

RODZINY

ISSN 1898-0007

Półrocznik

NR 5

Czerwiec 2009

Czasopismo dla rodzin osób chorujących psychicznie



**KWARTALNIK
DLA NAS
DODATEK
SPECJALNY**

Drodzy Czytelnicy!

Numer 5 czasopisma RODZINY w znacznej części poświęcony został tematyce podnoszenia kompetencji zawodowych i pracy osób chorujących psychicznie. Poczynając od relacji z Forum Beneficjentów i Rodzin, które odbyło się w marcu b.r. w Wadowicach poprzez ciekawy tekst Pana Zygmunta Miszczaka zatytułowany „W drodze do pracy”, w którym opisuje on swoje doświadczenia związane z poszukiwaniem pracy, podnoszeniem kompetencji i poddaje analizie oferty różnych ośrodków wspierających, aż po konkretne propozycje udziału w szkoleniu „Profesjonalny Pracownik Hotelu”.

Coraz więcej możliwości związanych z uzyskaniem kwalifikacji zawodowych i ćwiczeniem kluczowych kompetencji przez osoby chorujące psychicznie oferują programy szkoleniowe dofinansowane ze środków Unii Europejskiej. Dzięki takim programom osoby choru-

jące psychicznie mogą korzystać z dobrej jakości szkoleń zawodowych, dostosowanych do ich potrzeb i możliwości. Zachęcam do przeczytania tekstu pt. Szkolenie zawodowe „Profesjonalny Pracownik Hotelu” - Kwalifikacje zawodowe i umiejętności to większa szansa na pracę dla osoby po kryzysie psychicznym.

Nie zabraknie w tym numerze głosu rodziców, np. referat Pani Anny Orkisz - „Okno na świat”, który wygłoszony został podczas wadowickiego forum.

Na temat integrującej roli instytucji psychiatrycznych i tego, jak na przestrzeni lat pojmowane było zagadnienie leczenia osób chorujących psychicznie pisze dr Łukasz Cichocki w tekście „Od izolacji do integracji”. Artykuł ten przybliży czytelnikom historię psychiatrii.

Ponieważ osoby chorujące psychicznie i ich rodziny to w przeważającej większości skromnie sytuowana część społeczeństwa, która zazwyczaj staje przed dylematem, jak przetrwać finansowo do końca miesiąca, korzysta z pożyczek, zadłuża się nie przewidując niebezpieczeństwa, jakie niesie za sobą spirala zadłużenia, postanowiliśmy podjąć ten temat w artykule Marcina Szuby zatytułowanym „Czy warto się zadłużać? Bądźmy ostrożni”.

Czytelników zainteresowanych pogłębieniem wiedzy na temat życia rodzinnego zachęcamy do lektury książki „Psychologia domowa” autorstwa Marii Braun-Gałkowskiej. Recenzje tej pozycji przybliżą Państwu tematykę poruszaną w książce.

Życzymy inspirującej lektury.

Agnieszka Lewonowska-Banach

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

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

KONTAKT

<http://www.rodziny.info/>
e-mail: stowarzyszenie@rodziny.info

*Niezamówionych materiałów
Redakcja nie zwraca.*

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

RODZINY

CZERWIEC 2009

W NUMERZE:

Kamila Mentel

Kilka słów o Wadowickim Forum 2

Anna Orkisz

„Okno na świat” 4

Teresa Kara

Sami nie zrobimy 5

Zygmunt Marek Miszczak

W drodze do pracy upragnionej 6

Łukasz Cichocki

Od izolacji do integracji - co zmieniło się w psychiatrii? 8

Marcin Szuba

Czy warto się zadłużać? Bądźmy ostrożni! 10

Agnieszka Lewonowska-Banach

Szkolenie zawodowe „Profesjonalny Pracownik Hotelu” 11

Gerard Banach

Sposób na własną firmę 14

Jakub Jakubczyk

Recenzja książki

„Psychologia domowa” 16

Józef Bogacz

Recenzja książki

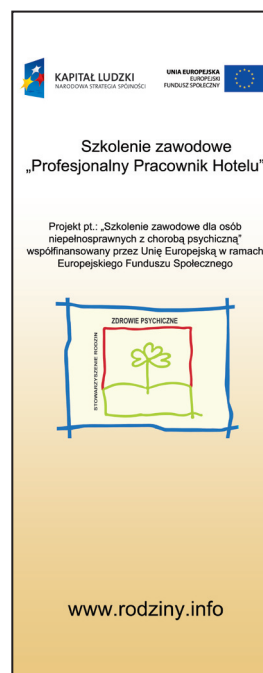
„Psychologia domowa” Marii Braun-Gałkowskiej III str. okładki



*Udanych wakacji
i urlopów, dużo słońca,
wypoczynku i relaksu
życzy
Redakcja*

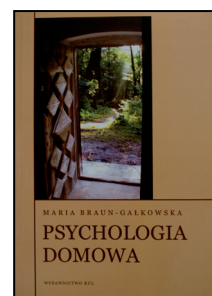
**Forum w
Wadowicach**

str. 2



*Szkolenie zawodowe
„Profesjonalny
Pracownik Hotelu”*

str. 11



**Recenzja
książki**

**III str.
okładki**

Kilka słów o Wadowickim Forum

W dniu 27.03.2009 roku w auli Klasztoru Ojców Karmelitów Bosych w Wadowicach odbyło się IV Forum Beneficjentów i Rodzin pod hasłem „Praca i przedsiębiorczość społeczna w kontekście Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego”.

Przeglądając fotografie widzi się skupione twarze ludzi, zamyślane, całkiem poważne. Ręce tych samych ludzi są piszące, podpierające głowy, podtrzymujące myśli. I myśli się, że IV Forum Beneficjentów i Rodzin stało się ważnym wydarzeniem. I różne są tego przyczyny.

Po pierwsze, konferencja, która nierozzerwalnie kojarzy się z Krakowem przeniosła się tym razem do Wadowic. Mogliśmy się zatem zetknąć z doświadczeniem nowym, spojrzeć na sprawę z trochę innej perspektywy, przemyśleć temat i wyciągnąć wnioski. Była to dla nas cenna lekcja. Mieliśmy też ogromne szczęście zorganizować tę uroczystość w wyjątkowej i zdaje się symbolicznej przestrzeni Klasztoru Ojców Karmelitów Bosych. Aura tego miejsca nadała spotkaniu dodatkową wartość.

Po drugie, tematyka tegorocznego forum skupiała się wokół zagadnienia „Pracy i przedsiębiorczości społecznej w kontekście Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego” uruchamiając, akcentując perspektywę wadowicką. Skonfrontowanie różnych wątków: znaczenia pracy, przedsiębiorczości społecznej, dobrych praktyk z kontekstem lokalnym zweryfikowało dotychczasowe rozumie-

refleksja! Zainspirowała ona z pewnością wielu do poszukiwania i wykorzystywania dostępnych terenów działań, by mówić o pracy, by zachęcać do niej, by odsłaniać możliwości. Ukazanie złożoności procesu aktywizacji zawodowej tej grupy beneficjentów miało swoje uzasadnienie. Przedsiębiorczość społeczna, której poświęcony był drugi panel dyskusyjny, to przecież owoc takiego myślenia! Zatrzymajmy się przez chwilę na etapie rozmów właśnie o przedsiębiorczości społecznej. Warto zauważyć, że problematyka ta była przedmiotem nie tylko teoretycznej dysputy. Obsługujący wadowicką imprezę „Catering Cogito” stał się zarówno ciekawym przykładem aktywności zawodowej osób chorych, jak również dowodem na to, że pragnienia się urzeczywistniają. Gratulujemy!

Po trzecie w końcu, bardzo ucieszył nas obraz „zaludnionej” auli tego pamiętnego dnia. Nie tylko dlatego, że zachowana była estetyka i porządek rzeczy, ale przede wszystkim dlatego, że osiągnęliśmy główny cel – przepływ informacji został niezamącony.

Nadając komunikat wierzyliśmy, że zostanie on odebrany! Rola organizatora forum jest satysfakcjonująca, ale nie należy do najłatwiejszych. W drodze pozyskiwania uczestników konferencji wykorzystaliśmy chyba wszystkie dostępne formy kontaktu. Była więc poczta elektroniczna i ta tradycyjna, telefon, fax i pukanie w drzwi. Na przeszkodzie stanął jednak język! Jak się okazało, twory językowe w postaci: beneficjent, forum, przedsiębiorczość społeczna nie dla wszystkich są zrozumiałe. Miło wiedzieć, że użytkownicy

Według pana Artura Kochońskiego — lekarza psychiatry z Lublina — temat pracy powinien być przewodnim na każdym etapie leczenia. Praca może stać się jedynym, skutecznym argumentem w rozmowie z pacjentem. Ale takie rozmowy powinny toczyć się już w szpitalu.

nie rzeczy i rozbudziło nadzieję. Dziękujemy w tym miejscu specjalistom, profesjonalistom, uczestnikom paneli dyskusyjnych, którzy z entuzjazmem opowiadali o własnych doświadczeniach, wyzwalając coraz ciekawsze obszary dyskusji. Myślę, że każdy, kto miał okazję wsłuchać się w tę debatę, zrozumiał wagę zjawiska, jakim jest sytuacja osób dotkniętych kryzysem psychicznym na rynku pracy. Konstrukcja paneli dyskusyjnych zresztą zmierzała w kierunku wielostronnego oglądu tematu. Uczestnicy forum krok po kroku byli wtajemniczani w zagadnienie aktywizacji zawodowej osób chorych psychicznie. Prawdopodobnie interpretowane znaczenie pracy dla beneficjentów wyznacza proces ich leczenia i rehabilitacji. Według pana Artura Kochońskiego — lekarza psychiatry z Lublina — temat pracy powinien być przewodnim na każdym etapie leczenia. Praca może stać się jedynym, skutecznym argumentem w rozmowie z pacjentem. Ale takie rozmowy powinny toczyć się już w szpitalu. Była to kluczowa

SDS w Wadowicach mają je w swoim słowniku. Poza barierą



fot. Gerard Banach

językową obecna była również bariera światopoglądowa. Bardzo żałujemy, że zaproszeni pracodawcy nie zaszczycili nas swoją obecnością.

Wadowickie forum zgromadziło ponad 160 gości z kraju i zagranicy. 160 — brzmi całkiem nieźle, przyglądnijmy się zatem tej liczbie nieco bliżej.

(...) wszelkiego rodzaju działania, które służą propagowaniu zatrudniania osób niepełnosprawnych są jak najbardziej wskazane. Niestety, w naszej polskiej rzeczywistości, szczególnie w środowiskach niewielkich miast i wsi jest jeszcze wiele do zrobienia, jeżeli chodzi o problematykę postrzegania niepełnosprawności zwłaszcza osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną.

Z matematycznego punktu widzenia wskaźnik ten niewiele nam mówi. Ale 160 zaczyna mówić, gdy rozważymy jej kontekst społeczny. Taka ilość uczestników forum wiąże się z wieloma perspektywami patrzenia na problematykę zagadnienia przedsiębiorczości społecznej, a także znaczenia pracy dla osób chorych psychicznie. Uczestnicy bowiem mieli możliwość zapoznania się z różnorodnymi przekonaniami na określony temat, a co za tym idzie poszerzenia swoich horyzontów myślowych. Wśród zaproszonych gości znalazły się osoby w różny sposób związane ze środowiskiem psychiatrycznym. Wysłuchaliśmy zatem na przykład opinii psychiatry, dyrektora środowiskowego domu samopomocy, prezesa stowarzyszenia, trenera pracy, pracownika ROPS, beneficjenta i członka

Jakie było wadowickie forum? Spytałam panią Renatę Mikołajek — kierownik WTZ w Zebrzydowicach. Oto jaką otrzymałam odpowiedź: „Moim zdaniem wszelkiego rodzaju działania, które służą propagowaniu zatrudniania osób niepełnosprawnych, są jak najbardziej wskazane. Niestety, w naszej polskiej rzeczywistości, szczególnie w środowiskach niewielkich miast i wsi jest jeszcze wiele do zrobienia, jeżeli chodzi

o problematykę postrzegania niepełnosprawności zwłaszcza osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną.

Osobiście bardzo pozytywnie oceniam przebieg całej konferencji, zwłaszcza dobór tematów i zagadnień tam prezentowanych. Niewątpliwą wartością tego spotkania było zaproszenie osób, które ze swojej codziennej praktyki mogły podzielić się konkretnymi doświadczeniami z działań z zakresu zatrudniania i aktywizacji osób psychicznie chorych. Prezentacja pozytywnych efektów ich pracy jest namacalnym dowodem, iż zatrudnienie osób z zaburzeniami psychicznymi jest podstawowym warunkiem powrotu do samodzielnego funkcjonowania społecznego. Dostęp do pracy dla takich osób nie powinien być luksusem, ale ich należnym prawem.

Bardzo pozytywnym aspektem konferencji był udział w niej osób po kryzysach psychicznych i ich rodzin — autentyczne, często bardzo osobiste doświadczenia i refleksje najlepiej ukazują potrzebę wspomagania działań w zakresie ochrony zdrowia psychicznego i są niezaprzeczalnym potwierdzeniem konieczności zmian systemowych w tym obszarze.

Mam nadzieję, że entuzjazm i zapał obecny na konferencji znajdzie swoje odzwierciedlenie w naszym środowisku lokalnym, poprzez realizację konkretnych inicjatyw i przedsięwzięć w zakresie ekonomii społecznej.

Myszę, że obecnie największym problemem jest zmiana mentalności pracodawców, których brakowało na konferencji. Zatrudnienie osób niepełnosprawnych winno być swojego rodzaju prestiżem dla firmy i pozytywnie wpływać na jej społeczny odbiór.”

Aby kilka tytułowych słów nie przeobraziło się w wielosłowie, pora zakończyć niniejszą refleksję na temat wadowickiego forum. Mamy nadzieję, że Forum Beneficjentów i Rodzin zawęduje również do innych miast.

Kamila Mentel

*Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii ADIUTARE
w Wadowicach*



fot. Gerard Banach

rodziny. Nie dziwi zatem fakt, iż nawet podczas przerwy na kawę usłyszeć można było gdzieś niegdzie żywą i konstruktywną dyskusję, wymianę ciekawych poglądów. Po pewnym czasie wyszło także na jaw, że niektórych z beneficjentów debata zainspirowała do stworzenia pisemnej relacji i to jeszcze w czasie jej trwania. Ten fakt jest chyba jednym z najlepszych dowodów na słuszność tego typu spotkań, ponieważ nie tylko wzbudzają ona zainteresowanie osób chorych psychicznie, ale także motywują je do aktywności. W ten sposób następuje zmiana dotychczasowego postrzegania siebie i swojej choroby. Miejmy nadzieję, że owoce tej konferencji będą widoczne jeszcze przez długi czas.

„Okno na świat”

Mój syn Zbigniew od 11 r.ż. jest leczony w Poradni Neurologicznej w Wadowicach, a od 16 r.ż. sporadycznie w Przychodni Zdrowia Psychicznego. W 18 r.ż. ukończył szkołę zawodową, zdobywając zawód piekarza. Niestety, nie podjął pracy w zawodzie ze względu na pogarszający się stan zdrowia. Od 1993 r. został zaliczony do II grupy inwalidzkiej z możliwością podjęcia pracy w warunkach specjalnych. Z pomocą przyszedł nam zakład MASPEX, zatrudniając syna od 1994 do 2001 roku. Po ośmiu latach pracy syn, z powodu zwolnień osób niepełnosprawnych, pozostał w domu. Zbyt dużo wolnego czasu dało znakomite podłoże nastrojom lękowym i urojeniom prześladowczym czerpanym niejednokrotnie z zakodowanych akcji oglądanych filmów. Nastąpiła niechęć do pracy, spacerów, czytania książek, chęć coraz dłuższego pobytu w samotności, brak zainteresowań, wsłuchiwanie się w rozmowy innych. Stan ten stopniowo narastał, choroba nasilała się,

problemami zdrowotnymi, ale i wśród osób pragnących mu pomóc, kierując jego działania i tok myślenia w samorealizowanie się, w znajdowanie siły do działania w myśl „gdzie jeden nie może, tam drugi pomoże”. Uczestniczenie w warsztatach szkoleniowych, organizowanych uroczystościach, spotkaniach integracyjnych to aktywny świat, w którym przebywa.

Syn jest beneficjentem ŚDS w Wadowicach pierwszy rok, ale przez ten krótki czas bardzo się zmienił. Chętniej pomaga w pracach domowych, dba o wygląd, bardziej interesuje się życiem w środowisku i w świecie. Odnawia znajomość języka niemieckiego, pogłębia zainteresowania przyrodniczo-geograficzne. To wszystko dzięki zadaniom domowym zadawanym przez terapeutów z ŚDS. Podczas choroby syn czytał książkę – to kolejny objaw powrotu do zdrowia psychicznego. Telefon od opiekuna z zapytaniem jak się czuje i

Dom Samopomocy to, jak już określiłam wcześniej, „Okno na świat”, gdzie ludzie smutni, niejednokrotnie odrzuceni przez środowisko, w którym żyją, znajdują sens życia. To nie tylko mój syn skorzystał, ale i ja, bo ktoś mi podał pomocną dłoń, gdy byłam w potrzebie.

Podsumowanie

Uważam, że osoba, która pokonała głęboki kryzys psychiczny i jej pragnieniem jest podjęcie pracy, a tym samym czynne uczestnictwo w życiu społecznym, w pełni na tę szansę zasługuje. W każdym z nas tkwią jakieś zdolności, które chcemy rozwijać, dzielić się nimi i mieć satysfakcję z dobrze wykonanej pracy.

Możemy mieć nadzieję, że duże zaangażowanie uczestników forum na rzecz rozwoju zdrowia psychicznego poprzez

Sądzę, że w każdym zakładzie pracy znalazłby się etat, gdzie osoba po kryzysie psychicznym, podejmująca pracę wg swoich zdolności i zainteresowań miałaby od osób współpracujących wsparcie, zrozumienie i wzajemne zaufanie.

osiągając w grudniu 2007 r. punkt kulminacyjny: strach przed pozostaniem samemu w pokoju, koszmarnie przywidzenia, niesamowite poczucie zagrożenia i nieskuteczności jakiegokolwiek pomocy.

Doktor psychiatra, mając na uwadze dobro pacjenta, zaproponował leczenie szpitalne. Byłam przerażona stanem psychicznym syna i miejscem, gdzie mam go zostawić. Ale on tam i tylko tam czuł się bezpiecznie. Po zakończeniu leczenia szpitalnego syn nie chciał wracać do domu — martwiłam się, że stany panicznego lęku powrócą. Jednak pani doktor, prowadząca oddział, na pożegnanie dała nam skierowanie do Środowiskowego Domu Samopomocy w Wadowicach, otwierając nam tym samym „Okno na świat”.

Mój syn Zbigniew przebywa obecnie jako beneficjent w ŚDS w Wadowicach. Pomimo że, zgodnie z rentą jest całkowicie niezdolny do pracy, jego dzień niewiele różni się od dni, kiedy pracował. Jest wśród ludzi z podobnymi

kiedy wraca na zajęcia to też droga powrotu do zdrowia.

Alle najwięcej radości przynoszą synowi wycieczki, organizowane przy minimalnych wkładach finansowych beneficjentów, oraz wczasy, za którymi tak tęsknił po zwolnieniu z MASPEX-u. Wycieczek było wiele. Każda z nich niosła mnóstwo przeżyć i tematów na wspólne rozmowy, dzielenie się przeżyciami.

Cieszę się, że mój syn Zbigniew otrzymał możliwość uczęszczania kolejny rok do ŚDS w Wadowicach, a tym samym szansę pracy nad sobą, poprzez ukierunkowany doping życzliwych opiekunów, z nadzieją powrotu do zdrowia psychicznego. Cieszę się również, że moim miastem są Wadowice, w których na właściwych miejscach pracy są właściwi ludzie, z otwartym sercem i wielkim rozumem oraz chęcią działania na rzecz innych. Którzy rozumieją, że człowiek pracujący ma sens życia i nie zatracą się w swoim rozmyślaniu, że jest mniej sprawny od innych, a tym samym mniej wartościowy. Środowiskowy

pracę będzie miało wpływ na pracodawców, którzy przestaną traktować przebyłą chorobę psychiczną jako szlaban w zatrudnianiu pracownika. Bo właśnie ta osoba — chętna do pracy po odzyskaniu zdrowia psychicznego, ciesząca się każdym dniem — jest silna, czujna, z uwagą wsłuchuje się w swój organizm i walczy o godne życie po przeżytym upadku.

My, którzy jesteśmy w danym czasie silniejsi, zapewne mniej wrażliwi, ale z sercem otwartym, niosącym pomoc innym, powinniśmy wspierać entuzjazm i samozaparcie osób po kryzysie psychicznym w dążeniu do normalnego życia.

Sądzę, że w każdym zakładzie pracy znalazłby się etat, gdzie osoba po kryzysie psychicznym, podejmująca pracę wg swoich zdolności i zainteresowań miałaby od osób współpracujących wsparcie, zrozumienie i wzajemne zaufanie.

Anna Orkisz

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii
„ADIUTARE” w Wadowicach

Lubuskie Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” w Gorzowie Wielkopolskim to prawdziwa skarbnica wiedzy i wsparcia. W dostępny sposób przekazywane są wiadomości o chorujących i o nas samych. Lekarz psychiatra i psycholog organizują wykłady i warsztaty z rodzicami. Przygotowują nas do spraw ważnych, kiedyś, wydawać by się mogło, że nie do pokonania. Każdy na miarę swoich możliwości podejmuje osobiste wyzwania. Dzięki zaangażowaniu wszystkich i fachowości oraz indywidualnemu prowadzeniu, zawsze wiemy do czego wracać albo od czego zacząć. Również wiedza wyniesiona z konferencji w Krakowie i Rzeszowie pozwala nam, rodzicom, widzieć świat nie tylko w czarnych kolorach.

SAMI NIC NIE ZROBIMY

Chciałoby się powiedzieć, że minęło. Jednak nie jest to takie proste.

Sytuacja, która zdarzyła się dawno, zmieniła wiele w naszym życiu. Zaczęłam od siebie i męża, w nas zapadły najważniejsze decyzje, które skutkują do dziś.

Co to jest decyzja? Zdecydować, dokonać wyboru, zrezygnować z pozostałych rozwiązań, wybrać najlepszą opcję z możliwych. Skąd mieliśmy wiedzieć, co robić, jaką podjąć decyzję? Kiedyś nie wiedzieliśmy o tej chorobie nic, gdzie szukać pomocy, bo takie stowarzyszenie nie istniało. Musieliśmy bardzo szybko odpowiedzieć na pytanie, co w naszym życiu jest najważniejsze. Bez słów zapadły decyzje, by klucze do wolności naszej i syna nie zostały zabrane.

Myszę, że dziś symptomy choroby potrafiłabym zaobserwować. Wtedy nic nie wiedziałam. Z przykrością stwierdzam, że poziom mojej wiedzy o chorobach psychicznych niczym nie różnił się od tego zasłyszanego, czy mimowolnie przeczytanego. Ot taki, jaki

mają ludzie, którzy nie mieli do czynienia z chorobami psychicznymi.

Poszukialiśmy odpowiedniego rozwiązania do naszej sytuacji:

- Jak żyć, aby życie dawało nam poczucie bezpieczeństwa, radość, zdrowie,
- Jak postępować z chłopakiem, aby on zechciał iść też tą drogą.

Wcale nie mieliśmy pewności, czy to dobry wybór. Z dnia na dzień rodziła się w nas iskra nadziei, że tak. Odtąd będę mówiła o sobie. Bywało bardzo trudno, bo niewiele zależało ode mnie. Tak szczerze — to nic. Pozostała jedynie rozmowa i czekanie na reakcje. Nie ustępowałam ani na krok. Chociaż zdarzało się, że ustępowałam, ale tylko po to, by zrobić dalsze kroki, w kierunku już wytyczonym. Przyznam, że trudności przyszły nagle i z zewnątrz i z wewnątrz mnie. Największym bólem było, że dotyczyły osoby drugiej, kochanej bezinteresowną matczyną miłością. Czym innym jest decydować samemu w swoich sprawach, a czym innym doświadczać stanu bezradności, niemocy. By przedstawić to bardziej

obrazowo — to tak jakby grać rolę drugoplanową w filmie — wszystko widzisz, a nic nie możesz zrobić.

Inną sprawą jest uszczypliwość, ciekawość ze strony ludzkiej. Nie ma pancerza ochronnego na takie sytuacje. Odporności i cierpliwości wciąż się uczymy — tylko tak można przetrwać i żyć normalnie. Wybaczcie to bardzo osobiste wyzwanie. Niestety, w tym czasie wszystkiego doświadczamy — niemocy ze strony służby zdrowia, w kontaktach z ludźmi — wścibskości, ironii, zaczepek. Jeśli nie nabralibyśmy odporności, to życie chyba stałoby się nie do wytrzymania. Nikt nikomu nie może nakazać lubić, czy nie lubić drugiego człowieka.

Tak już jest, że ludzi drażni i przykuwa ich uwagę to, co odstaje od normy. Myślę, że to od nas zależy, by nie stępieć w sobie tej wrażliwości i zachować szacunek do cudzego losu.

*Teresa Kara
Lubuskie Stowarzyszenie Rodzin
„Zdrowie Psychiczne”
w Gorzowie Wielkopolskim*

Gdzie szukać informacji o chorobie, możliwościach rehabilitacji i uzyskania wsparcia?

- www.stowarzyszenie-rozwoju.eu

- www.rodziny.info

- www.prawapacjenta.eu

- www.otworzcie drzwi.org

- www.schizofrenia.pl

- www.zrozumiec-schizofrenie.pl

- www.depresja.pl

- www.psych.edu.pl

- www.psychoanaliza.org

- www.polska-psychiatepia.pl

- www.psychiatria.pl

- www.afektywni.pl

W DRODZE DO PRACY UPRAGNIONEJ

Poniższy artykuł skierowany jest przede wszystkim do osób niepełnosprawnych, pragnących – tak, jak ja – usunąć rozmaite (także zawodowe) bariery, dzielące je od świata osób zdrowych. Pragnących cieszyć się realizacją – wspólnego przecież wszystkim na równi – powołania do pracy. Mam nadzieję, iż zebrane przeze mnie doświadczenia, związane z poszukiwaniem satysfakcjonującej pracy zawodowej, pomogą komuś w trafniejszym rozpoznaniu Jego własnej sytuacji na rynku pracy.

Rehabilitacji, będącym podstawą oddziaływań terapeutycznych wobec uczestnika WTZ, uwzględniono naukę od podstaw obsługi komputera. Dzięki temu opanować mogłem dobrze Programy Word i Corel Draw; nauczyłem się także posługiwać skanerem, drukarką, kserografem, bindownicą, projektować wizytówki, kartki świąteczne itd. Warsztatowi zawdzięczam także wyjazd do Dąbrowicy k. Lublina na 2-tygodniowy, finansowany z dotacji unijnych i zorganizowany dzięki współpracy nieznanego mi podmiotu z lubel-

**Fakt, iż jestem osobą ze schorzeniem psychicznym,
już u początku moich dążeń do podjęcia pracy zarobkowej
wpłynął na zakres dostępnych mi alternatyw działania.**

Moje poszukiwania w omawianym zakresie datują się od grudnia 2006 roku. Miałem wówczas lat 41; dysponowałem (ważnym do dzisiaj) Orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności i dyplomem wyższej uczelni, potwierdzającym uzyskanie stopnia magistra nauk prawnych. Swoje wyobrażenia o przyszłej pracy wiązałem z dobrą, wypracowaną w toku studiów magisterskich i (niedokończonych) studiów doktorskich znajomością katolickiej nauki społecznej. Miałem w zakresie planów zawodowych także marzenia: moim programem maksimum było podjęcie pracy dziennikarza, jakkolwiek nie wykluczałem perspektywy podjęcia innej – w ostateczności także fizycznej, a więc mało satysfakcjonującej dla mnie – pracy.

Fakt, iż jestem osobą ze schorzeniem psychicznym, już u początku moich dążeń do podjęcia pracy zarobkowej wpłynął na zakres dostępnych mi alternatyw działania. Zaraz po rejestracji w Agencji Zatrudnienia dla Osób Niepełnosprawnych Fundacji „Fuga Mundi” spotkałem się z wysuniętą przez lekarza Agencji sugestią podjęcia okresowego uczestnictwa w Warsztacie Terapii Zajęciowej. Jest to instytucja przygotowująca osoby po przebytym leczeniu psychiatrycznym do wdrożenia na rynek pracy. Dodać zaś muszę, iż uczestnikiem WTZ przy Charytatywnym Stowarzyszeniu Niesienia Pomocy Chorym „Misericordia” w Lublinie jestem do dzisiaj (stało się tak wbrew moim początkowym oporom i zamiarowi korzystania z usług powyższego Stowarzyszenia przez okres nie dłuższy niż 2–3 miesiące). Równoległe z podjęciem wymienionych wyżej kroków zarejestrowałem się jako osoba poszukująca pracy w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Lublinie.

Co zaoferowały mi trzy wymienione przeze mnie instytucje, zobowiązane do udzielania – pośredniej lub bezpośredniej – pomocy w zatrudnieniu osobie niepełnosprawnej?

1 Pomoc ze strony Warsztatu Terapii Zajęciowej.
Od początku w moim Indywidualnym Programie

ską „Caritas”, kurs aktywizacji zawodowej. Nauczyłem się wówczas prawidłowo redagować CV i list motywacyjny do pracy; przeszedłem instruktaż w zakresie rozmowy z pracodawcą; korzystałem z wielorakich konsultacji.

Rozczarowanie przyniosły mi natomiast organizowane przez Warsztat cykliczne wyjazdy uczestników na Targi Pracy. Te ostatnie dały mi sposobność zapisania się do trzech różnych agencji pośrednictwa pracy dla niepełnosprawnych. Wśród ofert tych agencji, jak również ofert prezentowanych bezpośrednio na Targach, nie znalazłem jednak ani jednej adekwatnej do moich kwalifikacji — nie spotkałem się z ofertą pracy dla prawnika pomijającą wymóg kilkuletniej praktyki zawodowej.

Sprawująca nade mną pieczę placówka zorganizowała też spotkanie z prawnikiem, prezentującym warunki podejmowania samodzielnej działalności gospodarczej przez osoby niepełnosprawne – propozycje te wszakże całkowicie miały się z moimi predyspozycjami i upodobaniami.

Wspomnieć należy jeszcze o innym, bezpośrednio zaaranżowanym przez Sekretariat WTZ, spotkaniu – była to rozmowa przedwstępna z pracodawcą, który ostatecznie odrzucił moją ofertę; i o wielorakiej (np. przez udostępnianie Internetu) pomocy w poszukiwaniu możliwości podjęcia pracy.

WTZ umożliwił mi zatem nabycie cennych umiejętności profesjonalnych, mogących w istotny sposób dopełnić moje przygotowanie zawodowe. Pomagał także w podejmowaniu konkretnych prób zatrudnienia. Nie mógł jednak (nie należy to do jego zadań) odpowiadać za rezultat tych prób. Powyższe zastrzeżenie zachowuje swoją aktualność w odniesieniu do jednej jeszcze inicjatywy ChSNPCh „Misericordia”: mającego powstać we wrześniu br. Zakładu Aktywizacji Zawodowej, będącego płaszczyzną zatrudnienia

osób niepełnosprawnych. O tym ostatnim powiem jednak dopiero na koniec.

2 Pomoc ze strony Agencji Zatrudnienia dla Osób Niepełnosprawnych Fundacji „Fuga Mundi”. Odnosząc się do efektywności pomocy, jakiej doznałem ze strony Agencji, przyznać się muszę do – popełnionego u początków współpracy z nią – błędu. Było nim zbyt wąskie zakreślenie form oczekiwanego zatrudnienia: deklarowałem gotowość podjęcia wyłącznie pracy administracyjno-biurowej. Z tego też powodu skierowanych do mnie – w całym tym 2,5-letnim okresie – ofert pracy nie było wiele. Pierwsza z nich – mimo zapowiedzianych 10 stanowisk pracy – nie została uwieczniona zatrudnieniem żadnego z ubiegających się o zatrudnienie kandydatów. Drugą i – jak dotychczas – ostatnią, odrzuciłem sam. Był to – z punktu widzenia moich szans zawodowych – kolejny błąd, i nie zmienia tej oceny fakt, iż proponowano mi pracę nieregularną (na ok. 10 dni w miesiącu), o nieokreślonej ilości godzin, i z założenia tymczasową.

Fundacja „Fuga Mundi” zaoferowała mi poza tym jeszcze trzy (!) – pokrywające się co do zakresu z wyżej wspomnianym – kursy aktywizacji zawodowej. Jeden z nich odbywał się w ramach – wspianego skądinąd – turnusu rehabilitacyjno-szkoleniowego w Okuninie nad Jeziorem Białym. Urządzona przez Fundację uroczysta (i pochłaniająca ogromne fundusze unijne) gala nie miała natomiast – z punktu widzenia starań o pracę – żadnego znaczenia. Niewątpliwie większą wartość (mam nadzieję, że dla obu stron) miał wolontariat, odbyty przeze mnie właśnie w Biurze Agencji Zatrudnienia.

3 Pomoc ze strony Wojewódzkiego Urzędu Pracy. Także ostatnia z wymienionych przeze mnie instytucji świad-

doszedł on do skutku z powodu przekroczenia przez MOPR rocznego limitu przyjęć!

Oprócz opisanych wyżej, podejmowałem także prywatne, niezależne od oficjalnych agencji i urzędów, starania o pracę. Angażowały one szereg moich przyjaciół i znajomych. Szczegółowy opis tych zabiegów nie wniósłby jednak do powyższej relacji niczego istotnego.

Przez cały okres moich poszukiwań doznawałem pomocy ze strony różnych osób i instytucji. Szczególnie cenię sobie zaangażowanie w służbę osobom niepełnosprawnym ze strony Charytatywnego Stowarzyszenia Niesienia Pomocy Chorym „Misericordia” i funkcjonującego przy nim Warsztatu Terapii Zajęciowej; Pracowni Komputerowo-Poligraficznej WTZ i jej terapeutki zajęciowej Pani Agnieszki. Bez osobistego zaangażowania wielu osób mój proces wypracowywania przyszłych perspektyw zawodowych w każdym momencie byłby narażony na przerwanie. Byłby narażony, jak wskazują opisane przeze mnie doświadczenia, zwłaszcza ze względu na: charakter mojej niepełnosprawności, wiek i brak doświadczenia zawodowego.

Na koniec pragnę podzielić się z Czytelnikami swoją osobistą nadzieją. Wskazuje ona, iż podejmowane przeze mnie (często „po omacku” i z niedostateczną determinacją) działania nie były bynajmniej bezcelowe. Wraz z otwieraniem od września 2009 r. przy ChSNPCh „Misericordia” Zakładu Aktywizacji Zawodowej – mam w zasadzie pewność zatrudnienia - jako pracownik obsługi komputera na 0,5, a prawdopodobnie nawet na 0,8 etatu. Do wymienionego ZAZ-u złożyłem jednak dwa wnioski: jako uczestnik WTZ oraz – w ramach wolnego rynku pracy – jako osoba zdrowa. Przyjęcie do (pełnoetatowej) pracy w sekretariacie ZAZ-u na tej drugiej zasadzie uwarunkowane będzie dopełnieniem nabytych w ciągu ostatnich lat umiejętności ukończeniem kursu pracownika administracyjno-biurowego. Także w tym ostatnim zakresie spotkałem się z pomocą ze strony WTZ-u, który umożliwił mi zaznajomienie się z ofertą szkoleń Lechaa Consulting.

Po latach pełnych niepowodzeń, niedoceniane dotąd szanse doprowadziły mnie do pewności zatrudnienia, która wydaje się błyszczeć, jak światło w tunelu.

czyła mi od początku realną, choć ograniczoną, pomoc. Jeśli mierzyć ją moimi obecnymi perspektywami na przyszłość, to wymierne znaczenie może mieć tutaj odbyty przy WUP Kurs podstaw obsługi komputera i urządzeń biurowych. Inne, otworzone przede mną przez Urząd, szanse, mimo usiłowań nie mogły już być przeze mnie wykorzystane. Otrzymałem trzy oferty pracy: dwukrotnie w czasie rozmów kwalifikacyjnych pracodawca zmusił mnie do ujawnienia przyczyny niepełnosprawności, co – jak sądzę – nie pozostało bez wpływu na decyzję o odrzuceniu mojej kandydatury. Używam tutaj słowa: „zmusił”, ponieważ wymaganie tego rodzaju nie znajduje podstawy prawnej. Dwukrotnie też popełniłem błędy w toku rozmów kwalifikacyjnych, koncentrując się na swoich ewentualnych trudnościach, zamiast eksponować rzeczywiste atuty: obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie. Także rozmowa kwalifikacyjna, odbyta przeze mnie z dużą dbałością o zachowanie standardów przyswojonych w czasie czterech kursów aktywizacyjnych, nie przyniosła efektów. O jedno miejsce pracy ubiegało się wtedy bodaj 6 osób – ja zaś byłem najstarszą z nich... Czwartą ofertą WUP było skierowanie mnie na staż w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie. Nie

Po latach pełnych niepowodzeń, niedoceniane dotąd szanse doprowadziły mnie do pewności zatrudnienia, która wydaje się błyszczeć, jak światło w tunelu.

Zygmunt Marek Miszczak
Referat ogłoszony na konferencji 20.04.2009 r., w Lublinie
w ramach projektu „Wsparcie dla osób niepełnosprawnych z zaburzeniami psychicznymi szansą na rozwój lokalnej gospodarki społecznej”

dajMy szanse



GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN Z TERENU MAŁOPOLSKI

Zapraszamy rodziców i opiekunów osób chorujących psychicznie
na grupę wsparcia, która odbywa się w każdy wtorek o godz. 16.00
w ośrodku przy ul. Miodowej 9 w Krakowie
od 10 marca 2009 do 31 grudnia 2009 (z przerwą wakacyjną).

Spotkania grupy wsparcia prowadzone są przez:
psychologa, terapeutę rodzinnego mgr Marię Wojnar.

W ramach spotkań grupy wsparcia
odbywają się też zajęcia psychoedukacyjne z lekarzem psychiatrą dr Łukaszem Cichockim.
Grupa wsparcia ma charakter otwarty.

Zapraszamy wszystkich, którzy czują potrzebę poszerzenia swojej wiedzy
na temat specyfiki choroby psychicznej, radzenia sobie z codziennymi trudnościami,
chęć podzielić się swoimi doświadczeniami lub dowiedzieć się jak radzą sobie inni rodzice.



Spotkania grupy wsparcia zorganizowane zostały przez Stowarzyszenie Rodzin
„Zdrowie Psychiczne” przy wsparciu finansowym Wojewody Małopolskiego.

Od izolacji do integracji – co zmieniło się w psychiatrii?

Tekst ten będzie w pewnej mierze poświęcony historii psychiatrii. Nie będzie oczywiście jej wyczerpującym studium – służą temu inne opracowania. Jednak w moim przekonaniu nie da się zrozumieć teraźniejszości czy kreować przyszłości bez wiedzy na temat przeszłości. Dotyczy to szczególnie tak silnie osadzonej w kulturze i społeczeństwie dziedziny jak psychiatria. Ograniczę się jednak do historii ostatnich dwustu lat, a więc tylu, ile ma nauka, dziedzina nazywana psychiatrią (Reich 1808).

Na przestrzeni tych dwustu lat przeplatały się ze sobą, można też powiedzieć, że walczyły dwa paradygmaty podejścia do zaburzeń psychicznych. Pierwszy z nich nazwijmy paradygmatem opartym na izolacji, drugi paradygmatem opartym na, czy może lepiej — prowadzącym do integracji. Psychiatria XIX - wieczna kładła wyraźny nacisk na pierwszy z tych paradygmatów. Idea izolacji, oczywiście w miarę możliwości w humanitarnych warunkach, przyświecała budowie ogromnej ilości szpitali psychiatrycz-

nych, będących w istocie miejscami odosobnienia, azylami. Osoby tam przebywające były traktowane jako osoby chore, pacjenci. Podejmowano w związku z tym rozliczne próby oddziaływań terapeutycznych, jednak dość często z niewielkim bądź żadnym skutkiem. Szereg oddziaływań „terapeutycznych” jako żywo przypominał swoim charakterem tortury. Wynikało to najprawdopodobniej w jakiejś mierze z bezradności terapeutycznej, w jakiejś mierze z obecności instynktów sadystycznych wśród niektórych

członków personelu, ale przede wszystkim, w moim przekonaniu, z paradygmatu izolacji. Jeśli decydujemy się na zamknięcie kogoś na długie miesiące, lata, nieraz całe życie w instytucji, to instytucja zyskuje nad nim ogromną władzę. Człowiek staje się drobinką piasku w trybach maszyny, traci swoją podmiotowość, wpływ na swoje życie. To inni decydują za niego, co i o której będzie jadł, jak będzie spędzał czas, z kim się spotykał, jak będzie się leczył i kto go będzie leczył. Taka instytucja oczekuje od pacjenta podporządkowania, stanu, który z psychoterapeutycznego punktu widzenia można określić jako „regresję”. Można zaryzykować twierdzenie, że taka instytucja, zapewniając pacjentowi opiekę i jakiś poziom bezpieczeństwa bytowego (dach nad głową, jedzenie), odbiera mu jego samodzielność, jego człowieczeństwo. Jeśli przestajemy kogoś traktować jak człowieka, łatwiej przychodzi nam go krzywdzić.

Dodatkowym aspektem działania takiej instytucji jest ochrona społeczeństwa przed realnym lub wyobrażeniowym zagrożeniem. Społeczeństwo dokonuje zabiegu odcięcia, amputacji swojej „szalonej części”. Chroni się przed swoimi lękami, odgradzając się od nich murem instytucji, murem także w znaczeniu dosłownym. Ale lęki pozostają. Znowu z psychoterapeutycznego punktu widzenia – im bardziej wypieramy, odcinamy się od swoich lęków, tym stają się one silniejsze.

Odwyczajeni od samodzielności, nieraz niemający oparcia w rodzinach często stawali się osobami bezdomnymi, uzależnionymi od substancji psychoaktywnych.

Krańcowym przykładem izolacji, izolacji raz na zawsze, nieodwracalnej, była eksterminacja osób chorych psychicznie, dziejąca się w nazistowskich Niemczech i okupowanej przez nich Europie. W tamtym czasie uznano, że osoby chore psychicznie wiedzą „życie nie warto żyć” i postanowiono rozwiązać tę kwestię w sposób radykalny. Zagłada z rąk niemieckich Einsatzkommando, ale także niemieckich „lekarzy gazujących”, dotknęła najprawdopodobniej około 200 tysięcy osób chorych psychicznie w wielu krajach Europy, także w Polsce.

Jeśli więc nie izolacja, to co?

Być może nie przypadkiem silnie do głosu po katastrofie II wojny światowej doszedł drugi z paradygmatów – paradygmat integracji. Był on w pewnym stopniu obecny już wcześniej. Istniejące w XIX wieku zjawiska; jak: program leczenia moralnego, ruch „no restraint”, czyli bez przemocy, inicjatywa „open door” – „otwartych drzwi” były próbami wprowadzenia bardziej humanitarnych, szanujących ludzką godność i odpowiedzialność podejść terapeutyczno-organizacyjnych. Dopiero jednak po zakończeniu II wojny światowej doszło do skumulowania wydarzeń w pozornie odległych od siebie dziedzinach, dając w efekcie szansę na zmianę paradygmatu.

10 grudnia 1948 r. Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych uchwaliło bez głosu sprzeciwu Powszechną Deklarację Praw Człowieka. Zawarte w niej prawa, dotyczące każdego człowieka, m.in. prawo do życia, zakaz stosowania tortur, nieludzkiego lub poniżającego traktowania lub karania, zakaz trzymania człowieka w niewolnictwie lub poddaństwie mogły stanowić argument w dyskusji o prawach przysługujących także osobom chorującym psychicznie.

W latach czterdziestych i pięćdziesiątych XX wieku doszło do rewolucji w zakresie farmakoterapii chorób psychicznych. Objawy chorób, wobec których m e d y c y n a , psychiatria przez długie lata były bezradne, nagle zaczęły ustępować. Sole litu (1948), chlorpromazyna (1953), h a l o p e r i d o l (1957), imipramina (1957) to leki łagodzące/usuwające objawy najpoważniejszych chorób psychicznych.

Chorzy zaczęli zdrowieć. Można ich zatem było zacząć wypisywać ze szpitali psychiatrycznych. I tu pojawił się problem. Wielu pacjentów można było wypisać ze szpitala, ale nie było dokąd. Odwyczajeni od samodzielności, nieraz niemający oparcia w rodzinach często stawali się osobami bezdomnymi, uzależnionymi od substancji psychoaktywnych. Takie zjawiska miały miejsce szczególnie w krajach radykalnie przeprowadza-

jących proces dezinstytucjonalizacji, bez wcześniejszego przygotowania odpowiednich rozwiązań organizacyjnych, m.in. Stanach Zjednoczonych.

Należy też wspomnieć o ruchach obywatelskich. Niektóre z nich, niosące na swoich sztandarach już jawnie antypsychiatryczne hasła – nie ma zaburzeń psychicznych, jest zaburzone społeczeństwo – postrzegające psychiatrów jako funkcjonariuszy aparatu przemocy i represji pozwoliły w wielu krajach skatalizować dyskusję społeczną, zainteresować społeczeństwo losem „ich” chorych psychicznie. W żadnym kraju nie zlikwidowano psychiatrii, ale w wielu wprowadzono daleko idące zmiany organizacyjne.

Co to właściwie znaczy zmiany organizacyjne, czemu one mają służyć, jakiej integracji?

Integracja, paradygmat integracji oznacza, że społeczeństwo jest gotowe, chce, aby te osoby, ci członkowie społeczności, których dotknęła choroba psychiczna mogli żyć razem z innymi, ze „zdrowymi”. Żyć razem, to oznacza być sąsiadem, być współpracownikiem, nieraz krewnym, znajomym, nieraz partnerem seksualnym, ojcem, matką. Jako że życie takich osób jest często trudne i życie z takimi osobami też bywa trudne, wskazane jest istnienie osób, ale także instytucji, które w tym wspólnym życiu będą pomagać. Oczywiście, są momenty, okresy w trakcie choroby psychicznej, w których człowiek potrzebuje tak intensywnej opieki, jaką jest w stanie zapewnić tylko stacjonarny oddział psychiatryczny. Ale stacjonarny oddział psychiatryczny może także być prowadzony w duchu integracji. Może służyć odzyskaniu zdrowia, poczucia wpływu na własne życie, osoby tam przebywające mogą być traktowane z szacunkiem, pobyty mogą być możliwie krótkie, leczenie może przebiegać w łączności z rodziną pacjenta i być kontynuowane w różnych placówkach pozaszpitalnych.

Ito jest istota rzeczy – tak jak dobrą, zorientowaną na integrację instytucją może być oddział stacjonarny, tak szkodzącą, izolującą placówką może być warsztat terapii zajęciowej. I odwrotnie, oczywiście. Rzecz nie w formie instytucji, ale w duchu w niej panującym.

*Dr n. med. Łukasz Cichocki
- lekarz psychiatra*

Katedra Psychiatrii CM UJ w Krakowie

Czy warto się zadłużać?

Bądźmy ostrożni!

Na rynku usług bankowych, a dokładnie parabankowych dostępne są tzw. kredyty-chwilówki. Przyjrzyjmy się im bliżej. Czy udzielające je instytucje finansowe to banki? Czy są one opłacalne dla potencjalnych klientów? Czy warto się zadłużać? Odpowiedź na te i inne pytania znajdują Państwo, mam taką nadzieję, w poniższym artykule.

Reklamy kuszą – kredyty od ręki, bez zbędnych formalności, bez zaświadczenia o zarobkach, a nawet o zatrudnieniu, pieniądze dostaje się do ręki, w ciągu kilku godzin.

Skuszeni taką ofertą klienci rzadko czytają umowę, którą podpisują. Spieszy im się do gotówki, która wypłacana

Takie „parabanki” w odróżnieniu od banków nie podlegają kontroli Komisji Nadzoru Finansowego. I skutecznie omijają przepisy ustawy antylichwiarskiej, stworzonej do ochrony konsumentów przed nieuczciwym oprocentowaniem pożyczek i kredytów. Do dziś z takiej oferty skorzystało kilka milionów Polaków. Ile pożyczyli – tego nikt nie ujawnia i nie ma nad tym takiej kontroli, jak nad normalnymi bankami. Jest to, można powiedzieć, „pospolite ruszenie” ludzi często niewykwalifikowanych, nie zawsze odpowiedzialnych, często wręcz infantylnych.

To łatwość zdobycia pieniędzy napędza parbankom klientów. Większość z nich nie miałaby szans na pożyczkę w

Nie podejmuj decyzji o pożyczaniu pieniędzy pochopnie, w szczególności kiedy czujesz się gorzej, jesteś na przepustce ze szpitala lub zmieniłeś leki albo musisz brać ich więcej.

jest w ciągu kilku godzin. Nie odstrasza ich bardzo wysokie odsetki – aż do 70 procent w skali roku. Wiedzą co prawda, że pożyczają tysiąc złotych, a spłacić muszą tysiąc siedemset. Ale nikt nie wylicza procentów. Bo często nie umieją, a nawet nie chcą liczyć. Poza tym nigdzie nie jest to czarno na białym napisane. Kredytodawcy stosują przy tym różne „sztuczki”, rozbijając ogólną sumę zadłużenia na części składowe, tak że trudno połapać się, z czego poszczególna kwota wynika. Suma podawana jako rata tygodniowa nie wygląda groźnie – jest to kilkanaście do kilkudziesięciu złotych. Na tym polega ten psychologiczny chwyt, tak się kusi potencjalnego klienta. To bardziej przemawia do wyobraźni, niż abstrakcyjne 70 procent. Rzadko ktoś siada, bierze do ręki kalkulator i wylicza – aha, w ciągu miesiąca będzie to taka a taka kwota, po czym zadaje sobie pytanie – a z czego będziemy spłacać?

Wszystko odbywa się bez biurokracji i zbędnych formalności, nie sprawdza się zdolności kredytowej klienta. Przedstawiciel udzielający bezpośrednio pożyczki w domu klienta robi to na wyczucie. Ocena klienta po rozmowie, ubiorze, wyglądzie mieszkania. Może, ale nie musi zażądać zaświadczenia o zarobkach – i często tego nie robi.

Klientami są najczęściej osoby, które ze względu na niskie dochody nie mają szans na kredyt w „normalnym” banku. Tymczasem przedstawiciel instytucji finansowej udzielającej „chwilówek”, dodajmy nie będącej bankiem, a instytucją co najwyżej „parabankową”, wręcza klientowi gotówkę do ręki w jego własnym mieszkaniu, bez sprawdzenia jego historii kredytowej przez weryfikację w Biurze Informacji Kredytowej. W teorii obsługa domowa jest dobrowolna, ale praktycznie skutecznie zniechęca się ludzi do spłacania pożyczek przelewem. Wtedy jest więcej biurokracji, trzeba mieć konto w banku, a na pieniądze trzeba czekać, a im więcej „pośredników” pomiędzy firmą a klientem, tym większe prawdopodobieństwo skontrolowania całego proceduru.

banku, a brakuje im co miesiąc do pierwszego, mają zadłużone mieszkanie lub mają ekstra wydatek nie mieszczący się w ich domowym budżecie, typu święta lub komunia dziecka. Duża ich część to jednocześnie klienci pomocy społecznej.

Spośród klienteli parabanków, rzetelny klient, spłacający regularnie raty to rzadkość.

Często nie stać ich na spłatę całej raty, więc spłacają jej część, cokolwiek. Dopóki cokolwiek spłacają, mają spokój – żaden bank nie zgodziłby się na coś takiego.

Tych, którzy nie wywiązują się ze spłat przejmuje dział windykacji, zajmujący się trudnymi długami, takie trudnościągielne wierzytelności sprzedawane są też prywatnym kancelariom i biurom zajmującym się profesjonalnie windykacją należności. Jak to nie pomoże, sprawy oddawane są do sądu. To dlatego oprocentowanie kredytów jest tak wysokie, ma ono zrekompensować wysokie ryzyko towarzyszące ich udzielaniu i stanowi swoistą cenę za ich łatwą dostępność.

Nie zdarzają się również klienci, którzy spłacają dług wcześniej, przed terminem, na jaki zawarta została umowa kredytu. Nie jest to zresztą na rękę ani samym klientom, bo i tak muszą spłacić wszystkie, co do grosza, odsetki, ani nawet firmom udzielającym pożyczek. Bo chodzi o to, żeby dobrego klienta przytrzymać, wmówić mu kolejną pożyczkę.

Stały klient to żyła złota. Jest sprawdzony, przewidywalny, raczej niczym nie zaskoczy. Sami stali klienci to marzenie parabanków. Klienci są zachęcani do pożyczania, np. kredytem „na zakładkę”, który polega na tym, że po spłaceniu pewnej części dłużnej sumy, np. 70 procent, klient może dostać kolejną pożyczkę, z której część idzie od razu na spłacenie sumy pozostałej do spłacenia po poprzedniej pożyczce. Wszyscy są zadowoleni, firma udzielająca pożyczki, bo ma lepszy wynik,

czyli ściągano go oraz klient zostaje w systemie, a także sam klient, bo znowu ma łatwe pieniądze. Oczywiście bierze tę drugą pożyczkę, a za kilka miesięcy znów jest bez pieniędzy. To idzie jak lawina albo efekt domina – zaczyna się zwykle od jednej osoby, a potem już idzie: małżonek, teściowa, rodzeństwo, szwagier, dziadkowie, znajomi, i za chwilę wszyscy są zadłużeni. Wielu ludzi, którzy raz wzięli w ten sposób pożyczkę, już się z długu nie wydobywa. Wpadli w swoistą pętlę zadłużenia. Czasem udało im się na pewien czas wyzwolić, ale szybko wracali. Ten, co zadłużył się, bo był biedny, po paru latach stawał się jeszcze biedniejszy.

Pierwszą pożyczkę – zwykle tysiąc złotych, daje się, aby sprawdzić klienta, czy będzie regularnie spłacał, czy będzie rzetelny. Taki sprawdzony, stały klient, który od lat regularnie spłacał raty, mógł liczyć na więcej. To maksimum to 5 do 7 tysięcy złotych, tygodniowa rata od tego to sto kilkadziesiąt, dwieście złotych, okres trwania umowy to dwa, trzy lata. Najczęściej jednak są to drobne pożyczki, rzędu 1,5 tysiąca złotych.

Chodzi o to, żeby dać kolejną pożyczkę, drugą, trzecią, czwartą, bo ci, którzy są na musiku dalej pożyczają...

Opisany powyżej problem dotyczy także osób chorujących psychicznie. Stanowią oni niemałą klientelę parabanków.

Zanim więc podejmiesz decyzję o wzięciu „chwilówki”, dwa razy się zastanów, skonsultuj swój zamiar z domownikami, rodziną lub ze swoim terapeutą, który pomoże Ci zrobić bilans przychodów i wydatków. Nie podejmuj decyzji o pożyczaniu pieniędzy pochopnie, w szczególności kiedy czujesz się gorzej, jesteś na przepustce ze szpitala lub zmieniłeś leki, albo musisz brać ich więcej.

Pamiętaj, że za swoje nieprzebrane decyzje Ty sam będziesz ponosić odpowiedzialność.

Marcin Szuba

Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” w Krakowie

Zdarzają się też wręcz niemoralne sposoby pozyskiwania klientów – dawanie pożyczek niewidomym, którzy nie mogą przeczytać umowy, ludziom upośledzonym intelektualnie, kiedy z góry wiadomo, że wpędzi ich to tylko w większe kłopoty, ale liczy się statystyka – kolejny pozyskany klient.

fot. Krzysztof Banach



Szkolenie zawodowe „Profesjonalny Pracownik Hotelu”

Podjęcie pracy to jeden z podstawowych i ważnych etapów w życiu każdego człowieka. Dla osoby chorującej psychicznie etap ten jest czymś więcej niż możliwością zarobkowania. Poza potrzebą rozwoju osobistego, utrzymywania kontaktu z ludźmi, wykonywanie pracy pełni funkcję rehabilitacyjną. Wykonując codziennie obowiązki zawodowe, posiadając jasną strukturę dnia wyznaczaną przez aktywność zawodową, osoby chorujące psychicznie codziennie ćwiczą w ten sposób swoje kompetencje społeczne, podejmują drobne, ale ważne i potrzebne wyzwania. Często mówią, że dzięki pracy nie mają czasu myśleć o chorobie, nie czują się osamotnione, mają poczucie przynależności do grupy społecznej w swoim środowisku pracy.

Aby uzyskanie pracy było powiązane z jej jak najdłuższym utrzymaniem, aby osoba sprawdziła się na danym stanowisku pracy, dobrze wykonywała swoje obowiązki i pracodawca był z niej zadowolony, niezbędne są umiejętności, posiadanie kwalifikacji i odpowiedzialna postawa nastawiona na współpracę. Nie wystarczą deklarowane chęci.

Pracodawca w pierwszej kolejności zwraca uwagę na faktyczne kwalifikacje i umiejętności niezbędne do wykonywania pracy na danym stanowisku. Równie ważna jest umiejętność prawidłowego komunikowania się, zadawania pytań, czytania instrukcji i wskazówek, uprzejmość w kontaktach, sumienność i rzetelność wykonywania powierzonych zadań, odpowiedzialność za powierzone zadanie oraz mienie pracodawcy.

Ważny jest wygląd zewnętrzny, poczynając od umiejętności codziennego dbania o higienę osobistą (ciała i ubrania), po adekwatne zachowanie się w różnych sytuacjach, jakie w pracy mogą się zdarzyć.

Są to zagadnienia z pozoru oczywiste, dlatego tak trudne do opisanego, gdyż

po którym każdy z uczestników miał możliwość dokonania wyboru jednego z kierunków, w którym chce kontynuować szkolenie: kelner, recepcjonista, pomoc kuchenna lub pokojowa. Osobom, które nie były pewne swojego wyboru lub nieadekwatnie oceniły swoje możliwości pomagał doradca zawodowy i psycholog. Zajęcia z doradztwa zawodowego i

Ostatnim etapem kursu jest odbycie praktyki/stażu zawodowego na stanowisku pracy u wybranego pracodawcy. Kilku pracodawców zarówno z chronionego, jak i otwartego rynku pracy zaoferowało miejsca stażu w swoich firmach – hotelach i restauracjach.

Kwalifikacje zawodowe i umiejętności to większa szansa na pracę dla osoby po kryzysie psychicznym.

większości ludzi wydaje się, że te kryteria spełniają. Osoby chorujące psychicznie mają jednak z tym problem. Dlatego w sposób świadomy powinny nad tymi cechami pracować, pamiętając, że w dużej mierze są one wyznacznikiem sukcesu w pracy zawodowej.

Aby podnieść kwalifikacje zawodowe i umiejętności społeczne osób chorujących psychicznie Stowarzyszenie Rodzin Zdrowie Psychiczne w Krakowie organizuje kursy szkolenia zawodowego „Profesjonalny Pracownik Hotelu”, które przygotowują do wykonywania pracy na stanowiskach: kelnera, recepcjonisty, pomocy kuchennej i pokojowej. Kurs jest bezpłatny dla uczestniczących w nim osób, gdyż jest dofinansowany ze Śródków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki (nazwa projektu: „Szkolenie zawodowe dla osób niepełnosprawnych z chorobą psychiczną”).

Podczas ośmiomiesięcznego szkolenia grupa 25 osób po kryzysach psychicznych uczy się zagadnień zawodowych z branży gastronomicznej i hotelarskiej. Pierwsza edycja szkolenia prowadzona jest od 1 grudnia 2008 roku. Podczas zajęć teoretycznych wykładowcy zapoznawali uczestników z wiedzą specjalistyczną dotyczącą organizacji pracy w hotelarstwie, współpracy poszczególnych działów hotelu, obsługą gości, zakresami obowiązków poszczególnych stanowisk pracy. Odbywały się wizyty studyjne w krakowskich hotelach trzy i czterogwiazdkowych, podczas których uczestnicy mogli poznać różnorodność wystroju wnętrz, różnice w standardzie i obsłudze gości, usługi dodatkowe, np. konferencyjne, kregielnia czy SPA. Mieli możliwość rozmowy z pracownikami różnych hoteli, menadżerami i kierownictwem, zaobserwowania zachowania i stroju służbowego pracowników. Po zakończeniu modułu teoretycznego uczestnicy zdawali test zaliczeniowy z wiedzy teoretycznej,

wspieranie psychologiczne prowadzone jest równoległe przez cały okres szkolenia. Każdy uczestnik ma możliwość oceny swoich kompetencji, uczestnicząc w teście kompetencji oraz podczas kilkukrotnych zajęć w Wojewódzkim Urzędzie Pracy prowadzonych przez doradcę zawodowego.

Podczas zajęć ćwiczeniowych uczestnicy mają możliwość bardziej praktycznego spróbowania swoich sił. Grupa recepcyjna ćwiczyła przyjmowanie rezerwacji pokoi, rozmowy z gościem przez telefon, udzielanie informacji przy ladzie recepcyjnej, poznawała zasady podliczania i wystawiania rachunku za pobyt, ćwiczyła rozmowy w języku angielskim.

Pokojowe uczyły się kolejności wykonywania czynności podczas sprzątania pokoi, bezpiecznego stosowania środków chemicznych, zwracania uwagi na rzeczy gościa, poszanowania jego przestrzeni osobistej oraz współpracy z działem recepcji.

Kelnerzy uczyli się nakrywania do stołu, nazywania poszczególnych części zastawy stołowej i białiny stołowej stosowanej w restauracjach, estetycznego układania serwetek, serwowania potraw oraz zasad obsługi konsumenta w restauracji.

Pomocy kuchenne poznawały zasady pracy na zapleczu kuchni, przygotowywania warzyw, krojenia, posługiwania się sprzętami, takimi jak: frytownica, ekspres do kawy, patelnia, piekarnik, rozpoznawania gatunków mięs. W ramach ćwiczeń przygotowywane były konkretne potrawy, które następnie grupa kelnerska pod koniec zajęć serwowała uczestnikom szkolenia i był to jeden z elementów przyjemnego spotkania przy wspólnym stole, dzielenia się wrażeniami z nauki i wyciągania wniosków.

Przebieg takiego cyklu szkoleniowego pozwala osobom chorującym psychicznie na zapoznanie się ze specyfiką pracy na konkretnych stanowiskach, zweryfikowania swoich możliwości i wyobrażeń o pracy. Pracodawcom zaś pozwala na poznanie potencjalnych pracowników, przyjrzenie się ich pracy podczas praktyk i staży, przełamania stereotypów, a także zaakceptowania konkretnych ograniczeń, jakie występują u konkretnej osoby jako potencjalnego pracownika. Szacujemy,



**Szkolenie zawodowe
„Profesjonalny Pracownik Hotelu”**

Projekt pt.: „Szkolenie zawodowe dla osób niepełnosprawnych z chorobą psychiczną”
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



www.rodziny.info

fot. Małgorzata Indyk



że w wyniku szkolenia co najmniej kilka osób uzyska zatrudnienie bezpośrednio po stażu.

Od września 2009 r. planowane jest rozpoczęcie II cyklu szkolenia zawodowego, prowadzony jest nabór kandydatów. Osoby zainteresowane udziałem w szkoleniu mogą uzyskać informacje na www.rodziny.info.

Kilku uczestników I edycji szkolenia odpowiedziało na pytanie, co daje im udział w szkoleniu, niektóre z wypowiedzi postanowiliśmy zacytować:

Szkolenie przygotowuje mnie do pracy, którą mam zamiar spróbować podjąć. W pewien sposób jest dla mnie terapią, próbą zmierzenia się z samym sobą, swoimi słabościami, lękiem przed ludźmi, który jest wynikiem

„Szkolenie daje mi możliwość zdobycia nowych umiejętności w zawodzie kelnera, sprawia mi dużo radość przeświadczenie, że mogę zrobić coś pożytecznego. Szkolenie miało duży wpływ na moją aktywizację życiową stwarzając perspektywy na podjęcie pracy”.

fot. Małgorzata Indyk



długotrwałej choroby, może nawet lenistwa. Szkolenie jest też okazją do poznania nowych ludzi.

Wypowiedź anonimowa

Udział w szkoleniu daje mi „stabilność umysłu”, poszerzenie wiadomości z tajników hotelarstwa, ciągłość czasu – odbywające się zajęcia dwa razy w tygodniu są jak ciągłość pracy, stopniowo przyzwyczajają do poważnego myślenia o pracy w zawodzie np. recepcjonisty.

Wypowiedź anonimowa

Na pewno warto na początek zaznaczyć, że jest to pokonywanie jakiejś bariery, w moim przypadku wyjście z czterech ścian domu i spróbowanie czegoś nowego. Rozszerzenie horyzontów, zdobywanie nowych umiejętności przydatnych w późniejszej pracy.

Wypowiedź anonimowa

Udział w szkoleniu bardzo dobrze wpływa na moje zdrowie psychiczne i fizyczne. Mam kontakt z nową grupą kolegów. Wyjścia na zajęcia wymagają ode mnie wcześniejszego przygotowania, a sam udział w zajęciach zapewnia ruch i aktywność. Miłym zaskoczeniem była też dla mnie możliwość spróbowania obiadu przygotowanego przez kolegów i napicia się kawy. Satysfakcjonowała mnie też forma i sposób przekazywanych informacji teoretycznych. Zaznajomiłem się z tematyką pracy w hotelu i restauracji, co mnie zawsze bardzo interesowało.

Piotr

*Agnieszka Lewonowska-Banach,
kierownik projektu pt. „Szkolenie zawodowe
dla osób niepełnosprawnych z chorobą psychiczną”
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” w Krakowie*

fot. Małgorzata Indyk



Sposób na własną firmę

1. Czy można otworzyć własną firmę? (pomysł, biznes plan, pasja).

Tak, osoby niepełnosprawne mogą otworzyć własną firmę, należy spełnić jednak kilka warunków. Muszą zarejestrować się jako osoby bezrobotne lub poszukujące pracy nie pozostające w zatrudnieniu w Grodzkim Urzędzie Pracy w Krakowie przy ul. Wąwozowej 34. Środki pochodzą z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Można je otrzymać jednorazowo na podjęcie działalności gospodarczej, rolniczej albo na wniesienie wkładu do spółdzielni socjalnej.

10 kroków na przyznanie i rozliczenie środków na podjęcie działalności gospodarczej przez osobę niepełnosprawną:

Krok	Opis kroku
I	Złożenie wniosku Wn-O wraz z: orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności (oryginał orzeczenia do wglądu, kserokopia w załączeniu do wniosku) oraz oświadczenie wnioskodawcy.
II	Osoby, które złożą wniosek, zostają skierowane na kurs „Mała Przedsiębiorczość”, w trakcie którego sporządzają biznes plan dot. planowanej działalności gospodarczej. Biznes Plan ocenia Instytucja prowadząca szkolenie.
III	Po ukończeniu kursu „Komisja ds. rozpatrywania wniosków” działająca na podstawie Regulaminu opiniuje wniosek kierując się: oceną z biznes planu (przewidywanymi efektami ekonomicznymi przedsięwzięcia), oceną z biznes planu (przewidywanymi efektami ekonomicznymi przedsięwzięcia) podają i popytem lokalnego rynku pracy, kalkulacją wydatków na uruchomienie działalności, uprawnieniami i kwalifikacjami wnioskodawcy, wysokością środków własnych wnioskodawcy, wysokością posiadanych środków PFRON.
IV	Po wydaniu opinii przez Komisję, Dyrektor Urzędu informuje Wnioskodawcę o uwzględnieniu wniosku do realizacji lub o negatywnym sposobie rozpatrzenia wniosku. W przypadku negatywnego rozpatrzenia wniosku Urząd sporządza pisemne uzasadnienie.
V	W przypadku pozytywnego zaopiniowania wniosku, Wnioskodawca zostaje wezwany do negocjacji warunków umowy. Negocjacje przede wszystkim podlega: forma zabezpieczenia przyznanych środków, wysokość przyznanych środków, katalog wydatków. Negocjacje powinny zakończyć się do 14 dni od dostarczenia na nie wezwania.
VI	Do 14 dni od zakończenia negocjacji Wnioskodawca dostarcza ustaloną formę zabezpieczenia, po czym Urząd zawiera z Wnioskodawcą umowę o przyznanie osobie niepełnosprawnej środków na podjęcie działalności gospodarczej.
VII	Do 14 dni od zawarcia umowy Wnioskodawca dostarcza wpis do ewidencji działalności gospodarczych, a Urząd przelewa środki na rachunek wskazany we wniosku.
VIII	Wnioskodawca rozlicza się z otrzymanych środków w terminie ustalonym w umowie.
IX	Urząd weryfikuje prawidłowość realizacji umowy co najmniej raz w trakcie trwania umowy.
X	Po wypełnieniu wszystkich warunków umowy Wnioskodawca może odebrać weksel lub inną formę zabezpieczenia otrzymanych środków.

O jaką kwotę można maksymalnie wnioskować?

Wnioskować można o 15- krotność przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłaszanego Komunikatem Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego. Obecnie wynosi ono 2 968,55 zł, a jego 15-krotność to kwota 44 528,25 zł — to maksymalna kwota dotacji.

Kto się może ubiegać?

Osoby niepełnosprawne, które posiadają: ustalony stopień niepełnosprawności (lekki, umiarkowany, znaczny lub orzeczenie ZUS o niezdolności do pracy – dawna I, II lub III grupa), nie pozostają w zatrudnieniu w rozumieniu Kodeksu Pracy, posiadają status osoby bezrobotnej lub poszukującej pracy w Grodzkim Urzędzie Pracy w Krakowie, nie prowadziły nigdy działalności gospodarczej lub od co najmniej 12 miesięcy nie posiadają wpisu do ewidencji działalności gospodarczej jako osoby prowadzące działalność gospodarczą, nigdy nie korzystały ze środków PFRON lub innych środków publicznych na podjęcie działalności gospodarczej, nie posiadają zaległości w zobowiązaniach wobec PFRON, nie zalegają z opłacaniem w terminie podatków, nie były karane przez ostatnie 2 lata za przestępstwa gospodarcze.

Na co nie mogą być przyznane środki?

Środki na podjęcie działalności gospodarczej nie mogą być przyznane na: opłaty eksploatacyjne (prąd, woda, telefon), towar handlowy w kwocie przekraczającej 50% wartości dotacji, zakup środków od współmałżonka i rodziny, nabycie akcji lub udziału w spółkach, opłaty administracyjno-skarbowe, podatki, koncesje, bieżące koszty utrzymania lokalu, koszty zakupu i budowy lokalu, leasing, wypłaty wynagrodzeń i składek ZUS, handel obwoźny i obnośny, sektor transportu krajowego i międzynarodowego, na pośrednictwo finansowe lub ubezpieczeniowe.

Jakie mogą być formy zabezpieczenia środków na podjęcie działalności gospodarczej przez osobę niepełnosprawną?

Środki na podjęcie działalności można zabezpieczyć na sześć sposobów, z czego pierwsze trzy są preferowane przez Urząd i są to: 1) weksel z poręczeniem wekslowym, 2) gwarancja bankowa, 3) blokada rachunków bankowych, oraz trzy, które dopuszcza się tylko w uzasadnionych przypadkach: 1) akt notarialny o poddaniu się egzekucji przez dłużnika, 2) zastaw na prawach i rzeczach, 3) poręczenie osób fizycznych, prawnych oraz nie posiadających osobowości prawnej, a posiadających zdolność do czynności prawnych.

Jak wyglądają formalności związane z zabezpieczeniem dotacji wekslem z poręczeniem wekslowym?

Weksel, który najczęściej jest stosowany jako zabezpieczenie środków musi być podpisany u notariusza i za każde 10 000 zł przyznanych środków poręczony przez jednego poręczyciela zarabiającego przynajmniej 1500 zł brutto. Załatwiając formalności wekslowe w kolejności należy: **1)** Podpisać „weksel in blanco” u Notariusza wraz z poręczycielami; **2)** Złożyć „weksel in blanco” do Urzędu, gdzie zostaje sporządzona „deklaracja wekslowa”, którą podpisują wszystkie osoby podpisane na wekslu (wystawca i poręczyciele); **3)** Poręczyciele przedkładają w Urzędzie Pracy zaświadczenia o swoich zarobkach brutto; **4)** Współmałżonkowie poręczycieli osobiście w Urzędzie składają oświadczenie o zgodzie na poręczenie przez współmałżonka weksla; **5)** Współmałżonek wnioskodawcy osobiście w Urzędzie składa oświadczenie o zgodzie na otrzymanie dotacji przez współmałżonka.

Do czego musi zobowiązać się Wnioskodawca, aby otrzymać środki?

Wnioskodawca w ramach Umowy o przyznanie osobie niepełnosprawnej środków na podjęcie działalności gospodarczej zobowiązuje się do: 1) rozpoczęcia działalności gospodarczej, 2) wydatkowania otrzymanych środków zgodnie z Wykazem zakupów, 3) rozliczenia całości otrzymanych środków w ustalonym w umowie terminie, 4) prowadzenia działalności gospodarczej przez okres co najmniej 24 miesiące, 5) przestrzegania innych zobowiązań wynikających z umowy.

Pełny wyciąg z regulaminu przyznawania dofinansowania znajduje się pod niżej wskazanym adresem:

http://www.gupkrakow.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=772&Itemid=155

Każdy ma prawo do pracy! Gwarantuje je Konstytucja RP. Pozostaje wybór, czy chce się pracować? Nie może tego zabronić żadna instytucja ani adnotacje typu: „Całkowicie niezdolny do pracy”, „Praca — nie dotyczy”, „Żadna praca”, widniejące na orzeczeniach (...). Wcale nie musi tak być!!!

2. Pułapy zarobków, by nie utracić renty.

Warto pamiętać o pewnych wskaźnikach: minimalne wynagrodzenie za pracę od 1 stycznia 2009 r. = 1 276,00 zł, przeciętne wynagrodzenie w IV kwartale 2008 r. = 3 096,55 zł.

Kwoty najniższych gwarantowanych świadczeń emerytalno-rentowych od 1 marca 2008 r.: emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i renta rodzinna = 636,29 zł, renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy = 489,44 zł, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową i renta rodzinna wypadkowa = 763,55 zł.

By nie utracić renty socjalnej, nie wolno przekroczyć przychodu stanowiącego 30% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy (którego przekroczenie powoduje zawieszenie wypłaty renty socjalnej), czyli kwoty 890,60 zł (obowiązuje od 1 grudnia 2008 r. do 28 lutego 2009 r.).

Osoby posiadające rentę inwalidzką są w innej sytuacji. Jest możliwość większego zarobku. Progi kwotowe: można otrzymać wynagrodzenie do kwoty 2 078,00 zł i renta nie ulega zawieszeniu, pomiędzy kwotą 2 078,00 zł a kwotą 3 859,20 zł świadczenie ulega zmniejszeniu o kwotę przekroczenia, nie więcej jednak niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia (ustalaną przy kolejnych waloryzacjach), przekroczenie kwoty 3 859,20 zł powoduje zawieszenie renty.

Może się zdarzyć, że ktoś otrzymuje i rentę socjalną i rentę rodzinną. W takim przypadku jeśli osoba chce iść do pracy, by nie utracić renty socjalnej, nie może przekroczyć progu kwoty 890 zł. Jeśli go przekroczy, renta socjalna zostaje zawieszona, ale renta rodzinna dalej jest wypłacana. Granica zarobku dla renty rodzinnej jest taka sama jak przy rentach inwalidzkich. Należy spojrzeć wyżej na progi kwotowe.

3. Czasowość renty a praca?

Renta jest wypłacana na podstawie orzeczenia o niezdolności do pracy (bądź była wcześniej ustalana na podstawie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności – znacznym, umiarkowanym, lekkim). Rentę można otrzymać na stałe bądź na określony czas. Renta czasowa zobowiązuje do stawiania co jakiś czas na komisjach w ZUS. To tam lekarz orzecznik

podejmuje decyzję, na podstawie dokumentacji medycznej i rozmowy, o przedłużeniu renty bądź jej odebraniu. Niektóre osoby boją się, że jak pójść do pracy, renta zostanie im odebrana.

Nie zawsze musi tak być. Można pracować, posiadać rentę, a ZUS może podjąć tak naprawdę trzy decyzje: a) utrzymać wcześniejszą niezdolność do pracy (renta jest dalej wypłacana), b) obniżyć stopień niezdolności do pracy (renta jest dalej wypłacana), c) odebrać niezdolność do pracy (utrata renty).

Nie ma reguły bądź jednolitej zasady, w jaki sposób komisja podejrze do faktu, iż ktoś pobierając rentę, pracuje. Może zmniejszyć świadczenie, utrzymać je bądź odebrać, jak już pisałem wcześniej. Wszystko zależy od naszego stanu zdrowia w chwili oceny, informacji zawartych w dokumentacji lekarskiej, lekarza orzecznika ZUS.

Warto tu wspomnieć jeszcze o jednym, że kiedy posiadamy rentę, należy pamiętać o progach kwotowych, do których możemy zarabiać. Pisałem o tym wyżej.

4. Wskazania w orzeczeniach do WTZ, ZPCH, ZAZ.

W orzeczeniach o stopniu niepełnosprawności występują następujące wskazania: I) zatrudnienia, które uwzględnia możliwości danej osoby, II) szkolenia, także specjalistycznego, III) uczestnictwa w terapii zajęciowej, IV) zatrudnienia w zakładzie aktywności zawodowej, V) konieczności zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze oraz pomoce techniczne ułatwiające funkcjonowanie, VI) korzystania z usług socjalnych, opiekuńczych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych, świadczonych przez ośrodki pomocy społecznej, organizacje pozarządowe i inne podmioty, VII) konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji, VIII) konieczności stałego współdziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji, edukacji, IX) spełniania przez osobę niepełnosprawną przesłanek określonych w art. 8 ust. 1 ustawy z 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. Nr 98, poz. 602 z późn. zm.) — na podstawie tego wskazania osoby niepełnosprawne mogą korzystać z pewnych przywilejów w ruchu drogowym i ubiegać się o kartę parkingową.

Często uzyskując stopień niepełnosprawności, nie zwracamy uwagi na treść tych wskazań. A to może oznaczać, że gdy we wskazaniu dotyczącym szkoleń istnieje wpis „nie dotyczy”, to np. nie będziemy mogli skorzystać ze szkoleń finansowanych przez powiatowy urząd pracy dla osób niepełnosprawnych.

Jeśli mamy wskazania do Warsztatu Terapii Zajęciowej (WTZ), oznacza to, że nie możemy pracować np. w Zakładach Pracy Chronionej (ZPCH) oraz w Zakładach Aktywizacji Zawodowej (ZAZ). Należy zmienić wskazania, czyli ponownie stanąć na komisji w Zespole ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności. Jeśli mamy wskazania do ZAZ lub ZPCH, wtedy nie możemy mieć wskazań do WTZ. Pewne wskazania wykluczają drugie.

Albo możemy skorzystać z tego... albo z tego...

Gerard Banach

materiały z zakresu doradztwa zawodowego dla uczestników projektu Szkolenie zawodowe dla osób niepełnosprawnych z chorobą psychiczną.

Recenzja książki autorstwa Marii Braun-Gałkowskiej

„Psychologia domowa”

Maria Braun-Gałkowska jest kierownikiem katedry Psychologii Wychowawczej i Rodziny w Instytucie Psychologii Wydziału Nauk Społecznych na Katolickim Uniwersytecie Jana Pawła II i członkiem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i International Academy of Family Psychology. W swojej karierze naukowej skupiła się przede wszystkim na psychologii małżeństwa i rodziny, psychologii wychowawczej, psychologii mediów i projekcyjnych metodach badania osobowości. Jest również psychoterapeutą i superwizorem w Ośrodku Terapii Rodzin przy Akademii Medycznej w Lublinie.

Psychologia domowa ukazywała się przez wiele lat w różnych Podslonach. Początkowo jako felietony publikowane w Gościu Niedzielnym, jako książka zaś, ukazała się po raz pierwszy w 1985 roku.

Doświadczenie psychoterapeutyczne Braun-Gałkowskiej sprawia, że Psychologia domowa nie jest książką oderwaną od codziennej rzeczywistości.

Ponieważ problematyka poruszana przez autorkę ulega nieustannym zmianom na przestrzeni czasu, w 2008 roku pozycja ta doczekała się kolejnego wydania, uzupełnionego o nowe przemyślenia. W swoich rozważaniach Maria Braun-Gałkowska podejmuje szeroko rozumiane zagadnienia związane z rodziną. Odnoszą się one nie tylko do samej rodziny jako podstawowej grupy społecznej, ale także do wpływu jaki rodzina wywiera na kształtowanie postaw przejawiających się we wszelkiego rodzaju społecznościach, w których w różnym stopniu uczestniczy każdy człowiek. Psychologia domowa jest książką podejmującą różnorakie problemy - od tych najprostszych, ale także ważnych, jak chociażby sprzeczki rodzinne, po znacznie trudniejsze, których rozwiązanie zawsze budzi liczne kontrowersje, jak na przykład adopcja. Autorka, z właściwą

sobie delikatnością i prostotą języka, porusza każdy z tych problemów i w świetle doświadczenia wyniesionego z wieloletniej praktyki psychoterapeutycznej i nauki chrześcijańskiej przedstawia swoje rozwiązania.

Rozważania Braun-Gałkowskiej niewątpliwie różnią się sposobem ich przedstawiania w porównaniu do innych pozycji z zakresu psychologii rodziny. Na czym ta różnica polega? Prosta i dość przewrotna odpowiedź na to pytanie mogłaby brzmieć, że rozważania autorki mają charakter domowy a nie naukowy. Takiego języka, jakim posługuje się autorka Psychologii domowej nie znajdziemy u innych autorów książek o podobnej problematyce. Chyba m.in. dlatego książka ta nie nosi tytułu psychologia rodzinna, a właśnie domowa. Braun-Gałkowska, jak sama podkreśla, nie chciała napisać podręcznika akademickiego. Poparte

licznymi odwołaniami do Pisma Świętego, nauczania Jana Pawła II i poezji, rozważania autorki, pokazują, że praca ta nie jest pracą przede wszystkim naukową, a popularnonaukową, w której nadzieja (co w zakończeniu podkreśla Braun-Gałkowska), że rodzina może być wielką wartością, była głównym źródłem motywacji do pracy nad Psychologią domową. Logiczny i prosty, mimo złożoności zagadnienia, układ poszczególnych rozdziałów pozwala

łatwo odnaleźć się w toku rozumowania Gałkowskiej. Wyjaśnienie chociażby tego czym jest rodzina, jaki jest jej cel, zadania i w czym tkwi i od czego zależy jej szczęście daje podstawę do rozważań na tematy bardziej złożone, takie jak wychowanie, samorealizacja czy nawet wpływ mediów na życie rodzinne. Doświadczenie psychoterapeutyczne Braun-Gałkowskiej sprawia, że Psychologia domowa nie jest książką oderwaną od codziennej rzeczywistości. Przeciwnie, jest ona źródłem wielu przykładów z życia wziętych, obrazujących różne problemy rodzinne i sposoby ich zapobiegania i rozwiązywania.

Jakub Jakubczyk

Student MISH na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim





Teatr Psyche

PRZEDSTAWIA

WILLIAM SHAKESPEARE

SEN NOCY LETNIEJ

ADAPTACJA I REŻYSERIA
KRZYSZTOF ROGOŹ




Recenzja książki „Psychologia domowa” Marii Braun-Gałkowskiej

Psycholog na ogół nie ma łatwo w nowo poznanym towarzystwie. Ludzie na wieść o jego psychologicznym wykształceniu odnoszą się do niego z nieufnością i obawą. Bierze się to z przeświadczenia, że dysponuje on wiedzą tajemną, która pozwala mu przenikać na wylot spotkane osoby, „rozszyfrować je”, dowiedzieć się o nich więcej, niż one same o sobie wiedzą.

Zgoła odmienny obraz tej dyscypliny wywołania się z lektury książki Marii Braun-Gałkowskiej. Autorka zatytułowała swoje dzieło „Psychologia domowa”. Określenie „domowa” kojarzy się z czymś bezpiecznym, dobrze znanym, oswojonym, o niezawodnej jakości, w związku z tym jest często wykorzystywane jako chwyt reklamowy. Spotykamy się więc z wypiekami domowymi, obiadami domowymi, domową atmosferą w pensjonacie itp. Zawartość książki Marii Braun-Gałkowskiej odpowiada określeniu występującemu w tytule w sposób pełny, nienaciągany. Autorka przekazuje wiedzę psychologiczną, posługując się prostym, zrozumiałym dla każdego językiem. Robi to, unikając terminologii fachowej, rzadko powołując się na literaturę psychologiczną. Ilustrując opisywane zjawiska, odwołuje się do literatury pięknej, cytując wiersze wielu poetów czy też fragmenty Biblii. Jest to więc rzetelny wykład psychologii podany „ludzkim” językiem.

Ale tytuł „Psychologia domowa” określa też pole tematyczne lektury. Bowiem psychologicznie można podejść do rozmaitych dziedzin życia człowieka. Tutaj przedmiotem zainteresowania jest życie rodzinne, które w przeważającej mierze przebiega w domu.

Autorka opisuje rodzinę w aspekcie więzi spajających jej członków, charakteryzuje jej zadania, granice zewnętrzne i wewnętrzne, system interakcji oraz fazy życia rodzinnego. Wiele uwagi poświęca relacji małżeńskiej ze szczególnym uwzględnieniem dojrzałości do małżeństwa. Wyznacznikiem tej dojrzałości są według autorki: zdolność do podejmowania odpowiedzialności oraz empatia rozumiana jako umiejętność odzwierciedlenia przeżyć innej osoby. Następnie przedmiotem zainteresowania staje się doświadczenie rodzicielstwa i wychowywanie dzieci, określane jako pomoc im w rozwoju. W miarę przechodzenia przez kolejne etapy rozwoju osobniczego zmienia się też sposób uczestniczenia w życiu rodziny i to również nie umyka uwadze autorki.

Wksiążce zawarte są też sugestie dotyczące organizacji czasu życia rodzinnego, jak też organizacji przestrzennej domu: tak, by czas i przestrzeń domowa umożliwiała i mogła wspomagać życie rodzinne, by członkowie rodziny

mogli się ze sobą spotykać. Autorka dzieli się z czytelnikami refleksją, że dawniej rodzina gromadziła się wokół stołu, obecnie centralnym obiektem w domu stał się telewizor, a jeszcze jest gorzej, gdy każdy z członków rodziny zasiada przed monitorem swojego komputera, bo w takim sposobie spędzania czasu nie ma niczego, co by ich łączyło.

Ktoś mógłby mieć wątpliwości co do celowości publikowania tego rodzaju prac. Przecież każdy z nas wie z własnego doświadczenia, jak przebiega życie rodziny, co jest dla niej ważne, czego należy unikać. Można tylko zastanowić się, skąd wobec tego pojawia się w rodzinach tyle problemów, a niekiedy i dramatów, tych rozgrywających się w zaciszu domów, jak i tych nagłośnień. Nie można się oczywiście nauczyć z żadnej książki, jak być dobrą rodziną, tak jak nie można się nauczyć z książki jeździć na rowerze, jednakże w moim przeświadczeniu wiele uwag zawartych w tej książce może zwrócić naszą uwagę na to, co jest ważne w budowaniu więzi rodzinnych, może stanowić podpowiedź, jak zmieniać w naszej rodzinie to, co nie działa tak, jak byśmy chcieli, żeby działało. Mając takie cele na uwadze, warto sięgnąć po tę lekturę.

*Józef Bogacz
psycholog, terapeuta rodzinny*

Maria Braun-Gałkowska

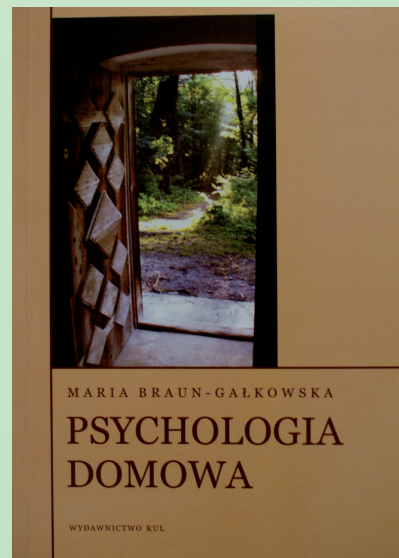
Psychologia domowa

Książka ta to „wyprawa do własnego wnętrza i domu rodzinnego, w którym każda rzecz może stać się wartościowa”.

Recenzent: prof. dr hab. Stanisława Steuden
Wydawnictwo: KUL, Lublin 2008.
ISBN: 978-83-7363-764-1

Fragment książki:

„Psychologia domowa” to problemy domowe, czyli pojawiające się w prawie każdej rodzinie, na które warto chyba spojrzeć z psychologicznego punktu widzenia. Psychologia bowiem jest nauką, która może dużo pomóc w życiu codziennym, gdzie wiele błędów popełnia się z braku odpowiedniej wiedzy. Często za mało się jeszcze korzysta z tej wiedzy, jeśli chodzi o zapobieganie zaburzeniom i jako pomocy do coraz lepszego kierowania swoim życiem. „Domowy” jest też sposób mówienia o tych sprawach. (...) Czyż poznanie tego celu nie jest rzeczą wielkiej wagi także dla życia i czyż [dzięki niemu] nie jest nam łatwiej utrafić w to, co należy, tak jak łucznikowi, którzy mają cel przed oczyma?



SZKOLENIE ZAWODOWE „PROFESJONALNY PRACOWNIK HOTELU” przeznaczone dla osób niepełnosprawnych z chorobą psychiczną

Stowarzyszenie Rodzin Zdrowie Psychiczne
ogłasza nabór kandydatów na

SZKOLENIE ZAWODOWE W ZAWODACH: POMOCY KUCHENNEJ, POKOJOWEJ, KELNERA, RECEPCJONISTY.

Szkolenie realizowane będzie w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki
współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

WARUNKI UDZIAŁU W SZKOLENIU:

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

Szkolenie będzie trwało 8 miesięcy i będzie obejmowało zajęcia teoretyczne,
ćwiczenia praktyczne, staże i praktyki.

TERMIN ROZPOCZĘCIA SZKOLENIA – WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK 2009.
TERMIN PRZYJMOWANIA ZGŁOSZEŃ NA II CYKL SZKOLENIA DO 30.09.2009.

Osoby zainteresowane udziałem w szkoleniach proszone są o kontakt telefoniczny
z Panią Anną Wasieczko lub Agnieszką Lewonowską-Banach tel. 012 269 72 00
lub e-mail: stowarzyszenie@rodziny.info



Więcej informacji na: www.rodziny.info
Druga grupa szkoleniowa przeznaczona jest dla 25 osób.

Organizator Szkolenia:
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”