# **Kręgi wsparcia**

**Marek Nycz: Dzień dobry, przy mikrofonie Marek Nycz, a razem ze mną w studio pani Aleksandra Pilip – psycholog. Dzień dobry!**

**Aleksandra Pilip:** Dzień dobry!

**I pani Weronika Frydel, asystent osoby niepełnosprawnej. Dzień dobry!**

**Weronika Frydel:** Dzień dobry, witam.

**Panie reprezentują Ośrodek Pomocy Społecznej w Andrychowie, a do nas do studia przyszły dzisiaj, aby opowiedzieć nam o takim programie, w ramach którego organizowana jest pomoc osobom niepełnosprawnym. Program nazywa się…**

**Weronika Frydel:** „Kręgi wsparcia”.

**No i właśnie. I teraz dowiemy się, Państwo słuchajcie uważnie, bo jeżeli znacie kogoś niepełnosprawnego, kogoś, kto sam siedzi w domu, jest izolowany, my wiemy, jak niepełnosprawność potrafi człowieka wykluczyć z życia, a panie to są te dobre wróżki, które mogą pomóc tej osobie wejść w środowisko, wyjść poza własny dom. I teraz dowiemy się, jak to się może odbywać.**

**Aleksandra Pilip:** Dokładnie. Może dużo powiedziane, że dobre wróżki, bo my się za dobre wróżki nie uważamy, ale dzięki wsparciu naszego wojewody otrzymaliśmy środki na rzecz takiego projektu, który nazywa się „Kręgi wsparcia” i ma on za zadanie rozwój pomocy społecznej, aktywizację osób niepełnosprawnych. Otrzymaliśmy, jak już wspomniałam, dofinansowanie ze środków od wojewody. Nasze spotkania z osobami niepełnosprawnymi odbywają się przy ul. Metalowców 10. Spotkania te mają miejsce mniej więcej dwa razy w miesiącu, mają one na celu integrację osób niepełnosprawnych, ich takie połączenie, takie wspólne rozmowy, arteterapię, czyli taką terapię głównie polegającą na tym, że ma się kontakt ze sztuką w różnym tego słowa znaczeniu, czyli np. muzykoterapia, filmoterapia. Mamy też…

**Zajęcia plastyczne.**

**Aleksandra Pilip:** Zajęcia plastyczne, dokładnie. W różny sposób integrujące różne formy pomocy. Korzystamy również z naszego ogródka przy ul. Metalowców 10.

**Weronika Frydel:** Tak, zajmujemy się tam ogrodoterapią, spędzamy czas, rozmawiamy, rozkładamy kocyki.

**Na czym może polegać ogrodoterapia? Polegujemy sobie w ogródku? To umiem.**

**Weronika Frydel:** Zgadza się. Plewimy, sadzimy, a przy tym się integrujemy, rozmawiamy o naszych problemach i często łatwiej nam jest komunikować się między sobą.

**Na zielonej trawce jest przyjemnie zawsze.**

**Weronika Frydel:** Zgadza się. Świeże powietrze dobrze robi.

**Aleksandra Pilip:** Zdecydowanie.

**Niech Panie opowiedzą, jak rekrutuje się takie osoby do tego, aby one w tym programie mogły wziąć udział.**

**Weronika Frydel:** W programie może wziąć udział każda osoba niepełnosprawna, jeśli tylko wyrazi na to chęć.

**Ale jakoś musi się zgłosić.**

**Weronika Frydel:** Dokładnie. Zgłaszamy się do Ośrodka Pomocy Społecznej, na ul. Starowiejskiej 22 b albo pod numerem telefonu 33 875 33 00, albo kontaktujemy się bezpośrednio z pracownikami socjalnymi, którzy też udzielą wszelkich informacji na temat tego projektu.

**Rozumiem, że to niekoniecznie musi zrobić osoba niepełnosprawna, ale może zrobić to ktoś bliski. To może być ktoś z rodziny albo przyjaciel, który uzna, że może taka osoba… Oczywiście najpierw ją zapyta o to.**

**Weronika Frydel:** Zgadza się. Ale wtedy też musimy się osobiście skontaktować z osobą, która ma niepełnosprawność, i ona musi oczywiście wyrazić chęć na takie spotkania.

**Rozumiem, że dużo łatwiej jest to zorganizować, jeżeli ta osoba jest z Andrychowa, z miasta – w tym sensie, bo blisko ma do OPS-u, do Waszego ogródka, ewentualnie do jakiejś świetlicy. Ale wiem też, że ten projekt jest rozszerzony chyba na sołectwa.**

**Weronika Frydel:** Tak, zgadza się. Projekt rozszerzony jest na sołectwa, wszystkich osób niepełnosprawnych z całej gminy zapraszamy na takie warsztaty. Oczywiście projekt realizujemy również dla wszystkich sołectw w Gminie Andrychów i organizujemy też takie spotkania informacyjno-edukacyjne. Założeniem tych spotkań jest kształtowanie pozytywnej postawy wobec osób niepełnosprawnych i obalanie mitów i stereotypów na temat funkcjonowania osób niepełnosprawnych w Gminie Andrychów.

**Jaki to może być mit osoby niepełnosprawnej? Wiadomo, ktoś jest niepełnosprawny i np. ma problemy ruchowe, bo jeździ na wózku. To taka najbardziej jest…**

**Weronika Frydel:** Tak, ale uczymy się zachowania też w stosunku do osób jeżdżących na wózku, np. nie patrzymy na niego z góry, oddalamy się kawałek, takie savoir vivre w stosunku do osób niepełnosprawnych.

**Żeby ta osoba nie poczuła, że to ją w jakiś sposób… Zwiększa dystans.**

**Weronika Frydel:** Tak, żeby nie zakłócać jej po prostu obrębu wózka np.

**To jest ta strefa prywatności i nie możemy jej przekraczać.**

**Weronika Frydel:** Tak, dokładnie.

**Wiemy też, że czasami wyrywamy się z nadmierną opiekuńczością wobec takiej osoby i wiele takich osób nie chce tego, bo to od razu ich ustawia jako osoby gorsze. One chcą być samodzielne, pokazać, że są na wózku, ale zaraz nie trzeba ich pchać - „Proszę sobie dać spokój, sam podjadę” itd. Musimy się nauczyć, w którym momencie możemy wkroczyć, a w którym nie, czyli ta praca Pań polega chyba też na tym, że nie tylko zajmujecie się osobami niepełnosprawnymi, ale też tymi, którzy chcą z tymi osobami pracować, pomagać im.**

**Aleksandra Pilip:** Dokładnie. W ramach naszego projektu mamy również spotkania z opiekunami osób niepełnosprawnych, o tym też warto wspomnieć. Spotkania te odbywają się cyklicznie raz w miesiącu i one również mają na celu taką właśnie integrację, rozmowy, żeby też pokazać im, że te osoby nie są same w tych problemach, które na co dzień tę osobę dotykają, ale też to, o czym Pan wspomniał, o tym przekraczaniu granic osób niepełnosprawnych – warto jest po prostu rozmawiać z osobami niepełnosprawnymi, na ile możemy sobie pozwolić w takim kontakcie, na ile możemy przekroczyć te granice, jakie w ogóle są granice tej osoby niepełnosprawnej, bo często widząc np. osobę, która jest niewidoma, idąca z taką białą laską (nie wiem, jak ona się nazywa tak profesjonalnie), mamy taką obawę, czy może jej pomóc, czy w jakiś sposób wziąć ją za rękę, a nie zawsze taka osoba ma ochotę, żeby ją łapać za rękę, prawda?

**Osoby niewidome bardzo często są niezwykle samodzielne, a poza tym to też poprawia im humor i w ogóle samoocenę, kiedy są w jak największym stopniu samodzielne. Jeżeli z nadmiarem opiekuńczości wkroczymy w ich świat, to pozbawiamy ich pewności siebie, że mimo tej niepełnosprawności… Znalazł się ktoś, kto się lituje. Wiemy, jak bardzo sami nie lubimy, jak ktoś się nad nami lituje. Osobom niepełnosprawnym jest najmniej potrzebna taka litość, więc żebyśmy nie przekroczyli tej granicy.**

**Aleksandra Pilip:** Dokładnie. My też, jako osoby sprawne, bardzo często nie chcemy nawet takiej pomocy, bo wiemy, że sobie sami poradzimy, i też taka nadopiekuńczość może być dla nas ciężka, więc wzięcie pod uwagę perspektywy osoby niepełnosprawnej również jest bardzo ważne, bo często osoba niepełnosprawna to nie jest tak, że ona jest w ogóle niesprawna, tylko czasami potrzebuje pomocy, ale…

**Albo jak mówimy dzisiaj – sprawna inaczej. Nawet w języku się to bardzo zmienia. Proszę zauważyć, że kiedyś używaliśmy słów na określenie osób niepełnosprawnych, które dzisiaj mają już bardzo pejoratywny wydźwięk i się ich nie używa, bo są wręcz obraźliwe. Nikt nie mówi o osobie niepełnosprawnej „kaleka”. Takie słowo funkcjonowało jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Potem był „inwalida”, który zastąpił „kalekę”. Potem się pojawiały „osoby niepełnosprawne”, to znaczy niesprawne, teraz już „sprawni inaczej”. Sam język łagodnieje i próbujemy przy pomocy języka, samego nazewnictwa, wyrównać te poziomy, aby ci ludzie nie czuli się gorsi, nie byli właśnie „kalekami”, „inwalidami”, kimś, kto po prostu jest niżej w całej hierarchii społecznej właśnie przez swoją niepełnosprawność. Porozmawiamy po krótkiej przerwie muzycznej z paniami jeszcze o tym, jak wygląda szkolenie osób, które mają pomagać w programie „Kręgi wsparcia”, dobrze? A teraz 3-minutowa, krótka przerwa muzyczna.**

**I wracamy do naszej rozmowy, a przypomnę radiosłuchaczom, że gośćmi są dzisiaj dwie panie z Ośrodka Pomocy Społecznej – pani Aleksandra Pilip - psycholog i pani Weronika Frydel – asystent osoby niepełnosprawnej. Asystent osoby niepełnosprawnej – proszę nam wyjaśnić, jaka jest rola asystenta i co tak naprawdę asystent robi. Jak Pani współpracuje z osobą? Jak rozumiem, jest Pani dla niego pomocą.**

**Weronika Frydel**: Zgadza się. Asystent jest osobą wspierającą, ale nie wyręczającą. Jak sama nazwa wskazuje, asystuje, czyli pomaga wykonać pewne czynności urzędowe, pomaga w kontakcie z lekarzem, w wizytach na badaniach, wizytach w sklepie, na poczcie, w urzędzie, w banku. Asystent pomoże też w korzystaniu z różnych dóbr kulturowych, pomoże w korzystaniu z zajęć sportowych.

**Pani Weroniko, wiemy, że np. osoby niepełnosprawne, czasami są to osoby też starsze, mają pewne bariery w głowach – powiedzmy to otwarcie. Bo boją się np. nowoczesnego sprzętu elektronicznego. Mają jakiś stary telefon z klawiaturą taką, a my mówimy „Łatwiej byłoby mieć, bo można np. e-receptę załatwić. Pyk, pyk, pyk, pyk i przez internet”. Ale oni nie mają o tym pojęcia. Pani musi taką osobę przekonać, żeby jednak zdecydowała się na ten krok. I uczy ją Pani tego, jak posługiwać się czymś?**

**Weronika Frydel:** Zgadza się. Jeśli ktoś poprosi, to jak najbardziej. Jestem od tego, żeby pomagać w różnych kwestiach życiowych, w różnych problemach, z którymi zmagają się osoby niepełnosprawne.

**Mieliśmy teraz ostatnio spis powszechny. Wszyscy się muszą spisać, takie osoby również.**

**Weronika Frydel:** Dokładnie, więc ja jestem od tego, żeby jak najbardziej pomóc takiej osobie niepełnosprawnej dokonać takiego spisu.

**Czyli przychodzi Pani do niej, no ale dobra – ona nie ma np… Taki spis robi się przez internet, a ta osoba nie ma internetu. Jak wtedy trzeba z takiej sytuacji wybrnąć? Przynosi Pani swój laptop?**

**Weronika Frydel:** Tak, mam do dyspozycji laptop z Ośrodka Pomocy Społecznej. Jak najbardziej, jeśli ktoś poprosi…

**To Pani za niego to wszystko wypełni. To teraz może pani Ola nam opowie o tym, jak to jest, kiedy… Państwo muszą też aktywować, nie same osoby niepełnosprawne, ale też ich otoczenie. Trzeba z nimi też trochę popracować, żeby było wsparcie przy wydobywaniu tej osoby niepełnosprawnej z jej kryjówki domowej, gdzie ona tam siedzi izolowana itd. Chcemy, żeby ona weszła do społeczeństwa, czuła się swobodnie i bez kompleksów.**

**Aleksandra Pilip:** Dokładnie. Właśnie jak już wspomniałam, mamy dwie formy pomocy. Z opiekunami osób niepełnosprawnych, których właśnie możemy informować, w jaki sposób pomagać osobom niepełnosprawnym, ale też spotkania zarówno osób niepełnosprawnych, jak i osób z zewnątrz, które nie mają na co dzień styczności z takimi osobami, wówczas są takie spotkania informacyjno-integracyjne, i wtedy możemy też prowadzić taką edukację, w jaki sposób obchodzić się z osobą niepełnosprawną, prawda?

**Jak reagować na jej potrzeby, jak je odczytywać.**

**Aleksandra Pilip:** Tak, dokładnie. W jaki sposób reagować właśnie na ich różne potrzeby, bo tak naprawdę to są takie same osoby jak my, prawda? Takie normalne, można powiedzieć.

**No właśnie, ale mamy różnego rodzaju niepełnosprawności. Jest niepełnosprawność ruchowa, czyli mamy osoby, które są na wózkach albo mają dolegliwości, które mają czysto fizyczny charakter, ale są też niepełnosprawności psychiczne. Są osoby z niedorozwojem umysłowym np.**

**Aleksandra Pilip:** Tak, mamy w projekcie również osoby niepełnosprawne umysłowo, intelektualnie – jak najbardziej.

**Ale wiemy, że te osoby są bardzo emocjonalne. To jak się z takimi osobami pracuje? Jak im pomóc? Bo nie wszystko się da. Jak jest niepełnosprawność intelektualna, no to nie nauczymy takiej osoby tego samego, co osoby, która jest całkiem sprawna intelektualnie. Tu chyba trudniejsze jeszcze zadanie.**

**Aleksandra Pilip:** Dlatego trzeba też indywidualnie wszystko dostosować, wiadomo. Na zajęciach, które odbywają się z osobami niepełnosprawnymi, ale też jeśli jest taka potrzeba, dla osób, zarówno niepełnosprawnych, jak i dla opiekunów osób niepełnosprawnych, jeśli jest potrzeba takiego indywidualnego wsparcia, wówczas taka osoba może również umówić się z psychologiem, może się umówić u nas w Ośrodku Pomocy Społecznej, indywidualnie się pospotykać, otrzymać wsparcie, więc że tak powiem – program zaopiekuje się wszystkimi osobami, które by tego potrzebowały po prostu.

**Nikt nie zostanie bez pomocy.**

**Aleksandra Pilip:** Dokładnie.

**Zrobimy teraz znowu krótką przerwę muzyczną, a potem chciałbym, żebyśmy podsumowali to i powiedzieli też właśnie o tych takich czysto organizacyjnych aspektach tego programu.**

**I jeszcze kilka minut razem z paniami Aleksandrą Pilip – psychologiem i Weroniką Frydel – asystentem osoby niepełnosprawnej, a rozmawiamy w naszym radiu dzisiaj o „Kręgach wsparcia”, czyli o programie pomocy osobom niepełnosprawnym, pomocy takiej integrującej ze społeczeństwem. Panie mówiły, że będą organizowane spotkania. To może podajmy, kiedy takie spotkania i gdzie będą się odbywać.**

**Aleksandra Pilip:** Najbliższe spotkanie, jeśli chodzi o opiekunów osób niepełnosprawnych, którzy by chcieli spotkać się, porozmawiać, otrzymać jakieś wsparcie, odbędzie się w najbliższy piątek o godz. 10:00 przy ul. Metalowców 10, w Hostelu.

**Weronika Frydel:** Dokładnie, a na terenie sołectw gminy Andrychów najbliższe spotkanie odbędzie się w Sułkowicach Łęgu 30 sierpnia, a następne 3 września w Sułkowicach Bolęcinie.

**Kto może przyjść na takie spotkanie? Czy każdy mieszkaniec, czy to jest spotkanie adresowane wyłącznie do osób niepełnosprawnych albo ich bliskich, którzy chcieliby się dowiedzieć, jak mogą własnym krewnym czy przyjaciołom pomóc w tej sytuacji życiowej, w której się znajdują?**

**Aleksandra Pilip:** Jeśli chodzi o to pierwsze spotkanie, o którym mówiłam, przy ul. Metalowców 10, są to spotkania organizowane dla opiekunów, dla rodzin osób niepełnosprawnych, zaś jeśli chodzi o te spotkania informacyjno-edukacyjne, tam może przyjść każdy zainteresowany tematem, aby dowiedzieć się po prostu czegoś więcej, tak że nie ma ograniczeń, jeżeli chodzi o te spotkania, nie ma prowadzonej jakiejś listy zapisów, po prostu można przyjść, posłuchać, dowiedzieć się czegoś i myślę, że też po prostu dobrze się bawić.

**To jeszcze Panie może powiedzą, bo mówiłyście o tym, że organizowane są zajęcia. Rozumiem, że takie zajęcia mogą być organizowane też gdzieś w sołectwach, np. w Wiejskich Domach Kultury? Bo mówiłyście Panie o muzykoterapii, o zajęciach plastycznych, o tym podobnych rzeczach, które byłyby… Ja sobie to tak wyobrażam, że tak jak są np. świetlice środowiskowe, i one funkcjonują tak, że tam też… Czy np. teraz domy seniora, ten Senior Wigor – taki program jest, gdzie te osoby mogą się na kilka godzin udać do takiego punktu raz na jakiś czas powiedzmy, te działają codziennie, jak świetlice środowiskowe czy Senior Wigor, ale domyślam się, że pewnie cyklicznie urządzacie takie rzeczy jak muzykoterapia albo jakieś tam zajęcia plastyczne albo ruchowe.**

**Aleksandra Pilip:** To znaczy te zajęcia plastyczne, muzykoterapia i ruchowe, o których wspomniałyśmy, to one właśnie odbywają się przy ul. Metalowców 10. One się organizują u nas, w naszym hostelu w Ośrodku Pomocy Społecznej, a jeśli chodzi o te spotkania w sołectwach, to właśnie są spotkania informacyjno-edukacyjne, na które może przyjść każdy.

**Rozumiem. Domyślam się, że program też się rozwija. I proszę powiedzieć, jaką kwotę Ośrodek Pomocy Społecznej pozyskał od wojewody? Nie pamiętają Panie?**

**Aleksandra Pilip:** Nie, nie, nie…

**Czyli teraz tak – to jest program, który opracowałyście tu, autorsko w Andrychowie, czy to jest ogólnopolski, który został tu podjęty? Myślę tutaj o „Kręgach wsparcia”.**

**Aleksandra Pilip:** To znaczy to jest program nasz autorski, u nas stworzony, tak że to jest pierwszy taki, tak naprawdę, tak jak Pan powiedział, on się rozwija, ponieważ nigdy wcześniej czegoś takiego u nas nie było, jest to pierwsza edycja. Pomysłodawcy to są pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej w Andrychowie.

**Czyli możemy powiedzieć, że to są pierwsze kroki tego programu, pierwsza jego weryfikacja w praktyce, jak to będzie wychodzić, i teraz będzie on modyfikowany, bo okaże się, że trzeba coś dodać, a z czegoś zrezygnować, pójść w tę stronę czy w tę, więc to daje nam szansę na to, że Panie będą częściej gośćmi i będziemy widzieć, jak program się rozwija, tak?**

**Aleksandra Pilip:** Myślę, że tak. Cały czas mam wrażenie, że gdzieś tam dodajemy, odejmujemy to, co jest ważne dla uczestników, tak że jeżeli są jakieś potrzeby, to jak najbardziej modyfikujemy.

**Weronika Frydel:** Zachęcamy jak najbardziej do udziału wszystkich…

**Aleksandra Pilip:** Oczywiście. Zachęcamy osoby niepełnosprawne, zachęcamy osoby zainteresowane tematem.

**Weronika Frydel:** Otwórzmy się po prostu na osoby niepełnosprawne.

**Aleksandra Pilip:** To jest taki nasz główny cel – otworzyć się i uwrażliwić.

**Przypominam, że więcej informacji mogą Państwo uzyskać pod telefonem 33 875 33 00, a naszymi gośćmi dzisiaj w Radio Andrychów były panie Aleksandra Pilip – psycholog i pani Weronika Frydel – asystent osoby niepełnosprawnej. Bardzo Paniom dziękuję i życzę powodzenia w realizacji programu.**

**Aleksandra Pilip:** Dziękujemy bardzo.

**Weronika Frydel:** Dziękujemy.