

# RODZINY

ISSN 1898-0007

Półrocznik

**NR 7**

Czerwiec 2010

**Czasopismo dla rodzin osób chorujących psychicznie**





# Drodzy Czytelnicy!

Z wielką przyjemnością przekazujemy Państwu nr 7 naszego wspólnego Czasopisma RODZINY. Został on w znacznej części poświęcony sprawom aktywizacji zawodowej i przygotowania do pracy osób chorujących psychicznie. Przedstawiamy zatem dwa projekty, których celem jest zwiększenie szans na zatrudnienie osób po kryzysach psychicznych. Jednym z takich projektów są szkolenia zawodowe „Profesjonalny Pracownik Hotelu”. Można zapoznać się zarówno z przebiegiem tego przedsięwzięcia, wypowiedziami uczestników, jak i wynikami ankiety podsumowującej jeden z jego etapów. Te informacje mogą być przydatne szczególnie osobom i organizacjom, które zamierzają aplikować do funduszy Unii Europejskiej na realizację tego typu projektów. Przykładem innego projektu jest tekst pt. „Trener zatrudnienia wspieranego”,

który opisuje drogę uczestnika i trenera, którą wspólnie pokonali, aby osiągnąć cel, jakim było znalezienie i utrzymanie pracy przez osobę niepełnosprawną.

Druga część numeru udostępniona została naszym Czytelnikom, którzy nadesłali swoje opracowania w odpowiedzi na konkurs redakcji pod hasłem „Moja droga do zdrowia”, ogłoszony w nr 6 RODZIN. Bardzo dziękujemy za wszystkie wypowiedzi i refleksje, które nadeszły do naszej redakcji. Najlepsze z nich wyróżniliśmy nagrodą książkową oraz prezentujemy Państwu. Są to trzy teksty: „Opis przeżywania hipochondrii”, „Moja droga do zdrowia” oraz „Kropla draży skalę. Zacząć od siebie”.

Jako jedno z ważniejszych wydarzeń dla środowiska osób chorujących psychicznie, ich rodzin, opiekunów i lekarzy jest wciąż gorący temat

wprowadzania w życie reformy opieki psychiatrycznej, o której mówiono na VIII Forum Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów, które odbyło się 20-21 maja 2010 r. w Krakowie. Polecamy tekst Pani Marii Radwańskiej „Działania od dołu na rzecz reformy opieki psychiatrycznej”. Mamy nadzieję, że jeszcze przed wakacjami Rząd przyjmie rozporządzenia niezbędne do uruchomienia tej oczekiwanej przez nasze środowisko i niezbędnej reformy – Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego.

Tradycyjnie też polecamy naszym Czytelnikom publikację książkową. Tym razem jest to książka Irvina Yaloma pt. „Mama i sens życia”.

Zapraszam serdecznie do lektury.

*Agnieszka Lewonowska-Banach  
Redaktor naczelny*

## RODZINY

### REDAKTOR NACZELNY

Agnieszka Lewonowska-Banach  
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”

### REDAKTOR MERYTORYCZNY

Józef Bogacz – terapeuta rodzinny  
Poradnia Rodzin Oddziału Dziennego Kliniki Psychiatrii Dorosłych SU

### RADA MERYTORYCZNA

Prof. dr hab. Bogdan de Barbaro  
Zakład Terapii Rodzin Katedry Psychiatrii CMUJ – Kraków

Maria Radwańska  
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” – Kraków

Anna Bielańska  
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej – Kraków

ks. Arkadiusz Nowak, Magda Bojarska  
Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej – Warszawa

Zofia Puchelak  
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” – Kraków

Jolanta Gierduszewska  
Stowarzyszenie „Wzajemna Pomoc” – Radom

Barbara Oleksińska  
Stowarzyszenie „Otwarty Umysł” – Rzeszów

Teresa Kara  
Lubuskie Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” – Gorzów Wielkopolski

Dorota Trybis  
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” – Kraków



### ADRES REDAKCJI

ul. Bałuckiego 6,  
30-318 Kraków  
tel. 012 266 11 02  
Nakład: 3000 egz.

### OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Krzysztof Banach  
Małopolska Filia Sekcji Naukowej  
Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji  
Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

### KONTAKT

<http://www.rodziny.info/>  
e-mail: [stowarzyszenie@rodziny.info](mailto:stowarzyszenie@rodziny.info)

*Niezamówionych materiałów  
Redakcja nie zwraca.*

*Redakcja zastrzega sobie prawo skracania  
i adiuścacji nadesłanych materiałów.*

# RODZINY

CZERWIEC 2010

## W NUMERZE:

**Małgorzata Indyk**

CZŁOWIEK — NAJLEPSZA INWESTYCJA 2

**Agata Bielska, Joanna Wilkosz**

MOJA OPINIA O SZKOLENIU ZAWODOWYM 4

**Agnieszka Lewonowska-Banach**

OCENA SZKOLENIA ZAWODOWEGO „PROFESJONALNY PRACOWNIK HOTELU” 5

**Karolina Ledzińska**

TRENER ZATRUDNIENIA WSPIERANEGO 8

**Józef Bogacz**

PODSUMOWANIE KONKURSU „MOJA DROGA DO DROWIA” 9

**Mariola**

OPIS PRZEŻYWANIA HIPOCHONDRII 9

**Joanna Kisiel**

MOJA DROGA DO PRACY 11

**Teresa Kara**

KROPLA DRAŻY SKAŁĘ. ZACZAĆ OD SIEBIE 12

**Maria Radwańska**

DZIAŁANIA „OD DOŁU” NA RZECZ REFORMY OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ 13

**Józef Bogacz**

Recenzja książki

„MAMA I SENS ŻYCIA” IRVIN D. YALOM III str. okładki

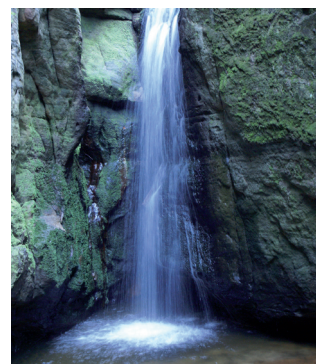


*Spokojnych  
i słonecznych wakacji  
życzy  
Redakcja*

**Ocena szkolenia  
zawodowego  
str. 5**



**Trener Zatrudnienia Wspieranego  
str. 8**



**Kropla draży skałę  
str. 12**

**Działania „od dołu”  
str. 13**



**Recenzja  
książki**

**III str.  
okładki**

# CZŁOWIEK — NAJLEPSZA INWESTYCJA!

## Podnoszenie kompetencji zawodowych osób po kryzysach psychicznych szansą na powrót do aktywności zawodowej

Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” realizuje od Sgrudnia 2008 r. projekt POKL podzadanie 7.2.1. Aktywizacja zawodowa i społeczna osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Jest to szkolenie zawodowe dla osób chorujących psychicznie pt. Profesjonalny Pracownik Hotelu. Celem tego szkolenia jest przede wszystkim zwiększenie aktywności zawodowej osób z chorobą psychiczną, podniesienie kompetencji zawodowych i społecznych osób chorujących psychicznie, przygotowanie uczestników szkolenia do podjęcia pracy zawodowej w branży hotelowej i gastronomicznej, zwiększenie zdolności kontaktu i komunikowania się uczestników szkolenia, zdobycie umiejętności umożliwiających wejście na rynek pracy i utrzymanie się w pracy, a także przeciwdziałanie zjawiskom uzależnienia od systemu pomocy społecznej.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób niepracujących w wieku 18-54 lat, a mających trudności w znalezieniu i poszukiwaniu pracy z powodu choroby psychicznej, pozostających w stałej opiece psychologiczno-psychiatrycznej, w stabilnym stanie zdrowia.

Do projektu zostali zaangażowani profesjonaliści z dziedziny hotelarstwa i gastronomii, posiadający wyższe wykształcenie kierunkowe: hotelarskie i/lub pedagogiczne, doświadczenie praktyczne lub dydaktyczne w branży turystycznej obejmującej hotelarstwo i/lub gastronomię, znający dobrze problematykę związaną z działalnością turystyczną z dziedziny hotelarstwa lub gastronomii, doświadczenie w pracy, w szkoleniu lub w kontakcie z osobami niepełnosprawnymi, w tym po kryzysach psychicznych.

Projekt zakładał przeszkolenie 50 osób, w trakcie dwóch edycji. Każda edycja obejmuje osiem miesięcy i składa się z modułów: moduł integracyjny – 1 miesiąc, moduł teoretyczny ogólny – 2 miesiące, moduły specjalistyczne: pomoc kuchenna, służba pięter, kelner, recepcjonista – 2 miesiące, moduł ćwiczeniowy – 1 miesiąc, staże – 2 miesiące.

Na pierwszych zajęciach modułu integracyjnego został przedstawiony program szkolenia i zasady, jakie będą obowiązywały podczas realizacji projektu. Następnie odbywały się spotkania z psychologiem oraz doradcą zawodowym. Psycholog prowadził zajęcia mające na celu integrację grupy, zbadanie poziomu motywacji każdego uczestnika. Doradca zawodowy wyjaśniał warunki zatrudnienia i prawa osób niepełnosprawnych, jakie widnieją w Kodeksie Pracy, przeglądał dokumenty związane z grupą inwalidzką, świadczeniami rentowymi oraz przeprowadził test kompetencji i pomagał uczestnikom w dokonaniu oceny własnych predyspozycji zawodowych. Każdy uczestnik oprócz spotkań w grupie miał również możliwość indywidualnego spotkania z doradcą zawodowym.

W trakcie Modułu ogólnego teoretycznego zostały przedstawione zagadnienia prawne i organizacyjne obiektu hotelarskiego, wymogi kategoryzacyjne, zajęcia z zakresu funkcjonowania obiektów hotelowych i gastronomicznych oraz pierwsze wizyty

studyjne w krakowskich hotelach. Odwiedzane były obiekty hotelarskie różnej kategorii: hotele trzy- i pięciogwiazdkowe, a także pensjonaty. Zajęcia te spotkały się z dużym zainteresowaniem. Po pewnej partii materiału teoretycznego wizyta w hotelu, oprowadzenie po obiekcie uczestników przez menadżera hotelu, opowiedzenie jak funkcjonuje, jakich gości przyjmuje dany obiekt, czy posiada usługi dodatkowe, dawały możliwość namacalnego poznania uczestnikom, jak różnorodne mogą być hotele (poczynając od wystroju pokoi, rodzaju restauracji), jak różna jest specyfika danego hotelu w zależności od położenia, wielkości i infrastruktury, jaką dysponuje. Menadżerowie opowiadali nie tylko o obowiązkach personelu, ale także ciekawostki z historii danego hotelu i anegdota związane z gośćmi. Dla niektórych uczestników były to pierwsze tak bliskie doświadczenia z hotelarstwem. W trakcie tych zajęć uczestnicy mogli zweryfikować swoje wyobrażenia o danym stanowisku pracy i obowiązkach, jakie one obejmują. Na przykład niektórzy uczestnicy byli zaskoczeni informacją, że kelnerzy przygotowują salę restauracyjną, ponieważ jest to ich stanowisko pracy, tzn. ścierają kurze, odkurzają i zmywają podłogę etc. Sądziło, że kelner jest tylko od obsługi gościa, czyli podawania talerza z posiłkiem. Recepcja nie jest tylko miejscem wydawania klucza do pokoju i regulowania



fot. Stowarzyszenie



należności za pobyt, ale wymaga od pracownika znajomości topografii miasta, połączeń komunikacyjnych, informacji turystycznej, umiejętności wyszukiwania odpowiednich informacji w Internecie i dużej skrupulatności w tworzeniu dokumentacji i przepływu informacji pomiędzy działami w hotelu związanych z pobytem gościa. O jak wielu detalach musi pamiętać dział Pokojowych, zwany również Służbą pięt lub Housekeepingiem, przygotowując pokój dla gościa – kosmetyki hotelowe, materiały informacyjne i jak ważne jest tempo pracy. Moduł teoretyczny finalizował test z wiedzy ogólnej o hotelarstwie i materiału zrealizowanego podczas zajęć. Dodatkowo kandydaci do Modułu recepcyjnego przechodzili test z języka angielskiego.

Na początku każdego modułu specjalistycznego pogłębianą była wiedza teoretyczna, zagadnienia z danego zakresu były omawiane bardziej szczegółowo, a następnie wprowadzane były elementy ćwiczeniowe.



fot. Stowarzyszenie

Module pomoc kuchenna oprócz podstawowych zagadnień o gastronomii hotelowej, jak podział przestrzenny i funkcje pomieszczeń zakładu gastronomicznego (przygotownia, magazyny, zmywalnie, ekspedycja i in.), wyposażenie kuchni, stanowiska pracy, podział zadań i kompetencji, systemy obsługi w gastronomii hotelowej, zakres obowiązków pomocy kuchennej, organizacja i technika pracy na tym stanowisku, omawiano przepisy bezpieczeństwa żywności HCCAP, podstawowe wiadomości o surowcach wykorzystywanych do przygotowywania potraw, obróbce wstępnej warzyw i owoców, aż nadszedł moment długo oczekiwany — ćwiczenia, czyli gotowanie. Na zajęcia praktyczne swoją kuchnię i wyposażenie udostępniał pensjonat „U Pana Cogito”. Uczestnicy mieli okazję przekonać się, jak przygotowuje się obiad dla grupy 20-osobowej, a jak pracuje się przy zamówieniach indywidualnych. W jakiej kolejności należy zabrać się za realizację zamówień zgłaszanych przez kelnera.

Moduł kelnerski rozpoczęła tematyka ubioru, higieny osobistej i prezencji kelnera, następnie przedstawiono szczegółowy zakres obowiązków. Uczestnicy musieli nauczyć się zastosowań

i rodzajów nakryć – talerzy, półmisek, sztućców i kieliszków, aranżacji wnętrz, ustawiania i estetyki stołów w zależności od rodzaju i wielkości przyjęcia. Jak przygotowuje się stół bufetowy z przekąskami zimnymi, a jak z daniami ciepłymi. Jaka kolejność obowiązuje w ustawianiu potraw i zastawy, gdzie umiejscowić pieczywo. Dużo czasu poświęcono na organizację podawania i serwowania potraw, ustawiania talerzy z potrawami na tacy. Uczestnicy kilometrami przemierzali salę restauracyjną z tacą w jednej dłoni i serwowali na początku plastikowe naczynia z wodą, a po osiągnięciu sprawności plastikowe naczynia zastąpione zostały prawdziwą zastawą stołową. Zajęcia modułów pomoc kuchenna i kelner na etapie ćwiczeniowym były zsynchronizowane. Podczas gdy w kuchni uczestnicy modułu pomocy kuchennej gotowali potrawy, w tym czasie kandydaci na kelnerów przygotowywali salę restauracyjną pensjonatu „U Pana Cogito”, odpowiednio nakrywali i podawali to, co kucharze ugotowali. Znajomość karty menu przez kelnera jest bardzo istotnym elementem w jego pracy. Kelner musi wiedzieć, z czego dana potrawa jest wykonana, umieć zaproponować niezdecydowanemu gościowi danie, wypytując uprzednio o jego preferencje smakowe. W tym zakresie również przeprowadzane były treningi z komunikacji.

Moduł recepcyjny wymagał od kandydatów wiele umiejętności. Warunkiem uczestniczenia w tym module były podstawowa obsługa komputera oraz umiejętność porozumiewania się przynajmniej w stopniu podstawowym w języku angielskim. Część zajęć poświęcona była udoskonalaniu umiejętności komunikacyjnych uczestników. Przedstawiano uczestnikom zasady komunikacji werbalnej; poprzez treningi ćwiczone umiejętności swobodnego i otwartego porozumiewania się z gośćmi, trening w zakresie umiejętności skutecznego porozumiewania się z innymi pracownikami hotelu, trening w zakresie aktywnego słuchania, trening w zakresie świadomego i starannego używania mowy, omawiano krytyczne momenty oraz trudne elementy komunikacji interpersonalnej. Podkreślono wymowę komunikacji niewerbalnej, która objawia się w postawie, mimice i gestykulacji każdego człowieka. Miały miejsce również zajęcia poświęcone rozmowom telefonicznym, jak prawidłowo udzielać informacji potencjalnym gościom, jak prezentować ofertę hotelu.

Wiele uwagi poświęcono uświadomieniu uczestnikom, iż recepcja jest w dużej mierze koordynatorem pracy innych działów hotelowych, nie tylko służby pięt, ale i działu technicznego oraz w zależności od typu obiektu działu gastronomicznego. Im mniejszy obiekt hotelarski, tym większa odpowiedzialność spoczywa na recepcji. Istotną część pracy w recepcji stanowi prowadzenie dokumentacji i przestrzeganie procedur. Omówione zostały zasady tworzenia dokumentacji, jej archiwizowania, procedury związane z obsługą bieżącą gości i w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa (np. pożar). Przedstawiona została korespondencja mailowa z gośćmi w języku polskim i angielskim. W ramach zajęć uczestnicy zapoznali się ze słownictwem branżowym, które obowiązuje w hotelarstwie. Na zakończenie modułu sprawdzono wiedzę uczestników poprzez test, który składał się z części jednokrotnego wyboru i części opisowej.

W części teoretycznej Modułu służby pięt szczegółowo przedstawiono zadania działu, zasady racjonalnego wykorzystania środków myjących i pielęgnujących, techniki i kolejność sprzątnia, przepisy BHP. Osoby pracujące w dziale Służby pięt mają również dużą styczność z gośćmi hotelowymi, dlatego też w tym module ujęte zostały zajęcia z komunikacji interpersonalnej, na których omówiono zasady porozumiewania się z gośćmi, dbałość o spokój gości oraz dopuszczalne zachowanie personelu. Praca w dziale Służby pięt wymaga dobrej kondycji fizycznej i spraw-

ności manualnej, umiejętności rozłożenia sił w ciągu dnia pracy. Zajęcia praktyczne miały na celu pokazanie i nauczenie technik sprawnego sprzątania — zmiana pościeli nie może trwać dłużej niż 10 min. Czas nie dla wszystkich uczestników tak łatwo osiągalny.

**O**becnie dobiega końca II edycja szkolenia „Profesjonalny Pracownik Hotelu”. Uczestnicy są na etapie odbywania stażu w krakowskich hotelach i pensjonatach. Warunkiem zaliczenia stażu jest wypracowanie od 100 do 140 godzin w dziale — zgodnie z wybranym modułem szkolenia. Dodatkowo uczestników szkolenia mobilizuje świadomość, iż każdy z nich otrzyma opinię od swojego opiekuna stażu. Miesiące maj i czerwiec nie są najłatwiejszym okresem do odbywania stażu z powodu wysokiego sezonu, jaki panuje w Krakowie. Hotele są pełne gości, a dodatkowo skutki powodzi, z jakimi borykają się teraz niektórzy hotelarze, powodują, że opiekunowie nie zawsze mogą poświęcić odpowiednią ilość czasu swoim podopiecznym. Ale z drugiej strony stażyści mogą się wiele nauczyć, ponieważ uczestniczą w życiu hotelowym przy dużym tempie pracy, ocenić, czy w dłuższej perspektywie byłoby to dla nich odpowiednie stanowisko pracy, czy chcą i nadają się do obszaru usług. Odbywanie stażu wymaga od uczestników przeorganizowania swojego dotychczasowego planu dnia, funkcjonowania w innym wymiarze czasowym, mobilizacji sił. Uczestnicy podcho-

dą dość krytycznie do swoich umiejętności, zdają sobie sprawę, które obszary ich umiejętności muszą jeszcze poprawić. Poprzez tak długi czas trwania kursu już wiele się nauczyli z dziedzin, które można wykorzystać w swoim życiu prywatnym — estetyka ubioru, sprzątanie, gotowanie, a także większa pewność siebie, poprawa w komunikowaniu i funkcjonowaniu w życiu społecznym.

**Zakończenie szkolenia planowane jest na Zwrzesień 2010. Uczestnicy, którzy z sukcesem zaliczą staż otrzymają zaświadczenie o ukończeniu szkolenia zawodowego „Profesjonalny Pracownik Hotelu”. Dalsza część sukcesu zawodowego leży w ich rękach, ich zapale i motywacji w szukaniu pracy. Być może, któremuś z uczestników zostanie zaproponowana praca w hotelu, gdzie odbywał staż. Praca w hotelarstwie charakteryzuje się sezonowością. Wiele hoteli zatrudnia pracowników na wybrane miesiące, gdy mają największe obłożenie. Jest więc o co się starać.**

Małgorzata Indyk

Koordynator ds. szkoleń

Projekt nt. „Szkolenie zawodowe dla osób niepełnosprawnych z chorobą psychiczną”,

Kraków

# MOJA OPINIA O SZKOLENIU ZAWODOWYM

## WYPOWIEDŹ AGATY

**N**azywam się Agata Bielska i jestem uczestnikiem szkolenia zawodowego „Profesjonalny Pracownik Hotelu”, organizowanym przez Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”. Uczestniczę w nim od października ubiegłego roku, tj. 2009. Stopniowo poszerzałam swoją wiedzę na temat zagadnień dotyczących turystyki, a konkretniej rodzajów obiektów hotelarskich oraz sposobu ich funkcjonowania. Każdy rodzaj obiektu hotelarskiego: motel, pensjonat, hotel, hostel, kemping, domy wycieczkowe, schroniska, pole biwakowe, jest inaczej dostosowany do potrzeb gości. Obowiązkiem jest zapewnienie gościom: toalety, posiłków, noclegu, niektóre posia-

dają dodatkowo takie atrakcje jak: spa, basen, odnowa biologiczna, masaże, sauna, siłownia, opieka medyczna, wydzielone miejsca na odpoczynek na świeżym powietrzu, miejsca i przedmioty dla dzieci oraz osób niepełnosprawnych. W niektórych obiektach obowiązkowym wyposażeniem w pokojach są telewizory, telefony i radio-obdobiorniki.

**G**łównym zadaniem personelu jest zapewnienie gościom satysfakcji i bezpieczeństwa oraz gwarancji świadczonych usług. Każdy gość, który wyjeżdża z hotelu zadowolony, wróci do niego prawdopodobnie po raz kolejny i możliwe,

że poleci go znajomym lub bliskim. Jest to podstawa do zdobywania kolejnych gości. Wśród personelu hotelu można wyróżnić pracowników recepcji, kuchni, pokojowe, kelnerów, portiera, багаżowych, ochronę, pracowników działu administracji. Prawidłowa i zgrana praca wszystkich pracowników hotelu stanowi pewny sukces w jego działaniu i istnieniu. Jestem zadowolona, że podjęłam ten kurs i mam nadzieję, że zdobyta wiedza otworzy mi szanse na rynku pracy i uzyskam zatrudnienie w zawodzie, jakiego wyuczyłam się w ramach projektu.

Agata Bielska,

Kraków

## WYPOWIEDŹ JOANNY

**S**kończyłam kurs: „Profesjonalny Pracownik Hotelu”. Było to szkolenie dla osób niepełnosprawnych z chorobą psychiczną. Kurs był przygotowany bardzo rzetelnie i profesjonalnie. Dowiedziałam się o celach i motywach podróżowania, typach gości hotelowych i odpowiedzialności za bezpieczeństwo gości. Bardzo ciekawe były wykłady o organizacji obiektu hotelowego prowadzone przez panią Agnieszkę Kloch. Mielśmy także wykłady o specyfice i sposobach obsługi gości hotelowych. W hotelu „Wilga” odbył się wykład o organi-

zacji szkoleń, eventów, konferencji i rozmów biznesowych.

**Z**ainteresowaniem wysłuchaliśmy wykładu na temat współpracy recepcji z innymi komórkami organizacyjnymi, komputera jako ważnego narzędzia pracy w recepcji i przyjmowania rezerwacji. Nauczyliśmy się meldować gości, a także o ich nietypowych potrzebach. Wysłuchaliśmy też bardzo ciekawego wykładu z dziejów lecznictwa uzdrowiskowego. Podczas trwania kursu byliśmy częstowani kawą, herbatą

i pysznymi ciasteczkami. Na wykładach często było też wesoło. Poznałam tu bardzo miłych ludzi. Po kursie tym optymistycznie patrzę w przyszłość i mam nadzieję na bardzo dobrą pracę jako recepcjonistka. Organizatorem kursu było Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” i był on współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Joanna Wilkosz,

Kraków



# Ocena szkolenia zawodowego „Profesjonalny Pracownik Hotelu”

## Opracowanie kwestionariusza ankiety wypełnionej przez beneficjentów projektu

W pierwszym cyku szkolenia zawodowego „Profesjonalny Pracownik Hotelu” wzięły udział 24 osoby. Część z nich wcześniej zakończyła udział w projekcie z powodu podjęcia zatrudnienia lub zrezygnowała z uwagi na pogorszenie stanu zdrowia.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy wypełnili anonimową ankietę, której celem było zebranie informacji o przydatności tego typu szkolenia, dokonanie oceny poszczególnych modułów szkolenia, a także podjęcie próby sprawdzenia, czy szkolenie wpłynęło na podniesienie kluczowych kompetencji uczestników i przyczyniło się do zwiększenia ich aktywności zawodowej. W ankiecie wzięło udział 18 (spośród 24) uczestników szkolenia w wieku 23-49 lat. We wstępie zebrano informacje co do płci uczestników, rejonu zamieszkania, modułu kierunkowego, w którym szkolili się uczestnik (recepjonista, kelner, pomoc kuchenna, pokojowa).

Następnie korzystając z pytań półzamkniętych uczestnicy ocenili kolejno część teoretyczną szkolenia, część ćwiczeniową szkolenia oraz praktyki i staże. Ankietowani mieli do dyspozycji pięciostopniową skalę (bardzo dobrze, dobrze, ani dobrze ani źle, źle, bardzo źle). W takiej samej skali uczestnicy dokonali oceny zajęć z doradztwa zawodowego, a także zajęć z psychologiem. Każdy z elementów opatrzone był dodatkowo prośbą o uzasadnienie dokonanej oceny.

W trzeciej części ankiety każdy uczestnik dokonywał autooceny w obszarze swoich kluczowych kompetencji, motywacji i poziomu kontaktów społecznych, mając do wyboru trzy odpowiedzi typu zamkniętego. Anonimowy tryb zebrania informacji pozwolił uczestnikom na większą swobodę wypowiedzi i zwiększył obiektywizm badania.

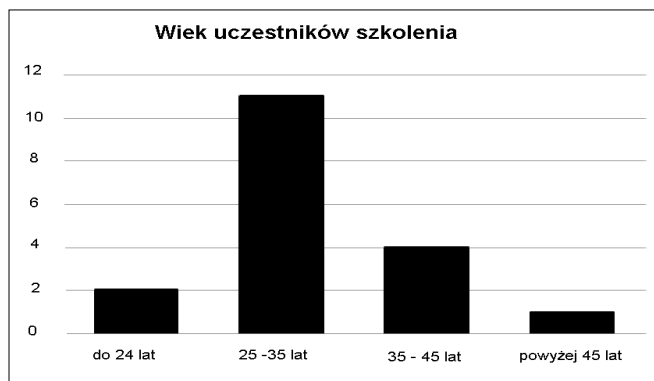
## Pytania ankietowe i zestawienie odpowiedzi uczestników

### Wiek

W projekcie mogły wziąć udział osoby w wieku 18-54 lata. Ankietę wypełniło 18 osób w wieku między 23 a 49 rokiem życia. Najliczniejszą grupę 61% ankietowanych (11 osób) stanowiły osoby między 25-35 rokiem życia.

### Obszar zamieszkania

Miasto — 14 osób, 78% uczestników.  
Wieś — 2 osoby, 11% uczestników.  
Dwie osoby nie wskazały obszaru zamieszkania.



Źródło: opracowanie własne

### Płeć

Liczba kobiet i liczba mężczyzn, którzy ukończyli szkolenie i wypełnili ankietę stanowiła po 50%. Ankietę wypełniło 9 kobiet i 9 mężczyzn.

### Moduł szkoleniowy, w którym uczestnicy brali udział

Recepjonista — 6  
Kelner — 2  
Pomoc kuchenna — 7  
Pokojsowa — 2  
Jedna osoba nie wskazała modułu szkoleniowego.



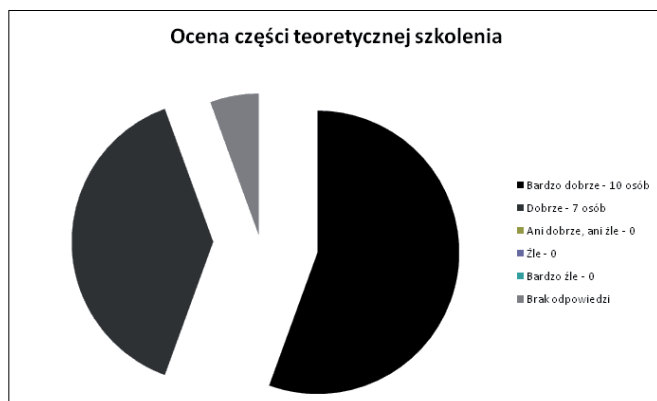
Źródło: opracowanie własne

### Część teoretyczną szkolenia oceniam:

Bardzo dobrze 10 — osób, co stanowi 55% badanych  
Dobrze — 7 osób, co stanowi 39% badanych  
Nikt nie ocenił szkolenia ani dobrze ani źle, źle lub bardzo źle.  
Jedna osoba nie udzieliła odpowiedzi.

**Uzasadnienie oceny:** Dowiedziałem się wielu użytecznych i praktycznych informacji. Bardzo ciepły przekaz informacji, mobilizujący do pracy. Wydaje mi się, że jak na tak krótkie

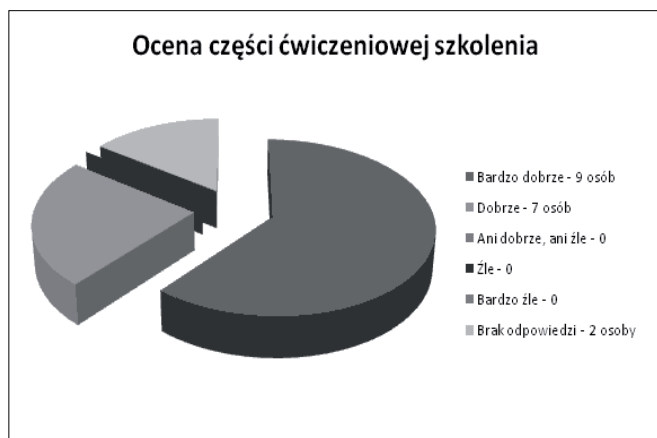
szkolenie cała wiedza teoretyczna była podana w sposób konkretny, czytelnie i zrozumiale. Profesjonalni szkoleniowcy, właściwie dobrany materiał. Dobry wpływ na szkolenie miała zmienność wykładowców, kompetentni wykładowcy. Profesjonalność, zaangażowanie prowadzących szkolenie. Podawano konkretne informacje odnośnie struktury i funkcji hotelarstwa. Zajęcia były prowadzone w sposób interesujący, dowiedziałam się wielu ciekawych rzeczy. Szkolenie podobało mi się, dowiedziałam się wielu ciekawych rzeczy na temat hotelu, zajęcia teoretyczne były urozmaicone. Oceniam dobrze, dlatego że były takie rzeczy, które nie miały nic wspólnego z kursem. Wszystkie informacje związane z pracą w hotelu były bogate w treść. Dużo nauczyłam się i rozumiałam na temat pracy w branży hotelarskiej. Myślę, że szkolenia były prowadzone przez profesjonalistów, ludzi kompetentnych i były bardzo ciekawe. Interesujące i ciekawe zajęcia – mogłam się wiele dowiedzieć o stanowisku pokojowej. Szkolenie było w pełni profesjonalne i wyczerpujące. Było w miarę dobrze.



Źródło: opracowanie własne

### Część ćwiczeniową szkolenia oceniam:

Bardzo dobrze 9 — osób, co stanowi 50% ankietowanych  
Dobrze — 7 osób, 39% ankietowanych  
Nikt nie ocenił szkolenia ani dobrze ani źle, źle lub bardzo źle.  
Dwie osoby nie udzieliły odpowiedzi.



Źródło: opracowanie własne

**Uzasadnienie oceny:** Wykwalifikowani wykładowcy i różnorodność ćwiczeń. Nauczyłam się dokonywania rezerwacji check in, check out. Pomocne i rozwijające ćwiczenia. Wydaje mi się, że wszystko, co najważniejsze w pracy recepcjonisty było przećwiczone. Niektóre ćwiczenia były trudne do zapamiętania. Dobra opieka w czasie ćwiczeń, ciekawe zajęcia. Dobra atmosfera pracy, przemyślane ćwiczenia. Profesjonalność

i zaangażowanie opiekunów. Nauczyłem się profesjonalnie obsługiwać gości. Podobało mi się i dużo się nauczyłem. Zajęcia ćwiczeniowe bardzo mi się podobały, jako pomoc kuchenna nauczyłam się wielu rzeczy. Podobały mi się zajęcia w kuchni i sposób gotowania prostych składników. Podobała mi się część wykonywanych zadań, lubię taką pracę wykonywaną wspólnie. Ćwiczenia były prowadzone na wysokim poziomie i były takie, z których mogłem się wiele nauczyć. Dbalam o czystość pokoi, żeby łóżka były dobrze zaścielone, aby było estetycznie. Na ćwiczeniach nauczyłam się nowego zawodu.

### Praktyki i staże oceniam:

Bardzo dobrze 11 — osób, co stanowi 61% badanych  
Dobrze — 4 osób, co stanowi 22% badanych  
Ani dobrze, ani źle — 1 osoba, co stanowi 5% badanych  
Nikt nie ocenił szkolenia źle lub bardzo źle. Dwie osoby nie udzieliły odpowiedzi.

**Uzasadnienie oceny:** Zrozumienie i pomoc w praktyce przez prężny personel. Nauczyłam się paru rzeczy potrzebnych do pracy na recepcji, lecz angażowano mnie także do rzeczy nie związanych z recepcją. Duża pomoc w powrocie do „normalnego” trybu życia. Bardzo miła atmosfera, dużo zrozumienia dla popełnianych przezemnie pomyłek. Dla mnie to najlepsza część całego szkolenia. Dobra opieka, osoba zajmująca się praktykaniem postępowała z zaangażowaniem. Dobra atmosfera w pracy i dobra opieka nad kursantem. Profesjonalizm i zaangażowanie. Nauczono mnie pracowitości, by w sposób dokładny wykonywać swoją pracę, zaktywizowano mnie. Jestem bardzo zadowolona, zajęcia praktyczne wiele mi dały i uważam, że zmieniło to w sposób pozytywny moje życie. Podobała mi się praca w kuchni, wspólna praca i pomoc. Myślę, że najbardziej przydały się staże, bo mogłam sprawdzić się w kuchni, co umiem, a czego nie. Pracowałam w kuchni, uczyłam się przygotowywać różne potrawy i wykonywałam je. Też sprzątałam. Dobrze pracowało mi się w grupie, była dobra atmosfera. Staż był dla mnie bardzo ważny, dzięki niemu mam pracę w pensjonacie. Chciałabym, aby staż trwał 2 lub 3 miesiące. Na stażu wykonywałam wszystkie prace przewidziane dla pracowników hotelu, tylko najmniej praktyki kelnerskie.



Źródło: opracowanie własne

### Zajęcia z doradztwa zawodowego oceniam:

Bardzo dobrze 10 — osób, co stanowi 55% ankietowanych  
Dobrze — 6 osób, co stanowi 33% ankietowanych  
Ani dobrze, ani źle — 1 osoba, co stanowi 5% ankietowanych  
Nikt nie ocenił szkolenia źle lub bardzo źle. Jedna osoba nie udzieliła odpowiedzi.

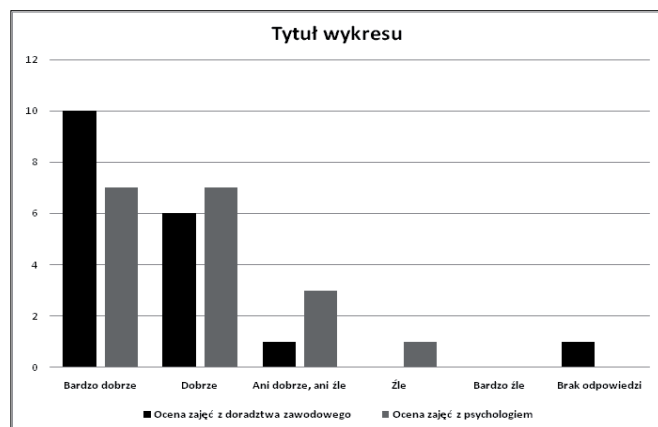
**Uzasadnienie oceny:** Praktyczne informacje potrzebne do



znalezienia pracy, a nawet świetne wsparcie psychologiczne. Kompetentna pomoc, bieżąca informacja o rynku pracy dla niepełnosprawnych. Dużo przydatnych informacji, a na koniec Pan Gerard pomógł mi w napisaniu c.v. Trudne do zapamiętania. Materiał z doradztwa zawodowego dobrany właściwie, poszerzone wiadomości z zakresu doradztwa. Kompetentny i dużo wiedzący doradca. Profesjonalność i zaangażowanie. Przekazywano konkretne i fachowe informacje odnośnie hotelu. Dowiedziałam się najważniejszych rzeczy, jakie mnie interesowały i jestem zadowolona. Zajęcia z doradztwa zawodowego były ciekawe, czasami sprawiały mi trudność zajęcia w grupie. Dowiedziałam się, jak szukać pracy. Mieliśmy jasno i przejrzysto przedstawione zasady pracy, mogliśmy o tym porozmawiać. Zajęcia prowadzone były bardzo dobrze, wiele z nich wyniosłam wiedzy. Nauczyłam się pisać życiorys.

### Zajęcia z psychologiem oceniam:

Bardzo dobrze — 7 osób, co stanowi 39% odpowiedzi  
Dobrze — 7 osób, co stanowi 39% odpowiedzi  
Ani dobrze, ani źle — 3 osoba, co stanowi 17% odpowiedzi  
Źle — 1 osoba, co stanowi 5% odpowiedzi  
Nikt nie ocenił szkolenia bardzo źle.



Źródło: opracowanie własne

**Uzasadnienie oceny:** Bardzo miły psycholog, z którym można nawiązać kontakt. Gadanie dla samego gadania. Duży związek ze szkoleniem i rzeczowość, bez zbędnego analizowania. Nie rozumiem czemu te zajęcia miały służyć, dla mnie były niepotrzebne, ale to tylko moje zdanie. Podobało mi się podmiotowe traktowanie kursanta. Dobra atmosfera do wypowiadania się. Przedstawiono nam wszystkie niuanse pracy na odpowiednich stanowiskach hotelu i predyspozycje, jakimi należy się wyszczególniać, aby objąć konkretne stanowisko pracy. Można było wypowiedzieć się i skonsultować swoje problemy z psychologiem, czyli fachowa pomoc. Nie lubię się wypowiadać. Uczyliśmy się bycia ze sobą, co będzie potrzebne w pracy, mogliśmy o tym porozmawiać. Ciekawe były ćwiczenia z Panią psycholog.

### Uważam, że w wyniku szkolenia moje kompetencje w zakresie poszukiwania i utrzymania pracy (punktualność, rzetelność, poczucie odpowiedzialności za wykonywanie zadania i powierzone mienie) uległy:

Dużej poprawie — 13, co stanowi 72% odpowiedzi  
Małej poprawie — 3, co stanowi 17% odpowiedzi  
Nie zmieniły się — 1, co stanowi 5% odpowiedzi  
Jedna osoba nie udzieliła odpowiedzi.

### Uważam, że w wyniku szkolenia moja motywacja, zaangażowanie i odpowiedzialność za własny rozwój i leczenie uległy:

Dużej poprawie — 14, co stanowi 78% odpowiedzi  
Małej poprawie — 1, co stanowi 5% odpowiedzi  
Nie zmieniły się — 2, co stanowi 11% odpowiedzi  
Jedna osoba nie udzieliła odpowiedzi.

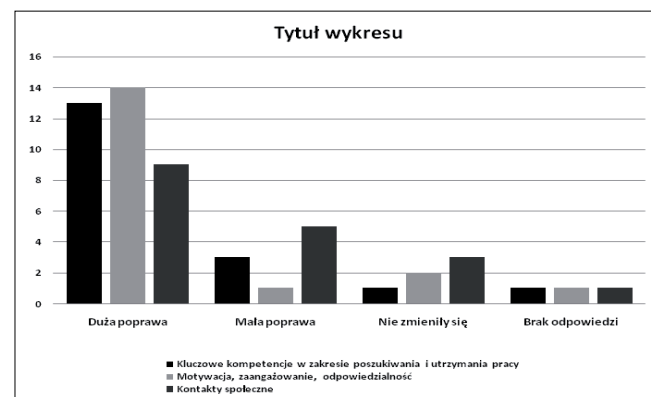
### Uważam, że w wyniku szkolenia moje kontakty społeczne uległy:

Dużej poprawie — 9, co stanowi 50% odpowiedzi  
Małej poprawie — 5, co stanowi 28% odpowiedzi  
Nie zmieniły się — 3, co stanowi 17% odpowiedzi  
Jedna osoba nie udzieliła odpowiedzi.

### Na zakończenie ankiety zapytano uczestników o ich plany indywidualne po zakończeniu szkolenia. Większość osób zadeklarowała chęć szukania pracy.

Po zakończeniu szkolenia zamierzam:

Już posiadam pracę — 1, co stanowi 5% ankietowanych  
Szukać pracy — 13, co stanowi 72% ankietowanych  
Kontynuować rehabilitację — 3, co stanowi 17% ankietowanych  
Kontynuować szkolenie i podnoszenie kompetencji — 1, co stanowi 5% ankietowanych  
Inne (jakie?.....) — 0



Źródło: opracowanie własne

Uczestnicy bardzo dobrze i dobrze ocenili wszystkie elementy szkolenia zawodowego „Profesjonalny Pracownik Hotelu”. Najwyższą ocenę uzyskała część stażowa, 61% uczestników oceniło ją na bardzo dobrze, 22% na dobrze. Uczestnicy mogli przez okres jednego miesiąca pracować na danym stanowisku pracy u jednego z pracodawców. Uczestnicy w 72% uznali, że ich kluczowe kompetencje w zakresie poszukiwania i utrzymania pracy (punktualność, rzetelność, poczucie odpowiedzialności za wykonywanie zadania i powierzone mienie) uległy dużej poprawie. Natomiast motywacja, zaangażowanie i odpowiedzialność za własny rozwój i leczenie uległy dużej poprawie w 78%.

Na podstawie uwag uczestników wyciągane były też wnioski i odpowiednio modyfikowany był drugi cykl szkoleniowy. Korzystając z tego kwestionariusza pytań przebadana zostanie także druga grupa uczestników szkolenia, która ukończy udział w projekcie na przełomie sierpnia i września 2010.

Agnieszka Lewonowska-Banach  
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”,  
Kraków

# TRENER ZATRUDNIENIA WSPIERANEGO

Michał przystąpił do projektu „ABC Gospodarki społecznej” w grudniu 2009 roku. Jego oczekiwania były jasne: potrzebuje znaleźć pracę. Michał ma rodzinę, żonę i 5-letniego synka. Sytuacja finansowa jego rodziny jest trudna; żona Michała pracuje w stołowce, obecnie mieszkają z rodzicami żony. Jego synek wymaga operacji.

Moja opinia o kliencie po pierwszym spotkaniu: Michał jest bardzo zmotywowany do podjęcia pracy. W 2009 roku zmieniono mu stopień niepełnosprawności z umiarkowanego na lekki, tym samym stracił rentę ZUS, jedyne źródło jego dochodów. Szukał pracy od lata 2009, niestety bezskutecznie. Było to głównie spowodowane lękiem pracodawców przed zatrudnieniem osoby z epilepsją.

Michał ma wykształcenie zawodowe. Jego jedyne doświadczenie zawodowe to różne prace fizyczne, dorywcze. Niestety, z poprzedniego zakładu zwolniono go po tym, jak w pracy pojawił się pod wpływem alkoholu. Do tej pory Michał żałuje swojego błędu. Bardzo chciałby wrócić do starego zakładu. Niestety, szef nie chce z nim rozmawiać, na powrót do starego zakładu nie ma szans.

Michał nie chciał brać udziału w spotkaniach grupowych i warsztatowych. Interesowały go spotkania indywidualne, nakierowane na konkretne działania związane z poszukiwaniem pracy. Przy bliższym poznaniu okazało się, że jest osobą nieufną, na początku wydawał się też niesłowny, dwa razy nie zgłosił się na spotkanie, często nie odbierał telefonów. Na początku nie chciał mówić o sobie, ani o ostatnim miejscu pracy. Dużo później dowiedziałam się, że jego nieufność wobec ludzi wynika z tego, czego doświadczył w domu. Trzeba było jasno postawić sprawę: albo mamy do siebie zaufanie, albo się rozstajemy.

Prawdziwą współpracę rozpoczęliśmy z początkiem lutego 2010. Wspólnie postanowiliśmy spróbować znaleźć dla niego pracę. Myślę, że przełamał swoje opory i podjął współpracę w ramach projektu tylko dlatego, że nie widział już innego wyjścia. Zabierając się do poszukiwania pracy, wypisałam wszystkie firmy na terenie powiatu, gdzie możemy zadzwonić w poszukiwaniu pracy. Powstała spora lista — około 20 zakładów. Wspólnie opracowaliśmy życiorys i list motywacyjny i zaczęliśmy dzwonić do pracodawców. Niestety, na słowo epilepsja

rozmowa z każdym kolejnym pracodawcą kończyła się fiaskiem. Nie udało nam się z nikim umówić na spotkanie. Ludzie boją się padaczki.

Michał był załamany, wtedy postanowiliśmy, że może spróbujemy jeszcze raz u ostatniego pracodawcy. Skoro dał mu szansę raz, to może uda się go przekonać ponownie. Już bez dzwonienia i uprzedzania udałam się sama do tego zakładu pracy. Akurat brama była otwarta ze względu na dostawę towarów. Przeszłam i bez problemu dostałam się do właściciela zakładu. Przedstawiłam się, opowiedziałam o naszym programie. Pracodawca był bardzo miły i zainteresowany współpracą. W tamtym czasie poszukiwał ludzi z orzeczeniem, gdyż ze względów formalnych potrzebował pracowników niepełnosprawnych, by utrzymać status Zakładu Pracy Chronionej. Kiedy doszło do szczegółów, czyli konkretnie kogo mogę mu polecić, pojawiły się wątpliwości, czy proponować tylko Michała, zwiększając jego szansę i jednocześnie ryzykując, że z tej dobrze rozpoczętej współpracy nic nie wyniknie, czy też zaproponować 2-3 osoby do wyboru.

Ostatecznie zaproponowałam tylko Michała, biorąc pod uwagę to, że właśnie z jego powodu się tutaj znalazłam. Długo rozmawialiśmy o przyczynach zwolnienia. Pracodawca skonsultował tę sytuację z kadrami. Ostatecznie powiedział, że musi się zastanowić. Staralam się go nadal przekonać, że Michał się zmienił, że ma rodzinę, praca jest mu potrzebna, że zmieniła się jego motywacja i sytuacja życiowa. W końcu szef się zgodził. Następnego dnia Michał miał się zgłosić na próbę na pierwszy dzień pracy. Po tym dniu umówili się, że będzie przychodził codziennie przez 2 tygodnie, sam, bez wsparcia trenera, i jeśli w tym czasie nie popełni gafy, ma szansę na przedłużenie umowy. To były dwa bardzo nerwowe tygodnie. Pod koniec tego okresu umówiłam się na spotkanie z pracodawcą. Pracodawca był z Michała zadowolony, a przede wszystkim potrzebował rąk do pracy mimo to do ostatniego dnia nie powiedział Michałowi, co będzie dalej.

Po okresie próby Michał dostał umowę o pracę na czas określony. Umowę na 3 miesiące. Po tym okresie ma bardzo dużą szansę na zatrudnienie.

Kiedy już myślałam, że nasze relacje się zmieniły, Michał znów schował się w skorupce, kiedy poprosiłam go

o ksero umowy o pracę. Umówiliśmy się na spotkanie indywidualne. Michał się nie zjawił, znów nie odbierał telefonów. Kiedy postawiłam sprawę jasno, nagrywając się na sekretarkę i mówiąc, że wykreślę go z projektu z powodu niemożności skontaktowania się z nim, sam zadzwonił. Rozmawialiśmy o tym z czego wynika jego zachowanie, okazało się, że boi się, że jego umowa i dochody trafią w jakieś niepowołane ręce. Nie umiał tego sprecyzować. Po długiej rozmowie przeprosił mnie za swoje zachowanie i oddał komplet dokumentów. Opowiedział, że był to trudny czas w jego życiu. Jego synek miał 1 z 2 zaplanowanych operacji. Sytuacja się uspokoiła. Podczas spotkań monitoringowych ani pracodawca, ani klient nie zgłaszali żadnych problemów.

Michał nadal jest moim klientem. Mimo zapewnień, że pracodawca jest z niego zadowolony, nadal obawia się utraty pracy. Obiecałam mu, że będę rozmawiać z pracodawcą pod koniec okresu zatrudnienia.

Karolina Ledzińska,  
Trener zatrudnienia wspieranego

Projekt „ABC Gospodarki Społecznej” jest realizowany przez Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie w partnerstwie z dwiema organizacjami pozarządowymi: Stowarzyszeniem na rzecz Zrównoważonego Rozwoju Społeczno-Gospodarczego KLUCZ, a także Stowarzyszeniem na rzecz Wspierania Przedsiębiorczości i Inicjatyw Lokalnych STOPIL. Jednym z jego celów jest wsparcie osób niepełnosprawnych w znalezieniu pracy. Takie zadanie stoi przed trenerami zatrudnienia wspieranego, którzy w pierwszej kolejności analizują potencjał swoich klientów, a następnie, poprzez współpracę z pracodawcami, pomagają im podjąć i utrzymać odpowiednią pracę. Trenerzy współpracują również, jeśli jest taka potrzeba, z rodzinami swoich klientów, ośrodkami pomocy społecznej, urzędami pracy, PFRON, ZUS i innymi instytucjami pomagającymi osobom niepełnosprawnym. Ich praca jest wspierana przez psychologów, doradców zawodowych, czasami przez pracowników socjalnych, czy też terapeutów, w zależności od potrzeb klienta. Od początku 2009 r. trenerzy objęli wsparciem ponad 100 osób niepełnosprawnych, głównie w stopniu umiarkowanym i znacznym, z czego 26 podjęło odpłatną pracę, a kolejne 25 zwiększyło swoje doświadczenie w ramach stażu zawodowego lub wolontariatu. **Szczegóły na stronie: [www.wup-krakow.pl](http://www.wup-krakow.pl) oraz stronie projektu [www.projekt-abc.pl](http://www.projekt-abc.pl).** Projekt jest realizowany w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.



# Podsumowanie konkursu „Moja droga do zdrowia”

Poniżej prezentujemy trzy wypowiedzi, które wpłynęły na nasz konkurs. Przypomnijmy, że tytuł konkursu brzmiał „Moja droga do zdrowia”. Każdy z tekstów opisuje inną historię dochodzenia do zdrowia. I tak dla Joanny Kisiel przejawem zdrowienia będzie z jednej strony stopniowe przechodzenie do coraz ambitniejszych zajęć zarobkowych, zaczynając od pracy wspieranej, poprzez pracę na wolnym rynku w McDonalddie, aż do pracy biurowej, zaspokajającej aspiracje autorki, z drugiej podjęcie nauki w szkole policealnej. Przy tym istotnym elementem wspierającym działania pani Joanny na jej drodze do zdrowia był jej udział w zajęciach Środowiskowego Domu Samopomocy, a następnie Domu Pod Fontanną. Na szczególną uwagę zasługuje spostrzeżenie autorki, że obecnie, w efekcie przejścia swojej drogi do zdrowia, o wiele lepiej funkcjonuje zawodowo, niż przed wystąpieniem kryzysu psychicznego.

Droga do zdrowia drugiej autorki, pani Marioli, to przede wszystkim walka z objawami hipochondrycznymi, ogromną koncentracją na funkcjonowaniu swojego organizmu, znacznie ograniczającą jej możliwość zajmowania się innymi sprawami życiowymi. W pozbyciu się lęków hipochondrycznych pomogła

pani Marioli psychoterapia, posiadanie rodziny i wsparcie ze strony męża, ale też takie losowe wydarzenie jak śmierć teściowej i idąca za tym konieczność przejęcia obowiązków domowych. Autorka podkreśla też rolę zajęć w Ośrodku Wsparcia i Aktywizacji.

Trzecia wypowiedź zawiera perspektywę rodzin, towarzyszących osobom leczącym się. Pani T. Kara opisuje, jak zmieniła się ich sytuacja wraz z powstaniem Stowarzyszenia Rodzin „Zdrowie Psychiczne” w Gorzowie Wielkopolskim, co stworzyło szansę na otrzymanie wsparcia ze strony profesjonalistów, zajmujących się zdrowiem psychicznym.

**Podsumowując, warto zauważyć, że w dochodzeniu do zdrowia potrzebna jest własna aktywność osób, borykających się z problemami wywołanymi przez kryzysy psychiczne. Ale też wszystkie trzy wypowiedzi podkreślają znaczenie, jakie na ich drodze odegrały organizacje samopomocowe.**

*Józef Bogacz  
psycholog, terapeuta rodzinny,  
Kraków*

## OPIŚ PRZEŻYWANIA HIPOCHONDRII

Na schizofrenię choruję już 9 lat. Zanim zachorowałam, cierpiałam na coś w rodzaju nerwicy hipochondrycznej. Cały czas poszukiwałam w sobie jakiejs choroby somatycznej i bezustannie biegałam od jednego lekarza do drugiego, ale to nie było jeszcze dla mnie takie uciążliwe. Najtrudniej było, kiedy moja hipochondria połączyła się z psychozą, wtedy już nie mogłam sobie sama ze sobą radzić i wylądowałam w szpitalu psychiatrycznym.

Tam podano mi leki, które trochę złagodziły objawy hipochondrii. Jednak leki to nie wszystko, ja potrzebowałam jakiejs rozmowy, a konkretnie terapii. Przez cały pobyt w szpitalu poszukiwałam w sobie coraz to nowych chorób i biegałam do lekarza dyżurnego, aby opowiedzieć, jakie to znów nowe objawy u siebie zaobserwowałam. Myślałam, że guzka na nodze to rak, łuszcząca się skóra na nogach czy rękach to grzybica, zgrubienie na głowie to nowotwór.

Najbardziej bałam się chyba raka przed każdym wejściem do gabinetu lekarza dyżurnego. Bardzo to przeżywałam i bardzo się bałam, że lekarz zdiagnozuje jakąś chorobę. Takie bieganie z każdym problemem do lekarza nie było jednak dobrym rozwiązaniem i dlatego to mi nie pomagało, ale jeszcze mnie bardziej nakręcało. Zdarzyło się, że jednego dnia potrafiłam być czternaście razy u lekarza z jakimś problemem. To mi pomagało, ale na krótko.

Musiałam szukać innego rozwiązania, a mianowicie kiedy wyszłam ze szpitala, od razu zgłosiłam się do lekarza psychiatry po odpowiednią leki i oprócz tego do psychologa (pani Ani P.). Pamiętam pierwszą wizytę w towarzystwie męża u pani magister. Pani psycholog miło mnie powitała i przyjęła. Była dla mnie bardzo ciepła, czułam, że chce mi pomóc. I tak zaczęła się dla mnie długa droga do zdrowia.

Na początku postanowiłam wszystkie moje problemy spisać — na karteczce, a przy każdym problemie postawiłam plusa — znaczyło to, że problem ten wyjaśniony mi został przez panią magister. Szybko karteczkę zastąpiłam notesikami, gdyż karteczka mogła mi się zgubić. Tych zeszytów przez całą terapię nazbierałam dwadzieścia sztuk. Kiedy miałam jakiś problem, to zaraz w notesikach szukałam, czy był już poruszany u pani magister czy nie. Jeżeli był, to się cieszyłam i uspokajałam, ale jeżeli nie, to zaraz

brałam telefon i dzwoniłam z tym do pani Ani. I właśnie to nie było też dobre rozwiązanie moich problemów hipochondrycznych, bo pół dnia siedziałam w notesikach, wyszukując rozwiązań, albo siedziałam z telefonem w rękę i dzwoniłam do psychologa. Miałam świadomość, że przeszkadzam jej w pracy, ale nie potrafiłam znaleźć innego rozwiązania.

I wtedy nastąpił moment kulminacyjny. Punktem zwrotnym były słowa Pani psycholog, że nie mogę cały czas skupiać się na sobie i na swoich problemach. Powiedziała też innymi słowami, że jestem strasznie egoistyczna i że bym się zajęła czymś innym niż tylko

mnie. Ta droga do zdrowia trwała cztery lata, ale opłacało się, teraz moja hipochondria jest już tylko wspomnieniem.

Hipochondria jest wspomnieniem, ale moje główne rozpoznanie to schizofrenia. Wygrana walka z przekonaniem hipochondrycznymi, które zakłócały mi życie i utrudniały kontakty z innymi ludźmi, pomogła lepiej znosić stygmatyzację schizofrenią. Choroba jest dla mnie dalej trudna do zniesienia. Leczę się, ale też będąc w związku małżeńskim, wywiązuję się z wielu obowiązków domowych.

## Dziś czuję się pełnoprawnym obywatelem w społeczeństwie. Po latach psychoterapii, rad męża, własnej pracy i zwiększania wiedzy o naturze chorób psychicznych jeszcze bardziej rozumiem i czuję, jak jestem zdrowa

swoimi problemami zdrowotnymi, zapewniając mnie jednocześnie, że chętnie mi pomaga, dała mi też odczuć swoją sympatię. Dało mi to dużo do myślenia i przyczyniło się do tego, że zaczęłam poszukiwać innego rozwiązania.

W moim życiu zaszły diametralne zmiany. Umarła mi teściowa i wszystkie obowiązki domowe spadły na mnie. Miałam wtedy mniej czasu na rozmyślanie o chorobach. Mąż mówił do mnie: „Mariola, ty tylko wierzysz w te białe fartuchy i chcesz porad od lekarzy, spróbuj skorzystać też z mojej pomocy, uwierz mi, ja też coś wiem i mogę ci pomóc. Jestem zawsze z tobą w twoich problemach. Za bardzo się na nich koncentrujesz. Są to śmieszne problemy zwykłych ludzi, oni się takimi problemami nie przejmują”. Było mi przykro, że nie potrafię zaufać mojej najbliższej, ukochanej osobie. I wtedy wpadł mi genialny pomysł do głowy. Ja zawsze mam dosyć ciekawe pomysły.

Wzbogaciłam naszą bibliotekę o książki popularnonaukowe i poradniki medyczne między innymi „Sprawy intymne sprawy kobiece”, „Encyklopedia zdrowia dla całej rodziny”. Mąż zawartą w nich wiedzę wykorzystał w sposób właściwy, dając mi rady. Dzięki zaufaniu, jakim go darzyłam, byłam w stanie je przyjąć.

Moje lęki się zmniejszyły, nie odwiedzałam już tak często lekarzy. Przestałam też myśleć o objawach i wertować notesiki, gdyż te problemy, które spisałam stały się śmieszne dla

Jakbym miała hipochondrię, nie potrafiłabym tak sobie radzić. Weźmy tylko taką sprawę, jak uporczywe mycie rąk. W domu pracuje się rękami. O wiele więcej robót mogę zrobić, bo nie mam strachu hipochondrycznego. Kontaktów z innymi ludźmi nie zakłóca mi wertowanie notesików, a rozmowy o chorobach prowadzone przez innych ludzi nie wywołują we mnie panicznego lęku. Jestem teraz osobą silniejszą psychicznie. **Schizofrenia jest we mnie, ale już nie jestem żadną „schizofreniczką”**. Poprawne w tym sensie są dla mnie czyjeś słowa „jest w medycynie choroba schizofrenia, ale nie ma schizofreników”. Dalszą moją drogą do zdrowia jest ustawiczna praca nad sobą, by być sprawniejszą.

Zdobywanie wiedzy o naturze mojej choroby, wchodzenie w relacje z innymi ludźmi. Uczestniczę w zajęciach grupy wsparcia, dzięki czemu więcej potrafię mówić, niż zamykać się w sobie. Opanowałam też umiejętność robienia wielu rzeczy, takich jak malowanie na szkle, robienie kwiatków z papieru czy innych rzeczy ozdobnych. Bez problemu dla swoich potrzeb potrafię obsługiwać komputer i korzystać z Internetu. Mąż teraz ma większe wsparcie z mojej strony w obowiązkach domowych. Od tego czasu, gdy nie mam problemów hipochondrycznych, stałam się bardziej samodzielna. Hipochondria była dla mnie taką „kulą u nogi”, balastem obciążającym moje życie i zwiększającym moją podatność na objawy chorobowe schizofrenii.

Dziś czuję się pełnoprawnym obywatelem w społeczeństwie. Po latach psychoterapii, rad męża, własnej pracy i zwiększania wiedzy o naturze chorób psychicznych jeszcze bardziej rozumiem i czuję, jak jestem zdrowa. Doceniam zdrowie i potrzebę normalności, bycia kimś wśród ludzi, kimś, kogo nie wytyka się palcami, kto postępuje zgodnie z normami przyjętymi w społeczeństwie. Nie czuję się teraz żadnym wyrzutkiem jak kiedyś. Bycie żoną, posiadanie rodziny też sprzyjało zdrowieniu. Jaka hipochondria? Pracuję w domu, uczęszczam (jakby do pracy) do Ośrodka Wsparcia i Aktywizacji. Kontakty z ludźmi dają mi dużo satysfakcji. Zwykle codzienne czynności, takie jak robienie zakupów, są często przyczyną niemałej radości. Mam świadomość własnej wartości i niepowtarzalności. Chciałabym wszystkim powiedzieć, że warto żyć, warto kochać, warto spotykać się z ludźmi.

A firmuję życie i bycie sobą.

Mariola,  
Zamość



fol. Stock.XCHNG



# MOJA DROGA DO ZDROWIA

O istnieniu Środowiskowego Domu Samopomocy w Płoni dowiedziałam się od mojego lekarza Pani dr Beaty Rajczyk. To ona zaproponowała mi, bym tam uczestniczyła w terapii. Do ośrodka w Płoni zaczęłam przychodzić w kwietniu 2003 roku. Na początku miałam pewne obawy, ale bardzo szybko przekonałam się, że jest to miejsce, do którego przychodzi się z przyjemnością. Poza zajęciami, takimi jak: muzykoterapia, zajęcia z psychologiem czy zajęcia kulinarne, w których raczej uczestniczyli

ośrodka i terapeutami. Ale mnie od samego początku najbardziej spодobały się zajęcia muzykoterapeutyczne, które wówczas prowadziła Małgorzata Górna, na które czekałam z radością w każdy poniedziałek, a które powoli krok po kroku otwierały mnie i pomagały mi w kontaktach z innymi ludźmi. Dzięki tym wszystkim działaniom terapeutycznym stawałam się pewniejsza siebie, wzrosło też moje poczucie wartości, starałam się bardziej opierać na sobie niż na innych, choć i tak doświadczałam dużego

raniej, doświadczając pracy na różnych stanowiskach począwszy od kelnerki, przez porządkową, po recepcjonistkę. Ta praca i uczestniczenie w zajęciach terapeutycznych dały mi możliwość dalszego rozwoju do tego stopnia, iż podjęłam w lipcu 2006 roku pracę na wolnym rynku w McDonalddie. Była to praca, w której wykorzystałam to wszystko, czego nauczyłam się i doświadczyłam w Domu Pod Fontanną. Jednak to nie było to, co chciałam robić i to, do czego dążyłam.

Była to moja pierwsza praca po kryzysie psychicznym. W niej na nowo uczyłam się odpowiedzialności, punktualności, sumienności, doświadczyłam, że to, co robię, daje mi satysfakcję, dużo radości i zadowolenia z siebie, że mogę — nie nudząc się — robić coś pożytecznego.

wszyscy, choć nie było nigdy przymusu, był też czas na odkrywanie i realizowanie swoich zainteresowań, czy czas na rozmowy z innymi. Początkowo z uwagi na to, że byłam bardzo zamkniętą w sobie i nieśmiałą osobą, głównie spędzałam czas i realizowałam się w pracowni plastycznej, którą wówczas prowadziła terapeutka Pani Krystyna Kulijewicz — życzliwa osoba. Czasem na grze w pin ponga zazwyczaj z koleżanką Kamila.

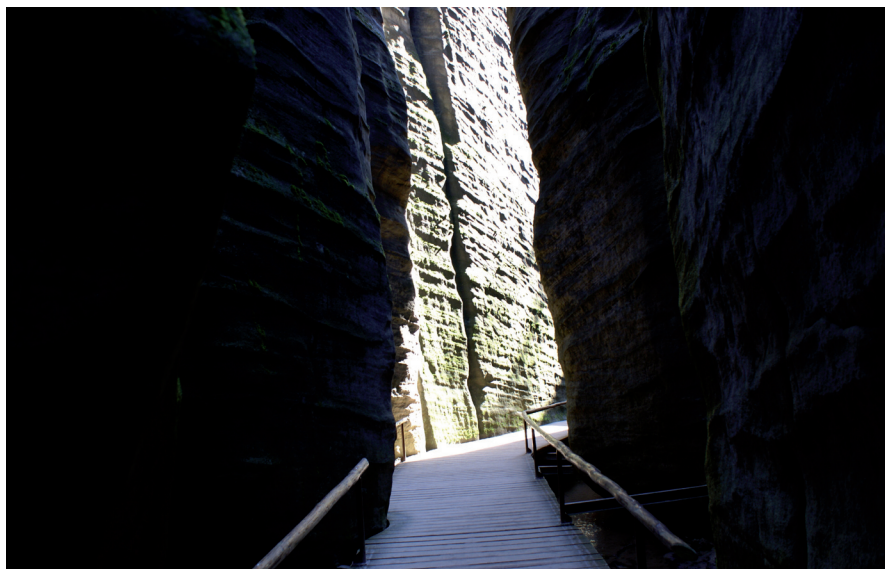
Dopiero po jakimś czasie, gdy poczułam się akceptowana taka jak jestem i czułam, że znajduję się w miejscu, w którym jest ciepła i życzliwa atmosfera, otworzyłam się na rozmowy z innymi uczestnikami tego

wsparcia, opieki i zrozumienia ze strony wszystkich, którzy tam przebywali. Zanim została otwarta filia ŚDS — obecny Dom Pod Fontanną — była możliwość spróbowania swoich sił w pracy wspieranej w Galerii w Zajeźdni. Była to moja pierwsza praca po kryzysie psychicznym. W niej na nowo uczyłam się odpowiedzialności, punktualności, sumienności, doświadczyłam, że to, co robię, daje mi satysfakcję, dużo radości i zadowolenia z siebie, że mogę — nie nudząc się — robić coś pożytecznego. I wreszcie przyszedł czas, kiedy został otwarty Dom Pod Fontanną, w którym do dziś czuję się jak w domu, panuje tu miła, życzliwa i koleżeńska atmosfera. Przez ponad rok uczestniczyłam w programie pracy wspie-

Moje wszystkie dotychczasowe działania i starania nie poszły jednak na marne, bo od marca 2009 roku mam pracę, którą bardzo sobie cenię i lubię, w biurze. Oczywiście, że dla mnie świat nie skończył się i nie kończy się tylko na pracy i przychodzeniu do Domu Pod Fontanną, bo poznałam wspaniałe i wrażliwe osoby, z którymi spędzam, kiedy tylko jest to możliwe, wolny czas. Poznałam Kamile, która jest dla mnie przyjaciółką, myślę, że wzajemnie. Poza tym kiedy tylko mogę, to chodzę na koncerty muzyki klasycznej i na przedstawienia do Opery na Zamku, które dzięki muzykoterapii bardzo polubiłam.

Od stycznia 2009 r. rozpoczęłam naukę w szkole policealnej na kierunku technik masażysta. Obecnie jestem słuchaczką III semestru (zajęcia trwają 4 semestry). Jestem bardzo szczęśliwa mogąc pracować, uczyć się i żyć tak, jak każdy przeciętny człowiek. **Wiem i doświadczam tego w swoim życiu, że chcieć, to móc, jak również tego, że marzenia się spełniają, a moim było to, by cieszyć się i korzystać z życia bez żadnych ograniczeń.** Kiedyś stawiałam je sama sobie, ale czasami bywa, że też inni wiedząc o mojej chorobie stawiają mi je, np. ty sobie z tym nie poradzisz, więc po co w ogóle się do tego zabierasz. Teraz wiem, że mogę osiągnąć to, co będę chciała, bez względu na to, co inni powiedzą.

Bardzo dziękuję wszystkim tym, którzy uczestniczyli ze mną i wspierali mnie w procesie terapii i własnego rozwoju.



fot. Krzysztof Banach

Dziękuję im za ich trud, cierpliwość, poświęcony czas, a przede wszystkim za szczere i otwarte serca zawsze gotowe do pomocy i wsparcia, zwłaszcza w tych trudniejszych chwilach. Cieszę się, że skorzystałam z tego, co mi ofiarowali i mogę być tym, kim teraz

jestem – szczęśliwą, pełną życia, energii i optymizmu osobą, której dano szansę, a która skorzystała z niej i wyszła na prostą. Dodam jeszcze, że osobiście czuję i widzę, że obecnie o wiele lepiej funkcjonuję

społecznie i zawodowo niż przed wystąpieniem kryzysu psychicznego.

Joanna Kisiel,  
Szczecin

# Kropla draży skałę. Zacząć od siebie

Kiedy w 2003 roku powstawało nasze Stowarzyszenie, nie wiedzieliśmy, jakie znaczenie będzie ono miało w naszym życiu. Początki były trudne, bo w pewnym sensie przyszliśmy tu „obici” przez życie. I tak mogłoby pozostać, gdyby nie właściwa terapia psycholog Bogny Sterny oraz psychiatry Marty Szczygalskiej-Dzwończyk. Ich porady i wskazówki ukształtowały w nas inne postawy i podejście do naszych sytuacji. To delikatne sprawy, ale zaczęliśmy od siebie, starając się zrozumieć siebie. Tego zrozumienia siebie uczymy się nie na szczytach własnych przeżyć, rozpoznając nasze porażki i błędy. Dzisiaj chociaż jesteśmy w codzienności życia, to już nie tacy sami. Zmieniają nas własne doświadczenia, doświadczenia drugiego człowieka i praca terapeutów. Rola, jaką pełnimy wobec siebie, każdego członka w rodzinie, środowisku tak wiele znaczy – zrozumieć siebie, to zaakceptować rzeczywistość życia.

Przez to, że mamy dobrych przewodników, wciąż uczymy się, jak pomagać w przywracaniu zdrowia chorym, być współterapeutą i mieć siłę dźwignąć ciężar tej pomocy. Psychiatra wyjaśnia, na czym polega choroba psychiczna, jakie są jej objawy, istota trudności w kontaktach z ludźmi. Mówi, od czego zależy poczucie bezpieczeństwa pacjenta, wszystko o przyjmowaniu leków.

**Rola, jaką pełnimy wobec siebie, każdego członka w rodzinie, środowisku tak wiele znaczy – zrozumieć siebie, to zaakceptować rzeczywistość życia**

Przed wszystkim staliśmy się grupą. Kiedy ktoś z grupy mówi, to słuchamy

i rozumiemy, że mówi do wszystkich. Przykładem może być wypowiedź zdrowego

obranego kierunku naszej terapii i zachęca do kontynuacji. Kłopotów na co dzień nie



fol. Krzysztof Banach

syna do zabieganej skołowanej matki: „mamo, sama zadbać o siebie”. To zdrowe

brakuje. Na spotkania w Stowarzyszeniu czeka się z niecierpliwością. Do Stowarzyszenia przychodzi się po naukę. To jest trudna nauka, często niemożliwa. Ucz się tego! Korzystaj!

Teresa Kara  
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”,  
Gorzów Wielkopolski

podejście i spojrzenie na sprawę kogoś z zewnątrz tylko potwierdza właściwość



# Działania „od dołu” na rzecz reformy opieki psychiatrycznej

## Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” w Krakowie

Od dłuższego czasu w psychiatrii funkcjonuje założenie, że rodzina jest partnerem w leczeniu pacjenta chorującego psychicznie oraz że sama też potrzebuje wsparcia w zmaganiach z tak ciężką chorobą. Takie podejście podtrzymują w pełni twórcy reformy opieki psychiatrycznej. W psychiatrii środowiskowej pacjent i jego rodzina są odpowiedzialni za aktywny i świadomy udział w terapii. Według prof. Joanny Meder „Bierność i wyczekiwanie na pomoc lub wręcz tylko jej domaganie się jest wrogiem rozwoju przyjaznej psychiatrii środowiskowej” (Psychiatria środowiskowa – zarys problemów, „Dla Nas” 2006 nr 7, s. 9).

Przykładem pozytywnej, aktywnej pracy na rzecz pacjentów psychiatrycznych, ich rodzin i opiekunów jest działalność w środowisku krakowskim Stowarzyszenia Rodzin „Zdrowie Psychiczne”. Powstało ono w okresie, gdy jeszcze nie było mowy o reformie opieki psychiatrycznej. Była to więc tzw. inicjatywa „od dołu”, zrodzona z potrzeby rodzin, potrzeby wzajemnego wsparcia i szukania samopomocy. W 1985 r. powstał „Klub Rodzin”, które uczestniczyły w spotkaniach prowadzonych przez terapeutów Collegium Medicum UJ. Z czasem przekształcił się on w Stowarzyszenie, które 4 grudnia 1990 r. zostało zarejestrowane i uzyskało osobowość prawną. Posiada własny Statut. Określa on zasady działania, zadania, cele oraz środki. Przynależność do Stowarzyszenia osób fizycznych bądź prawnych jest dobrowolna. Obecnie skupia ok. 80 osób.

Stowarzyszenie jest organizacją społeczną, ma status organizacji pożytku publicznego. Jest członkiem Ogólnopolskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego w Warszawie. Należy do Związku Stowarzyszeń Rodzin i Opiekunów Osób Chorujących Psychicznie „POLFAMILIA” z siedzibą w Toruniu oraz jest członkiem EUFAMI – Europejskiego Stowarzyszenia Rodzin. Ponadto współpracuje

z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, innymi Stowarzyszeniami na terenie Polski i za granicą (w Edynburgu i Wilnie).

Stowarzyszenie od samego początku działa bardzo aktywnie i wszechstronnie. Nieustannie stara się poszerzać pola swojego oddziaływania. Przyjrzyjmy się teraz pokrótce zakresom, formom i przejawom działalności krakowskiego Stowarzyszenia.

### Spotkania cotygodniowe

Odbывают się w każdy wtorek miesiąca w godzinach 16.00-18.00 (poprzednio 17.00-19.00). Miejscem spotkań jest ul. Miodowa 9, I piętro. Uczestnictwo członków jest dobrowolne, są osoby, które przychodzą na każde spotkanie, są też takie, które pojawiają się od czasu do czasu. Spotkania te mają charakter rekreacyjny, pozwalają na chwilowe oderwanie się od kłopotów i zmartwień. Można tu, przy kawie lub herbacie, porozmawiać na różne tematy, również o problemach i trudnościach związanych z postępowaniem z bliskimi osobami chorującymi psychicznie. Spotkania mają na celu wspieranie się wzajemne, dzielenie doświadczeniami, samopomoc. Przekazywane są informacje o działalności Stowarzyszenia, organizowanych konferencjach i warsztatach i ich przebiegu, planowanych wyjazdach itp.

### Grupy wsparcia

Organizowane przez Stowarzyszenie przy wsparciu finansowym Wojewody Małopolskiego. Grupy te mają charakter otwarty, edukacyjny. Mają pomóc w poszerzaniu wiedzy na temat chorób psychicznych, terapii, leczenia, radzenia sobie z codziennymi trudnościami, umożliwiają wymianę doświadczeń, przekazanie wzajemne uwag odnoszących się do postępowania z chorymi w różnych sytuacjach. Prowadzone są przez doświadczonych psychologów – terapeutów rodzin oraz przez lekarzy psychiatrów. Uczestnicy mogą też sami się wypowiadać, zadawać pytania, proponować tematy do szerszego omówienia. Spotkania w ramach grup wsparcia trwają kilka miesięcy. Odbłyły się 2 cykle, pierwszy od 21.08.2007 do 12.2007, drugi od 10.03.2009 do 30.12.2009 (z przerwą wakacyjną). Ostatnio rozpoczęły się zajęcia kolejnej grupy wsparcia, które będą trwać od 11.05.2010 do 02.11.2010 r. (z przerwą wakacyjną). Spotkania odbywają się co 2 tygodnie, we wtorki w godz. 15.30 – 17.00 przy ul. Miodowej 9, I p.

### Spotkania te mają charakter rekreacyjny, pozwalają na chwilowe oderwanie się od kłopotów i zmartwień

z wieloma instytucjami i organizacjami, m.in. z Instytutem Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej w Warszawie, Małopolską Filiją Sekcji Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji PTP w Krakowie, Katedrą Psychiatrii CM UJ, Kliniką Psychiatrii Dorosłych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej w Krakowie, Szpitalem Specjalistycznym im. J. Babińskiego w Krakowie, Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Miejskim



## Spotkania seminaryjno-warsztatowe

Organizowane dla przedstawicieli rodzin i opiekunów nie tylko ze środowiska krakowskiego czy małopolskiego, ale również z całej Polski. Cieszą się one dużym zainteresowaniem, każdorazowo uczestniczy w nich od ok. 30 do 50 osób. Celem tych spotkań jest wzmocnienie i integracja środowisk rodzin, pobudzanie do samodzielnego działania, budowanie i zacieśnianie współpracy, podejmowanie projektów samopomocowych, starań o polepszenie jakości życia osób chorujących, dostępu do leczenia na godnym poziomie, wymiana doświadczeń, dyskusje problemowe. Mają również pomóc w rozpoznaniu potrzeb, możliwości i potencjału środowisk rodzin. W czasie seminariów i warsztatów w formie referatów wypowiadają się przedstawiciele rodzin, stowarzyszeń, zapraszani są też profesjonaliści, lekarze, psychologowie, terapeuci rodzin, pracownicy socjalni, przedstawiciele MOPS, księża. Tego typu spotkania Stowarzyszenie stara się organizować systematycznie. Są one 1 lub 2-dniowe, miejscem spotkań jest sala konferencyjna Pensjonatu U Pana Cogito przy ul. Bałuckiego 6. W latach 2004-2007 odbyło się 6 takich spotkań pod ogólnym hasłem „Rozwój samopomocy rodzin i osób z grupy docelowej w oparciu o istniejące sieci”. Realizowane były w ramach projektu IW Equal, ze środków unijnych przy dofinansowaniu przez MOPS i PFRON. W 2008 r. seminarium odbywało się pod hasłem „Rodzina partnerem w leczeniu – nie bój się iść do psychiatry”. Ostatnie spotkanie warsztatowe miało miejsce 17.02.2010 r., było to spotkanie z lekarzem psychiatrą oraz z pracownikiem socjalnym.



fol. Krzysztof Banach

## Konferencje, seminaria, fora

Członkowie Stowarzyszenia biorą czynny udział w różnych konferencjach, seminariach, naradach i forach poświęconych zdrowiu psychicznemu i problemom z nim związanych. Stowarzyszenie uczestniczy w nich na zasadzie zaproszenia do udziału, często jest też współorganizatorem. Od lat uczestniczy w Forach Psychiatrii Środowiskowej, Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów, w czasie których ma możliwość wypowiedzenia się publicznie, wyrażenia swojej opinii czy poglądów w obradach ogólnych, grupowych, tematycznych panelach dyskusyjnych. Fora odbywają się zazwyczaj pod znaczącymi hasłami, a ich tematyka jest bardzo szeroka. Nie sposób tutaj omówić jej w całości. Dla przykładu: do ważnych należały sprawy zatrudnienia osób chorujących psychicznie, barier w zdobywaniu pracy, barier w leczeniu, barier w edukacji, terapii zajęciowej, przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu (empowerment), stygmatyzacji osób chorujących na schizofrenię. Omawiano też oczekiwania i potrzeby rodzin, oczekiwania pacjentów wobec instytucji, władz lokalnych, służby zdrowia, szpitali, personelu szpitalnego, przypomniano o poszanowaniu

praw pacjenta. Przedstawiano działania i przebieg prac nad reformą ochrony zdrowia psychicznego oraz jej założenia. Na takie spotkania często byli zapraszani przedstawiciele Ministerstwa Zdrowia, politycy, władze lokalne.

Nasi przedstawiciele biorą udział w konferencjach organizowanych przez inne stowarzyszenia w Polsce, np. w Szczecinie, Radomiu, Rzeszowie. Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” współpracowało w 2007 r. ze Stowarzyszeniem „Otwarty Umysł” w Rzeszowie przy zorganizowaniu konferencji nt. „Rodzina jako podstawowe wsparcie dla osoby chorującej psychicznie”. Była ona poświęcona aktywizacji zawodowej osób chorujących psychicznie, znaczeniu współpracy profesjonalistów z rodzinami i lokalnym samorządem w budowaniu wsparcia środowiskowego.

Wspomnieć jeszcze należy o uczestnictwie w Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego (9.10.2007 w Warszawie) i w obradach IV Międzynarodowego Kongresu EUFAMI, który odbył się w Toruniu we wrześniu 2007 r. pod hasłem „Choroby psychiczne i rodzina. Odwrót choroby i wyzdrowienie – ku lepszej jakości życia”.

## Tworzenie miejsc pracy

Niewątpliwą zasługą Stowarzyszenia jest udział w tworzeniu miejsc pracy dla osób chorujących psychicznie i współpraca z potencjalnymi pracodawcami. Znaczącym wydarzeniem było otwarcie Pensjonatu i Restauracji „U Pana Cogito” jako Zakładu Aktywizacji Zawodowej. Firma ta istnieje od 2003 r., choć przygotowania do jej uruchomienia trwały od roku 2000. Obecnie zatrudnia 21 osób po kryzysach psychicznych z orzeczonym znacznym bądź umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Pracują one w recepcji, księgowości, jako kelnerzy, pomoce kuchenne, pokojowe, ogrodnicy. Pensjonat jest firmą społeczną, utrzymującą się z wypracowanych środków oraz dofinansowywaną z funduszy PFRON. Zyski z działalności przekazywane są na zakładowy fundusz aktywności i służą celom rehabilitacji społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych. Praca i działalność Pensjonatu U Pana Cogito była wielokrotnie prezentowana na różnych konferencjach krajowych i zagranicznych, również w artykułach i książkach, zatem tutaj nie będzie szerzej omawiana. Należy tu jednak jeszcze raz podkreślić, że jest przykładem „dobrych praktyk”, jest modelowym przykładem przedsiębiorstwa, które prowadzi skuteczną rehabilitację zawodową osób chorujących psychicznie oraz stanowi wzór i inspirację dla



fol. Stock.XCHNG

powstawania nowych podobnych miejsc pracy. Wielokrotnie był nagradzany. Dwukrotnie otrzymał nagrodę LODOLAMACZY, która jest przyznawana dla premiowania pracodawców wrażliwych społecznie, którzy łączą sferę biznesu ze sferą etyki; po raz pierwszy w 2006 r. z terenu Małopolski, po raz drugi w 2008 r. w skali ogólnokrajowej. Ponadto, w 2006 r., Zakład Aktywizacji Zawodowej – Pensjonat i Restauracja „U Pana Cogito” został jednym z 10 laureatów w II edycji konkursu PFRON „Dobre Praktyki”, nagradzającego najlepsze projekty i przedsięwzięcia z zakresu rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych, realizowanych przez organizacje pozarządowe.

## Szkolenie zawodowe

Ta inicjatywa realizowana przez Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” wiąże się również z ewentualnym zatrudnieniem osób z niepełnosprawnością psychiczną. W latach 2006-2007 w ramach projektu IW Equal – Krakowska Inicjatywa na Rzecz Gospodarki Społecznej COGITO, zorganizowano 2 cykle kursów pod nazwą „Profesjonalny Pracownik Hotelu”. Każdy z nich trwał 8 miesięcy. W zajęciach uczestniczyło ok. 80 osób. Szkolenie obejmowało część teoretyczną (wykłady) oraz praktyczną (staże i praktyki w hotelach). Kursy przygotowywały do zawodu na stanowiskach kelnera, pomocy kuchennej, pokojowej, recepcjonisty. Były finansowane z funduszy unijnych. Obecnie są kontynuowane w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki. Kolejne edycje kursów odbyły się w czasie od grudnia 2008 r. do września 2009 r., a od października 2009 rozpoczyna się kolejny, którego zakończenie przewiduje się we wrześniu br.

W ramach projektu „Szkolenie zawodowe dla osób niepełnosprawnych z chorobą psychiczną” prowadzono też spotkania z doradztwa zawodowego oraz organizowano wizyty studyjne u pracodawców oraz w Wojewódzkim Urzędzie Pracy.

Poza szkoleniami dla osób chorujących, Stowarzyszenie we współpracy z terapeutami Kliniki Psychiatrii CM UJ organizuje kursy terapii rodzin przeznaczone dla terapeutów i psychologów zainteresowanych specyfiką pracy z rodzinami osób chorujących psychicznie. Prowadzone są przez terapeutów rodzinnych posiadających certyfikaty i specjalizujących się w pracy z rodzinami. Te kursy są opłacane przez uczestników.

## Mieszkanie chronione

Jest ważną formą pomocy i wsparcia dla osób chorujących psychicznie. Jest ono istotnym ogniwem w procesie rehabilitacji poszpitalnej. Działa w atmosferze środowiskowej. Idea utworzenia mieszkania chronionego, zapoczątkowana przez prof. Antoniego Kępińskiego, została podjęta przez Klinikę Psychiatrii Dorosłych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. W latach 1999-2005 Stowarzyszenie Rodzin wspólnie z Kliniką prowadziło Hostel, w którym osoby chorujące psychicznie brały udział w programie terapeutycznym usamodzielniającym. Mieścił się on w mieszkaniu po profesorze Kępińskim i Jego Małżonce przy ul. Warszawskiej. Obecne mieszkanie chronione pozyskane zostało przez Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” od Gminy Kraków w lutym 2006 r., w drodze otwartego konkursu. Uzyskało na stałe status mieszkania chronionego. Mieści się przy ul. Borkowskiej, mieszka w nim 8 osób. Warunkiem zamieszkania i pobytu jest równoczesny udział w zajęciach rehabilitacyjnych poza miesz-

kaniem, praca lub nauka. Mogą w nim zamieszkać osoby na stałe zameldowane w gminie Kraków. W mieszkaniu prowadzony jest program terapeutyczny, realizowane są spotkania grupowe, treningi umiejętności społecznych, odpowiedzialności za swoje zdrowie i leczenie, dbania o czystość i higienę, przyrządzania posiłków, budowania prawidłowych relacji w grupie.

## Obchody „Dnia Solidarności”

Stowarzyszenie uczestniczy czynnie, jako współorganizator, w krakowskich obchodach „Dnia Solidarności z Osobami Chorującymi Psychicznie”. Dni te organizowane są corocznie od 2002 r. we wszystkich dużych miastach w Polsce, przy udziale władz i lokalnej społeczności. Są ważnym wydarzeniem w społecznej, politycznej i medialnej kampanii informacyjnej na rzecz osób chorujących na schizofrenię. W Krakowie miejscem spotkań jest Rynek Główny, ul. Bracka i Gołębia. Obchody odbywają się pod różnymi znaczącymi hasłami, jak „Razem w pracy – razem w życiu” (2006), „Słowa tworzą rzeczywistość. Stop stygmatyzacji słowem” (2007), „Rodzina partnerem w leczeniu” (2008), „Kościół z nami” (2009). Członkowie Stowarzyszenia w tym dniu udzielają konsultacji, informacji i porad. Biorą też czynny udział w wykładzie otwartym i dyskusji panelowej, odbywającej się w Instytucie Goethego.



fol. Krzysztof Banach

Oficjalnym obchodom towarzyszą też inne imprezy, jak występy teatru „Psyche”, wystawy, wernisaże malarskie niepełnosprawnych artystów, małe targi wytworów wykonanych przez osoby chorujące, rajdy rowerowe, przejazd dorożkami z pokazem masek i inne.

## Wyjazdy integracyjne

W ramach wspierania rodzin oraz w celu kształtowania więzi uczuciowej i społecznej w rodzinie Stowarzyszenie organizuje wyjazdy na obozy integracyjne. Mogą w nich, nieodpłatnie lub przy małej odpłatności, uczestniczyć rodzice lub opiekunowie wraz z chorującymi bliskimi. Od paru lat rodziny wyjeżdżają do pięknie położonej górskiej miejscowości Murzasichle koło Zakopanego. Jeden z wyjazdów był do Rymanowa. W zależności od pozyskanych środków finansowych, w takim wyjeździe uczestniczy każdorazowo od 25 do 30 osób. Czasem poza rodzinami z Krakowa biorą udział



również rodziny reprezentujące podobne Stowarzyszenia z całej Polski (np. w 2007 r. były to rodziny z Łodzi, Szczecina, Jaworzna, Rybnika, Lublina, Wrocławia, Wadowic). Wyjazdy mają na celu odpoczynek w dobrych warunkach, nawiązywanie więzi i przyjaźni, możliwość uczestniczenia w organizowanych tam seminariach tematycznych, dyskusji na różne tematy i wymianę doświadczeń.

## Współpraca z innymi Stowarzyszeniami Rodzin w Polsce

Ponieważ Stowarzyszenie krakowskie posiada najdłuższy „staż” istnienia i działania, a co za tym idzie bogate doświadczenia – chętnie służy pomocą innym podobnym Stowarzyszeniom na terenie Polski. Stara się motywować do działania, do organizowania się, wzajemnego wspierania rodzin, gdzie nie ma jeszcze prawnie zarejestrowanych tego typu instytucji i organizacji. W dużym stopniu przyczyniło się do utworzenia sześciu Stowarzyszeń w Polsce, a to: w Rzeszowie, Sandomierzu, Kielcach, Sanoku i dwóch w Szczecinie. Zawsze chętnie służy radą i przykładem. Zaprasza na organizowane w Krakowie seminaria, konferencje, warsztaty. W razie potrzeby Prezes wyjeżdża do siedzib innych Stowarzyszeń i pomaga w rozwiązywaniu różnych problemów.

## Działalność informacyjna, reklamowa i wydawnicza

Stowarzyszenie prowadzi działalność mającą na celu propagowanie swojej działalności. Wydaje ulotki, foldery, zamieszcza ogłoszenia w prasie, prowadzi strony internetowe, publikuje artykuły w czasopismach, współpracuje w przygotowaniu audycji radiowych i telewizyjnych.

Prowadzi też działalność wydawniczą. Aktywnie uczestniczyło w wydawaniu kwartalnika „POL-FAMILIA”, przekazując artykuły, relacje i informacje. Wydawany był on wspólnie ze Związkiem Stowarzyszeń Rodzin i Opiekunów Chorych Psychiczenie POLFAMILIA w Toruniu do 2005 r.



Od czerwca 2007 r. Stowarzyszenie wydaje własne czasopismo o częstotliwości półrocznika pt. „Rodziny”. Pismo skierowane

jest do rodzin osób chorujących psychicznie. Zakłada oddanie głosu rodzinom i osobom reprezentującym różne organizacje zaangażowane we wzajemną pomoc w sytuacji choroby jednego z członków rodziny. Można wypowiadać się tu w sprawach własnych doświadczeń, trudności, zmagania z chorobą, poruszać sposoby wyjścia z problemów. Znajdują się też artykuły osób chorujących oraz profesjonalistów – psychologów, psychiatrów, terapeutów rodzinnych. Poruszane są różne tematy, np. wartość pracy dla chorego i jego rodziny, postępowanie w przypadku, gdy chory nie chce się leczyć, problemy mieszkań chronionych, sprawy socjalne, terapia rodzin i pacjentów, porady prawne i wiele innych. Łamy pisma są otwarte dla wszystkich zainteresowanych. Mówiąc o działalności wydawniczej, należy wspomnieć o całkiem niedawno zainicjowanej i wydanej przez Stowarzyszenie pozycji książkowej Teresy Skalskiej, Jacka Pustola przy współpracy Agnieszki Lewonowskiej-Banach pt. „Kompetentny pracownik hotelu – wybrane stanowiska pracy”. Książka została wydana jako skrypt, służący szkoleniu kandydatów do pracy w branży hotelarskiej i gastronomicznej w zawodach: recepcjonista, pokojowa, pomoc kuchenna.

## Baza Organizacji

Stowarzyszenie stara się zawsze wychodzić naprzeciw potrzebom środowiska. Tak było w przypadku przygotowania Bazy Organizacji. Wiele osób w Polsce spotyka się bowiem z utrudnionym dostępem do opieki psychiatrycznej i braku systemu wsparcia w najbliższym środowisku. Często szukają one informacji, kontaktując się z krakowskim Stowarzyszeniem. Z myślą o tych rodzinach i opiekunach osób chorujących psychicznie, które poszukują informacji o organizacjach i instytucjach, gdzie mogą uzyskać wsparcie, niezbędne informacje na temat choroby psychicznej czy porady, Stowarzyszenie przygotowało Bazę Organizacji. Powstała jako efekt programu IW Equal. Opublikowana została w czasopiśmie „Rodziny”, 2007 nr 1, s.13-18. Jest dostępna również na stronie internetowej [www.rodziny.info](http://www.rodziny.info). Ma charakter otwarty, tzn. że w momencie powstania nowej organizacji czy stowarzyszenia można je zgłosić i uzupełnić listę.

Starano się tu przedstawić w skrócie całokształt działalności Stowarzyszenia, chociaż czas wypowiedzi nie pozwala na szersze omówienie niektórych zagadnień. W zakończeniu należy jednak zwrócić uwagę, że jest to ogromna praca, wymagająca wielkiego zaangażowania, poświęcenia sił, czasu i środków, ale i serca. Zarząd Stowarzyszenia na czele z Prezesem, jak i członkowie działają charytatywnie, społecznie.

Pragnę złożyć tu podziękowanie dla Pani Prezes Zofii Puchelak za długoletnią „służbę społeczną” na rzecz Stowarzyszenia, za największy wkład i inicjatywę. Docenione to zostało w skali ogólnopolskiej i zaowocowało zaproszeniem w 1996 r. do udziału w programie telewizyjnym „Zwyczajni – niezwyčajni”, nagroda wówczas otrzymana w całości została przeznaczona na Hostel. W 1998 r. za promocję zdrowia psychicznego Pani Prezes otrzymała nagrodę Prezydenta m. Krakowa.

Referat wygłoszony na 8 Forum Psychiatrii Środowiskowej Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów w Krakowie 20.05.2010 r.

Maria Radwańska  
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”,  
Kraków



## Recenzja książki Irvin D. Yalom

# „MAMA I SENS ŻYCIA”

## Opowieści psychoterapeutyczne

**W** trakcie trwania procesu terapeutycznego, zwłaszcza w przypadku psychoterapii indywidualnej, kiedy relacja pomiędzy terapeutą i pacjentem staje się intensywna, rodzą się po stronie pacjenta pytania, dotyczące prywatności terapeuty. Kwestie te dotyczą z reguły sytuacji rodzinnej, religii, poglądów politycznych czy też doświadczeń życiowych terapeuty. Na przykład, na początku mojej praktyki terapeutycznej, jedna z pacjentek ugłosiła w trakcie sesji pytanie, czy ja miałem już w życiu kobietę.

**P**oszczególne szkoły terapeutyczne udzielają rozmaitych odpowiedzi dotyczących stopnia otwartości terapeuty, dostępności dla pacjenta informacji, dotyczących jego prywatnego życia. Niechęć przed ujawnianiem tego rodzaju informacji może też wypływać z innych przyczyn, niż założenia teoretyczne. Uczestnicy jednego z kursów psychoterapii, na których prowadziłem zajęcia, wyrazili pogląd, że nie wyobrażają sobie sytuacji, żeby pacjent mieszkał w tym samym bloku, co oni. Ale nawet wtedy, gdy terapia jest prowadzona w podejściu nie robiącym z prywatności terapeuty tabu, to życie pacjenta, jego sprawy i problemy znajdują się w centrum uwagi, a dane o życiu terapeuty pojawiają się jedynie na marginesie. Tak więc w samą istotę psychoterapii wpisana jest nierównowaga w tym zakresie. Gdy się dzieje inaczej, warto się zastanowić, czy psychoterapia prowadzona jest w sposób właściwy.

**O**publikowana właśnie przez wydawnictwo Czarna Owca książka Irvina Yaloma „Mama i sens życia” daje nam dostęp do świata przeżyć psychoterapeuty, związanych z prowadzoną przez niego działalnością terapeutyczną oraz do jego doświadczeń życiowych. To ewenement, bo w literaturze częściej można spotkać się z opisami doświadczeń związanych z udziałem w psychoterapii, dokonywanymi od strony uczestniczących w niej pacjentów (Przykładowo

recenzowana na tych łamach pozycja „Uratuj mnie” Rachel Reiland).

**A**utor książki, Irvin Yalom jest wybitnym amerykańskim psychoterapeutą, autorem wydanych ostatnio po polsku podręczników akademickich „Psychoterapia grupowa” i „Psychoterapia egzystencjalna” oraz szeregu książek popularyzujących wiedzę o psychoterapii, przeznaczonych dla szerszego grona czytelników.

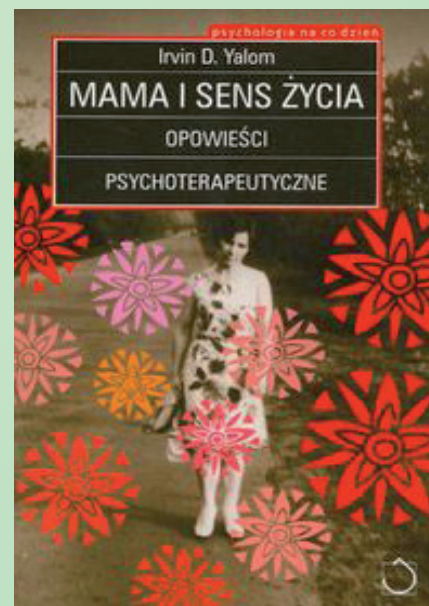
**O** mawiana tu pozycja nosi podtytuł Opowieści psychoterapeutyczne i składa się z sześciu części. Pierwsza z nich jest przywołaniem postaci matki autora, opisem wzajemnych relacji autora z matką i ich znaczenia dla kariery zawodowej autora oraz jego podejścia do życia, nadania mu sensu. Kolejnych pięć rozdziałów to opisy prowadzonych terapii o bardzo różnorodnym charakterze: od trwającego wiele lat projektu grupy wsparcia dla pacjentów chorych na raka z postaciami charyzmatycznej uczestniczki Pauli w tle, poprzez relację z jednego spotkania grupowego, prowadzonego przez autora w szpitalu psychiatrycznym, po opisy psychoterapii indywidualnych. Najwięcej miejsca zajmuje historia 5-letniej psychoterapii kobiety, z zawodu lekarki, będącej w żałobie po przedwczesnej śmierci swojego męża. Psychoterapeuta występujący w dwóch ostatnich opowiadaniach nie nosi nazwiska autora książki, nazywa się Ernest Lash i sposób jego działania wydaje się być nieco kontrowersyjny. Choć z drugiej strony te teksty czyta się najlepiej; posiadają najbardziej wartką akcję.

**A**utor bardzo przystępnym językiem wyjaśnia działania podejmowane przez psychoterapeutę, ich cel i sens, relacjonuje swoje myśli i uczucia, związane z sytuacjami, występującymi w trakcie trwania terapii. Dużą wagę przypisuje snom, opisuje je, jak również dokonywane wspólnie z pacjentami interpretacje tych snów. Naczelną zasadą

prowadzonej przez niego terapii jest zasada tu i teraz. Yalom wyjaśnia ją przy okazji relacjonowania konkretnych sytuacji z terapii.

**K**siążka prezentuje psychoterapię niejako od kuchni. Pokazuje, że psychoterapeuta nie jest maszyną do robienia psychoterapii, że reaguje żywymi emocjami na osobę pacjenta oraz na to, co się w trakcie spotkań psychoterapeutycznych wydarza, choć na ogół zasady prowadzenia psychoterapii nie przewidują ujawniania tych emocji, a tym bardziej zajmowania się nimi. Z jej kart emanuje szacunek do opisywanych osób, uczestniczących w terapii. Jako wyraz tego pragnę na zakończenie przytoczyć stwierdzenie, pochodzące z opowiadania Terapia wzajemna, mówiące o tym, że terapeuta „czuł się zaszczycony, mogąc towarzyszyć przemianie pacjentki” dokonanej dzięki psychoterapii. Lektura jest więc godna polecenia wszystkim zainteresowanym psychoterapią: profesjonalistom, uczestnikom psychoterapii, jak i tym, którzy rozważają jej podjęcie.

*Józef Bogacz  
psycholog, terapeuta rodzinny*



# GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN I OPIEKUNÓW OSÓB CHORUJĄCYCH PSYCHICZNIE

Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”  
zaprasza rodziców i opiekunów osób chorujących  
psychicznie na spotkania grupy wsparcia,  
które odbywają się co drugi wtorek miesiąca  
w okresie od maja 2010 do listopada 2010  
w godz. 15.30 - 17.00

Miejsce spotkań grupy wsparcia:  
Siedziba Stowarzyszenia, Kraków, ul. Miodowa 9, I piętro.

Spotkania będą prowadzić naprzemiennie:  
mgr Maria Wojnar – psycholog, terapeuta rodzinny oraz  
dr Łukasz Cichocki – lekarz psychiatra.

---

Harmonogram spotkań grupy wsparcia na:  
**[www.rodziny.info](http://www.rodziny.info)**

**Zapraszamy**

## Warsztaty edukacyjne dla rodzin i opiekunów osób chorujących psychicznie z Województwa Małopolskiego Kraków, 25 czerwca 2010



**Miejsce:**  
**sala konferencyjna Panesjonatu U Pana Cogito**  
**ul. Bałuckiego 6 w Krakowie**

### Program warsztatów:

- 14.00 – 14.30 - Rejestracja uczestników i powitanie** – Zofia Puchelak, Agnieszka Lewonowska-Banach.
- 14.30 – 16.45 - Warsztat pt. „Istotne tematy. Rodziny pytają psychiatrę”**  
- dr Andrzej Cechnicki (lekarz psychiatra).
- 16.45 – 17.00 - Przerwa kawowa, poczęstunek.**
- 17.00 – 18.30 - „Codzienność i sposoby radzenia sobie z chorobą psychiczną w rodzinie”** - mgr Igor Hanuszkiewicz (psycholog).

---

„Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego”