałem tylko siostrze i bratu.

Co się robi, kiedy wraca się z takiej wyprawy?

Ja niewiele. Chyba dwie doby przesiedziałem przed kominkiem z kubkiem dobrej herbaty w ręku, a za oknem cudownie nic się nie zmieniało – ten sam ogród, pola, cisza. Jedyne wyprawy były w kierunku lodówki.

Ekstremalnie...

No tak, i bardzo to doceniam.

W takim razie co człowieka wyrzuca z domu tak daleko?

Nic konkretnego, trochę nuda, trochę ciekawość.

Może chociaż w dzieciństwie marzyłeś o podróżach?

Skądże. Miałem marzenia stacjonarne – strażak albo policjant. Z rodzicami też nie jeździłem nie wiadomo gdzie. Pod namiot, w góry, bardzo fajnie to wspominam, choć podejrzewam, że takie wspomnienia ma wiele osób. Po maturze przepracowałem całe wakacje, ale we wrześniu już zrobiłem sobie wolne i postanowiłem za niewiele pieniędzy gdzieś pojechać. Jeżeli za niewiele, to tylko autostopem. A potem to już była siła rozpędu, bo Europa stała się za mała, zbyt przewidywalna. Zjechałem ją do 22 roku życia. Teraz skończę 25.

Przypomnij, gdzie Cię zaniosło.

Najpierw Bliski Wschód: Iran, Gruzja, Azerbejdżan. To było niesamowite, okazało się, że świat to nie Europa. Jest dużo większy i kompletnie inny. Później przyszedł czas na Rosję, Kazachstan, Kirgizję, Laos, Tajlandię, Chiny i Birmę, no a teraz przejechałem kawał Ameryki Południowej. Tak naprawdę to nie miałem wyboru. Studia nie postawiły mi za wysoko poprzeczki, naprawdę było dużo czasu, by pracować i odkładać na kolejne podróże. Studenci mają trzy miesiące wakacji, a ostatecznie mogą się spóźnić, więc to już jest cztery. Jeśli w ciągu roku uda się odłożyć, powiedzmy, 3 tys. zł, to za taką sumę można zwiedzić pół świata.

Fot.: Archiwum prywatne Autora

W kolumbijskim Salento

Tym razem zwiedzanie połowy świata postanowiłeś połączyć z wielką zbiórką charytatywną na rzecz chorych i osieroconych dzieci, założoną na portalu siepomaga.pl.

No tak. Lubię dzieciaki i jakkolwiek to teraz zabrzmi, wiem, że sam będę miał trójkę. Wychodzę z założenia, że dorosły i zdrowy człowiek powinien samodzielnie znaleźć sposób na swoje życie. A dzieciom trzeba pomagać, bez nas sobie nie poradzą. Z Fundacją Hospicyjną i Hospicjum ks. Dutkiewicza byłem związany już wcześniej, pracowałem tam jako wolontariusz, jeszcze w liceum, więc to było naturalne, że pomyślałem właśnie o ich podopiecznych.

Dzieciom trzeba pomagać, bez nas sobie nie poradzą.

Inaczej się podróżuje, mając taki cel?

Przede wszystkim jest inna motywacja do pisania bloga i zamieszczania postów.

Każdy wpis kończyłeś prośbą o wsparcie finansowe akcji albo chociaż podesłanie linka innym, którzy by mogli to zrobić.

Świadomość, że bez mojej pisaniny akcja zdechnie, dawała porządnego kopa do aktywności na facebooku.

Swój projekt nazwałeś „Autostopem dla Hospicjum", ale to niecała prawda. Jeszcze w Europie przeszedłeś prawie 1000 km pieszo.

Z Lourdes do Santiago de Compostella, francuskim szlakiem św. Jakuba.

Co na tym szlaku było dla Ciebie najtrudniejsze?

Pierwsze trzy dni (*śmiech*).

Co konkretnie? Głód, chłód, własne myśli?

Myśli raczej nie, jestem poukładany. Chociaż trochę wtedy zawiesiłem pisanie bloga, bo chciałem zostać z nimi sam.

No to co wydarzyło się na szlaku po pierwszych trudnych trzech dniach?

Kolejne specjalnie się od siebie nie różniły. Najpierw, jeszcze we Francji, idzie się drogami lokalnymi pospołu z samochodami, a potem zaczynają się dróżki, łąki, pola. Wydarzyły się przede wszystkim schroniska, w których zatrzymują się pielgrzymi, z reguły fantastyczni ludzie wyruszający na szlak, by zastanowić się nad własnym życiem. Na początku trzeba zaznaczyć, czy idzie się w celach religijnych, duchowych czy sportowych. Nie spotkałem żadnego sportowca.

Te cele się nie wykluczają.

No tak, ale to pewno kwestia hierarchii. Czasami wieczorami w schroniskach organizowane były spotkania w świetlicy. Wcale nie modlitewne. Siadaliśmy w kółeczku i gadaliśmy, co robimy i co chcemy osiągnąć. Kolejnego dnia wyruszało się na *camino* i można było iść w grupie, na przykład dwudziestoparoosobowej. Byliśmy już znajomymi, bo bardzo szybko zdążyliśmy powiedzieć sobie coś istotnego. Zdarzyło sie nawet przygotowywać wspólny obiad. Pamiętam jak kilka miesięcy później w Peru bardzo dały mi się we znaki tzw. rozmowy z turystami. Bez trudu można było przewidzieć schemat pytań: skąd, dokąd, kim jesteś, co warto zobaczyć, gdzie ostatnio imprezowałeś?

Turystyczne vademecum.

Koszmar. Nie chciało mi się w ogóle gadać. Chociaż *camino* też nie jest od niego wolne, zwłaszcza latem. Coraz więcej spotyka się Koreańczyków, zwłaszcza na ostatnich 100 km, których przejście uprawnia ciebie do compostelli, bo takie świadectwo ponoć ułatwia dostanie w Korei pracy. Poza tym ostatnio dużą popularnością cieszyła się tam książka o Koreance, która na *camino* poznała przyszłego męża, Europejczyka. Produkt marketingowy można zrobić ze wszystkiego.

Dotarłeś pieszo do Santiago, a potem znowu na szosę z kciukiem do góry.

Tak, ale tylko na trzy dni, bo czekał mnie jachtostop...

Którego z entuzjazmem raczej nie wspominasz.

Na filmach wygląda to zupełnie inaczej.

Trwa krócej.

Maksymalnie dwie godziny, a tutaj trzy tygodnie. Jeszcze przeprawę z Gibraltaru na Kanary można było traktować w kategoriach fajnej przygody, ale przepłynięcie Atlantyku to najnudniejsza rzecz na świecie. Nie miałem książek, nie mogłem się kąpać, ludzie ci sami, widoki

Fot.: Archiwum prywatne Autora

Stopy podczas stopa

Fot.: Archiwum prywatne Autora

Prawie na srebrnym globie... Wulkan Cotopaxi w Ekwadorze

też. Jedyną atrakcją na18 dni było zerwanie się żagla. Ta monotonia mnie zaskoczyła. Tyle mojego szczęścia, że trafiłem na fajną rodzinkę, bo wysiąść też nie mogłem.

Opuściłeś z ulgą jacht i podjąłeś podróż po Ameryce Południowej.

Najpierw były Karaiby – wyspa Saint Martin. Potem Kostaryka, Nikaragua, Panama, Kolumbia, Ekwador, Peru, Argentyna, Paragwaj, Brazylia. Coś mi się pomyliło.

To już można się pomylić.

Jeszcze byłem w Boliwii.

Nie zmęczyła Ciebie taka różnorodność?

Właśnie że nie, w każdym razie nie tak jak myślałem. Oczywiście zmieniała się przyroda, ale architektura była bardzo podobna, miasta wyglądały identycznie i paradoksalnie to już zaczęło nużyć. Siłą rzeczy tę wyprawę porównywałem z wcześniejszą, w której co drugi dzień ktoś mnie gonił z karabinem albo fundował pięciogwiazdkowy hotel. Teraz nie przeżyłem jakiś nadzwyczajnych przygód, było więcej czasu dla siebie. Mam wrażenie, że nie zrobiłem tego, co chciałem, ale to czego rzeczywiście potrzebowałem.

Na przykład nie dotarłeś na Antarktydę.

No tak, nie przytuliłem pingwina, jak deklarowałem przed wyjazdem. Chociaż to naprawdę było możliwe. Jeśli z Kanarów wsiadłbym na jacht do Brazylii, stamtąd do Patagonii dotarłbym w 3-4 dni. W styczniu można złapać tam jakąś łódkę płynącą w kierunku Antarktydy. Z drugiej strony media kupiły tego pingwina, o mojej akcji było dosyć głośno, a tym samym o finansowym celu wyprawy i o to mi chodziło.

W tym momencie na koncie jest trochę ponad 60 tys. zł. Twoim celem było 40 więcej.

Tylko że ja zbiórki nie kończę. Teraz do jesieni wyjeżdżam do Singapuru. To fascynujące miejsce, na 570 km2 skupiona jest prawie cała Azja. Zamierzam dalej pisać bloga, posty na facebooku i prosić o wpłaty. Jesienią ma wyjść moja książka z wyprawy, a wydawnictwo planuje cykl autorskich spotkań w różnych miastach. Nie pominę takiej okazji, by dodatkowo nie pokwestować.

Nie odpuszczasz.

Jeszcze nie. Mam nadzieję, że bardziej zbliżę się do okrągłej setki. Jest dla kogo.

Wyjrzeć przez okno, czyli moja opowieść o bieganiu

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

Mary Oliver, Letni dzień (tłum. Czesław Miłosz)

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

OKNA

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

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

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

Fot.: Grzegorz Dolecki

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

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

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

Fot.: Grzegorz Dolecki

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

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

BIEGACZE NA HORYZONCIE

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

PEJZAŻ PO WEWNĘTRZNEJ STRONIE OKNA

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

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

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

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

JA BIEGAM!

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

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

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

I BIEGOWE WIDOKÓWKI Z DRUGIEJ STRONY OKNA

Spokojnie, powoli, przyjemnie – z widokiem na odnowę

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

Intensywnie, ciężko, wytrwale – z widokiem na rozwój

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

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

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

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

Fot.: Karol Olszewski

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

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

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

Fot.: Grzegorz Dolecki

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

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

Świadomie i uważnie – z widokiem na siebie

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

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

„O czym mówię, kiedy mówię o bieganiu"…

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

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

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

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

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

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

Anna Kulka-Dolecka

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

Fot.: Jacek Rembowski

Życie według **analfabetu**

Niecały rok temu zaczęłam pisać wiersze. Pewnego dnia po prostu zaczęły do mnie przychodzić niczym przyjazne duchy, a ja pozwoliłam im zaistnieć w blogu o nazwie „Moja wierszoterapia". Miałam wrażenie, że są bardzo stare i towarzyszyły mi od zawsze, ale czekały na odpowiedni moment, by się ujawnić. Kiedy nadszedł, pozwoliły wyruszyć w niezwykłą podróż.

Przywykłam już do komfortu, jaki daje metafora. Dzięki niej mogę odwiedzać najodleglejsze zakamarki własnych uczuć i mówić o nich, pozostając w ukryciu. Wyraża je dla mnie podmiot liryczny – niezależny byt, który przynosi w darze właściwe słowa. Pewnie dlatego tak trudno mi rozpocząć tekst, w którym mam pisać o mojej wierszoterapii niemetaforycznie. Jestem zdana na siebie… Zacznę więc tak, jakby to był kolejny wiersz.

PRZECZUCIA

Moje życie ktoś pisze. Czasami mam złudne poczucie sprawstwa, jak bohaterka powieści, która chwilowo „wymknęła się" spod kontroli autora i zdaje się postępować wedle własnego uznania, jednak szybko zostaje przywołana do porządku. Znacznie częściej moja wolna wola sprowadza się do powiedzenia „tak", gdyż „nie" niczego nie zmienia. I tak przecież wszystkie drogi prowadzą do miejsca, z którego próbowałam uciec. Okazuje się, że bezwarunkowe „tak" powiedziane losowi, który czasami przypomina ponury korytarz, prowadzący w niechcianym i wzbudzającym lęk kierunku, niespodziewanie otwiera mnóstwo drzwi i okien, a nad moją głową rozsuwa dach.

Niech będzie błogosławiona droga moja
I każda z dróg, których nie wybrałam (…)
Niech będzie pochwalone wszystko
Co prowadziło mnie do Ciebie

Pisanie wierszy od dziecka wydawało mi się najpiękniejszym i najbardziej mistycznym zajęciem na świecie. Podejmowałam próby, ale nie czułam się z nich zadowolona. W liceum przeczytałam „Opowieść dla Przyjaciela" Haliny Poświatowskiej, jedną z najważniejszych książek w moim życiu, która utwierdziła w przekonaniu, że poprzez poezję można obłaskawić każdy los. Także życie zdominowane przez nieuleczalną chorobę, prowadzone w rzeczywistości szpitalnej, skazującej człowieka na banicję do wnętrza siebie. Poświatowska, młoda dziewczyna lecząca beznadziejnie chore serce, stała się poetką nie tylko dzięki swojemu talentowi. Do pisania zainspirował ją lekarz, profesor Julian Aleksandrowicz, znany krakowski hematolog i prekursor arteterapii traktowanej jako metoda wspomagania procesu leczenia dolegliwości somatycznych. Wielokrotnie w wyobraźni przywoływałam obraz Poświatowskiej siedzącej w kucki na szpitalnym łóżku, uczącej się filozofii albo piszącej, jakby umieszczonej we własnym kokonie, oddzielającym ją od otoczenia pełnego bólu i śmierci. Zdawało mi się, że ten groźny świat, ulegając sile słowa kreowanego przez wolny ludzki umysł, stopniowo łagodnieje. Co więcej, staje się okolicznością sprzyjającą głębszej refleksji egzystencjalnej, a przez to również twórczości. Tak dalece zidentyfikowałam się z poetką, że zaczęłam nasłuchiwać rytmu własnego serca w nadziei, że usłyszę w nim jakieś zakłócenie, które uruchomi proces twórczy. Sądziłam wówczas, i nadal sądzę, że poezją rządzi metafizyka. Joanna Bator

twierdzi, że w pisaniu jest coś demiurgicznego. I ja w to od zawsze bardzo wierzyłam. Uważałam, że dobry wiersz od niedobrego odróżnia dotknięcie Ducha, co widać od razu już w pierwszym utworze kandydata na poetę. W swoich pierwszych wierszach nie odnalazłam śladów takiego „dotknięcia" i chyba dlatego zniechęciłam się do pisania. Porzuciłam je na bardzo długo na rzecz walki z moją prawdziwą naturą.

PRÓBY

Jako młoda dziewczyna byłam tak nieśmiała, że wstydziłam się wsiąść do autobusu. Uznałam, że to bardzo źle. Dlatego, mimo że marzyłam o pisaniu wierszy, zaprojektowałam dla siebie drogę życiową wymagającą pewności siebie, panowania nad emocjami i mocnego zakotwiczenia w rzeczywistości. Jeszcze podczas studiów pracowałam w radio, a później w gazetach jako reporter. Pewnego razu szef mojego działu wystawił opinie wszystkim młodym dziennikarzom i dowiedziałam się, że mam talent do zdobywania ukrytych informacji. W czasach, kiedy kobiety w wojsku stanowiły rzadki widok, zostałam oficerem Marynarki Wojennej. Wielokrotnie słyszałam od kolegów, że uważają mnie za osobę, która przez zamknięte drzwi potrafi wejść razem z futryną. Przełamywanie siebie sprawiało mi wówczas satysfakcję. Paradoksalnie, bo słowo „przełamywanie" w odniesieniu do natury ludzkiej zawiera wyraźnie brutalny wydźwięk. Byłam jak bohaterka powieści, niezadowolona ze swojego autora i pisząca siebie od nowa. Czasami czułam się, jakbym siedziała w wagoniku i próbowała popchnąć go od środka. Bo kiedy przyszedł na świat mój Syn Szymon, skrajny wcześniak, cały ten dorobek rozsypał mi się w palcach. Moją uwagę zdominowała najważniejsza walka, o życie dziecka. Równolegle przez całe lata prowadziłam inną – z samą sobą. Praca zawodowa, polegająca na bezustannym „przełamywaniu siebie", nie przynosiła ukojenia, a jedynie powody do kolejnych zmartwień. Żadna poza sztucznej pewności nie mogła pomóc. Oparcie dawało tylko to, co z natury płynęło w moich żyłach i co w końcu powróciło do mnie w wierszach, jak część odzyskanego „ja". Najpierw jednak musiałam oddać wszystko, co nie było „moje". Zaczęłam od munduru.

Miałam kiedyś mundur
Był jak rusztowanie
Po którym wspinałam się byle dalej
Od siebie i od ziemi
Granatowy jak nocne niebo
Z czterema gwiazdami
Sztywny niczym trap okrętu
Każdy w nim dobrze wyglądał.

(...)
Miałam kiedyś mundur
Potem żaglówką klasy Optymist
Syn zabrał mnie w morze.
Moja twarz dla jego palców – GPS
On dla mnie – jedyna nadzieja
Między nami rozkołysane życie
Mierzone w węzłach
I rodzaj wolności, która nie pozostawia wyboru
Rodzaj pewności:
Amare necesse est
Navigare non est necesse.

DECYZJA

Rok 2013 był przełomowy. W moich wspomnieniach zapisał się trochę jak naziemna wersja misji Apollo 13. Jej członkowie nie osiągnęli celu, którym było lądowanie na Księżycu. Zostali bohaterami wyłącznie dlatego, że cudem udało im się powrócić na Ziemię; „na tarczy", a jednak „z tarczą". Jako hospicyjna mama, miałam za sobą kilka takich powrotów, ale w sierpniu tamtego roku poczułam, że w dotychczasowym życiu dotarłam do ściany. Syn nie spał całymi nocami, nie chciał jeść, często zapadał na infekcje; pomimo troskliwości ze strony zespołu hospicjum domowego było coraz gorzej. Moje dziecko protestowało przeciwko czemuś bez słów, uciekając coraz bardziej w siebie. U mnie ciągły brak snu utrudniał myślenie, a moje ówczesne zajęcie, polegające na pisaniu, wymagało jasnego umysłu. Czułam, że nie sprawdzam się ani jako pracownik, ani jako mama. Byłam trochę tam, trochę tu, ciągle pomiędzy, w nieustannym rozdwojeniu, które jak wiadomo nie jest fizjologicznym stanem człowieka. Zdarza się podobno tylko rzeczywistości kwantowej.

Po jedenastu latach bycia samotną, pracującą mamą niepełnosprawnego dziecka, powiedziałam Synkowi: „teraz będę już tylko z Tobą" i złożyłam wymówienie z pracy, decydując się na tzw. świadczenie pielęgnacyjne. Były to jedne z wielu drzwi, które w tamtym czasie z różnych ważnych powodów zamknęłam, pozostawiając za nimi niespełnione marzenia i nieziszczalne plany. Zrezygnowałam ze wszystkich oczekiwań. Za ostatnimi drzwiami zostawiłam siebie. I poczułam ogromną ulgę, że nie ma i nigdy nie będzie tego, co dla siebie wymyśliłam.

POWRÓT

Zaczęły mnie cieszyć tak proste sprawy, jak zmienność pór roku, zapach liści jesienią i ożywającej ziemi na wiosnę. Byłam z Szymonem i nie musiałam donikąd lecieć, niczym samoodnawialna perseida, wypalająca się kilka razy na dobę. Kiedy przestałam się koncentrować na pędzie, mogłam zaobserwować własne położenie. I zobaczyłam, że od dawna żyłam nie swoim życiem.

Mój syn Tachion
przybył do mnie odwróciwszy czas
i powiedział: możesz przyjść na świat
powiedział: twoje życie nie pójdzie na marne
powiedział: warto

(...)
On, który poznał moje zwątpienie
poznał też nadzieję
przyniósł błogosławieństwo – zapach kwitnącej śliwy
przyniósł obraz rzeki

zawieszonej nad żelaznym mostem
Jakże bym mogła się nie narodzić?

Szymek zaczął stopniowo powracać. Myślę, że nigdy nie lubił moich codziennych nieobecności od bladego świtu do wieczora. Rytmu, który narzucała praca. Ja również tego nie lubiłam. Robiłam, co wydawało się konieczne i nosiło szyld „próba normalnego życia w okolicznościach nieuleczalnej choroby". Ale teraz z całą satysfakcją ogłosiłam, że coś takiego jak „normalne" życie po prostu nie istnieje. Jest tylko takie życie, jakie możemy prowadzić. Niedoskonałe i trochę „na wariackich papierach". Życie według analfabetu, w którym każdego dnia stawiam pierwsze kroki. Udało się nam wiele rzeczy poprawić: ustały ataki padaczki, Szymuś zaczął jeść, stopniowo coraz dzielniej radził sobie z infekcjami. Pochłaniały nas codzienne zajęcia szkolne i rehabilitacyjne. Byłam mamą niepełnosprawnego dziecka, nikim innym.

Wtedy w mojej głowie zaczęły pojawiać się słowa, potem zdania. Wydawały się ważne i postanowiłam je zapisywać w zeszycie, który wszędzie ze sobą nosiłam. Musiało to zabawnie wyglądać, kiedy podczas spaceru z Szymkiem nagle zatrzymywałam się na chodniku, blokowałam koła wózka i z miną natchnioną (albo z lekka szaloną) zaczynałam coś zapamiętale notować. Przyjęłam system podążania za własnymi myślami: notowałam wszystko, co przychodziło mi do głowy, nie oceniając, czy ma to sens. Wieczorem przepisywałam zapiski z całego dnia do plików w laptopie, sądząc, że zbieram materiał na książkę i że w pewnym momencie wszystko zacznie się samo układać. Powieść, zatytułowana „Klub dobrego życia", miała opowiadać historię kilku mam hospicyjnych, które się przyjaźnią i co jakiś czas spotykają w przyjacielskiej grupie wsparcia. Nie miałam pierwszego zdania, bo każde mogło w odpowiednim momencie okazać się „pierwszym", ale zebrałam sporo materiału. Pracowałam tym systemem przez pół roku. Wreszcie pewnego lutowego dnia w dokumencie wordowskim moim oczom ukazał się pierwszy wiersz, „Chcę pisać o miłości".

Chcę pisać o miłości
o miłości do Syna
piorunującej jak posocznica
rozległej
jak krwawienie do śródmózgowia
poszukującej światła
jak oczy wcześniaka
(...)

Zrozumiałam, że wbrew temu, co sądziłam, nie pracuję nad książką. Wszystkie zapisane dotąd fragmenty okazały się częściami wierszy lub do nich przyczynkami. W ciągu tygodnia napisałam dziesięć tekstów. Równocześnie z nimi narodził się pomysł stworzenia miejsca, w którym mogłyby żyć i z którego wyruszać w świat, gdyż słowo, podobnie jak Duch, leci dokąd chce, taka jego natura. Poprosiłam o pomoc techniczną kolegę i w ciągu miesiąca powstał blog poetycki. Początkowo wymyśliłam dla niego nazwę „Życie według analfabetu", jednak usłyszałam, że to zbyt skomplikowany tytuł. Zdecydowałam się więc na „Moją wierszoterapię" (w adresie: wierszoterapia.blogspot.com). W marcu blog pojawił się w sieci.

Był to zupełnie nowy świat, w którym moje utracone części na powrót się zintegrowały. Odkryłam, że noszę w sobie bezpieczny dom. Byłam całością, po raz pierwszy od niepamiętnych czasów pod każdym względem w zgodzie ze sobą: jako mama i jako ktoś, kto pisze. Wiersze otworzyły przede mną nieograniczone możliwości wyrażania emocji, a przede wszystkim korzystania z błogosławieństw metafizyki. Wierzę, że w pisaniu jest coś z samouzdrawiania. Niektóre rany może zabliźnić tylko wiersz.

twoja matka musi
kochać cię obok, gdzieś na drugiej godzinie
odłączyć pamięć szpitalnych maszyn
rozsypać moment, w którym przestałeś widzieć
myśleć – a cóż to znaczy dobre życie, czy ktoś je zna
każdy dzień jak język spustowy
obejmować jednym palcem
naciskać lekko
patrząc w nieruchomy cel
„na swój sposób jest szczęśliwy"
albo musi trochę oszaleć
wierzyć, że nie trzeba koniecznie
chodzić, mówić
kopać piłki
zakochać się w koleżance z klasy
chcieć czegoś, czekać na więcej
że właściwe nic nie tracisz
bo jej miłość wystarczy za wszystko

Zupełnie niedawno przyszedł mi do głowy pomysł na książkę i wkrótce zacznę nad nią pracować, oczywiście w nielicznych wolnych chwilach. Nowy tytuł, nowy temat. Nowy rozdział w życiu. Bardzo jestem ciekawa, dokąd mnie to zaprowadzi. Bo już wiem, że moim zadaniem jest po prostu podążać.

Aleksandra Perycz-Szczepańska

Jestem psychologiem i pracuję w hospicjum

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

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

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

MOJE DYLEMATY

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

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

Podczas spotkań z pacjentami wspólnie szukamy odpowiedzi na szereg pytań:

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

Fot.: Olga Woźniak

Najczęściej pracuję poza siedzibą Hospicjum

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

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

MOJE WIZYTY

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

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

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

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

A domy i życiorysy są różne…

MOI PACJENCI

Pani Janina, 95 lat. Choruje od dwóch lat. Urodziła siedmioro dzieci. Nie miała łatwego życia, za to doświadczenie wojny i wywózki na Syberię we wczesnej młodości. Poślubiła towarzysza niewoli, który w powojennych latach jeździł po Polsce za pracą, by utrzymać rodzinę. „Każdy powrót do domu po wielomiesięcznej rozłące to kolejne dzieciątko" – wspomina z uśmiechem. Utrzymanie i wychowanie pokaźnej gromadki dzieci było nie lada wyzwaniem. Często do drzwi pukała bieda. Ale się udało. Wychowała wspaniałe dzieci. Z każdego z nich jest dumna. „Wyrośli na dobrych, uczciwych ludzi" – mówi. Doczekała się wnucząt i prawnucząt. Mieszka z najstarszą córką i jej rodziną, otoczona troskliwą opieką. Niemal co dnia odwiedzają ją bliscy, dając wyraz swojej wielkiej miłości. Dzięki tym dowodom przywiązania czuje się spełniona i szczęśliwa. Chociaż bardzo boi się bólu, wydaje się przygotowana na śmierć. Twierdzi, że na nią czeka. Każde nasze spotkanie rozpoczynamy życzliwym powitaniem i każde kończy się serdecznym pożegnaniem, jakby miało być ostatnim: „Bo

Fot.: Archiwum HED

Wiele z moich domowych wizyt to spotkania jednorazowe

może za tydzień już będę po tamtej stronie". Martwi się jednak, że to chorowanie trwa tak długo. Nie chce być ciężarem. Inaczej wyobrażała sobie odchodzenie. Wspólnie szukamy sensu… Może to cierpienie, którego doświadcza, to dla jej bliskich okazja do odwzajemnienia ogromnej miłości i wyrażenia wdzięczności za jej serce?

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

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

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

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

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

Fot.: Olga Woźniak

Z niektórymi pacjentami umawiam się w hospicyjnym gabinecie

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

Kontakt z ludźmi u kresu życia to swoisty uniwersytet.

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

MOJE HOSPICJUM

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

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

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

Fot.: Grzegorz Dolecki

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

Krajobraz po bitwie

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

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

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

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

Wszyscy dokładnie pamiętali, jak było zanim...

PRZED GODZINĄ „W”

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

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

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

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

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

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

BREAVE HEARTS

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

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

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

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

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

CHWAŁA ZWYCIĘŻONYM

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

Fot.: Grzegorz Dolecki

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

Fot.: Grzegorz Dolecki

Najbardziej bolą niewypowiedziane słowa

Pytanie tylko, czy u nich minął rzeczywiście. Kiedy 6 lat temu umierał tata, Janek był w pierwszej klasie gimnazjum. Zostało mu z niej wspomnienie czarnej dziury. Odmawiał jakiejkolwiek aktywności. Nie zostawał na drugi rok jedynie dzięki papierom z Poradni. Nauczyciele byli bezradni, psycholodzy byli bezradni, nie poddawała się tylko mama. Tylko że on był konsekwentny – odmawiał wszelkiej współpracy. Wydawało się, że jeden terapeuta zdołał złapać z nim złapać kontakt, ale nie, zbyt przypominał ojca. W liceum było już dużo lepiej, Janek zaczął wyraźnie akceptować rzeczywistość. Właśnie świetnie zdał maturę i do młodszej siostry, chociaż bardzo ją kocha, czuje coś na kształt żalu. W podstawówce, przez pierwsze lata po odejściu taty, Ania radziła sobie bardzo dobrze. Jednak czujny obserwator zwróciłby uwagę na przetasowanie wśród najbliższych koleżanek, po śmierci taty tylko takich z niepełnych rodzin. Armagedon przyszedł w gimnazjum. Stopniowo, bez krzyków i emocji, najpierw wraz z odmową uczenia się, potem – w trzeciej klasie – życia w ogóle. – *Wie pani, ja jej tę próbę samobójczą rozumiem* – słyszę od mamy. – *Strata ukochanego człowieka to nie tylko smutek, że odszedł. To poczucie strasznego wyrzucenia poza nawias, nikt o tym nie mówi. Jakby życie wyrzygało... Święta? Od momentu śmierci męża mogą nie istnieć.*

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

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

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

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

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

FUNDUSZ DZIECI OSIEROCONYCH

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

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

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

„TUMBO POMAGA" W SZKOLE I...

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

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

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

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

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

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

Magda Małkowska

* Imiona bohaterów artykułu zostały zmienione.

Fot.: Grzegorz Dolecki

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

Teatr w hospicjum? Niemożliwe!

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

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

Fot.: Archiwum Fundacji Hospicyjnej

Łupiskórka w akcji

PROLOG

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

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

AKT I. CHORE DZIECI

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

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

AKT II. CHORZY DOROŚLI

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

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

Fot.: Archiwum Fundacji Hospicyjnej

Chwilę po premierze „Sądu". Autorka pierwsza z lewej

AKT III. ROBIMY TEATR!

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

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

DIDASKALIA

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

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

ZAMIAST EPILOGU

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

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

Fot.: Jacek Rembowski

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

Domowy **poligon**

Fot.: Anna Marlęga-Woźniak

Wspólne herbaty są dobre na wszystko

W domowym hospicjum zaplecze wolontariusz tworzy sobie sam. Czuje się członkiem hospicyjnego zespołu, ale spotyka się z nim rzadko. Ma w głowie teorię z kursu, w telefonie numery do lekarza czy pielęgniarki, jednak codzienność przy łóżku chorego musi sobie opracować w pojedynkę. Bez możliwości przekazania tego komukolwiek, za to ze świadomością, że pomocy potrzebuje nie tylko pacjent, ale także jego bliscy. Czasami nawet bardziej.

Domowe Hospicjum dla Dorosłych ks. Dutkiewicza opieką obejmuje około 100 pacjentów, zazwyczaj w terminalnej fazie choroby nowotworowej. Pod opieką zostają do końca, czasami na ostatni czas przenosząc się na oddział stacjonarny – kiedy w domu już nie można pomóc i potrzeba całodobowego wsparcia. Wolontariusze trafiają do nich gotowi do różnych wyzwań i na częste pożegnania. Tomek Skowroński żegnał się już dziesięć razy. Energiczny, z tych co chodzą po ziemi, opowiadając o pracy wolontariusza ucieka się do metafory i mówi o sobie...

PRZEWOŹNIK

Wyobraź sobie rzekę i łódź. Ja nią przewożę ludzi. Nie, wcale nie od razu na drugi brzeg. Sęk w tym, że ja sam nie mam pojęcia, jak długo będę ich tą rzeką wiózł. I nagle dobijamy na drugą stronę. To nie może być dla mnie dramat. Wtedy nie mógłbym wrócić po następnych. A ja się żegnam i wracam.

Do wolontariatu hospicyjnego szedłem długo, jakieś dziesięć lat. Moja mama umarła w 2002 roku, pod opieką hospicjum, i już wtedy mnie zaproszono. Pielęgniarki i lekarz, bo zauważyli, jak sobie radzę. Jestem zorganizowany, silny psychicznie, umiem zapanować nad emocjami, a to jest akurat bardzo ważne. Jak widzisz, nie posłuchałem od razu. Wreszcie ten czas przyszedł. Zacząłem od udziału w paru akcjach, ale ciągnęło mnie do chorych, więc musiałem skończyć kurs. Obowiązkowe praktyki oczywiście zaliczyłem na oddziale, ale błyskawicznie trafiłem do domowego. Chyba znowu zadziałało to moje zorganizowanie... Ponoć je widać.

Żal mi, że chorych ludzi traktuje się jak pociąg na bocznicy. Masz rację, ich się nawiedza, a nie do nich przychodzi. Przynosi czekoladki i odfajkowane, można wrócić do swojego życia. Tymczasem oni często zdają sobie sprawę, że wyciągnęli los z wyrokiem, tylko bez informacji kiedy. I bardzo potrzebują ciepła drugiego człowieka. Nie przez telefon, obok, nawet kiedy śpią.

Najpierw idę na rozeznanie, czy dam radę. Czy uda mi się im pomóc. Tak naprawdę, to odmówiłem tylko raz. Po rozmowie z członkiem rodziny zobaczyłem, że potrzebują kogoś do wyprowadzania psa. Drugi raz tam nie poszedłem.

Moim pierwszym wyzwaniem była p. Terenia. Chociaż może jeszcze większym jej syn, mój równolatek. Między nimi był silny konflikt, wyczułem go błyskawicznie. Także to, że syn był psychicznie załamany, więc musiałem przejąć większość obowiązków. Przecież nie powiem facetowi w rozsypce, żeby mamie ugotował obiad. I tak nie ugotuje. Do dzisiaj mamy dobry kontakt, dzwoni do mnie i opowiada mi swoje życie. Udało mu się podnieść, ale przez jakiś czas byłem jego poduszką do łez.

Pieniądze zarabiam w agencji ochrony, a od stosunkowo niedawna także jako hospicyjny dozorca. Niektórzy moi podopieczni tutaj trafiają i to jest dla nich bardzo ważne, że jestem pod bokiem. Jedna z moich Chorych czekała, aż będę miał dyżur i wtedy odeszła. Na wolontariat musisz mieć plan i potem go realizować. Nie ma mowy o nieprzyjściu. Zawsze najpierw esemesuję do chorych i wiem, że potem bardzo na mnie czekają. I jeśli tylko jest możliwość, to dużo gadamy. Bo niektórym się wydaje się, że chorego trzeba tylko obmyć, nakarmić i położyć spać. Ile można spać?!

Mam żonę i córkę, ale w domu w ogóle nie rozmawiam o wolontariacie. Tajemnica zawodowa. Zresztą czy to są tematy na rozmowy przy domowym obiedzie? Szlaban. Na razie sobie radzę. Nie ma mowy, bym z wolontariatu zrezygnował. To jest coś, co umiem, do czego się nadaję i co jest dla mnie szalenie ważne.

Hospicjum Domowe dla dzieci ks. Dutkiewicza to przestrzeń, w której obecnie przebywają 32 rodziny małych podopiecznych, najczęściej chorujących na przewlekłe choroby genetyczne, najczęściej wiele lat. Dzięki hospicyjnej opiece ich stan się na tyle stabilizuje, że z danego im życia mogą korzystać w pełni swoich możliwości, choć bywa, że tym maksimum jest spokojny oddech. Jak u 3,5-letniego Pawełka, do którego Kasia Brożek chodzi już ponad rok.

MOJE DRUGIE ŻYCIE

Jestem ekonomistką, pedagogicznego zaplecza nie mam w ogóle. Pracuję w instytucji finansowej, więc moja praca to cyferki i wciąż goniące terminy. Przy takim systemie pracy nie ma za bardzo czasu ani możliwości na zbytnie sentymenty. Wolontariat opiekuńczy dużo mi rekompensuje, ale do niego też musiałam dorosnąć. Przestać się bać, że zawiodę, nie dam rady, zacznę i się wycofam. Nie ufałam samej sobie...

To trwało lata. Jeszcze w liceum dzięki siostrze poznałam staruszkę, której pomaganie dawało mi wiele satysfakcji. Później był wolontariat akcyjny i przez kilka lat koordynowałam jedną z akcji społecznych. Tylko wiesz, mi zawsze po głowie chodziły dzieci. W domu już słynne były prośby Kaśki do rodziców o jeszcze dwóch braci – młodszego i... starszego. Jedna siostra mi nie wystarczała. Sama chciałabym mieć dużą rodzinę, na razie moja radość to piątka chrześniaków. Tylko nie myśl, że wolontariat to coś zamiast, raczej sposób na coś jeszcze. W pracy pędzę, a tu zwalniam i nagle widzę, jak dużo zależy ode mnie.

Z Pawełkiem jestem od ponad roku. Powiedziałam „z Pawełkiem"? Powinnam „z Pawełkiem i jego rodziną". O Ulanie, mamie Pawła, myślę jak o swojej drugiej siostrze... Przed wolontariatem wstrzymywał mnie lęk przed własnymi ograniczeniami. Źle reaguję na widok krwi, źle toleruję szpitalny zapach. Szybko okazało się, że to w ogóle nie jest ważne. Wręcz przeciwnie, uświadomiłam sobie, jak wiele słabości jestem w stanie pokonać. Najpierw skończyłam kurs dla wolontariuszy i wylądowałam na oddziale stacjonarnym. To był ważny czas, dostałam wiele praktycznych wskazówek, chociaż gdzieś w głowie wciąż mi kołatało, dlaczego nie jestem z dziećmi.

Wreszcie któregoś dnia koordynatorka wolontariuszy zagadnęła mnie o dziecięce hospicjum domowe. Czy bym nie chciała? Jakby mnie kto na sto koni wsadził. Od złożenia propozycji do pierwszego telefonu, już by się umówić, minęło parę godzin, a dla mnie i tak to była wieczność. Szłam tam jak na skrzydłach, zniknęły wszystkie lęki.

Z Ulaną od razu przypadłyśmy sobie do serca. Obie konkretne babki. Czekała na mnie sama – Jarek, mąż, z Mikołajem i Piotrusiem, starszymi braćmi, byli chyba na treningu. No, oczywiście był też Paweł. Spał. Budził się tylko na parę minut i „nasłuchiwał". Bo on ma świetny słuch. Ulana opowiedziała mi o stanie zdrowia synka i przekazała swoje oczekiwania, przede wszystkim to, że Paweł jest dla niej bardzo ważny i nie chciałaby, bym zrezygnowała za jakiś czas, ot tak. Miałam z nim zostawać sama w domu, tak by Jarek mógł z pozostałymi chłopcami jeździć na dodatkowe zajęcia. Na początku była wersja, że to ja przejmę Mikołaja i Piotrusia, ale stanęło inaczej. Ulanie bardzo zależało, bym na spokojnie wszystko przemyślała i dopiero potem podjęła decyzję. Nie musiała długo czekać.

Nie robię nic szczególnego. Jeszcze nie byłam z Pawełkiem na dworze, nigdy go nie kąpałam. Zazwyczaj chodzę tam po pracy, 2-3 razy w tygodniu, chociaż zdarzyła się świąteczna sobota, by rodzina mogła razem wyjść do kościoła. Karmię małego przez sondę, noszę go, przebieram, śpiewam, czytam książki, rozmawiam lub po prostu przy nim czuwam. Czasami w gratisie dostaję dwóch urwisów. Mamy sztamę...! No wiesz, swoje sekrety, takie przed mamą i tatą. Na przykład jak przedłużyć czas oglądania bajki, by się nie zorientowali... Nie zapomnę ich radości, kiedy na naszą pierwszą Gwiazdkę dostali ode mnie cukierkowy łańcuch na choinkę. Jakbym dała im nie wiadomo co. A ostatnio, kiedy do Pawła przyszła rehabilitantka, przegadałyśmy z Ulaną w kuchni chyba z pół godziny. Nie, nie o Pawle. O życiu, jak to dwie kobiety.

O wolontariacie długo nikomu nie mówiłam. Wiedzieli najbliżsi i tyle. Nie było mi to potrzebne. Rozgłos, słowa uznania, ja to źle znoszę. Ale już zaczęłam mówić. Chociaż słówko. Każdy z nas może drugiemu człowiekowi dać co innego. Hospicjum kojarzy się z opieką medyczną, a to przecież błąd w założeniu. Często tak naprawdę wystarczy 10 minut, by potrzymać za rękę, poczytać gazetę, zwieźć do ogrodu na papierosa. Więc zaczynam o tym opowiadać.

Nie mam własnej rodziny, więc pewno mi łatwiej się zorganizować. Ale wolontariat nie jest dla zabicia nadmiaru czasu, ale dla mnie samej. Samorealizacja? Tak, tak bym to nazwała. Wiele sprowadza się do dobrej organizacji. Kiedy nagle dostaję telefon, że Paweł źle się czuje i moja wizyta jest odwołana, oprócz strachu o małego czuję pustkę i w ogóle nie odpoczywam. Naprawdę więcej dostaję, niż daję. To jest banał, ale co mam zrobić, że też prawda... To jest moje drugie życie. Zanotuj, że lepsze...

notowała Magda Małkowska

Fot.: Ulana Witkowska

Z Mikołajem, Piotrusiem i Pawłem (na kolanach)

Vivat Akademia

Słowo „Akademia" kojarzy się z pompą, dostojeństwem i śmiesznymi biretami akademików w togach, obowiązkowo *ex catedra*. „Walka" brzmi agresywnie i niebezpiecznie, a „rak"... wiadomo jak. Jednak Akademia Walki z Rakiem, wymyślona w Toruniu już dekadę temu, nie jest ani miejscem teoretycznych rozważań, ani bojowych manewrów, a temat choroby onkologicznej, chociaż obecny, zepchnięty został tu na drugi plan. Na pierwszym, bardzo rozległym, jest pełnia życia.

Fot.: Arkadiusz Wegner

Świat się śmieje. Zajęcia ze śmiechoterapii

Kwiecień w gdańskim oddziale Akademii, od 9 lat działającym przy Fundacji Hospicyjnej, nie należał do miesięcy szczególnych. Żadnych fajerwerków, konferencji, festynów, jedynie zwykła codzienna praca grupy ludzi zaangażowanych w projekt przestawienia się na inny tryb myślenia o sobie i świecie. Na myśli mam zarówno niewielki zespół wykładowców, jak i około stuosobowy rocznik, złożony z osób będących w trakcie terapii onkologicznej lub rekonwalescencji bądź tych, którzy wspierają chorych. I liderzy zajęć, i ich kursanci bardzo odbiegają od jakiejkolwiek akademickiej sztampy, chociażby dlatego, że nie ma tu mowy o sztywnej realizacji narzuconych z góry tematów ani przyjmowania wiedzy „na słowo". Delikatna psychika człowieka chorującego tak niebezpiecznie, więc stojącego wobec rzeczywistego zagrożenia życia, nie znosi fałszu i odcina się od wszelkiej retoryki.

Kwietniowych zajęć w Akademii było sporo. Tam, gdzie mogłam, weszłam. Tam gdzie nie, poprosiłam o rozmowę. Na początku, bez przygotowania, trafiłam na spotkanie grupy bardzo zaawansowanej – zarówno stażem w Akademii, jak i w pracy nad sobą. – *Osoby przychodzące na zajęcia do Akademii i realizujące jej różne kursy często nie chcą się potem z nią rozstawać. To środowisko staje się dla nich ważne* – mówi Danuta Stopieńska, terapeutka, a zarazem koordynatorka gdańskiego oddziału. – *Stworzyliśmy dla nich Klub, w którym dwa razy w miesiącu mogą wciąż się spotykać, wymieniać doświadczenia i wspólnie pracować ze swoimi przekonaniami. Kieruję nim z wielką przyjemnością.*

PIERWSZE DRZWI

Nazwa „Klub Akademii" sugeruje luz wpisany w statut i rzeczywiście weszłam na bardzo luźne rozmowy o ziółku, robiącym karierę wśród zwolenników systematycznej detoksykacji organizmu. Na fundacyjnej werandzie wymieniano się właśnie adresami sklepów z czystkiem w ofercie. – *Najlepszy rośnie dziko w Grecji* – usłyszałam, jeszcze zanim usiadłam. Na stole skromnie – zielona herbata, roiboos, dzbanek z wrzątkiem i filiżanki. Wśród klubowiczów, jak się wkrótce okazało przedstawicieli trzech roczników Akademii, tylko jeden męski rodzynek. I tak dobrze, wkrótce trafię na zupełnie sfeminizowane zajęcia. Jakby kobiety miały większą potrzebę dokonywania zmian w życiu. A może łatwiej przychodzi im rozmowa o sobie, która w tym wypadku jest istotnym czynnikiem terapeutycznym.

Prowadząca spotkanie zaczyna kilkuminutową relaksację, wzmocnioną łagodną muzyką, również tą z natury. Za chwilę jedna z uczestniczek powie, że czuła się jak nad brzegiem oceanu, bo takich fal nad zwykłym morzem nie można nagrać. W każdym razie fale, oceaniczne lub nie, okazują się skuteczne w sprowadzeniu rozbieganych myśli do „tu i teraz". Potem nieraz usłyszę, że to najważniejsza przestrzeń szczęśliwego człowieka.

Nie ma tu mowy o sztywnej realizacji narzuconych z góry tematów ani przyjmowania wiedzy „na słowo".

Czas na inicjującą rundkę z pytaniem „co słychać?", otwartym praktycznie na każdą odpowiedź. Słychać: spełnione marzenie o kursie fotografii, szczęśliwy finisz remontu, dopięty wyjazd w Tatry, rewelacje o oleju z konopii, ale też lęk o przyjaciółkę i lęk o siebie. – *W ostatnią Wielkanoc po raz pierwszy modliłam się o dobrą śmierć* – mówi Elżbieta*, ostatnia w kręgu, i na moment zasłania oczy. Terapeutka podejmuje rzuconą rękawiczkę i zaprasza na indywidualne spotkanie. Pod koniec zajęć jeszcze wspólnie ustalają szczegóły.

Lęk przed śmiercią albo przed nawrotem choroby jest na wyposażeniu każdego z członków Akademii. Dr Carl Simonton, amerykański lekarz, pionier psychoonkologii i twórca pierwszego programu psychoterapeutycznego dla chorych na raka i osób je wspierających, uświadamiał swoim pacjentom, że muszą uczynić wszystko, aby życie, które im zostało, było najpiękniejsze z możliwych. Bo tak naprawdę nie jego długość jest ważna, lecz jakość. Natomiast w swoich rozważaniach

o śmierci muszą bezwzględnie zawrzeć jej akceptację. W Akademii myśl Simontona wykorzystywana jest często, więc Danuta przypomina obecnym o konieczności ustawicznego przyglądania się swoim przekonaniom. Niski poziom lęku bywa nawet przydatny i działa mobilizująco, ale rzecz w tym, by nie wymknął się spod kontroli.

Przewodnim tematem spotkania, bo dobrze, żeby mimo swobodnej formuły, zawsze taki podać, jest dieta, a przewodnikiem – książka J. F. Coya i F. Marena „Nowa dieta antyrakowa", z najnowszą wiedzą dotyczącą metabolizmu komórek nowotworowych. Z boku wygląda to jak wzajemne podrzucanie sobie uznanych wcześniej argumentów: „Glukoza utrudnia leczenie, może nawet zmniejszyć skuteczność chemii". Tak. „Wszystkie węglowodany i skrobię organizm przetwarza na cukier". Wiadomo. „Powinno się eksperymentować". Robimy to. Grupa płynnie przechodzi do wymiany żywieniowych doświadczeń, z wyraźnym tylko zastrzeżeniem trenerki, by nie przekładać ich ślepo do własnej kuchni. Rozmów końca nie widać jeszcze długo po czasie wyznaczonym na spotkanie.

Fot.: Magda Małkowska

Podczas zajęć z arteterapii

DRUGIE DRZWI

Musiałam sobie wcześniej coś o niej poczytać. O formie psychoterapii traktującej media artystyczne jako podstawowy sposób komunikacji. Jej uczestnik, przebywając we wspierającym go środowisku, tworzy obrazy i obiekty, by lepiej zrozumieć naturę swoich problemów, co z kolei prowadzi do pozytywnej trwałej zmiany w postrzeganiu siebie, w aktualnych relacjach oraz w ogólnie rozumianej jakości życia. W Akademii zajęcia z arterapii odbywają się już drugi rok.

Prostokątny stół przykryty został szarym papierem, chwilowo służącym za nieformalny bieżnik. Przez środek biegnie rząd niezapalonych tealigtów. Oprócz Joanny Wcześny, Prowadzącej zajęcia, jest, licząc ze mną, sześć kobiet. Na początku właściwie pięć, bo Anna dochodzi w trakcie. Najpierw mamy napisać ogłoszenie zachwalające... siebie samą jako towarzyszkę wyprawy na koniec świata. Wszystko na sprzedaż? Raczej: nic do stracenia, tam nas jeszcze nie było. Okazuje się, że umiemy gotować, mamy poczucie humoru, jesteśmy zaradne, nie boimy się dźwigania plecaka, a jedna nawet świetnie masuje. Wbrew pozorom przypomnieć sobie o tym wszystkim nie było łatwo. – *Moje zajęcia służą między innymi podniesieniu własnej wartości* – słyszę potem od Joanny. – *Są kluczem otwierającym na pozytywne myślenie*. A od innych: – *Żebyś ty nas widziała potem, jak wsiadamy do tramwaju. Roznosimy cały wagon*.

Wreszcie wyjaśnia się kwestia „bieżnika". Dobieramy się w pary (ze mną jest Anna), obrysowujemy sobie nawzajem dłonie ułożone na stole, a potem każda partnerce stwarza dla tych dłoni pasujące tło. Co pasuje do Anny? Jest bardzo wyciszona, ubrana w szarość i czerń, z szarym turbanem, a może chusteczką na głowie. Z grupy mówi najmniej. Uściślijmy, w ogóle nie mówi.

Lekka panika i myśl „matko, ja nie umiem rysować" na chwilę odbiera mi rozum. Ale to nie czas na samokrytykę i bazgrzę szarego ptaka, który przysiadł na wskazującym palcu dłoni Anny, a potem całe ich stado lecące w kierunku rozżarzonej kuli słońca. W swoim wewnętrznym zastygnięciu Anna skojarzyła mi się z zagubionym ptakiem. Środki naszych dłoni wypełniamy już same i Anna podejmuje tę ptasią kolorystykę. Jednak tylko blisko wewnętrznych konturów – im jest bliżej ich środka, Jej barwy stają się coraz cieplejsze i coraz bardziej nasycone.

Nie zauważyłam, kiedy Joanna zapaliła świeczki. Bogusia głośno dziwi się balonikom, które „wyszły" Jej spod kredki. – *Narysowałam to, co otrzymuję od Jadwigi, baloniki* – śmieje się do swojej towarzyszki. – *One tu się spotkały i zaprzyjaźniły* – dowiaduję się najpierw od trenerki, a potem już od samych zainteresowanych. Irena, pierwszy

Fot.: Magda Małkowska

Środki naszych dłoni wypełniamy już same

raz na zajęciach, przygląda się swoim dłoniom na papierze i kręci głową. – *Jeden rzut oka i mam potwierdzenie, że całe życie byłam ofiarą. One takie urobione* – szepcze. Szczęśliwie ma też inne spostrzeżenia i wyraźnie cieszy Ją dobra aura, którą zobaczyła w Niej partnerka.

Łączymy nasze rysunki jak chcemy – girlandami kwiatów, łańcuchami serc, bluszczem. Anna zaczyna od rysunku drzewa, którego konary sięgają wysoko ponad namalowane przeze mnie słońce. – *Nie wiem, dlaczego zaczęłam od tego drzewa* – mówi do nas. – *Może mi na życie idzie?*

Po zakończeniu zajęć Anna ubiera się i narzuca długi malinowy szal. Musiała w nim wejść, również w swojej kolorowej czapce z włóczki. Dlaczego ich wtedy nie zauważyłam? Zobaczyłam smutnego szarego ptaka. Kolory wreszcie odzyskują na Annie rację bytu. Jeszcze następnego dnia, przed warsztatami z żywienia, wspominamy ich przewrotność.

TRZECIE DRZWI

A za nimi gwar. Warszaty Marii Fall-Ławryniuk, naczelnej dietetyczki uczelni, zdobyły już swoją zasłużoną popularność. Zarówno poprzedzający je wykład, jak i czekająca potem degustacja oraz kulinarny panel dyskusyjny są otwarte dla wszystkich zainteresowanych i wśród obecnych nie brakuje osób spoza Akademii. Wprawdzie ów panel co rusz pęka, eksperci miejscami zamieniają się ze słuchaczami, ale komu to przeszkadza, zwłaszcza z widokiem na taki stół. Jest na bogato – wielki talerz z kilkoma gatunkami chleba, dużo większa patera warzywnych przekąsek, miski sałatek, miseczki kiełków, ciasto typu „babka" upieczone bez mąki i kilkanaście rodzajów soków. Najpierw czystych – z buraków, jabłek, marchwi, potem koktajli – oczyszczających, regenerujących, upiększających, wzmacniających, na czym komu zależy, przyrządzanych na miejscu z warzyw i owoców. Obowiązkowo dzięki wyciskarce, a nie sokowirówce.

Podczas wykładu po raz kolejny przypomniane zostają prawdy żywe zdrowego żywienia. Te o szukaniu produktów naturalnych, jak najmniej przetworzonych. Jak i te, że w wypadku diety osób chorych na raka istotne jest miejsce, w którym on się rozprzestrzenia, bo na przykład osoby z nowotworami żołądka źle tolerują pieczywo z pełnego przemiału, powszechnie uznawane za najwartościowsze. Podobnie

Fot.: Magda Małkowska

To nie przyjęcie, to akademickie warsztaty żywieniowe

Fot.: Maria Fall-Ławryniuk

Ćwiczenia na trawie

jest z surówkami, niezbędnymi w zdrowej diecie, ale niewskazanymi w wypadku nowotworów przewodu pokarmowego. Dieta musi być więc, podobnie jak ruch, dostosowana do stanu zdrowia i masy ciała. A poza wszystkim jedzenie powinno wiązać się z przyjemnością i wzrostem endorfin, więc uważajmy na wszelkie dietetyczne fobie – są niebezpieczne.

– *Może by mnie pani zaadoptowała?* – jedna z uczestniczek podsumowuje pomysły Marii na sałatki, koktajle, zupy. – *Zapraszam do spróbowania. Zdrowa kuchnia jest zazwyczaj szalenie prosta. Nie wypuszczę was, dopóki wszystkiego tu nie zjecie.* Zostaje jedynie seler, naciowy, i to tylko dlatego, że pułk wojska też by go nie przejadł.

Przed południem za tymi drzwiami także sporo się działo. Blisko dwudziestka pań w różnym wieku, z zauważalnym wychyleniem w kierunku stanów wysokich średnich, ćwiczy pod okiem Marii, rozciągając się, modelując sylwetkę, usprawniając całe ciało. Zaczynają od obowiązkowej rozgrzewki, potem minitrening cardio i wreszcie – zabawy z piłkami, gumami, ćwiczenia na krześle, obok krzesła, z partnerką…, scenariusz zajęć to wypadkowa zgłaszanych potrzeb oraz fantazji liderki. Również pogody, bo jeśli jest ładnie, wychodzą ćwiczyć do hospicyjnego ogrodu lub „na kijki".

Wchodzę na końcówkę marszu w miejscu, z wysoko podnoszonymi nogami, tak by ciśnienie miało szansę się podnieść. – *Uwaga na oddech, czy tu są same beztlenowce?* Tylko co robić, jak on czasami ucieka. – *Chcę, żeby nauczyły się słuchać swoich mięśni, niwelować przykurcze, nie szarpać kręgosłupem* – mówi Maria. – *Za cel postawiłam sobie wyrobienie u moich dziewczyn automatyzmu prawidłowej postawy.* Wyrabiają go dwa razy w tygodniu, przed południem, i tak od dwóch lat. Dorota chodzi dopiero drugi miesiąc i już widzi korzyści. – *Raczej nie mam szans powtarzać ćwiczeń w domu, więc te zmiany, które u siebie dostrzegam, zawdzięczam tylko zajęciom.*

CZWARTE DRZWI

Znowu na zajęciach Danuty Stopieńskiej. Tym razem z jasno sprecyzowanym założeniem: „Mniej stresu, więcej zdrowia". Zakładam relaksacyjny charakter spotkania, ale tego, że będę bliska drzemki, nie

przewidziałam. Nie mnie jedną tak wyciszyło. Opowiadają: – *W pewnym momencie zrobiło mi się gorąco. – Czułam szum w uszach. – Po otwarciu oczu zobaczyłam wszystko ostrzej.* Staż uczestników zajęć jest bardzo różny, niektóre (znowu same kobiety) przychodzą na nie parę lat, ale te „kilkumiesięczne" też potwierdzają dobroczynny wpływ relaksacji na praktycznie każdy element ich codzienności. Sylwia opowiada o systemie „fajnych karteczek", którymi zaczęła się otaczać, z pozytywnymi radami i superlatywami na swój temat. – *Byłam większym strzępem* – przyznaje Olga. – *Nie widzę powrotu do życia bez relaksacji.* Któraś wzdycha, że marzyłaby się jej Danusia w kompakcie.

– *Napięcie związane ze stresem może osadzać się w klatce piersiowej, jeśli czujemy smutek, w gardle, kiedy męczą nas niewyrażone emocje, albo w naszej głowie, bo nie dajemy rady z nadmiarem myśli* – wyjaśnia Prowadząca, najprawdopodobniej głównie ze względu na mnie, bo reszta to już w teorii eksperci. Przychodzą tu przede wszystkim dla ćwiczeń, umożliwiających im wyjście z męczącego trybu działania i zatrzymanie się w chwili, która jest i trwa. Skanujemy swoje ciała, uważnie, mały krok po małym kroku, od lewego palucha zaczynając i kończąc na czubku głowy. Wprowadzamy wewnętrznego obserwatora, czyli próbujemy go zwizualizować, który uważnie i z miłością w nas się rozgląda w poszukiwaniu duchowej mądrości. To nie wyścig szczurów i nie chodzi o żadne spektakularne sukcesy. Odnotowuję określenia z końca zajęć, rzucane przez uczestniczki: wewnętrzny spokój, radość, ukołysanie… I o to tu chodzi.

Spotkania z psychologiem mają przede wszystkim charakter wsparcia z elementami edukacji, jednak tylko w takim stopniu, w jakim osoba jest ją w stanie przyjąć.

PIĄTE DRZWI

No to dzisiaj będzie po bożemu, dzisiaj w Akademii będzie wykład. Dr Janusz Wojtacki, onkolog pracujący w Hospicjum ks. Dutkiewicza, do tej pory wygłosił ich kilka, każdy traktując jako zamkniętą całość – gotową do połknięcia pigułkę wiedzy na tematy ważne dla tego środowiska. Było już o witaminie D w zdrowiu i w chorobie, o profilaktyce nowotworów złośliwych, wybranych aspektach kiedy już się na nie zachoruje oraz o postępowaniu wspomagającym w wypadku działań niepożądanych na skutek podjętego leczenia.

Wewnętrzny spokój, radość, ukołysanie... i o to tu chodzi.

Temat trochę grząski, bo na slajdzie otwierającym pojawia się witamina „C jak celebrytka", ukochana wciąż rosnącego grona fanów nie tylko jej właściwości wzmacniających, ale również antynowotworowych. Na pewno będą pytania o dawki czy czas oczekiwania na pozytywne rezultaty. – *Przyszłam, bo moja kuzynka w Łodzi zafundowała sobie z niej dożylne wlewy* – zwierza się znajoma tuż przed wykładem. – *Ciekawe, co doktor o nich sądzi*. Doktor nie sądzi najlepiej, bo swoje sądy zwykł opierać na rzetelnie przeprowadzanych naukowych badaniach, a te, dodajmy niestety, nie przynoszą żadnych rewelacji. – *Pojedyncze przypadki długowieczności po zażywaniu wysokich dawek witaminy C mogą wynikać z wielu innych przyczyn, a nam, Akademikom, nie powinny mieszać w głowach* – podsumowuje już w części poświęconej pytaniom z sali. Zaczepnym i niekryjącym rozczarowania, bo oczekiwania zawsze mają… oczekiwania, że będą realizowane. Na koniec szczęśliwie pojawia się pytanie o liposomalną formę witaminy, której Doktor już daje szansę. W 2017 roku mają zakończyć się badania, które być może potwierdzą skuteczność tej postaci w walce z rakiem.

– *Imponuje mi przygotowanie moich słuchaczy do wykładu* – przyznaje parę dni wcześniej. – *Kiedy opowiadałem o witaminie D, ktoś z sali mnie sprawdził, czy wiem, dlaczego zwierzęta nie potrzebują jej suplementacji. Wiedziałem, bo mają sierść, ale przede wszystkim się ucieszyłem, że mam takie audytorium. To zobowiązujące.*

SZÓSTE DRZWI

Porozumienia bez przemocy (z ang. NVC – *nonviolent communication*), zwanego językiem serca, powinno się uczyć w szkołach. Nie trzeba mieć w ręku kija, żeby komuś przyłożyć. Żadna obdukcja nie wykaże psychicznych siniaków, które fundują nam bliźni. Na razie metoda

Fot.: Magda Małkowska

Czas relaksu

Rosenberga Marshalla wykładana jest w Akademii, do której trafiają i ranieni, i raniący. Bywa, że dwa w jednym.

– *To, jak się komunikujemy z innymi, ma wpływ na naszą kondycję* – mówi Prowadząca warsztaty Krystyna Pruska. – *Ich uczestnicy wychodzą stąd silniejsi, bo mają większą świadomość siebie i swoich reakcji. Ważne jest, by pozostając blisko siebie, zwracać też uwagę na potrzeby drugiego człowieka.*

Grupa jest już wyraźnie wyedukowana i bez trudu porusza się w świecie szakala i żyrafy – dwóch modeli ludzkiej komunikacji. Pierwszy, „Wujek/Ciotka Dobra Rada", nastawiony jest na dominację. Ocenia, krytykuje, poddaje analizie, zawsze ma rację. Żyrafa chce słuchać drugiego, ale i sama być wysłuchaną. Mówi „nie", kiedy myśli „nie", wypowiada się jasno, konkretnie, zawsze z szacunkiem zarówno dla drugiego człowieka, jak i dla siebie. Potrafi dotrzeć do swoich potrzeb.

Dziś na tapecie żyrafia „prośba", oczywiście w opozycji do „żądania" szakala. Trenerka przypomina złotą zasadę, że prośba przestaje nią być, jeśli nie mamy w sobie zgody na odmowę, za którą w każdym przypadku kryje się czyjaś potrzeba. Interpretujemy więc wyrwane z kontekstu kwestie pod kątem tego, czy są rzeczywistymi prośbami, czy ukrytymi żądaniami, co okazuje się nie zawsze łatwe. Podobnie jak zadanie samodzielnego formułowania próśb. I tak jak sporządzenie na piśmie listy pięciu swoich najważniejszych przekonań dotyczących próśb, proszenia i odmawiania.

Jak zwykle ciekawe są indywidualne wnioski z zajęć. Zapamiętałam jeden: „Mam ochotę, by trochę sparszywiał mi charakter".

SIÓDME DRZWI

Dyskredytujący wydźwięk powiedzenia, że coś jest „śmiechu warte", nadaje się do reklamacji. Śmiechu warte jest zarówno nasze zdrowie, jak i całe życie. Śmiechu oczyszczającego, odprężającego, takiego z brzucha, i w Akademii od paru miesięcy prowadzone są zajęcia ze śmiechoterapii. Bardzo zabawne i dynamiczne. Pełne scenek rodem z przedszkola, mimo że wszyscy już wyrośnięci, i dyskotekowej energii, chociaż bez jej muzyki czy świateł. Nic dziwnego, regularne ćwiczenia mają pozwolić dogrzebać się w nas swojego własnego dziecka.

Kasia Szafarczyk, terapeutka, wpada trochę spóźniona, bo Gdańsk znowu stoi w korku. Profesjonalistka w każdym calu. Śmieje się od wejścia, a za chwilę dołącza do niej służbowy t-shirt z wesołą buźką i papucie-myszki, na które zmienia buty. Od razu zaczynamy ćwiczenia, teoria ma być później. Tak można, bo z umiejętnością śmiania się przychodzimy na świat. Wbrew pozorom nie jest trudno śmiać się na żądanie, zwłaszcza że z każdą minutą grupa wyraźnie przechodzi w stan głupawki i śmiejemy się z coraz większą łatwością. – *Udowodniono, iż w celu uzyskania rzeczywistych korzyści zdrowotnych musimy śmiać się bez przerwy co najmniej 10-15 minut. Ćwiczenia umożliwiają przedłużenie wywołanego śmiechu „ile tylko chcemy"* – wytłumaczy nam później Kasia, na razie pilnująca, byśmy śmiali się z powodu „przysłowiowego paluszka". Jedziemy rowerami na wycieczkę (!) i musimy stanąć na czerwonym świetle – śmiech, zapomnieliśmy kanapki, a wokół szczere pole i do sklepu daleko – śmiech, popełniamy błąd w zabawie dla maluchów – śmiech. Zmachani, ale też rozluźnieni, na własnej skórze doświadczamy jego antydepresyjnych zdolności. Śmiech pobudza także system immunologiczny, dotlenia organizm oraz poprawia krążenie, dzięki czemu dodaje energii, a na dłuższą metę usprawnia wydolność oddechową. Pozytywny kop na resztę dnia murowany.

Śmiechu warte jest zarówno nasze zdrowie, jak i całe życie. Śmiechu oczyszczającego, odprężającego, takiego z brzucha...

I najważniejsze: nasz umysł nie rozróżnia, czy śmiejemy się naprawdę czy sztucznie. Zmuszanie się do niego odnosi więc taki sam (czytaj: dobroczynny) skutek dla naszego ciała co śmiech w tzw. naturalnych okolicznościach. Może warto nie zdawać się na przypadek? Warto.

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI

Na spotkanie grupy wsparcia nie weszłam. Prowadzą ją we dwie: Danuta Stopieńska i psycholożka Mirosława Jędrzejewska-Nielubszyc, a grupa, zawiązywana zazwyczaj na początku zimy, spotyka się co 2 tygodnie na dwugodzinnych sesjach. I tak przez 13, 14 miesięcy. Działają według opracowanego harmonogramu, ale z istotnym zastrzeżeniem jego elastyczności. Schematy mają ułatwiać pracę, natomiast nie blokować potrzeb grupy, więc jeśli taka się pojawia, Prowadzące są na nie otwarte.

Z oczywistych powodów nie uczestniczyłam też w konsultacjach indywidualnych, zarówno u psychologa, dietetyka czy specjalisty od fizjoterapii. A takie są. Opracowuje się na nich osobiste strategie, przegaduje frustracje i lęki. Spotkania z psychologiem mają przede wszystkim charakter wsparcia z elementami edukacji, jednak tylko w takim stopniu, w jakim osoba jest ją w stanie przyjąć. – *Bywa, że ludzie rezygnują po 2-3 spotkaniach, bo jeszcze nie są gotowi dać sobie szansy. Zawsze na nich czekamy i zdarzyły się już przypadki powrotów nawet po roku. Ziarno zakiełkowało* – mówi Danuta.

* * *

W Akademii Walki z Rakiem nikt nie ma wątpliwości, że medycyna konwencjonalna, zwłaszcza wprowadzona odpowiednio wcześnie, daje wielką szansę na wyleczenie. Ale też wszyscy są pewni potrzeby leczenia komplementarnego, w którym lekarzami stają się sami chorzy, bo to oni mają istotny wpływ na swoje przekonania. Rak, będąc dla organizmu oczywistym zagrożeniem, na poziomie duchowym może być szansą, pomóc nam siebie poznać i pokochać.

Rak, będąc dla organizmu oczywistym zagrożeniem, na poziomie duchowym może być szansą, pomóc nam siebie poznać i pokochać.

Jedną z misji Akademii jest też edukacja prozdrowotna osób spoza jej kręgu. Już chorym mówi się więc: „zmień się", a zdrowym dodaje: „…póki czas". W jednym i w drugim wypadku z wielką osobistą korzyścią.

Magda Małkowska

* Wszystkie imiona członkiń Akademii zostały zmienione.

Kalendarium najważniejszych wydarzeń 2015 roku
w Hospicjum im ks. E. Dutkiewicza SAC i Fundacji Hospicyjnej

STYCZEŃ/LUTY

Noworoczny koncert charytatywny studentów Gdańskiej Akademii Muzycznej, ze specjalną dedykacją dla małych podopiecznych naszego Hospicjum. W organizację wieczoru zaangażowali się także studenci Akademii Sztuk Pięknych, przygotowując wystawę „Odbitka skrupulatnie powlekana". Pomysłodawczyniami i realizatorkami wydarzenia były Panie: Natalia Chojnowska i Anna Suchecka. Bardzo dziękujemy!

19.01.

Święto patrona pallotyńskiego zgromadzenia to dla dawnego Hospicjum Pallottinum dzień szczególny. Uroczystość zainaugurowana została Mszą św. pod przewodnictwem ks. arcybiskupa seniora Tadeusza Gocłowskiego, a jej część artystyczną wypełnił spektakl „Sąd" w reżyserii Teresy Marczewskiej, hospicyjnej wolontariuszki. Zgodnie z tradycją przyznano też tytuły „7 Wspaniałych" pracownikom i wolontariuszom Hospicjum oraz Fundacji Hospicyjnej.

22.01.

„Bal z Sercem" Fundacji Hospicyjnej – po raz piąty w ogóle, ale po raz pierwszy w prestiżowym budynku Europejskiego Centrum Solidarności. Dzięki szczodrości 200 osób, a także za sprawą hojności sponsorów i darczyńców udało się zebrać **ponad 110 000 zł**. Wprawdzie wystrój, muzyka i menu przygotowano w klimatach skandynawskich, jednak serca Gości były bardzo gorące.

24.01.

Obóz językowy w Darżlubiu dla siódemki podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych, wytypowanych przez Hospicja św. Wawrzyńca w Gdyni oraz ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku. Jego gospodarzem, jak co roku, była firma Project Management Institute oddział Gdańsk. Wśród tegorocznych propozycji znalazły się: profesjonalna sesja zdjęciowa, warsztaty zarządzania projektami, treningi piłki nożnej, przejażdżka bryczką, wieczór gier planszowych oraz przygotowanie spektaklu.

2-12.02.

„Zimowe spotkania" w świetlicy socjoterapeutycznej przy Chodowieckiego 10 przyciągnęły grupę dwanaściorga dzieci w wieku od 5 do 14 lat. Każdy dzień przynosił inne atrakcje: kino, miejskie lodowisko, wizytę w Europejskim Centrum Solidarności, wystawę w „Hewelianum", wreszcie warsztaty cukiernicze u „Pellowskiego". Jak tu nie lubić ferii?

2-6.02.

Duszpasterska wizyta ks. biskupa Cyryla Klimowicza – ordynariusza diecezji pw. św. Józefa w Irkucku na Syberii. Gość odprawił Mszę św. w kaplicy hospicyjnej, a następnie spotkał się z Chorymi, ich bliskimi oraz z personelem medycznym i wolontariuszami.

4.02.

11.02.

Obchody XXII Światowego Dnia Chorego. W hospicjum wiemy, że choroba jest wpisana w ludzki los. W tym roku uroczystość, rozpoczętą Mszą św. pod przewodnictwem ks. biskupa Wacława Szlachetki, uświetnił koncert Akademickiego Chóru Uniwersytetu Gdańskiego.

13.02.

Wprawdzie 13. i w piątek, ale dzieci na corocznym balu karnawałowym w Hospicjum bawiły się znakomicie. Tym razem mali Goście mieli szansę przenieść się na chwilę w klimat Orientu i Północnej Europy – dzięki obecności Konsul Generalnej Chin oraz Konsula Honorowego Danii. Jak zwykle było niezwykle: szalone tańce, pyszny poczęstunek, odjazdowe zabawy, a na koniec loteria, w której każdy los był trafiony.

13-14.02.

Uroczyste Msze św. żałobne z Litanią Imion i udziałem rodzin Chorych, którzy odeszli pod opieką naszego Hospicjum.

17.02.

Wręczenie stypendiów trzynaściorgu podopiecznym Funduszu Dzieci Osieroconych, pozyskanych dzięki wyjątkowemu projektowi „Dziennika Bałtyckiego", Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku oraz Loży Gdańskiej Business Centre Club, w którego efekcie powstał kalendarz „2015 Business & Art". Uroczystość odbyła się w auli ASP i była okazją do spotkania zarówno pomysłodawców, realizatorów, jak i beneficjentów przedsięwzięcia. – *Spotykają się tutaj piękno dzieła hospicyjnego, piękno sztuki i piękno dziecięcych marzeń* – powiedziała Joanna Czauderna-Szreter, Dyrektor ds. marketingu Międzynarodowych Targów Gdańskich, jednego ze sponsorów projektu.

25.02.

Zakończenie jesienno-zimowej edycji Kursu Wolontariatu Opiekuńczego.

4-5.03.

Nawiedzenie Domu Hospicyjnego przez kopię figury Matki Bożej z Lourdes, zorganizowane z okazji Roku Jubileuszowego 25-lecia reaktywacji Caritas Diecezji Gdańskiej. Po Mszy św. na przywitanie figury, odprawionej przez Jej kustosza, ks. Piotra Brzozowskiego, Dyrektor Hospicjum ks. Jędrzej Orłowski SAC dokonał aktu zawierzenia Domu Matce Bożej.

6.03.

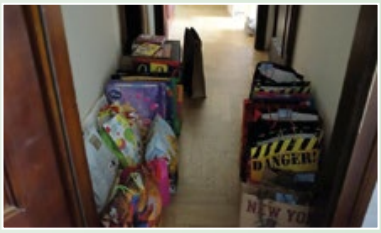
Dzień Kobiet w Hospicjum – pacjentek, mam naszych małych podopiecznych, uczestniczek Akademii Walki z Rakiem, wolontariuszek, wreszcie pracowniczek Hospicjum i Fundacji Hospicyjnej. Hasło przewodnie spotkania brzmiało: „Bądź sobą, odkryj swoje piękno" i pod nie ułożono cały program, w tym śmiechoterapię, warsztaty pozytywnego myślenia, spotkanie z brafitterką, wreszcie konkursy z atrakcyjnymi nagrodami. Na koniec dla wszystkich Pań nie zabrakło upominków dla ciała i dla ducha.

9-11.03.

Rekolekcje wielkopostne ks. prałata Stanisława Łady, archidiecezjalnego duszpasterza niepełnosprawnych i chorych.

13.03.

Start akcji „Uśmiech Dziecka na Dzień Dziecka". W tym roku na podarunki czekało prawie 400 dzieci z całej Polski.



18.03.

Początek edycji wiosennej Kursu Wolontariatu Opiekuńczego. Zgłosiło się blisko 70 uczestników. W ramach Pomorskiej Szkoły Wolontariatu Opiekuńczego szkolimy wolontariuszy również dla innych placówek służby zdrowia.

28.03.

Już po raz kolejny w Galerii Bałtyckiej „Wielkanocne Jaja", które można było dekorować z D. Kolak, I. Guzowską, A. Woźniak, M. Rakowiec, D. Michalczewskim, M. Kosycarzem, Piłkarzami Lechii Gdańsk, Koszykarzami Trefla Sopot i Wikingami Gdańsk. Wydarzenie uświetnił koncert muzyki gospel w wykonaniu Młodzieżowego Chóru Juventus, natomiast całą imprezę poprowadziła Beata Szewczyk z Radia Gdańsk. Wszystko po to, by wesprzeć małych i dorosłych podopiecznych Hospicjum Dutkiewicza.

27-29.03.

Wielkanocna zbiórka żywności w marketach spożywczych na terenie Gdańska. Dzięki zaangażowaniu wolontariuszy oraz serdeczności klientów udało się jej zebrać ponad tonę!

2.-6.04.

Uroczystości Triduum Paschalnego oraz Świąt Wielkiej Nocy. W kolejne dni tradycyjnie: Msza św. Wieczerzy Pańskiej, Droga Krzyżowa i Liturgia Męki Pańskiej, święcenie pokarmów oraz Wigilia Paschalna z procesją rezurekcyjną. W niedzielę i poniedziałek wielkanocny Msze św. połączone z nowenną do Miłosierdzia Pańskiego.

15.04.

Konferencja „Żałoba dzieci i młodzieży", zorganizowana w ramach programu „Tumbo Pomaga", inicjująca cykl dwudniowych warsztatów zaplanowanych od 22 kwietnia do 15 czerwca, a skierowanych do psychologów i nauczycieli szkolnych. – *Inicjatywa Fundacji Hospicyjnej jest wspaniała* – powiedziała Beata Wolak, przedstawicielka Kuratorium Oświaty.

18.04.

Koncert charytatywny w gdańskim Ratuszu Staromiejskim na Korzennej na rzecz podopiecznych Hospicjum ks. Dutkiewicza. Wystąpiły dwa chóry: Wydziału Zarządzania UG „Non Serio" pod batutą Beaty Borowicz oraz Alesund Round Table Men's Choir z Norwegii, którym kieruje Nils Jørgen Hummelsund. W przerwie odbyła się aukcja charytatywna prac dzieci z przedszkola „Pod wesołą chmurką". Dzięki talentom małych i dużych artystów wieczór był znakomity, a dochód z wydarzenia imponujący – aż **4605 zł**.

25.04.

Już tradycyjna gdańska wigilia „Pól Nadziei na Pomorzu", czyli „Żonkilowa Sobota" w 7. Szpitalu Marynarki Wojennej z Przychodnią, który zapraszał wszystkich zainteresowanych do darmowych konsultacji u lekarzy specjalistów. – *Cieszymy się, mogąc kolejny raz otwierać Pola Nadziei. Uczestnictwo w następnych edycjach dla całego zespołu też już jest oczywiste* – usłyszeliśmy od lek. med. Wojciecha Kani, zastępcy komendanta Szpitala.

26.04.

Kulminacja wydarzeń towarzyszących „Polom Nadziei na Pomorzu 2015". Tego dnia w czterech pomorskich miastach manifestowano solidarność z ideami hospicyjnymi, bawiono się na festynach, ale przede wszystkim kwestowano na rzecz podopiecznych hospicjów. W Gdańsku wzięło w nich udział około 2700 wolontariuszy, przede wszystkim uczniów, których młodość była dowodem, że człowiek na drugiego człowieka zawsze może liczyć. Łącznie udało się zebrać kwotę około **540 000 zł**.

16.05.

Jest maj, jest „Wróblówka", czyli festyn w otomińskim zajeździe, od lat organizowany przez Swedish Business Club „Pomerania". Dzięki uprzejmości Gospodarzy Fundacja Hospicyjna ze swoją zabawą fantową gości na nim już tradycyjnie. W tym roku znowu ze wspaniałym efektem – udało się zebrać **6 564 zł!**

16-17.05.

Imprezą towarzyszącą I „PZU Gdańsk Maraton" – ważnemu wydarzeniu na mapie sportowej Polski – była Strefa Kibica „Podziel się kilometrem… z Hospicjum". Na bieżniach, rowerkach i orbitrekach udało się pokonać ich wspólnie aż 1581. A ponieważ każdy kilometr oznaczał 10 zł dla Fundacji Hospicyjnej, rachunek był prosty! Wielkie brawo dla organizatorów i sportowców!

23.05.

„To był maj…" i wielka majówka w hospicyjnym ogrodzie, połączona z obchodami Dnia Matki. W organizację wydarzenia, pełnego niespodzianek dla małych i dużych, wielki wkład wnieśli wolontariusze z Banku BPH. Bardzo serdecznie Wam dziękujemy!

25.05.

Uroczystość nadania odznaczeń Złotego Czepka w gdańskim Ratuszu Staromiejskim, przyznawanych pielęgniarkom wyróżniającym się doskonałą etyką pracy. Z rąk władz Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Gdańsku wyróżnienia otrzymały pracowniczki naszego Hospicjum: Ewelina Lammek (pielęgniarka w Hospicjum Domowym), Alina Tymczuk (opiekująca się pacjentami na oddziale stacjonarnym i w opiece domowej) oraz Ewa Hys (pielęgniarka w Hospicjum Domowym).

19.-20.05.

Finał projektu wolontariatu pracowniczego firmy Schenker pt. „Zielony Czas Pomagania". Jego tegoroczna wiosenna edycja skupiła się na budowie nowego zadaszenia altany w hospicyjnym ogrodzie, dzięki czemu nasi pacjenci zyskali wygodne i bezpieczne miejsce wypoczynku, nawet podczas letniej mżawki czy palącego słońca.

5.06.

Dzień Dziecka w gdańskim ZOO, już tradycyjnie w pierwszy piątek czerwca. Cudowna okazja wyjścia w świat dla małych podopiecznych Domowego Hospicjum dla Dzieci i ich rodzin. Można było dotknąć zwierzątek w małym ZOO, przejechać się na motocyklu i konno, spróbować smakołyków z grilla... Atmosfera nie miała sobie równych.

8.06.

Pierwsze urodziny „Klubu Tysiąc" – najmłodszego dziecka hospicyjnych wolontariuszy, miejsca cotygodniowych towarzyskich spotkań przy grach planszowych, kartach i domowym cieście. Uczczono je z wielką pompą – przy torcie (żeby jednym!) i na śpiewająco. Urodziny klubu były również okazją do licznych podziękowań jego uczestnikom, założycielom, ze szczególnym wyróżnieniem Beaty Ślusarek oraz ks. Jędrzeja Orłowskiego, Dyrektora Hospicjum, który otrzymał tytuł Honorowego Prezesa Klubu.

13.06.

Święto 49. Bazy Lotniczej z Pruszcza Gdańskiego i zarazem lotniczy piknik miały w tym roku wyjątkowy charakter. Ponieważ uczestniczy się w ważnych chwilach dla Przyjaciół, więc też tam pojechaliśmy, z pokaźną gromadką podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych. Punktem kulminacyjnym były pokazy śmigłowców MI-24 oraz akrobacje samolotowe Orlików z 42. Bazy Lotnictwa Szkolnego z Radomia.

15.06.

„Kolorowy Piórnik" znowu czas zacząć. Wszyscy już myślą tylko o wakacjach, ale w Funduszu Dzieci Osieroconych ruszają przygotowania do szkoły. By wypełnić tornistry podopiecznych trzeba trochę czasu.

17.06.

Spotkanie ewaluacyjno-szkoleniowe na zakończenie cyklu edukacyjnych warsztatów poświęconych tematowi żałoby w szkole. Certyfikaty ukończenia pełnego cyklu spotkań otrzymało 106 osób, 22 kolejne brały udział przynajmniej w ich części. – *Okazało się, że to był pomysł, na który pedagodzy szkolni i psycholodzy czekali wiele lat* – przyznała Agnieszka Paczkowska, psycholog hospicyjny, a zarazem prowadząca warsztaty.

17.06.

Zakończenie wiosennej edycji Kursu Wolontariatu Opiekuńczego. Umowy wolontariackie podpisało 15 osób.

19.06.

Dzień Dziecka i Dzień Taty w hospicyjnym ogrodzie, czyli wesoły piknik dla dzieci chorych, ich rodzeństwa oraz dzieci osieroconych. Oficjalnym organizatorem była Fundacja Hospicyjna, jednak jak zwykle nie obeszło się bez wsparcia wolontariuszy, którzy dzielnie pomagali zapanować nad żywiołem. Atrakcji było moc: i tych edukacyjnych, i tych kulinarnych, i tych sportowo-integracyjnych. Magik robił czary mary, w powietrzu pachniały naleśniki, rozbrzmiewała zumba i wesołe krzyki Gości. Wszyscy wyszli w świetnych humorach i z apetytem na kolejne takie pikniki.

20.06.

Jedna wielka kupa śmiechu… w hospicyjnym ogrodzie. A to wszystko dzięki liderkom śmiechoterapii – Kasi Szafarczyk, Darii Annie Kubiak i Edycie Czapli – które poprowadziły trzy około godzinne sesje terapeutyczne dla wszystkich zainteresowanych. Uczestnicy pamiętają dobrze, że było „świetnie, świetnie, heeeej!".

25.06.

Konferencja zorganizowana przez Fundację Hospicyjną, otwierająca projekt „Pomaganie jest piękne – srebrny wolontariat opiekuńczy", w której udział wzięli przedstawiciele placówek ochrony zdrowia z województwa pomorskiego (szpitali, hospicjów i zakładów opiekuńczo-leczniczych), zainteresowanych tworzeniem i rozwojem współpracy z wolontariuszami opiekuńczymi. Projekt, realizowany w ramach Rządowego Programu „Aktywność Społeczna Osób Starszych" (ASOS), przeprowadzony został w lipcu i sierpniu. Szkolenie ukończyło 20 osób.

29.06.

Koncert zespołu Duo del Gesù w składzie: Arnaud Kamiński (skrzypce) i Krzysztof Tymendorf (altówka), którzy wystąpili dla podopiecznych Hospicjum w ramach 4. edycji Euro Chamber Music Festival Gdansk.

29.06-3.07.

Początek wakacji z górnej półki. Wspinaczkowa Drużyna Słonika Tumbo, znana też pod nazwą „Pajączki", szkoliła swoje umiejętności aż na czterech trójmiejskich ściankach. Wszyscy stanęli na wysokości zadania.

4.07.

Wyjazd integracyjny wolontariuszy opiekuńczych działających przy Hospicjum Dutkiewicza do Nowych Polaszek na Kaszuby – czas na odpoczynek i regenerację sił po wyzwaniach codzienności.

6-18.07.

Wakacje w świetlicy socjoterapeutycznej „Przystań" Fundacji Hospicyjnej to dla wielu podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych stały punkt programu. A w nim, w tym roku: wizyta w Oceanarium, park trampolin Jumpcity, wizyty w Hotelu Mercury i w firmie Leasing Polski, zabawa w EduParku i na basenie w Aquaparku, a także wycieczka do Elbląga i odwiedziny tamtejszej jednostki żandarmerii wojskowej. Po prostu wakacje na medal!

16.07.

Wizyta kilkanaściorga podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych na planie zdjęciowym serialu TVN „Aż po sufit", realizowanym w Gdyni. Dla wielu niepowtarzalna okazja, by przyjrzeć się pracy filmowców, stanąć za kamerą (ale też przed – jako statyści), porozmawiać i zdobyć autograf prawdziwych gwiazd. Było co potem opowiadać znajomym.

22.-31.07.

Wakacje w Borzechowie dla trzydziestki dzieciaków będących pod opieką hospicjów z Gdańska, Tczewa i Gdyni. Piękny las, piękne jezioro, niedaleko słynne arboretum. Obozowiczów odwiedziła też hospicyjna pani psycholog i przeprowadziła warsztaty z komunikacji. Takiej nauki nigdy dosyć.

25.07-16.08.

Tradycyjne trzy tygodnie Jarmarku Dominikańskiego na przełomie lipca i sierpnia. Tym razem stoisko Fundacji Hospicyjnej i Przyjaciół rozstawiono na ulicy św. Ducha. Łączny dochód ze sprzedaży wyniósł **3477,50 zł.**

10-23.08.

English Summer Camp w Kościerzynie. Dzięki uprzejmości gdańskiego oddziału Project Manager Institute pojechało na niego siedmioro podopiecznych Fundacji Hospicyjnej.

22.08.

VII Maraton Sierpniowy im. Lecha Wałęsy, czyli 3Miasto na rolkach, a podczas niego kwesta na rzecz Funduszu Dzieci Osieroconych i uroczyste przekazanie czeku w wysokości **5 000 zł**. Dziękujemy!

28.08.

Jeżeli w kalendarzu wypada Święto Lotników, to my tradycyjnie obchodzimy je w Pruszczu Gdańskim, w zaprzyjaźnionej 49. Bazie Lotników. Grupka około 60 dzieci, zarówno podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych, jak i z Domowego Hospicjum Dutkiewicza miała okazję zwiedzić jednostkę, spotkać się z sokolnikiem, obejrzeć z bliska śmigłowce, pokaz Wojskowej Straży Pożarnej, przeprowadzić doświadczenia pod okiem instruktorów z EduParku i spędzić miło czas przy grillu. Wszystkie dzieci wróciły ze szkolnymi wyprawkami, przygotowanymi w ramach akcji „Kolorowy Piórnik".

4.09.

Festyn na zakończenie lata dla podopiecznych Domowego Hospicjum dla Dzieci i Funduszu dzieci Osieroconych – miał być w ogrodzie, ale pogoda nie dopisała i atrakcje przeniosły się na salę konferencyjną Hospicjum. Humory sprawiły się już świetnie. Cała impreza animowana była przez firmy Dynamic Event oraz PAM Event. Kłaniamy się!

4-6.09.

Festiwal „Dni Wilna w Gdańsku", także: „Dni nadziei i bliskości z osobami Chorymi z naszego Wileńskiego Hospicjum" – jak napisała s. Michaela Rak, założycielka i dyrektor Hospicjum im. bł. Ks. Michała Sopoćko w Wilnie. Kupując piernikowe serce, miód czy palmę w namiocie na Targu Węglowym albo po prostu wrzucając datek po Mszach św. w kościołach Mariackim i św. Jana, można było pomóc utrzymać placówkę. Pomogliśmy wspólnie sumą **41 512,92 zł**.

5.09.

Festyn Lasów Państwowych już po raz jedenasty, ale pierwszy w Gdyni, na skwerze Kościuszki, w sąsiedztwie słynnej fregaty „Dar Pomorza" i niszczyciela ORP „Błyskawica". My też tam ze swoim stoiskiem byliśmy, podziwialiśmy rozmach organizatorów i mimo wietrznej pogody udało nam się kwestując zebrać **1 753, 17 zł**.

6.09.

Aby chleba nam nie zabrakło, czyli dożynki w Cieplewie – wielki festyn z konkursami, teatrem, koncertem, fajerwerkami i kwestą na rzecz Hospicjum. Serdecznie dziękujemy za zaproszenie i szczodrość.

11-13.09.

Wizyta studyjna 46 koordynatorów wolontariatu opiekuńczego i wolontariuszy z domów opieki społecznej województwa pomorskiego i z Hospicjum Dutkiewicza w Gdańsku. Jej głównym punktem były spotkania z wolontariuszami i pracownikami dwóch toruńskich placówek: Hospicjum „Światło" i Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego pod tą samą nazwą. Czasu na zwiedzanie miasta i smakowanie toruńskich specjałów też nie zabrakło.

13.09.

Huczne obchody okrągłego jubileuszu Akademii Walki z Rakiem. Gospodarzami uroczystości były Fundacja Hospicyjna i Fundacja Gdyński Most Nadziei, przy których od blisko dekady działają filie Akademii, a wśród Gości nie zabrakło jej członków, sympatyków i przyjaciół. Obchody rozpoczęły dwa marsze brzegiem morza (z Orłowa i z Jelitkowa), a potem przyszedł czas na wspomnienia, podziękowania, wykłady znakomitych Gości, premierę spektaklu hospicyjnego teatru, wreszcie warsztaty. Dzień pełen pięknych wrażeń.

21.09.

Emisja premierowego odcinka programu „Świat nie jest taki zły", poświęconego wsparciu osób zmagających się z nowotworem oraz profilaktyce onkologicznej, nakręconego z okazji obchodów 10-lecia Akademii Walki z Rakiem.

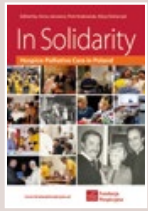
25- 26.09. Zbiórka żywności w gdańskich sklepach „Biedronka". Zebrane produkty trafiły do najbardziej potrzebujących pacjentów w opiece domowej oraz na oddział stacjonarny Hospicjum Dutkiewicza.

28-30.09.

Pobyt na planie zdjęciowym cyklicznego programu platformy nc+ „Remont w 48 h", do którego zaproszono rodzinę podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych z Otwocka. W ciągu dwóch dni Tomasz Pągowski z ekipą wyremontowali od A do Z pokój Igi i Kacpra. Radość dzieci nie miała granic.

1.-5.10. Wyjazd integracyjny grupy 25 wolontariuszy związanych z Hospicjum Dutkiewicza i Fundacją Hospicyjną do Ząbkowic Śląskich, z przystankiem na Jasnej Górze. Pogoda była wspaniała, Gospodarze – ząbkowiccy pallotyni – nadzwyczaj gościnni, cel wyprawy: „by lepiej się poznać i jeszcze bardziej polubić" – osiągnięty.

2.10. Z drukarni wychodzi książka trzydziestolecia – „Solidarni. Opieka paliatywno-hospicyjna w Polsce" pod redakcją Anny Janowicz, Piotra Krakowiaka i Alicji Stolarczyk, przedstawiająca dzieje fenomenu, jakim był i jest polski ruch hospicyjny. Równolegle ukazuje się jej wersja angielska: „In Solidarity. Hospice-Palliative care in Poland".



3.10. I Konferencja Onkologiczno-Paliatywna Hospicjum Dutkiewicza i od razu sukces. Organizatorzy (FH i HED) wśród celów wymieniali: zintegrowanie środowiska medycznego, na co dzień związanego z pacjentem chorym onkologicznie, oraz przybliżenie tematów ważnych w codziennej praktyce lekarskiej. W wydarzeniu udział wzięło 127 osób. Bardzo szybko ustalony został termin przyszłorocznej konferencji, tym razem dwudniowej. W 2016 roku zapraszamy 15-16 października.

8.10.

Uroczysta, choć zarazem niezwykle żywiołowa inauguracja „Pól Nadziei na Pomorzu 2016", w tym roku przy Hospicjum Dutkiewicza. – *Nie byłoby tej akcji bez Was, cudownych młodych wolontariuszy o wspaniałych sercach* – powiedział do zgromadzonych licznie uczniów Dyrektor Hospicjum Dutkiewicza ks. Jędrzej Orłowski SAC. Symboliczne cebulki żonkili posadzone zostały w hospicyjnym ogrodzie oraz na klombie przy Al. Zwycięstwa. Wielki finał „Pól" 24 kwietnia 2016 roku.

15.10. Mikołaje na start! Rusza wielka akcja spełniania marzeń chorych i osieroconych dzieci. Finał tuż przed Gwiazdką.

17.10. Dzień profilaktyki w Hospicjum Dutkiewicza. W zamian za datek na rzecz placówki można było skorzystać z konsultacji lekarzy-specjalistów, dietetyczki oraz koordynatorki Akademii Walki z Rakiem, a także wykonać badanie USG. Łącznie udzielono 194 porad.

X jubileuszowy koncert z cyklu „Głosy dla Hospicjów", inaugurujący XII kampanię „Hospicjum to też Życie", realizowaną pod hasłem „Dzieci radzą sobie dobrze tylko w bajkach". – *Zapraszam Państwa, byście się przemienili w dobre wróżki albo w krasnoludki, albo w Mikołaje* – powiedziała na otwarciu wieczoru Alicja Stolarczyk. W pierwszej części usłyszeliśmy Chór Wydziału Zarządzania UG „Non Serio" pod batutą Beaty Borowicz, a w drugiej wielką Gwiazdę Krystynę Jandę w spektaklu „Piosenki z Teatru". — 17.10.

Kurs Wolontariatu Opiekuńczego – edycja jesienna. — 21.10.

Gdański Półmaraton. 21 km z plakietką „Biegnę dla osieroconych dzieci" przebiegło 50 osób, w tym Justyna Ziętek, koordynatorka Funduszu Dzieci Osieroconych, Ulana Witkowska, mama Pawełka, podopiecznego Domowego Hospicjum dla Dzieci, oraz Krzysztof Olszewski, członek Rady Fundacji Hospicyjnej – nasz wspaniały Przyjaciel i wolontariusz.

— 25.10.

Uroczyste zakończenie II Wielkiego Integracyjnego Turnieju Gier Klubu 1000. W zabawie, która miała trzy odsłony, wzięło udział aż 63 graczy, w wieku od 7 do ponad 80 lat. Byli to nasi Domownicy, pracownicy Hospicjum Dutkiewicza i Fundacji Hospicyjnej, Wolontariusze oraz Przyjaciele i Sympatycy klubu. Kto powiedział, że planszówki to przeżytek?! — 27.10.

Odwiedziny Hospicjum przez Wikariusza Generalnego Zgromadzenia Pallotynów ks. Adama Golca SAC. — 29.10.

Na gdańskich cmentarzach: Łostowickim, Srebrzysko, Garnizonowym, Oliwskim, w Nowym Porcie, Salvator Nowy, a także na cmentarzu przy Parafii św. Jacka w Straszynie oraz na dwóch nekropoliach w Pruszczu Gdańskim trwały wielkie kwesty w ramach corocznej akcji „Zapal światło dla Hospicjum". By wrzucić datek na rzecz Hospicjum zachęcało ponad 500 osób – przede wszystkim uczniowie szkół wszystkich stopni, ale także wolontariusze związani z Fundacją Hospicyjną i Hospicjum oraz pracownicy obu placówek. Rezultat był imponujący, dokładnie **109 028,50 zł**. — 30.10-2.11.

Pobyt diakonów Stowarzyszenia Apostolstwa Katolickiego – okazja do pokazania młodym ludziom Hospicjum i Fundacji od środka. — 1-8.11.

Premierowe wydanie odcinka programu „Świat nie jest taki zły", tym razem poświęconego problemowi osierocenia dzieci i młodzieży. W rozmowach studyjnych, przeprowadzanych w hallu Hospicjum ks. Dutkiewicza, a także w materiale filmowym, prezentującym historię jednej z podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych, przedstawiony został zakres działań Funduszu, zarówno socjalnych, jak związanych ze sferą psychiki dzieci po stracie.

— 2.11.

3.11. Wizyta ks. Jacoba Nampudakama SAC, przełożonego generalnego Zgromadzenia Pallotynów.

5.11.

Konferencja „Zapomniani żałobnicy – o żałobie dzieci i młodzieży", zorganizowana w ramach kampanii społecznej „Dzieci radzą sobie same tylko w bajkach" oraz programu „Tumbo Pomaga" dla dyrektorów, nauczycieli i pedagogów pomorskich placówek oświatowych, otwierająca cykl szkoleniowy „Żałoba w społeczności szkolnej". Moderatorką spotkania była Małgorzata Ohme, ambasadorka XII kampanii Fundacji Hospicyjnej.

6-7.11. Msze św. żałobne z Litanią Imion.

20.11. Pierwsze „Spotkanie z bajką", którą w filii nr 1 Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Galerii Manhattan przeczytali: Magdalena Witkiewicz, pisarka, Hanna Zych-Cisoń, członkini Zarządu Województwa Pomorskiego i Paweł Adamowicz, Prezydent Miasta Gdańska, a warsztaty arteterapeutyczne poprowadziła Joanna Wcześny. Wydarzenie przygotowane zostało w ramach XII kampanii Fundacji Hospicyjnej, realizowanej pod hasłem „Dzieci radzą sobie same tylko w bajkach". Niestety zdarza się nam o tym zapominać...

27.11. Kolejne „Spotkanie z bajką", tym razem w interpretacji Aleksandry Woźniak, aktorki, Beaty Szewczyk, dziennikarki Radia Gdańsk i Piotra Mirowicza, dziennikarza portalu gdansk.pl. Miejsce akcji: czytelnia dziecięca w budynku głównym Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Gdańsku.

3.12.

Otwarcie drugiej Charytatywnej Wystawy Choinek 2015 Fundacji Hospicyjnej i portalu www.MetropoliaDzieci w pasażu zewnętrznym gdańskiego Parku Handlowego Matarnia. Choinka z mebli i zabawek, choinka-samochód, choinka-drabina kariery sportowej, choinka ubrana w filiżanki... Ponad dwadzieścia parę niezwykłych drzewek wystawionych przez pomorskie firmy i organizacje, by wesprzeć Fundusz Dzieci Osieroconych. Kto nie widział, ten dużo stracił.

2-3.12. Firma DB Schenker znowu nadaje. Jej wolontariusze, przy ogromnym wkładzie Pań z kwiaciarni „Dzika Róża", przygotowali mikołajkowe stroiki dla pacjentów oraz udekorowali świątecznie Dom Hospicyjny.

3.12. Emisja realizowanego na żywo programu TVP1 „Świat się kręci", którego część poświęcona była problemowi osierocenia i żałoby dzieci i młodzieży. Wśród gości: psycholożka i wielokrotna ekspertka kampanii Fundacji Hospicyjnej Anna Dodziuk, prezes Fundacji Alicja Stolarczyk i psycholożka z Hospicjum Dutkiewicza Agnieszka Paczkowska. Program obejrzało około 2 mln widzów.

GRUDZIEŃ

Jarmark świąteczny na Targu Węglowym w Gdańsku, a podczas niego karuzela i lodowisko, z którego dochód przekazany został na rzecz Funduszu Dzieci Osieroconych. Stoisko Fundacji Hospicyjnej obecne było od 10 grudnia i cieszyło się wielkim powodzeniem. — 3.-23.12

Już tradycyjnie w pierwszy weekend grudnia w Galerii Bałtyckiej Gwiazdy malują gwiazdy, choinki, śnieg, życzenia..., co której Gwieździe akurat w duszy gra. Malowali: Hanna Zych-Cisoń, Dorota Abramowicz, Magda Witkiewicz, Iwona Guzowska, Paweł Adamowicz, ks. Krzysztof Niedałtowski, dziennikarki portalu trójmiasto.pl i siatkarze oraz koszykarze Trefla Sopot, a także Beata Szewczyk, która spotkanie prowadziła, Agnieszka Oszczyk, która czytała dzieciom bajkę, i Przemek Radziszewski, który zaśpiewał kolędy. Idą Święta. — 5.12.

Mikołajkowe spotkanie z koordynatorami, w ramach Pomorskiej Szkoły Wolontariatu Opiekuńczego – podsumowujące rok i zakreślające plany na przyszłość. — 7.12.

Emisja odcinka „Świat nie jest taki zły" poświęconego wolontariatowi opiekuńczemu w placówkach zdrowia, który wspiera opiekę pielęgniarską. – *Wolontariat może stać się prawdziwą pasją* – zaznaczyła prof. Ewa Jassem, jedna z gości programu. — 7.12.

Obchody Dnia Wolontariusza na miejskim lodowisku – okazja, by podziękować za całoroczny trud, a najlepszych z najlepszych szczególnie uhonorować. W tym roku byli nimi: Michał Bujko (w kategorii „Wolontariat Akcyjny"), Stanisława Paszko (w kategorii „Wolontariat Opiekuńczy") i Elżbieta Smolińska (w kategorii „Koordynator Szkolnego Wolontariatu").

— 7.12.

Spotkanie w Strefie Psyche SWPS Pomorskiego Parku Naukowo-Technologicznego w Gdyni, nawiązujące do hasła XII kampanii Fundacji Hospicyjnej „Dzieci radzą sobie same tylko w bajkach", podczas którego prowadząca Agnieszka Paczkowska, hospicyjna psycholożka, przedstawiła możliwości pomocy, jakiej od dorosłych może oczekiwać osierocone dziecko. — 9.12.

Otwarcie miniwystawy niezwykłych choinek charytatywnych w gdańskim Kościele św. Jana.

— 10.12.

Wigilia w Hospicjum dla pracowników, wolontariuszy i przyjaciół, także Fundacji Hospicyjnej. — 10.12.

11.12.

„W żłobie leży, któż pobieży kolędować małemu...". Przybieżały rodziny związane z Domowym Hospicjum dla Dzieci oraz pracownicy opiekującego się nimi zespołu medycznego, które tradycyjnie, jak co roku, przygotowały dla siebie wspólną wigilijną biesiadę. Przybieżał też św. Mikołaj, aż z Pruszcza Gdańskiego, gdzie służy w 49. Bazie Lotniczej.

12.12.

„Świąteczne Klimaty" w IKEA Gdańsk, połączone z obchodami imienin św. Łucji. Na terenie sklepu odbyła się kwesta na rzecz podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych, a także warsztaty dekorowania pierników i bombek. Można było też posłuchać bajki oraz zrobić sobie zdjęcie ze św. Mikołajem. Takie rzeczy tylko w grudniu.

15.12.

Przekazanie kluczyków do samochodu podarowanego przez firmę Leasing Polski Sp. z o. o. na potrzeby Fundacji Hospicyjnej. Dziękujemy!

16.12.

Wigilia uczestników i prowadzących zajęcia Akademii Walki z Rakiem. W Akademii zawsze jest serdecznie, ale takie świąteczne spotkania budują więź szczególną. Był piernikowo-śliwkowy tort od Pellowskich, bony na leki od Fundacji Hospicyjnej, stroiki wykonane przez uczestniczki arteterapii i wspaniała rodzinna atmosfera. – *Dobre słowa mają wielką moc, a te wypowiadane w grupie mają moc podwójną* – podsumowała spotkanie Danuta Stopieńska, koordynatorka Akademii.

17.12.

Konferencja zamykająca projekt „Pomaganie jest piękne – srebrny wolontariat opiekuńczy".

18.12.

Rusza portal www.hospicja.pl w nowej odsłonie.

22.12.

Uroczyste wręczenie stypendiów dwanaściorgu podopiecznym Funduszu Dzieci Osieroconych, ufundowanych przez partnerów wyjątkowego kalendarza „2016 Business & Foto" – projektu „Dziennika Bałtyckiego" ze zdjęciami znanych pomorskich fotografów.

24.12.

„Cicha noc, święta noc...". Uroczysta wspólna wieczerza dla pacjentów Domu Hospicyjnego i ich rodzin, a po kolacji pasterka dla wszystkich przyjaciół i sympatyków Hospicjum.

W 2015 roku w sposób szczególny pomogły nam firmy (ciąg dalszy):

- Kwiaciarnia Dzika Róża, Gdańsk
- L'Biotica & HF Hipokrates Sp. z o.o., Gdańsk
- Laboratorium Kosmetyczne Dr Irena Eris, Warszawa
- Leasing Polski Sp. z o.o., Gdańsk
- Ledax Sp. z o.o., Gdańsk
- Leroy Merlin Polska Sp. z o.o., Gdańsk
- Lions Club Gdańsk-1
- Logisfera FI, Sp. z o.o., Sopot
- Lonza - Nata Sp. z o.o., Żukowo
- Loopy's World, Gdańsk
- LPP SA, Gdańsk
- LPP Tex SA, Gdynia
- Lutkiewicz M.R. Przetwórstwo Warzywne s.c., Gdańsk
- Lux Med, Sp. z o.o., Warszawa
- Makro Cash and Carry Polska SA, Gdańsk
- Malborskie Zakłady Chemiczne „Organika" SA, Malbork
- Masterlease Sp. z o.o., Gdańsk
- Masters Sp. z o.o., Straszyn
- Medivet SA, Śrem
- MetropoliaDzieci.pl
- Michalczyk i Prokop Sp. z o.o., Gdynia
- Michalczyk i Prokop Sp. z o.o., Łódź
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Gdańsk
- Międzynarodowe Targi Gdańskie SA, Gdańsk
- Misys, Łużycka Office Park, Gdynia
- Nadleśnictwo Kolbudy, Kolbudy
- Norra Solberga, Flisby Forsamling, Szwecja
- Oceanic SA, Sopot
- Oceanic SA, Trąbki Wielkie
- Oddział Żandarmerii Wojskowej, Elbląg
- Olivia Business Centre, Gdańsk
- Orkiestra Kameralna Ariela Ludwiczaka, Sopot
- Orlen „Fundacja Dar Serca", Płock
- Pan Dragon Sp. z o.o., Gdańsk
- Park Handlowy Matarnia, Gdańsk
- Park Trampolin Jumpcity, Gdynia
- PCC Consumer Products Czechowice SA, Czechowice-Dziedzice
- Perfect Green, Słonino k. Tychowa
- Pesca Fresca CH Manhattan, Gdańsk
- PGE Arena, Gdańsk
- PH Matthias Piotr Filipowicz, Gdańsk
- PH Bysewo Sp. z o.o., Gdańsk
- PH Matarnia
- PHU Lumiś Michał Truszczyński, Żukowo
- Piekarnia Kidzińscy, Gdańsk
- Piekarnia Paryska Jarosław i Dariusz Wrocławscy s.c., Gdańsk
- Piekarnia - Cukiernia Andrzej Szydłowski, Gdańsk
- Piekarnia - Cukiernia Eugeniusz Lipiński, Gdańsk
- Piekarnia - Cukiernia Pellowski, Gdańsk
- Piekarnia - Cukiernia Sławomir Mielnik, Straszyn
- Pierogarnia U Dzika J.K.P. Dzik s.c., Gdańsk
- Pizzeria Leone, Gdańsk
- PMI Poland Chapter, o. Gdańsk
- Polska Spółka Gazownictwa Sp. z o.o., Gdańsk
- Pomorska Specjalna Strefa Ekonomiczna Sp. z o.o., Sopot
- Poznaj Świat, Gdańsk
- PPH Cymes Piekarnia - Cukiernia, Pruszcz Gdański
- PPH Opak Mirosław Wilczyński, Gdańsk
- PPHU Arkadiusz Byliński, Gdańsk
- PPU Nava Sp. z o.o., Gdańsk
- Pracownia Stolarska Józef Ewertowski, Malbork
- Prime Car Management SA, Gdańsk
- Przewozy Autobusowe Gryf Sp. z o.o., Żukowo
- PUH Zdunek Sp. z o.o., Gdańsk
- PZU Życie SA, Warszawa
- Radio Gdańsk
- Radio Plus, Gdańsk
- Radio Złote Przeboje
- Radiowe Doradztwo Reklamowe, Sp. z o.o., Warszawa
- Rebel Sp. z o.o., Gdańsk
- Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych, Gdańsk
- Regionalne Centrum Krwiodawstwa, Gdańsk
- Remontowa Holding SA, Gdańsk
- Remontowa Marine Design & Consulting Sp. z o.o., Gdańsk
- Reno Car Sp. z o.o., Gdańsk
- Restauracja Basia Ritz, Gdańsk
- Restauracja Kubicki, Gdańsk
- Restauracja Malinowy Ogród, Gdańsk
- Restauracja Swojski Smak, Gdańsk
- Robod SA, Gdańsk
- Rukola Twój Catering Dietetyczny, Gdynia
- Satel Sp. z o.o., Gdańsk
- Saur Neptun Gdańsk SA, Gdańsk
- Scandic Hotel Gdańsk, Gdańsk
- Security Sp. z o.o., Gdańsk
- Sephora Polska Sp. z o.o., Gdańsk
- Sephora Polska Sp. z o.o., Warszawa
- SMD Sp. z o.o., Kowale
- Smurfit Kappa Gdańsk, Pruszcz Gdański
- Smyk Sp. z o.o., Warszawa
- Sonpap Kazimierz Sondej, Gdańsk
- Społeczny Instytut Wydawniczy Znak Sp. z o.o., Kraków
- Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, Sekcja Oświatowa, Gdańsk
- Staples Polska Sp. z o.o., Gdańsk
- STBU Brokerzy Ubezpieczeniowi Sp. z o.o., Gdańsk
- Stowarzyszenie Maraton „Dbam o Zdrowie", Łódź
- Studio Tańca TOP Dance, Marek Konderak, Gdańsk
- Super-Pharm Poland Sp. z o.o., Warszawa
- Super-Pharm Poland Sp. z. o.o. PH Matarnia, Gdańsk
- Swissmed Centrum Zdrowia SA, Gdańsk
- Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Sopot
- Szwedzki Klub Biznesu, Gdańsk
- Tapflo Sp. z o.o., Tczew
- Tchibo Warszawa Sp. z o.o., Warszawa
- Thomson Reuters (Markets) Europe SA, oddział w Polsce, Gdynia
- Tiger Gym Fitness Club, Gdańsk
- Torbacz - Opakowania, Gdańsk
- Torus Sp. z o.o., Sp. k., Gdańsk
- Tradis Sp. z o.o., Gdańsk
- Trefl SA, Sopot
- Trójmiasto.pl Sp. z o.o.
- TVP SA, Warszawa
- Unilever Polska Sp. z o.o., Banino
- Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego, Gdańsk
- Urząd Miasta Pruszcz Gdański
- Urząd Miejski, Gdańsk
- Urząd Transportu Kolejowego, Warszawa
- VetPoint S.j., A. Paluszewski i wsp., Stawiguda
- Via Medica Sp. z o.o., sp. k., Gdańsk
- Vitbis Sp. z o.o., Złotoryja
- Witman Sp. z o.o., Gdańsk
- Wytwórnia Wędlin Władysław Kummer, Rumia
- Zakład Ogólnobudowlany Roman Wójcik, Lębork
- Zakład Transportu Miejskiego, Gdańsk
- Zakłady Porcelany Stołowej Lubiana SA, Łubiana
- Zatoka Sztuki, Sopot
- Ziaja LTD Zakład Produkcji Leków Sp. z o.o., Gdańsk
- Zielone Studio, Pracownia Florystyczna, Gdańsk
- Zespół Dziecięcy Don Don, Gdańsk

Energa

Serdecznie dziękujemy firmie **Energa SA** w Gdańsku za objęcie roli Sponsora jubileuszowego koncertu charytatywnego z cyklu „Głosy dla Hospicjów", który mógł się odbyć w prestiżowej sali Filharmonii Bałtyckiej. Dochód z wydarzenia przeznaczony został dla podopiecznych Hospicjum Dutkiewicza w Gdańsku.

Fundacja Hospicyjna

EDF

Serdecznie dziękujemy firmie **EDF Polska** z siedzibą w Warszawie za pomoc w organizacji jubileuszu Akademii Walki z Rakiem, X koncertu charytatywnego z cyklu „Głosy dla hospicjów" oraz Charytatywnej Wystawy Choinek.

Fundacja Hospicyjna

LIST OTWARTY

Nie chcemy, żeby uśmierzanie bólu było ograniczone jakimikolwiek limitami NFZ, porą przyjęć lekarza, kolejką oczekujących na wizytę, zamożnością śmiertelnie chorej osoby, jej popularnością, wiekiem czy zaradnością jej rodziny lub przyjaciół.

Chcemy nieść ulgę w cierpieniu każdemu człowiekowi, który tego potrzebuje. Wierzymy, że każdy z nas ma prawo do godnego życia bez bólu i cierpienia, aż do ostatniej minuty. A odchodzić powinien bez strachu i poczucia samotności.

Tak jak śmiertelna choroba nie wybiera i dotyka każdego bez względu na wiek, urodę, płeć, kolor skóry, wyznanie czy inteligencję, tak my chcemy stać ponad podziałami, bo dla nikogo nie może zabraknąć miejsca w HOSPICJUM, środków przeciwbólowych, sprzętu ułatwiającego oddychanie czy pieluchy w rozmiarze XS czy XXL.

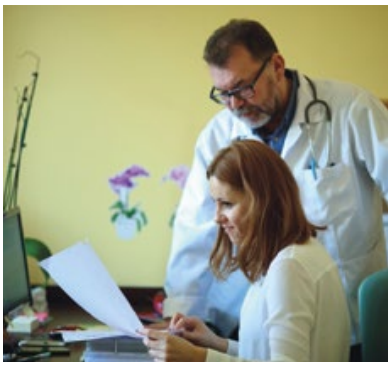
W dobie głośnych i drogich kampanii reklamowych czy chorujących celebrytów, zwykły umierający człowiek, dorosły czy dziecko, nie jest wystarczająco atrakcyjnym „produktem marketingowym", aby przekonać do swoich potrzeb tłumy. Zresztą po co pomagać komuś, kto i tak umrze? Po co? Bo każdego z nas czeka śmierć.

NAJNOWSZE BADANIA WYKAZUJĄ, ŻE CO CZWARTY POLAK W CIĄGU NAJBLIŻSZYCH 10 LAT ZAPADNIE NA CHOROBĘ ONKOLOGICZNĄ. Nie chcemy straszyć, ale uświadomić, że opieka hospicyjna w starzejącym się społeczeństwie będzie coraz bardziej potrzebna.

A TERAZ ZAMKNIJ OCZY I POMYŚL O CZTERECH NAJBLIŻSZYCH CI OSOBACH. KTO JEST TĄ CZWARTĄ?

NIE JEST JESZCZE ZA PÓŹNO NA RATUNEK!

HOSPICJUM W GDAŃSKU

FUNDACJA HOSPICYJNA

KRS 0000 201 002
www.fundacjahospicyjna.pl