

# edukator

## Esencja projektu

str. 2

## Koniec wieńczy dzieło

str. 3



## Czego nas uczy Europa?

str. 4

## Człowiek, który nie poddał się losowi

str. 10



# Esencja projektu

Tekst: Barbara Górka

Edukator kojarzyć mi się będzie z opowieściami Krzysztofa o przełamywaniu barier. Z licznymi spotkaniami, które dały mi nowe spojrzenie na człowieka, bez względu na jego niepełnosprawność. Z wiarą, że można więcej i jeszcze więcej, ponad ograniczeniami tkwiącymi w otoczeniu i w nas samych. Z zaufaniem, z jakim napotkani w projekcie ludzie, przede wszystkim Sylwia i Radek, opowiadali nam swoje historie i pozwalali zaglądać w sam środek ich skomplikowanego czasu życia.

Kiedy powstawał zarys tego projektu miałam świadomość, że decydujemy się na działania odmienne od dotychczasowych programów. Nasze słowa, poprzez kwartalnik czy film miały trafić do szerokiego grona odbiorców, głównie z terenu województwa śląskiego. Zastanawiałam się, czy faktycznie do nich dotrzemy, czy skorzystają z przygotowanych przez nas materiałów? Informacje, które płyną z lokalnych organizacji i osób prywatnych utwierdzają mnie w przekonaniu, że nawiązaliśmy dobry kontakt. Dzwonicie państwo do nas pytając o kolejne materiały, sugerujecie nowe tematy. Dlatego moim pragnieniem jest, aby ostatni numer Edukatora był jednocześnie punktem wyjścia do kolejnych działań, podejmowanych wspólnie z osobami niepełnosprawnymi. Zapraszam na profil Edukatora na Facebooku, na którym nadal będziemy przekazywać ważne informacje dla środowiska – od kwietnia już w ramach nowego projektu. Czekam na wskazówki – które tematy są dla państwa bliskie, ważne, godne poruszenia? Będziemy poszukiwać dobrych praktyk i rozwiązań, które mogą się okazać pomocne w codziennym życiu osoby niepełnosprawnej. Zaprezentujemy sylwetki ludzi, których doświadczenia pozwolą odpowiedzieć na pytanie:

Czy warto być aktywnym? Jak najbardziej!

Tekst: Katarzyna Szymik

Nadszedł czas na podsumowanie projektu pt. Edukator – promocja kształcenia ustawicznego osób niepełnosprawnych. Już na wstępie pojawia się podstawowe pytanie: Co dalej z projektem i wydawanym kwartalnikiem? Chciałabym odpowiedzieć, że wszystko pozostanie bez zmian ale niestety projekt dobiega końca, a tym samym kończą się fundusze, które wykorzystywane były na ten cel.

To właśnie ja czuwałam nad tym, by publikacja pt. „Kształcenie ustawiczne osób niepełnosprawnych” oraz każdy numer kwartalnika „Edukator” (a było ich 8, razem z niniejszym) został dostarczony do państwa natychmiast po opublikowaniu. „Edukator”, w nakładzie 5 tys. egzemplarzy każdy, wysyłany był do blisko 320 organizacji i instytucji z całego województwa śląskiego. Docierał m.in. do placówek kształcenia ustawicznego, zespołów orzekania o niepełnosprawności, bibliotek śląskich, bibliotek na wydziałach pedagogicznych uczelni wyższych, urzędów, fundacji i stowarzyszeń działających na rzecz osób niepełnosprawnych oraz do Inkubatorów Społecznej Przedsiębiorczości itp.

Kwartalnik „Edukator” oraz publikacja cieszyły się tak wielkim zainteresowaniem, iż Stowarzyszenie Teatr Grodzki zaczęło otrzymywać liczne podziękowania za ich publikację, zarówno od organizacji, instytucji, jak i osób indywidualnych, w tym osób niepełnosprawnych.

Mam nadzieję, że kwartalnik „Edukator” pojawi się jeszcze w państwach rękach i nie będą państwo musieli zbyt długo na niego czekać.

„Edukator – promocja kształcenia ustawicznego osób niepełnosprawnych”

Patronat honorowy Małżonki Prezydenta RP Pani Anny Komorowskiej

Patroni medialni: Dziennik Zachodni

**DZIENNIK  
ZACHODNI**

Radio Katowice



Patronat wspierający: Gemini Park w Bielsku-Białej



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



# Koniec wieńczy dzieło



Tekst: Piotr Kostuchowski  
koordynator projektu Edukator

*Koniec wieńczy dzieło. Warto jednak postarać się, żeby nasze działania nie umarły „śmiercią projektową”. Koniec projektu, koniec działań. O tym, gdzie o nas czytać i gdzie nas znaleźć pisze Barbara Górka. W tym numerze*

*przeгляд opinii o tym, co udało się zrealizować, a także o tym co nie wyszło. Jesteśmy krytyczni, bo tylko zachowując taką postawę wobec własnych działań i świata, możemy być skuteczni. Na ile Edukator wpłynął na zmianę postaw i myślenia o osobach z niepełnosprawnością? Niech odpowiedzą czytelnicy.*

*Dawno temu wyróżniono prawo i ducha prawa. Jeden z tekstów nawiązuje do tego podziału. Jednak, co do ducha prawa dotyczącego osób z niepełnosprawnością mamy więcej formalizmu niż ducha. Konwencje i ustawy są podpisywane. Mamy zapisy prawne bardzo szczegółowe, a jak wpływa to na sytuację osób niepełnosprawnych? Możemy przeczytać o tym w tekście „Prawo sobie, życie sobie”. Wzory krajów zachodnich nie porażają wydatkami, lecz swym rzetelnym pragmatyzmem. Wydaje się,*

*że oni po prostu w swym prawodawstwie, działaniach, szkoleniach chcą osiągnąć efekt – zniesienie barier i wyrównanie szans dla ludzi porażonych losem. Czy warto o to wszystko się starać? Odpowiada na to pytanie zamieszczony wywiad Mariuszem Kupczakiem. Przeczytajmy go i nauczmy się... dzielności. Obowiązująca w tej chwili moda na wyrachowanie, cwaniactwo i bezideowość jest jedynie modą, złą modą. W żadnej dziedzinie życia nie da się budować i tworzyć rzeczy małych i wielkich w oparciu o taką postawę. Ogromnym wsparciem naszych działań jest nauka. Neurobiologia otwiera nowe horyzonty działań, rehabilitacji. Warto zapoznać się z tymi perspektywami.*

*Na koniec: „Róbmy swoje”. Ja pamiętam kontynuację tego tekstu Wojciech Młynarskiego. Wy zapewne także. Jednak zacytuję ciąg dalszy, tak na wszelki wypadek:*

*Róbmy swoje, Pewne jest to jedno, że  
Róbmy swoje,  
Póki jeszcze ciut się chce,  
W myśleniu sens, w działaniu racja,  
Próbujmy więc, a nuż fundacja - wystrzeli,  
Róbmy swoje,  
Może to coś da? Kto wie?...*

*Może powołacie stowarzyszenie lub fundację wspomagającą osoby z niepełnosprawnością? Może zdobędziecie nowe kwalifikacje? Kto wie?*

## Wydawca:



Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne  
„Teatr Grodzki” [www.teatrgrodzki.pl](http://www.teatrgrodzki.pl)

„Edukator – promocja kształcenia ustawicznego osób niepełnosprawnych”

ul. Stefanii Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała

telefon/faks: 033 496 52 19

e-mail: [edukator@naukabezbarier.pl](mailto:edukator@naukabezbarier.pl) [www.naukabezbarier.pl](http://www.naukabezbarier.pl)

Koordynator projektu: Piotr Kostuchowski

PR Menager: Agnieszka Ściera, [agnieszka@mediani.pl](mailto:agnieszka@mediani.pl)

## edukator

Redaktor Naczelny: Michał Bagrowski

Zastępcy redaktora naczelnego: Agnieszka Ginko-Humphries, Piotr Kostuchowski

Autorzy: Agnieszka Ginko-Humphries, Anna Górka, Barbara Górka, Piotr Bogumił Kostuchowski, Sylwia Marek, Katarzyna Szymik, Agnieszka Ściera, Grzegorz Żymła

Grafika i skład: Mediani / Anita Szymańska

foto na okładce: archiwum projektu

## Druk:

Zakład Aktywności Zawodowej

Zakład Intrologatorsko-Drukarski BSA „Teatr Grodzki”

e-mail: [dtp@poligrafia.bielsko.pl](mailto:dtp@poligrafia.bielsko.pl), [www.poligrafia.bielsko.pl](http://www.poligrafia.bielsko.pl)

Wydawnictwo bezpłatne, nie do sprzedaży.

Copyright © BSA „Teatr Grodzki”. Przedruki po uzyskaniu zgody Wydawcy.

Listy: e-mail: [edukator@naukabezbarier.pl](mailto:edukator@naukabezbarier.pl)

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.

## SPIS TREŚCI

- 2 Esencja projektu
- 3 Koniec wieńczy dzieło
- 4 Czego nas uczy Europa?
- 6 Jak realizacja projektu pomogła osobom niepełnosprawnym w realizacji ich aspiracji edukacyjnych?
- 7 Podsumowanie działań marketingowych
- 10 Człowiek, który nie poddał się losowi
- 12 Jestem z bajki
- 14 Nowy projekt innowacyjny testujący
- 15 Prawo sobie, życie sobie
- 18 Konwencja ONZ – prawa osób niepełnosprawnych a rzeczywistość
- 19 EEG biofeedback
- 23 Ostatnie wartajki



# Czego nas uczy Europa?

Tekst: Agnieszka Ginko-Humphries

Koordynator projektu poprosił nas wszystkich o podsumowanie dwuletnich działań. Zadał nam dużo pytań i obiecałam, że odpowiem chociaż na niektóre w moim europejskim felietonie. Jedno z nich brzmiało: *Co powinno być zawarte w kolejnej kampanii na rzecz edukacji osób z niepełnosprawnością?*

Myślę, warto zachęcać do korzystania z tzw.

kształcenia ustawicznego

– czyli podejmowania różnego rodzaju kursów niezawodowych, ale rozwijających nasze umiejętności np. zajęć językowych, teatralnych, plastycznych czy radzenia sobie ze stresem. Polska jest niestety na niechlubnym końcu Europy w zakresie udziału w uczeniu się przez całe życie – tylko 4,5% osób dorosłych w wieku 18 do 65 lat bierze udział w niezawodowych zajęciach edukacyjnych. Wiele takich kursów jest bezpłatnych, zwłaszcza dla osób niepełnosprawnych, o czym można się przekonać czytając ogłoszenia na [www.ngo.pl](http://www.ngo.pl) czy [www.niepełnosprawni.pl](http://www.niepełnosprawni.pl) (więcej na ten temat w Wartajkach na końcu numeru). Osoby, które nie mają pracy pytają o sens udziału w takich kursach. Warto podkreślić, że zajęcia edukacyjne w grupie rozwijają nasze umiejętności społeczne niezbędne w życiu:

komunikację, działania zespołowe, radzenie sobie ze stresem, wzmocnienie wiary w siebie. Sama brałam i biorę udział w wielu kursach i szkoleniach (historia sztuki, asertywność czy taniec) i większość z nich poszerzyła moje umiejętności i horyzonty, i zainspirowała mnie do podejmowania nowych wyzwań i zmian w życiu. Dodam, że w Wielkiej Brytanii ponad 15% osób dorosłych bierze udział w niezawodowych zajęciach edukacyjnych, a w Danii 30%!

**Następna kampania na rzecz edukacji osób z niepełnosprawnością powinna nagłaśniać dobre rozwiązania w innych krajach, żeby nasze samorządy, szkoły i stowarzyszenia uczyły się od innych. Problemem, które szczególnie mnie poruszył jest wsparcie dla osób niepełnosprawnych w polskim systemie szkolnictwa. W naszym kraju zbyt często orzeka się nauczanie indywidualne (często na prośbę rodziców i niezbyt pomocnych nauczycieli) i niepełnosprawne dziecko czy młody człowiek jest w rezultacie oddzielony od rówieśników i od reszty społeczeństwa...**

Następna kampania na rzecz edukacji osób z niepełnosprawnością powinna nagłaśniać dobre rozwiązania w innych krajach, żeby nasze samorządy, szkoły i stowarzyszenia uczyły się od innych. Problemem, które szczególnie mnie poruszył jest wsparcie dla osób niepełnosprawnych w polskim systemie szkolnictwa. W naszym kraju zbyt często orzeka się nauczanie indywidualne (często na prośbę rodziców i niezbyt pomocnych nauczycieli) i niepełnosprawne dziecko czy młody człowiek jest w rezultacie oddzielony od rówieśników i od reszty społeczeństwa...

... Nasuwa mi się tu dobre rozwiązanie z Finlandii z miasteczka Piekasamaki, o którym pisałam już wcześniej. Działa tam zespół szkół wspierający niepełnosprawnych prowadzony przez organizację **Agricola**, [www.sisop.fi](http://www.sisop.fi). Poziom nauczania jest tak wysoki, że przyjeżdżają tu sprawne i niepełnosprawne osoby z innych regionów, żeby kształcić się jako pielęgniarki, pracownicy socjalni czy kucharze. Nikomu nie przeszkadza, że w klasie są osoby z niepełnosprawnością fizyczną, intelektualną lub psychiczną. Wprowadzone rozwiązania ułatwiają pracę nauczycieli i uczniów – do wspierania osób potrzebujących pomocy zatrudniają się wolontariuszy z Finlandii i z całej Europy. W zamian za naukę fińskiego, bezpłatne zakwaterowanie i wyżywienie, pełnią rolę asystentów edukacyjnych

od poniedziałku do piątku (o Centrum Kształcenia i Edukacji Agricola pisaliśmy w numerze 2(IV/2011) – red.). Czy nasze polskie szkoły nie mogłyby korzystać z usług chociażby polskich wolontariuszy? Umowę z wolontariuszem podpisać może każda instytucja.

W naszym kraju brakuje też współpracy różnych specjalistów wspierających niepełnosprawnych uczniów czy kursantów. W Niemczech istnieje 52 pla-



cówki, które bezpłatnie kształcą osoby z umiarkowaną niepełnosprawnością intelektualną lub psychiczną – trudnościami w nauce, zaburzeniami zachowania lub problemami psychicznymi. Każdy niepełnosprawny kursant otoczony jest zespołem specjalistów takich jak: nauczyciel, instruktor, pedagog i osobisty opiekun. Ustanawia się cele, które kursant chce osiągnąć. Osoby niepełnosprawne fizycznie otoczone są również opieką niemieckiego państwa – mają zapewniony dowóz na studia, do szkoły zawodowej lub do pracy i opiekę asystentów (wywiad z **Claudią Feth** z **CJD Frechen** w Niemczech w numerze 7(IV/2012) – red.).

System zatrudniania asystentów społecznych dopiero się w Polsce rozwija. Mamy nadzieję, że nowa inicjatywa Stowarzyszenia Teatr Grodzki – Centrum Asystentury Społecznej – CAS pomoże wypracować dobre rozwiązania w oparciu min. o przykłady działań w Danii.

Odpowiadając na pytanie, co udało się w projekcie Edukator, powiem krótko: nasze czasopismo przełamujące stereotypy. W Polsce osoby niepełnosprawne kojarzą się często z „inwalidami”. Zapomina się o różnych rodzajach chorób fizycznych, o wadzie wzroku czy słuchu. Pomija się niepełnosprawność intelektualną czy zmaganie się z chorobami psychicznymi. W naszym czasopiśmie ukazywaliśmy różne rodzaje i oblicza niepełnosprawności poprzez teksty i zdjęcia. Dobrze, żeby tematyka niepełnosprawności zagościła również w naszych mediach i polityce. Jak wiemy, w Polsce Paraolimpiada w Londynie nie cieszyła się zainteresowaniem rządu czy dziennikarzy. U niektórych polityków budziła wręcz niechęć... Myślę, że wiąże się to z brakiem edukacji w zakresie równych praw, tolerancji i szacunku dla innych ludzi. Postawy otwartości dobrze jest kształtować od małego – czym skorupka nasiąknie w dzieciństwie... Zachęcam do odwiedzin razem z dziećmi oficjalnej strony Ruchu Paraolimpijskiego [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org). Jest ona prowadzona w j. angielskim, ale zawiera najlepsze zdjęcia i filmy z igrzysk (Paraolimpiada była tematem wiodącym numeru 6(III/2012) – red.)

**Odpowiadając na pytanie, co udało się w projekcie Edukator, powiem krótko: nasze czasopismo przełamujące stereotypy. W Polsce osoby niepełnosprawne kojarzą się często z „inwalidami”. Zapomina się o różnych rodzajach chorób fizycznych, o wadzie wzroku czy słuchu. Pomija się niepełnosprawność intelektualną czy zmaganie się z chorobami psychicznymi. W naszym czasopiśmie ukazywaliśmy różne rodzaje i oblicza niepełnosprawności poprzez teksty i zdjęcia.**

Już od dziecka warto rozmawiać także o problemach psychicznych i radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Duże wrażenie zrobiła na mnie wizyta w słoweńskiej organizacji OZARA w Maribor, [www.ozara.org](http://www.ozara.org). Przypomnę, że OZARA wydaje książki na temat choroby psychicznej dla przedszkoli i szkół, które bezpłatnie rozdaje. Za pomocą opowiadań, kolorowanek i zagadek dzieci uczą się, jak rozpoznawać choroby psychiczne, również wśród swoich najbliższych, i gdzie znaleźć pomoc. W Polsce wiele osób boi się kontaktu z osobami mającymi problemy ze zdrowiem psychicznym, mylnie uważając, że są niesprawne umysłowo. Takie krzywdzące stereotypy są niestety obecne w mediach, które często straszą „wariatami”. W rzeczywistości ostre stany choroby psychicznej można szybko opanować poprzez systematyczne przyjmowanie leków

i wizyty kontrolne u specjalisty. Możliwy jest całkowity powrót do aktywnego życia społecznego i zawodowego. Wspomnę tu przy okazji o działaniach hiszpańskiej **Fundacji INTRAS** z Valladolid, [www.intras.es](http://www.intras.es). Stworzyła ona program komputerowy Grandior – ćwiczenia kognitywne dla osób z zaburzeniami psychicznymi, schizofrenią, niepełnosprawnością intelektualną, porażeniem mózgowym, zanikiem pamięci. Sprzedaje go w całej Europie, pomagając w powrocie do zdrowia psychicznego i ćwiczeniu sprawności intelektualnej (o Fundacji Intras i organizacji OZARA pisaliśmy w numerze 1(I/2011) i 3(IV/2011)).

Na sam koniec tych refleksji pozwolę sobie odpowiedzieć na jeszcze jedno pytanie: „Jak było w projekcie Edukator? – aforyzm na temat projektu?”. Mój aforyzm to **Edukator edukuje każdego**. Mnie również. Wiele się nauczyłam, przeprowadzając wywiady dla naszego kwartalnika ze specjalistami z różnych krajów oraz przeszukując Internet, aby polecić dobre rozwiązania w zakresie wspierania edukacji osób niepełnosprawnych.

Dziękuję za tę naukę i szersze horyzonty.



# Jak realizacja projektu „Edukator – promocja kształcenia ustawicznego osób niepełnosprawnych” pomogła osobom niepełnosprawnym w realizacji ich aspiracji edukacyjnych?

Tekst: Sylwia Marek

Przedstawianie osiągnięć osób niepełnosprawnych w filmie, informatorze oraz w środkach masowego przekazu jest najlepszym dowodem na to, iż jest możliwe coś co praktycznie wydaje się niemożliwe. Mam nadzieję, iż przekonaliśmy większość osób niepełnosprawnych że podnoszenie kwalifikacji ma sens i nawet przy znacznej dysfunkcji edukacja jest możliwa.

## **Co można by zmienić w projekcie, by usprawnić jego oddziaływanie?**

Uważam, że przede wszystkim należy dotrzeć do osób, które nadal nie wierzą iż mogą w życiu coś osiągnąć. Są przekonane, że ich niepełnosprawność wyklucza wszelkie szanse na aktywne życie. Których życie toczy się pomiędzy domem, szpitalem ewentualnie ośrodkiem rehabilitacyjnym. Jestem przekonana, iż takie osoby nie korzystają z Internetu, nie przebywają w centrach handlowych, gdzie są rozpowszechnione plakaty, gazetki, informatory. Myślę, że można byłoby się zastanowić nad organizowaniem spotkań z osobami niepełnosprawnymi oraz ich opiekunami np. w ośrodkach rehabilitacyjnych. Jest to miejsce, w którym te osoby często przebywają, czują się tam bezpiecznie i na pewno chętnie i bez stresu uczestniczyłyby w takich rozmowach. Myślę, że może współpraca z pomocą społeczną, z której często korzystają osoby niepełnosprawne oraz ich opiekunowie przyniosłaby efekty. Bo przede wszystkim niezbędna jest pomoc osobom o najniższym wykształceniu, które nie posiadają nawet najmniejszych kwalifikacji.

Uważam także, iż w ramach projektu powinny być organizowane różne szkolenia dla osób ze znaczną dysfunkcją

np. głuchych, niewidomych itp. Szkolenia te powinny prowadzić doświadczeni nauczyciele i trenerzy. Samo przekonywanie osób niepełnosprawnych do podnoszenia kwalifikacji nie ma sensu, gdy nie ma przygotowanych miejsc szkoleniowych.

## **Jak było „w projekcie”?**

Dla mnie było to bardzo ciekawe doświadczenie. Poznałam wiele osób, których podziwiam za ich determinację, wytrwałość w dążeniu do swojego obranego celu. Mimo mnóstwa napotykaných barier i przeciwności życia codziennego nie poddają się. Powinny być wzorem do naśladowania dla wszystkich osób, które przy każdym, nawet najmniejszym problemie używają zwrotu: nie da się. Ogromną satysfakcję daje mi myśl, iż uczestnicząc w projekcie mogłam przekonywać osoby niepełnosprawne, iż podnoszenie kwalifikacji ma sens i jest bardzo ważnym aspektem w dalszym życiu. Kwalifikacje umożliwiają realizację w życiu zawodowym, a poczucie, iż jest się potrzebnym w społeczeństwie podnosi własną wartość i nadaje sens życiu.

Bardzo miłym i niezapomnianym przeżyciem było dla mnie uczestniczenie w konferencji prasowej, w filmie oraz wypowiedź w radiu. Takie moje „pięć minut”, które pozostanie w pamięci na zawsze.

Czy coś zmieniło się w ośrodkach kształcenia ustawicznego trudno mi powiedzieć. Z tego co się orientowałam to w dwuletnich szkołach policealnych nic... Te szkoły nadal nie są przystosowane do kształcenia osób ze znaczną dysfunkcją. I nawet nie wiedzą czy mają wśród swoich słuchaczy osoby z jakimś stopniem niepełnosprawności. Nie posiadają także żadnych specjalnych ofert dla osób niepełnosprawnych.



# Podsumowanie działań marketingowych projektu „Eduikator”

Tekst: Agnieszka Ściera

Nasz kwartalnik stanowił ważny element kampanii informacyjnej realizowanej w ramach projektu „Eduikator – promocja kształcenia ustawicznego osób niepełnosprawnych”.

Celem działań marketingowych było podniesienie poziomu i jakości wiedzy dorosłych osób niepełnosprawnych na temat możliwości podejmowania edukacji ustawicznej w województwie oraz na temat dostępnych ułatwień w dostępie do edukacji.

W poprzednich wydaniach informowaliśmy tylko o najważniejszych działaniach marketingowych, dziś przy okazji podsumowania projektu prezentujemy pełen opis przebiegu kampanii.

## Statystyki działań

Oto liczbowa charakterystyka prowadzonych działań marketingowych realizowanych w poszczególnych latach.

### Działania w roku 2011

#### 1. Prasa:

Dziennik Zachodni: 4 emisje w wydaniach poniedziałkowych ½ strony reklamy graficznej + artykuł na ½ strony;  
Kwartalnik 2B Style: tekst redakcyjny;  
Informacja prasowa o programie;  
Informacja prasowa o akcji mystery client.

#### 2. Radio:

Radio Katowice: 3 emisje x 15 spotów piętnastosekundowych oraz wywiad radiowy.

#### 3. Outdoor:

dwutygodniowa ekspozycja 22 citylightów w Bielsku-Białej.

#### 4. Internet:

uruchomiona została strona internetowa Eduikatora –

www.naukabezbarier.pl;  
fan page na Facebooku;  
reklama w Google.

### 5. Działania:

w CH Gemini Park odbyła się konferencja prasowa dla prasy miejscowej i branżowej;

CH Gemini Park zainicjowano i przeprowadzono badania mystery client z udziałem osób niepełnosprawnych. Na podstawie wniosków z inspekcji w obiekcie wdrożono szereg poprawek i udogodnień, które zostaną także

uwzględnione w rozbudowującej się części centrum handlowego;

pozyskano patronaty: Radia Katowice, Dziennika Zachodniego, CH Gemini, Pani Prezydentowej Anny Komorowskiej;

wyprodukowano gadzety reklamowe z logo i hasłami kampanii

### 6. Publikacje:

Kwartalnik „Eduikator – kształcenie osób niepełnosprawnych na Śląsku”: 2 wydania



foto arch. Teatru Grodzkiego

### Działania w roku 2012

#### 1. Prasa:

„Dziennik Zachodni”: 8 emisji w wydaniach poniedziałkowych - ½ strony reklamy graficznej oraz artykuł na ½ strony;

Kwartalnik „2B Style”: ½ strony – reklama graficzna, artykuł redakcyjny promujący film „Aktywni”;

informacja prasowa o konkursie pt. „Moje życie – moja nauka”;

informacja prasowa o filmie promocyjnym „Aktywni”;

informacja prasowa o wystawie pt. „Jestem z tej bajki”.

#### 2. Radio:

„Radio Katowice”: 2 emisje x 15 spotów piętnastosekundowych oraz wywiad radiowy.

#### 3. Outdoor:

dwutygodniowa ekspozycja 22 sztuk citylightów w Ty-chach;  
dwutygodniowa ekspozycja 22 sztuk citylightów w Ka-towicach.

**4. Internet:**

facebookowy konkurs pt. „Moje życie – moja nauka”.

**5. Działania**

współorganizacja wystawy pt. „Jestem z tej bajki”;  
produkcja dziesięciominutowego filmu promocyjnego „Aktywni”.

**6. Publikacje:**

Kwartalnik „Edukatorkształcenie osób niepełnosprawnych na Śląsku”:  
4 wydania

**Działania w roku 2013**

**1. Prasa**

„Dziennik Zachodni”:  
4 emisje w wydaniach poniedziałkowych - ½ strony reklamy graficznej oraz artykuł na ½ strony;  
Kwartalnik „2B Style”: tekst redakcyjny.

**2. Radio:**

„Radio Katowice” – jedna emisja wywiadu oraz 15 spotów 15”

**3. Outdoor:**

dwutygodniowa ekspozycja 22 sztuk citylightów w Częstochowie.

**4. Publikacje:**

kwartalnik „Edukatorkształcenie osób niepełnosprawnych na Śląsku”:  
2 wydania;  
broшуry „Kształcenie Ustawiczne Osób Niepełnosprawnych – część I Przydatne informacje”, część II „Dobre praktyki”.

**Realizacja założeń strategii marketingowej**

Działania marketingowe związane z promocją projektu zostały zrealizowane w oparciu o strategię marketingową, na którą złożyły się następujące elementy:

1. Cele,

2. Grupa docelowa,

3. Mechanizm,

4. Strategia reklamowej,

5. Strategia PR,

6. Strategia Współpracy z podmiotami zewnętrznymi,

7. Działania wspierające.

**Cele**

wpływ na postrzeganie osób niepełnosprawnych jako osób, które mogą realizować się w wielu dziedzinach powszechnie uważanych za dziedziny dostępne wyłącznie dla osób zdrowych;  
pokazanie szkołom, że nauczanie niepełnosprawnych i przystosowanie obiektów do ich potrzeb nie jest tak trudne jak się powszechnie uważa,  
motywacja osób niepełnosprawnych do inwestowania w siebie poprzez doksztalcenie.



foto arch. Teatru Grodzkiego

**Grupa docelowa**

Główna grupa docelowa to osoby dorosłe, niepełnosprawne, z niepełnosprawnością ruchową. Grupa drugorzędna to szkoły i instytucje kształcenia ustawicznego.



foto arch. Teatru Grodzkiego

**Mechanizm**

Głównym elementem strategii marketingowej jest osoba Ambasadora, którym została Sylwia Marek. Jako osoba niepełnosprawna jest orędowniczką i przykładem dla innych osób niepełnosprawnych. Jest twarzą projektu, jej wizerunek widnieje na plakatach,

w reklamie prasowej oraz na stronie internetowej. Do programu zaproszono także inną aktywną osobę z niepełnosprawnością – Radosława Kremzera.

**Strategia reklamowa**

Działania reklamowe zintensyfikowane były w okresach zapisów do szkół i podejmowaniu decyzji o doksztalceniu – pod koniec wakacji (sierpień/wrzesień) oraz w okresie ferii zimowych. Działania przewidywały: emisję spotów radiowych oraz wywiadów,





emisję reklam prasowych oraz publikację artykułów, ekspozycję plakatów na przystankach autobusowych w największych miastach województwa śląskiego – po 2 tygodnie w każdym z miast. ekspozycję plakatów w CH Gemini.

### Strategia PR

Strategia PR przewidywała: widoczność Projektu w mediach branżowych i komercyjnych za pośrednictwem informacji prasowych, cyklicznie do nich rozsyłanych, organizację minimum dwóch konferencji prasowych – inauguracyjnej oraz podsumowującej.

### Wykorzystane media:

m.in. „Dziennik Zachodni”, „Gazeta Wyborcza”, „Kurier Radia Bielsko”, [www.super-nowa.pl](http://www.super-nowa.pl), [www.bielsko.biala.pl](http://www.bielsko.biala.pl), „Telewizja Bielsko”, „Fundacja Rozwoju Miasta Bielska-Białej”, magazyn „2B Style”, „Radio Bielsko”, „Radio Katowice”, [www.bb365.pl](http://www.bb365.pl), publikacje Urzędu Miasta Bielska-Białej.



foto arch. Teatru Grodzkiego

prasowych, a z obydwójmiem zostały przeprowadzone wywiady, które zostały wyemitowane w „Radio Katowice”. Oboje zostali także bohaterami filmu promującego projekt. Ambasadorka została przedstawiona publicznie podczas konferencji prasowej, zorganizowanej na terenie Centrum Handlowego Gemini.

W trakcie realizacji Projektu zrealizowano badanie mystery client w CH Gemini, w którym wzięli udział

Ambasadorzy Projektu oraz kilku innych podopiecznych Teatru Grodzkiego z różnym stopniem niepełnosprawności. Badanie polegało na sprawdzeniu czy bufetki, hole, toalety, podjazdy spełniają normy ułatwiające poruszanie się osób z niepełnosprawnością ruchową. Sprawdzone jak wobec osób niepełnosprawnych zachowuje się personel sklepowy. Dzięki tej akcji udało się wprowadzić kilka ułatwiających osobom niepełnosprawnym udogodnień.

Wiemy też od zarządu obiektu, że w nowopowstającej części CH Gemini wszystkie uwagi uczestników akcji zostaną uwzględnione już na etapie projektowania.

### Strategia współpracy z podmiotami zewnętrznymi

uzyskanie patronatów medialnych „Dziennika Zachodniego”, „Radia Katowice”, uzyskanie patronatu honorowego Prezydentowej Anny Komorowskiej, uzyskanie patronatu wspomagającego Galerii Handlowej Gemini.

### Działania wspierające

utworzenie fanpage'u na Facebooku – 301 fanów, stworzenie platformy kontaktowej pomiędzy Ambasadorem Projektu a uczestnikami, warsztaty dobrych praktyk w CH Gemini oraz w Teatrze Grodzkim

### Wnioski

Do projektu, oprócz Ambasadorki Sylwii Marek, zaproszono także inną aktywną osobę z niepełnosprawnością Radosława Kremzera, którego zdjęcie także zostało wykorzystane w kampanii wizerunkowej. Historie życia obu postaci zostały wykorzystane w artykułach



foto arch. Teatru Grodzkiego

Dzięki honorowemu patronatowi CH Gemini oraz współpracy z innymi organizacjami pozarządowymi zajmującymi się tematyką osób niepełnosprawnych, na terenie Centrum zorganizowana została wystawa pt. „Jestem z tej bajki” pokazująca osoby niepełnosprawne w ciekawym, nietypowym świetle – jako bohaterów znanych filmów. Sesja fotograficzna posłużyła twórcom jako swoista platforma integrująca środowisko osób tzw. zdrowych z niepełnosprawnymi.

Na bazie doświadczeń związanych z działaniami marketingowymi projektu powstał także artykuł pt. „Marketing dla osób z niepełno-

sprawnością”, w którym podjęto próbę odpowiedzi na pytania: czy osoby z niepełnosprawnością są atrakcyjną grupą docelową, czy marketing dla osób niepełnosprawnych jest inny, na co należy zwrócić uwagę konstruuując dla nich przekaz? Artykuł został opublikowany m.in. w „Dzienniku Zachodnim”.



# Człowiek, który nie poddał się losowi



foto arch. M. Kupczaka

*Z **Mariuszem Kupczakiem**, wybitnym sportowcem i organizatorem sportu, jedynym w Polsce IFBB-Pro na wózku, rozmawia Piotr Bogumił Kostuchowski.*

**Jestem rad, że możemy porozmawiać. Bardzo pana proszę o powiedzenie o sobie kilku słów.**

Jestem osobą z niepełnosprawnością. Urodziłem się z dziecięcym porażeniem mózgowym, z prawostronnym niedowładem ciała. Byłem rehabilitowany od najmłodszych lat. Moją pasją życia jest sport. Na początku była to lekkoatletyka ale później pochłonęła mnie kultury-

styka, praca nad własnym ciałem, nad sylwetką, aby ludzie zauważali jak wyglądam jak jestem zbudowany, a nie to że jeżdżę na wózku. Ten sport bardzo pomógł mi w rehabilitacji.

**Jakie dyscypliny lekkiej atletyki pan uprawiał? Jakie odnosił pan sukcesy?**

Rzut oszczepem, pchnięcie kulą i rzut dyskiem. Sukcesy to wiele medali ze spartakiad rejonowych. Największy sukces to brązowy medal Mistrzostw Polski w rzucie oszczepem. Zdobywałem go trzykrotnie w 1997, 1998 i 1999 roku.



## **Druga faza pana kariery sportowej to kulturystyka. Co się w niej zdarzyło?**

Muszę się pochwalić, że jestem propagatorem kultury osoby na wózkach. Dzięki mnie zostały stworzone w 2002 roku pierwsze debiuty, w których wzięły udział osoby niepełnosprawne. Sam w nich także startowałem. Później doprowadziłem do oficjalnych Mistrzostw Polski, a później do Mistrzostw Świata osób niepełnosprawnych w 2009 roku. Sukcesy: sześć tytułów Mistrza Polski, sześć Pucharów Mistrzostw Polski, pięć Mistrzostw Śląska, szóste miejsce w Mistrzostw Świata Amatorów i dziewiąte miejsce Mistrzostw Świata w kategorii zawodowców w Stanach Zjednoczonych w 2011 roku.

## **Jak przebiegała pana kariera zawodowa, gdzie w tej chwili pan pracuje?**

Przez wiele lat pracowałem jako trener w wielu klubach fitness dzieląc się swoim doświadczeniem z osobami pełnosprawnymi i osobami z niepełnosprawnością. Prowadziłem z nimi rehabilitację opartą na treningu siłowym. Trwało to od roku 2002 aż do 2011, kiedy zakończyłem pracę w tej branży. Potem już nie udało się mi znaleźć pracy w tym zawodzie. W tej chwili pracuję w Zakładzie Aktywności Zawodowej w Bielsku-Białej, który utworzyło Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki.

## **Czy jest pan zadowolony z tej pracy?**

Dla mnie pełnią marzeń byłoby pracować w roli instruktora czy trenera na siłowni. Jednak każda praca poszerza horyzonty, pozwala zdobyć nowe umiejętności i pomaga w mojej rehabilitacji. W tej chwili pracuję na intronigatorni, są plany że bym przeszedł do grafiki komputerowej.

## **Proszę porównać dwie osoby poszukujące pracy o tym samym rodzaju i stopniu wykształcenia, kto ma łatwiej, kto trudniej i z czego wynikają te różnice?**

Na pewno osoby z niepełnosprawnością, a szczególnie osoby z pierwszą grupą niepełnosprawności mają trudniej, ze względu na bariery architektoniczne w placówkach, czy miejscach pracy, zakładach pracy. Właściciele firm nie widzą w zatrudnianiu osób z niepełnosprawnością nie tyle ułatwień, co nie wierzą, że osoba z niepełnosprawnością może pracować równie efektywnie jak osoba zdrowa. Jeżeli patrzymy na pracę grafika komputerowego (jestem nim z wykształcenia) to nie ma żadnych różnic między osobą siedzącą na krześle, a siedzącą na wózku. Obie przecież siedzą tak samo przed ekranem komputera.

## **Jak pan trafił do ZAZ-u.**

Będąc w pewnej desperacji, szukając jakiegoś zatrudnienia, zadzwoniłem do Zakładu Aktywności Zawodowej

i napisałem maila. Po kilku dniach otrzymałem informację, że jest miejsce i że jeżeli chce to mogę spróbować.

## **Co dla pana jest w życiu najważniejsze?**

Zdrowie i pieniądze, bo w dzisiejszych czasach niestety rządzi wszystkim pieniądź. Te dwie sprawy ograniczają możliwości rozwoju człowieka.

## **Przepisy dające osobom niepełnosprawnym uprawnienia są bardzo rozdrobnione, rozsiane po wielu ustawach. Czy nie przydałaby się instytucja, która udzielałaby całościowych informacji i porad.**

Tak. Zorientowanie się w tym wszystkim jest bardzo trudne, przepisy są niejasne dla przeciętnego człowieka, załatwienie dofinansowania do stanowiska praca czy do łazienki to droga przez mękę. Bardzo pomocne byłoby stworzenie punktu informacyjnego, który choćby telefonicznie wprowadził w zagadnienie, poinformował jakie dokumenty należy zgromadzić. To byłoby świetne rozwiązanie, pomoc od zdobycia wykształcenia poprzez zdobycie pracy po dofinansowanie sprzętu. Taka placówka mogłaby zbierać dane o konkretnych osobach o ich wykształceniu, możliwościach. Poszukiwać ofert pracy dla tych osób. Inaczej mówiąc mogłaby skuteczniej łączyć pracodawców z osobami niepełnosprawnymi poszukującymi pracy.

## **Czy w ciągu ostatnich kilku lat sytuacja osób niepełnosprawnych zmieniła się?**

Tak zmieniła się. Jest trochę lepiej. Jednak do krajów zachodnich mamy jeszcze bardzo daleko. Nie chodzi mi tu o pieniądze. Tam wszystko jest proste, jest wiele instytucji, zakładów działań wspomagających osoby niepełnosprawne. U nas jest tego niewiele. Takich zakładów aktywności zawodowej powinno być znacznie, znacznie więcej. W każdym mieście co najmniej jeden. Wiadomo przecież jak ciężko jest na rynku pracy osobom sprawnym, jeszcze trudniej jest osobom niepełnosprawnym.

## **Czy pewne ułatwienia, które mają osoby niepełnosprawne można nazwać przywilejami?**

Nie. Każdy człowiek ma prawo do rozwoju i godnego życia. Dofinansowanie wózka czy protezy jest jedynie wyrównaniem szans na efektywne funkcjonowanie, a nie szczególnym potraktowaniem osoby.

## **Skąd bierze się pana optymizm i wola działania?**

Życie nauczyło mnie tego, że nie można się poddawać. Silna wola i wytrwałe parcie do przodu to jest podstawa mojego myślenia. Nie liczy się ile razy się upadło, liczy się ile razy się powstało.

## **Dziękuję bardzo za rozmowę.**



# Jestem z bajki

W ramach dodatkowych działań kampanii informacyjnej projektu „Eduktor” Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki włączyło się w organizację i promocję wystawy fotograficznej „Jestem z tej bajki”.

Wspólne prace pani Anny Godlewskiej – charakterystyki i wizażystki oraz fotograf Marty Lelek można było oglądać jesienią 2012 roku w bielskim Centrum Handlowym Gemini Park.

Wystawę tworzyło 16 zestawów zdjęć osób niepełnosprawnych fizycznie czy umysłowo z Klubu Samopomocy „Milusińscy” w Bielsku-Białej. Każdy z bohaterów uwiecz-

nionych na fotografiach został przedstawiony na dwóch zdjęciach - w konwencji „codziennej” oraz wystylizowany w sposób podkreślający jego indywidualność z użyciem środków stosowanych w reklamach czy na okładkach popularnych czasopism. Zdjęcia uzupełniają informacje o sportretowanych - kim są, o czym marzą, co lubią... Wystawa „Jestem z tej bajki” była kolejnym wydarzeniem z cyklu „Centrum bez barier”. Potwierdzała zaangażowanie Gemini Park w projekty o charakterze społecznym, edukacyjnym i kulturalnym.

(za: bielskobiała.geminipark.pl)



foto Marta Lelek





# Nowy projekt innowacyjny testujący



CENTRUM  
ASYSTENTURY  
SPOŁECZNEJ

Projekt pn. **Centrum Asystentury Społecznej (CAS) – model wsparcia zadań OPS/PCPR w aktywizacji społecznej i zawodowej ON** realizowany jest przez Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki od 1.10.2012r. do 30.06.2015r. w partnerstwie z:

- Fundacją Imago z Wrocławia, [www.fundacjaimago.pl](http://www.fundacjaimago.pl)
- Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Bielsku-Białej, [www.mops.bip.wizja.net](http://www.mops.bip.wizja.net)
- Firmą Limes z Leszna, [www.piotrbartkowiak.pl](http://www.piotrbartkowiak.pl)

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach konkursu nr 1/POKL/7.2.1/IN/2011 dla Priorytetu VII.

**Produkt innowacyjny**

Głównym produktem projektu będzie Model kontraktowania zadań integracji społecznej wspierający zadania Ośrodków Pomocy Społecznej w aktywizacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych. Podstawowym elementem modelu będzie opracowanie założeń dla działania nowego podmiotu – **Centrum Asystentury Społecznej** – pozarządowej instytucji wyspecjalizowanej w asystenturze społecznej i wspomaganiu zatrudniania osób niepełnosprawnych, stworzenie nowych rozwiązań prawnych umożliwiających przekazywanie zadań publicznych OPS czy PCPR do realizacji tego typu podmiotowi, a także opracowanie standardów działania Asystentów Osób Niepełnosprawnych (AON).

Więcej informacji na stronie internetowej projektu: [www.asystent-on.pl](http://www.asystent-on.pl)



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚĆ

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



# Prawo sobie, życie sobie

Tekst: Piotr Bogumił Kostuchowski

Osoby borykające się z niepełnosprawnością przestały być odsuwane w cień, a ich problemy zmiatane pod dywan. To niewątpliwy plus. W tym kierunku zmierza prawodawstwo międzynarodowe i krajowe. Niepokojąca pozostaje jakość i spójność tego prawa oraz jego wpływ na codzienne życie. Na stronie [www.niepelnospawni.gov.pl/uprawnienia-osob-niepelnospawni](http://www.niepelnospawni.gov.pl/uprawnienia-osob-niepelnospawni)

Biura Rzecznika do spraw Osób Niepełnosprawnych znajduje się szereg aktów prawnych. Z ich tytułów można się zorientować czego dotyczą, o jakie sprawy i uprawnienia chodzi. Niepokój budzi jednak umieszczony pod nimi odsyłacz: *Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela....* Tu mamy przegląd wielu ministerstw i instytucji. Na przykład: *Komunikacja/podróż, Zestawienie ulg przysługujących osobom niepełnosprawnym w podróży środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego (PKP) i autobusowego (PKS) reguluje ustawa z dnia 20 czerwca 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz. U. z 2002 r. Nr 175, poz. 1440, z późn. zm.). Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej – [www.transport.gov.pl](http://www.transport.gov.pl)*”.

Ten odsyłacz ujawnia bardzo poważny problem. Jest nim skomplikowane prawo, które wymaga dodatkowych regulacji. Wchodząc w skórę osoby próbującej ustalić przysługujące jej uprawnienia z miejsca doświadczamy trudności w określeniu najprostszyc rzeczy.

Cieszy zwycięstwo koncepcji wspólnej edukacji osób sprawnych i niepełnosprawnych, rezygnacja z tworzenia zamkniętych enklaw. Polska w 2012 r. ratyfikowała Konwencję o prawach osób niepełnosprawnych; przewiduje ona stworzenie systemu tzw. edukacji włączającej

w ogólnodostępnych szkołach publicznych. W tym systemie uczeń niepełnosprawny integruje się z pełnosprawnymi rówieśnikami i uczestniczy w społeczności klasowej na równych zasadach. Ma takie same prawa i obowiązki (więcej o Konwencji w tekście Grzegorza Żymły – red.). To rozwiązanie jest także mniej kosztowne niż kształcenie w szkole specjalnej. Miesięczny koszt kształcenia ucznia w takiej szkole jest około o jedną piątą niższy niż w szkole specjalnej. Jednak najnowszy raport NIK stwierdza, że szkoły nie są odpowiednio

**Szkoły nie są odpowiednio przygotowane do pracy z uczniami niepełnosprawnymi o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Brakuje odpowiednio wykwalifikowanej kadry, wyposażenia i niwelacji barier architektonicznych. Do tej pory szkoły specjalne są lepiej przygotowane do realizacji edukacji osób niepełnosprawnych. Po raz kolejny świetny pomysł utyka na etapie realizacji.**

przygotowane do pracy z uczniami niepełnosprawnymi o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Brakuje odpowiednio wykwalifikowanej kadry, wyposażenia i niwelacji barier architektonicznych. Do tej pory szkoły specjalne są lepiej przygotowane do realizacji edukacji osób niepełnosprawnych. Po raz kolejny świetny pomysł utyka na etapie realizacji. Brak środków i planu wcielania w życie edukacji włączającej dyskredytuje całą koncepcję. Zastanawiające są wyniki kontroli NIK z roku 2010 przedstawione w raporcie „Informacja o wynikach kontroli zatrudniania osób niepełnosprawnych w administracji publicznej”. Okazuje się, że w ministerstwach i urzędach centralnych nie realizuje się nakazanego

prawem wskaźnika zatrudnienia 6% osób niepełnosprawnych. Urzędy płacą z tego tytułu tzw. kary, na rzecz PFRON jednak nie zmienia to sytuacji. Ten niezrealizowany wskaźnik dotyczył również Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, w którym funkcję Sekretarza Stanu sprawuje Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Nie musimy trudzić się nad wyciąganiem wniosków, zrobił to NIK. Warto zacytować te sformułowania: *W ocenie NIK, większą niż dotychczas rolę w aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych powinna odgrywać administracja publiczna. Motywacją*

do zatrudniania osób niepełnosprawnych powinno być w tym przypadku dostrzeżenie szerszych korzyści społecznych, istotnych zarówno dla państwa, jak i samych niepełnosprawnych. Pracując, nabierają oni poczucia przydatności w społeczeństwie, zdobywają nowe umiejętności, mają możliwość poprawy stanu zdrowia i sytuacji materialnej. Z ustaleń kontroli wynika, iż podejmowane dotychczas działania zmierzające do zwiększenia zatrudnienia osób niepełnosprawnych w administracji publicznej nie przyniosły znaczących efektów. Szczególnie w przypadku administracji na szczeblu centralnym, gdzie nawet nie zbliżono się do wartości wskaźnika zatrudnienia tych osób przewidzianego w ustawie o rehabilitacji. Przepisy ustawy o służbie cywilnej oraz o pracownikach samorządowych, wprowadzające przy naborze na wolne stanowiska pracy postępowanie konkursowe na równych dla wszystkich zasadach, nie przewidywały możliwości przyznawania preferencji osobom niepełnosprawnym w trakcie rekrutacji. Jednak regulacje te były często traktowane jako pretekst do niepodejmowania jakichkolwiek działań zmierzających do zwiększenia zatrudnienia i aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych. Wzrost wydatków z tytułu wpłat na PFRON nie motywował kierownictwa kontrolowanych jednostek do podejmowania działań zmierzających do ich obniżenia. W związku z powyższym, NIK formułuje pod adresem Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych wnioszek o zwiększenie zakresu działań podejmowanych w ramach promowania zatrudnienia osób niepełnosprawnych poprzez stymulowanie rozwoju współpracy urzędów administracji publicznej z organizacjami reprezentującymi osoby niepełnosprawne oraz uczelniami wyższymi w celu upowszechniania informacji o wolnych miejscach pracy i ich dostępności dla osób niepełnosprawnych, a także organizacji praktyk i staży dla niepełnosprawnych studentów. Poprawie powinna ulec także współpraca z urzędami pracy, w szczególności w zakresie przepływu informacji dotyczących kwalifikacji i wykształcenia osób niepełnosprawnych zarejestrowanych jako bezrobotne lub poszukujące pracy, tak aby wiedzę w tym zakresie można było wykorzystać zarówno w procesie rekrutacji, jaki i organizacji staży.” (Najwyższa Izba Kontroli, Informacja o wynikach kontroli zatrudniania osób niepełnosprawnych w administracji publicznej, str. 9).

**Jak wygląda sytuacja osób niepełnosprawnych na rynku pracy? Różnie, w zależności od źródeł, z których czerpiemy informacje. Ujawniają się rozbieżności między stanowiskiem władz, prawodawców a organizacjami pozarządowymi prowadzącymi działania w obszarze zatrudnienia i edukacji osób niepełnosprawnych oraz niezależnymi ośrodkami badawczymi.**

W roku 2011 sytuacja nie zmieniała. Obligatoryjny wskaźnik 6% osiągnął jedynie PEFRON. Wprowadzono nowe przepisy; ustawa z 19 sierpnia 2011 r. o zmianie ustawy o służbie cywilnej i niektórych innych ustaw (Dz. U. nr 201, poz. 1183) obejmuje swoją regulacją prawie całą administrację publiczną, począwszy od samorządów, a kończąc na urzędach centralnych. W przypadku tych pierwszych osoba z orzeczoną niepełnosprawnością zostanie zatrudniona w urzędzie, jeżeli znajdzie się w piątce najlepszych kandydatów. Jednak dodawanie kolejnych przepisów, a raczej ich zmiana tak, by przestały być sprzeczne (jedna ustawa nakazywała zatrudnienie 6%

osób niepełnosprawnych wśród personelu, druga przy obsadzie stanowisk zakazywała stosowania jakichkolwiek wskazań poza liczbą zdobytych punktów) okazało się niewystarczające. Uzgodniono przepisy, prawodawca jest zadowolony. Poza tym cała operacja niczego istotnego nie zmieniła.

Jak wygląda sytuacja osób niepełnosprawnych na rynku pracy? Różnie, w zależności od źródeł, z których czerpiemy informacje. Ujawniają się rozbieżności między stanowiskiem władz, prawodawców a organizacjami pozarządowymi prowadzącymi działania w obszarze zatrudnienia i edukacji osób niepełnosprawnych oraz niezależnymi ośrodkami badawczymi. W Polsce jest blisko 3,4 mln osób niepełnosprawnych, w tym 2,1 mln w wieku produkcyjnym. Osób pracujących jest 465 tys. (27,3%) – dane GUS za III kwartał 2011 roku. Choć z każdym rokiem wskaźnik ten

się poprawia, to wciąż odbiegamy od stopnia zatrudnienia w innych krajach Unii Europejskiej. Zatrudnienie niepełnosprawnych wynosi tam około 50%. Dlaczego tak się dzieje? Można wskazać dwie ważne przyczyny. Niestety mają one naturę systemową. Pierwszą z nich jest niejasność, niespójność i zmienność prawa. Od wieków w studiach nad prawem wskazywano, że jego zmienność powoduje negatywne skutki. To oczywiste, jednak nasi prawodawcy wydają się tego nie dostrzegać. Sądzę, że bierze się to z braku całościowej wizji stanu, do którego mamy zmierzać jako społeczeństwo, w tym także wizji sytuacji osób niepełnosprawnych. Przepisy prawa zmienia się, żeby załatać dziury finansowe, usunąć oczywiste sprzeczności rozlicznych przepisów, osiągnąć szybkie, choć wąskie efekty. Szwankuje także rozpoznanie stanu obecnego, brakuje całościowych gruntownych





badania pozwalających wskazać przyczyny trudności. Brak wskazania środków zmieniających zasadniczo sytuację. Nie zadano sobie na przykład pytania, czy wzrastający współczynnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych jest związany jedynie z rozwojem gospodarki i PKB, czy też jest to wynik innych podejmowanych w interesie osób niepełnosprawnych działań. Skoro ministerstwa, w tym Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, nie osiąga wskaźników zatrudnienia osób niepełnosprawnych, to znaczy, że podejmowane działania prawne są nieskuteczne. Pracodawca działa racjonalnie, woli płacić kary, niż zatrudniać osoby niepełnosprawne. To bardzo niepokojący syndrom. W sposób nie podlegający dyskusji pokazuje, że regulacje prawne w tym obszarze są nieskuteczne. Co warto jest prawo nieskuteczne? Tyle ile papier, na którym zostało napisane.

Kolejnym potwierdzeniem bezowocności przepisów są badania Instytutu Badawczego Pentor z 2010 roku przeprowadzone na zlecenie PEFRON. Dla pracodawców prawo dotyczące zatrudniania osób niepełnosprawnych jest niestabilne, niejasne i skomplikowane oraz ma charakter restrykcyjno-represyjny. Regulacje są oceniane jako nierealne, niedostosowane do potrzeb pracodawcy i pracownika. W tych wywodach gubimy niepełnosprawnego człowieka, który jak każdy chce pracować. Nie przytaczam opinii tych ludzi.

Czynię to z dwóch względów: po pierwsze każdą opinię można podważyć jako niereprezentatywną, po drugie, ze względu na ładunek goryczy zawarty w sądach osób, które chcą pracować a nie mają gdzie. Goryczy, której można by zaradzić. Jednak tego nie robimy lub lepiej powiedzieć, o której w natłoku danych statystycznych, wielkich słów polityków przestajemy pamiętać. Jeszcze raz przypominam: w Polsce jest blisko 3,4 mln osób niepełnosprawnych, w tym 2,1 mln w wieku produkcyjnym. Spośród nich pracuje zaledwie 465 tys. (27,3%).

Trudności w podjęciu pracy nie są wynikiem jedynie wymienionych czynników. Są także pochodną utrwalonego przez lata wizerunku osoby niepełnosprawnej. To człowiek niesolidny, źle traktujący pracę, pracujący jedynie z przymusu, niezaangażowany. To sądy nie tyle głęboko niesprawiedliwe, co nieprawdziwe. Ich zmiana wymaga kampanii informacyjnych. Jeśli czytacie ten artykuł jesteście odbiorcami jednej z nich.

Pracodawcy oraz badania rynku pracy wskazują na kolejną przyczynę niewielkiego zatrudniania osób niepełnosprawnych. Jest nią niskie lub nieadekwatne do potrzeb rynku wykształcenie. Pierwszy czynnik ma niestety naturę systemową – osoby niepełnosprawne kończą na

ogół naukę na poziomie szkoły zawodowej. Umiejętności i kwalifikacje w nich zdobywane nie są skorelowane z potrzebami rynku. To z resztą obszerniejszy problem. Kierunki kształcenia i potrzeby rynku na etapie szkół średnich i wyższych są od siebie bardzo odległe. Jednak z pewnością poprawie sytuacji osób niepełnosprawnych w procesie poszukiwania swojego miejsca w życiu i pracy służy możliwość kształcenia. Do realizacji tego zamierzenia potrzebna jest pomoc państwa. Czy jest ona w tej chwili wystarczająca? Otwarcie wszelkiego rodzaju szkół przed osobami borykającymi się z niepełnosprawnością jest niezbędnym warunkiem poprawy sytuacji. Indywidualizacja nauczania jest hasłem, jednak jej zastosowanie w wypadku uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych jest mitem.

Osoby niepełnosprawne w nikłym stopniu korzystają z oferty kształcenia ustawicznego. To także jeden z powodów niskiej aktywności na rynku pracy. Poszukując źródeł tego stanu rzeczy stajemy wobec z jednej strony natłoku informacji, z drugiej strony braku jasnych odpowiedzi. Można jednak zaryzykować twierdzenie, że tylko osoby mające przed sobą konkretne perspektywy zatrudnienia podejmują samodzielnie trud zdobywania kwalifikacji. Czy niepełnosprawna osoba w Bielsku-Białej bądź Katowicach posiadająca maturę wie jakie kwalifikacje najlepiej rokują na rynku pracy w tych miastach?

Przewycięzeniu lub ograniczeniu niepełnosprawności służy rehabilitacja. Niestety dostęp do niej nie jest ani prosty ani szybki. Co więcej, opóźnienia w procesie rehabilitacji powodują pogłębienie, a często nieodwracalność negatywnych zmian zdrowotnych. Poza ludzką krzywdą ma to wymiar ekonomiczny, pogłębione schorzenia są leczone drożej i dłużej. Co do terminów wizyt w specjalistycznych ośrodkach, wystarczy odwołać się do wiedzy osób oczekujących na wizyty u specjalistów.

Na koniec trzeba podnieść sprawę działań prowadzonych w ramach rozlicznych projektów organizacji pozarządowych. Niosą one wiele dobra, mają jednak zasadniczą wadę: są zawsze czasowe. Wprowadzają jedynie okresową pomoc, pomagają tylko od - do. Nie znoszą niestety przyczyn negatywnych zjawisk, dlatego nie można w nich upatrywać rozwiązania problemów społecznych.

Czy zatem jest tak dobrze, czy tak źle? To nieprawidłowo postawione pytanie. Lepiej jest zadać sobie pytanie, co zrobić, by usunąć przeszkody stojące na drodze do pełnego uczestnictwa osób niepełnosprawnych w pełnym życiu. A dla nas wszystkich warto przywołać atmosferę piosenki Wojciecha Młynarskiego i zawarty w niej sąd: „Róbmy swoje”.

## Pracodawcy oraz badania rynku pracy wskazują na kolejną przyczynę niewielkiego zatrudniania osób niepełnosprawnych. Jest nią niskie lub nieadekwatne do potrzeb rynku wykształcenie.

# Konwencja ONZ – prawa osób niepełnosprawnych a rzeczywistość

Tekst: Grzegorz Żymła

W naszej codzienności osoby niepełnosprawne napotykają na szereg barier; poziom ograniczeń uzależniony jest tak naprawdę od typu i rodzaju niepełnosprawności. Poziom *pełnosprawnego-pełnoprawnego* postrzegania osób niepełnosprawnych przez społeczeństwo jest jeszcze ograniczany niestety obiegowymi stereotypami, ludzkimi uprzedzeniami oraz niewiedzą. Usprawiedliwianie tego stanu rzeczy chyba nie ma większego sensu, lecz można domniemywać, że w pewnych obszarach to problem pokoleniowy.

Z całą pewnością możemy powiedzieć, że niepełnosprawność sama w sobie nie może stanowić przyczyny wykluczenia społecznego. Jest za to odpowiedzialne obowiązujące ustawodawstwo, które wskazuje obszary odpowiedniego wsparcia dla osób niepełnosprawnych, prowadzącego do szeroko pojętej integracji społeczno – zawodowej. Takie podejście ustawodawcy

wskazuje, by pomoc i wsparcie kierowane do osób niepełnosprawnych w kontekście realizacji praw człowieka było realizowane przez całe społeczeństwo, a nie jak dotychczas w kategorii działań pozostających w wyłącznej kompetencji wyspecjalizowanych służb czy też działań o charakterze charytatywnym, których biernym podmiotem jest osoba niepełnosprawna.

Potwierdzeniem takiego nowego podejścia jest Konwencja o Prawach Osób Niepełnosprawnych przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych 13 grudnia 2006 roku i ratyfikowana przez Polskę 25 września 2012 r. Konwencja weszła do polskiego porządku prawnego 25 października 2012 roku zgodnie z Oświadczeniem Rządowym opublikowanym w Dzienniku Ustaw. Konwencja ma doniosłe znaczenie. Jest bowiem istotnym dokumentem Narodów Zjednoczonych dotyczącym praw

człowieka i odnoszącym się w całości do osób niepełnosprawnych. Do takich osób Konwencja zalicza osoby mające (cyt.) *długotrwale naruszoną sprawność fizyczną, umysłową, intelektualną lub w zakresie zmysłów, co może w oddziaływaniu z różnymi barierami, utrudniać im pełny i skuteczny udział w życiu społeczno-zawodowym, na zasadzie równości z innymi osobami*

Konwencja potwierdza między innymi *prawo wszystkich osób niepełnosprawnych do niezależnego życia, wraz z prawem dokonywania wyborów, na równi z innymi osobami* oraz zobowiązuje Państwo do podejmowania

odpowiednich środków w celu ułatwienia pełnego korzystania przez osoby niepełnosprawne z tego prawa oraz ich pełnego włączenia i udziału w społeczeństwie, w tym poprzez zapewnienie dostępu m.in. do szerokiego zakresu usług wspierających świadczonych w domu lub w placówkach zapewniających zakwaterowanie oraz do innych usług wspierających, świadczonych w społeczności lokalnej, w tym do

*pomocy osobistej niezbędnej do życia i włączenia w społeczność oraz zapobiegającej izolacji i segregacji społecznej.* Zgodnie z Konwencją Państwo powinno także podejmować skuteczne działania w celu umożliwienia osobom niepełnosprawnym swobody przemieszczania się i możliwie największej samodzielności w tym zakresie, między innymi poprzez *ułatwienie mobilności osób niepełnosprawnych, w sposób i w czasie przez nie wybranym.* Podkreślając prawo do niezależnego, samodzielnego życia osób niepełnosprawnych na zasadnych takich samych jakie odnoszą się do innych osób, poszanowania ich godności i suwerenności Konwencja potwierdza powszechność i niepodzielność wszystkich praw człowieka i podstawowych wolności oraz potrzebę zagwarantowania osobom niepełnosprawnym pełnego z nich korzystania, bez jakiegokolwiek dyskryminacji.

**Konwencja potwierdza powszechność i niepodzielność wszystkich praw człowieka i podstawowych wolności oraz potrzebę zagwarantowania osobom niepełnosprawnym pełnego z nich korzystania, bez jakiegokolwiek dyskryminacji.**



Co nam daje ratyfikacja przez Polskę Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, która zobowiązuje Polskę do respektowania zasad równości, podmiotowości, wolności i sprawiedliwości we wszystkich dziedzinach i okresach życia osób niepełnosprawnych? Na tak postawione pytanie potrzeba szczerzej odpowiedzi każdego z nas, stanowiących polskie społeczeństwo. Więc zadajmy sobie wspólnie pytanie, czy na wystarczającym poziomie zaspokojenia są poniższe obszary życia osób niepełnosprawnych:

- **Komunikacja** oznaczająca języki, tekst wyświetlany, alfabet Braille'a, komunikację dotykową, duży druk, dostępne multimedia, jak również środki przekazu: pisane, słuchowe, wyrażane prostym i zrozumiałym językiem, czytane przez lektora oraz wspomagające i alternatywne sposoby komunikacji, środki i formaty, łącznie z dostępną technologią informacyjną i komunikacyjną?
- **Język** odnoszący się zarówno do języka mówionego jak i migowego oraz innych form przekazu niewerbalnego?

- **Dostosowanie** oznaczające konieczne i stosowne modyfikacje oraz adaptacje minimalizujące utrudnienia, zapewniające osobom niepełnosprawnym egzekwowanie i korzystanie z wszystkich praw człowieka i fundamentalnych swobód?
- **Uniwersalne projektowanie** odnoszące się do takich rozwiązań, które są użyteczne dla wszystkich ludzi w jak największym zakresie, bez potrzeby adaptacji lub specjalistycznych zmian?

Jest jedna satysfakcjonująca odpowiedź, która winna jak najszybciej znaleźć odzwierciedlenie w naszej rzeczywistości: dyskryminacja ze względu na niepełnosprawność nie może uwydatniać różnorodnych form wykluczania lub ograniczania, gdzie rezultatem jest utrudnienie lub uniemożliwienie uznania, korzystania lub egzekwowania wszelkich praw człowieka i fundamentalnych swobód na równych zasadach z innymi obywatelami w sferze politycznej, gospodarczej, kulturowej, obywatelskiej, społecznej i zawodowej.

# EEG biofeedback

## nowe technologie wspierania rozwoju

Tekst: Anna Górka

Wciąż stawiamy sobie pytania: Jak wspierać kształcenie ustawiczne osób niepełnosprawnych? W jaki sposób włączać osoby z niepełnosprawnością i zwiększać ich szanse edukacyjne? Jak wpływać na podniesienie skuteczności działania i uczenia się osób niepełnosprawnych? Promocja kształcenia ustawicznego osób niepełnosprawnych oznacza wielkie zaproszenie do świata nauki, zdobywania kwalifikacji, szlifowania umiejętności. Do świata rozwoju osobistego, aktywnego życia edukacyjnego i zawodowego. Na świat ten składają się rozmaite doznania, doświadczenia, nowe umiejętności – które wymagają aktywnego uczenia się. To świat intensywnych relacji interpersonalnych, gdzie spotykamy się ze sobą, uczymy się od siebie, razem działamy, projektujemy, wdrażamy nowe rozwiązania. Istotne są tu kompetencje społeczne, emocjonalne czy kompetencje współpracy. Oprócz zdolności komunikacyjnych, niezwykle ważne są też zdolności poznawcze (kognitywne) czyli umie-

jętności umysłowe takie jak uwaga, uczenie się, pamięć, mowa i funkcje wykonawcze np. podejmowanie decyzji, ustalanie celów, planowanie i ocena sytuacji. Stanowią one niemałe wyzwanie dla naszego... mózgu! Naukowcy często mówią o starzeniu się mózgu w znaczeniu zmian zachodzących w funkcjach poznawczych. Co zatem zrobić, żeby nasz umysł rozwinął i zachował elastyczność? Jedną z propozycji jest trop jaki wyznacza neuronauka i nowoczesne technologie, a mianowicie metoda EEG biofeedback (neuroterapia) jako narzędzie wspierania rozwoju osób z niepełnosprawnością.

Każdy z nas doznaje momentów wzmożonej energii intelektualnej i spadków zaangażowania. Z łatwością możemy sobie wyobrazić taką scenę: jesteś pełny energii, aktywny, skoncentrowany na zadaniach, masz poczucie głębokiego spokoju, z radością angażujesz się w proces nauczania. Albo taką: masz trudności z koncentracją, paraliżuje cię stres, depresja, napięcie emocjonalne. Nie możesz się skupić na materiałach i zadaniach do wykonania. Czasem nastrój zmienia się z chwili na chwilę...

O co chodzi? Otóż wszystko co robimy, i o czym myślimy, ma swoje odbicie we wzorze aktywacji naszego mózgu. Każdy z takich stanów psychicznych znajduje odzwierciedlenie w aktywności naszego mózgu, ma odpowiednik w określonych częstotliwościach i amplitudzie fal mózgowych. Gdy odczuwamy np. wzmożony niepokój i zdenerwowanie emitujemy fale o wyższych częstotliwościach (20-35 Hz), kiedy jesteśmy głęboko zrelaksowani mózg wytwarza fale alfa (o częstotliwości 8-12 Hz), zaś w trakcie skupienia i koncentracji – fale beta (15-20 Hz).

### Metoda

EEG – elektroencefalograf i biofeedback – biologiczne sprzężenie zwrotne to metody opracowane na potrzeby astronautów i pilotów NASA. Były pierwotnie wykorzystywane jako pomoc w doskonaleniu zdolności psychicznych i zwiększeniu odporności na stres. Od 50 lat biofeedback ma zastosowanie w medycynie klinicznej w USA i Europie Zachodniej. Jako metoda terapeutyczna została wpisana do Międzynarodowego Spisu Procedur Medycznych. Od ponad 10 lat terapię wykorzystuje się m. in. w polskich gabinetach neurologicznych, uniwersytetach medycznych, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, centrach diagnozy i terapii ADHD, w szkołach z klasami integracyjnymi, gabinetach logopedyczno-pedagogicznych. Patronat i opiekę naukowo-medyczną nad biofeedbackiem objęło Polskie Towarzystwo Neurologii Klinicznej.

Neuroterapia łączy w sobie najnowsze osiągnięcia z dziedziny neurologii, neuropsychologii i neuropsychiatrii, psychofizjologii stosowanej, psychologii klinicznej z równoczesnym wykorzystywaniem zaawansowanych technik komputerowych. EEG biofeedback to profesjonalny trening mózgu, którego celem jest optymalizacja bądź normalizacja jego czynności bioelektrycznej za pomocą sprzężenia zwrotnego. Podczas treningu dąży się do wypracowania pożądanego wzorca reagowania naszego mózgu: określone fale hamujemy lub wzmacniamy, tak aby mózg pracował wydajniej. Trening skutkuje ogólną poprawą funkcjonowania organizmu ludzkiego, daje możliwość poprawy koncentracji, usprawnienia pamięci, uczy szybkiego wchodzenia w stan relaksu, lepszego panowania nad reakcjami emocjonalnymi.

### Trening

Pierwsze spotkanie to rozmowa, specjalistyczny wywiad, analiza dokumentacji medycznej. To czas na przedstawienie zasad współpracy terapeutycznej, wyznaczenie wskaźników i uzgodnienie sposobu pomiaru osiągania celów treningów. Konsultacja wstępna, wywiad oraz badanie diagnostyczne (określenie, jakich fal mózgowych jest za dużo, a jakich za mało) za pomocą aparatury do neuroterapii są podstawą opracowania indywidualnego protokołu treningowego.

Rozpoczyna się sesja: trenujący siedzi w wygodnym fotelu i obserwuje ekran monitora. Jego komórki nerwowe emitują fale mózgowo rejestrowane przez elektrody umieszczone na głowie. Rejestrowany sygnał jest wzmacniany, filtrowany i za pomocą specjalistycznego oprogramowania przetwarzany na zrozumiałą formę graficzną; odzwierciedla stan umysłu ćwiczącego, który bez użycia klawiatury czy joysticka steruje animacją lub grą na monitorze emitowanymi przez siebie falami. Trener obserwuje wykresy fal mózgowych, natomiast osoba trenująca dzięki sprzężeniu zwrotnemu wie kiedy jest skoncentrowana (niezakłócona, płynna animacja), a kiedy przestaje się koncentrować (obraz staje się nieostry). Bodźce wzrokowe i dźwiękowe w postaci zdobywanych punktów są informacją zwrotną dla trenującego, że mózg pracuje w pożądanym częstotliwości. Pozwala to na świadomą kontrolę reakcji własnego mózgu oraz modyfikację jego pracy tak, aby funkcjonował efektywniej. Wyniki z kilkunastu sesji przedstawiają obiektywną krzywą uczenia się mózgu. Tworzą się bowiem nowe połączenia nerwowe, uaktywniają się komórki nerwowe odpowiedzialne za pożądaną stan aktywności mózgu. Podstawą metody EEG biofeedback jest wykorzystywanie plastyczności układu nerwowego, polegającej na zdolności neuronów do trwałych przekształceń funkcjonalnych. Neuroplastyczność jest fundamentem procesu uczenia się i zapamiętywania informacji. Szczególnie istotna jest również w przypadku uszkodzenia centralnego układu nerwowego i późniejszych procesach regeneracyjnych i kompensacyjnych. To, w jaki sposób przebiegają procesy neuroprzewodzenia w mózgu człowieka przekłada się na jego zachowanie: kora mózgowa spełnia funkcję ośrodkowej regulacji procesów myślenia i zachowania. Poprzez trening możemy wpływać na zwiększenie lub osłabienie komunikacji pomiędzy różnymi obszarami kory mózgowej, a to daje w efekcie znaczące i długotrwałe zmiany psychofizjologiczne. Pacjenci osiągają lepsze wyniki w nauce, są spokojniejsi, pewniejsi siebie, zaczynają wierzyć w swoje możliwości, co pozytywnie wpływa na zmianę ich stosunku do obowiązków edukacyjnych. Liczba treningów jest zależna od nasilenia i złożoności zaburzeń oraz intensywności pracy trenującego. Najczęściej efekty są widoczne po 10-15 treningach u osób zdrowych, 20-30 treningach – u osób z zaburzeniami uczenia się, zachowania, zaburzeniach mowy, 40-60 treningach i więcej w autyzmie, depresji, padaczce, porażeniu mózgowym, niepełnosprawności intelektualnej. Aby uzyskać najlepsze efekty terapii zaleca się uczestnictwo w treningach 2 razy w tygodniu po 1 godzinie, najlepiej o podobnej porze dnia. Pierwsze 5-10 sesji to okres, kiedy mózg uczy się sztuki wytwarzania określonych wzorców pracy i osiągania zadanego celu. Jest to bardzo ważny okres w treningach, wymagający systematyczności spotkań.

Trenujący z czasem świadomie przełącza się między róż-



foto M. Bagrowski

nyimi stanami mentalnymi bez wspomagania urządzeniami EEG. Wynikiem terapii jest wytrenowany nawyk samoregulacji i adaptacji zależnie od potrzeb, co wpływa na funkcjonowanie człowieka w życiu codziennym. Wyuczona umiejętność świadomego przełączania się pomiędzy różnymi stanami mentalnymi – o ile będzie wykorzystywana na co dzień – jest trwała.

### Korzyści i efekty

EEG biofeedback nazywany jest często „jogą dla mózgu” – ta technika samoregulacji stanowi niezwykle narzędzie wyzwalające wrodzony potencjał i siłę umysłu. U osób zdrowych treningi EEG biofeedback zwiększają potencjał umysłowy, poprawiają sprawność intelektualną, szybkość zapamiętywania, zdolność do koncentracji i uczenia się. Zastosowanie treningowe: pomagają w wyciszeniu się i relaksacji, wpływa pozytywnie na funkcjonowanie emocjonalne, wyzwala kreatywność i pozytywne myślenie, wpływa na radzenie sobie w warunkach stresu, uczy zachowania równowagi pomiędzy stymulacją a wyciszeniem, pobudzaniem a hamowaniem, poprawia umiejętność zarządzania czasem i zwiększa elastyczność umysłu, wspiera i przyspiesza procesy uczenia się, usprawnia

funkcjonowanie, poprawa wyniki nauczania, efektywności w pracy, pomaga zoptymalizować sprawność w nauce, pracy, sporcie.

Trening EEG biofeedback poprawia funkcje, które odgrywają podstawową rolę w procesach uczenia takie jak: pamięć, koncentracja uwagi, myślenie dedukcyjne, koordynacja wzrokowo-ruchowa itp. Stopniowa redukcja wolnych fal na rzecz szybszych poprawia komunikację pomiędzy różnymi ośrodkami mózgu, dzięki czemu łatwiej przebiega uczenie, rozwiązywanie problemów intelektualnych, lepiej działają procesy kojarzeniowe, wzrasta kreatywność i twórcze myślenie. W wyniku neuroregulacji wzrasta również wytrzymałość poznawcza i motywacja do nauki.

Neuroterapia jest również stosowana do poprawy zaburzeń psychicznych o podłożu neurologicznym. Trening EEG biofeedback wskazany jest dla pacjentów cierpiących na rozmaite zaburzenia i choroby neurologiczne takie jak:

zaburzenia koncentracji uwagi i zachowania (impulsywność, agresja, ADHD, ADD),  
problemy edukacyjne (gorsze wyniki w nauce, dysleksja, dysgrafia itp.),  
depresja,  
zaburzenia emocjonalne, stres, stany lęku, stany paniki,

przewlekłe zmęczenie,  
zaburzenia w uczeniu się,  
zaburzenia w rozwoju mowy,  
zaburzenia z autystycznego spektrum,  
zespół Aspergera,  
mózgowe porażenie dziecięce,  
lekkie formy upośledzenia umysłowego,  
ataki padaczkowe,  
po urazie czaszki lub udarze mózgu – trening stanowi pomoc w rehabilitacji,

Rosnąca liczba badań naukowych nad zastosowaniem biofeedbacku np. u osób z zaburzeniami z autystycznego spektrum dostarcza danych o pozytywnych zmianach w ramach komunikacji werbalnej i społecznej (mimika, responsywność, poprawa funkcjonowania społecznego). U osób z Zespołem Aspergera obserwuje się obniżoną aktywność prawej półkuli, podczas gdy funkcje lewej takie jak inteligencja czy język, są zachowane. „Niedoczynność” prawej półkuli oznacza problemy w komunikacji społecznej, ekspresji afektu, komunikacji niewerbalnej. Dominująca czynność fal wolnych jest związana z częstszym „wyłączaniem się”. Trening EEG biofeedback koncentruje się na zwiększaniu aktywności prawej półkuli, co poprawia zdolność emocjonalnej samoregulacji. Literatura wskazuje na znaczące zmniejszenie objawów (trudności z uwagą, niepokój), obniżenie sensorycznej wrażliwości oraz poprawę zdolności uczenia się i reagowania na zmiany w otoczeniu.

EEG biofeedback jest skutecznym sposobem radzenia sobie z szerokim zakresem zaburzeń – pomaga w opanowaniu objawów, w przezwyciężaniu zaburzeń w chorobie, stanach patologicznych lub problemach natury emocjonalnej (normalizacja aktywności mózgu, reedukacja symptomów, poprawa funkcjonowania). Jest bezpieczną formą rehabilitacji poznawczej. Przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii pozwala szybciej i skuteczniej zakończyć terapię. Lista zastosowań jest długa. Ważne jest jednak indywidualne podejście oraz racjonalne działanie terapeuty, w oparciu o spójność oceny subiektywnej trenującego (lub jego rodzica) z mapą aktywności mózgu.

### Teorie uczenia się

EEG biofeedback jest przyjazną, atrakcyjną i nastawioną na sukces metodą, w której otrzymuje się nagrody wyłącznie za samodzielne osiągnięcia. Podczas pracy zachodzi m.in. warunkowanie instrumentalne: klient jest nagradzany za uzyskanie pożądanego stanu psychicznego, zgodnego z poszczególnymi falami mózgowymi. Nagrodą są wizualne i dźwiękowe informacje wyświetlane na ekranie, ale też pochwały i komentarze trenera. Po wielokrotnym powtórzeniu zadania (w kolejnych sesjach) zwiększa się szybkość wchodzenia w pożądaną stan, staje się to niemal automatyczne.

Kolejnym krokiem jest warunkowanie klasyczne: stopniowe przenoszenie wypracowanych umiejętności na sytuacje pozatreningowe (np. efektywną pracę w szkole). W procesie transferu umiejętności na praktykę kojarzy się pożądaną stan psychiczny np. skoncentrowania uwagi, z wykonywaniem zadań intelektualnych (czytanie tekstu, wykonywanie zadań matematycznych). W ten sposób zwiększa się prawdopodobieństwo, że w codziennym życiu osoba trenująca będzie wykonywała zadanie intelektualne w stanie skupionej uwagi.

Podczas treningu wykorzystywany jest także schemat kształtowania reakcji (shaping): początkowo nagradzamy niewielką zmianę, a następnie, gdy trenujący osiąga sukcesy, zmieniamy ustawienia progów, tak by nieco utrudnić zadanie i wyznaczyć nowe wyzwanie i kroki rozwojowe w kierunku bardziej dojrzałych wzorców reagowania.

O ile stosowanie leków np. w przypadku ADHD, nie powoduje generalizacji lepszego zachowania, gdy lek przestaje działać, o tyle rezultaty treningu neurofeedback podlegają mechanizmowi generalizacji. Dzięki zaś stosowaniu nieregularnego wzmocnienia umiejętności (kilka odświeżających sesji treningowych), tendencja do tracenia opanowanych umiejętności, jest znacznie osłabiona.

Model ochrony zdrowia XXI wieku zakłada nastawienie na zdrowie, nie na chorobę; nacisk na zachowanie zdrowia za pomocą samoregulacji zamiast pasywnego przyjmowania pomocy w momencie pojawienia się problemów. Badania naukowe wykazały, że efekty treningu EEG biofeedback są długotrwałe, całkowicie bezpieczne i w odróżnieniu od farmakoterapii nie wywołują skutków ubocznych.

Metoda ma ogromny potencjał wspierania osób z niepełnosprawnością w ich osiągnięciach na ścieżce kształcenia ustawicznego. Możemy wykorzystać zdobycze nauki w dziedzinie wiedzy o mózgu w praktyce edukacyjnej, przekładając je na działania edukacyjne i usprawniając funkcjonowanie naszego umysłu. Dzięki lepszemu funkcjonowaniu, osoba trenująca poprawia też swój stosunek do nauki i kształcenia: zamiast frustracji i zniechęcenia, ma większą motywację i otwartość na nowe treści nauczania – również dzięki postawie przyjemności uczenia się i wypracowanym nawykom efektywnego uczenia się.

Literatura: Michael Thompson, Linda Thompson (2012), Neurofeedback – wprowadzenie do podstawowych koncepcji psychofizjologii stosowanej.

*Anna Górka – psycholożka, trenerka umiejętności psychospołecznych, terapeutka EEG biofeedback, prowadzi Pracownię Psychoedukacji i Rozwoju Osobistego Interakcje.*



# Ostatnie wartajki

Tekst: Agnieszka Ginko-Humphries

Internet to kopalnia wiedzy. W poprzednich numerach naszego czasopisma opisywałam w „Wartajkach” różne ciekawe i pożyteczne strony warte naszej uwagi. W ostatnim numerze postanowiłam zrobić małe podsumowanie i przypomnieć te najważniejsze. Najpierw jednak przeprowadziłam mały eksperyment wpisując w wyszukiwarkę hasło *Strony internetowe dla niepełnosprawnych*.

Na pierwszych miejscach pojawia się bezsprzecznie portal [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl) polecany już wcześniej. Przyjrzałam się mu ponownie i zauważyłam, jak ciągle się rozrasta. Są tu przeróżne działy takie jak Praca, Prawo i poradnik, Wydarzenia, Wydarzenia regionalne, Kultura, itp. Prowadzone są też osobne serwisy takie jak Prawo, Aktualności, Porady, Rehabilitacja, Transport, PFRON, Infolinia 801 801 015, Media, Publikacje: Renty i emerytury, Własna działalność, Architektura, Turystyka, Sport. Są tu również ogłoszenia, forum, czat. Zainteresowała mnie infolinia – wiem, że osobom niepełnosprawnym czasem trudno dotrzeć do różnych informacji. Moja niewidoma znajoma borykała się ze stronami internetowymi, które były trudne do odczytania przez programy w jej komputerze.

**Infolinia 801 801 015** prowadzona przez Centrum Integracja powstała, aby dostarczać osobom niepełnosprawnym wszechstronnej informacji w sprawach dotyczących: rynku pracy, zagadnień prawno-socjalnych, edukacji, rehabilitacji, świadczeń i orzecznictwa. Konsultanci czekają na telefony od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 17.00 pod numerem telefonu **801 801 015**. Całkowity koszt połączenia to tylko 40 groszy brutto.

Warte uwagi są również biura pośrednictwa pracy, które możemy znaleźć na stronie [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl). Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji prowadzi je od 2006 roku – są to biura poradnictwa zawodowego, pośrednictwa pracy i doradztwa personalnego dla osób z niepełnosprawnością. Zadania te realizują obecnie pięć **Centrów Integracja**: w Warszawie, Krakowie, Zielonej Górze, Gdyni i Katowicach. Podaję ich adresy i telefony:  
**Centrum Integracja w Warszawie**, ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa, tel.: 22 831 85 82  
**Centrum Integracja w Krakowie**, ul. Piłsudskiego 6, 31-109 Kraków, tel.: 12 42 404 30,  
**Centrum Integracja w Zielonej Górze**, al. Niepodległości 11, 65-048, Zielona Góra, tel.: 68 328 64 70  
**Centrum Integracja w Gdyni**, ul. Traugutta 2, 81-388 Gdynia, tel.: 58 660 28 38,  
**Centrum Integracja w Katowicach**, ul. Dąbrowskiego 22, 40-032 Katowice, tel.: 32 605 38 50

Ważną stroną internetową jest niewątpliwie portal [www.ngo.pl](http://www.ngo.pl). Skrót ngo (non-governmental organisation) oznacza organizacje pozarządowe czyli niezależne stowarzyszenia i fundacje zakładane przez obywateli. Wiele z nich działa na rzecz osób niepełnosprawnych oferując im pracę, dlatego warto poczytać ogłoszenia na [www.ngo.pl](http://www.ngo.pl). W aktualnościach pojawiają się informacje na temat szkoleń, kursów i spotkań dla osób niepełnosprawnych na terenie całej Polski, w większości bezpłatnych. Są również działy regionalne. Jedyny mankament tej strony to jej słabe dostosowanie do programów komputerowych odczytujących tekst osobom z wadami wzroku.



Szukając wskazówek jak tworzyć przyjazne strony trafiłam na dokument na stronie **Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Warszawskiego**. Zawiera on wskazówki pomocne przy tworzeniu stron internetowych przyjaznych dla osób z wadami wzroku ([http://www.bon.uw.edu.pl/documents/przyjazne\\_strony.pdf](http://www.bon.uw.edu.pl/documents/przyjazne_strony.pdf)). Biuro zamieszcza również informacje na temat programów PFRON wspierających studentów z niepełnosprawnością, jak i oferty pracy na terenie Warszawy.

Kolejna ciekawa strona to [www.ofon.net](http://www.ofon.net) – **Ogólnopolskie Forum Osób Niepełnosprawnych**, gdzie można wymienić się poglądami i informacjami na dziesiątki tematów.

Kończąc Wartajki, polecam również stronę projektu „Eduikator” prowadzonego przez dwa lata przez Stowarzyszenie Teatr Grodzki [www.naukabezbarier.pl](http://www.naukabezbarier.pl). To tu można znaleźć i pobrać wszystkie numery naszego czasopisma Eduikator.

PROMOCJA  
KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO  
OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
NA ŚLĄSKU

# edukator

nauka bez barier



Mam na imię Radek. Mam 35 lat.  
Jestem osobą niepełnosprawną.  
Ukończyłem studia i szkolenia  
zawodowe, prowadzę własną firmę.

[www.naukabezbarier.pl](http://www.naukabezbarier.pl)

Patronat honorowy Małżonki Prezydenta RP Pani Anny Komorowskiej

Patronat wspierający:



Patronat medialny:



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚĆ



Teatr Głosieńczy  
Studia i Warsztaty Artystyczne

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego