Hospicjum to też Życie

KWARTALNIK HOSPICYJNY **2022 (67)3-4** ISSN 1896–8678

Spotkanie świąteczne podopiecznych Hospicjum Domowego dla Dzieci

Życzymy spokojnych świąt Bożego Narodzenia

Bliskość dzielenia się opłatkiem i wspólnej wieczerzy wigilijnej,
dźwięki kolędy, zapach choinki,
dziecięca ciekawość pierwszej gwiazdki, pasterka…
Radosne zakończenie adwentowego oczekiwania.
Boże Narodzenie.
Czas, który przywołuje różne wspomnienia i pragnienia…
Wykorzystajmy go dobrze.
Niech to będzie czas wzajemnie sobie dany. Spędzony wspólnie,
z szacunkiem i radością, że go mamy.
Niech będzie także dobrym początkiem nowego, 2023 roku,
dając spokój, nadzieję i siłę.

Pięknych świąt Bożego Narodzenia
i dużo dobra na cały 2023 rok!

Anna Janowicz

W NUMERZE:

HOSPICJUM OD ŚRODKA

2 20. ROCZNICA ŚMIERCI KSIĘDZA EUGENIUSZA DUTKIEWICZA SAC

4 TYLE O SOBIE WIEMY, ILE NAS SPRAWDZONO

OPIEKUN RODZINNY

5 ZAUWAŻ, ZROZUM, WESPRZYJ – PODARUJ URLOP

Z ŻYCIEM NA TY

8 BEZ MUZYKI ŻYCIE BYŁOBY POMYŁKĄ

9 W OCZEKIWANIU NA POWRÓT SŁOŃCA

FDO TUMBO POMAGA

11 Z DRUŻYNĄ NA SZCZYCIE

15 DZIEŃ TUMBO, CZYLI JAK POMARAŃCZOWY SŁONIK ZAWOJOWAŁ GDAŃSK

POROZMAWIAJMY

17 PRZYJAŹŃ POLEGA NA ZNAJDOWANIU LUDZI, KTÓRZY SĄ TAK SZALENI JAK TY

WOLONTARIAT

18 ROZPALMY ŚWIATŁO DLA HOSPICJUM

20 WETERANI

KSIĘGARNIA FUNDACJI HOSPICYJNEJ

22 NASZE PLASTERKI

Drodzy Państwo,

oddajemy w Wasze ręce szczególny numer kwartalnika – ostatni w tym roku i podwójny, wracający w swych treściach aż do wakacji… Przeczytacie w nim więc o obozie wspinaczkowym dla podopiecznych Tumbo Pomaga *i letnich koncertach, które przyniosły wiele radości naszym chorym. Latem też rozpoczęliśmy akcję poświęconą opiekunom rodzinnym. Jej elementem była wystawa zdjęć, z których część zamieściliśmy w tym numerze. Wspominamy także ks. Eugeniusza Dutkiewicza w 20. rocznicę jego śmierci. Pełne wzruszeń wrześniowe spotkanie z tej okazji wypełnione było wspomnieniami i opowieściami o kapelanie, twórcy hospicjum, przyjacielu, działaczu opozycyjnym…*

Za nami wiele działań, w których wspierali nas nasi Przyjaciele i Darczyńcy. Bardzo jesteśmy za to wsparcie wdzięczni, bo pozwala nam otaczać opieką chorych dorosłych i dzieci, ich rodziny, osoby w żałobie… A w tym roku pomagać również potrzebującym z Ukrainy. Dzięki temu wsparciu budujemy Centrum Opieki Wytchnieniowej, w którym pierwszych podopiecznych przyjmiemy w połowie 2023 roku. Ten rok będzie dla nas szczególny także dlatego, że minie 40 lat działalności Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza i 20 lat działalności Fundacji Hospicyjnej.

Oby przyniósł on nam wszystkim spokój i pokój…

Anna Janowicz
REDAKTORKA 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
Redaktorka naczelna: Anna Janowicz
Sekretariat redakcji: Hanna Lesner-Ratajczak
Współpraca redakcyjna:
zespół Fundacji Hospicyjnej, Maria Fall-Ławryniuk, Iwona Fot.
Korekta: Dorota Filip
Projekt: Mr. Bloom sp. z o.o.
Skład: Jacek Rembowski
Zdjęcie na okładce: Enroute Photography
Jolanta Marchewicz

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.

20. rocznica śmierci księdza Eugeniusza Dutkiewicza SAC (1947-2002)

16 września 2022 roku wspominaliśmy księdza Eugeniusza Dutkiewicza, pallotyna, założyciela pierwszego gdańskiego hospicjum, prekursora ruchu hospicyjnego w Polsce. Dla wielu jego przyjaciół i współpracowników ksiądz Dutkiewicz jest postacią wciąż żywą, a wspomnienia o nim są tak wyraziste, jakby nie poddawały się upływowi czasu. Nigdy nie spotkałam księdza Eugeniusza. Gdy zmarł, miałam 14 lat. O wielu aspektach jego działalności nie wiedziałam, nigdy nie wgłębiałam się w jego historię. Słysząc wspomnienia tych, którzy go pamiętają, którzy byli mu bliscy, miałam wreszcie możliwość poznać księdza Dutkiewicza. I tak jak obraz pojawia się na płytce dagerotypu, tak z opowieści jego przyjaciół wyłania się postać czułego, wrażliwego człowieka, naznaczonego jednak pewną tajemnicą…

MIAŁ „DAR WEWNĘTRZNEJ PRAWDY"

Ksiądz Dutkiewicz, będąc w latach 1976-1980 kapelanem szpitali klinicznych Akademii Medycznej w Gdańsku, pełnił ostatnią posługę przy umierających. To tam narodził się jego bunt i niezgoda na to, by chorzy umierali w bólu, osamotnieniu i anonimowości, która pozbawia ich godności. Z tej niezgody powstała idea hospicjum – nie miejsca, ale wspólnoty ludzi, którzy towarzyszą cierpiącym w ich ostatniej drodze. Ela Skowrońska, pielęgniarka, która dołączyła do zespołu hospicyjnego w 1986 roku i jest w nim do dziś, podczas spotkania mówiła o tym, że dla księdza Eugeniusza najważniejszy był chory i jego rodzina, ale szczególną troską otaczał również swój zespół. To byli (i są nadal) wyjątkowi ludzie, których przyciągał do siebie wyjątkową charyzmą i którzy z czasem stawali się jego hospicyjną rodziną. Ksiądz Dutkiewicz miał niesamowitą intuicję, umiał słuchać i rozmawiać z ludźmi, w których wyczuwał ukryte cierpienie.

TAJEMNICZY OPOZYCJONISTA

Ewa Starkel, parafianka księdza Dutkiewicza, wieloletnia wolontariuszka, a dziś pracownica socjalna Hospicjum Dutkiewicza, podzieliła się z nami swoim dziecięcym wspomnieniem o księdzu Eugeniuszu: pewnego dnia, wraz z koleżanką z podwórka zauważyły smukłą i poważną postać księdza przemierzającego okoliczne ulice. Zaintrygowane postanowiły go śledzić. Okazało się, że po mszy w kościele ksiądz Dutkiewicz szedł do ówczesnej siedziby hospicjum domowego przy ulicy Chodowieckiego,

Dr n. med. Aleksandra Modlińska, Konsultant Wojewódzka w dziedzinie medycyny paliatywnej, wygłosiła wykład pt. *„Podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku" – drogi i rozdroża opieki paliatywnej*

Drogi rozwoju opieki paliatywnej

by w kaplicy odprawić nabożeństwo. Ta „detektywistyczna" opowieść o tajemniczym księdzu ma jeszcze jeden wymiar, o którym często zapominamy, mówiąc o Dutkiewiczu jako o twórcy hospicjum. Nie wszyscy bowiem wiedzą o tym, że ksiądz Eugeniusz, pseudonim „Chudy", jako proboszcz parafii pw. Matki Boskiej Częstochowskiej w Gdańsku był zaangażowany w działalność Solidarności, a w czasie stanu wojennego pomagał aresztowanym i rodzinom internowanych. W latach 80. sam był inwigilowany i prześladowany. W aktach IPN znajduje się notatka, w której przytacza się jego słowa wygłoszone podczas rekolekcji w Lublinie w 1987 roku o tym, że w 1981 roku w Gdańsku milicja wrzucała do jego kościoła petardy i granaty łzawiące. Obecny na spotkaniu Piotr Czekanowski, przyjaciel

księdza, mówił, że Dutkiewicz podejmował to ryzyko, narażając siebie na niebezpieczeństwo, ponieważ nie mógł patrzeć obojętnie na krzywdę innych i czuł głęboką niezgodę wobec niesprawiedliwości, której doświadczali.

UKRYTE CIERPIENIE

Ksiądz Jędrzej Orłowski SAC opowiadał o swoim ostatnim spotkaniu z księdzem Dutkiewiczem w dniu jego śmierci 11 września 2002 roku. Ksiądz Eugeniusz, udręczony i umęczony nieprzespaną nocą, poprosił o odprawienie porannej mszy świętej w jego zastępstwie. To była ich ostatnia rozmowa, nie zobaczyli się już więcej.

Ksiądz Dutkiewicz odszedł przygnieciony ciężarem, który sam starał się zdejmować z innych. Ksiądz Piotr Krakowiak SAC, który objął po nim funkcję dyrektora gdańskiego hospicjum, opowiadał o najważniejszej nauce, którą odebrał od księdza Eugeniusza: – *W chwilach kryzysu, gdy woda sięga ci do gardła, to krzycz. Nie zostawaj z tym sam, bo to nie pomoże. Krzycz. Ja zacząłem krzyczeć i tamten krzyk sprawił, że przyszli inni ludzie, którzy pomogli [...] Jak milczymy, jak czekamy, że to się samo wydarzy, to może niestety się nie wydarzyć. I to jest puenta jego przedwczesnej śmierci, która w dużej części wiązała z taką zgryzotą, bo to były takie czasy, bo to było budowanie wielkiego dzieła, to były problemy różnego rodzaju i ta jego samotność – z jednej strony była wspólnota, ale on może nie chciał tej wspólnoty obciążać, nie chciał obciążać nas – zespołu. Sam to dźwigał.*

Ksiądz Eugeniusz zmagał się z samotnością i bezradnością, chociaż sam nigdy by nie dopuścił, żeby ktoś inny pozostał osamotniony w obliczu problemów. Był przenikliwym obserwatorem i doskonale wyczuwał, kto dotarł do granicy sił, komu potrzebne jest wsparcie, kto powinien pojechać na urlop, kto musi odetchnąć. Wydaje się, że sam nigdy nie pozwoliłby nam żyć tak, jak on żył – samotnie dźwigając ciężar ponad siły, nie szukając oparcia w innych. Jak potoczyłyby się losy gdańskiego hospicjum, gdyby pozwolił sobie pomóc? Tego się nie dowiemy. Nie zapomnimy jednak o dziele jego życia i drogowskazach hospicyjnej gościny serca, które nam zostawił.

Hanna Lesner-Ratajczak

Spotkanie poprowadziła prezes Fundacji Hospicyjnej, Anna Janowicz. Słowo wstępne wygłosił wiceprowincjał zakonu pallotynów, ks. Przemysław Podlejski SAC

Pani dr Małgorzata Grodziewicz podzieliła się wyjątkowymi zdjęciami, dokumentującymi początki gdańskiego hospicjum

Swoimi wspomnieniami o ks. Dutkiewiczu podzielili się: Piotr Czekanowski, ks. Piotr Krakowiak, Elżbieta Skowrońska, ks. Jędrzej Orłowski, s. Justyna

Podczas spotkania wręczono nagrody im. ks. E. Dutkiewicza SAC dla Marii Wolańskiej, Marii i Krzysztofa Banaszaków oraz ks. Jędrzeja Orłowskiego. Na zdjęciu od lewej: Krzysztof Banaszak, mama Marii Wolańskiej, ks. Jędrzej Orłowski

Tyle o sobie wiemy, ile nas sprawdzono

Anna Romanowicz-Sołtyszewska, pediatra i kardiolog dziecięca, z hospicjum związana od 2011 roku, a z Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC od 2020 roku. Ciepła, czuła, ale też pełna charyzmy i zaskakującego poczucia humoru. Jak sama mówi, „tyle o sobie wiemy, ile nas sprawdzono". Opowiada nam o tym, co w pracy lekarza hospicyjnego jest najtrudniejsze, co najpiękniejsze i czy ze stratą małych pacjentów można się oswoić.

Większości ludzi praca, którą Pani wykonuje, kojarzy się z niewyobrażalnym obciążeniem. Pracuje Pani z dziećmi, którym można pomóc, ale których nie można wyleczyć. Czy to swego rodzaju misja, powołanie czy po prostu praca?

Wszystko zaczęło się od dr Ani Jędrzejczyk. Można powiedzieć, że to przez nią pracuję w hospicjum (śmiech). To ona zaprosiła mnie do pracy w pierwszym hospicjum. Pokazała mi, że istnieje taki sektor medycyny, który jest bardzo niechętnie wybierany przez medyków, właśnie ze względu na strach przed obciążeniem, trudnymi rozmowami i nieuleczalnie chorymi pacjentami.

Każdy woli widzieć świat zdrowy, piękny, jak z żurnala czy reklamy twarożku, gdzie wszyscy biegną na zieloną łączkę, a przecież życie jest zupełnie inne. Mało kto chce dotykać tematu śmierci, odchodzenia czy nieuleczalnej choroby. Ania powiedziała mi, że są takie miejsca, do których nikt nie pojedzie, jeśli my tego nie zrobimy. Że są dzieci, którymi nikt się nie zajmie, nie zaopiekuje, jeśli my tego nie zrobimy. I chyba właśnie ten argument najbardziej do mnie przemówił. Powtarzam te słowa, rekrutując nowych pracowników do hospicjum. Dla mnie wciąż są bardzo aktualne. Czy swoją pracę nazwałabym misją? To chyba zbyt wielkie słowo. To praca, która jest dla mnie ważna, która bardzo mocno przewartościowała moje życie i nauczyła mnie pokory.

Pani podopieczni odchodzą. Czy można się z tym oswoić?

Dla mnie oswojenie śmierci ma dwojaką interpretację. Można oswoić się z tym, że śmierć jest nieuchronna i nieunikniona. Im dłużej żyjemy i im więcej doświadczamy, tym świadomość końca naszego życia i tego, że warto je przeżyć godnie, fajnie i z życzliwością, jest większa. Kiedy spotyka nas strata kogoś bliskiego, zaczynamy powoli dostrzegać nieuchronność śmierci. Czy jestem oswojona ze śmiercią moich pacjentów? Nie. Nigdy nie jest tak, że tracę pacjenta i przechodzę nad tym do porządku dziennego, że wracam do domu, jem obiad, a następnego dnia jadę do pracy, jak gdyby nigdy nic. Wszyscy w naszym zespole przeżywamy odejście każdego pacjenta. Niektórych znaliśmy bliżej, niektórych tylko chwilę, ale każde odejście dziecka wiąże się dla nas z ogromnymi emocjami.

Pozwala sobie Pani na łzy?

Jestem osobą bardzo emocjonalną, taką już mam naturę. Nie widzę słabości w tym, że popłacze się razem z rodziną, która właśnie straciła dziecko. Nie stoję jak słup soli, wyzbyta emocji, wystawiając tylko akt zgonu. Jeśli rodzina chce, abym towarzyszyła jej w tych chwilach, to jestem z nią. To dalej jednak nie pozwala na oswojenie się ze śmiercią. Za każdym razem przeżywa się ją na nowo. Za każdym razem są inne okoliczności, inne emocje, inne dziecko i inna rodzina. To za każdym razem inna historia.

Czy pojawia się w Pani niezgoda, czy po tylu latach można nauczyć się akceptować to, że dzieci odchodzą?

Niezgoda pojawia się we mnie zawsze, kiedy poznaję chore dziecko. Zawsze myślę, że to jest niesprawiedliwe, szczególnie kiedy chore jest właśnie dziecko. Wiem, że nie mam na to wpływu, że nie mogę tego zmienić, dlatego staram się skupić na tym, na co mam wpływ. Mam doświadczenie, wiedzę, umiejętności, które nie pozwalają mi wprawdzie uzdrowić moich pacjentów, ale na pewno ulżyć im i ich rodzinom.

Jak reagują ludzie, kiedy dowiadują się, że pracuje Pani w hospicjum dla dzieci?

Najczęściej spotykam się z dwiema reakcjami. Pierwsza to współczucie, a druga to stwierdzenie „nie widać po tobie". Zawsze w tych momentach zastanawiam się, jak powinnam w takim razie wyglądać (śmiech). Mam dość pogodną naturę, jestem gadułą, z rodzicami moich podopiecznych mam dość krótki dystans, często jesteśmy po imieniu. Nie jestem i nigdy nie będę nadętą panią doktor, której trzeba podać kawkę, kapciuszki i biały ręczniczek, a później łaskawie odbędzie się wizyta. Nie jestem lekarzem w białym kitlu, raczej ciocią, wesołą i pogodną, która pogłaszcze czy połaskocze (śmiech). Dla ludzi hospicjum to powaga, śmierć, smutek i gromnica. Nie rozumieją, że hospicjum to też życie, w którym nie brakuje uśmiechu czy nawet śmiechu. Wydaje mi się, że moja natura po prostu kontrastuje z wyobrażeniem ludzi o hospicjum, stąd takie reakcje.

Czy są wśród Pani pacjentów tacy, którzy zajęli w Pani sercu szczególne miejsce?

Są (uśmiech). Nigdy nie chodzę na pogrzeby swoich pacjentów. Mogę być z rodziną do ostatniej chwili, mogę być przy śmierci dziecka, mogę towarzyszyć rodzinie później czy wspólnie pójść na cmentarz, ale na pogrzeby nie chodzę. To dla mnie zbyt intensywne i mocne przeżycie. Wyjątek zrobiłam raz i do dziś uważam, że postąpiłam właściwie. To była rodzina, która miała

dwójkę chorych dzieci. Zupełnie inne schorzenia, ale oboje byli pod moją opieką. Dziewczynka zmarła w moje imieniny, a chłopiec w dniu moich urodzin – dla mnie to było bardzo znaczące i symboliczne. Antoni, bo tak nazywał się chłopiec, pięknie grał na organach. Moja rodzina jest muzyczna, więc zdarzało się, że przyjeżdżaliśmy razem do Antoniego, mój syn grał na klarnecie, Antoni na pianinie… Pogrzeb Antoniego to był ten jedyny, na którym byłam…

Co dla Pani jest najpiękniejsze i najtrudniejsze w pracy?

Najpiękniejsze jest „dziękuję" i wdzięczność, którą widać i czuć. Nie muszą padać żadne słowa, ta wdzięczność wisi w powietrzu i dodaje mi skrzydeł. A co jest najtrudniejsze? Chyba brak czasu. Wszędzie wpadam jak po ogień. Wiem, że podopieczni i ich rodziny chcieliby, żebym została dłużej, zjadła kawałek ciasta, wypiła kawę, porozmawiała o wszystkim i o niczym, ale nie mogę sobie na to pozwolić. Ciągle gonię i pędzę.

A przecież ma Pani też swoją rodzinę. Czy trudno jest łączyć życie rodzinne z taką pracą?

Niestety, moja rodzina musiała się nauczyć, że może zdarzyć się tak, że nie wrócę do domu na obiad, bo mogę być wezwana do chorego dziecka. I tak się czasami dzieje. Zawsze widzą mnie z telefonem, ale rozumieją to. Zaakceptowali, że jestem dla innych, że na tym polega to, co robię i że jest to ważne. Dlatego w wielu kwestiach muszą być samodzielni. Kiedy jednak mamy wspólny czas, to jest to czas na sto procent poświęcony tylko im. Mają w sobie wrażliwość na drugiego człowieka, starszego czy dziecko. Są oswojeni z chorymi i nie są obojętni. Kiedy byli młodsi i spędzaliśmy wigilie hospicyjne z podopiecznymi, jeszcze przed covidem, nigdy nie ruszał ich widok pega, rurek czy choroby. Dla nich chore dzieciaki są jak każde inne, a choroba nie jest niczym przerażającym. Jestem z nich bardzo dumna, z całej czwórki.

Katarzyna Paluch

Zauważ, zrozum, wesprzyj – podaruj urlop

To był dzień, na który długo czekaliśmy. 23 września punktualnie o godz. 10:30 w Wielkiej Sali Wety w Ratuszu Głównego Miasta odsłoniliśmy wystawę fotografii „Zauważ, zrozum, wesprzyj – podaruj urlop". Wernisaż był kolejnym etapem kampanii poświęconej opiekunom rodzinnym oraz zbiórce na budowę Centrum Opieki Wytchnieniowej.

Maria, 7 lat bez urlopu, fot. Mateusz Słodkowski

CODZIENNOŚĆ OPIEKUNÓW W OBIEKTYWIE

Zdjęcie w oknie, od tego się zaczęło. Okno jest symbolem granicznym. Dla bohaterek i bohaterów naszych reportaży okno ma paradoksalne, dwojakie znaczenie – jest łącznikiem ze światem zewnętrznym, ale jednocześnie oddziela ich od niego. Ciągła, 24-godzinna opieka nad ciężko chorym bliskim sprawia, że opiekunowie rodzinni separują się od życia, które toczy się za oknem. Sześcioro z nich zgodziło się wpuścić nas do wnętrza swych domów, abyśmy mogli zobaczyć, co dzieje się po drugiej stronie okna. Tak powstał ten fotoreportaż. Dwanaście plansz z fotografiami zaprezentowanych podczas wernisażu przedstawia codzienność opiekunów rodzinnych w obiektywach znanych trójmiejskich fotografików. Na zdjęciach można zobaczyć samotność, sposoby na ucieczkę od niej, ale także niekwestionowaną miłość opiekunów do podopiecznych. Miłość, która pozwala im od lat trwać przy swoich bliskich.

WIĘCEJ NIŻ ZDJĘCIA

Frekwencja na wystawie dopisała, a poruszenie na twarzach zaproszonych gości i pojawiające się gdzieniegdzie łzy pozwalają sądzić, że została naprawdę dobrze przyjęta. Wernisażowi towarzyszyła również dyskusja poświęcona opiece wytchnieniowej. Głos zabrali w niej opiekunowie rodzinni – bohaterki naszej wystawy: Pani Ewa, która od 17 lat opiekuje się synem Pawłem cierpiącym na rdzeniowy zanik mięśni, i Pani Maria, mama 31-letniego Łukasza chorego na dziecięce porażenie mózgowe. Mieliśmy okazję wysłuchać także zaproszonych gości: Andrzeja Stefańskiego, Głównego Koordynatora ds. społecznych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich, Małgorzaty Wokacz-Zaborowskiej, koordynatorki zespołu ds. pracy opiekuńczej działającego przy Urzędzie Marszałkowskim, oraz Agnieszki Chomiuk, dyrektorki Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdańsku. Swoim doświadczeniem w sprawowaniu opieki nad niesamodzielną mamą podzieliła się również Hanna Zych-Cisoń, wiceprzewodnicząca Sejmiku Województwa Pomorskiego. Wspólnie w gronie opiekunów rodzinnych i przedstawicieli instytucji pomocowych zastanawialiśmy się, co należy zrobić, aby znacząco poprawić los opiekunów rodzinnych i ich podopiecznych.

Małgorzata 39 lat bez urlopu, fot. Katarzyna Danaj

Kasia, 18 lat bez urlopu, fot. Mirosław Pieślak

Piotr, 10 lat bez urlopu, fot. Mikołaj Bujak

Karolina, 2 lata bez urlopu, fot. Łukasz Wajszczyk

WYSTAWA RUSZA W GDAŃSK

Po wernisażu wystawę można było oglądać w przestrzeni centrum handlowego Forum Gdańsk na poziomie 0. Kolejne lokalizacje to Filharmonia Bałtycka, Park Oliwski, kościół św. Jana. O terminach oraz dokładnych lokalizacjach wystawy informujemy w naszych social mediach oraz na naszej stronie internetowej.

LUDZIE O WIELKICH SERCACH

Wernisaż nie mógłby się odbyć, gdyby nie ludzie o wielkich sercach. Szczególne podziękowania kierujemy do opiekunów rodzinnych, którzy podzielili się z nami swoimi troskami i radościami. Zdjęcia nie powstałyby, gdyby nie zaangażowanie fotografów: Katarzyny Danaj, Mirosława Pieślaka, Łukasza Wajszczyka, Mateusza Słodkowskiego, Adriana Kuleszy oraz Mikołaja Bujaka, którzy podjęli się tego niełatwego zadania. Dziękujemy za gotowość do działania, ogromną empatię i zdjęcia, które poruszają. Nie możemy też pominąć Jacka Rembowskiego, współpracującego z nami od lat grafika, który pomógł nam ubrać wszystko w całość i skomponował zdjęcia na wystawowych planszach. Składamy podziękowania Muzeum Gdańska za możliwość zorganizowania wernisażu w tak pięknej przestrzeni oraz wszystkim Darczyńcom, którzy wspierają budowę Centrum Opieki Wytchnieniowej.

Katarzyna Paluch

Piotr, 10 lat bez urlopu, fot. Mikołaj Bujak

Ewa, 17 lat bez urlopu, fot. Adrian Kulesza „Raven Cave"

Maria, 7 lat bez urlopu, fot. Mateusz Słodkowski

Bez muzyki życie byłoby pomyłką

W prawdziwość słów Fryderyka Nietzschego nie śmiemy wątpić. Muzyka cieszy, porusza, pozwala na chwilę zapomnienia. Dlatego tak często towarzyszy wydarzeniom organizowanym przez Fundację Hospicyjną. Zapraszamy do muzycznego przeglądu ostatniego kwartału.

AMFITEATR ORANA

W niedzielę 10 lipca w malowniczej scenerii zabytkowego Parku Oruńskiego obchodziliśmy Dzień dla Hospicjum Dutkiewicza. Wydarzenie współorganizowaliśmy ze Sceną Muzyczną Gdańskiego Archipelagu Kultury. W Amfiteatrze Orana wystąpili m.in. Gdyńska Orkiestra Symfoniczna z Piotrem Zemłą oraz gwiazda wieczoru – zwyciężczyni 12. edycji The Voice of Poland Marta Burdynowicz. Gdy zapytaliśmy Martę, co ją skłoniło do występu podczas imprezy w Parku Oruńskim, odpowiedziała: „Najważniejsze jest to, żeby dzielić się wspólną radością i miłością do muzyki. Cel jest szczytny, organizacja jest szczytna, więc jak mogło mnie tu zabraknąć?!".

Czy koncert można uznać za udany? Zdecydowanie! Tłumy słuchających i gromkie brawa rozbrzmiewające w całym parku były tego najlepszym dowodem. Mimo niesprzyjającej pogody publiczność, zaopatrzona w parasole, dwukrotnie domagała się bisów.

SCENA? HOSPICJUM!

W lipcu gościliśmy w naszym hospicjum wyjątkowych muzyków. Duet smyczkowy Duo del Gesú w składzie: Arnaud Kaminski – skrzypce i Krzysztof Komendarek-Tymendorf – altówka przeniósł słuchaczy w inną rzeczywistość: świat harmonii dźwięków, ciepłej, drewnianej barwy skrzypiec i altówki, która niosła się wysoko w holu domu hospicyjnego. Dziękujemy Wam za to popołudnie, dostarczyliście nam wielu zachwytów i wzruszeń!

Piotr Zemła

Gdyńska Orkiestra Symfoniczna

W sierpniu dla naszych podopiecznych zaśpiewała młoda artystka Wiktoria Rogowska. Koncert został zorganizowany we współpracy ze Sceną Muzyczną GAK i przyciągnął wielu słuchaczy – Wiktoria swoim talentem, ale także charyzmą i pozytywną energią sprawiła, że na twarzach zebranych zagościły uśmiechy. Dziękujemy, Wiktorio, to był naprawdę piękny koncert.

Kolejny koncert odbył się w ogrodzie hospicyjnym, gdzie zabrzmiały dźwięki Orkiestry Morskiego Oddziału Straży Granicznej w Gdańsku pod batutą kmdr. ppor. SG Karola Hinca. Repertuar zaskoczył wszystkich! Usłyszeliśmy nie tylko klasyczną muzykę marszową i marynarską, ale też kawałki filmowe i musicalowe. Był nawet utwór zespołu Bon Jovi w aranżacji na orkiestrę dętą! Wizyta muzyków w marynarskich mundurach dostarczyła nam wiele emocji i radości. Jak można się domyślić, orkiestra dęta do cichych nie należy, więc koncert przyciągnął też słuchaczy w oknach sąsiednich budynków i spacerowiczów.

ROZŚPIEWANY JARMARK ŚW. DOMINIKA

Dzięki uprzejmości Międzynarodowych Targów Gdańskich podczas Jarmarku św. Dominika zorganizowaliśmy razem z Regionalnym Centrum Wolontariatu Dzień Wolontariatu. 6 sierpnia na Skwerze Heweliusza zapewniliśmy cały dzień atrakcji. Tego dnia zawładnęliśmy także sceną Przystanku Równość, gdzie wystąpili wspaniali wokaliści: Wiktoria Rogowska, Paulina Wójcicka, Eliza Xerxa i Marcin Czyżewski. Koncertowi towarzyszyła kwesta, podczas której zebraliśmy około 12 000 zł.

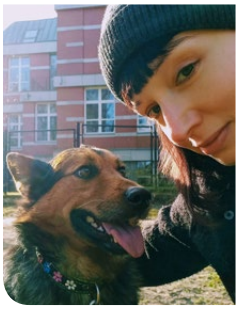
Dziękujemy wszystkim artystom, którzy, dzieląc się swoim talentem i wrażliwością, niosą bezinteresowną pomoc i dają radość podopiecznym Fundacji Hospicyjnej.

Katarzyna Paluch

W oczekiwaniu na powrót słońca

Jak zawsze, daliśmy się przyłapać schyłkowi roku niby z zaskoczenia. Żal za ciepłymi i słonecznymi dniami, podsycany nadejściem chłodu i słoty, sprawia, że stajemy się wrażliwi i niekiedy zmagamy się z przygnębieniem. Przechadzając się po hospicyjnym ogrodzie, który przybrał barwy jesieni, zapytałam spotkanych pracowników i wolontariuszy, jak radzą sobie z jesienną chandrą.

Karolina Pawłowska, koordynatorka Hospicjum Domowego dla Dzieci



Jesień jest czasem, w którym trudno czerpać energię, gdy każdego dnia jest coraz zimniej i coraz ciemniej. Staram się zaakceptować to, że jesienią i zimą mamy po prostu mniej sił. Pozwalam sobie wtedy na więcej snu i „dopieszczam się" drobnymi przyjemnościami, takimi jak kubek gorącej kawy, odpoczynek na kanapie czy głaskanie psów, którym daję dom tymczasowy. Spędzanie czasu razem z czworonogami daje dużo radości, która rozjaśnia jesienne dni.

Piotr Druet, wolontariusz

Szczerze mówiąc, to ja czuję przygnębienie nie tylko jesienią. Mam swój azyl, którym jest muzyka – to mój świat, w którym jestem szczęśliwy. Muzyka daje mi spokój, sprawia, że uwalniam się od trosk świata codziennego. I ta moc nigdy się nie wyczerpuje.

Paweł Ryta, kierownik działu marketingu

Jesień to, zaraz po zimie, najpiękniejsza pora roku. Jeśli mam chandrę, to latem – wtedy mam ochotę zamknąć się w klimatyzowanym pomieszczeniu lub w ogóle nie wychodzić spod prysznica. Najlepsze lekarstwo na gorszy nastrój to wygodny fotel, oglądanie przygnębiających seriali i spokojna muzyka, która pozwala zanurzyć się we własnych myślach.

W walce o przetrwanie trudnego jesienno-zimowego okresu naszymi sprzymierzeńcami mogą być dieta i ruch. O porady zapytałam Marię Fall-Ławryniuk, dietetyczkę i terapeutkę ruchu z Centrum Zdrowego Odchudzania SYLWETKA, współpracującą z naszą Akademią Walki z Rakiem.

Jeśli czujemy się przemęczeni i przygnębieni lub odczuwamy brak słońca w okresie jesiennym, warto zastosować zrównoważoną dietę. Ponadto trzeba dostarczać organizmowi więcej tych składników odżywczych, których wpływ na poprawę samopoczucia został potwierdzony:

- **witaminy z grupy B** – szczególnie witamina B6, która jest niezbędna do produkcji serotoniny (substancji poprawiającej nastrój, samopoczucie). Zwracajmy również uwagę na odpowiedni poziom witamin B2, B12, a także kwasu foliowego. Aby uzupełnić niedobory tych witamin, jedzmy chude mięso, drób, ryby, jajka, orzechy, ziarna, soję, nabiał o niskiej zawartości tłuszczu, wzbogacone produkty zbożowe i zielone warzywa liściaste;
- **witamina C** – której zwykle brakuje osobom przepracowanym, przygnębionym i zestresowanym. Należy spożywać jak najwięcej świeżych, surowych owoców i warzyw, zwłaszcza owoce cytrusowe, truskawki, kiwi, czarne porzeczki i paprykę;
- **żelazo** – niedobór tego pierwiastka może prowadzić do powstania nerwic, depresji, złego samopoczucia i utraty odporności. Jego obecność jest również niezbędna do produkcji serotoniny. Pokarmami bogatymi w żelazo są: chude mięso, żółtka jaj, wątroba, czerwona fasola, buraki, groszek, produkty z pełnego ziarna, wzbogacone płatki śniadaniowe, orzechy, rośliny strączkowe i zielone warzywa liściaste;
- **selen** – osoby, którym brakuje tego przeciwutleniacza, doświadczają uczucia przygnębienia i niepokoju. Selen znajduje się w mięsie, rybach, owocach morza, pełnym ziarnie, awokado i przetworach mlecznych;
- **cynk** – ten pierwiastek, bez którego organizm nie może przekształcić tryptofanu w serotoninę, znajduje się w ostrygach, czerwonym mięsie, drobiu, jajkach, produktach mlecznych, orzeszkach ziemnych i ziarnie słonecznika;
- **magnez i mangan** – to minerały korzystne w przypadku złego samopoczucia, chandry, depresji i stresu. Obfitują w nie produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, suszone figi, warzywa, orzechy i ziarna;
- **kwasy tłuszczowe omega-3** – przypuszczalnie ich niedobór ma związek z występowaniem depresji i złego samopoczucia. Prowadzone badania dowodzą, iż kwasy te zapobiegają prawdopodobnie nagłym zmianom nastroju. Ich najbogatszym źródłem są tłuste ryby – łosoś, śledź, makrela, tuńczyk i sardynki (z rusztu, gotowane lub w konserwie).

Nie zapominajmy o aktywności! Korzystny wpływ ćwiczeń fizycznych na nastrój udowodniono już dawno. Stanowią one najlepszy środek antydepresyjny.

Regularne ćwiczenia przyczyniają się do poprawienia nastroju, gdyż powodują uwalnianie endorfin, substancji gwarantujących dobre samopoczucie. Ćwiczenia dają poczucie zadowolenia z siebie, a osoby, które często ćwiczą, czują się na ogół szczęśliwsze od tych, które wykazują małą aktywność fizyczną. Do poprawy samopoczucia najlepsze są ćwiczenia ruchowe, takie jak: jogging, bieg, szybki marsz, nordic walking, jazda na rowerze, aerobik, narciarstwo biegowe, pływanie lub aqua aerobik w ciepłej wodzie solankowej.

Maria Fall-Ławryniuk, Hanna Lesner-Ratajczak

Jesienno-zimowe menu

Śniadanie dodające energii:

jajka na miękko z grzanką z pełnoziarnistego pieczywa, pół grejpfruta posypanego ziarenkami słonecznika z odrobiną miodu LUB koktajl ze świeżych owoców z łyżką otrąb i odrobiną miodu.

Energetyczny lunch:

sałatka z kurczakiem lub tuńczykiem posypana orzechami włoskimi albo piniowymi LUB zupa ze zmiksowanych warzyw (pomidorowa, dyniowa, brokułowa) z dodatkiem jogurtu naturalnego, świeżej bazylii, prażonych ziaren słonecznika, LUB bułka pełnoziarnista z rybą, papryką i kiełkami.

Obiad:

makaron pełnoziarnisty lub orkiszowy ze szpinakiem i suszonymi pomidorami posypany pestkami dyni LUB bitka wołowa z rusztu w sosie żurawinowo-pomarańczowym.

Na dobranoc:

napar z rumianku LUB ciepły napój mleczny.

Ponadto pamiętajmy o tym, aby wypijać ok. 8 szklanek płynów w ciągu dnia.

Z drużyną na szczycie

W sierpniu mali podopieczni Funduszu Dzieci Osieroconych Tumbo Pomaga mieli okazję sprawdzić nabyte w ciągu roku umiejętności wspinaczkowe w skałach Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Jak co roku, naszą drużynę Pajączków gościło Ranczo pod Wysoką Turnią w Rzędkowicach. O przezwyciężaniu problemów organizacyjnych, niesamowitym doświadczeniu wspólnoty i o tym, czego nauczyć nas może wspinaczka górska, opowiada Ania Banach, farmaceutka Hospicjum Dutkiewicza, która pomagała w opiece nad grupą młodych wspinaczy.

Obozy wspinaczkowe dla dzieci w ramach FDO Tumbo Pomaga odbywają się od kilku lat.

To był nasz 6. obóz wspinaczkowy. Tegoroczny wyjazd był o tyle trudny, że nie było z nami Krzysia Olszewskiego, który jest pomysłodawcą zajęć na ściance i głównym organizatorem obozów wspinaczkowych. Dwa tygodnie przed wyjazdem okazało się, że ze względów rodzinnych nie będzie mógł pojechać. Sytuacja była podbramkowa – bo to przecież Krzysiu jest duchem, spiritus movens całej inicjatywy – więc mieliśmy obawy, jak to wszystko wyjdzie bez niego. Obóz odbył się dzięki Agacie Kobylińskiej, wychowance Krzysia, która podjęła się organizacji wyjazdu w jego zastępstwie, oraz pozostałej kadrze. I z punktu widzenia obserwatora wydaje mi się, że tegoroczny obóz naprawdę się udał i zachowaliśmy tego „Krzysiowego ducha".

Czy udział w obozie jest płatny? Czy rodzice uczestników wnoszą jakieś opłaty za zajęcia wspinaczkowe?

Zasadą szkółki jest, że wszystkie zajęcia odbywają się za darmo. Instruktorzy to wolontariusze, którzy na obozy jadą w ramach swoich wakacji lub urlopów. W ciągu roku szkółka korzysta nieodpłatnie ze ścianki Grimpado. Wszystkie dzieci na zajęcia i na obóz otrzymują buty wspinaczkowe i korzystają ze sprzętu do bezpiecznego wspinania. Obóz i sprzęt finansowane są przez darczyńców. W tym roku głównym sponsorem obozu był Morski Port Gdynia S.A., zaangażowało się również wiele osób prywatnych. Bez ich wsparcia szkółka miałaby ograniczone możliwości działania i na pewno nie moglibyśmy pokazać dzieciom, jak wygląda prawdziwe wspinanie.

Jaki był tegoroczny skład ekipy wspinaczkowej?

Było 14 uczestników. Instruktorkami były Agata Kobylińska i Basia Ufnalska, obie z doświadczeniem wspinaczkowym. Pojechali z nami także rodzice dwojga dzieci – Asia i Krzysztof Rutkowscy, którzy mają praktykę obozową i wspinaczkową. Dużym wsparciem dla kadry była 17-letnia Jagoda, która awansowała na Młodszego Instruktora, z kolei 12-letni Karol został 17. Młodszym Pomocnikiem Instruktora. I tak zaczyna się tradycja wychowywania młodego pokolenia i tworzenia kadr.

Skąd wzięła się liczba 17?

Ktoś kiedyś zażartował, zrodził się z tego wewnętrzny żargon i tak już z nami zostało. Ścieżka awansu jest następująca: najpierw jest się 17. Młodszym Pomocnikiem Instruktora, potem można awansować na Młodszego Instruktora, tak jak Jagoda, a z czasem zmienić swoją rolę z uczestnika na opiekuna, aby być wsparciem dla innych.

Jak wyglądał Wasz plan dnia?

O 8:00 pobudka, o 8:30 śniadanie. Po śniadaniu przedpołudniowe wyjście w skały, potem powrót na obiad, chwila przerwy i popołudniowe wyjście w skały. Intensywność zajęć była duża. Po kolacji było jeszcze wspólne oglądanie wspinaczkowych filmów. Młodsze dzieci często zasypiały podczas tych seansów i trzeba było zanosić je do łóżek. Chodziliśmy na spacery, na lody, ale wspinanie dawało najwięcej radości. Wielką atrakcją było wyjście w skały nocą, po kolacji. Uczestnicy wspinali się w zupełnych ciemnościach lub przy świetle czołówki. To było duże wyzwanie – niektóre mniejsze dzieci bały się ciemności. Dzieciaki trochę się straszyły nawzajem, trochę się wspierały, ale wyszło super!

Ta opowieść przypomina mi trochę wyjazdy kolonijne z naszych czasów, przed erą internetu i smartfonów. Jak z tym było u Was?

Na początku wyjazdu Agata zebrała wszystkie telefony. Dzieciaki mogły z nich korzystać przez pół godziny dziennie, żeby zadzwonić do rodziców. Nie wiem, dla kogo ten telefon był ważniejszy – czy dla dzieci, żeby mieć kontakt z rodzicami, czy dla rodziców, żeby usłyszeć, że wszystko jest w porządku (śmiech). Poza tym wyznaczonym czasem dzieci nie miały telefonów. Ale nie było nudy! Spodziewając się gorszej pogody, zaopatrzyliśmy się w różne gry planszowe. W tym roku było z nami dwóch chłopców z Ukrainy, którzy słabo mówili po polsku. Obserwowanie, jak dzieciaki tłumaczą sobie zasady, żeby móc razem grać, było niesamowite. Ta chęć komunikacji bez elektroniki, chęć dogadania się, widok, jak młodsze dzieci grają ze starszymi i nie ma problemu, że 8-latka gra z nastolatkiem – to było bardzo budujące.

Ten wspólny czas wiele nas uczy. Agata – szefowa naszego obozu – codziennie wyznaczała parę dyżurnych, którzy po każdym posiłku znosili naczynia do kuchni. Było nas sporo, więc było trochę pracy. W czasie posiłków uczyliśmy się, żeby wziąć mniej jedzenia, żeby być odpowiedzialnym za tę porcję, która

jest na naszym stole, bo pozostawienie czegoś na talerzu było nieakceptowalne. Nie zmuszaliśmy nikogo do jedzenia, ale jak już ktoś zdecydował się coś sobie nałożyć, to musiał to zjeść.

Zresztą posiłki przygotowywane przez Panią Iwonę stały się takim integralnym elementem obozu. Jeszcze nie byłaś na obozie, a już musiałaś słyszeć, że na obozie jest super, a jedzenie jest po prostu cudowne. A potem jedziesz na obóz i doświadczasz tego na własnej skórze i już wiesz, dlaczego tak wiele wspomnień wiąże się z posiłkami – bo to połączenie serca Pani Iwony z ogromnym talentem kulinarnym i chęcią, aby wszystko było naj, naj, naj… Jajecznica, parówki w cieście na śniadanie, owsianka, która ma w sobie wszystko, co tylko można, naleśniki, klopsiki… można by długo wymieniać. Żadne słowa nie oddadzą w pełni tej więzi z Panią Iwoną, jej kulinarnej finezji i rozgadanej, życzliwej obecności z nami.

W różnych aspektach te wyjazdy uczą wartości, które składają się na fajne, rozważne życie. Ta nauka jest wpleciona w codzienność i nie ma takiego wprost edukacyjnego charakteru, na który dzieci się od razu jeżą. To było dla nas naturalne, że trzeba być odpowiedzialnym, trzeba widzieć innych ludzi, że każdy może się wypowiedzieć, młodszy czy starszy, mówiący po polsku lepiej czy gorzej.

Wspinaczka uczy odpowiedzialności i zaufania. Wisisz na linie, a tam na dole ktoś cię asekuruje i jesteś od niego zależna. Gdybyś odpadła ze skały, ta druga osoba na dole musi przytrzymać linę. Dla uczestników to duże przeżycie – być odpowiedzialnym

za kogoś, ale też nauka, że w życiu samemu daleko się nie zajdzie, że jesteśmy wzajemnie od siebie zależni i musimy umieć zaufać drugiej osobie, a kiedy ktoś ufa nam, to musimy wiedzieć, że jesteśmy za niego odpowiedzialni.

Nie wierzę, że było tak idealnie! Musiały być też jakieś kłótnie obozowe.

Mała grupa uczestników, w porównaniu do np. obozów harcerskich, daje możliwość bycia ze sobą w szczególny sposób. Wiadomo, że dziewczynki trzymały się razem, że był podział na pokoje, ale doświadczenie tego, że te dzieciaki były ze sobą, to coś niesamowitego i wzruszającego. Najstarsza uczestniczka – Jagoda – ma 17 lat, a najmłodsza – Natalka – teraz poszła do II klasy, a więc rozstrzał wiekowy jest duży, ale naprawdę te interakcje między nimi były super. Oczywiście zdarzały się walki między chłopakami a dziewczynami i takie scenariusze typowo „kolonijne", ale poważniejszych konfliktów nie było. Raz Krzysztof musiał w sposób bardzo stanowczy uspokoić pokój chłopięcy i potem zastanawiał się, jaki będzie stosunek do niego po tym, jak wystąpił w roli dorosłego, który skarcił, upomniał i wyznaczył granice w mocniejszy sposób, ale dzieciaki same wiedziały, że to było sprawiedliwe, że nie jesteśmy tu sami, że jesteśmy odpowiedzialni za innych i to naprawdę poskutkowało. Było głośno, dzieci były dziećmi, ale mieliśmy większych problemów. Nikt nie został wykluczony z grupy, nikomu się nie dokuczało. To takie dziecięce szaleństwo w najlepszym tego słowa znaczeniu.

WSPOMNIENIA DZIECI:

Było superjedzenie, superkadra i miejsce. Dużo się wspinaliśmy. Co prawda na początku trochę padało, więc nie mogliśmy się wspinać, ale wtedy kadra zorganizowała zajęcia wewnątrz budynku. Były różne konkursy, zjazdy z platformy oraz trawersy na ściance wspinaczkowej. Gdy nie padało, ale skały były mokre (wtedy nie można się wspinać), chodziliśmy do Podlesic. No i się wspinaliśmy w skałach. Byliśmy na Małym Murze, Turni Kursantów, Małej Grani i wielu innych. Wspinaliśmy się na łatwych i trudnych drogach, w zależności od wieku, doświadczenia i wyboru. Były również zjazdy w Studnisku – to taka skała, w której jest dziura i w niej można zjeżdżać i się wspinać. Wspinaliśmy się w nocy z czołówką. Najbardziej zapamiętam to, że wyszliśmy w skały o 16:00 i późnym wieczorem wróciliśmy na ognisko, które zakończyło obóz.

Jestem bardzo wdzięczna za zorganizowanie tego obozu.

Marianna, 10 lat

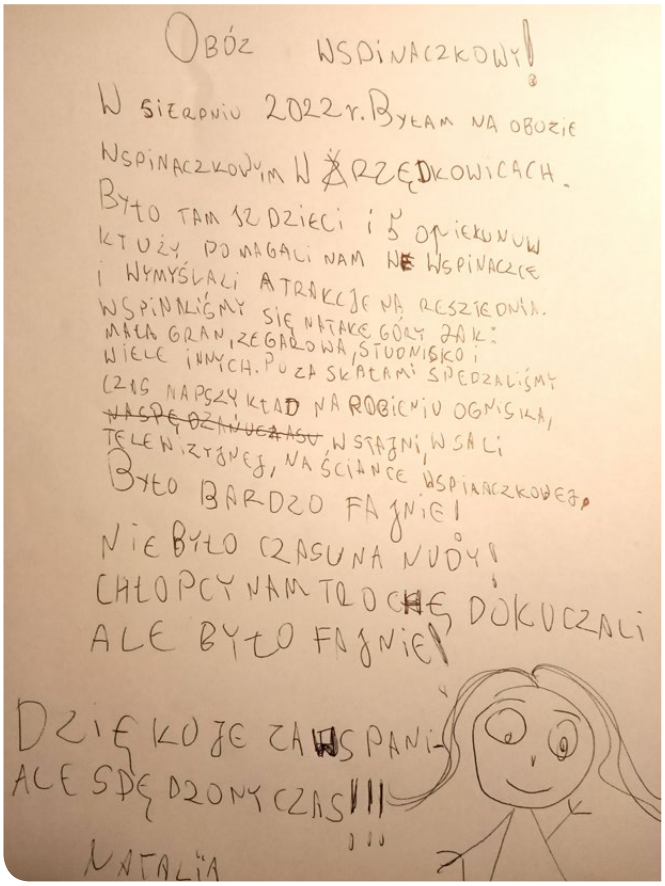
Obóz wspinaczkowy to idealne miejsce do odpoczynku. Wspinaliśmy się w skałach na drogach łatwych i trudnych, każdy mógł wybrać sobie drogę według swoich możliwości. Śniadanie, obiad i kolację zapewniła nam Pani Iwona, która robi świetne posiłki. Na koniec obozu mieliśmy ognisko, na którym opowiadaliśmy straszne historie i jedliśmy pyszne prażonki. Podsumowując – i starsi, i młodsi bawili się świetnie.

Karol, 17. Młodszy Pomocnik Instruktora, 12 lat

To był mój pierwszy obóz. Bardzo fajne było to, że pojechała mała grupa i wszyscy się ze sobą dogadywali. Pogoda nam niezbyt dopisała i nie mogliśmy się wspinać tyle, ile byśmy chcieli. Pomimo tego każdy zrobił po kilkanaście tras. Najbardziej podobało mi się wejście na Studnisko. Bardzo chciałbym pojechać na kolejny obóz za rok.

Antek

Hanna Lesner-Ratajczak


OBÓZ WSPINACZKOWY!
W SIERPNIU 2022r. BYŁAM NA OBOZIE
WSPINACZKOWYM W ŻARĘDKOWICACH.
BYŁO TAM 12 DZIECI I 5 OPIEKUNÓW
KTÓRZY POMAGALI NAM NA WSPINACZCE
I WYMYŚLALI ATRAKCJE NA RESZTĘ DNIA.
WSPINAŁIŚMY SIĘ NA TAKIE GÓRY JAK:
MAŁA GRAŃ, ZEGAROWA, STUDNISKO I
WIELE INNYCH. PO ZA SKAŁAMI SPĘDZALIŚMY
CZAS NA PSZYKŁAD NA ROBIENIU OGNISKA,
~~NA SPĘDZANIU CZASU~~ W STAJNI, W SALI
TELEWIZYJNEJ, NA ŚCIANCE WSPINACZKOWEJ.
BYŁO BARDZO FAJNIE!
NIE BYŁO CZASU NA NUDY!
CHŁOPCY NAM TROCHĘ DOKUCZALI
ALE BYŁO FAJNIE!
DZIĘKUJĘ ZA WSPANIAŁY SPĘDZONY CZAS!!!
NATALIA

Relacja Natalki

Dzień Tumbo, czyli jak pomarańczowy słonik zawojował Gdańsk

Jak rozmawiać z dzieckiem, które przeżywa żałobę po stracie bliskiej osoby? Czy pocieszenie jest w ogóle możliwe? Jak pomóc małemu człowiekowi, którego świat właśnie rozpadł się na kawałki? 21 listopada w szkołach i przedszkolach w Gdańsku obchodziliśmy Dzień Tumbo – Dzień Solidarności z Dziećmi i Młodzieżą w Żałobie, którego celem jest pomoc młodym ludziom doświadczającym straty oraz ich rodzicom, opiekunom i nauczycielom, którzy towarzyszą im w tych trudnych chwilach.

CZYM JEST DZIEŃ TUMBO?

To część programu Funduszu Dzieci Osieroconych *Tumbo Pomaga*, który prowadzi Fundacja Hospicyjna. Program adresowany jest do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, oferując nauczycielom wsparcie w przygotowaniu dzieci i młodzieży do radzenia sobie z uczuciami związanymi ze śmiercią bliskiej osoby. Specjalnie przygotowane i dostosowane do wieku uczestników scenariusze zajęć dają możliwość poruszenia trudnego tematu śmierci w przystępny sposób. Tego dnia w szkołach i przedszkolach odbywają się również kiermasze charytatywne na rzecz Fundacji Hospicyjnej.

POMARAŃCZOWY SŁONIK – MASKOTKA FUNDUSZU DZIECI OSIEROCONYCH

Symbolem Funduszu Dzieci Osieroconych jest pomarańczowy słonik o imieniu Tumbo. Dlaczego akurat on? Słonie to bardzo wrażliwe, emocjonalne zwierzęta, które przeżywają żałobę i opłakują śmierć swoich bliskich. Tumbo również stracił rodziców, ale poradził sobie ze smutkiem po stracie. Teraz jego misją jest pocieszanie dzieci i sprawianie, by na ich twarzach znów pojawił się uśmiech.

DZIECI WSPIERAJĄ DZIECI

W tym roku do obchodów Dnia Tumbo dołączyło **110 placówek**. Niektóre z nich brały w nim udział po raz pierwszy, a dla innych święto pomarańczowego słonika stało się już coroczną tradycją. Przebieg Dnia Tumbo różni się w każdej szkole. To od jej społeczności – uczniów, pedagogów i rodziców – zależy, jak będzie wyglądał. I tak na przykład w Szkole Podstawowej nr 42 im. Ignacego Paderewskiego w Gdańsku uczniowie przygotowali tablicę, do której mocowali podpisane przez siebie słoniki i serduszka na znak solidarności z dziećmi i młodzieżą w żałobie. W Szkole Podstawowej nr 1 w Gdańsku pojawiła się specjalna księga, w której uczniowie zapisywali słowa pełne wsparcia i życzliwości. Odbyła się nawet charytatywna zumba.

Dużą popularnością cieszyły się okolicznościowe kwesty i kiermasze domowych wypieków, z których dochód przeznaczany jest na wsparcie dzieci osieroconych.

NIE TYLKO ZABAWA

Podczas Dnia Tumbo akcjom charytatywnym towarzyszyły lekcje wychowawcze, w czasie których uczniowie wraz z nauczycielami wspólnie zastanawiali się, w jaki sposób można pomóc dzieciom przeżywającym śmierć bliskiej osoby. Uczestnicy zajęć próbowali odpowiedzieć na pytania: Czym jest żałoba? Z jakimi emocjami się kojarzy? Czy wiem, co powiedzieć osobie w żałobie? Zajęcia wychowawcze były również okazją do przyjrzenia się własnym emocjom w bezpiecznej i życzliwej przestrzeni.

FUNDUSZ DZIECI OSIEROCONYCH *TUMBO POMAGA*

Fundusz Dzieci Osieroconych działa przy Fundacji Hospicyjnej od 2006 roku. Jego celem jest wsparcie psychologiczne i socjalne dzieci, których bliscy są lub byli pod opieką hospicjów. Po śmierci rodzica sytuacja rodziny może się diametralnie zmienić. Wiele sierot doświadcza społecznego wykluczenia z powodu biedy,

Zastępczyni Prezydenta Gdańska Monika Chabior z wizytą w SP 80 w Gdańsku

Urodziny Słonika Tumbo

dlatego tak istotne jest wsparcie materialne. Dzięki akcjom charytatywnym FDO, takim jak „Kolorowy piórnik", „Uśmiech Dziecka na Dzień Dziecka" czy „Mikołaje, łączcie się", możemy wspierać edukację dzieci osieroconych, umożliwić im realizowanie swoich pasji, a także organizować wakacyjny wypoczynek. Równie ważna jest pomoc psychologiczna. W ramach programu *Tumbo Pomaga* Fundacja Hospicyjna zapewnia wsparcie psychologiczne dla rodzin w żałobie, publikuje broszury na temat żałoby oraz bajki terapeutyczne, a także prowadzi tumbolinię – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, ale i dla dorosłych, którzy poszukują pomocy w obliczu straty.

Program Dzień Tumbo, organizowany przez Fundację Hospicyjną w ramach Funduszu Dzieci Osieroconych *Tumbo Pomaga*, został sfinansowany przez Miasto Gdańsk.

Dziękujemy Miastu Gdańsk, zaangażowanym szkołom, darczyńcom prywatnym i sponsorom, pedagogom, wolontariuszom i wszystkim, których praca zmienia świat dzieci osieroconych na lepsze.

www.tumbopomaga.pl

Hanna Lesner-Ratajczak

Przyjaźń polega na znajdowaniu ludzi, którzy są tak szaleni jak ty

24 września 2022 roku już po raz piąty pobiegliśmy w Biegu Charytatywnym „Północny Pomaga", organizowanym przez Fundację Santander na rzecz Fundacji Hospicyjnej. Celem akcji było wsparcie budowy Centrum Opieki Wytchnieniowej. O tym, jak skrzyżowały się drogi dwóch fundacji, opowiadają Dorota Żołądkiewicz, dyrektorka Regionu 2 Santander Bank Polska, i Beata Łopatniuk, fundraiserka Fundacji Hospicyjnej.

POCZĄTEK PIĘKNEJ PRZYJAŹNI

Pierwszy raz nasze drogi skrzyżowały się 8 lat temu. Wolontariusze z Fundacji Santander zaangażowali się w pomoc przy organizacji bali karnawałowych dla dzieci chorych i ich rodzeństwa oraz dzieci osieroconych. Następnie wspierali nas co roku w naszych cyklicznych akcjach „Kolorowy piórnik", „Uśmiech Dziecka na Dzień Dziecka", „Mikołaje, łączcie się". W 2017 roku pracownicy Santandera wpadli na pomysł, żeby nagrać i wydać płytę z kolędami. – *To był szalony pomysł* – mówi Beata. – *Okazało się, że w kilku oddziałach banku są ludzie, którzy śpiewają w chórze i chcieliby nagrać charytatywną płytę z kolędami. Przyszli do nas z inicjatywą, ale nie wiedzieli, jak to ugryźć. Skontaktowaliśmy ich z naszym przyjacielem wokalistą Przemkiem Radziszewskim, który skrzyknął grupę muzyków i w ciągu dwóch tygodni w profesjonalnym studiu nagraniowym powstała niesamowita płyta z kolędami. Dochód ze sprzedaży płyty w wysokości 20 000 zł został przekazany w całości na rzecz Hospicjum Dutkiewicza.*

Ta akcja zacieśniła więzi i uświadomiła nam, że dla ludzi z pasją nie ma rzeczy niemożliwych. To też otworzyło drogę do naszej największej inicjatywy. W 2018 roku odbył się I Bieg Charytatywny „Północny Pomaga", którego główną inicjatorką i organizatorką była Dorota Żołądkiewicz. – *Zaczynaliśmy od biegu stacjonarnego, w którym udział wzięło 250 osób. Byli to pracownicy i wolontariusze banku. Uczestnicy biegli ze swojego biura przy ulicy Arkońskiej, a meta była w naszym Domu Hospicyjnym. To, co mnie najbardziej ujęło, to wielkie serca i ogromne zaangażowanie pracowników banku w organizację tego wydarzenia. Pierwszy bieg był sporym sukcesem, w następnym wzięło udział prawie 500 osób* – mówi Beata.

WIRTUALNE POMAGANIE

Kolejne edycje odbywały się już w cieniu pandemii. Fundacja Santander musiała się z tym zmierzyć, ale postanowiła nie rezygnować z biegu, tylko zmienić jego formułę na bieg wirtualny. – *Można było dołączyć do biegu w każdym zakątku świata. Wystarczyło się zapisać i przebiec dystans 7,1 km. Dlaczego 7,1 km? Bo dokładnie tyle dzieli siedzibę Makroregionu Północnego Banku Santander od siedziby Fundacji Hospicyjnej. To symboliczna liczba, która pokazuje, że ludzi tworzących te dwie fundacje łączy wiele – entuzjazm, pasja, inicjatywa, a przede wszystkim wspólny cel. Naszym celem jest pomaganie najbardziej potrzebującym* – opowiada Dorota.

V Bieg Charytatywny Północny Pomaga wystartował

WRZUCAMY PIĄTY BIEG

Tegoroczny bieg „Północny Pomaga" był wyjątkowy pod wieloma względami: wzięła w nim udział rekordowa liczba 2232 uczestników, na mecie na Placu Zebrań Ludowych na biegaczy czekało największe dotychczas miasteczko pełne atrakcji dla dużych i małych, a Fundacja Santander przekazała na rzecz Fundacji Hospicyjnej najwyższą dotąd kwotę – 85 000 zł.

– *Jestem szczęśliwa, gdy widzę, że tak wielu ludzi chce pomagać i biegać dla Hospicjum Dutkiewicza. To jest niesamowite, jak my wszyscy „wkręciliśmy się" w bieg „Północny Pomaga". Myślę, że w przyszłym roku będzie nas jeszcze więcej* – mówi Dorota.

Co jest najbardziej satysfakcjonujące we współpracy przy organizacji biegu „Północny Pomaga"? – *W naszej pracy lubię jej tempo, podział zadań według naszych talentów i umiejętności. Bardzo sobie cenię to, że nasze dwie fundacje: Fundacja Santander i Fundacja Hospicyjna, mogą zawsze na siebie liczyć* – mówi Beata. – *To dobre partnerstwo* – wtóruje jej Dorota.

Hanna Lesner-Ratajczak

Beata Łopatniuk i wolontariusze Fundacji Santander

Rozpalmy światło dla Hospicjum

Odwiedzający gdańskie nekropolie okazali w tym roku hojne serca. Zbiórka na rzecz Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza, w której wzięło udział niemal 900 wolontariuszy wspieranych przez znane osoby publiczne – artystów, sportowców, dziennikarzy i samorządowców, przyniosła 205 000 zł. Dochód ze zbiórki został przekazany na zakup agregatu prądotwórczego i wsparcie bieżącej działalności hospicjum.

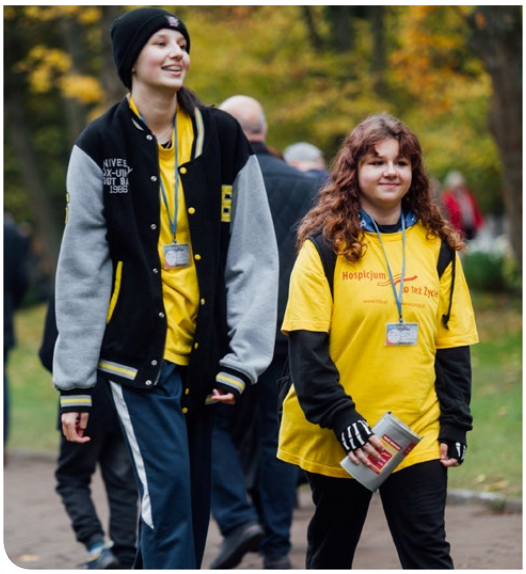
Chłód i listopadowa aura nie zniechęciły wolontariuszy, których entuzjazm i zaangażowanie w zbiórkę co roku budzą największy podziw i wdzięczność. Kwestujący byli obecni na największych nekropoliach w Gdańsku: Cmentarzu Centralnym „Srebrzysko", Cmentarzu Łostowickim, Garnizonowym, Oliwskim, Cmentarzu św. Jadwigi w Nowym Porcie, Cmentarzu na Oruni, na Krakowcu, w Brętowie, Cmentarzu Salvator na Chełmie, a także na cmentarzach w Pruszczu Gdańskim. Wśród zbierających datki do skarbonek znaleźli się uczniowie z niemal 50 szkół oraz znane osoby z życia publicznego: wicemarszałek Senatu Bogdan Borusewicz, europosłanka Magdalena Adamowicz, posłanka Małgorzata Chmiel, członkini Zarządu Województwa Pomorskiego Agnieszka Kapała-Sokalska, Prezydent Miasta Gdańska Aleksandra Dulkiewicz, wiceprezydent Monika Chabior, gdańscy radni Andrzej Kowalczys i Emilia Lodzińska, piłkarze Lechii Gdańsk, olimpijczyk Piotr Myszka, pięściarz Dariusz Michalczewski, spikerzy Wojciech Kuchta i Marcin Gałek, aktor Tomasz Ciachorowski, para projektantów Jola Słoma i Mirek Trymbulak, perkusista zespołu Lipali Łukasz Jeleniewski, dziennikarki Agnieszka Oszczyk i Magda Szpiner.

– *Wspaniała jest ta energia i chęć pomagania* – mówi Agnieszka Zakrzacka z Fundacji Hospicyjnej. – *Ani deszcz, ani chłód, ani brak słońca nie zniechęciły naszych wolontariuszy, którzy przez te 4 dni kwestowali na gdańskich cmentarzach. Kierowanie akcją, w której udział wzięło prawie 1000 osób, było dla mnie – jako koordynatorki wolontariatu – sporym wyzwaniem, bo to moje pierwsze tak duże wydarzenie. To doświadczenie będzie na pewno cenną lekcją na przyszły rok*.

Dzięki otwartym sercom naszych darczyńców – osób odwiedzających groby swoich bliskich, a także nieocenionemu zaangażowaniu wolontariuszy udało nam się zebrać 205 000 zł. To więcej niż w 2021 roku, który przyniósł 179 700 zł. Dochód ze zbiórki został przeznaczony na zakup agregatu prądotwórczego dla hospicjum i wsparcie jego bieżącej działalności – nie ukrywamy bowiem, że mocno odczuwamy obecne podwyżki rachunków, a utrzymanie wysokiego poziomu całościowej opieki, która zawsze będzie naszym priorytetem, staje się sporym wyzwaniem.

Z całego serca dziękujemy wszystkim wolontariuszom, darczyńcom, koordynatorom szkolnego wolontariatu, dziennikarzom, którzy nagłaśniali naszą akcję, i wszystkim życzliwym nam osobom.

Hanna Lesner-Ratajczak



Wolontariusze na Cmentarzu Srebrzysko

Weterani

To będzie historia o przyjaźni. Bardzo wyjątkowej, bo jej bohaterów nie łączy dzieciństwo, wspomnienia ze szkolnej ławki, hobby czy sąsiedztwo. Ta przyjaźń zawiązała się podczas wspólnego towarzyszenia osobom stojącym w obliczu doświadczeń ostatecznych – choroby, słabości, lęku, samotności i śmierci.

Janusz i Jurek, bo o nich jest ta historia, na pierwszą wspólną wizytę do chorych wyruszyli 21 lipca 2012 roku. Doktor Janusz Wojtacki, onkolog, z Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC związany od ponad 30 lat, jest nie tylko cenionym lekarzem z imponującym dorobkiem naukowym, lecz przede wszystkim człowiekiem empatycznym i oddanym chorym. Został za to uhonorowany nagrodą Lekarza Roku 2013, nagrodą im. dr Aleksandry Gabrysiak oraz nagrodą Anioła Medycyny 2015, do której nominowali go pacjenci i ich bliscy. Partnerujący mu wolontariusz-kierowca to Jerzy Szczepaniak, emerytowany podpułkownik wojsk lotniczych, nauczyciel przysposobienia obronnego w gdańskiej „Piątce". Do wolontariatu hospicyjnego dołączył w 2009 roku. Uwielbiany przez wszystkich Jurek znany jest z pogody ducha i otwartości, przytulania na powitanie oraz błyskotliwych anegdot i historii ze swojego pełnego przygód życia. Pomyślałam, że mamy wiele wspólnego. Przez parę lat pracowałam na gdańskim lotnisku, tym samym, na którym w latach 90. Jerzy – pilot i inżynier – nadzorował budowę lotniskowej bazy paliw. Musiałam jednak okiełznać w sobie chęć dociekania historii z naszego lotniska, bo, jak mawia Jerzy „Musimy jechać. Chorzy na nas czekają".

Umówiłam się z Januszem i Jerzym, że będę im towarzyszyć podczas kilku wizyt u chorych. Chciałam zobaczyć, jak wygląda ich praca, z czym muszą się mierzyć w czasie odwiedzin u chorych. Co sprawia, że ich więź jest taka wyjątkowa, wręcz legendarna?

Umówiłam się z Januszem i Jerzym, że będę im towarzyszyć podczas kilku wizyt u chorych. Chciałam zobaczyć, jak wygląda ich praca, z czym muszą się mierzyć w czasie odwiedzin u chorych. Co sprawia, że ich więź jest taka wyjątkowa, wręcz legendarna?

Nasz wspólny dzień rozpoczyna się w holu Domu Hospicyjnego, gdzie Jurek pobiera rozpiskę wizyt na dzisiejszy dzień. Przyjeżdżamy po doktora Wojtackiego, który od samego rana przyjmuje pacjentów w innej placówce. Po chwili oczekiwania pojawia się Janusz. – *Jak się mój kochany doktór czuje?* – pyta Jurek. – *Nie najlepiej, Jureczku. Przed chwilą rozmawiałem z pacjentką i jej partnerem. Bardzo młodzi ludzie, u progu życia. Niestety nie miałem do przekazania dobrych wiadomości – to paskudny nowotwór. Rokowania są złe.* – *A zatem nie da się po prostu wyłączyć myślenia?* – zapytałam Janusza. – *No nie da się.*

Dr Janusz Wojtacki

Nie mogłam wyzbyć się wrażenia, że moja obecność zaburza stały rytm ich wizyt, wprowadza dysonans. Zrezygnowałam z nerwowego zagajania. Janusz – chyba raczej introwertyczna dusza – bez słowa obserwował drogę. Jerzy zakomenderował więc po żołniersku: *Ja nic mówić nie będę, bo muszę skupić się na prowadzeniu auta*. Dalsza jazda przebiegła nam w milczeniu.

Dotarliśmy na miejsce. Śródmieście Gdańska, opustoszałe o tej porze, zaludni się turystami dopiero wieczorem. Janusz wyciąga z bagażnika zabytkową już nieco torbę lekarską i laptop. Jerzy stanowczym gestem przechwytuje komputer z ręki doktora. – *O nie, nie. To moja rola.* – *Skoro tak twierdzisz…* – zaśmiał się Janusz.

Za fasadą gdańskiej kamienicy kryje się maleńka kawalerka, a w środku ich dwoje – pan Paweł, który jest pod opieką hospicjum, i pani Danusia. Wnętrze tak ciasne, że ledwo można się obrócić. Półki i komody zdobi cała armia malutkich porcelanowych zwierzaków.

Każdy zajmuje przypisane sobie miejsce – pan Paweł zasiada w fotelu, pani Danusia na kanapie, Janusz wybiera krzesło przy stole, a Jerzy taboret. Tylko ja nie mam przydzielonego miejsca, więc przysiadam na tapczanie obok pani Danuty. Jestem wdzięczna, że zgodzili się na moją obecność i życzliwie przyjęli. Doktor nieśpiesznie przystępuje do wywiadu z pacjentem, bada, mierzy ciśnienie. Doskonale pamięta dawki wszystkich przepisanych leków. Pan Paweł jest mężczyzną niewielu słów, a już najmniej chętnie mówi o swoich bolączkach zdrowotnych. – *Powiedz doktorowi, mówiłeś przecież, że puchną ci nogi!* – zachęca pani Danuta. – *E tam, nic mi nie puchnie!* – zżyma się pan Paweł. I tu wkracza Jurek, rozładowując sytuację. – *Wiecie, bo wy tu rozmawiacie o chorobach i cierpieniu, a my z Pawłem wolimy swoje tematy: młodość, lato, dziewczęta…* Pan Paweł wyraźnie uśmiecha się na te słowa.

Zauważyłam, że ani Janusz, ani Jerzy nie mierzą czasu, nie szukają wzrokiem zegarków. Wizyta w naturalny sposób dobiega

końca. Wracamy do samochodu w milczeniu. – *Jestem pod wrażeniem. Pan Paweł był dziś wyjątkowo rozmowny. Jeszcze nigdy nie wypowiedział przy nas tylu słów!* – mówi Janusz i śmiejemy się serdecznie we troje.

Jerzy: *Taka jest moja rola. Trochę pogadam, trochę pomilczę. Gdy Janusz jest przy chorym, ja towarzyszę rodzinie. Poopowiadam co nieco, a to o samolotach, a to o moich górskich wędrówkach. Po prostu towarzyszę.*

Janusz: *Jurek to niesamowity obserwator. W lot zauważa to, co mi umyka, np. że recepta z zeszłego miesiąca leży wciąż niezrealizowana. Jego oko jest po prostu niezbędne.*

Jedziemy z kolejną wizytą do Brzeźna, nadmorskiej dzielnicy Gdańska. Odwiedzimy trzy kobiety – chorą mamę i opiekujące się nią córkę i siostrę. Stan pani Zofii jest już bardzo ciężki. W czasie gdy Janusz przeprowadza badanie, my rozmawiamy w drugim pokoju. Śmiejemy się, że mimo bliskości morza rzadko

Jerzy Szczepaniak

chodzimy na spacery na plażę. *Morze jest najpiękniejsze zimą* – mówi pani Ania.

– *Panie Jurku, a czy ma pan może jakieś zdjęcie, na którym jest pan w samolocie? Albo takie w mundurze lotnika chociaż…?* – pyta pani Aniela, wyraźnie zafascynowana żołnierską przeszłością Jerzego. Jak to mówią, za mundurem panny sznurem. – *Ależ w życiu! W czasach zimnej wojny nie wolno nam było mieć aparatów fotograficznych na terenie jednostki. Dowódca by mnie zdegradował za robienie zdjęć!*

Janusz w tym czasie zebrał wywiad od rodziny, przekazał paniom Ani i Anieli zalecenia co do dalszej opieki, wypisał recepty. Chwilę razem pomilczeliśmy. Gdy tak siedzieliśmy wszyscy razem, czuliśmy się mniej samotni.

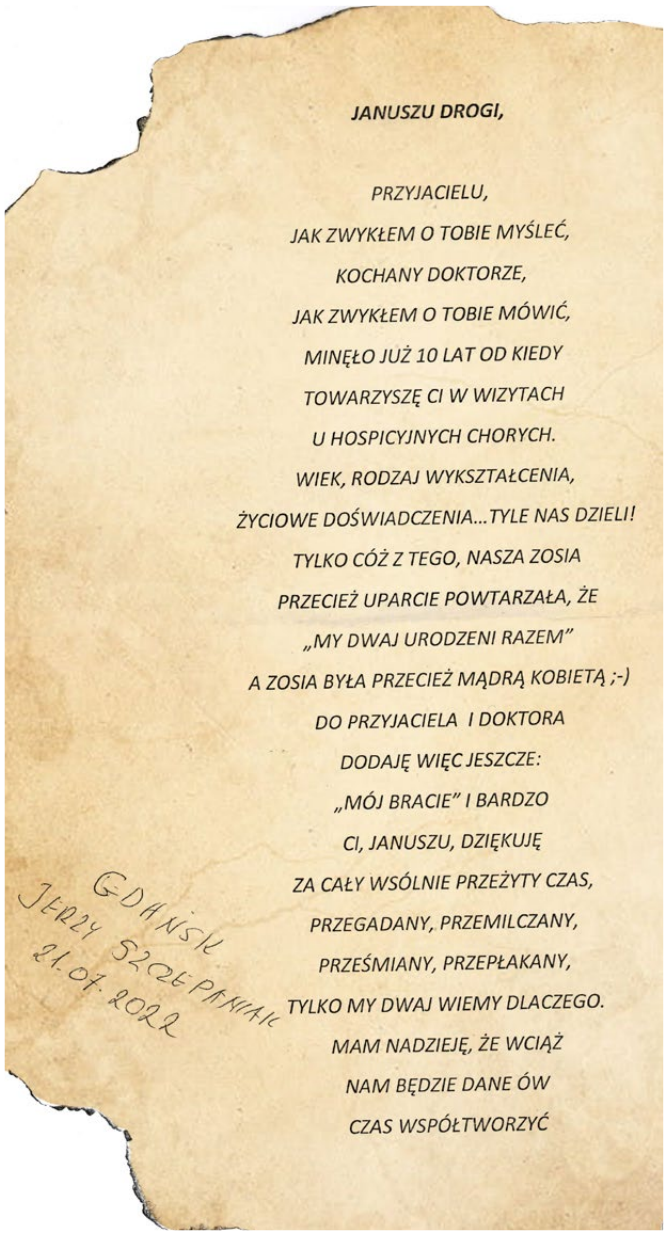
Wracając do samochodu, Janusz powiedział: *Zauważyłaś, jak cię przyjęli? Nie mówiłem im wcześniej, kim jesteś i po co przyjechałaś, a oni nawet nie pytali. To wyraz wielkiego zaufania chorych do nas, hospicjantów. Na takie zaufanie pracuje się latami.*

I tak od 10 lat… Od pierwszej wizyty Janusz i Jurek przemierzyli razem tysiące kilometrów, odwiedzili setki rodzin i pożegnali wielu chorych. Cała ta statystyka jest skrzętnie odnotowywana przez Jurka w jego specjalnym kajecie. To wspólne doświadczanie najtrudniejszych emocji – nieuchronności śmierci, rozpaczy, bezradności, ale i chwil radości, gdy można pomóc – stało się fundamentem niezwykłej przyjaźni.

Spędzony razem czas, rozmowy i milczenie, śmiech i płacz, wiele wspomnień dzielonych tylko na dwóch – to wszystko tworzy tę wyjątkową relację mężczyzn, których, jak zauważa Jerzy, na pierwszy rzut oka dzieli niemal wszystko.

Jestem niezwykle wdzięczna, że mogłam im towarzyszyć podczas tych kilku wizyt. Mądrość, prawda, ciepło, które od nich bije, są tym, co przyciąga i sprawia, że chce się po prostu być razem z nimi. I choć wiem, że ich hospicyjna drużyna to duet, chciałoby się zapytać: czy mogłabym jeszcze kiedyś z wami pojechać?

Hanna Lesner-Ratajczak



JANUSZU DROGI,

PRZYJACIELU,
JAK ZWYKŁEM O TOBIE MYŚLEĆ,
KOCHANY DOKTORZE,
JAK ZWYKŁEM O TOBIE MÓWIĆ,
MINĘŁO JUŻ 10 LAT OD KIEDY
TOWARZYSZĘ CI W WIZYTACH
U HOSPICYJNYCH CHORYCH.
WIEK, RODZAJ WYKSZTAŁCENIA,
ŻYCIOWE DOŚWIADCZENIA...TYLE NAS DZIELI!
TYLKO CÓŻ Z TEGO, NASZA ZOSIA
PRZECIEŻ UPARCIE POWTARZAŁA, ŻE
„MY DWAJ URODZENI RAZEM"
A ZOSIA BYŁA PRZECIEŻ MĄDRĄ KOBIETĄ ;-)
DO PRZYJACIELA I DOKTORA
DODAJĘ WIĘC JESZCZE:
„MÓJ BRACIE" I BARDZO
CI, JANUSZU, DZIĘKUJĘ
ZA CAŁY WSÓLNIE PRZEŻYTY CZAS,
PRZEGADANY, PRZEMILCZANY,
PRZEŚMIANY, PRZEPŁAKANY,
TYLKO MY DWAJ WIEMY DLACZEGO.
MAM NADZIEJĘ, ŻE WCIĄŻ
NAM BĘDZIE DANE ÓW
CZAS WSPÓŁTWORZYĆ

GDAŃSK
JERZY SZCZEPANIAK
21.07.2022

Księgarnia
Fundacji Hospicyjnej

Nasze Plasterki

Życie pisze różne scenariusze, często zaskakuje i wyznacza ścieżki pełne przeszkód i niespodziewanych zdarzeń. Lubimy planować, aby czuć, że w pełni nad nim panujemy, jednak jest coś, czego, nie zakładamy, nie planujemy, a nawet staramy się o tym nie mówić, nie myśleć – nikt nie jest przygotowany na śmierć swoją lub bliskiej osoby. Śmierć burzy, niszczy, kończy pewną część naszego życia, zmazuje plany, ustawia życie na nowo, pozycjonuje nas w nowej roli. Odejście członka rodziny zawsze odbywa się za szybko, pozostawiając nas z żalem, złością, smutkiem i tylko my wiemy, jakimi jeszcze emocjami. W żałobie są dorośli, ale także i dzieci, które nagle zostały bez najcudowniejszej mamy, bez najlepszego taty, bez jedynego w swoim rodzaju brata, bez ukochanej babci, bez wspaniałego dziadka…

Moje pierwsze spotkanie z Bajkami Plasterkami z Biblioteki Tumbo Pomaga miało miejsce w bibliotece, gdy jako rodzic w obliczu śmierci drugiego rodzica poczułam potrzebę złagodzenia bólu, oswojenia go i wytłumaczenia dziecku, i pewnie też sobie, z czym przyszło nam się zmierzyć – jak przeżyć żałobę. Bajki Plasterki pomogły mi znaleźć drogę do Fundacji Hospicyjnej, której wspaniały zespół nas wspiera, a wielkie serducha osób, dla których jej działalność jest ważna, dają nam nadzieję. Książki rozprawiają się z frazesami, które słyszymy po stracie, a które nie pomagają w chwilach smutku i żałoby. Dzieci, chcąc „pomagać", cierpią w ciszy, rozmywają się, dostosowują do sytuacji, do oczekiwań. Słyszą od dorosłych: „bądź dzielny", „musisz pomagać teraz mamusi", „nie płacz", „nie wspominaj". Ukrywają swój ból i niepokój, a masa bodźców, informacji i sygnałów je przytłacza. My też nie mówimy im o naszym bólu, ukrywamy się z żalem, miotamy się w niepewności, co możemy powiedzieć, czy pytać, jak rozmawiać, a to nie pomaga żadnej ze stron.

Treści książek są bardzo przemyślane i dostosowane do odbiorcy w wieku od 4 do 9 lat. Czytając je, możemy zatrzymać się i pomyśleć, czy my sami na co dzień nie upraszczamy komunikatów wobec naszych bliskich lub znajomych, bo inaczej nie potrafimy, bo nikt nas nie nauczył, jak mówić, jak postępować w obliczu cudzej żałoby. Te niezwykłe książki uświadamiają nam, jak często zapominamy o emocjach i o tym, żeby słuchać młodych ludzi.

Książeczki wskazują sposoby radzenia sobie z żalem, podpowiadając małe „zadania" dla czytelników: a to przepis na ciasto, a to instruktaż zaprojektowania ogródka, pomysł na album, stworzenie wspólnej bajki z bliskim, odnalezienie własnego łapacza szczęścia (to zadanie lubimy chyba najbardziej). Każda książeczka jest także szczególna ze względu na piękne, niepowtarzalne ilustracje, stworzone z czułością i troską o wszystkich czytelników tych opowiastek.

Bardzo lubimy wracać do lektur z Biblioteki Tumbo Pomaga. Wracamy do nich ze szczególnym szacunkiem i czułością w chwilach wspomnień, wracamy dla siebie nawzajem i dla zawartych tam mądrości i przesłań. Sądzę, że wielki sentyment do Bajek Plasterków będzie trwał jeszcze bardzo długo, bo pojawiły się w naszym życiu w momencie, gdy bardzo ich potrzebowałyśmy.

Iwona Fot

* * *

Bajki Plasterki to seria opowiadań terapeutycznych przeznaczona dla dzieci w wieku 4–9 lat przeżywających stratę swoich bliskich. Dorosły czytający bajkę wraz z dzieckiem może, odnosząc się do książkowych bohaterów, w łagodny sposób rozpocząć rozmowę o uczuciach. Dzieci, wczuwając się w bajkową postać, mają natomiast szansę odnaleźć własne myśli i powrócić do wspomnień. Każda z bajek powstała pod czujnym okiem psychologów, opatrzona jest specjalnym komentarzem dla rodziców, którzy – odpowiednio przygotowani do lektury – mogą nawiązać z dzieckiem rozmowę o zmarłej osobie. Bajki można nabyć m.in. w internetowej księgarni Fundacji Hospicyjnej.

www.ksiegarnia.hospicja.pl

Fundacja Hospicyjna

Hospicjum ks. Dutkiewicza

KRS 0000 201 002

Hospicjum to też ŻYCIE

Leoś, podopieczny hospicjum

PRZEKAŻ 1,5% FUNDACJI HOSPICYJNEJ

www.fundacjahospicyjna.pl