

 **Kraków**

MAGAZYN MŁODYCH

MŁODY KRAKÓW

Czytajże!

nr 35 • maj 2023 • www.mlodziez.krakow.pl • ISSN 2657-585X



**„Meet
the Superhumans”**

**Kawiarnia inna
niż wszystkie**

**Na małym,
na wielkim,
na srebrnym**



Zajrzyj na
naszego
Facebooka



Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku

przed Tobą bardzo ambitny numer „Młodego Krakowa”. Na łamach magazynu rozmawiamy o niepełnosprawności, ale też o mniejszościach i wolontariacie. W naszych tekstach staraliśmy się jak najczęściej oddawać głos osobom, których bezpośrednio dotyczą poruszane tematy. Równocześnie chcieliśmy, aby to, o czym piszemy, było przystępne do czytania. Czy się udało? Oceńcie sami!

W ramach numeru majowego:

- Matylda przeprowadziła wywiad ze specjalistą ds. Komunikacji w Polskim Komitecie Paralitycznym;
- Jagoda odwiedziła Społeczną Kaffkę;
- Dawid sprawdził, jak wygląda dostępność Teatru Słowackiego i Teatru Bagatela;
- Adrian zobaczył, jak działa Krakowskie Centrum Wolontariatu;
- Maria przyjrzała się filmom i serialom, w których poruszany jest temat niepełnosprawności;
- Alicja zwróciła uwagę na wyzwania, z jakimi mierzą się osoby z niepełnosprawnościami budując swoje związki;
- Gabrysia zainteresowała się sposobem, w jaki mówimy o mniejszościach;
- Martyna wybrała się na koncert osób autystycznych i konferencję nt. autyzmu.

Mamy nadzieję, że nasze artykuły nie tylko wzbudzą Twoje zainteresowanie, ale też zachęcą Cię do głębszego spojrzenia na sprawy innych ludzi.

Wskazówka: W artykułach posługujemy się skrótem „OzN” – wiedz, że oznacza on „osoba z niepełnosprawnością”.

Anna Kulma

- 03 ■ „Meet the Superhumans”
- 05 ■ Kawiarnia inna niż wszystkie
- 07 ■ Słowackiego vs Bagatela
- 09 ■ Krakowski wolontariat – krok po kroku
- 11 ■ Na małym, na srebrnym, na wielkim
- 12 ■ Równi w miłości
- 14 ■ Czy od języka inkluzywnego zaczyna się rewolucja?
- 17 ■ Przepis na wspieranie



Czasopismo
„Młody Kraków – Czytajże!”
ukazuje się w ramach Programu
aktywnego uczestnictwa młodzieży
w życiu miasta na lata 2019–2023
„Młody Kraków 2.0”.

Wydawca:
Urząd Miasta Krakowa
Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia
ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków

Media społecznościowe:
Facebook: @MlodyKrakowCzytajze
Instagram: @mlody_krakow_czytajze

Kontakt z redakcją:
e-mail: redakcja@demokracjaprawdy.pl
tel. 534 975 594

Numer redagowali:
Anna Kulma (redaktor naczelna),
Mikołaj Ługowski, Alicja Bazan,
Jagoda Burekowska, Kamila Przytuła,
Lena Szuster, Gabriela Stoch,
Jakub Kuźmiński, Kinga Skotnicka,
Karolina Kamisińska, Wojtek Zalewski,
Adrian Musiał, Martyna Lichosik,
Matylda Marcych, Dawid Radziszewski,
Maria Kudyk, Zuzanna Mruk,
Zofia Karnasiewicz.

STOWARZYSZENIE
DEMOKRACJA
W PRAKTYCE

Opracowanie graficzne,
pomoc redakcyjna i korekta:
QR Communication

Okładka:
<https://www.pexels.com>
cottonbro studio

Redakcja nie zwraca materiałów
niezamówionych, zastrzega sobie prawo
ich skracania, zmiany tytułów
oraz redakcyjnego opracowywania
tekstów przyjętych do druku.
Fotografie zamieszczone w magazynie
są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze
przedstawiają bohaterów artykułów.

Archiwum wydań



„Meet the Superhumans”



Fot. Daria Górniewska

Wózki niczym maszyny z „Mad Maxa”, dzwoneczek wewnątrz piłki czy „inne sporty” – jak wygląda świat sportu u osób z niepełnosprawnościami? Opowiada Bartek Tarnowski, specjalista ds. komunikacji w Polskim Komitecie Paralitycznym.

niesamowity spot „Meet the Superhumans”. Spowodował on, że zainteresowanie wydarzeniem wzrosło. Połączono to jeszcze z narracją, że to właśnie w Wielkiej Brytanii narodziła się idea igrzysk paralitycznych.

► No właśnie, koncept zawodów paraspportowych został zapoczątkowany po II wojnie przez weteranów wojennych, prawda?

Tak, w trakcie II wojny światowej żydowski lekarz neurolog, który z oczywistych względów wyemigrował z Niemiec, trafił do Wielkiej Brytanii i leczył w Stoke Mandeville. Jego pacjentami były osoby poszkodowane na wojnie, przede wszystkim te ze złamanym kręgosłupem lub utraconą kończyną. Ludwig Guttmann – bo tak się nazywał – zauważył, że mimo pomyślnego przejścia operacji pacjenci bardzo często umierali. Stwierdził, iż przyczyną tego mogą być zakażenia lub odleżyny wynikające z braku ruchu. Wysznuł więc wniosek, że potrzebny im jest jakiś rodzaj aktywności fizycznej, który sprawi, że wyjdą z łóżka. Spełniło to dwie role. Po pierwsze, odleżyny rzeczywiście się nie robiły, pacjenci nie dostawali zakażeń, a ich organizmy zaczęły nabierać naturalnej odporności. Po drugie, jeśli mamy młodego mężczyznę, który właśnie utracił sprawność, a dzięki aktywności może ją choć w części odzyskać, to odzyskuje również poczucie swojej wartości. Tak więc, osoby takie mogą wrócić do jakiejś aktywności społecznej, nie muszą żyć na garnuszku państwa i pobierać tylko renty z tytułu tego, że są weteranami wojennymi. A pomysł na rywalizację taką czysto sportową już w formie zawodów wziął się z tego, że niedługo po II wojnie światowej, w Londynie odbyły się zwykłe igrzyska olimpijskie. W szpitalu zorganizowano równoległe igrzyska dla niepełnosprawnych. Rzecz się przyjęła i zyskała również rozgłos międzynarodowy, doprowadzając do tego, że już 12 lat później igrzyska paralityczne wystartowały jako wydarzenie dla większej liczby krajów.

► MATYLDA MARCYCH: Skąd pomysł na pracę w Polskim Komitecie Paralitycznym? Z zainteresowania sportem czy dziennikarskiej pasji?

BARTEK TARNOWSKI: Sam jestem osobą z niepełnosprawnością, poruszam się na wózku i przez sporą część swojego życia uprawiałem sport. Zaczęłem jeszcze jako dzieciak, chodząc na treningi koszykówki. Parę lat grałem w koszykarskim klubie KSN START Warszawa i zdobyłem z nim kilka trofeów. Oprócz aspektu sportowego jest jeszcze dziennikarski. Zanim zacząłem być pracownikiem Komitetu w 2020 roku, działałem jako freelancer – w 2016 roku podczas wyjazdu na letnie igrzyska do Rio de Janeiro, prowadziłem relację na blogu. Napisałem też artykuł dla „Tygodnika Powszechnego”. Jest przecież niezwykle ważne, by ktoś usłyszał o sukcesach olimpijskich swoich rodaków.

► A co wspominasz najlepiej ze swoich wyjazdów?

Mam wiele ciepłych wspomnień. Zaczę od Londynu, bo myślę, że on był dla sportu paralitycznego wydarzeniem przełomowym. Wcześniej zainteresowanie igrzyskami paralitycznymi nie było duże, ale w 2012 roku stworzono

„Sam jestem osobą z niepełnosprawnością, poruszam się na wózku i przez sporą część swojego życia uprawiałem sport. Zaczęłem jeszcze jako dzieciak, chodząc na treningi koszykówki”



► I w 2012 roku igrzyska wróciły do korzeni...

Tak, zaczęto na nowo opowiadać te historie i przypominać Brytyjczykom, że mają z czego być dumni. To spowodowało, że przyszli na te igrzyska tłumnie, emocje były takie same, była mocna rywalizacja sportowa. Całe miasto tym żyło. Były telebimy, transmisje w pubach sportowych. Przy okazji zobaczyłem mojego znajomego, jeszcze z czasów koszykówki, Darka Pandera, który w szermierce jest absolutnie wybitnym sportowcem. Widziałem, jak zdobywał złoty medal. To jest jedna z takich rzeczy, którą zapamiętuje się na całe życie.

► Od czego zacząć przygodę ze sportem? Czy trzeba szukać specjalistycznego miejsca? Jaka jest ich dostępność?

To zależy od miejscowości. W większości dużych miast działają kluby, które przedstawiają całkiem różnorodną ofertę. Można znaleźć je w internecie lub poznać podczas rehabilitacji. Rehabilitant zna zwykle kogoś, kto prowadzi takie treningi lub też często zdarza się, że ktoś pojedzie na obóz aktywnej rehabilitacji i tam dowie się, że można uprawiać sport i dostanie jakieś namiary. Jeśli chodzi o dostępność, to nie jest perfekcyjna, bo wciąż nie wszystkie obiekty w Polsce są dostosowane dla OzN. W Krakowie hala Cracovii ma również nazwę Centrum Sportu Osób z Niepełnosprawnościami i tam odbywają się treningi koszykówki, tenisa stołowego itd. Co prawda nie każdy będzie zawodowcem, ale już samo uprawianie sportu daje ogromną satysfakcję.

► Są jakieś dyscypliny, które cieszą się największą popularnością?

Patrząc globalnie, to powiedziałbym, że koszykówka na wózkach. Mamy dużo profesjonalnych drużyn, ale myślę, że największą widownię mają sporty „inne” lub widowiskowe.

Ze sportów „innych” to na pewno piłka nożna dla osób niewidomych. Zawsze to budzi zainteresowanie na zasadzie: „ale jak niewidomi grają w piłkę?”. Tak samo wrażenie robi tłumaczenie, że np. „w piłce jest dzwoneczek, więc kibice muszą siedzieć zupełnie cicho”. Druga rzecz, która przyciąga, to sporty ekstremalne. Zalicza się do nich rugby na wózkach. Jest tu pewien paradoks, bo gracze to osoby z dość dużą niepełnosprawnością. Ja już jestem za bardzo sprawny, żeby móc grać w rugby na wózkach.



Fot: Adam Nurkiewicz, Polski Komitet Paralimpijski

„W większości dużych miast działają kluby, które przedstawiają całkiem różnorodną ofertę. Można znaleźć je w internecie lub poznać podczas rehabilitacji. Rehabilitant zna zwykle kogoś, kto prowadzi takie treningi lub też często zdarza się, że ktoś pojedzie na obóz aktywnej rehabilitacji i tam dowie się, że można uprawiać sport”

Nie zostałbym nawet przyjęty do drużyny. Dlaczego? Bo musiałbym mieć niepełnosprawne przynajmniej trzy kończyny, a ja mam dwie.

► Gracze mają jakieś specjalne wózki?

Tak! Wyglądają jak maszyny z „Mad Maxa” i w każdym meczu rugby jest przynajmniej kilka wywrotek. To jest ten paradoks. Z jednej strony mamy osoby głęboko niepełnosprawne, a z drugiej – dzieją się tam takie widowiskowe rzeczy.

► A jak wygląda finansowanie sprzętu dla sportowców? Jaka jest różnica między finansowaniem paralimpijczyków a olimpijczyków?

Wózek, na którym w tej chwili siedzę, czyli taki absolutnie domowy, do użytku codziennego, to koszt ok 8,5 tys. zł. Dla porównania, wózek służący do kosza to koszt około 12–15 tys. Finansują to przede wszystkim jakieś formy sponsoringu, czy też dotacji państwowych na kluby sportowe. Jednakże, by rzeczywiście wózek był funkcjonalny,



„Niepełnosprawność funkcjonuje w świecie jako takie ostateczne nieszczęście, a to nie jest koniec świata. Należy pokazywać ludziom, że są jakieś możliwości”

powinien być jak najlepiej dopasowany do użytkownika. Dlatego zwykle robi się go na wymiar. Koszty zależą też od sportu. Rower dla ludzi uprawiających kolarstwo ręczne potrafi kosztować 30–40 tys.

► Jak możemy wspierać osoby OzN w świecie sportu lub jak pomóc im wejść na tę drogę?

Myślę, że są dwie ścieżki. Po pierwsze bardzo możliwe, że ktoś z nas będzie mieć w swojej okolicy osobę z niepełnosprawnością. Ktoś ulegnie wypadkowi lub ktoś taki się urodzi. Myślę, że pierwsza sprawa to zapewnienie wsparcia zarówno rodzinie, jak i tej osobie właśnie. Niepełnosprawność funkcjonuje w świecie jako takie ostateczne nieszczęście, a to nie jest koniec świata. Należy pokazywać ludziom, że są jakieś możliwości. Druga ścieżka, dostępna dla każdego, to oglądanie sportowców z niepełnosprawnością. W najbliższe wakacje odbędą się Mistrzostwa Świata w lekkoatletyce OzN. Będziemy o tym mówili na stronach Polskiego Komitetu Paralimpijskiego i będzie można rzeczywiście zobaczyć rywalizację i kibicować paralimpijczykom. Myślę, że dla każdego sportowca ważnym aspektem jest wsparcie w czasie zawodów, gdy reprezentuje nasz kraj – trzymanie za niego kciuków.

rozmawiała Matylda Marcych

Zgodnie z najnowszymi wytycznymi International Paralympic Committee stosuje się pisownię „paraolimpiada” zamiast „paralimpiada”.



Fot: Marek Marucha/PZSN Start, Adam Dobosz/ZKF OLIMP

Kawiarnia inna niż wszystkie

Pyszna kawa, miła obsługa oraz przestrzeń, w której można prawdziwie wypocząć – to oferta Społecznej Kaffki zlokalizowanej Na Kozłówce 25. Nowa kawiarnia podbija serca krakowian i krakowianek.

Coco Chanel raz powiedziała: „Piękno zaczyna się wtedy, gdy zdecydujesz się być sobą”. To motto staje się nadzwyczaj wyrazne, gdy przekroczy się progi niedawno powstałej, wyjątkowej kawiarni, w której pracują osoby z zespołem Downa.

Początki „Kaffki”

Inicjatorem kawiarni jest przedsiębiorstwo społeczne – Społeczna 21, które działa już od 2018 roku. Od pięciu lat funkcjonuje food track z frytkami nad Zalewem Nowohuckim i to podczas prowadzenia tej działalności zrodził się pomysł na Społeczną Kaffkę. Główną ideą tego projektu jest wspieranie osób z niepełnosprawnością i umożliwienie im pracy. Działalność wspiera Stowarzyszenie Rodziców i Przyjaciół Osób z Zespołem Downa „Tęcza”, a także miasto Kraków, które zapewnia bezpłatne użytkowanie lokalu, pokrywa koszty prowadzenia kawiarni jak i przeprowadzania warsztatów.



Bariści na wagę złota

Zespół Społecznej Kaffki tworzy pięć młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną, znaną jako zespół Downa: Monika, Julia, Grzegorz, Jan oraz Szymon. W prowadzeniu kawiarni towarzyszy im trener pracy osób z zespołem Downa. W rozmowie zdradza, że planowane jest szkolenie pracowników także z pieczenia ciast. Społeczna 21



„Główną ideą tego projektu jest wspieranie osób z niepełnosprawnością i umożliwienie im pracy. Działalność wspiera Stowarzyszenie Rodziców i Przyjaciół Osób z Zespołem Downa „Tęcza”, a także miasto Kraków

rozważa również zwiększenie liczby pracujących tu osób. „Czuję się tu bardzo dobrze. Lubię parzyć kawę, herbatę, podawać ciasta. Obsługuję kasę fiskalną” – mówi Jan. Na pytanie, co sprawiło mu największą trudność, odparł, że pienienie mleka. Z kolei radość przynosi mu parzenie kawy – szczególnie cappuccino. Jan przyznaje, że bardzo lubi kontakt z klientami. Aby powiedzieć, co najbardziej kojarzy mu się z tą kawiarnią, musiał się nieco zastanowić. W końcu odparł: „uśmiech”.



Prawdziwy odpoczynek

Oprócz tego, że kawiarnia dysponuje dużą powierzchnią i przytulnym wyposażeniem, ma również miejsce, z którego z pewnością ucieszy się każdy uczeń i student – przestrzeń do nauki. Społeczna Kaffka oferuje również coś bardzo ważnego – strefę wyciszenia dla osób autystycznych. „Mamy tutaj słuchawki wygłuszające i odpowiednią przestrzeń, którą możemy osonić, zaciemnić i odizolować, aby każdy czuł się tutaj dobrze” – mówi jeden z trenerów pracy i dodaje, że to przestrzeń, gdzie każdy niepełnosprawny, obojętnie czy fizycznie czy intelektualnie, może znaleźć dla siebie miejsce.

Najlepsze, jakie w życiu jadłam

„Inicjatywa jest po prostu genialna” – tak brzmi pierwsze zdanie jednej z klientek w odpowiedzi na pytanie, co sądzi o Kaffce. Dodaje, że jest pozytywnie zaskoczona, że miasto Kraków przeznaczyło pieniądze na zrealizowanie tego projektu. Oczywiście dobra kawiarnia musi mieć pyszne smakołyki, a do tego w przystępnej cenie. Tak też jest w przypadku kawiarni zlokalizowanej Na Kozłówce 25,

„Inicjatywa jest po prostu genialna” – tak brzmi pierwsze zdanie jednej z klientek w odpowiedzi na pytanie, co sądzi o Kaffce. Dodaje, że jest pozytywnie zaskoczona, że miasto Kraków przeznaczyło pieniądze na zrealizowanie tego projektu

co potwierdzają klientki: „Ceny są zaskakująco dobre. Sernik pyszny. Poziom wypieków, jest naprawdę znakomity, a ciasto pistacjowe? Najlepsze, jakie w życiu jadłam”.

Szansa na lepszy świat

Tak jak dla Alicji z Krainy Czarów nora królika okazała się początkiem nowej przygody, tak i Społeczna Kaffka stała się inspiracją dla tych, którzy na co dzień mają styczność z osobami z niepełnosprawnościami. „Ta inicjatywa dała nam dużą inspirację, aby zorganizować pracę dla naszych dzieci, które również nie są w pełni sprawne. Obie czujemy ulgę, że podejście do osób z niepełnosprawnościami uległo pozytywnej zmianie. Na pewno będziemy tu często wracać. Mamy nadzieję, że powstanie jak najwięcej takich społecznych kawiarni” – mówią klientki.

Istotę kawiarni podsumowuje inna fanka lokalu, studentka: „Ta kawiarnia to idealny sposób na to, żeby osoby z niepełnosprawnościami robiły to, co lubią i się z nami tym dzieliły, a dla nas jest to okazja na podzielenie się tym, co mamy nie tylko w portfelach, ale i w sercach”.

tekst i zdjęcia Jagoda Burekowska



Słowackiego vs Bagatela

Czy krakowskie teatry są dostosowane do potrzeb wszystkich miłośników sztuki? A może brak odpowiednich dostosowań sprawia, że wizyta OzN jest doświadczeniem z pogranicza dramatu i komedii?

Mówi się, że każdemu wolno kochać. Sztukę też. Jednak czy włączenie w krakowskie życie teatralne OzN jest w ogóle możliwe? Sprawdźmy.

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie



Fot: Archiwum UMWM

Teatr Słowackiego

Siedziba jednego z najpopularniejszych teatrów w mieście stała się wręcz ikoną krakowskiego życia teatralnego. Teatr Słowackiego posiada wejście dostosowane do osób z niepełnosprawnością ruchową (i co ważne, jest mądrze ulokowane, czym nie każdy teatr może się poszczycić). Niestety umiejscowienie kasy biletowej sprawia, że osoba poruszająca się na wózku nie jest w stanie kupić biletu stacjonarnie bez niczyjej pomocy. Istnieje jednak możliwość odbioru biletów na miejscu, pół godziny przed spektaklem, po uprzednim zakomunikowaniu tego pracownikom teatru. Są oni zobowiązani, by przeprowadzić osobę z niepełnosprawnością ruchową przez budynek i pomóc jej w odbiorze biletu. Sama kasa biletowa dostosowana

jest dla osób z trudnościami ze wzrokiem czy słuchem. Na pochwałę zasługuje fakt, że każdy z budynków Teatru Słowackiego pozwala na wprowadzanie psów asystujących. Ponadto na Dużej Scenie Gmachu Głównego zamontowano pętlę indukcyjną – nowoczesne urządzenie ułatwiające odbiór dźwięków ze sceny przeznaczone dla osób z problemami ze słuchem.

Największym problemem Teatru Słowackiego, biorąc pod uwagę dostępność, są toalety dla OzN. W Gmachu Głównym nie ma takiej, za to w deklaracji dostępności obiektu możemy przeczytać, że toaleta na parterze ma „szerokie drzwi wejściowe”. Dostosowanej toalety brakuje także w Domu Machin – obiekcie należącym

„Do tego właśnie w budynku istnieje wejście dostosowane do osób z niepełnosprawnością ruchową (i co ważne, jest mądrze ulokowane, czym nie każdy teatr może się poszczycić). Jednak ulokowanie kasy biletowej sprawia, że osoba poruszająca się na wózku nie jest w stanie kupić biletu stacjonarnie bez niczyjej pomocy

do Teatru Słowackiego. Jedną taką toaletę znajdziemy zarówno w budynku Sceny MOS (Małopolski Ogród Sztuki), jak i w Domu Rzemiosł Teatralnych.

Ilość miejsc przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową również budzi zastrzeżenia. Na widowni Dużej Sceny jest to maksymalnie dwanaście miejsc, z czego dziesięć jest dostępnych wyłącznie po uprzednim kontakcie z administracją teatru. W pobliskich budynkach Domu Rzemiosł Teatralnych i Domu Machin przyjęto znacznie bardziej elastyczne rozwiązanie. Miejsc może być dokładnie tyle, ile będzie trzeba, jeśli tylko zostanie to uprzednio zakomunikowane podczas zakupu biletów. Budynek MOS, jakkolwiek w największym stopniu dostosowany do potrzeb OzN spośród obiektów Teatru Słowackiego, ma jednak swoje wady. O ile większość sal wewnątrz jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową, to niestety nie dotyczy to Sali Kinowej. Jest ona dostępna wyłącznie dla jednej (!) osoby z niepełnosprawnością ruchową, która, by dostać się na salę, musiałaby zjechać windą na piętro -1 i zająć miejsce w ostatnim rzędzie (przemieszczanie się niżej uniemożliwiają schody). W praktyce większość projekcji filmowych odbywających się w MOS jest dla takich osób niedostępna. Co ważne, obecny gmach MOS powstał wskutek przebudowy przeprowadzonej w latach 2010–2012, więc tym bardziej powinien uwzględnić takie potrzeby.



Fot: Wikipedia, Zigmunt Put

Teatr Bagatela

Teatr Bagatela

Teatr Bagatela ma dwie siedziby stale wykorzystywane do grania spektakli – główny budynek przy ul. Karmelickiej oraz budynek przy ul. Sarego. Już na etapie wejścia do tego pierwszego pojawia się problem, a nawet dwa... płaskie stopnie. Alternatywą jest wjazd przez wejście techniczne od ul. Krupniczej przy wsparciu personelu teatru. Smuci fakt, że OzN nie mają dedykowanego wejścia i muszą być przeprowadzane przez to służące do wnoszenia przedmiotów.

Problemy nie kończą się na wejściu. Pierwsze i drugie piętro (wraz z łóżami i balkonami) są całkowicie niedostępne ze względu na brak windy. Podobny problem dotyczy budynku Teatru Bagatela przy ul. Sarego. Na domiar złego nie może być przekształcony przez administrację teatru, gdyż nie jest jego własnością. Charakter zabytkowy obiektów, o którym wiele możemy przeczytać w deklaracji dostępności tego teatru, według wielu konserwatorów zabytków wcale nie jest tak wielką przeszkodą, jak mogłoby się wydawać. Ograniczenie to ma swój wymiar społeczny – przez to, że osoby z niepełnosprawnością ruchową nie mogą zajmować miejsc w łóżach czy na balkonach, muszą

„Budynek przy ul. Karmelickiej. Już na etapie wejścia pojawia się problem, a nawet dwa... płaskie stopnie. Problemy nie kończą się na wejściu. Pierwsze i drugie piętro (wraz z łóżami i balkonami) są całkowicie niedostępne ze względu na brak windy. Podobny problem dotyczy budynku Teatru Bagatela przy ul. Sarego

kupować droższe miejsca. Biorąc pod uwagę ich sytuację ekonomiczną, jest to znaczne utrudnienie. Na szczęście Teatr Bagatela ma w swojej ofercie bilety ulgowe dla OzN, które mogą niwelować ten efekt.

Teatr Bagatela nie zezwala na wstęp psa asystującego na widownię – deklaracja dostępności głosi: „z uwagi na charakter działalności nie przewidziano obecności psa podczas przedstawienia”. Pierwsze psy-przewodniki pojawiły się w Polsce w latach 80. ubiegłego wieku – cóż, widocznie 40 lat to wciąż za mało.

Jeśli chodzi o toalety, budynek przy ul. Karmelickiej posiada jedną, przeznaczoną dla OzN, zaś w drugim nie ma jej w ogóle.

„W końcu nie ma teatru bez ludzi i ich inicjatyw, które pozwalają OzN doświadczyć teatru. Istnieją w Krakowie inicjatywy teatralne otwarte na OzN i ich potrzeby

Oferta kulturalna dla osób z niepełnosprawnościami

W tym miejscu ten tekst mógłby się skończyć. Ale nie powinien, gdyż pominąłby wtedy pewien bardzo ważny czynnik – ludzi. W końcu nie ma teatru bez ludzi i ich inicjatyw, które pozwalają OzN doświadczyć teatru.

Istnieją w Krakowie inicjatywy teatralne otwarte na OzN i ich potrzeby. Teatr Słowackiego jest jednym z niewielu, które mogą poszczycić się specjalnymi wydarzeniami dedykowanymi dla takich osób. Należą do nich warsztaty touch-tour realizowane tuż przed przedstawieniami. Pozwalają one OzN zapoznać się z rekwizytami, scenografią czy samą przestrzenią sceny poprzez jej zwiedzenie z możliwością dotykania wszystkich przedmiotów. Ponadto, teatr otwiera się na osoby z niepełnosprawnością wzrokową, które chciałyby spróbować swoich sił w występach. Taka idea przyświeca organizatorom „prób stolikowych”. Spora część tych działań nie byłaby możliwa, gdyby nie wsparcie z programu „Kultura bez barier”, który ma na celu wspieranie i rozwijanie takich inicjatyw w całej Polsce.



Dawid Radziszewski



Krakowski wolontariat – krok po kroku



Wojna w Ukrainie pokazała nam nie tylko, że pokój w Europie może runąć w każdej chwili, ale zwłaszcza to, że potrafimy się wszyscy złączyć dla wspólnego celu – pomocy innym. Współpraca wolontariacka prędko działa w nowo założonym Krakowskim Centrum Wolontariatu na Reymonta 20.

Stadion Miejski to nie tylko miejsce klubowych rozgrywek Wisły Kraków, ale także siedziba ważnych krakowskich instytucji. Wchodząc na pierwsze piętro wejściem od ul. Reymana, trafimy do Centrum Obywatelskiego, które sprawuje pieczęć m.in. nad Krakowskim Centrum Wolontariatu. Człowiekiem, który najwięcej wie o tej instytucji i z pasją opowiada o realizowanych przez nią projektach, jest Kyryl Shkirenko. Sam od kilku lat mieszka w Krakowie, a od niedawna koordynuje pracę Krakowskiego Centrum Wolontariatu.

Co robimy?

Jak mówi Kyryl, głównym celem osób zaangażowanych w działalność centrum, jest okazanie wdzięczności krakowianom za dobro, jakiego uchodźcy z Ukrainy doświadczyli w mieście. Wolontariusze prowadzą akcje pomocy najbardziej potrzebującym mieszkańcom naszego miasta. Organizują m.in. rozdawanie żywności oraz zaopatrują w najpotrzebniejsze rzeczy schroniska dla osób w kry-



Fot: Krakowskie Centrum Wolontariatu

„Jak mówi Kyryl, głównym celem osób zaangażowanych w działalność centrum, jest okazanie wdzięczności krakowianom za dobro, jakiego uchodźcy z Ukrainy doświadczyli w mieście”

zysie bezdomności. Ważną częścią pracy centrum jest organizowanie szkoleń i warsztatów dla Ukraińców, które mają pomóc im zaadaptować się w mieście, znaleźć zatrudnienie, a także nauczyć języka polskiego. Podczas warsztatów, przykładowo, wolontariusze przeprowadzają symulację rozmowy o pracę. Przedstawiają zainteresowanym osobom, jak wygląda proces rekrutacji w naszym kraju i czego się można spodziewać od pracodawców. Takie działania służą przede wszystkim zintegrowaniu środowiska ukraińskiego w Krakowie. Dla najmłodszych i młodzieży organizowane są natomiast spotkania przy planszówkach. Dorośli także potrzebują, prócz pracy i zakwaterowania w Krakowie, znalezienia przyjaciół i miłego spędzenia czasu – dla nich także zawsze znajdzie się coś dobrego na Reymonta 20!

Fot: Krakowskie Centrum Wolontariatu



Fot: Krakowskie Centrum Wolontariatu



Fot: Krakowskie Centrum Wolontariatu

Warto także poznawać kulturę ukraińską, a jej piękno najlepiej oddaje literatura. Moi rozmówcy polecają dzieła Tarasa Szewczenki – wybitnego ukraińskiego poety narodowego.

Jak możemy pomóc?

Jednym z głównych celów centrum jest łączenie chętnych wolontariuszy z krakowskimi organizacjami. Na stronie Centrum Obywatelskiego znajduje się krótki formularz. Po jego wypełnieniu centrum skontaktuje wolontariusza z organizacją najbardziej zgodną z jego preferencjami. Centrum pomaga we wszystkich kwestiach formalnych, takich jak godziny pracy czy umowy wolontariackie.

Jak wspomina podczas warsztatów symulujących rozmowy o pracę Matylda, uczennica IX Liceum i wolontariuszka: „Cieszę się, że mogłam wziąć udział w tym przedsięwzięciu i pomóc uchodźcom pokonać obawy związane z szukaniem zatrudnienia. Widziałam, jak ważne jest dla nich szybkie znalezienie pracy. Bardzo dobrze przygotowali się do rozmowy. Od razu dało się zauważyć ich ogromną determinację i pracowitość”.

Jak mówi stare śląskie przysłowie „Z podziękowań futra nie uszyję”, więc Ukraińcy odwiedzają się za otrzymaną pomoc, działając na rzecz wszystkich mieszkańców Krakowa. Ale o słowach też nie zapominają. Po stokroć dziękują krakowianom, którzy od ponad roku okazują wielkie serca i wspierają ich samych oraz kraj ogarnięty straszliwą wojną. Jest to główne motto, którym kieruje się w swojej działalności Krakowskie Centrum Wolontariatu na Reymonta 20.

Życie Ukraińców w mieście

Adaptacja Ukraińców w Krakowie jest niezwykle istotna, gdyż jak nam powiedział Kyryl, szacuje się, że 95% przybyłych uchodźców prawdopodobnie zostanie w naszym mieście na stałe. Uczestnicy warsztatów i spotkań organizowanych przez centrum mogą wymieniać się doświadczeniami z życia w Krakowie, a także mogą otrzymywać wskazówki niezbędne przy wizycie w urzędach, szpitalach i ośrodkach zdrowia. Jest to ważne, gdyż Ukraińcy posiadający numer PESEL mają równy dostęp do opieki medycznej w kraju. Bardzo ciekawą sprawą, którą warto przytoczyć, są opinie Ukraińców na temat życia w naszym mieście i porównanie mieszkania tutaj z ich krajem rodzinnym. Kwestią, która przewija się w pierwszych wrażeniach z przybycia do Polski, jest możliwość korzystania ze słynnej aplikacji „Jakdojadę”, która wywołała niemałe poruszenie wśród uchodźców.

Innymi rzeczami, jakie zaskakują w Polsce, są przykładowo duża ilość ścieżek rowerowych czy dobra komunikacja miejska. Uwadze nie umykają jednak takie sprawy jak drogie mieszkania i ogromna biurokracja w urzędach.

Poznajemy obie kultury

Uchodźcy z Ukrainy starają się okazywać wdzięczność Polakom poprzez naukę języka i poznawanie kultury polskiej. Podczas spotkań w centrum, dzieci i młodzież zapoznawane są z barwami narodowymi, hymnem, a także z historią naszego kraju. Wszystko po to, aby budować wspólne wartości oparte na wielowiekowej tradycji naszych narodów.



Fot: Krakowskie Centrum Wolontariatu

*Walczcie przeto – a zwalczycie!
Bóg o was pamięta:
Z wami siła, z wami wolność,
Z wami prawda święta!*

Taras Szewczenko, „Kaukaz”



Na małym, na srebrnym, na wielkim

W filmach, serialach i kampaniach reklamowych coraz częściej możemy zobaczyć osoby z niepełnosprawnościami. To skutek wielu lat walki o bycie reprezentowanymi.

„Ogranicza nas tylko umysł”

Social media dały głos mniejszościom, które wcześniej nie miały go wystarczająco. Osoby z niepełnosprawnościami zaczęły dzielić się swoją historią i obecnie nietrudno znaleźć ciekawe profile na ten temat. „Ogranicza nas tylko nasz umysł” – to słowa, którymi swój kanał „Anioł na resorach” reklamuje Bogumiła Siedlecka-Gościńska. Kobieta choruje na wrodzoną łamliwość kości i od urodzenia porusza się na wózku. Jest miłośniczką make-up, podróżuje i prowadzi szczęśliwe życie wraz z mężem. Edukuje i walczy ze stereotypami o niepełnosprawności. Jej działalność pokazuje, że ogranicza nas tylko sposób myślenia.

Nietykalne i atypowe?

Z małego ekranu *social mediów* przenosimy się do świata filmu. Jako mała dziewczynka pamiętam swoich rodziców, śmiejących się do łez podczas oglądania filmu „Nietykalni”. Miałam najwyżej 8 lat i kątem oka podglądałam film o sparaliżowanym milionerze, który zatrudnia do pomocy byłego więźnia. Zderzenie dwóch różnych światów i niespodziewana przyjaźń daje powody do śmiechu i refleksji. Dziś widzę w „Nietykalnych” dużo więcej. Widzę, dlaczego żadna grupa społeczna nie zasługuje, żeby ją wpisywać w stereotypy.

Fanom historii miłosnych polecam film „Zanim się pojawiłeś” („*Me before you*”). Fabuła zawiązuje się, gdy nadzwyczaj entuzjastyczna i nieco szalona Luiza zaczyna opiekować się młodym, sparaliżowanym po wypadku mężczyzną. Ostrzegam, przygotujcie chusteczki na tę wzruszającą historię dwojga kompletnie różnych ludzi. Serialem, który skradł moje serce, jest „Atypowy”. Opowiada o nastolatku ze spektrum autyzmu i jego rodzinie. Akcja kręci się wokół trudów dorastania, które bawią i poruszają



Fot.: Instagram: Bogumiła Siedlecka-Gościńska (@aniołnaresorach)

widza, a bohaterowie stają się naszymi przyjaciółmi, którym kibicujemy. Rola takich filmów, jak wymienione, jest kluczowa. Ukazują osoby niepełnosprawne jako po prostu ludzi, a nie chorobę. Relacje, które nawiązują i związki, które zawierają, opierają się na zainteresowaniu humorem, wiedzą i pasjami drugiej strony.

Zadaptować modę adaptacyjną

Osoby z niektórymi niepełnosprawnościami mogą mieć trudności z codziennymi czynnościami, np. ubieraniem się. Świat mody przez długi czas wydawał się głuchy na głosy mówiące o potrzebie uwzględnienia potrzeb OzN. Wreszcie zrobiono pierwszy krok i powstał termin **moda adaptacyjna**, czyli odzież, obuwie i akcesoria zaspokajające potrzeby OzN. W 2017 roku marka Tommy Hilfiger wypuściła kolekcję dedykowaną takim osobom i był to duży krok dla branży. „Kiedy wchodziliśmy na rynek, żadna inna globalna marka lifestylowa nie modyfikowała swojej odzieży dla osób z niepełnosprawnościami – byliśmy pierwsi” – mówiła na łamach „Vogue.com” Sarah Horton z Tommy Hilfiger, starsza dyrektorka ds. innowacji i marketingu zintegrowanego. Rok później Nike stworzył buty Flyeas, których założenie nie wymagało użycia rąk. Jednak ogólnie dostępną i stałą kolekcję w 2022 roku wypuściło Zalando, zawierającą projekty m.in. Nike i Tommy’ego Hilfigera. Luksusowa marka Gucci Beauty wybrała na swoją twarz modelkę z zespołem Downa, co również nie przeszło bez echa. Wszystkie te działania prowadzą do zmiany postrzegania potrzeb osób z niepełnosprawnością. Jednak wciąż nie są one wystarczające, a świat mody tylko okazjonalnie przypomina sobie o tej mniejszości.

Maria Kudyk

Równi w miłości

Wiele młodych ludzi, wchodząc w okres dojrzewania, dąży do zbudowania związku. Szczęśliwa miłość jest tym, o czym marzy prawie każda osoba, także osoba z niepełnosprawnością.

Osoby z niepełnosprawnościami często są postrzegane przez społeczeństwo w pewnych sztywnych ramach: jako nieszczęśliwe, całkowicie uzależnione od innych i pozbawione sprawczości. To wpływa na rodzaj przypisywanych im ról społecznych. Chociaż coraz większą uwagę zwraca się na obecność OzN na rynku pracy czy w różnego rodzaju organizacjach, to wciąż niewiele zainteresowania poświęca się ich funkcjonowaniu w związkach. Niektórym niepełnosprawność i miłość wydają się wręcz czymś niemożliwym do pogodzenia.

„Pełnosprawni w miłości”

OzN mają swoje potrzeby emocjonalne i seksualne oraz prawo do ich realizowania. Aby to pokazać, fundacja Avalon działająca na rzecz osób z niepełnosprawnościami i przewlekle chorych stworzyła w 2021 roku projekt „Pełnosprawni w miłości” mający na celu obalenie krzywdzących, wciąż powszechnych mitów związanych z seksualnością i rodzicielstwem osób z niepełnosprawnością ruchową. Wzięty w nim udział pary, które zdecydowały się publicznie opowiedzieć o łączącym je uczuciu i pokazać, że pomimo trudności wynikających z niepełnosprawności jednego lub obydwójga partnerów, są w pełni szczęśliwi i spełnieni, i tak chcą być postrzegani.

Spółeczeństwo, niestety, często nie chce uznać prawa osób z niepełnosprawnościami do wchodzenia w związek i wierzyć w to, że mogą oni kochać i być kochani bez względu na stan zdrowia. Powoduje to, że same OzN mogą przejmować ten tok myślenia i nie wierzyć, że ktoś może szczerze i bezinteresownie obdarzyć je uczuciem. „Gdy byłam dzieckiem, nie rozumiałam, dlaczego inne dzieci się ze mnie śmieją. Nie rozumiałam, dlaczego traktują mnie jak «trędowną». Później się dowiedziałam – jestem gorsza, bo jestem chora. Mam inne ręce i nogi, odbiegam od normy, nikt mnie nie pokocha, bo «kto będzie z kaleką». Tak, często właśnie takie słowa słyszą osoby z niepełnosprawnościami” – wyznała w jednym z wpisów na swoim profilu na Instagramie (nie.pełnosprytne) Malwina Łapińska. Kobieta z wykształcenia jest prawniczką, a swoją działalność społeczną kieruje na rzecz walki z wykluczeniem, którego sama nieraz doświadczyła. „Každy_a z nas ma prawo do miłości” – przekonuje.

Pomimo trudności

Osoby z niepełnosprawnością, zależnie od jej rodzaju, potrzebują różnego rodzaju wsparcia w codziennym

funkcjonowaniu. Partnerzy osób OzN często muszą od początku nauczyć się, co i jak powinni zapewniać swojej drugiej połówce. O swoich osobistych doświadczeniach opowiadają publicznie Wojciech i Agata Sawiccy, którzy prowadzą w mediach społecznościowych profil Life On Wheelz. Wojtek jest osobą z dystrofią mięśniową. To choroba polegająca na stopniowej degradacji mięśni. Mężczyzna porusza się na wózku i oddycha przez rurkę tracheotomiczną. Swoją żonę poznał przez Internet. Kiedy spotkali się na żywo, od razu się w sobie zakochali. Agata od początku robiła wszystko, by ułatwić ukochanemu pokonywanie przeszkód, jednak nigdy wcześniej nie miała bliższej relacji z osobą z dystrofią mięśniową. Krok po kroku uczyła się, jak wygląda życie jej ukochanego.

Gdy otoczenie mówi „nie”

Osoby z niepełnosprawnościami będące w związkach oraz ich partnerzy/partnerki nierzadko mierzą się z hejtem. Dalsi znajomi czy obce osoby atakują ich – np. w sieci – wyrzucając w ten sposób własne trudne emocje, z którymi nie potrafią sobie poradzić. Problematyczne bywają także rozmowy z rodziną i przyjaciółmi. Rodzice osób z niepełnosprawnościami nieraz boją się o to, że ich dziecko z powodu stanu swojego zdrowia zostanie odrzucone czy skrzywdzone, zwłaszcza jeśli takie zdarzenia miały już miejsce w przeszłości, chociażby w grupie rówieśniczej. Trudno im uwierzyć, że ktoś inny niż oni będzie w stanie zrozumieć potrzeby ich dziecka i kochać je bezwarunkowo. Z kolei bliscy ich osób partnerskich mogą mieć trudności z zaakceptowaniem ukochanej osoby swojego dziecka, związane z obawami o jego przyszłość. Zastanawiają się, czy związek z OzN nie będzie zbyt obciążający. Nie zawsze próbują zrozumieć uczucia członka rodziny, a przecież... kiedyś sami doświadczyli zakochania.

Wsparcie najbliższego otoczenia i akceptacja wyboru ukochanej osoby jest niezwykle istotna. Chociaż już dawno zmieniły się standardy społeczne i przychylność rodziny nie jest już konieczna, by trwać w związku, to negatywne nastawienie może zniszczyć relację z bliską osobą, której osobiste decyzje się krytykuje. Należy skupić się na dostarczeniu szczęścia zakochanych, a nie tylko trudności, jakie mogą pojawić się na ich drodze. Otwartość i wolne od uprzedzeń nastawienie pomogą uspokoić obawy.

Alicja Bazan



Czy od języka inkluzywnego zaczyna się rewolucja?

Genderowa nowomowa, poprawność polityczna, zachodnia moda, chwilowy trend, „lewacki” bełkot czy symbol równości, empatii, otwartości, wrażliwości i akceptacji – czym właściwie jest język inkluzywny?

Język równościowy bywa nazywany „rewolucyjnym” i „kontrowersyjnym” – być może dlatego, że daje głos tym, których dotąd systemowo uciszano. Niektórych szokuje, innym zapewnia platformę do dialogu. Osoby będące dotychczas wyłączone i niewidzialne, za pomocą mowy inkluzywnej, stają się włączone i widzialne.

Definicja nie taka sztywna, jak ją malują

Według Rady Unii Europejskiej język inkluzywny to taki, który jest wolny od uprzedzeń i aluzji do płci, a także unikający stereotypów i uwzględniający różnorodność. W uproszczeniu, mowa o traktowaniu każdej osoby równo bez względu na płeć, rasę, orientację, niepełnosprawność, wiek, pochodzenie, wyznanie czy światopogląd.

Jak i do kogo mówisz ma znaczenie

Według twórcy widocznej na obrazku piramidy nienawiści, problem zaczyna się już wtedy, kiedy używa się języka wykluczającego. Aby unikać przejścia na kolejne stopnie piramidy, kluczowe jest stosowanie języka inkluzywnego, który nie dopuszcza stereotypizacji, uprzedzeń i dyskryminacji. O tym, że język inkluzywny znajduje zastosowanie w życiu i spełnia istotne funkcje, wiedzą m.in. Maksymilian i Martyna – osoby reprezentatywne społeczności LGBTQIA+: „Oczywiście, znam język inkluzywny! Cieszy mnie, że zwiększa się świadomość w społeczeństwie i rośnie jego użycie

„Według Rady Unii Europejskiej język inkluzywny to taki, który jest wolny od uprzedzeń i aluzji do płci, a także unikający stereotypów i uwzględniający różnorodność”

w komunikacji społecznej. Chcę, by ludzie traktowali mnie w konwersacji, jak równego sobie, na to pozwala język równościowy” – tłumaczą entuzjastycznie.

Powiew inkluzywności w sieci i w rzeczywistości

W internecie wydaje się to o wiele łatwiejsze niż na żywo – wystarczy podać używane zaimki w biogramie na danym portalu społecznościowym; np. na Instagramie, w edycji profilu, dostępna jest zakładka przeznaczona na zaimki. W korespondencjach mailowych zauważa się, że niektóre osoby podają używane przez siebie formy przy podpisie. Na stronach niektórych samorządów uczniowskich czy organizacji pozarządowych obserwuje się odchodzenie od języka binarnego (czyli stosującego podziały płciowe np. panie i panowie, uczniowie i uczennice) na rzecz języka inkluzywnego poprzez stosowanie rzeczowników zbiorowych (np. państwo, grono studenckie, społeczność



szkolna). W sieci na popularności zyskało używanie znaków specjalnych w czasownikach, np. zrobić_m, kupić*m. Wyróżnia się także neutratywy (zgodne z rodzajem neutralnym, zaimki ono/jego, np. byłom, ono jest miłe), dukatywy (onu/jenu np. onu jest miło), osobatywy (np. osoba studencka), iksatywy (np. czytałxm, onx). Rada Języka Polskiego uznała neutratywy za poprawne. Więcej na temat języka inkluzywnego można dowiedzieć na stronach: zaimki.pl, Słownik Neutratywów Języka Polskiego, Słownik Empatyczny Języka Polskiego, a na Instagramie@inkluzywnamowa. Osoby, z którymi rozmawiałam, zauważają, że w ich otoczeniu coraz więcej osób stosuje język inkluzywny również „na żywo”: „Moi znajomi używają neutratywów. Wydaje mi się, że często jest to teraz spotykane, szczególnie u osób, które nie są pewne swojej płci. Jeśli te nowe formy, które powoli wprowadza się do użytku codziennego

„Wieloaspektowość języka inkluzywnego zaznacza się w szerokiej gamie zwrotów, które coraz częściej występują w dyskursie publicznym. Zdarza się, że zaczynamy wypowiadać się w sposób włączający zupełnie nieświadomie... Społeczeństwo powoli otwiera się na wyrażenia oparte o szacunek i empatię”

sprawiają, że inne osoby czują się bardziej komfortowo, to wręcz wskazane jest, aby je stosować. Uświadamianie społeczeństwa o istnieniu takich form sprawiłoby, że takie osoby jak ja czułyby się lepiej”.

Jak mam się do Ciebie zwracać? Wystarczy zapytać

Maksymilian opowiedział, jak podchodzi do pytania o zaimki: „Większość ludzi pyta o moje zaimki, ale dużo osób czuje, że takie pytanie może być dla mnie obraźliwe i wtedy woli upewnić się u moich znajomych. Chociaż kwestie używanych zaimków nie są dla mnie żadnym intymnym tematem. Myślę, że w ogóle samo pytanie jest wystarczające, doceniam każdą próbę”. Inna osoba tłumaczy mi, że pytanie jest mile widziane, ponieważ czuje się wtedy swobodniej i odczytuje sygnał, że osobie pytającej zależy na zrozumieniu osoby pytanej. Podczas przedstawiania się warto zainicjować podanie preferowanych zaimków, druga strona weźmie z nas przykład i robi to samo. Innowacyjny sposób zauważa się podczas różnych eventów, szkoleń, warsztatów, gdzie na plakietkach osób uczestniczących obok imienia podane są zaimki. Co ciekawe, jedna z osób zwróciła moją uwagę na kłopot z myśleniem zerojedynkowym (dychotomicznym): „Zaimki są dla mnie mało ważne,

najważniejsze, by najbliżsi wiedzieli, że nie postrzegam siebie jako mężczyzna ani kobieta. Mam problem, kiedy muszę się określić, jako uczeń lub uczennica, nie ma nic pomiędzy. Albo gdy utożsamia się mnie z góry z grupą osób identyfikujących się jako dana płeć (mężczyzna lub kobieta). Nigdzie nie pozwala się na odcień szarości, wszystko jest czarne i białe”.

Zanim powiesz, postuchaj

Wieloaspektowość języka inkluzywnego zaznacza się w szerokiej gamie zwrotów, które coraz częściej występują w dyskursie publicznym. Zdarza się, że zaczynamy wypowiadać się w sposób włączający zupełnie nieświadomie. Chociaż zagorzałych przeciwników zmian w języku nie brakuje, społeczeństwo powoli otwiera się na wyrażenia oparte o szacunek i empatię. Szczególnie widać to w kontekście walki z ableizmem, czyli dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność. Jeśli do opisanego danej osoby używa się takich słów, jakich ona sobie życzy, to podkreśla się w ten sposób jej podmiotowość. Aby uniknąć opisywania danej osoby przez pryzmat jej niepełnosprawności (zarówno intelektualnej jak i fizycznej) w wielu przypadkach zaleca się korzystać ze sformułowania osoba plus cecha, czyli np. osoba z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną, wzrokową, osoba niewidoma, niedowidząca. Co ważne, dana osoba może preferować zwracanie się do niej za pomocą innych zwrotów, niż te podane wyżej. Wybrane przez nią sformułowania mogą nawet nie być zgodne z wytycznymi języka inkluzywnego. Wtedy powinno się to uszanować. Osoby z grup mniejszościowych komunikują, jak chcą, żeby się do nich zwracać. Wystarczy otworzyć się i ich wysłuchać.

Gabrysia Stoch



Przepis na wspieranie

Krakowskie inicjatywy dla starszych i młodszych na spektrum autyzmu, czyli jak przekazywać wiedzę i emocje.



a u t y z m t e r a z

Kwiecień był miesiącem wiedzy na temat autyzmu. Jego krakowskie obchody przybrały formę koncertu w Nowohuckim Centrum Kultury oraz konferencji w Centrum Obywatelskim. Oba wydarzenia zwiększały świadomość na temat autyzmu, ale w różny sposób.

„Osoby autystyczne nierzadko posiadają wyjątkowe umiejętności, np. wyższy intelekt czy lepsze rozumienie sztuki. Ich symbolem jest tęczyowy puzzle oznaczający różnorodność i wyjątkowość, które tak często ignorujemy...”

„Inny system operacyjny”
Spektrum autyzmu to zaburzenie neurorozwojowe, które związane jest z niestandardową pracą mózgu. Słowo spektrum podkreśla różnorodność – u każdej osoby autystycznej mechanizmy zachodzące w mózgu mogą wyglądać inaczej i objawiać się wcześniej lub później. To, co łączy ludzi z tym spektrum, to trudności w interakcjach z innymi. Osoby autystyczne nie rozumieją pewnych norm społecznych, ale także społeczeństwo ma problem ze zrozumieniem ich sposobu myślenia. Zaburzenie jest wcześniej rozpoznawane u dzieci i młodzieży niż u dorosłych. W grupie późno diagnozowanych dorosłych objawy nie są aż tak nasilone lub bywają porównane do innych zaburzeń niż spektrum autyzmu. Osoby autystyczne nierzadko posiadają wyjątkowe umiejętności,



np. wyższy intelekt czy lepsze rozumienie sztuki. Ich symbolem jest tęczyowy puzzle oznaczający różnorodność i wyjątkowość, które tak często ignorujemy...

Ponad 80 tysięcy do 17. roku życia
Dlatego tak ważne jest, żebyśmy przynajmniej przez chwilę spróbowali zrozumieć osoby autystyczne. Tym bardziej, że wzrasta liczba osób, u których zaburzenie jest diagnozowane. W 2021 r. w Polsce było 74 tys. osób do 17. roku życia z rozpoznaniem zespołu Aspergera lub spektrum autyzmu, a w 2022 r. liczba ta wzrosła do 82 tys. Z myślą o osobach ze spektrum autyzmu, 2 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Świadomości Autyzmu.

Centrum autyzmu w Krakowie
W tym roku jubileusz dziesięciolecia obchodzi Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy pn. Centrum Autyzmu i Całościowych Zaburzeń Rozwojowych. Instytucja zajmuje się całościowym oddziaływaniem terapeutyczno-educacyjnym na uczniów z autyzmem oraz pokrewnymi niepełnosprawnościami. Jest otwarty dla dzieci i młodzieży w wieku od 3 do 25 lat. Placówka pozwala swoim podopiecznym indywidualnie się rozwijać i przystosowywać do życia w społeczeństwie. Wszystko pod czujnym okiem wykwalifikowanych nauczycieli i wspierających rodziców.

Ciche godziny w sklepach
Hałas męczy i przytłacza osoby autystyczne bardziej niż inne. Zauważając ten problem, Lidl wprowadził w 2019 roku



tw. ciche godziny w każdy piątek między 8.00 a 10.00 oraz w sobotę od 19.00 do 21.00. Wtedy w sklepach jest wyciszona muzyka oraz zmniejszona głośność komunikatów, co ma ułatwić wykonanie stresującej dla takich osób czynności.

Głośniejsze minuty na scenie

Nie tylko ciszą można wspomóc osoby ze spektrum autyzmu. Centrum autyzmu w Krakowie już po raz siódmy zorganizowało swój koncert charytatywny. Gościwie wystąpiła na nim Natalia Kukulska – gwiazda polskiej sceny muzycznej, która wraz z Orkiestrą Wieniawa przygotowała wariacje swoich piosenek w rytm instrumentów dętych. Pomysłodawcą przedsięwzięcia jest Roman Głowacki, który jednocześnie uczy w centrum autyzmu i gra na saksofonie w Wieniawie. Koncert szerzył wiedzę na temat autyzmu m.in. poprzez karteczki z informacjami, które towarzyszyły kiermaszowi prac autorstwa podopiecznych centrum. Dochód ze sprzedaży rękodzieł został przekazany na wsparcie działań organizatorów koncertu.



Dlaczego za rok, dwa i w każdym kolejnym warto przyjść na koncert? Wyjątkowa atmosfera, muzyka tworzona przez znanych artystów oraz ludzie mający werwę do pomagania innym to definicja tego wydarzenia, które gwarantuje niezapomniane emocje.

Konferencji naukowych nigdy za dużo

17 i 18 kwietnia w Centrum Obywatelskim na Reymonta 22 można było posłuchać licznych dyskusji o autystycznej młodzieży. Szczególną uwagę poświęcono nieneuro-normatywnym kobietom. Podczas panelu „Aktualności w psychiatrii”, lekarki Anna Lebieź oraz Aleksandra Sikora-Sporek odpowiadały na pytania nurtujące rodziców dzieci autystycznych. Prelegentki opowiadały o zróżnicowanych procesach wyłapywania zespołu Aspergera u chłopców i dziewczynek. U tych drugich często występują mechanizmy ukrywające objawy autyzmu, co powoduje, że dopiero po dłuższym czasie można ostatecznie zdiagnozować taką osobę. Konferencja pozwalała lepiej zrozumieć nie tylko sam przebieg diagnozowania i bezpośredniego życia z zaburzeniem, ale także dawała szansę na wymianę doświadczeń między bliskimi osób autystycznych. Dyskusjom towarzyszyły projekcje krótkometrażowych filmów tematycznych. Wydarzenie przygotowało Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Zespołem Aspergera i Ich Rodzin „Jestem ZA”.

Od początku do końca

To nie jedyne przedsięwzięcia, jakie Polska czy Kraków podejmuje na rzecz osób ze spektrum autyzmu. Koncert i konferencja stanowią jedynie mały wycinek z morza pomysłów i wydarzeń, które starają się uświadamić o autyzmie. To ważne, żebyśmy interesowali się innymi, pomagali im i starali się, aby właśnie dla takich osób świat był lepszy!

tekst i zdjęcia Martyna Lichosik



„Koncert i konferencja stanowią jedynie mały wycinek z morza pomysłów i wydarzeń, które starają się uświadamić o autyzmie. To ważne, żebyśmy interesowali się innymi, pomagali im i starali się, aby właśnie dla takich osób świat był lepszy!”





DOŁĄCZ DO NAS,

**doskonal swoje umiejętności
i daj się czytać!**

Napisz do nas:

redakcja@demokracjawpraktyce.pl

albo **skontaktuj się za pomocą**

Facebooka



lub



Instagrama