Hospicjum to też Życie

KWARTALNIK HOSPICYJNY 2016 (47)3 ISSN 1896–8678

Wolontariat szansą na sukces
– rozmowa z ks. dr. hab. Piotrem Krakowiakiem SAC

Wolontariackie
historie

S.O.S.
dla opiekunów
rodzinnych

PRAWA OPIEKUNA

Masz prawo do:

1. **Odpowiedniego dbania o swoje własne potrzeby. Pamiętaj, że tylko jeśli troszczysz się sam o siebie, będziesz w stanie odpowiednio opiekować się chorym. Nawet jeśli Twoje potrzeby przy potrzebach chorego wydają się banalne, ważne jest, byś zadbał o ich zaspokojenie.**
2. **Radości z tego, że jesteś zdrowy. Nie czuj się winny. To nie Twoja wina, że Twój bliski choruje.**
3. **Budowania wokół siebie sieci osób będących Twoim wsparciem. Masz też prawo do korzystania z tego wsparcia, nawet gdy inni opiekunowie tego nie robią.**
4. **Decydowania o tym, komu powiesz o chorobie Twojego bliskiego. To Ty decydujesz, czy chcesz i kiedy chcesz na ten temat rozmawiać z innymi.**
5. **„Wzięcia wolnego" od opieki nad bliskim bez poczucia winy. Masz prawo do obejrzenia filmu, pójścia na zakupy lub do restauracji czy po prostu odrobiny relaksu. Pamiętaj, że dobrze spożytkowany czas wolny dodaje energii do dalszej opieki nad chorym.**
6. **Zwrócenia się o pomoc do przyjaciół, innych członków rodziny i profesjonalistów, kiedy tego potrzebujesz lub nie jesteś w stanie udźwignąć dalszej opieki.**
7. **Niezgadzania się z Twoim chorującym bliskim w różnych kwestiach. W końcu jesteście ludźmi, a różnice zdań są zupełnie naturalne.**
8. **Poznania prawdy o chorobie i o tym, co dzieje się z chorym. Również dzieci mają takie prawo (pamiętaj, że informacje przygotowane dla nich muszą odpowiadać ich możliwościom zrozumienia sytuacji).**
9. **Odmowy składania choremu obietnic, o których wiesz, że ich nie dotrzymasz. Pamiętaj, że jeśli nie odmówisz teraz, poczucie winy i tak nadejdzie – tyle że nieco później.**
10. **Pielęgnowania w sobie nadziei. Masz również prawo do prowadzenia możliwie normalnego życia. Pamiętaj, że tylko jeśli zadbasz odpowiednio o siebie i swoje życie, będziesz mógł zapewnić odpowiednią jakość opieki Twojemu bliskiemu.**

Na podstawie: Make Today Count, INC.
www.hospicja.pl

W NUMERZE:

POROZMAWIAJMY

2. DAJMY SOBIE SZANSĘ, BĄDŹMY WOLONTARIUSZAMI
– rozmowa z ks. dr. hab. Piotrem Krakowiakiem SAC o pomyśle na życie dla każdego z nas

WOLONTARIAT

5. WOLONTARIUSZE Z PIERWSZEJ LINII FRONTU
Bynajmniej nie na wojnie, ale przy łóżku chorego w hospicjum

8. PROJEKT: WOLONTARIAT
Kamera akcja non stop. Historie wolontariuszy będących nieustannie w akcji

11. ONI NAM POMAGAJĄ
Przedstawiamy naszych kolejnych Bliskich: Hotel Mercury Gdańsk Stare Miasto i firma BPS Service

12. SIŁA Z LUDZI
Opowieść o mamie Ani i wolontariuszce Agacie, o ich wzajemnym do siebie dojrzewaniu. Napisała Ania

Z ŻYCIEM NA TY

14. NA TRZY ZMIANY I BEZ PRZERW
Praca nie jak każda inna. Wyzwanie trochę nie na ludzkie siły. Życie nie do pozazdroszczenia. O opiekunach rodzinnych osób przewlekle chorych, z wyraźnym akcentem na opiekunów

NASZE AKCJE

17. OPIEKUN RODZINNY – SAMOTNY BOHATER?
Rusza XIII kampania Fundacji Hospicyjnej „Hospicjum to też Życie"

18. GDAŃSKA ODSŁONA EUROPEJSKIEJ AKADEMII OPIEKI PALIATYWNEJ
Liderzy EUPCA gośćmi Fundacji Hospicyjnej

19 LETNIA GORĄCZKA
Relacja z gorączkowych prac letnich w Funduszu Dzieci Osieroconych

KSIĘGARNIA FUNDACJI HOSPICYJNEJ

20. BAJKI PLASTERKI DLA DZIECI W ŻAŁOBIE
Zaczynamy serię wydawniczą „Biblioteka Tumbo Pomaga", wydajemy opowiadanie „Czary mamy" Magdy Małkowskiej

Jak długo to jeszcze potrwa?" – pytanie, które padło kiedyś z ust mojego Taty, i pytanie, które może pojawić się w każdym świadomym przewlekle chorym lub umęczonym swoją niedołężnością człowieku. Przewlekła choroba, starość, niesamodzielność, niepełnosprawność narzucają nam swoje reguły. Godzina po godzinie, dzień po dniu, rok za rokiem wymagają, by podporządkować im życie na ich warunkach.

„Jak długo to jeszcze potrwa?" – pytanie, które w pewnym momencie odezwało się także we mnie, kiedy układając kolejny zwyczajny dzień (obowiązki w pracy, szkoła, zajęcia dzieci, wizyta u taty, zakupy, obiad, rachunki, pranie, lekarz…), uświadomiłam sobie, że brakuje mi sił.

„Opiekun rodzinny – samotny bohater?" to hasło kolejnej kampanii Fundacji Hospicyjnej, w której chcemy mówić o problemach opiekunów rodzinnych przewlekle chorych dzieci, dorosłych, osób niesamodzielnych. Czy muszą być samotni w swoim trudzie i odpowiedzialności za bliskich?

„Czy ktoś może mi pomóc?" – pytałam bezradna samą siebie, tak by nikt nie usłyszał.

Ten numer m.in. współtworzą serdeczne świadectwa wolontariuszy, tych „którzy usłyszeli". To dzięki nim, jak mówi ks. P. Krakowiak, możemy jako ludzie spoglądać w przyszłość z nadzieją.

Do wolontariatu namawiam gorąco, a na razie zapraszam do lektury.

Alicja Stolarczyk
REDAKTOR NACZELNA

FUNDACJA HOSPICYJNA
Hospicjum to też Życie

ISSN 1896-8678

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

REDAKCJA
Redaktor naczelna: Alicja Stolarczyk
Sekretarz redakcji: Magda Małkowska
Zespół redakcyjny: Anna Janowicz, Aleksandra Kalita, Anna Kulka-Dolecka, Anna Laska, Jolanta Leśniewska, Olga Woźniak, Justyna Ziętek
Projekt: Mr. Bloom sp. z o.o.
Skład: Jacek Rembowski
Zdjęcie na okładce: Jacek Rembowski
Druk: Drukarnia Via Medica
80-180 Gdańsk, ul. Świętokrzyska 73, www.viamedica.pl

PRENUMERATA — BEZPŁATNA
Zadzwoń pod nr 58 345 90 60

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

Dajmy sobie szansę, bądźmy wolontariuszami

O wolontariacie z daleka, czyli jak było kiedyś oraz jak jest gdzie indziej, i o wolontariacie z bliska, czyli ile już nam samym udało się zdziałać, a co przed nami, z ks. dr. hab. Piotrem Krakowiakiem SAC, Krajowym Duszpasterzem Hospicjów, rozmawia Magda Małkowska.

Ks. Piotr Krakowiak SAC

Fot.: Archiwum prywatne

Kto w dziejach był pierwszym wolontariuszem?
Hm, pewnie jakiś człowiek pierwotny, który pomógł drugiemu przetrwać, kiedy tamten miał za mało jedzenia…

Myślałam o dziejach historycznych.
Rozwojowi wolontariatu bardzo przysłużył się Ruch Czerwonego Krzyża, międzynarodowa organizacja jeszcze XIX-wieczna, dziś również Czerwonego Półksiężyca, skupiająca setki tysięcy ochotników na całym świecie. Dzięki niej w wypadku kataklizmów, w tym również zbrojnych konfliktów, udzielana jest pomoc w ogromnej skali. Pięknym przykładem wolontariatu lokalnego w Polsce są jednostki ochotniczej straży pożarnej. Ci ludzie też pracują bez zapłaty, w imię społecznej solidarności i własnych ideałów. Przyznaję, że zajmując się tematyką wolontariatu, również w jego historycznym aspekcie, coraz bardziej otwierały mi się oczy. Okazywało się, że tych przykładów jest dużo więcej, niż przypuszczałem. Bardzo ciekawie o wolontariacie pisała prof. Helena Radlińska, twórczyni polskiej pedagogiki społecznej, wielka propagatorka połączenia w społecznościach lokalnych sił profesjonalnych z ochotniczymi.

A wcześniej?
Całe chrześcijaństwo to wolontariat w imię wysokich ideałów kochania bliźniego jak siebie samego. Myślę, że dobrą definicją wolontariatu jest czynienie dobra takiego, jakiego sami chcielibyśmy doświadczyć. Jakby nie patrzeć, jest to działanie interesowne.

Dobrą definicją wolontariatu jest czynienie dobra takiego, jakiego sami chcielibyśmy doświadczyć.

Wolontariat z założenia nie jest bezinteresowny, oczywiście poza wymiarem finansowym…
Wolontariusze otrzymują mnóstwo i tak być powinno. Zawsze powtarzam, że jeśli trudno jest zarządzać grupą ludzi, którzy dostają pensję, to o ile trudniej jest kierować osobami pracującymi bezpłatnie. One muszą być solidnie motywowane pozafinansowo. Wydaje mi się, że termin „koordynator wolontariatu" powinno zastąpić się określeniem: „menadżer". To jest prawdziwy menadżer zasobów ludzkich, który najpierw ich zmotywuje i przyciągnie, a potem, i to jest dopiero trudne, utrzyma przy wolontariacie i wychowa na ambasadorów tej idei.

Wolontariat dziś jest na topie. Nie strach, że spadnie?
Zobaczymy, czy my, jako społeczeństwo, będziemy go wykorzystywać instrumentalnie, czy też zajdzie w nas przemiana. Osobiście nie mam nic przeciwko gimnazjalnym punktom za wolontariat. To dla wielu pierwszy kontakt z pracą na rzecz innych. Idąc dalej, zawsze jest dla mnie istotne, czy studenci, z którymi mam pracować podczas seminarium magisterskiego z zakresu tematyki społecznej, są lub byli wolontariuszami. Powinni tego posmakować. Wolontariat otwiera też nowe przestrzenie. Żeby dostać się do programu Erasmus na studiach, najczęściej trzeba być wolontariuszem. Wolontariat stwarza także szansę na pracę, bo dzisiaj praktycznie tylko on może zapewnić wymagany przez pracodawcę staż. Wszystkie osoby, które zatrudniam lub przyjmuję na doktorat, pytam o wolontariat.

W PRL-u praca na rzecz innych za darmo postrzegana była jako naiwność. Wydaje się, że demokracja wolontariatowi służy. Dlaczego?
Komunistyczny reżim pomaganie sobie przywłaszczył. Niedziele czynu partyjnego były silnie podbudowane ideologicznie i najczęściej bezsensowne, jeśli chodzi o rzeczywistą przydatność społeczną. Sens

wolontariatowi przywróciła „Solidarność". Kiedy w stanie wojennym rozładowywałem dary, które przyjeżdżały z zachodu, a potem roznosiłem po domach, to go widziałem. Jako student jeździłem też do Konstancina, by zajmować się ludźmi niepełnosprawnymi. W modelu realnego socjalizmu miejsca na niepełnosprawność i choroby nie było. Liczył się tylko ten, kto produkował i był społecznie użyteczny. A mnie czas spędzony wśród tych „niepotrzebnych" uformował. Potem miałem wielkie szczęście spotkać ks. Dutkiewicza i wolontariuszy z pierwszej gdańskiej ekipy hospicyjnej.

Podkreślmy, że do 90. roku zespoły hospicyjne składały się z samych wolontariuszy.

Tak i liczyły się inne wartości, w tym solidarność międzyludzka oraz świadomość współtworzenia rzeczywistości alternatywnej do tej, jaka otaczała.

W latach 80. nawet członkowie KOR-u nie wierzyli w wolność za ich życia.

W służbie zdrowia panowała korupcja i bylejakość. To był paradoks, że idea hospicyjnej opieki zrodziła się w sytuacji triumfu dialektycznego materializmu, dla którego umierający człowiek był produktem ubocznym postępu cywilizacji.

Jak głębokie jest umocowanie idei wolontariatu w nauce Kościoła?

Tak głębokie jak Ewangelia. Pięknym przykładem jest List św. Jakuba zawierający nakaz, by wspierać sieroty i wdowy. Jeśli popatrzeć na wszystkie dzieła miłosierdzia chrześcijańskiego, to one się z tej idei wywodziły, na przykład pierwsze szpitale w kościołach wschodnim i zachodnim są dziełami wspólnymi Kościoła i lokalnych społeczności. Pamiętajmy, że do XVI wieku opieka nad ciałem i duchem były nierozerwalne. Potem pojawiło się przekonanie, że za chwilę zgłębimy tajemnicę nieśmiertelności i od takiej całościowej opieki zaczęto odchodzić.

By znowu wrócić.

Za chwilę wyjeżdżam na międzynarodowy kongres poświęcony duchowości w opiece zdrowotnej. W USA nie ma już uczelni, na której nie byłaby ona wpisana w program studiów medycznych. W Polsce nie ma uczelni, gdzie by ją wykładano. Poza może gdańską, gdzie prowadziłem takie zajęcia po angielsku, ale miały one charakter fakultatywnych wykładów. Trzeba zawalczyć o to, by duchowość została wpisana w rejestr obowiązkowych przedmiotów w naukach medycznych i społecznych.

Wróćmy do wolontariatu. W latach 2007-2010 Fundacja zrealizowała ogromny projekt „Lubię Pomagać" Z perspektywy czasu: warto było?

Na pewno tak. Przede wszystkim by pokazać, że można się zmobilizować. W ramach tego projektu zapewniliśmy centrom wolontariatu przy hospicjach pierwsze komputery, rzutniki multimedialne, faks, dostęp do internetu, wreszcie 3-letnie szkolenia, w czasie których m.in. pokazywaliśmy, jak ważna jest współpraca. To był skok cywilizacyjny. Dyrektorów placówek przekonywaliśmy, że ten sprzęt musi zostać w rękach koordynatora, a on sam powinien być zatrudniony na etat. Zmiany udało się wprowadzić w połowie z ponad 100 ośrodków, które wzięły udział. Tam wolontariat żyje do dziś i pięknie się rozwija. W drugiej połowie próbowano poradzić sobie trochę naokoło. Koordynatorem wolontariatu zostawała zaradna pielęgniarka, ksiądz, psycholog i było to ich dodatkowe zajęcie. A tutaj nie może być mowy o pracy na pół gwizdka. Według mnie do funkcji koordynatora wolontariatu najlepiej nadaje się pracownik socjalny, najlepiej z historią ochotniczej pracy.

Do funkcji koordynatora wolontariatu najlepiej nadaje się pracownik socjalny.

Od ukończenia projektu minęło prawie 6 lat. Czy powstało opracowanie jego osiągnięć?

Fundacja Hospicyjna wypuściła podsumowującą książkę zaraz po zakończeniu programu, a teraz z jedną z moich doktorantek chcę zbadać, na ile zaproponowane przez projekt zmiany rzeczywiście są trwałe. I co możemy zrobić, by te najważniejsze elementy ożywić. Być może jeszcze raz trzeba będzie jasno powiedzieć: koniec z partyzantką w wolontariacie i otworzyć kierunek studiów kształcący jego koordynatorów-menadżerów. Z wieloma projektami unijnymi jest tak jak z budową pięknego mostu przez rzekę. Powstają, ale zapomina się o zjazdach. Tak samo jest z funduszami na projekty 2-3-letnie. A co potem? Wolontariatem wreszcie na serio trzeba zainteresować decydentów.

A jak jest gdzie indziej?

Różnie. Na Białorusi w ogóle nie rozumieją, co to znaczy wolontariat. Ale już do kultury wolontariatu krajów anglosaskich bardzo nam daleko. Oni są niezwykle zaangażowani w opiekę nad osobami u kresu życia. W Ameryce, mam wrażenie, że jeszcze bardziej. Wolontariat społeczności lokalnych był w tym kraju rękojmią przetrwania. Jankesi, którzy przyjechali do Nowej Ziemi, musieli sobie nawzajem pomagać, by przeżyć. Bardzo ładnie rozwinięty wolontariat mają Węgrzy, m.in. dlatego że wciąż u nich widać wpływy dawnej monarchii. Rumunii znajdują się w fazie wolontariackiego entuzjazmu i naprawdę dobrze wykorzystują środki unijne i dobre praktyki od nas z Fundacji Hospicyjnej. My ten entuzjazm mamy za sobą. Teraz czas na profesjonalizm w pozyskiwaniu i potem motywowaniu pozyskanych wolontariuszy, i to w różnym wieku. Mnie wciąż fascynuje wolontariat seniorów.

Wolontariatem wreszcie na serio trzeba zainteresować decydentów.

Dla statystycznego koordynatora wolontariatu będący dużym wyzwaniem. Najczęściej ów koordynator jest młodszy.

Ta praca w ogóle jest pełna wyzwań i to jest w niej fascynujące.

Porozmawiajmy o roli Kościoła w propagowaniu wolontariatu?

Wielkim promotorem wolontariatu był Jan Paweł II. W dokumentach kościelnych słowo „wolontariusz" po raz pierwszy pojawia się pod koniec lat 80., chociaż jeżeli popatrzeć na strukturę tej instytucji, to wolontariusze od zawsze byli siłą napędową wspólnot, choć nie używano tej nazwy. Obecnie w Polsce mamy ok. 10 000 parafii katolickich. Skoro ponad 30 lat temu udało się stworzyć ruch hospicyjny w dużej mierze właśnie przy nich, oparty na wolontariacie, dlaczego nie spróbować jeszcze raz, tym razem z opieką długoterminową.

Kto miałby być koordynatorem?

Powinna nim być osoba świecka i z tym jest na razie kłopot. Powiedziałbym nawet że impas, bo proboszczowie nie chcą oddawać innym swoich uprawnień. Dwustu proboszczów w jednej diecezji, mimo entuzjastycznego wsparcia biskupa, miało przekazać nasze podręczniki dla koordynatorów wolontariatu potencjalnym kandydatom na to stanowisko w ich parafiach. Odpowiedziało tylko 10 procent, czyli dwudziestu. Dotykamy tu istoty Kościoła w Polsce, który jest ciągle zbyt klerykalny. Według badań przeprowadzonych na KUL-u, w całej Polsce istnieje zaledwie 10 procent parafii, które robią coś konkretnego dla osób starszych czy niepełnosprawnych.

Opieka nad człowiekiem przewlekle chorym czasami rozciąga się na lata i bez wsparcia z zewnątrz jest nie do udźwignięcia.

Brzmi nienajlepiej.

Ale nie ustajemy w działaniach, bo przecież nim się udało przejść z jednego hospicjum domowego w Gdańsku do 100 hospicjów w całej Polsce, musiało upłynąć 7-8 lat, a ks. Dutkiewicz musiał wykonać olbrzymią pracę. Zauważmy jednak, że panowały sprzyjające warunki. Bo to był czas „Solidarności" i Jana Pawła II, wspaniałego promotora ruchu hospicyjnego.

Tu w Gdańsku również arcybiskupa Tadeusza Gocłowskiego.

Hospicja zaczęły powstawać w każdej diecezji. To stało się modne. Teraz moim marzeniem jest, by dziełem Roku Miłosierdzia okazała się pomoc osobom chorym, starym lub niepełnosprawnym. Niedawno byłem w parafii, gdzie jest takich osób niesamodzielnych w domach aż dwieście i księża, idąc do nich ze spowiedzią w pierwszy piątek miesiąca, muszą też iść w sobotę. W Ameryce przy parafiach działa tzw. parish nurse, pielęgniarka parafialna. Emerytowane pielęgniarki lub pracownicy socjalni, którzy dzwonią do potrzebujących pomocy parafian i dopytują, czy wszystko w opiece medycznej i socjalnej zostało dopilnowane. Nie chodzi o ślepe przejmowanie wzorów, ale o inspirację. Opieka nad człowiekiem przewlekle chorym czasami rozciąga się na lata i bez wsparcia z zewnątrz jest nie do udźwignięcia. Dlaczego mamy kolejki do hospicjum domowego? Bo to jest znacząco lepsza opieka niż gdzie indziej.

Właśnie rusza kolejna kampania Fundacji Hospicyjnej poświęcona roli opiekunów rodzinnych.

Nareszcie, bo oni sobie bez pomocy często nie radzą. Niedawno rozmawiałem z wypalonym mężczyzną, który pochował 50-letnią żonę. Chorowała 10 lat na Alzheimera. Badania wykazują, że bardzo często najpierw umiera opiekun. To jest tak duży stres, a takie małe wsparcie. Na zachodzie o tym wiedzą. Jeżeli coś ma w tej kampanii się wydarzyć, to życzę, byśmy się najpierw policzyli. Ilu jest opiekunów rodzinnych osób niesamodzielnych? Ile statystycznie spędzają z nimi czasu? W Konstytucji RP jest napisane, że każdy człowiek ma prawo do opieki. Tę opiekę w imieniu państwa sprawują opiekunowie rodzinni. To kosztowałoby budżet ogromne miliony. W Wielkiej Brytanii policzono po najniższej krajowej i okazało się, że opiekunowie rodzinni i nieformalni generują do budżetu prawie tyle pieniędzy co NHS (ich odpowiednik NFZ). U nas jest podobnie. Gdyby państwo miało wypełnić konstytucyjny obowiązek i zapłacić za każdą godzinę opieki, stałoby się bankrutem. Rola rodzin jest kluczowa, ale i wolontariuszy, który je zastąpią na godzinę-dwie, jest nie do przecenienia. Stwórzmy system opieki wyręczającej. Stwórzmy system wolontariatu parafialnego. Przydałoby się też silne parlamentarne lobby. Mobilizacja lokalnych sił jest konieczna. Jeżeli nie, grozi nam demograficzne tsunami. Za 20 lat będzie cztery razy więcej niż dziś ludzi niesamodzielnych.

Co w tym względzie robi Krajowy Duszpasterz Hospicjów?

W 2013 roku, przy ponownej nominacji z Konferencji Episkopatu na to stanowisko, napisałem, że moim celem będzie mobilizacja środowisk parafialnych do pomocy osobom u kresu życia i ich rodzinom. Hospicja dają sobie już świetnie radę i wielu nazywa nas z tym co mamy wyspami szczęśliwości w oceanie ludzkiego nieszczęścia. Ten hospicyjny fenomen wolontaryjnych początków, kiedy to nikt nie patrzył, czy to mu się opłaca, tylko spieszył z pomocą potrzebującemu człowiekowi, trzeba przenieść na przestrzeń domowej opieki nad niesamodzielnymi w środowiskach lokalnych.

Idea obumiera, jeżeli się nie rozwija. System wolontariatu parafialnego to zadanie przed nami.

Tak, z jego tworzeniem dopiero zaczynamy. Następnym zadaniem jest opieka wyręczająca, inaczej wytchnieniowa, dla opiekunów rodzinnych. Kolejna rzecz do zrobienia to integracja i koordynacja systemów ochrony zdrowia i pomocy społecznej. Za naszą zachodnią granicą w każdej społeczności lokalnej funkcjonuje tzw. social stazion, stacja opieki socjalnej, która łączy w sobie trzy bazy danych: z ochrony zdrowia, z pomocy społecznej oraz z wolontariatu i związków wyznaniowych. Współpracuję ze specjalistami ze Szkocji, by się od nich nauczyć, w jaki sposób możemy odpowiedzieć na przyszłe wyzwania. Jestem przekonany, że jeżeli szybko nie nauczymy się, w jaki sposób odpowiadać na starość i niesamodzielność, to wielu obywateli tego kraju znajdzie się w bardzo trudnej sytuacji. W wolontariacie oraz ludzkiej i chrześcijańskiej wrażliwości jest jednak nadzieja, która przed laty pozwoliła ruchowi hospicyjnemu rozkwitnąć.

Hospicyjny fenomen wolontaryjnych początków, kiedy to nikt nie patrzył, czy to mu się opłaca, tylko spieszył z pomocą potrzebującemu człowiekowi, trzeba przenieść na przestrzeń domowej opieki nad niesamodzielnymi w środowiskach lokalnych.

Piotr Krakowiak – ksiądz, pallotyn, psycholog, doktor teologii, doktor habilitowany nauk społecznych, Krajowy Duszpasterz Hospicjów z ramienia Konferencji Episkopatu Polski. Związany z Hospicjum w Gdańsku od 1990 roku jako wolontariusz, kapelan, koordynator wolontariatu, psycholog i dyrektor placówki do 2011 roku. Założyciel Fundacji Hospicyjnej. Autor i współautor kilkunastu podręczników i poradników oraz licznych artykułów krajowych i międzynarodowych. Zaangażowany w liczne międzynarodowe projekty badawcze i wdrożeniowe, dotyczące opieki nad osobami u kresu życia i wspierania ich rodzin w pomocy społecznej i pracy socjalnej.

Wolontariusze z pierwszej linii frontu

Wolontariat przy łóżku umierającego człowieka wydaje się zadaniem ponad siły, nie do podjęcia na zasadach dobrowolności. A jednak. W gdańskim Hospicjum Dutkiewicza zespół tzw. wolontariuszy opiekuńczych liczy ponad sto osób.

– *Nie mogę im czegoś kazać tak jak pracownikowi, mogę tylko poprosić. Nawet nie wiesz, jak bardzo mnie ta praca zmieniła. Jestem bardziej otwarta, raczej słucham, niż mówię. Mam w sobie więcej pokory i tolerancji* – przyznaje Basia Szynaka, długoletnia koordynatorka wolontariatu opiekuńczego w gdańskim hospicjum. I pomaga w znalezieniu osób, które proszę o napisanie garści refleksji. Na propozycję przystaje ich troje: Ania, Halinka i Piotr. Dostaję trzy różne teksty, każdy inny, z wyraźnie odbitym piętnem ich osobowości, ale napisane z jednakową pasją.

ANNA

Wydarzenia sprzed 11 września 2009 r.

Było ich mnóstwo. Byłam szczęśliwą, spełnioną kobietą. Córką, żoną, nauczycielem, przyjacielem… osobą, której droga życia była raczej szeroka, jasna i prosta.

Wydarzenia po 11 września 2009 r.

…

Moja droga mocno zakręciła, stała się ciemna i wąska… Plany dotyczące macierzyństwa okazały się bardzo trudne do zrealizowania, wręcz niemożliwe. Zadawałam sobie pytania: Co dalej? Jaka ma być teraz moja droga? Jaki plan przygotował dla mnie Pan? Misje? Adopcja? Rodzina zastępcza? Bardzo pomogła mi modlitwa, którą wielu nazywa rozmową. Bóg wziął mnie wtedy za rękę i podprowadził pod furtkę hospicjum… Usłyszałam: – *Tu jest twoje miejsce, tu znowu poczujesz cud życia*. Ludzie mówili: – *Anka, jeśli chcesz pomagać i czuć się potrzebna, to wszędzie tylko nie w hospicjum, przecież złapiesz „doła", to przecież umieralnia*.

Zostałam i… trwam, w nieustającym poczuciu spełnienia i sensu.

Przyjaciele

W hospicjum życie tętni. Tu czuje się je do bólu, zarówno ja, jak i Oni – moi hospicyjni Przyjaciele, bo tak zwykłam myśleć o chorych. Jestem szczęśliwa, że mogę z nimi być, że mogę im pomagać i wspierać, towarzyszyć w ich codziennych, zwykłych czynnościach; że pozwalają mi ze sobą być. Czasami myślę, że „moi" chorzy są dla mnie najbliższym kontaktem z najważniejszym szefem od ŻYCIA… Czasami mi się wydaje, że widzę Go w ich oczach, a wtedy kiedy pozwalają mi być ze sobą w chwili umierania, niebo jest mi najbliżej.

Fot.: Archiwum prywatne

Przyjaźń złapana w kadrze. Anna Starzak-Jabłonka i Stanisław Adamczyk, „Stasiu"

Często przytrafiają się zabawne historie. Mogłabym o nich opowiadać godzinami… Jak te ze Stasiem, specjalistą do spraw złotych myśli. Kilkanaście z nich mam zapisanych na swojej domowej tablicy. Kiedyś poprosił mnie o torbę podróżną i oznajmił: – *Muszę się pakować*. Poprosiłam, by pakował się wolno i chętnie na to przystał. – *Zawsze byłem dość szybki, ale dobrze diabełku* (grałam go w teatrze hospicyjnym), *postaram się pakować wolno*. I rzeczywiście pozwolił mi się sobą cieszyć jeszcze przez prawie dziewięć miesięcy.

Albo: – *Po co Ci Stasiu ta kulka przywiązana do nogi, kiedy chodzisz?* (Stasiu poruszał się za pomocą chodzika, a czasami do chorej nogi przyczepiał sobie drewnianą kulkę, ot tak, dla żartu). W odpowiedzi: usłyszałam: – *A bo ona wtedy stuka o podłogę i mam nad nogą kontrolę*. Jak tu się nie roześmiać.

Albo: – *Zawsze kiedy przychodzisz, trenujesz moje oko, by się nie zamknęło. Raz jesteś tutaj, a za chwilę już gonisz do innego pokoju. Nie dajesz mojemu oku odpocząć*.

Moi Kochani hospicyjni Przyjaciele… Nie tylko chorzy. Dzięki hospicjum poznałam wielu wyjątkowych, niepowtarzalnych i dobrych ludzi. Wspólnotę hospicyjną tworzą pracownicy, kapłani, wolontariusze, wszyscy ludzie Fundacji Hospicyjnej, PRZYJACIELE, od których codziennie uczę się, jak żyć i po co.

Hospicyjny teatr

Kilka lat temu nasza wolontariuszka, była zawodowa aktorka, zaproponowała mi rolę w stworzonym przez siebie hospicyjnym teatrzyku hospicyjnym i… tak w nim „tkwię" do dzisiaj. Przedstawienia dostar-

czają wiele radości naszym kochanym chorym, dorosłym i dzieciakom, a nam tyle frajdy z tego, że ONI się uśmiechają. Nie powiem, my przy tym też bawimy się świetnie.

Jeż Cafe

Od wielu lat w czwartkowe popołudnie przygotowujemy tzw. Jeż Cafe. Są to spotkania chorych, rodzin, wolontariuszy, pracowników, przyjaciół oraz dzieci osieroconych, którymi opiekuje się Fundacja Hospicyjna. Mam zaszczyt i przyjemność te spotkania współorganizować. Wspólnie „kawkujemy", rozmawiamy, śpiewamy, grillujemy… Czasami przyjeżdżają do nas goście z różnymi występami. Bardzo lubię te nasze czwartki, jest tak ciepło i rodzinnie.

Wolontariat akcyjny

W Fundacji Hospicyjnej zawsze się coś dzieje – a to zbiórka żywności, a to bale karnawałowe dla dzieci, a to „Pola Nadziei", a to msze żałobne za zmarłych pod opieką naszego Domu. Bardzo lubię angażować się w te działania, bo widzę ich głęboki sens. Poza tym czuję się wtedy potrzebna i wiem, że np. artykuły ze zbiórki żywności bardzo przydają się do przygotowywania codziennych posiłków dla chorych czy na paczki świąteczne dla dzieciaków objętych hospicyjną opieką. Cieszy mnie każda z tych akcji, bo wiem, że jej owoce na czyjejś twarzy wywołają uśmiech.

Cud życia

Czasami w hospicjum jestem z „moim" chorym Przyjacielem, gdy Jego ziemska wędrówka się kończy… Mam wówczas poczucie cudowności w towarzyszeniu umierającemu człowiekowi w rodzeniu się do nowego życia. Wtedy czuję też wszystkimi zmysłami, jak cudowne jest życie tu i teraz… To dla mnie ogromny zaszczyt i ogromny dar móc w tym uczestniczyć. Tylko wtedy mam niewyobrażalne poczucie, wręcz przekonanie, że życie nie kończy się, ale się zmienia. Dziękuję Wam za to moi drodzy chorzy Przyjaciele.

11 września minęło 7 cudownie danych mi lat mojego wolontariatu. Nie wiem, co przede mną, ale za te wszystkie lata, miesiące, dni, godziny, minuty i sekundy dziękuję Ci Panie i cała Hospicyjna Wspólnoto…

Anna Starzak-Jabłonka

HALINA

Niedawno sobie uświadomiłam, że słowa: „hospicjum" i „wolontariat" przewijają się przez moje życie już przeszło 10 lat. Był rok 2005. 2 kwietnia umiera Ojciec Święty Jan Paweł II, a jesienią rusza kampania „Hospicjum to też Życie", również w telewizji. Krótki spot reklamowy tej akcji wpada mi w oko raz, potem drugi i zaczynam rozważać, czy nie byłoby warto dać kawałek siebie bezinteresownie drugiemu człowiekowi. Dzieci już odchowałam i podświadomie czułam, że to może być coś dla mnie. Pomysłem podzieliłam się z koleżanką i usłyszałam, że… właśnie zapisała się na taki kurs. Wow, no to super, będziemy we dwie, będzie nam raźniej. Gdy zjawiłam się pierwszy raz na zajęciach, entuzjazm trochę opadł. Co drugi słuchacz był studentem medycyny, wszyscy mądrzy, obyci z tematem. Pomyślałam sobie – co ja tutaj robię? Na medycynie się nie znam, z chorymi ludźmi niewiele miałam do czynienia, czy na pewno jest to miejsce dla mnie? Jednak zaryzykowałam. Z dzisiejszej perspektywy wiem, że to była dobra decyzja. Ani jeden student medycyny z kursu nie przetrwał w wolontariacie, natomiast my z koleżanką zostałyśmy i w to miejsce wrosłyśmy.

Mąż nie przejawiał entuzjazmu moim pomysłem, bojąc się, że ten czas ukradnę rodzinie. Starałam się jednak jak najlepiej pogodzić dom, pracę i hospicjum, choć łatwe to nie było – brak akceptacji przez męża nie ułatwiał mi sprawy. Dopiero po 3 latach dowiedziałam się od obcych ludzi, że jest ze mnie dumny. No cóż, czasem droga do celu musi być ciernista.

Takie były moje początki. Tutaj wszyscy tworzymy wspólnotę. Przez cały czas mojej działalności słyszałam od innych wiele przykrych słów na temat hospicjum. Że jest to umieralnia, miejsce smutku, „jak ty wytrzymujesz? – przecież tam ciągle umierają ludzie". A ja wciąż odpowiadałam, że nie jest to ani umieralnia, ani miejsce smutku. Tam się toczy NORMALNE ŻYCIE. Przecież w domach też odchodzą ludzie, też cierpią i nikt nie mówi, że dom jest umieralnią. Tłumaczyłam, jak hospicjum wygląda od środka. Ile potrafi być tutaj radości, zabawy, śmiechu, życia.

Mamy zakodowane w sobie pewne stereotypy i trudno nas od nich odwieść. Zanim zaczęłam swoją działalność wolontaryjną, myślałam, że w hospicjum broń Boże nie wolno się śmiać, bo w tym miejscu nie wypada. Dopiero po jakimś czasie zrozumiałam, że wypada, a nawet trzeba. To miejsce, do którego my, wolontariusze, MUSIMY wnosić uśmiech od ucha do ucha i wiele, wiele miłości. Ludzie tutaj, przygnębieni swoją chorobą, mają dosyć smutku na co dzień, nie chcą naszego współczucia. Oni chcą choć na chwilę o tym wszystkim zapomnieć, pograć w karty, warcaby, posłuchać muzyki, pośpiewać, potańczyć. Chcą wyjść latem do ogrodu, popatrzeć na słońce, na błękit nieba, bo przecież wielu z nich od miesięcy jest przykutych do łóżka. Jak bardzo jestem szczęśliwa, kiedy słyszę: – *Proszę pani, ja myślałem, że już nigdy nie zobaczę słońca i błękitu nieba, bo mieszkałem na trzecim piętrze bez windy i moja żona nie miała możliwości wywieźć mnie na*

Fot.: Anna Starzak-Jabłonka

Komu ptysie, komu? Halina Pawłowska podczas Jeż Cafe

podwórko. A tu jest taki piękny ogród, tyle uśmiechniętych twarzy, a obok mnie siedzi żona. Nic mi więcej do szczęścia nie potrzeba.

Przez te ponad 10 lat wiele było chwil wzruszenia, radości, łez, śmiechu, zabawy. Każdy człowiek, którego tu poznałam, to inna historia. Czasem to dramat, czasem komedia, niekiedy kryminał, można by z tych wszystkich historii napisać niezłą książkę. Pani Bronia, Jadzia, Helenka, pan Jurek, Zbyszek, Gwidon, Roman… Każde z nich znalazło na zawsze kącik w naszych sercach.

Działalność wolontaryjna daje również możliwości odkrycia różnych talentów własnych. Nigdy bym nie przypuszczała, że kiedykolwiek zagram w sztuce teatralnej. A tu niespodzianka! Wolontariuszka Teresa tworzy teatr. Poszukuje aktorów i okazuje się, że wolontariusze to kopalnia talentów. Cudowna zabawa dla nas, wiele radości i wzruszeń dla pacjentów. Gramy sztukę „Sąd" – jestem panią prokurator, gramy jasełka – jestem owieczką, w drugich jasełkach – diabełkiem. Niezapomniane wrażenia, oklaski, podziękowania i gratulacje od pacjentów – tego nie da się zapomnieć. Gdzie ja bym miała tyle możliwości pokazania siebie?

W relacjach „wolontariusz – pacjent" jest też miejsce na relacje „wolontariusz – wolontariusz". Są to również relacje niezwykłe. W hospicjum spotkałam wielu wspaniałych ludzi, z którymi łączą mnie bardzo przyjacielskie stosunki. Tworzymy tzw. „czwartkową" paczkę. Pomagamy sobie w różnych sytuacjach, także osobistych, wspieramy się wzajemną modlitwą. Czasem organizujemy spotkania poza hospicjum. Cudowna drużyna pod każdym względem.

Halina Pawłowska

PIOTR

Nazywam się Piotr Druet i mam 52 lata. Pracuję w Katedrze i Zakładzie Farmakologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, gdzie m.in. badam działanie nowych substancji leczniczych na żywych organizmach. Od 26 lat jestem żonaty z Basią, która pracuje jako farmaceutka. Nasi dwaj synowie są już dorośli: Paweł podjął studia na I roku Wydziału Oceanografii i Geografii Uniwersytetu Gdańskiego, a Jakub jest absolwentem Wydziału Elektrotechniki Politechniki Gdańskiej.

W rubryce: „uzależnienia" musiałbym wpisać aż dwa: muzyka i góry. Nie wyobrażam sobie bez nich życia. Stefan Żeromski powiedział: „Muzyka to jest wyłom, przez który dusza, jak więzień z więzienia, leci czasem w regiony wolności. Muzyka to córa wszystkich muz" i wyjął tę myśl spod mojego serca. Przede wszystkim interesuje mnie progresywny rock przełomu lat 60/70. Mam ogromny zbiór płyt. Aby określić mój stosunek do drugiej pasji, czyli turystyki górskiej, użyję kolejnego cytatu. Tym razem będą to słowa słynnego himalaisty Edmunda Hillary'ego: „Góry upajają. Człowiek uzależniony od nich jest nie do wyleczenia. Można pokonać alkoholizm, narkomanię, słabość do leków. Fascynacji górami nie można". Tę pasję dzielę z moją żoną Basią. Od początku naszej znajomości wędrujemy razem po górach, a najbliższe nam są Tatry. Miłością do gór zaraziliśmy naszych synów.

Wspaniała rodzina, interesująca praca, dwie ogromne pasje – wydawałoby się, że jak na jednego człowieka to nie mało. A jednak znalazło się miejsce na coś jeszcze. Od 7 lat pracuję w Hospicjum im. ks. Dutkiewicza SAC w Gdańsku jako wolontariusz opiekuńczy. Trafiłem tam dzięki koleżance z pracy, która jako wolontariuszka opiekowała się apteką hospicyjną i niejednokrotnie opowiadała o pracy z chorymi. Przełomowy okazał się jej ślub, którego udzielał ówczesny dyrektor hospicjum – ks. Piotr Krakowiak. W trakcie ceremonii kilkakrotnie nawiązywał on do tematu opieki nad chorymi. Wywarło to na mnie takie wrażenie, że jeszcze tego samego dnia podjąłem decyzję o pracy jako wolontariusz. Oczywiście w tym hospicjum.

Ukończyłem kurs wolontariatu opiekuńczego, obejmujący szkolenie w zakresie opieki paliatywnej oraz wspierania pacjentów i ich rodzin. Do hospicjum chodzę raz w tygodniu – w sobotę. Na oddziale pomagam przy roznoszeniu posiłków, karmieniu i kąpaniu pacjentów. Poza tym zmieniam pościel i myję podłogi. Dotrzymuję chorym towarzystwa i wspieram ich rozmową, słowem jestem do dyspozycji.

Od początku czułem, że jest to miejsce dla mnie. Odkryłem radość pomagania innym, chociaż czasami nie jest łatwo. Kontakty z pacjentami wiele mnie uczą, zwłaszcza cierpliwości i pokory. Często wymagają samozaparcia, dojrzałości, umiejętności akceptacji cierpiącego człowieka. Jednak radość chorych spowodowana tym, że ktoś o nich pamięta i że nie czują się samotni, jest bezcenna.

Fot.: Magda Małkowska

Herbatka jest dobra na wszystko… Piotr Druet i Wanda Fryze

Dwa razy w roku w hospicjum organizowany jest kurs dla kandydatów na wolontariuszy opiekuńczych. Wtedy na oddział przychodzą grupy praktykantów, częściowo pod moje skrzydła. Opieka nad nimi sprawia mi wiele przyjemności. Na początku wygłaszam wykład o placówce i obowiązujących w niej zasadach postępowania. Następnie oprowadzam ich po oddziale i przydzielam praktykantów poszczególnym wolontariuszom. Raz w miesiącu uczestniczę w zebraniu, na którym omawiamy bieżące sprawy z życia hospicjum i pracy na oddziale.

Praca w hospicjum bardzo dużo mi dała, przede wszystkim wzmocniła jako człowieka. Spowodowała, że moje życie nabrało nowego wymiaru. Pacjenci pozwalają mi zauważyć to, na co wcześniej nie zwracałem uwagi. Przychodząc do hospicjum, mogę naprawdę komuś pomóc. Mam świadomość, że jestem tam potrzebny, a jednocześnie czuję, że dzięki chorym staję się człowiekiem bogatszym wewnętrznie. Z czasem ta praca stała się dla mnie jednym z istotnych sposobów na życie. Dzięki niej poznałem liczne grono wspaniałych osób, i nawiązałem nowe przyjaźnie. Bycie wolontariuszem wniosło więc w moją codzienność dwie wartości. Pierwszą jest możliwość i dar towarzyszenia chorym w ich „ostatniej wędrówce", a drugą – poczucie wspólnoty z innymi wolontariuszami. To jedno z najważniejszych doświadczeń w moim życiu.

Piotr Druet

Zebrała Magda Małkowska

Przyszło mi do głowy, że każdy rozsądny człowiek powinien dążyć do prawdy, starać się odkryć w swoim życiu jedną, bodaj najmniejszą prawdę. W przeciwnym razie życie jego wydawać się może zmarnowane".

Stanisław Stanuch, „Portret z pamięci"

Projekt: Wolontariat

Projekt Prawda", najnowsza książka Mariusza Szczygła, to w znacznej mierze efekt rozmów z ludźmi w poszukiwaniu istotnej dla nich prywatnie myśli czy idei. Odkrytych niedawno albo określających ich życie od lat. W mojej pracy od mniej więcej pięciu spotykam się z osobami, które z wielkim przekonaniem i z wyraźnej potrzeby pracują na rzecz innych, wykorzystując swoją wiedzę, talenty, ba, nawet znajomości. A czasami dając przede wszystkim czas, bo ostatecznie pakować, przenosić, segregować, ustawiać potrafi każdy. Dorośli od dawna, z dobrą pracą (czasami kilkoma), mający swoje rodziny (albo grono przyjaciół) i prawdziwe pasje, zaprzeczają tezie o postępującej dehumanizacji. Wśród hospicyjnych wolontariuszy akcyjnych kolejny raz się przekonuję, że hospicjum to też życie, a życie to niezły rollercoaster wyzwań i emocji. Krzysztof, Darek i Magdalena opowiedzieli o swoich.

TO JEST MÓJ DRUGI DOM

Krzysztof Kamiński, 51 lat, menadżer w dużej firmie, miłośnik kolarstwa, ojciec jednego syna; w 2012 r. otrzymał tytuł Wolontariusza Roku w kategorii Koordynator Wolontariatu Akcyjnego, a w 2014 i 2015 wyróżnienie za zaangażowanie w pracy na rzecz Fundacji Hospicyjnej.

Fot.: Anna Laska

Krzysztof Kamiński z młodymi wolontariuszami

Jak to się zaczęło? Mógłbym zacząć jak bajkę: dawno, dawno temu, pod koniec lat 80.… Mój starszy o 10 lat kuzyn Bohdan został wtedy w Niemczech wyświęcony na katolickiego kapłana i zajęliśmy się budowaniem wspólnej Europy. Wiem, brzmi trochę górnolotnie, ale chodziło nam o moderowanie jak największej liczby spotkań młodzieży z różnych krajów, zwłaszcza tych zza dawnej żelaznej kurtyny. Główną bazą spotkań było Taizé, francuska wioska. W 1992 założyliśmy w Polsce fundację Bono, która zajmowała się pomocą ludziom biednym. Na przykład sprowadzaliśmy z zachodu używane ubrania, a potem je rozdawaliśmy albo sprzedawaliśmy. Za uzyskane środki kupowane były lekarstwa, węgiel, wszystko co było trzeba. Wydaliśmy też książkę o chorych na AIDS. W 1995 kuzyn został proboszczem w Kolonii, a ja zacząłem pracę w korporacji i z wolontariatu zrezygnowałem. Tak, na długo, na kilkanaście lat. Ale wolontariatu się nie zapomina, podobnie jak jazdy na rowerze.

Jedna korporacja, druga, wolałbym do tego nie wracać. Zarabiasz duże pieniądze i patrzysz przed siebie. A potem przytrafiło mi się to, co tysiącom innych: redukcja etatów, zwolnienia grupowe, kryzys, załamanie. W dodatku właśnie zmarł Bohdan, kuzyn, a właściwie brat. Na pewno przyjaciel. To jemu zawdzięczam dużo z mojej wrażliwości na ludzką biedę. Powiem krótko: rozsypałem się. Wziąłem się w garść, ale już wtedy postanowiłem, że znajdę sobie jakąś odskocznię. Dzisiaj myślę, że tamto załamanie wyszło mi na dobre.

Dlaczego ta Fundacja? Bo wydawało mi się, że pallotyńskie Hospicjum odwiedzaliśmy kiedyś z Bohdanem. Poza tym praca dla albo z chorymi tak ciężko nie jest łatwa. A ja postanowiłem poszukać czegoś, co będzie i dobre, i trudne. Na początek dostałem, jak to się mówi…, syzyfowe. To był listopad 2011. Kazano mi sprzątnąć magazyn. Proszę bardzo, ale jak po kilku dniach zobaczyłem, że po moich staraniach praktycznie nie ma śladu, trochę było mi dziwnie. Potem zrozumiałem, że fundacyjne tempo pracy czasami nie pozwala na utrzymanie porządku. Następnym wyzwaniem były grudniowe kwesty. Można powiedzieć, że przyszła koza do woza. Zawsze dostawałem ściskoszczęku na widok zbierających dla różnych fundacji, teraz miałem taką kwestą zawiadywać. To jednak

Wracałem jak do siebie – do swojej Fundacji i do swojego hospicjum. To jest mój drugi dom.

nic wobec moich pierwszych „Pól Nadziei". Przydzielono mi pod opiekę 14 kościołów w centrum miasta. W południe nie wiedziałem, jak się nazywam. Dałem radę, ale wspominam do dziś. Potem był ważny wyjazd do Kluczborka, gdzie z dwiema koordynatorkami wolontariatu miałem wspierać merytorycznie powstające tam hospicjum. Wracałem jak do siebie – do swojej Fundacji i do swojego hospicjum. To jest mój drugi dom.

1,5 roku temu poszedłem na kurs wolontariuszy opiekuńczych. Pamiętam pierwszy dzień na oddziale, wśród chorych. Zwyczajnie mnie przerósł. Po zakończeniu swojej zmiany wsiadłem w samochód, dojechałem do Orłowa i z kijkami przeszedłem plażą do Brzeźna i z powrotem. W domu spałem chyba z 12 godzin, a następnego dnia pojechałem do Małego Kacka, gdzie jest moja ulubiona figurka Matki Boskiej, i poprosiłem o wsparcie w pracy dla Fundacji i dla Hospicjum. Na razie wciąż je mam.

Dostaję je też od syna, od partnerki, która angażuje się we wszystkie większe akcje, od przyjaciół i rodziny. Dostaję też od mojego zespołu w pracy.

Przeprowadzka? Dlaczego miałbym się przeprowadzać? Nawet złożono mi już taką propozycję, co zawodowo wiązało się z awansem, ale odmówiłem. Tu jest moje miejsce. No dobrze, jakbym musiał, to przecież hospicja są też gdzie indziej. Stanąłbym w drzwiach i powiedział, że jestem gotowy do pracy.

WOLONTARIATEM ZARAZIŁBYM WSZYSTKICH

Dariusz Gołąbko, 43 lata, emerytowany żołnierz i weteran wojenny, obecnie właściciel firmy transportowej, zapalony sportowiec, ojciec dwóch córek i jednego syna; w 2015 roku odznaczony tytułem „Honorowy Wolontariusz Fundacji Hospicyjnej i Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC".

Wiesz, że ja jestem na emeryturze? Przesłużyłem 23 lata w wojsku, z tego około 2 na misjach w strefie wojennej w Libanie i w Afganistanie. Mam

Fot.: Archiwum FH

Dariusz Gołąbko

status weterana wojennego. Nie, nie byłem ranny. Nie chcę za wiele o tym opowiadać. Poszczęściło mi się. Koledzy z następnej zmiany w Afganistanie przeżyli wejście talibów do bazy. Albo nie przeżyli… W trakcie moich zmian zagrożenie było na okrągło. Kiedy w listopadzie 2012 roku wróciłem do jednostki w Pruszczu, podskórnie czułem, że coś mi się wydarzy. Nie trzeba było długo czekać. Moją 49. Bazę Lotniczą zaproszono do wzięcia udziału w hospicyjnej akcji „Mikołaje Łączcie się", czyli zbiórki prezentów dla chorych i osieroconych dzieci. Od razu mnie to wzięło i powiedziałem dowódcy, że chcę się tym zająć. Proszę bardzo. Miałem sobie dobrać 3-4 chłopaków do pomocy, a potem z nimi i z darami przyjechać do hospicjum. Tego dnia nie zapomnę. Pojawiliśmy się na wigilii Domowego Hospicjum dla Dzieci, gdzie dwójka z nas miała robić za Mikołajów. Ale zanim to się stało, Beata oprowadziła po hospicjum i trochę poopowiadała. Jakby we mnie w ten grudniowy wieczór uderzył piorun…*

Tak sobie myślę, że ja zawsze chciałem pomagać, ale nie wiedziałem jak. Wcześniej z wolontariatem nie miałem doświadczeń, bo nie miałem pojęcia, jak się do tego zabrać. Oczywiście pomagałem, ale tak trochę od okazji do okazji. Więc teraz uczepiłem się, że tędy droga. Zaraz po Nowym Roku do jednostki przychodzi mail z prośbą o pomoc w zbiórce na wózek dla chorej niepełnosprawnej Jessiki i ja znowu się zgłaszam na jej animatora. Potem to już samo poszło, zaczęto mnie w Bazie z Fundacją kojarzyć. Robiłem to z serca i innych tym zarażałem. Nie zależało mi na tym, by jakoś było, mi zależało, by było jak najwięcej. „Pola Nadziei", kolejne święta, kolejne zbiórki, zaproszenia dzieciaków do jednostki…, wciągało mnie to coraz bardziej.

Kiedy z końcem 2015 odszedłem na emeryturę i założyłem swoją firmę, było oczywiste, że wolontariatu nie zostawię. Słyszę, że mnie potrzebują, to biegnę. Nie słyszę, to dzwonię, by się dowiedzieć, czemu nie słyszę. Odwiedziliśmy z Beatą wszystkich wójtów i starostę powiatu gdańskiego, przedstawiając im, co robi Fundacja i jakie potrzeby mają jej podopieczni. Najchętniej wolontariatem zaraziłbym wszystkich. Gdziekolwiek jestem, czuję się fundacyjnym fundraiserem, przy okazjach towarzyskich i zawodowych. Ty wiesz, że ludzie często mi dziękują, bo im o was powiedziałem? Jak w Akademii Sportu „Piłeczka" w Pruszczu, gdzie mój syn Szymek trenuje piłkę nożną. Opowiedziałem, co robicie i wspólnie zebraliśmy na 4 prezenty dla osieroconych dzieciaków. Dostały je z okazji Dnia Dziecka.

A bombki to był strzał w dziesiątkę, już opowiadam. Uwielbiam bombki. Jako dziecko wychowałem się przy fabryce w Złotoryi. Mój wuj, proboszcz jednej z tamtejszych parafii, zabierał mnie do niej za każdym przyjazdem. Tam robią najpiękniejsze bombki w Polsce. Pomyślałem sobie, czemu by ich nie przywieźć nad morze i nasze świąteczne fundacyjne stoisko uczynić niepowtarzalnym. Ludzie się garną do niego jak po świeże bułki, bo to są bombki kolekcjonerskie. Pytają: „A będziecie za rok?". No pewnie, że będziemy.

Tak sobie myślę, że ja zawsze chciałem pomagać, ale nie wiedziałem jak.

Nie wymienię wszystkiego, co mi dał wolontariat. Przede wszystkim dużo większe horyzonty i znajomości. Bardzo mi się poszerzył świat. Kiedy dostałem nagrodę Honorowego Wolontariusza, moją pierwszą reakcją było zdziwienie, przecież na nią nie zasłużyłem. Ale zaraz potem wielka radość, że moja praca została zauważona. I nieprawdopodobny kop. Nie wyobrażam sobie, by teraz odejść. Zwyczajnie bym tego nie potrafił.

POMAGAJĄC, ŁATWIEJ SIĘ ŻYJE

Magdalena Gliniecka, 37 lat, edukatorka z zawodu i wielkiego zamiłowania, przewodnik po Gdańsku, pasjonatka książek i fotografii. Uwielbia kreatywne rękodzieło i jazdę na rowerze; w 2014 roku została wyróżniona za zaangażowanie w pracy na rzecz Fundacji Hospicyjnej, a w 2015 otrzymała tytuł Wolontariusza Roku w kategorii Wolontariat Akcyjny.

Fot.: Kinga Labuda

Magdalena Gliniecka (pośrodku) z Anną Włodkowską

Wiesz, ja jestem taka z gatunku „lubi wiedzieć", ale na szczęście też dzielić się tą wiedzą z innymi. W każdej sytuacji życiowej przede wszystkim jestem nauczycielką, uwielbiam to. Skończyłam historię, pedagogikę i kierunek o nazwie „Nowoczesne multimedia z grafiką komputerową". Kierunki dobierałam tak, żeby móc uczyć. Ostatnio byłam z dziećmi w lesie i na prawie każde pytanie rodzaju: „A co to za drzewo?, „A co to za ptak?", „A co to za roślinka" umiałam odpowiedzieć.

Z wolontariatem zaczęło się dość dawno, kiedy miałam 16 lat. Podjęłam się wtedy prowadzenia świetlicy środowiskowej w rodzinnym Kleszczewie. Wyszło, że jestem dobra w organizowaniu wyjazdów dla dzieci i nie wstydzę się prosić innych o ich materialne wsparcie. Kiedy więc wolontaryjnie, za moją namową, dzieciaki drugi raz posprzątały wieś, zabrałam ich na autokarową wycieczkę.

W Fundacji pojawiłam się mniej więcej 3 lata temu. Tak na stałe. Chociaż wcześniej już tu byłam i przyprowadziłam dzieci z gdyńskiej szkoły prywatnej, w której wówczas uczyłam. Jakieś 8-9 lat temu. Pamiętam, że przygotowaliśmy kwestę świąteczną, jakieś zbiórki w szkole, ale to były góra 2-3 akcje, nie więcej. Potem zmieniłam pracę i na jakiś czas z wolontariatem hospicyjnym się rozstałam.

Nie wyobrażam sobie już życia bez wolontariatu. Jak by ci tu wytłumaczyć, po prostu łatwiej się żyje.

Za to od 3 lat to już jazda bez trzymanki, zaangażowanie na maksa. Moim pierwszym zadaniem po tej przerwie była kwesta w Auchan i organizacja tam imprezy dla dzieci. Przyjechałam z moimi uczniami z Cedrów Małych, było trochę zamieszania, ale wspominam to dobrze. I tak zostałam. W tych dziecięcych imprezach trochę się dla was wyspecjalizowałam. Tego lata, podczas ostatnich półkolonii dla dzieci osieroconych, zorganizowałam grę miejską pod nieco przydługim tytułem: „Zbieramy skarby dla Neptuna – co by bóg mórz dobrą pogodą nas obdarzył". Od czasu do czasu oprowadzam też dzieci po Gdańsku, ale nie od kamieniczki do kamieniczki, zawsze z jakimś pomysłem na spacer. Kiedyś na przykład szukaliśmy gdańskich duchów. Prowadzę też zajęcia z rękodzieła w fundacyjnej świetlicy. Pojawiam się i biorę za to, co mi proponują. Na razie jedynie nie udzielam się w wolontariacie opiekuńczym, to świadomy wybór. Nie czuję się gotowa, żeby pracować z chorymi, trochę bliskich osób w swoim życiu potraciłam. Ale się nie zastrzegam. Może kiedyś dojrzeję i do tego. Kiedyś przeżyłam śmierć bardzo mi bliskiego człowieka. Umarł na nowotwór. Wolontariat na rzecz hospicjum był więc wyborem zupełnie naturalnym.

Nie wyobrażam sobie już życia bez wolontariatu. Jak by ci tu wytłumaczyć, po prostu łatwiej się żyje. Bezinteresowna praca dla innych daje możliwość lepszego poczucia się z samym sobą. Nie jesteś takim egoistycznym zwierzęciem, jak to się dookoła trąbi. I inni też nie są. Ile ja tu fantastycznych ludzi spotkałam! Moja babcia by powiedziała, że każdy z nich ma jakieś fiksum dyrdum, ja też. Rozumiesz, tacy pozytywnie zakręceni, ale też trochę pokręceni. Nasze drogi do wolontariatu są często pod kamyczkami, nad kamyczkami, nie takie proste i łatwe. Wolontariat jest jak wielki parasol, pod którym się spotkaliśmy i bardzo nam tu dobrze.

TO SĄ OSOBOWOŚCI

Ania Włodkowska, 41 lat, od 7 lat koordynatorka wolontariatu akcyjnego w Fundacji Hospicyjnej, mama jednego syna.

Większość wolontariuszy akcyjnych znam od początku pracy w Fundacji – niektórych przejęłam po moich poprzedniczkach. Bywają tacy z nawet dziesięcioletnim stażem. Sporo jest ode mnie starszych, ale to nam w relacjach nie przeszkadza. Jak pracuje się z dorosłymi? Podstawowy warunek to indywidualne podejście do każdego. To są ludzie różnych profesji, już ukształtowane osobowości, w ogóle to są osobowości. Musimy się polubić, bo inaczej nie wypali.

Jak to w życiu szalenie ważne jest pierwsze wrażenie. Ale potem trzeba pracować nad jego utrzymaniem. Zgłaszają się do wolontariatu, bo na przykład przeszli na emeryturę i mają sporo wolnego czasu albo znaleźli się na tzw. zakręcie i postanowili przewartościować sobie życie, albo ktoś im bliski odszedł pod opieką hospicjum i czują potrzebę oddania tego, co dostali. A czasami trafiają przez bardzo szczęśliwy przypadek, bo ich zakład pracy został zaproszony do udziału w jakiejś akcji, ale to oni wzięli na siebie jej realizację. A potem już zostali z nami. Mnóstwo dróg, każda historia inna. Mam pracę, która daje mi kontakt z wieloma fantastycznymi ludźmi.

notowała i opracowała Magda Małkowska

* Beata Łopatniuk, foundraiser Fundacji Hospicyjnej.

Oni nam pomagają

Hotel Mercury Gdańsk Stare Miasto i firma BPS Service to nasze serdeczne adresy na mapie miasta. Miejsca, w których ideę hospicyjnej opieki, obejmującej zarówno chorych, jak i ich bliskich, rozumie się bez zbędnych słów.

Fot.: Archiwum prywatne

Arkadiusz Jarząb
Właściciel Business Pack Services

Business Pack Services powstała blisko 20 lat temu w Gdańsku i była prawdopodobnie pierwszym w Polsce pośrednikiem pomiędzy firmami kurierskimi a ich Klientami. Od samego początku stawialiśmy na możliwie najlepszą obsługę, dzięki czemu zbudowaliśmy sobie portfolio lojalnych Klientów, korzystających z BPS nawet do dzisiaj. Wielokrotnie każdego dnia poświęcamy bardzo dużo czasu na interwencje zgłaszane nam do Przewoźników i wręcz walkę, aby ją pozytywnie zakończyć. Biorąc pod uwagę potrzeby naszych Klientów, dobieramy najlepszych przewoźników, którzy są w stanie sprostać wysokim wymaganiom, ale przy konkurencyjnych cenach. Mamy też własny dział kurierski na potrzeby bardzo wymagających Klientów, np. do obsługi branży farmaceutycznej i szpitali, dla których wozimy przesyłki w suchym lodzie na terenie całej Unii Europejskiej.

Wyspecjalizowaliśmy się również w przesyłkach ciężkich, paletowych i międzynarodowych – drogowych i lotniczych.

Z Fundacją Hospicyjną współpracujemy od kilku lat. Wszyscy zaangażowani w wysyłkę paczek dla dzieciaków w ramach akcji „Kolorowy Piórnik", „Uśmiech Dziecka" czy „Mikołaje Łączcie się" podchodzą do niej równie priorytetowo jak do innych zadań, mimo że zrzekają się prowizji. Nierzadko traktują ją na specjalnych prawach. Czasami coś dodatkowo zabezpieczą, coś poprawią. Przecież na te prezenty czekają dzieci pokrzywdzone przez los. To, że w ten sposób możemy przyłożyć się do pracy Fundacji, jest dla nas bardzo ważne.

Hotel Mercure Gdańsk Stare Miasto, działający w ramach grupy hotelowej Orbis, to doskonały adres zarówno na wypoczynek w jednym z 281 eleganckich pokoi, na najwyższych piętrach oferujących wspaniały widok na Gdańsk, biznesowe spotkanie w nowoczesnym Business Centre, jak i na niezapomniane wrażenia w restauracji Winestone. Wybudowany w 1979 roku, blisko gdańskiej Starówki, już na trwałe wpisał się w architekturę miasta. Dawny Heweliusz, nowy Mercure.

Największą siłą tego hotelu są jego pracownicy. Nic więc dziwnego, że wśród opinii na temat Hotelu w mediach społecznościowych przeważają te dotyczące zatrudnionych w nim ludzi. Fantastycznych, tworzących wielkość marki.

Współpraca z Fundacją Hospicyjną zaczęła się 3 lata temu, zaraz po telefonie od jednej z zatrudnionych tam osób. Zadzwoniła, by zaproponować współpracę z Fundacją na zasadzie wolontariatu. Zareagowałam spontanicznie: „Z nieba mi pani spadła". Poruszona przykładem mojego starszego syna, wielkiego społecznika, chciałam zaangażować swój zespół w działania na rzecz innych. Propozycja była więc nie do odrzucenia. Dwa razy w roku dla małych podopiecznych Fundacji organizujemy dzień w naszym Hotelu, połączony z warsztatami i prezentacją wszystkich jego działów. Wspieramy też kulinarnie fundacyjne pikniki i wigilie. Dodam, że robimy to z wielką radością. Pomaganie nadaje życiu sens, a naszej pracy dodatkową przestrzeń, w której możemy się poczuć prawdziwym zespołem.

Fot.: Archiwum prywatne

Sylwia Gadomska
Dyrektor Regionu Północnego Hoteli marki Mercure i Novotel
Dyrektor Mercure Gdańsk Hotel Stare Miasto

Siła z ludzi

Od kiedy moja rodzina stanęła wobec diagnozy nieuleczalnej choroby młodszego syna Pawła, bardzo realnie doświadcza, w jak wielu wymiarach człowiek potrzebuje drugiego człowieka. Inni ludzie są nam niezbędni niczym powietrze. Ich wsparcie, to konkretne i to duchowe, trzyma nas na powierzchni. Nieustannie dążymy do tego, aby być wśród ludzi – wychodzimy do nich i zapraszamy do siebie. Z radością korzystamy z pomocy i jesteśmy na tę pomoc otwarci. Ciągle na nią czekamy, nie boimy się jej i nie wstydzimy przyjmować. Nasza siła płynie z ludzi.

Fot.: Grzegorz Dolecki

To my, czyli Ania i Agata

OBCY W MOIM DOMU

Zawsze czerpaliśmy energię z kontaktów z najbliższą rodziną i przyjaciółmi. Kiedy urodził się Pawełek, w naszym życiu pojawiła się zupełnie nowa jakość. Okazało się, że moc może płynąć również od ludzi spoza najbliższego kręgu, a nawet spoza grona „dalszych" znajomych. Że możemy ją otrzymać od obcej osoby, o której na początku nie wiemy nic więcej poza tym, że chce nam pomagać.

Zjawisko wolontariatu, czyli dobrowolnej, bezpłatnej pracy na rzecz innych, znane mi było od zawsze. Mimo to sporo czasu zajęło uświadomienie sobie, że teraz także ja i moja rodzina możemy otrzymać taki niezwykły prezent. Pierwsza moja reakcja związana z tym odkryciem była entuzjastyczna – radość i nadzieja związane z nową możliwością uzyskania wsparcia.

Jednak wizja pojawienia się w naszym życiu kogoś spoza kręgu najbliższych osób, kto zupełnie bezinteresownie zaangażuje się w nasze problemy, okazała się dla mnie również nieco abstrakcyjna. Przecież przyjdzie do nas ktoś zupełnie obcy. Osoba ta będzie z nami w zupełnie zwyczajnych sytuacjach, w naszej domowej codzienności. Zazwyczaj ludzi, których zapraszamy do domu, wcześniej poznajemy w innym, neutralnym otoczeniu. Nabieramy do nich zaufania, zaczynamy ich lubić i dopiero wtedy decydujemy się na zacieśnienie znajomości i zaproszenie do intymnej strefy naszego mieszkania. Tu będzie odwrotnie – przyjdzie ktoś nieznajomy, otworzy dla nas serce, my dla niego otworzymy swój dom i dopiero, powoli, zaczniemy się poznawać.

Radość i nadzieja, a zarazem niepewność i dystans – to uczucia, które towarzyszyły mi w oczekiwaniu na przybycie wolontariusza. Wiedziałam jedno – byłam już gotowa doświadczyć wolontariatu na własnej… rodzinie.

RZADKI OKAZ

Moją potrzebę zgłaszam w hospicjum i czekam. Któregoś dnia Beata, pielęgniarka hospicyjna, zapowiada wizytę wolontariuszki w naszym domu. Dowiaduję się, że Agata, studentka, skończyła kurs wolontariatu opiekuńczego i jako jedyna z kilkudziesięcioosobowej grupy tej edycji kursu zdecydowała się na wspieranie dzieci w hospicjum domowym. Większość wolontariuszy wybrała pomoc dorosłym chorym na oddziale stacjonarnym. Dla nas, rodziców, Agata jest więc niezwykle cennym „okazem" – na rynku wolontariuszy białym krukiem.

MÓJ GOŚĆ

Do naszego mieszkania wchodzi młoda dziewczyna. Od razu zauważam, że jest bardzo onieśmielona. Siada dosyć sztywno przy stole, na krawędzi krzesła, w sporej odległości od leżącego na kanapie Pawełka. Wiem, że z widokiem chorego dziecka trzeba się oswoić, więc nie zapraszam jej na siłę bliżej. Rozmowa rozkręca się bardzo powoli. Chwile ciszy staram się zapełnić opowiadaniem o Pawełku. Agata zadaje niewiele pytań. Słucha w skupieniu. Od czasu do czasu lekko się uśmiecha. O sobie mówi krótko i tylko to, o co zapytam. Odnoszę wrażenie, że jest tą pierwszą wizytą bardzo przejęta i… spięta. W tamtym okresie doskwiera mi nawarstwiające się zmęczenie opieką nad synkiem i bardzo czekam na jakieś wsparcie. Może dlatego, a może z powodu jakichś swoich wcześniejszych wyobrażeń, przez moment czuję się tym spotkaniem zawiedziona. Miałam otrzymać pomoc, a nie pomocy udzielać…

Jednak w tej samej chwili udaje mi się spojrzeć na tę scenę z boku. I wtedy przychodzi kolejna myśl: przecież tej dziewczyny mogłoby u mnie w ogóle nie być. Siedzi właśnie w mieszkaniu zupełnie obcych ludzi, z własnej woli narażając się na nie do końca komfortową sytuację. Mogłaby w tym czasie spotykać się ze znajomymi, rozwijać swoje pasje i oddawać się zajęciom typowym dla młodych ludzi w wielkim mieście. Tymczasem jest tutaj, ze mną i z moim chorym synkiem. Być może wykonuje właśnie tytaniczny wysiłek, przełamując swoją nieśmiałość. A dlaczego? Bo chce mi pomóc. Bo tak wybrała. Bo właśnie to jest teraz dla niej ważne.

Zalewa mnie fala wzruszenia. Czuję się wyróżniona i wdzięczna. Zapominam o swoich obawach dotyczących „obcego w domu". Mniej ważne staje się też to, czy pojawienie się Agaty w moim życiu będzie związane z jakąś realną pomocą. Jestem cała dla niej. Daję jej czas na milczenie, rozładowuję atmosferę żartami. Szczerze opowiadam naszą historię i wstępnie wyjaśniam, jak wygląda opieka nad Pawełkiem. W pełni akceptuję sposób bycia mojego gościa i przyjmuję współodpowiedzialność za to, jak potoczy się nasza rozpoczynająca się przygoda.

OSWAJAMY SIĘ

Wolontariuszka przychodzi raz w tygodniu, a ja za każdym razem od nowa uświadamiam sobie, że jej wizyty nie są czymś, co mi się należy. One są darem. Na kolejnych spotkaniach przyjmuję tę samą postawę – inicjuję rozmowę, dodaję otuchy, doceniam, ale staram się też szanować chwile ciszy i wycofania. Najważniejszą misją staje się dla mnie dobre samopoczucie mojego wyjątkowego gościa. To ja znajduję się w bardziej komfortowej sytuacji, jestem przecież na swoim terenie. Dbam więc o Agatę najlepiej, jak potrafię i sprawia mi to ogromną przyjemność. Jest mi w jej towarzystwie dobrze i spokojnie. Jej nieśmiałość i wycofanie zaczynam odbierać jako atuty. Jest delikatna i nienachalna. Nie wchodzi przebojem i w butach do naszego życia. Nie robi w nim hałasu i nie usiłuje być kimś ważnym. Chce po prostu pomóc i tyle. Jest bardzo cierpliwa i spokojna. Stopniowo coraz bardziej angażuje się w opiekę nad Pawełkiem. Najpierw czyta mu książki. Mówi do niego, głaszcze i jest dla niego bardzo czuła, co ujmuje moje serce. Obserwuje uważnie to, co robię. Zadaje pytania. Ja opisuję szczegółowo wszystkie swoje czynności. Cierpliwie przekazuję „instrukcję obsługi" mojego synka. Już dawno nauczyłam się, że to, co mnie wydaje się oczywiste, dla kogoś innego nie musi wcale takie być. Agata powoli, wtedy, gdy sama czuje się gotowa, zaczyna wykonywać kolejne czynności pielęgnacyjne. Wszystko robi dokładnie i z wielką uważnością. Czasem wychodzę z inicjatywą i pytam ją, czy chciałaby coś zrobić sama. Chociaż trochę się boi, to zawsze chce. Przewija, karmi przez sondę, podaje leki, odsysa. Może Agata jest nieśmiała, ale na pewno nie lękliwa. Jest odważna. Najlepiej świadczy o tym fakt, że tutaj jest. Już od tych pierwszych spotkań wiem, że jeśli kiedyś zechce sama zostawać z Pawełkiem, z pełnym spokojem wyjdę z domu.

Warto pomóc drugiej osobie nam pomagać.

Powoli i misternie zaczyna się między nami tworzyć nić przyjaźni. I chyba obie nawet nie wiemy, kiedy nasze rozmowy zaczynają dotyczyć nie tylko Pawła i opieki nad nim. W trakcie kolejnych spotkań zaczynamy opowiadać sobie o swoich rodzinach, o studiach Agaty, o tym, co się wydarzyło w ostatnim tygodniu. Rozmawiamy o gotowaniu i muzyce, ale też o wartościach, o wierze, po prostu o życiu. Cieszę się na każde jej przyjście i widzę, że ona ze spotkań z Pawełkiem i z naszą rodziną też czerpie radość. Z Grześkiem, moim mężem, chyba przechodzili te same etapy – od skrępowania do zupełnie swobodnych rozmów, wzajemnych żartów i przekomarzań.

MAMY WOLONTARIUSZKĘ! A ONA MA NAS

Minęły cztery lata, od kiedy Agata pojawiła się w naszym domu. Już dawno nie jest obca. Jest nasza. Zostaje z Pawełkiem sama nie tylko na kilka godzin, ale zdarza się, że nawet na kilka dni, kiedy my wyjeżdżamy odpocząć. W naszym mieszkaniu porusza się swobodnie, jak domownik. To już tradycja, że odwiedza nas przed świętami i w urodziny Pawełka. Nie jestem w stanie wymienić, ile razy byliśmy dzięki niej w kinie, na rodzinnej imprezie, spacerze nad morzem, ile ważnych spraw załatwiliśmy. W dziesiątkach można liczyć przeczytane przez nią Pawełkowi książeczki. Nawet gdy przychodzi po dłuższym czasie nieobecności, mamy do niej pełne zaufanie i wiemy, że nasz syn będzie miał wspaniałą opiekę.

Gdy się spotykamy, zawsze mało nam rozmowy. Z rozrzewnieniem uśmiecham się na wspomnienie naszych pierwszych wspólnych chwil. Nieśmiała Agata? Kto to taki? Nasza Agata jest otwartą, bardzo mądrą i świadomą siebie młodą kobietą. Angażuje się w wiele akcji kulturalnych i społecznych. Zna swoje cele i w dążeniu do nich nie brakuje jej pewności siebie. Wtedy, cztery lata temu, Agata rozpoczynała studia. Teraz prawie je kończy. To niesamowite, że wybrała spotkanie z naszą rodziną na jedno z doświadczeń swojej młodości. Agata, dziękuję!

SIŁA Z LUDZI? ZE MNIE TEŻ

Już wiele lat pełnymi garściami czerpię z cudownego źródła siły, jaką jest energia innych ludzi. I wiele razy przekonałam się, że otrzymując pomoc nie można być biernym. Nie chodzi tu o zaradność w poszukiwaniu pomocy i jej braniu. Mam na myśli zaangażowanie w jakość relacji z osobą, która mi pomaga. Moje położenie i fakt, że to ja potrzebuję wsparcia, nie zwalnia z troski o potrzeby i samopoczucie tego, kto poświęca mi swój czas. Gdy spotykają się dwie osoby, z których jedna potrzebuje pomocy, a druga jej pomaga, tak naprawdę wchodzą one ze sobą w podobną relację, jak w każdym innym przypadku. Tworzy się nowa znajomość. To spotkanie może być udane albo nie. Albo komuś będzie ze mną dobrze, albo nieprzyjemnie – zechce ze mną przebywać lub nie. Uśmiech, rozmowa, uważne wysłuchanie, akceptacja i okazanie wdzięczności niewiele kosztują, a mają cudowną moc. Jeśli siła płynie od ludzi, to również ode mnie. A odwieczna i uniwersalna reguła wzajemności działa na wszystkich, także na wolontariuszy. Warto więc pomóc drugiej osobie nam pomagać. Może to oczywiste, a może wcale nie… W każdym razie u mnie się sprawdza.

Anna Kulka-Dolecka

Fot.: Grzegorz Dolecki

Ich dwoje, czyli Agata i Pawełek

Na trzy zmiany i bez przerw

Choroba. Pojawia się i zaczyna bezczelnie rządy. I chociaż chwyta w swoje łapska Twojego bliskiego, to przecież dotyka i Ciebie jako jego opiekuna. Wpycha się i przewraca cały, poukładany świat. Na początku myślisz sobie – damy radę – pokonamy ją. Przecież pojawiała się już wcześniej i zawsze się udawało. Ale z czasem dostrzegasz, że teraz jest jakoś inaczej. Nie chce odejść. Nie poddajesz się jednak. Walczysz. Inne sprawy schodzą na drugi, trzeci plan. Aż nadchodzi moment, kiedy po raz pierwszy czujesz, że chyba przegrywasz. Choroba wymyka ci się z rąk, tracisz jakikolwiek na nią wpływ. Możesz tylko patrzeć, bezsilnie. I wkurza cię to. I czujesz żal. I pojawia się nadzieja. Ale gaśnie. Zmęczenie, lęk, kolejna próba, nadzieja, zwątpienie, plątanina uczuć i myśli.

Kiedy chorowała moja Babcia, byłam Jej głównym opiekunem rodzinnym. Tak się wówczas ułożyło, że właśnie ja miałam czas i możliwość, by być z Babcią. Dziś, z perspektywy czasu, mogę powiedzieć, że ułożyło się dobrze. Mogłam się o Nią zatroszczyć i odwdzięczyć za troskę o mnie wcześniej. Chociaż było to trudne, patrzeć, jak pomału odchodzi. Czy zrobiłam wszystko, by jak najlepiej zaopiekować się moją Babcią? Czy robiłam wszystko jak trzeba? Starałam się. Na pewno mogłam zrobić coś inaczej. Nie wiedziałam, jak…

Podczas rozmowy z opiekunką rodzinną

Fot.: Arkadiusz Wegner

SAMOTNI BOHATEROWIE?

Beata i Marta, Małgorzata, Roman, Marek* są opiekunami rodzinnymi. Córki, matka, mąż, syn, opiekujący się swoimi ciężko chorymi bliskimi w domu przez miesiące lub lata. Każdy z nich próbował stawić czoła chorobie. Każdy podjął wyzwanie. Bo to naturalne, normalne, oczywiste. Chociaż było trudno. Samotni bohaterowie? Czasami może nawet nie tacy sami, czasami wśród innych. Ale każdy samotny ze swoimi myślami, emocjami, dylematami, ze swoim zmęczeniem.

W OBLICZU ZMIAN

Choroba, niedołężność, niepełnosprawność – jeśli pojawia się w rodzinie, zmienia jej codzienną organizację różnych sfer życia. Przestawia plany i priorytety. Dobrze, jeśli rodzina podejmuje to wyzwanie razem.

Beata to jedna z sióstr, które opiekowały się chorą mamą. Głównym opiekunem był tata, ale Beata nie wyobraża sobie, że mogłyby zostawić go z mamą samego. Tak wspomina ten czas: – *Generalnie we trzy byłyśmy codziennie z tatą tutaj w ciągu dnia, żeby go odciążyć, żeby mógł np. położyć się, obejrzeć telewizję, wyjść z domu. Czasem jedna przyjeżdżała, druga jechała z tatą na zakupy, tak żeby gdzieś wyjść na chwilę. Bo wiemy, że trudne jest to dla jednej osoby, ciężko jest być cały czas przy tym łóżku i nie mieć odskoczni. Bo trzeba zregenerować gdzieś siebie, siły i trzeba skądś pozyskać nową energię do dalszej walki o to, żeby mamie nie dać pokazać, że nam jest tak ciężko strasznie, że jej jest ciężko i że trudno nam jest się z tym pogodzić. Z tą sytuacją, w jakiej mama jest, w jakiej my jesteśmy, my byłyśmy, byliśmy wszyscy*.

Siostry wspierały siebie nawzajem i tatę od samego początku choroby mamy. Pamiętam niezwykłą atmosferę spotkania z nimi. Jako jedynaczka pozazdrościłam im nawet, że mają siebie. Było rodzinnie, kawa, dobre ciasto, ale też dużo różnych emocji. Opowieść o opiece była już wspomnieniem osób przeżywających żałobę. A przecież umówiłam się z nimi tak niedawno… Jak udało się im nad tym wszystkim zapanować? Przecież każda miała swoją rodzinę. Beata odpowiada: – *Nie było życia towarzyskiego ani nie było nawet obiadów w domu. Nie mogłyśmy gotować tutaj, bo mamie*

Choroba, niedołężność, niepełnosprawność – jeśli pojawia się w rodzinie, zmienia jej codzienną organizację różnych sfer życia.

przeszkadzały zapachy, więc ja gotowałam u siebie, siostra u siebie i przywoziłyśmy tutaj gotowe. Wszystko uległo totalnemu przeorganizowaniu, liczyła się tylko mama i tylko to miejsce.

Marta dodaje: – *Każdego dnia rano układałam tak plan dnia, żeby mama była. Czyli tak: muszę jechać na zakupy albo: dzisiaj jest chemia, to jadę na chemię, albo siostra ją zawiezie, a ja ją odbiorę, albo Beata przyjdzie i z mamą zrobią obiad, a ja przyjadę później, posprzątam. I tak cały czas. I to było tak naturalne wszystko. Każda miała jakieś swoje obowiązki i ta, co czuła, co myślała, co ma zrobić, to to robiła.*

A jeśli opiekun jest sam? Może nawet i ma rodzeństwo, może nawet mieszka ono dość blisko. Ale własne sprawy, wiek czy inne powody nie pozwalają zaangażować się w bezpośrednią pomoc. Dla tej jednej osoby opieka staje się całym światem. Małgorzata, od 28 lat zajmująca się chorą córką, wspomina: – *Kiedyś byłam bardzo rozrywkową osobą, wychodziłam z domu do przyjaciół. Teraz nie mogę. Moja przyjaciółka mieszka na Przymorzu, łączymy się przez skype'a, czasami przyjeżdża, chociaż ma poważne problemy z nogami. Ja do niej nie mogę pojechać, bo nie mam kiedy. W ogóle generalnie całe moje życie się odwróciło. Jest podporządkowane córce. Ja nie mam dla siebie nic. Byle ona była zdrowa, wszystko mi jedno, byleby wróciła do zdrowia.*

Choroba ustala zasady, narzuca rytm, dyktuje, co i kiedy należy zrobić. Życie Małgorzaty to ciągłe czuwanie, funkcjonowanie według reguł, na które nie ma wpływu: – *Jestem obecna, ona tylko powie: „mamo", ja już lecę. A jak już siedzi tu, to najwyżej pójdę do kuchni, zmyję naczynia, coś zrobię do jedzenia. Nawet z psem nie wychodzę, jak ona siedzi. Tak się staram, że ona albo już leży, albo jeszcze leży. Albo mówi: „To wyjdź z psem, a ja jeszcze poleżę te 10, 15 minut". Jak leży, to się mniej denerwuję. No i tak codziennie. I to już dwa miesiące, a 28 lat się nią opiekuję. Od śmierci męża. Tylko nigdy nie było tak źle. Nigdy.*

Choroba ustala zasady, narzuca rytm, dyktuje, co i kiedy należy zrobić.

Pamiętam tego psa Małgorzaty. Pomógł mi. Wesoły york, słodka przytulanka. Pojawiał się w najbardziej odpowiednich momentach. Małgorzata była już bardzo zmęczona opieką, jej odpowiedzią na moje pierwsze pytanie był potok łez. Te łzy towarzyszyły nam podczas rozmów, ale też york, który nie wiem, skąd wiedział, że pani potrzebuje widoku jego sympatycznej, mądrej mordki i mięciutkiego, ciepłego dotyku.

Zwykle opiekun musi przejąć domowe obowiązki chorego. Czasami są to proste sprawy. Takie niby zwykłe i prozaiczne. Ale jeśli wcześniej się ich nie robiło, to wcale takie proste nie są. Na przykład dla Romana, który tak został wychowany, że ma zadbać o utrzymanie rodziny. O dom dba ona – żona, matka: – *To jest taka bezradność. Dla mnie nie ma rzeczy nie do załatwienia, z wyjątkiem zdrowia dla kogoś. U mnie najbardziej problemem jest teraz, jeżeli mówią, że żona chudnie, nie je. A ja nie umiem ugotować, to te rzeczy kobiece… Ja jadam po restauracjach, czy gdzieś tam. Poprosiłem panie kucharki z bufetu, żeby od czasu do czasu gotowały. Jakoś trzeba sobie radzić, nie? Dla mnie najważniejsza jest żona, ja sobie poradzę. Nawet chciałem zatrudnić panią na trzy godziny, żeby ugotowała, pogadała. Tylko że za mało zarabiam…* Tak mówił Roman. Żona leżała w pokoju obok. Odnowionym i urządzonym tak jak chciała. Nie wystarczyło

Doba ma tylko 24 godziny

Fot.: Arkadiusz Wegner

już miejsca na stare porcelanowe figurki, wielką pasję Romana. Ma ich ponad 150. Wylądowały w kartonie. Ale to nieistotne. Ważne, by ona – żona, była w domu.

PEŁNI EMOCJI I DYLEMATÓW

Co dodaje sił? Co pomaga przetrwać? Wsparcie bliskich, wiara, nadzieja… Właśnie o nadziei mówiła Beata: – *Być może gdzieś tam przewijała się myśl w głowie, że ten nowotwór może doprowadzić do tego, że mama odejdzie. Ale tak naprawdę my w to nie wierzyłyśmy. Wiem, że nikt nie wierzy, i że zawsze się ma nadzieję. Czasem ma się taką nadmuchaną nadzieję, że mimo tego że z kimś jest bardzo źle, to okłamujemy siebie tak świadomie, że będzie dobrze, damy radę, wyjdziesz z tego. A mama wychodziła z takich opresji, tak łagodnie i naturalnie. Nigdy się nie skarżyła i zawsze mówiła, że da radę.*

Tę wiarę i nadzieję burzy czasami zwątpienie. Taką plątaninę emocji przeżywała Małgorzata: – *Widzi pani, różaniec leży, tu modlitwy do Matki Boskiej. Różaniec modlimy codziennie. Jest wsparciem. Ale ostatnio mówię do mojej koleżanki: „Pan Bóg chyba mnie nie słyszy. Chyba za dużo ludzi się modli i te moje jakoś nie dochodzą".*

Od zwątpienia może już być blisko do rezygnacji, poczucia bezsilności. Kiedy wiara gdzieś umyka, sił coraz mniej, do głosu dochodzi rozpacz. Jak u Małgorzaty: – *Ja już sobie nie radzę, nikt mi nie pomaga, muszę ją tyle razy dźwigać, krzyż mi wysiada, i to wszystko jest do niczego. Jak ją przebieram, to muszę jedną ręką ją trzymać, ona mówi, że ją boli, ale nie mogę inaczej sama jedna. Nie mam siły już. Ale wiara powraca, bo przecież nie można się poddać. Własne zdrowie, ból są mniej ważne.* Podczas drugiej rozmowy Małgorzata opowiada: – *Co dzień biorę tabletki przeciwbólowe, co trzy miesiące mam blokadę, to tak dwa tygodnie względnie dobrze czuję. I potem to znowu wraca. Powinnam iść na operację, a nie mogę, bo pół roku bym była wyłączona. Ale Pan Bóg wie, co robi. Póki mogę, to będę pomagała, jak nie będę mogła, to musi być inne jakieś wyjście. No przecież z każdej sytuacji musi być jakieś wyjście. To nie jest tak, że raptem nie ma żadnego wyjścia.*

Małgorzata bała się tego, że córka musiałaby być w szpitalu, stacjonarnym hospicjum czy w innej placówce, gdzieś poza jej kontrolą, a przede wszystkim – poza domem! O podobnym lęku mówiła Beata.

Fot.: Arkadiusz Wegner

Opieka nad chorym to nie tylko obowiązki, ale i uczucia

Czuły go z siostrami, gdy mama była w szpitalu, i chociaż spędzały z nią wiele czasu, to jednak w nocy zostawała sama. I wszystko mogło się zdarzyć: – *Każda noc wtedy była dla mnie horrorem, bo się bałam, że ona umrze, a oni nie zadzwonią, że coś jest nie tak. Że zadzwonią rano i powiedzą tacie: no pana żona nie żyje, umarła w nocy… I to było dla mnie najgorsze, co mogło być – ten czas, kiedy mama była w szpitalu.*

Samotni bohaterowie nie muszą być tak bardzo samotni.

Dlatego lepiej, gdy bliski jest w domu. Lepiej, chociaż niełatwo. Bo doba ma tylko 24 godziny, a spraw tak wiele. Mówiła o tym Marta: – *Moje dziecko ma 5 miesięcy, więc jak wychodziłam do samochodu, to ryczałam, że ją zostawiam, że jestem wyrodną matką, a z kolei jak stąd wychodziłam, to ryczałam w samochodzie, że zostawiam moją mamę, a wiem, że to są ostatnie dni. I to jest naprawdę ciężka sytuacja, bo masz złamane serce na pół…* Mówiła też Beata: – *Ciężko jest, bo z jednej strony masz wyrzuty sumienia, bo zostawiasz dzieci. Z drugiej strony, jak wychodzisz od mamy i od taty, masz wyrzuty sumienia, że zostawiasz ich na noc, samych, że może jej będzie duszno, że może on będzie musiał siedzieć sam i ją wachlować przez całą noc, nie pójdzie spać, a nie zadzwoni też po nas.*

Taki niepokój to stały towarzysz opiekuna. Również o to, czy sobie poradzi. Z Markiem spotkałam się poza domem. Sam zmaga się ze swoją chorobą, opiekuje się mamą. Na pytanie, czy wie jak, odpowiada „Nie mam pojęcia". I jest z tą opieką pozostawiony sam. Choć czasami wpadają bracia lub ich żony, pomogą w zakupach, porozmawiają chwilę. Albo sąsiadka lub koleżanka mamy, ale już rzadziej, bo na czwarte piętro coraz trudniej wejść. Markowi marzy się mieszkanie gdzieś niżej. Wtedy i mama mogłaby czasem wyjść. Taką zawsze była energiczną osobą: – *Nie usiedziała w domu, rzadko bywała w domu. Kiedy pojawiły się problemy, że te kości zaczęły się łamać, to takie uziemienie w domu jest dla niej tragedią. I jest nerwowa, wybuchowa. I ciężko jest, ciężko, czasami jest naprawdę ciężko wytrzymać…* Ale mieszkania niżej nie będzie, bo finanse nie pozwalają, a z pracą też sytuacja bardzo niepewna. Nie dziwi więc, kiedy Marek tak mówi o tym, co go stresuje: – *No to, że ja nie potrafię znaleźć w sobie siły do tego, żeby się zająć tak jak powinienem. Jak jakoś tak sumienie mi dyktuje, że powinienem. Jestem nerwowy czasami, wiem, że nie powinienem być, ale czasami jestem nerwowy i nie potrafię nad sobą zapanować.*

Czasem proste gesty znaczą wiele, potrafią wiele zmienić.

Trudno wpłynąć na to, co czujemy. Czy możemy zmienić swoje myślenie? Tak próbował Roman: – *Cały czas jestem tutaj, a jak gdzieś się pójdzie, to się myśli, co się tam dzieje. Jak ją nie boli, to jestem spokojny. Nie myślę do przodu po prostu. Co będzie, jakie będą skutki, czy będzie poprawa? Żona ma takie nastawienie i chęć życia, chce iść do pracy, i dzięki temu trzyma się. Niezbadane są wyroki Boskie, naukowcy nieraz się dziwią…*

MAŁE WIELKIE MARZENIA

O czym marzy opiekun? Oczywiście, żeby bliski nie cierpiał, żeby był w domu, żeby zapewnić mu najlepszą opiekę… A dla siebie? Często pierwszą reakcją na takie pytanie jest chwila ciszy. Trochę wytrąca z myślenia o bliskim, jego potrzebach. Najczęściej w odpowiedzi słyszałam, że dobrze było, gdyby ktoś pomógł w opiece, gdyby można było odpocząć, gdyby można było nie martwić się o finanse.

Małgorzata: – *Ja bym chciała, żeby ktoś może przychodził, żebym ja tycio taka luźniejsza się czuła. Żebym mogła na moment chociaż wyjść i w spokoju swoje sprawy pozałatwiać. A ja tak zwykle gonię, biorę komórkę i już się denerwuję, czy się tam coś złego nie dzieje, jak mnie nie ma.*

Marek: *Móc gdzieś wyjechać i się odciąć, na jakiś chociażby, nie wiem, tydzień. Od problemów, od pracy, od wszystkiego. Zupełnie zmienić cykl życia. Wyspać się, odespać… Tak, zdecydowanie jakiś urlop. Urlop od tego wszystkiego. I druga sprawa to jakieś wsparcie finansowe. Jakiekolwiek, które by dawało gwarancję tego, że można w jakimś zakresie zrezygnować z zatrudnienia i zająć się obowiązkami związanymi z opieką.*

A czasami są to proste, drobne sprawy, na które tak łatwo odpowiedzieć. Taki przykład podał Roman: *Miałem ochotę kiedyś na babkę kartoflaną, żona miała. Pani Basia przyszła, upiekła. Koleżanka, na lotnisku z nią pracowałem. Później druga przyszła, Agnieszka, kwiaty poprzycinała.*

TRZEBA SIĘ WSPIERAĆ…

Beata: *Bo jeszcze ja tak muszę, kończąc, to wiadomo, że początek jest ciężki, jak człowiek usłyszy tę diagnozę, że rak, później naświetlania, i w ogóle to wszystko jest strasznie trudne, ale trzeba się wspierać, i nie takimi głupimi tekstami w stylu „będzie dobrze", tylko: „posłuchaj, damy sobie radę, poszukamy rozwiązań, na pewno jest jakieś wyjście z tej sytuacji…".*

Beata i Marta, Małgorzata, Roman, Marek. Opiekunowie rodzinni. Znasz ich? Rozejrzyj się. Lista jest bardzo długa. Samotni bohaterowie nie muszą być tak bardzo samotni. Możesz pomóc. Ugotować kartoflankę, podlać kwiaty, zrobić zakupy, porozmawiać… Czasem proste gesty znaczą wiele, potrafią wiele zmienić. To my tworzymy świat wokół nas. Nie można odpuścić. Sama coś o tym wiem. Nauczyła mnie tego moja Babcia.

Anna Janowicz

* Prawdziwe imiona bohaterów zna redakcja.

Opiekun rodzinny – samotny bohater?

Hospicjum to też Życie… To hasło od dwunastu lat przewodzi corocznym kampaniom ogólnopolskim, organizowanym przez Fundację Hospicyjną. Zawsze sygnalizuje trudny, ważny społecznie temat. Każdej jesieni zwracamy uwagę na problemy związane z szeroko pojętą opieką u kresu życia i pokazujemy, co możemy zrobić, by przynajmniej spróbować je rozwiązać.

Tym razem chcemy zacząć zmieniać rzeczywistość rodzin, które opiekują się swoimi niesamodzielnymi bliskimi w domach To opiekunowie rodzinni – rodzice, dzieci, wnuki, współmałżonkowie, rodzeństwo lub inni krewni, których życie koncentruje się na opiece nad przewlekle chorym dzieckiem, ciężko chorym dorosłym, niepełnosprawnym czy też już starym i niedołężnym. Ilu ich jest w Polsce? Ilu ich mieszka w naszym sąsiedztwie? Z jakimi trudnościami muszą sobie radzić każdego dnia? Takich pytań można postawić wiele, niestety w większości bez odpowiedzi.

Opieka sprawowana w domu wiąże się z wieloma obciążeniami, koniecznością ograniczeń czy rezygnacji z życia towarzyskiego, zawodowego, również rodzinnego, odłożenia swoich pasji i planów. Z brakiem czasu i odpoczynku. Trudno podołać temu zadaniu bez odpowiedniego, systemowego wsparcia, obejmującego opiekę wyręczającą, dostęp do informacji i szkoleń, umożliwienie łączenia opieki z pracą zawodową, umożliwienie odpoczynku. Jest ono szczególnie ważne w przypadku opieki sprawowanej przez wiele lat, czasem przez całe dorosłe życie opiekuna. Problem dotyczy wszystkich osób sprawujących opiekę nad bliskim w domu, nie zawsze nad osobą z orzeczeniem o niepełnosprawności. Dlatego jego skala w Polsce nie jest znana. Zanim jednak powstanie wsparcie systemowe, pomóc może każdy z nas. Na miarę swoich możliwości. Bo żeby zmienić rzeczywistość, trzeba kiedyś postawić pierwszy krok, choćby najmniejszy…

W ramach XIII kampanii „Hospicjum to też Życie" chcemy zrealizować dwa główne cele:

Cel edukacyjny: zwrócenie uwagi społeczeństwa na członków rodzin, sprawujących codzienną opiekę nad bliskimi w domach, na obciążenia, które się z tym wiążą oraz możliwości wsparcia – na poziomie indywidualnym, lokalnych społeczności oraz instytucjonalnym.

Cel praktyczny: organizację różnych form wsparcia dla opiekunów rodzinnych we współpracy z ośrodkami biorącymi udział w kampanii.

WAŻNIEJSZE OGÓLNOPOLSKIE WYDARZENIA

październik 2016

Koncerty charytatywne „Głosy dla Hospicjów", organizowane przez hospicja w całej Polsce w ramach światowego Dnia Hospicjów i Opieki Paliatywnej.

listopad 2016 – marzec 2017

Wydarzenia dla opiekunów rodzinnych, zorganizowane przez hospicja w formie:

- „Spotkania przy kawie", których celem ma być zapewnienie chwili odpoczynku opiekunom i oderwanie ich od codziennej opieki.
- „Dnia profilaktyki", czyli umożliwienia uzyskania w jednym miejscu (hospicjum lub innej współpracującej instytucji) konsultacji lekarzy różnych specjalności i wykonania badań profilaktycznych lub innych, na które zwykle opiekunowie nie mają czasu;
- „Spotkania szkoleniowego", czyli warsztatów z zakresu opieki nad osobą obłożnie chorą w domu, obejmujących część pielęgnacyjną i część psychologiczną, zwracającą uwagę na to, jak zadbać o siebie i jak radzić sobie w sytuacjach szczególnie trudnych.

Placówki biorące udział w kampanii umieszczą na stronach internetowych praktyczne porady dla opiekunów, dotyczące różnych aspektów opieki lub przekierowanie na stronę **www.hospicja.pl**.

Za ich pośrednictwem zostanie przeprowadzone także badanie ankietowe wśród rodzin pacjentów, dotyczące ich sytuacji i potrzeb w zakresie wsparcia.

Elementem kampanii będą zbiórki publiczne poszczególnych ośrodków oraz charytatywny **SMS: 7279**.

DALSZE DZIAŁANIA

Po zakończeniu kampanii będziemy kontynuować podjęte działania w formie corocznych „Tygodni Opiekuna", przypominających o konieczności wsparcia tej grupy społecznej, oraz poprzez stałą edukację i wsparcie informacyjne za pośrednictwem strony www.hospicja.pl, zawierającej m.in. praktyczne wskazówki i filmy instruktażowe na temat pielęgnacji, organizacji opieki w warunkach domowych, ale też porady z zakresu pomocy socjalnej i dbania o siebie. Zamierzamy także rozwijać wolontariat opiekuńczy oraz organizować szkolenia dla koordynatorów wolontariatu w instytucjach i środowiskach lokalnych.

Anna Janowicz

Fot.: Sylwester Ciszek

Kadr z kampanijnego spotu

Gdańska odsłona Europejskiej Akademii Opieki Paliatywnej

Albania, Francja, Hiszpania, Niemcy, Irlandia, Litwa, Rumunia, Włochy, Ukraina oraz Polska. Co łączy te kraje? Ich 19 przedstawicieli spędziło pierwszy tydzień października w Fundacji Hospicyjnej, która była gospodarzem trzeciego zjazdu szkoleniowego drugiej edycji Europejskiej Akademii Opieki Paliatywnej.

Od 3 do 7 października sala konferencyjna Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC była miejscem warsztatów i dyskusji studentów *European Palliative Care Academy* (www.eupca.eu). To międzynarodowy projekt, realizowany przez Fundację Boscha z Niemiec we współpracy z czterema ośrodkami: University Clinic of Cologne, Uniwersytetem Mikołaja Kopernika w Toruniu, Hospice Casa Sperantei w Brasov i King's College of London. Obejmuje on cykl czterech tygodniowych kursów, tematycznie związanych z różnymi aspektami opieki paliatywno-hospicyjnej. Udział w nich biorą praktycy z ośrodków europejskich, mający co najmniej kilkuletnie doświadczenie pracy w zespole paliatywno-hospicyjnym. Polska część projektu poświęcona była pracy zespołowej – od jej podstaw, czyli budowania zespołu, poprzez różne formy jej rozwijania i wzmacniania odpowiednią komunikacją, motywowaniem czy zapobieganiem wypaleniu zawodowemu – po współpracę z innymi profesjami i radzenie sobie z wyzwaniami naszych czasów. Należą do nich między innymi: starzenie się społeczeństw, zmieniające się potrzeby duchowo-religijne, interkulturowość, ograniczone fundusze czy też, w przypadku krajów z Europy Wschodniej, brak odpowiednich regulacji prawnych i specjalistów.

Naszemu tygodniowi szczególnego charakteru nadały spotkania poza warsztatami. Pierwsze z nich wiązało się z Gdańskiem jako miejscem ważnym dla historii Europy i ruchu hospicyjnego w Polsce. Było to spotkanie z prezydentem Lechem Wałęsą i profesor Joanną Muszkowską-Penson, która wraz z ks. Eugeniuszem Dutkiewiczem i współpracownikami stworzyła model hospicyjnej opieki domowej. Prezydent podkreślił znaczenie wartości w obecnych, niespokojnych czasach i wyraził głębokie uznanie dla pracy zespołów sprawujących opiekę nad osobami u kresu życia. Zachęcał uczestników EUPCA do rozmów z politykami, by mieli odwagę dbać o te wartości, szczególnie w stosunku do osób chorych, słabych i niesamodzielnych. Pani profesor wspominała początki opieki hospicyjnej – cały proces zmian w systemie opieki i świadomości społecznej, które musiały się dokonać, by opieka ta mogła się rozwinąć.

Fot.: Arkadiusz Wegner

Podczas spotkania z prof. J. Muszkowską-Penson i L. Wałesą

Wiele emocji i wzruszeń uczestnikom Akademii dostarczyło również spotkanie z chorymi i wolontariuszami, czyli nasz cotygodniowy Jeż Cafe. Kawa, pyszne ciasta przygotowane przez wolontariuszy i rytmiczne szanty przełamały wszelkie bariery językowe. Niepowtarzalna, rodzinna atmosfera – tak uczestnicy zapamiętali to czwartkowe popołudnie. Dzień zakończyła wspólna kolacja, podczas której każdy z uczestników we własnym języku, w kilku zdaniach, powiedział, jakie znaczenie dla niego ma obecne szkolenie. Okazało się, że chociaż nie rozumieliśmy sensu przekazywanych słów, przekaz pozawerbalny był bardzo jednoznaczny: wyrażał wdzięczność i poczucie wspólnoty. Podczas podsumowania uczestnicy podkreślali również, że ważne dla nich było spotkanie ze współpracownikami i wolontariuszami Fundacji z różnych światów – biznesu, więziennego i szkolnego.

Europejska Akademia Opieki Paliatywnej pozwala na wymianę doświadczeń praktyków z różnych stron Europy, wymianę opinii i wiedzy. Jest źródłem inspiracji i informacji na temat dobrych praktyk i skutecznych rozwiązań. Pozwala na nawiązanie kontaktów, poznanie pasjonatów, którzy są otwarci na wyzwania i zmiany. Przekonałam się o tym sama jako uczestniczka pierwszej edycji studiów. Teraz, już w roli organizatora, poznałam drugą grupę liderów, ludzi z wizją i pasją, chęcią uczenia się i działania. Wszystkich, którzy chcą dołączyć do naszego grona absolwentów EUPCA, już teraz zapraszam do udziału w kolejnej edycji. Informacje znajdziecie na stronie www.eupca.eu.

Anna Janowicz

Fot.: Arkadiusz Wegner

EUPCA 2016

Letnia **gorączka**

Fundusz Dzieci Osieroconych

W tym roku pogoda trochę zawiodła, ale w Funduszu, jak zawsze, było gorąco. Początek i koniec akcji „Kolorowy Piórnik", letnie półkolonie, wakacyjne wyjazdy podopiecznych, imprezy sportowe i artystyczne, których zostali oni beneficjentami, wreszcie przygotowania do śmiałych planów edukacyjnych na jesień – nawet chwili wytchnienia.

WAKACYJNE ATRAKCJE

W dniach od 4 do 15 lipca dwunastka dzieci przychodziła do Fundacji Hospicyjnej na „Wakacyjne Spotkania" w świetlicy socjoterapeutycznej „Przystań". W tym roku przygotowaliśmy dla nich wyjątkową ofertę: m.in.: odwiedziły gdyński Park Trampolin Jump City i Adventure Park, wyjechały na Hel i do Torunia, dzięki Klubowi Fizyków Medycznych przeżyły wybuchowe przygody, a w Hotelu Mercury Stare Miasto podpatrywały jego życie od kuchni.

Aż trzydziestka podopiecznych Funduszu z Pomorskiego Hospicjum dla Dzieci, Fundacji Pomorze Dzieciom, Hospicjum w Tczewie, św. Wawrzyńca w Gdyni oraz z Hospicjum Dutkiewicza w Gdańsku pojechała do Garczyna na rewelacyjny obóz sportowo-artystyczny, poprowadzony przez Fundację 50. Aleja. Na Kaszubach spędzili łącznie 10 dni, od 10 do 20 lipca.

Tegoroczny, jubileuszowy, bo 20. English Summer Camp, odbył się w Żelistrzewie, a z propozycji gdańskiego oddziału Project Manager Institute skorzystała szóstka dzieci. Bawiły się i uczyły w dniach od 20 do 31 lipca. Za kolejną możliwość wysłania tam naszych podopiecznych pięknie dziękujemy.

W dniach od 8 do 13 sierpnia, w ośrodku sportowo-szkoleniowym Fundacji Darka Michalczewskiego „Równe Szanse" w Kazubiu koło Cieciorki na Kaszubach, podopieczni Fundacji Hospicyjnej spędzili wspaniały czas, uczestnicząc w obozie artystycznym, zorganizowanym przy współpracy Rotary Gdańsk Centrum i Akademii Artystycznej. W ciągu pełnego wrażeń tygodnia dzieciaki miały okazję spróbować chodzenia na szczudłach, doświadczyć intensywnych tanecznych treningów pod okiem najlepszych instruktorów, wreszcie wziąć udział w pomysłowych zajęciach artystycznych, pobudzających wyobraźnię i kreatywność

KOLOROWY PIÓRNIK

Akcja zbierania wyprawek szkolnych to już tradycyjna letnia aktywność Funduszu. Jak zwykle zaczęliśmy jeszcze w połowie czerwca i jak zwykle skończyliśmy w połowie września. W zbiórkę zaangażowało się kilkanaście firm z Trójmiasta i z kraju. Swoje bynajmniej nie trzy grosze, a ponad 2000 zł, dołożyli uczestnicy tegorocznego „Jazz w Lesie", podczas którego przeprowadzona została kwesta. Ostatecznie udało się nam zebrać około 300 wyprawek, w których wysłaniu pomogła nam, też już tradycyjnie, firma kurierska BPS Service.

Część dzieci swoje wyprawki odebrała osobiście 26 sierpnia, podczas pikniku w 49. Bazie Lotniczej w Pruszczu Gdańskim. Funduszowi Przyjaciele w mundurach nigdy o nas nie zapominają.

TUMBOTEAM

Pamiętacie o naszych Pajączkach, czyli o wspinaczkowej Drużynie Słonika Tumbo? Ma się świetnie – 22 września ósemka dzieci w przedziale wiekowym 5-13 lat rozpoczęła swoje zajęcia w bulderowni Grimpago na gdańskim Przymorzu.

Fot.: Arkadiusz Wegner

TUMBOteam tworzą zawodnicy i… kibice

Jednak ducha sportu w Funduszu reprezentują nie one jedne. Tego lata narodziła się idea TUMBOteamu, czyli otwartej dla każdego grupy sportowców amatorów lub profesjonalistów, którzy biorąc udział w coraz liczniejszych sportowych imprezach, będą propagować idee Funduszu. Ich znakiem rozpoznawczym jest firmowa pomarańczowa (a jakże inaczej) koszulka. Po raz pierwszy tumboteamowicze zaprezentowali się 20 sierpnia, podczas Maratonu Rolkarskiego im. Lecha Wałęsy w Gdańsku. Kolejny raz – 10 września, na Biegu Westerplatte. Następne razy już zaznaczone w kalendarzu.

PLANY, PLANY, PLANY

Mamy je. Trochę o nich rozmawialiśmy z Wiceprezydentem Gdańska Panem Piotrem Kowalczukiem i już teraz możemy zapowiedzieć, że 21 listopada br. w gdańskich szkołach będzie obchodzony Dzień Tumbo, czyli dzień solidarności z osieroconym dziećmi.

8 września na antenie radiowej Trójki opowiadaliśmy o założeniach programu wsparcia psychologicznego dzieci i młodzieży „Tumbo Pomaga", a także o zamierzeniach. Jednym z tych najbliższych jest powstanie nowego cyklu wydawniczego „Biblioteka Tumbo Pomaga", a w jej ramach serii „Bajka-Plasterek". Pierwsza książeczka serii wyjdzie na dniach.

We wrześniu ruszyły zajęcia w świetlicy socjoterapeutycznej, finiszujemy z listą dzieci, które obdarujemy w ramach akcji „Mikołaje Łączcie się", wypłacimy stypendia edukacyjne... Zapewniamy, ciąg dalszy nastąpi i będzie długi.

Justyna Ziętek
Koordynatorka Funduszu Dzieci Osieroconych

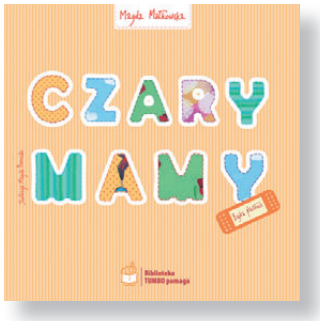
Biblioteka TUMBO pomaga

Bajki Plasterki dla dzieci w żałobie

Opowiadanie „Czary mamy" Magdy Małkowskiej, zilustrowane przez Magdę Benedę, otwiera cykl bajek terapeutycznych Fundacji Hospicyjnej, nazwany „Bajka Plasterek". Zawarte w nim historie poruszać będą tematy śmierci i żałoby w życiu dziecka. Mamy nadzieję, że podobnie jak plasterki w wypadku fizycznych skaleczeń, opowiadania te sprawdzą się i pomogą zbolałym dziecięcym sercom.

„Czary mamy" to książka przeznaczona dla dzieci w wieku 4-9 lat, którym umarła mama. Może ją dziecku czytać tata, bliski opiekun, nauczyciel lub terapeuta. Opowiada historię pięcioletniego chłopca, którego mama niespodziewanie umarła. Dziecko staje przed wyzwaniem zrozumienia tego, co się wydarzyło i odnalezienia się w całkiem nowej, niezwykle trudnej sytuacji. Niestety z niewielkim sukcesem, ma zaledwie niecałe pięć lat. Zamyka się w sobie, a na zewnątrz reaguje agresją lub pozorną obojętnością. Jego izolację dodatkowo pogłębia zaginięcie uszytego przez mamę szmacianego wilczka. Jednak kiedy zabawka się odnajduje, dziecko, wspólnie z równie zamkniętym tatą, oddają się wspomnieniom sprowokowanym przez skrawki materiałów, z których uszyty został wilczek. Dzięki odzyskanej sile do wspomnień obaj odzyskują także emocje. Dopuszczają ból i tęsknotę, dzieląc się nimi ze sobą. Bajka kończy się sceną wspólnego przyrządzania szarlotki, którą często piekła mama. Działając razem, tata i syn zyskują też nadzieję, że przyszłość, w której nie ucieka się od wspomnień, może jeszcze mieć dobre barwy.

Jednym z najlepszych sposobów pomagania dziecku, które straciło bliską osobę, jest słuchanie jego opowieści. Opowiadając swoją historię, dziecko może się samouzdrawiać. Wiele dzieci chce rozmawiać z bliskimi o tym, co się wydarzyło, co myślą i co czują. Czasem jednak, z różnych powodów, jest to dla nich zbyt trudne i w przeżywaniu swojej żałoby „się zatrzymują". W tych sytuacjach z pomocą może przyjść bajka terapeutyczna.



Podczas czytania bajki „Czary mamy" dziecko z jednej strony ma szansę utrzymać dystans w stosunku do historii, która przytrafiła się komuś innemu. Przepracowuje trudny temat w bezpieczny sposób: przygląda się opowieści o osieroconym chłopcu z pewnej odległości. Z drugiej strony dziecko angażuje się w tę historię poprzez identyfikację z głównym bohaterem, z którym łączy go wspólnota losu. Wczuwa się w jego emocje, które zmieniają się pod wpływem różnych wydarzeń. Wraz z chłopcem dziecko może przeżywać kolejne uczucia występujące w żałobie, jak: zdumienie, złość i lęk, smutek, tęsknotę, ulgę i radość. Opowiadanie zatem może poruszyć w dziecku tkwiące emocje, pomóc je odkryć, nazwać i zrozumieć. Dziecko może poczuć, tak jak Jaś, pustkę i chaos, by w końcu otworzyć się, odczuć swój ból, podzielić się nim i zyskać nadzieję, że może być lepiej.

Do książeczki dołączona jest informacja na temat roli bajki terapeutycznej i sposobów, w jaki powinno się ją czytać. Na stronie www.tumbopomaga.pl umieszczone zostały szczegółowe wskazówki, dotyczące wykorzystania bajki do należytego wsparcia osieroconego dziecka. Wszystkie materiały dostępne na stronie, zawierające wskazówki jak rozmawiać z dziećmi o śmierci i żałobie, są częścią programu wsparcia psychologicznego dzieci i młodzieży w żałobie pt. „Tumbo Pomaga", realizowanego przez Fundację Hospicyjną.

Dzieciom w wieku 4-9 lat trudno mówić o uczuciach w taki sposób, w jaki robią to dorośli. Nie są na tyle dojrzałe, by w pełni je wyrażać, dlatego często po śmierci osoby, którą kochały, zamykają się w sobie, zagubione we własnej tęsknocie. W tym czasie ważne jest by pomagać dzieciom wyrażać uczucia w ich własnym języku – poprzez wspólną zabawę lub lekturę. Z tego względu „Bajkę Plasterek" polecam wszystkim dorosłym, którzy chcą pomóc osieroconemu dziecku.

Agnieszka Paczkowska
psycholog Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku
koordynator programu „Tumbo Pomaga"

Energa

Serdecznie dziękujemy **Grupie Energa SA** za objęcie roli Sponsora Głównego koncertu charytatywnego Kayah z cyklu „Głosy dla Hospicjów", który odbędzie się w Sali Filharmonii Bałtyckiej w dniu 15 października 2016 r. Dochód z wydarzenia przeznaczony zostanie na zakup sprzętu dla podopiecznych Domowego Hospicjum dla Dzieci im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku.

Fundacja Hospicyjna

Zapraszamy do księgarni oferującej unikatowe na rynku publikacje, skierowane do osób poszukujących odpowiedzi na trudne tematy związane z końcem życia, bólem i chorobą, a także wskazówek jak radzić sobie ze stratą i żałobą. Proponujemy poradniki i podręczniki zarówno dla osób zawodowo zajmujących się pomocą chorym, jak i opiekunów nieformalnych oraz wolontariuszy.

www.ksiegarnia.hospicja.pl

Księgarnia Fundacji Hospicyjnej
Gdańsk, ul. Chodowieckiego 10, tel. 58 343 80 92

Masterlease
Mistrz leasingu i zarządzania flotą

Wynajem elastyczny

Korzyści wynajmu elastycznego z Masterlease:

- brak wkładu własnego
- użytkowanie pojazdu od 3 do 24 miesięcy
- możliwość bezkosztowego skrócenia okresu wynajmu
- pełny pakiet ubezpieczeń i likwidacja szkód komunikacyjnych
- wymiana, serwis i przechowywanie opon
- gwarancja samochodu zastępczego
- 24 godzinny Assistance
- brak kosztów związanych z obsługą techniczną i serwisowaniem pojazdów
- możliwość wliczenia kosztu wynajmu w koszty uzyskania przychodu firmy

Prime Car Management S.A.
Futura Leasing S.A.
Masterlease Sp. z o.o.
Futura Prime Sp. z o.o.

Centrala: ul. Polanki 4
80-308 Gdańsk
tel. (58) 340 44 00
e-mail: centrala@masterlease.pl

kontakt: (22) 100 63 72
www.wynajemelastyczny.pl

Hospicjum to też Życie

hospicja.pl

Przewodnik dla opiekunów rodzinnych

Kampania społeczna „Opiekun rodzinny – samotny bohater?”

portal dla opiekunów rodzinnych

- **praktyczne porady**
- **odpowiedzi na ważne pytania**
- **prawdziwe historie**
- **informacje na temat opieki paliatywno-hospicyjnej w Polsce**

Na naszej stronie znajdą Państwo także informacje dotyczące pomocy oferowanej przez hospicja dla chorych dorosłych oraz dla dzieci i możliwości z niej skorzystania. Zawiera ona również bazę stacjonarnych i domowych placówek paliatywno-hospicyjnych, działających w poszczególnych województwach.

www.hospicja.pl