

# Jednym Głosem dla Psychiatrii

Kwartalnik Rzecznika Praw Pacjenta dedykowany  
wszystkim, którym dobro psychiatrii leży na sercu

Konferencja **Rzecznik Praw Pacjenta**  
rzecznikiem polskiej psychiatrii

**II Kongres Zdrowia Psychicznego**

**Przyjazna Psychiatria**  
czyli jak wydobyć piękno z człowieka



# BIURO RZECZNIKA PRAW PACJENTA

**Rzecznik Praw Pacjenta**

Bartłomiej Chmielowiec

**Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta**

Grzegorz Błażewicz

**Dyrektor Generalny**

Jarosław Fiks

## DEPARTAMENT DO SPRAW ZDROWIA PSYCHICZNEGO

**Dyrektor:** Grzegorz Saj

**Zastępca Dyrektora:** Anna Panufnik

**Specjalista:** Magdalena Wróbel-Pawelec

**Specjalista:** Małgorzata Strowska

**Wydział Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego I**

**Starszy Specjalista:** Barbara Olszowy

**Wydział Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego II**

**Starszy Specjalista:** Agata Jasińska

## RZECZNICZY PRAW PACJENTA SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO

### 1. Województwo dolnośląskie

Mateusz Kępa

Izabela Rucińska

Barbara Szajnocha

Halina Zdral

### 2. Województwo kujawsko-pomorskie

Iwona Jagas

Mirosława Kałdowska

Sebastian Sobierajski

### 3. Województwo lubelskie

Justyna Dąbrowska

Jacek Jaworski

Magdalena Kaciuczyk

Małgorzata Kowalczyk

### 4. Województwo lubuskie

Jolanta Balcerzak

Krystyna Grochmalska

### 5. Województwo łódzkie

Małgorzata Staškowiak

Joanna Zdanowicz

### 6. Województwo małopolskie

Agata Jakubowska

Małgorzata Kozieł

### 7. Województwo mazowieckie

Maria Gańczyk-Wojciechowska

Magdalena Głowacka-Ludwiczak

Katarzyna Latuszek-Pasternak

Andrzej Nawrocki

Tomasz Witkowski

### 8. Województwo opolskie

Danuta Rucińska

Liliana Widawska-Szymków

### 9. Województwo podkarpackie

Mariola Biruś

Dorota Bobko

Kamil Lewko

Beata Oleniacz

### 10. Województwo podlaskie

Martyna Bagińska

Lidia Smyk

### 11. Województwo pomorskie

Kamila Jakóbowska

Michał Kamiński

Dorota Marcinkowska

### 12. Województwo śląskie

Stanisław Frydrychowicz

Adriana Hajdarowicz

Dominik Miedziak

Magdalena Stasiak

Arkadiusz Warzycha

Marek Zimnal

### 13. Województwo warmińsko-mazurskie

Anna Bejnar

Dorota Ciruk

Ewa Górko

### 14. Województwo świętokrzyskie

tymczasowy wakat

### 15. Województwo wielkopolskie

Dominika Opała

Magdalena Popiołek

Katarzyna Stępczak

### 16. Województwo zachodniopomorskie

Barbara Lipecka

Wojciech Martyna

Dane kontaktowe wraz z wykazem podmiotów, w których pełnią funkcję Rzecznicy Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego, znajdują Państwo na stronie Rzecznika Praw Pacjenta pod adresem:

<https://www.rpp.gov.pl/o-biurze/rzecznicy-praw-pacjenta-szpitala-psychiatrycznego/>



*Drodzy Czytelnicy!*

Witamy Was Wiosennie! Wiosna to czas budzenia się do życia. Wiosna to czas odkrywania nowych możliwości. Wiosna to czas na lekturę „Jednym Głosem dla Psychiatrii”. Co tym razem znajdziecie w naszym kwartalniku?

Inspirujące historie inspirujących ludzi. Zapraszamy Was na relację z niecodziennego koncertu, który miał miejsce w szpitalu, w Toszku. Zaglądamy również do Lublina, gdzie działa Fundacja „Przyjazna Psychiatria”. W Gliwicach szukaliśmy odpowiedzi na trudne pytania współczesnej młodzieży, a w Katowicach walczyliśmy z biurokracją. Byliśmy też w Sejmie, aby w imieniu pacjentów działać na rzecz dobrych rozwiązań systemowych dla najmłodszych pacjentów i tych, którzy przebywają w oddziałach sądowych. Opowiemy Wam także niezwykłą historię pewnego pacjenta, który nie będąc żonatym o mało co nie stracił majątku na rzecz... żony. Nie zabraknie również relacji z I Ogólnopolskiej Konferencji „Rzecznik Praw Pacjenta rzecznikiem polskiej psychiatrii”, która zgromadziła 400 osób z całej Polski. Zapraszamy Was również na II Kongres Zdrowia Psychicznego.

Zapraszamy także do lektury książki „Wybrałem życie”, która stanowi zachętę, aby mimo upadków podnieść się i zakwitnąć, aby któregoś dnia stać się oparciem i wzorem dla kogoś innego. Tę i inne pozycje znajdziecie w bibliotekach organizowanych w ramach akcji „Z książką zdrowiej” – jedna z nich działa w Tarnowskich Górach.

Wiosna nie zna różnic wieku – każdy wydaje się młody i radosny. Troski idą na chwilę w zapomnienie, a serca pulsują przecuciem nieśmiertelności (Lucy Maud Montgomery).

Zapraszamy do lektury!

Grzegorz Saj  
Dyrektor Departamentu  
ds. Zdrowia Psychicznego

# Rzecznik Praw Pacjenta – rzecznikiem polskiej psychiatrii

**W**e wtorek, 26 marca odbyła się I Ogólnopolska Konferencja „Rzecznik Praw Pacjenta rzecznikiem polskiej psychiatrii”. Wydarzenie zgromadziło 400 osób, a patronatem honorowym objął je Marszałek Senatu Stanisław Karczewski. Udział w konferencji wzięli: Przewodnicząca sejmowej Podkomisji stałej ds. zdrowia psychicznego prof. Józefa Hrynkiewicz, Rzecznik Praw Obywatelskich Adam Bodnar, wiceminister zdrowia Zbigniew Król oraz wiceprezes Naczelnej Izby Lekarskiej Jacek Kozakiewicz, przedstawiciele ministerstw, urzędów, instytucji, placówek dyplomatycznych i ośrodków akademickich, dyrektorzy i pracownicy szpitali psychiatrycznych oraz ośrodków pomocy społecznej, a także organizacje pacjentów.

Otwierając konferencję Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec pytał jak ma wyglądać polska psychiatria? Jak zabezpieczyć skutecznie ochronę praw osób z zaburzeniami psychicz-

mi? Jak pomóc najmłodszym pacjentom i ich rodzicom? Jak w końcu zabezpieczyć interesy osób doświadczających kryzysu psychicznego w zglobalizowanym świecie? Wskazał, że chce być rzecznikiem osób doświadczających kryzysu psychicznego. Podkreślił, że bezpieczny pacjent to bezpieczny personel. Bezpieczny personel to personel skupiający się na wykonywaniu swoich obowiązków, które do niego przynależą, odciążony maksymalnie od obowiązków biurokratycznych.

W inauguracyjnej części konferencji głos zabrali również dr Adam Bodnar, dr Jacek Kozakiewicz i przedstawicielka pacjentów Anna Olearczuk.

Pierwszy panel był zatytułowany „Więcej czują, inaczej rozumieją i dlatego bardziej cierpią – kryzys psychiczny i lęk”. Uczestniczyli w nim dr Marek Balicki, kierownik Biura ds. pilotażu centrów zdrowia psychicznego, Mateusz Biernat,



Uczestnicy panelu: dr n. społ. Błażej Kmiecik, dr n. med. Piotr Wierziński, dr Marek Balicki, płk Krzysztof Olkowiec, Mateusz Biernat



Wystąpienie Rzecznika Praw Pacjenta Bartłomieja Chmielowca

konsultant studentów z zaburzeniami psychicznymi w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, dr Błażej Kmiecik, adiunkt w Zakładzie Prawa Medycznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, płk Krzysztof Olkowicz, Główny Koordynator ds. ochrony zdrowia psychicznego w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich oraz dr Piotr Wierziński, członek Międzynarodowego Stowarzyszenia Psychiatrii Sportowej. Uczestnicy dyskutowali o sytuacji osób doświadczających kryzysu psychicznego po 25 latach obowiązywania ustawy o ochronie zdrowia psychicznego, w szczególności w kontekście zabójstwa prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza, którego miał zabić mężczyzna leczony psychiatrycznie.

Drugi panel nosił tytuł „Gdy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat – psychiatria dzieci i młodzieży”. Uczestniczyli w nim: dr Zbigniew Król, wiceminister zdrowia, prof. Małgorzata Janas-Kozik, Kierownik Katedry Psychiatrii i Psychoterapii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, dr hab. Maciej Pilecki, małopolski konsultant wojewódzki w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, prof. Barbara Remberk, konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, Rafał Szymański, rodzic dziecka z doświadczeniem kryzysu psychicznego, Maria Urmańska, Zastępca Rzecznika Praw Dziecka.

Rozmawiano o potrzebach rodzin z dzieckiem doświadczającym kryzysu psychicznego, moż-

liwościach ich wsparcia oraz szansach, jakie niesie opracowywana przez Ministra Zdrowia reforma psychiatrii dzieci i młodzieży.

Trzeci panel poświęcony był międzynarodowym aspektom praw pacjenta. W dyskusji udział wzięli: dr Tomasz Gondek, członek Sekcji Edukacji Światowego Towarzystwa Psychiatrycznego, dr hab. Marcin Kawiński – kierownik Katedry Ubezpieczenia Społecznego w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie, dr Katarzyna Julia Kowalska, pracownik naukowy Wydziału Prawa Uniwersytetu Warszawskiego, Daniel Larsson, Radca Ambasady Królestwa Szwecji, Lidia Smyk, Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Paneliści rozmawiali o ochronie zdrowia psychicznego w Szwecji, możliwości pomocy dla obcokrajowców przebywających w polskich szpitalach psychiatrycznych oraz Polaków leczonych poza granicami naszej Ojczyzny, kształceniu lekarzy w Polsce i na świecie oraz ubezpieczeniach dla osób doświadczających kryzysu psychicznego.

Bartłomiej Chmielowiec zapowiedział powołanie Rady Młodych Ekspertów, wzmocnienie organizacji pacjentów i Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego oraz przedstawienie propozycji zmian w ustawie o ochronie zdrowia psychicznego. Ustawie, która ma w pierwszej kolejności zabezpieczać interesy tych, którym jest dedykowana, osób doświadczających kryzysu psychicznego.



Od lewej: zastępca Rzecznika Praw Pacjenta Grzegorz Błażewicz, Rzecznik Praw Obywatelskich Adam Bodnar, wiceprezes Naczelnej Izby Lekarskiej Jacek Kozakiewicz

# Zapraszamy na II Kongres Zdrowia Psychicznego

Wydarzenie pod hasłem „Zdrowie psychiczne dla wszystkich” odbędzie się 3 czerwca w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie.

**K**ongres skupia duży ruch społeczny, próbujący zmienić pozycję osób doświadczających kryzysu psychicznego i system opieki nad nimi – z nastawionego na izolację w szpitalu na leczenie środowiskowe blisko domu, dostosowane do potrzeb pacjenta, o ile to tylko możliwe bez hospitalizacji. Tak by nie odrywać pacjenta od jego otoczenia – rodziny, przyjaciół, współpracowników.

Na Kongres Zdrowia Psychicznego z całej Polski przyjadą osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, ich bliscy i specjaliści – psychiatry, psychologowie, psychoterapeuci, terapeuci zajęciowi, pielęgniarki psychiatryczne oraz osoby związane z fundacjami i stowarzyszeniami działającymi na rzecz pacjentów psychiatrycznych. W kongresie wezmą udział przedstawiciele Rzecznika Praw Pacjenta i Rzecznika Praw Obywatelskich.

Specjaliści i ludzie doświadczeni kryzysem chcą stworzyć przyjazny i dostępny system opieki, by pacjenci dostawali wsparcie, zanim dojdzie

do zaostrzenia problemu. Z tą intencją w zeszłym roku powstało 27 Centrów Zdrowia Psychicznego, do których po pomoc można zgłosić się w każdej chwili bez zapisów. Specjalista w punkcie zgłoszeniowo-koordynacyjnym na podstawie rozmowy z pacjentem ustali jak szybko oraz w jakiej formie powinna wystartować pomoc dla niego. Do zespołów osób wspierających pacjenta w Centrach Zdrowia Psychicznego dołączają asystenci zdrowienia czyli osoby po kryzysie psychicznym, które przeszły przez szkolenie i staż w szpitalu, żeby pomagać tym, którzy w kryzysie trwają i ich bliskim. Zachęcają pacjentów do korzystania z terapii, towarzyszą im na zajęciach i spacerach, są przykładem na to, że z kryzysem można sobie poradzić.

*– Pierwszy Kongres Zdrowia Psychicznego, który odbył się 8 maja 2017 roku przyniósł wyraźne korzyści osobom szukającym pomocy z powodu kryzysów i zaburzeń zdrowia psychicznego, pacjentom i ich rodzinom – mówi Joanna Krzyżanowska-Zbucka, lekarz psychiatra, prowadząca Fundację eFkropka, zaangażowa-*





ną w organizowanie kongresu. – *Pojawiła się realna nadzieja na długo oczekiwana reformę systemu ochrony zdrowia psychicznego w Polsce. Pierwszy Kongres przekształcił się w ruch społeczny monitorujący reformę, który poprzez różnorodne inicjatywy i działania stara się kruszyć mentalne uprzedzenia, oraz organizacyjne i ekonomiczne bariery blokujące dobre zmiany w ochronie zdrowia psychicznego a promować w tej dziedzinie rozwiązania nowoczesne, oczekiwane. Dzięki staraniom i determinacji wielu środowisk udało się wdrożyć od 2018 roku pilotażowy program centrów zdrowia psychicznego, inicjujący środowiskową reformę opieki psychiatrycznej w Polsce. Jak dotąd objął on około 10% populacji. Pozostała część kraju nadal czeka na zmianę, często w bardzo trudnych warunkach, przy znacznych ograniczeniach dostępu do właściwej pomocy – dodaje pani doktor.*

Misją obecnego, drugiego Kongresu jest ocena stanu reformy, przypomnienie jej pryncypiów i mobilizacja wokół nich zainteresowania publicznego i energii społecznej. Główne tematy obrad obejmą:

– promocję i profilaktykę zdrowia psychicznego,

- kierunki dalszej reformy leczenia, zwłaszcza skrajnie zaniedbanej psychiatrii dzieci i młodzieży,
- poprawę współpracy między pomocą społeczną a leczeniem,
- przeciwdziałanie stygmatyzacji osób korzystających z pomocy psychiatrycznej,
- podzielenie się doświadczeniem ruchów samopomocowych i ich umocnienie.

Celem kongresu jest stworzenie w przestrzeni publicznej miejsca, w którym będzie możliwość dialogu o potrzebach polskiej psychiatrii oraz wywieranie realnego wpływu na warunki i standardy leczenia osób doświadczających kryzysu psychicznego.

Tradycyjnie kongres zamknie przemarsz ulicami Warszawy będący wyrazem wsparcia dla ludzi doświadczających kryzysu psychicznego.

Strona Kongresu Zdrowia Psychicznego:

[www.kongreszp.org.pl](http://www.kongreszp.org.pl)

Strona Centrów Zdrowia Psychicznego:

[www.czp.org.pl](http://www.czp.org.pl)

Katarzyna Szczerbowska  
Rzecznik Prasowy  
Kongresu Zdrowia Psychicznego

# Przyjazna psychiatria, czyli jak wydobyć piękno z człowieka

Rozmowa z Panią Dorotą Arkuszyńską – pedagogiem, plastykiem, terapeutą w Szpitalu Neuropsychiatrycznym im. prof. M. Kaczyńskiego w Lublinie, Prezesem Zarządu Fundacji „Przyjazna Psychiatria”.

## Skąd decyzja o podjęciu pracy w szpitalu psychiatrycznym?

Z wykształcenia oraz zamiłowania jestem pedagogiem i plastykiem, praca w szpitalu umożliwia połączenie tych dwóch pasji – do pracy z ludźmi i do działań artystycznych. W szpitalu pracuję od 10 lat, początkowo w oddziałach zamkniętych dla dorosłych, następnie dla dzieci, obecnie pracuję w pracowni rękodzieła artystycznego szpitala.

## Dlaczego fundacja?

Cel, jaki mi przyświecał przy tworzeniu fundacji, to umożliwienie pacjentom aktywnego udziału w życiu kulturalnym. Fundacja zwiększa możliwości realizacji różnego rodzaju zajęć z zakresu arteterapii ponad to, co szpital może sfinansować w ramach kontraktu z NFZ. Uważam, że aktywny udział w kulturze jest jedną z najważniejszych potrzeb człowieka, może nie do końca przez wszystkich uświadamianą, ale jednak bardzo ważną i jej zaspokajanie ma istotny wpływ na jakość życia każdego z nas. Społeczność szpitala liczy około ośmiuset pacjentów, wielu z nich wymaga długotrwałej hospitalizacji, zdarzają się kilkukrotne pobyty w ciągu roku, dlatego moim zdaniem tak ważna jest dbałość o kształtowanie i pielęgnowanie przestrzeni, w której pacjenci będą mogli wyrażać samych siebie poprzez sztukę.

## Ile osób jest zaangażowanych w pracę na rzecz fundacji?

Na co dzień pięć osób i jest to wystarczające w bieżącej działalności. Nie wszyscy są zawo-

dowo związani ze Szpitalem Neuropsychiatrycznym. Przy realizacji projektów to ja jestem odpowiedzialna za koordynację całego przedsięwzięcia, ale zawsze mogę liczyć na wsparcie i pomoc ze strony pozostałych osób.

## Co udało się dotychczas osiągnąć?

W szpitalu mamy wspaniałą przestrzeń wystawową, jest to Galeria „Pod czwórka”. Galeria to wyjątkowe miejsce, w którym udało się zorganizować szereg wystaw i koncertów, zarówno samych pacjentów szpitala, jak i zaprzyjaźnionych artystów. Otwarcu każdej wystawy towarzyszy wernisaż, podczas którego artysta ma możliwość przedstawienia siebie oraz w bezpośrednich rozmowach z publicznością opowiedzenia o prezentowanych pracach. Podczas wernisażu organizujemy niewielki poczęstunek, staramy się wytworzyć atmosferę sprzyjającą nawiązywaniu bliższych relacji pomiędzy uczestnikami wydarzenia. Tego rodzaju przedsięwzięcia organizowane są przez cały rok, ich realizacja uzależniona jest od gotowości artysty do wystawy prac. Zapraszam do odwiedzenia profilu fundacji na Facebooku, gdzie prezentujemy obszernie relacje z organizowanych wydarzeń.

Było kilka inicjatyw, które w szczególności sposób zapisały się w naszej pamięci. Takim wyjątkowym wydarzeniem był action painting – zorganizowany w 2016 r. Sama technika i nurt w impresjonizmie abstrakcyjnym polega na wyrażaniu siebie przez artystę za pomocą malarstwa nieprzedstawiającego, powstającego w wyniku spontanicznego nanoszenia farby na płótno, prekursorem tego nurtu był amerykański artysta malarz Jackson Pollock. Założyliśmy,



że w wydarzeniu weźmie udział 100 pacjentów szpitala. Dziesięcioosobowe grupy pacjentów, podczas każdej z dziesięciu sesji malarskich zostały odpowiednio wyekwipowane i w zabezpieczonej przestrzeni galerii miały możliwość wykonania 10 prac. Uczestnicy projektu zapoznali się ze zjawiskiem action painting podczas projekcji filmu, prezentującego proces twórczy realizowany w tej technice, zorganizowaliśmy również wykład dla uczestników, na którym doktor historii sztuki wprowadziła ich w arkaną tego nurtu. W efekcie powstały wyjątkowe prace, które można obecnie zobaczyć na terenie całego szpitala, do czego bardzo zachęcam.

Innym przedsięwzięciem, które zostało zrealizowane przez społeczność pacjentów szpitala było napisanie bajki dla pacjentów oddziału dziecięcego pt. „Na drodze do mądrości”. Pacjenci z każdego oddziału byli odpowiedzialni za napisanie jednego rozdziału bajki. Zaczęliśmy na oddziale detoksykacyjnym, natomiast kolejne oddziały miały za zadanie dopisanie kolejnych rozdziałów, nie ukrywam, że było to wyzwanie zarówno dla pacjentów jak i dla mnie – osoby odpowiedzialnej za koordynację przedsięwzięcia. Do gotowej bajki pacjenci stworzyli także ilustracje. Zapraszam wszystkich do zapoznania się z efektem naszych działań, który jest dostępny w formie filmu na stronie internetowej szpitala w zakładce Fundacja „Przyjazna Psychiatria”.

Bardzo miło wspominam również spotkania pacjentów z twórcami kultury – artystą sztuk wizualnych Robertem Kuśmirowskim czy reżyserem filmów dokumentalnych Grzegorzem Linkowskim. Były to dla pacjentów bardzo inspirujące spotkania, mam nadzieję, że dla samych artystów również.

**Rok 2019 rozpoczął się od ważnego wydarzenia. W dniu 18 lutego odbyły się kultowe odwiedziny Pana Tomasza Raczka. Skąd pomysł na to spotkanie?**

Sama wizyta to owoc ponad dwuletnich starań i zabiegów, a wszystko zaczęło się od obejrze-

nia programu Pana Tomasza na kanale YouTube pod nazwą „Kultowe Rozmowy”. Do rozmowy zapraszane są w nim osoby, które są dla Pana Tomasza ważne, które mają do powiedzenia rzeczy interesujące, mogące stanowić źródło inspiracji w codziennej aktywności wielu z nas. Zachwycił mnie sposób prowadzenia rozmowy, zarówno treść jak i nienaganna forma oraz ogromny szacunek dla rozmówcy. Są to zjawiska niezwykle rzadkie w przestrzeni mass mediów, zasługujące na podkreślenie i promowanie jako wartość sama w sobie. W trakcie tych rozmów udawało się Panu Tomaszowi wydobywać ze swoich rozmówców wszystko to, co najpiękniejsze i najbardziej wartościowe, moim zdaniem to niebywały dar i chciałam, żeby się nim podzielił z naszymi pacjentami, żeby podczas spotkania wydobył z nich to co najpiękniejsze i najbardziej wartościowe. Podczas przypadkowego spotkania z Panem Tomaszem w lubelskim Centrum Spotkania Kultur od razu poprosiłam o wizytę u pacjentów naszego szpitala. Po dwóch latach uzgodnień, udało się. Dzięki bezpośredniej relacji od uczestnika spotkania oraz dzisiejszych zajęć w pracowni – Pana Jerzego, mógł się pan przekonać o tym, ile pozytywnej energii dostarczył naszym pacjentom Pan Tomasz, jakie było to dla nich ważne, jaki miało wpływ na proces zdrowienia. Jestem przekonana, że to pozytywne przesłanie o nieskrywaniu swoich marzeń, pozostanie w pamięci naszej szpitalnej społeczności na bardzo długo.

**Jakie ma Pani plany na przyszłość?**

Moim wielkim niespełnionym marzeniem jest pracownia ceramiczna z profesjonalnym piecem, ale nie planuję, życie często planuje za nas. Jesteśmy organizacją pożytku publicznego i im więcej uda nam się zebrać środków, tym więcej będziemy mogli zrobić. Zapraszam wszystkich do współpracy i do wsparcia fundacji.

**Dziękuję za rozmowę.**

Rozmawiał Jacek Jaworski  
Rzecznik Praw Pacjenta  
Szpitala Psychiatrycznego z Lublina

# Zranione ciało – zraniona dusza

Wyraz buntu, próba radzenia sobie z problemami – samookaleczenia to istotny problem młodego pokolenia.

**N**a początku lutego 2019 roku gliwicka Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna zorganizowała konferencję pt. „Zranione ciało – zraniona dusza. Samookaleczenia u dzieci i młodzieży”. Konferencja przeznaczona była dla psychologów, terapeutów, pedagogów i rodziców oraz wszystkich zainteresowanych tą ważną i trudną tematyką. Równoległe z konferencją miało miejsce rozstrzygnięcie konkursu plastycznego dla młodzieży zatytułowanego „Życie warto przeżyć”.

O konferencji i pracy z młodzieżą dokonującą samookaleczeń **rozmawiamy z Panią Barbarą Cedzich**, pedagogiem resocjalizacyjnym, który od ośmiu lat pracuje z trudną młodzieżą.

## Czym są samookaleczenia i czy naprawdę są tak dużym problemem?

Tak, jest to poważny problem, który statystycznie dotyczy co szóstego polskiego nastolatka. Zwróćmy uwagę, jak głośno w mediach było przed paroma miesiącami o grze „Niebieski wieloryb”. Do szpitali trafiały wówczas nastolatki z okaleczeniami, które sami sobie zadawali. A samookaleczenia przybrać mogą różną formę – od powierzchownych zadrapań do głębokich ran, ale nie tylko. Może być to także połykanie różnych przedmiotów, przypalanie ciała. Podczas gliwickiej konferencji jedna z prelegentek zwróciła uwagę audytorium także na przesad-



ne ozdabianie ciała tatuażami czy kolczykami i jako przykład najbardziej klarowny podany tu został Rick Genest znany jako Zombie Boy.

### Jakie są przyczyny samookaleczeń wśród młodzieży?

Źródła i specjaliści, ale też moja praktyka zawodowa wskazują, że najczęściej jest to sposób na uwolnienie się od napięcia emocjonalnego, które może być wynikiem np. zerwania z chłopakiem lub dziewczyną, kłótni z osobą, która jest dla dziecka ważna, problemów w szkole. Często jest tak, że młody człowiek nie potrafi inaczej uporać się z trudną sytuacją, którą akurat przeżywa i wówczas samookaleczenia są swego rodzaju wołaniem o pomoc. Zdarza się, że nastolatek próbuje w ten sposób zwrócić na siebie uwagę, jednak nie powinno się tego bagatelizować i odczytywać jako próbę manipulacji. Czasami problem jest głębszy, są nim bardzo poważne traumy, zaburzenia czy choroba.

### Jak wobec tego powinni się zachować w takiej sytuacji dorośli?

W przypadku samookaleczeń u młodzieży reakcja dorosłych jest bardzo ważna. Rodzice nie powinni mówić, że dziecko wyrośnie z tego problemu i że samo sobie z nim poradzi, że sprawy same się ułożą. Uważam, że pedagog powinien być przede wszystkim dostępny dla młodzieży, być spokojnym, okazywać troskę. Nikt natomiast nie powinien dziecka w tak trudnej sytuacji ośmieszać, zawstydząć czy krytykować. Zachowań takich nigdy nie wolno ignorować i im prędzej sięgnie się po pomoc specjalisty, tym lepiej.

### Gdzie można szukać pomocy?

Pomoc można znaleźć w poradniach psychologiczno-pedagogicznych na terenie całej Polski oraz w poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Należy przy tym pamiętać, że uporanie się z samookaleczeniami to proces



długotrwały i wymagający terapii nie tylko nastolatka, ale także jego bliskich.

### Czy powyższe zagadnienia są znane szerszemu gronu nauczycieli, rodziców?

Myślę, że edukacji zarówno wobec nastolatków jak i nas, dorosłych nigdy za wiele. Nadal jest bardzo dużo do zrobienia w tym zakresie. Dlatego konferencje takie jak ta, w której miałam możliwość wziąć udział, są cenne. Organizatorom udało się zaprosić z wykładami specjalistów: psychologów; psychoterapeutów, lekarzy. W czasie przerwy można było z nimi porozmawiać indywidualnie i widziałam, że wiele osób skorzystało z tej możliwości.

### Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Magdalena Stasiak  
Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala  
Psychiatrycznego z woj. śląskiego

# Prawne aspekty zajęć rehabilitacyjnych w szpitalu psychiatrycznym

Zajęcia rehabilitacyjne stanowią istotny etap zdrowienia osoby doświadczającej kryzysu psychicznego. O regulacjach prawnych określających ich cele i zadania przeczytacie poniżej.

Osoby doświadczające kryzysu psychicznego mają trudności w normalnym codziennym funkcjonowaniu w społeczeństwie. Próba przeciwstawienia się procesowi pogorszenia ich samopoczucia oraz stanu zdrowia są środowiskowe programy wsparcia społecznego. Rehabilitacja psychiatryczna, czyli system dopasowanych oddziaływań psychologicznych, społecznych i medycznych, obejmuje również osoby wymagające całodobowej opieki psychiatrycznej.

**Artykuł 15 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego zabrania podporządkowania zajęć rehabilitacyjnych, prowadzonych w szpitalach psychiatrycznych i domach pomocy społecznej, celom gospodarczym.**

Na podstawie ustawowego upoważnienia Minister Zdrowia wydał rozporządzenie z dnia 8 kwietnia 2014 r. w sprawie zajęć rehabilitacyjnych, organizowanych w szpitalach psychiatrycznych, które określa szczegółowo cele, rodzaje, zakres programowy, wymiar czasu, sposób prowadzenia i dokumentowania zajęć oraz sposób nagradzania uczestników tych zajęć.

Celem zajęć rehabilitacyjnych organizowanych w szpitalach psychiatrycznych jest:

- zmniejszenie nasilenia objawów chorobowych i przeciwdziałanie ich nawrotom;
- uczenie się aktywnego udziału we własnym leczeniu;
- nauka i doskonalenie umiejętności społecznych oraz praktycznych, w tym samoobsługi;
- poszukanie odpowiednich form rozwoju osobistego i wspieranie rozwoju osobistego;

- integracja społeczna;
- pomoc i edukacja rodzin.

**§ Zajęcia rehabilitacyjne są opracowane przez lekarza specjalistę w dziedzinie psychiatrii i psychologa lub terapeutę zajęciowego, we współpracy z pacjentem. Prowadzone są one w oparciu o plan rehabilitacji, który sporządzony jest indywidualnie dla każdego pacjenta.**

W osobistym planie rehabilitacji uwzględnia się takie rodzaje zajęć rehabilitacyjnych, aby stanowiły system zharmonizowanych oddziaływań, które mają zaprowadzić do umożliwienia pacjentowi samodzielnej egzystencji, integracji społecznej, podjęcia aktywności zawodowej i nabycia umiejętności, które zagwarantują mu możliwie największą niezależność. W indywidualnym planie rehabilitacji określa się jednostkowy rodzaj i wymiar czasu zajęć rehabilitacyjnych dla danego pacjenta z uwzględnieniem nasilenia objawów choroby, jej przebiegu oraz oczekiwań i szans chorego na wyleczenie.

W szpitalu psychiatrycznym prowadzone są następujące rodzaje zajęć rehabilitacyjnych:


1. sesje pomocy psychologicznej (w postaci psychoterapii indywidualnej, grupowej lub rodzinnej), które mają za zadanie przygotowanie pacjenta, także z udziałem jego rodziny, do rozwiązywania problemów o charakterze emocjonalnym, międzyludzkim oraz do radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych;
2. edukacja i psychoedukacja polegająca na zaznajomieniu pacjenta z podstawową wiedzą na temat jego choroby;

3. terapia zajęciowa – dopasowane do potrzeb i możliwości chorego ćwiczenie umiejętności koncentracji oraz umiejętności organizacji wykonywania kolejnych czynności, prowadzących do realizacji konkretnego zadania;
4. trening umiejętności społecznych – przystosowane do potrzeb pacjentów, ćwiczenie umiejętności o charakterze samoobsługowym oraz nabywanie umiejętności rozwiązywania problemów społecznych, komunikacyjnych, a także umiejętności radzenia sobie z problemami wynikającymi z procesu leczenia;
5. arteterapia – uczenie się i doskonalenie różnych form oraz technik sztuki, pomocnych we wzmacnianiu rozwoju osobistego pacjenta;
6. terapia ruchowa – zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja.

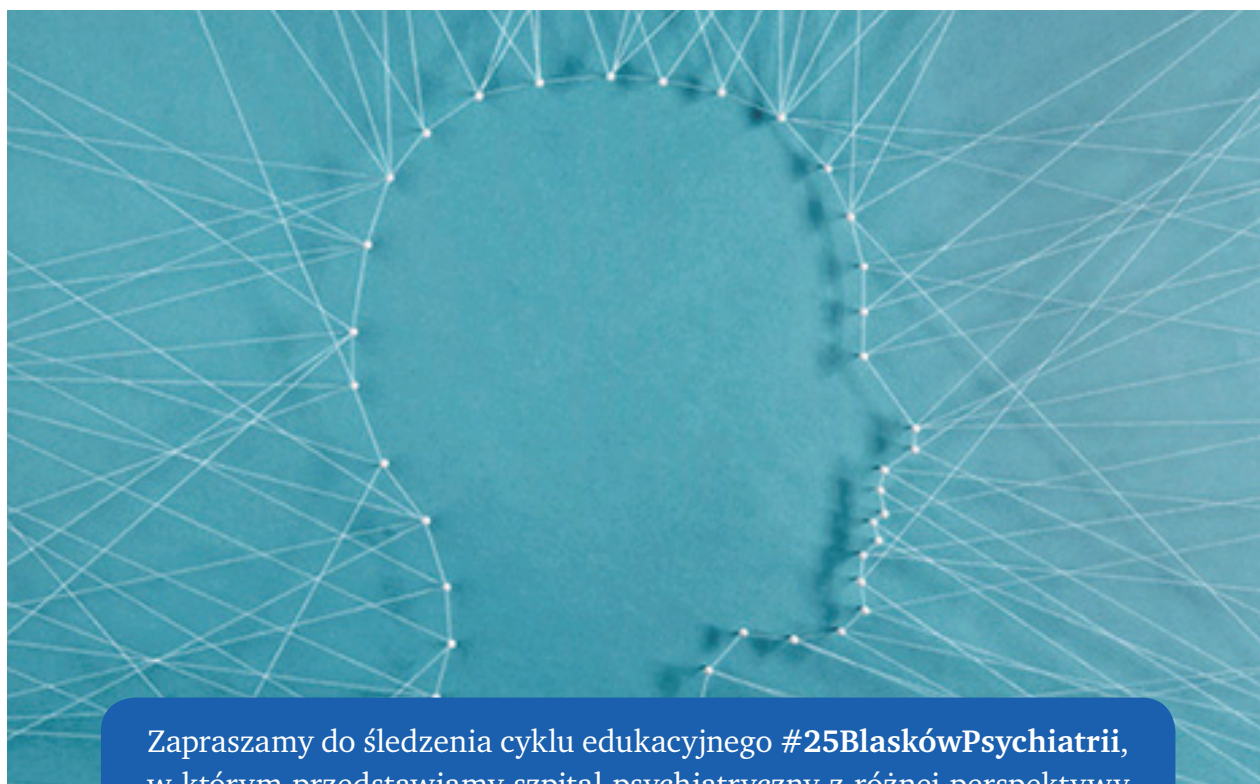
**w tygodniu w godzinach popołudniowych. Po południu i w dni wolne od pracy pacjentom zapewnia się również dostęp do zorganizowanych form aktywności ulepszających ich adaptację społeczną.**

Pacjenci aktywnie uczestniczący w zajęciach rehabilitacyjnych mogą otrzymywać nagrody rzeczowe. Kierownik szpitala psychiatrycznego zatwierdza wniosek o przyznanie nagrody oraz określa jej wartość po otrzymaniu podania sporządzonego przez osobę opracowującą indywidualny plan rehabilitacji.

Dokumentacja zajęć rehabilitacyjnych jest prowadzona w historii choroby, stanowiącej część dokumentacji medycznej.

 **Zajęcia rehabilitacyjne są realizowane 5 razy w tygodniu w wymiarze od 2 do 5 godzin dziennie, w tym co najmniej 2 razy**

Mirosława Kałdowska  
Rzecznik Praw Pacjenta  
Szpitala Psychiatrycznego ze Świecia



Zapraszamy do śledzenia cyklu edukacyjnego #25BlaskówPsychiatrii, w którym przedstawiamy szpital psychiatryczny z różnej perspektywy – <http://www.rpp.gov.pl/blaski-psychiatrii>.

## Sprawa dla Rzecznika Nie samą ustawą pracuje Rzecznik...

W codziennej pracy Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego bazuje nie tylko na znajomości ustawy o prawach pacjenta, Rzeczniku Praw Pacjenta i ustawy o ochronie zdrowia psychicznego. Życie przynosi sytuacje wykraczające poza te akty prawne, w których pomoc pacjentom należy rozumieć szerzej.

**W** jednym ze szpitali psychiatrycznych do Rzecznika Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego zgłosił się z prośbą o pomoc jeden z pacjentów. Odwiedziła go wcześniej była żona, która pojawiła się na oddziale w towarzystwie notariusza. Celem ich wizyty było sporządzenie dokumentu notarialnego. W rozmowie z Rzecznikiem pacjent wyznał jednak, że nie wie dokładnie, co podpisywał, pamięta tylko tyle, że miało to związek ze sprzedażą nieruchomości. Pacjent ten był w widocznie trudnym stanie, rozkojarzony. Nie było pewności, czy miał pełną świadomość co do tego, na co wyraża zgodę. Z informacji, które uzyskał Rzecznik wynikało, że pacjent nie ma przy sobie dowodu tożsamości. Pacjent niedawno zagubił dowód osobisty, a szpital właśnie dopełnił formalności w celu wyrobienia pacjentowi nowego dokumentu. Sytuacja ta wzbudziła wątpliwości Rzecznika w jaki sposób notariusz zweryfikował tożsamość pacjenta. Ponadto, podczas rozmowy z mężczyzną okazało się, że jego małżeństwo zostało kilka lat wcześniej rozwiązane, o czym była żona nie poinformowała ani notariusza, ani personelu szpitala.

W trakcie spotkania z chorym Rzecznik pomógł mu w sporządzeniu zawiadomienia do prokuratury o możliwości popełnienia przestępstwa. Podjął też w sprawie współpracę z personelem oddziału i samym pacjentem. Tego samego dnia z Rzecznikiem skontaktował się notariusz, który sporządzał feralne dokumenty i poinformował go, że ponownie

udał się do szpitala i spotkał z pacjentem, który unieważnił udzielone wcześniej pełnomocnictwo. Podczas rozmowy notariusz przyznał, że dysponował jedynie niepotwierdzoną za zgodność z oryginałem kserokopią dowodu osobistego pacjenta i zapomniał poprosić o jego oryginał. Stwierdził też, że został wprowadzony w błąd przez kobietę, która twierdziła, że jest żoną pacjenta. Rzecznik uzyskał informację, że pacjent czuje się już lepiej, kontakt z nim jest znacznie łatwiejszy i że rozumiał przekazywane mu treści. Jednocześnie potwierdził chęć sprzedaży nieruchomości. Ustalono z nim, że podczas tzw. „wolnego wyjścia” przyjdzie do kancelarii celem sporządzenia właściwych dokumentów.

Rzecznik spotkał się z chorym, który potwierdził te informacje. Ponieważ dzięki interwencji Rzecznika udało się nadać sprawie właściwy i zgodny z prawem bieg, pacjent zrezygnował z zawiadamiania o sprawie prokuratury.

Jest to szczególnie istotne, aby zarówno pacjenci jak i personel pamiętali jak ważne jest posiadanie przy sobie dowodu tożsamości oraz wyrażenie świadomej woli do podjęcia czynności prawnych przez hospitalizowane osoby. A praca Rzecznika? Praca Rzecznika to zawsze działanie na rzecz i dla dobra pacjenta.

Magdalena Stasiak  
Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala  
Psychiatrycznego z woj. śląskiego

# Z życia Departamentu ds. zdrowia psychicznego

Pierwszy kwartał 2019 roku był czasem istotnych wydarzeń, w których uczestniczyliśmy reprezentując pacjentów i ich rodziny.

## Konferencja w Sejmie

W styczniu odbyła się w Sejmie konferencja poświęcona sytuacji w psychiatrii dzieci i młodzieży. Uczestniczyło w niej blisko 200 osób z całego kraju, zaangażowanych w pracę na rzecz najmłodszych pacjentów. Organizatorem spotkania była Pani Profesor Józefa Hrynkiewicz, przewodnicząca Podkomisji Stałej ds. Zdrowia Psychicznego. Reprezentujący Rzecznika Praw Pacjenta Dyrektor Departamentu ds. zdrowia psychicznego, Grzegorz Saj poinformował o działaniach na rzecz dzieci i młodzieży, w szczególności o objęciu wsparciem Rzecznika Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego dwóch nowych szpitali z oddziałami dla najmłodszych pacjentów: Mazowieckiego Szpitala w Garwolinie oraz zlokalizowanego w tym samym mieście Krajowego Ośrodka Psychiatrii Sądowej dla Nieletnich.

## Współpraca z Naczelną Izbą Lekarską

We współpracy z Naczelną Izbą Lekarską pracujemy nad propozycjami odbiurokratyzowania pracy lekarzy, pielęgniarek, psychologów, terapeutów, pracowników socjalnych. W lutym w siedzibie Śląskiej Izby Lekarskiej odbyło się spotkanie podzespołu ds. psychiatrii. Wzięli w nim udział: dr n. med. Małgorzata Pudło, lekarz psychiatra, przedstawiciel Naczelnej Izby Lekarskiej, dr n. med. Maciej Matuszczyk, lekarz psychiatra, sekretarz Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, dr n. med. Łukasz Cichocki, małopolski konsultant wojewódzki w dziedzinie psychiatrii, dr Marek Ksol, zastępca dyrektora ds. leczenia w szpitalu psychiatrycznym w Rybniku, Grzegorz Saj, Dyrektor Departamentu ds. zdrowia psychicznego Biura Rzecznika Praw Pacjenta, Anna Panufnik,

z-ca Dyrektora w tymże departamencie, Agata Jakubowska i Dominik Miedziak, Rzecznicy Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego w województwie małopolskim i śląskim. Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec wskazuje: „Powinniśmy dążyć do maksymalnego odbiurokratyzowania pracy personelu tak, aby lekarz leczył, pielęgniarka pielęgnowała, psycholog udzielał wsparcia, a terapeuta prowadził terapię”.

## Podkomisja o psychiatrii sądowej

W marcu przedstawiciele Rzecznika Praw Pacjenta wzięli udział w posiedzeniu sejmowej Podkomisji Stałej ds. Zdrowia Psychicznego poświęcone psychiatrii sądowej. Rzecznik Praw Pacjenta rekomenduje profilowanie oddziałów wykonujących środek zabezpieczający. Innej terapii wymaga bowiem trzydziestolatek przyjęty pół roku temu, a innej siedemdziesięcioletek, który ma za sobą już 40 lat pobytu na oddziale sądowym.

W wolnej chwili zapoznajcie się również z materiałami edukacyjnymi poświęconymi pilotażowi centrów zdrowia psychicznego, przygotowanymi przez Rzecznika Praw Pacjenta i Biuro ds. pilotażu z myślą o pacjentach, ich rodzinach, pracownikach szpitali psychiatrycznych i poradniach zdrowia psychicznego <https://link.do/KXyI1>

Zapraszamy Was też do kontaktu:  
[jednymglosem@rpp.gov.pl](mailto:jednymglosem@rpp.gov.pl)

Anna Panufnik  
Zastępca Dyrektora Departamentu ds. Zdrowia Psychicznego

## #ProjektPudło w Toszku

**W** dniu 15 lutego w Szpitalu Psychiatrycznym w Toszku miało miejsce niecodzienne wydarzenie. Z inicjatywy Pani Doktor Magdaleny Drozdowskiej-Kosiak i dzięki pomocy Personelu Oddziału V w budynku Psychiatrii Sądowej zagrali artyści w ramach akcji #projektupudło. Pomysł został zaakceptowany i wspierany przez dyrekcję szpitala: dr Annę Rusek, dr Joannę Mikołajczyk-Wenzel oraz Pana Erwina Janyska. Wsparcia udzielił również Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego, Arkadiusz Warzycha.

Oto, co po koncercie specjalnie dla „Jednym Głosem dla Psychiatrii” powiedziała Magdalena Drozdowska-Kosiak:

**Ten koncert, w którym sam miałem przyjemność obejrzeć, to Pani zasługa. Skąd ten pomysł?**

Zespołu The Analogs słucham od wielu lat. Gdy stworzyli #projektupudło postanowiłam skon-

taktować się z muzykami i zaproponować im przyjazd do Toszka. Gitarzyści Paweł Czeaka i Kamil Rosiak są członkami streetpunkowego szczecińskiego zespołu The Analogs, który gra od 1995 roku. W ramach #projektupudło przearanżowali oni piosenki The Analogs tak, żeby można je było zagrać na gitarach akustycznych i dotrzeć z nimi do tych wszystkich, którzy nie mogą być ze swoimi bliskimi, rodzinami, dziećmi i z wszystkimi, których kochają. Ideą projektu jest pomoc w walce z wykluczeniem, samotnością i nieprzystosowaniem.

**Jak muzycy zareagowali na zaproszenie? Czy wcześniej mieli kontakt z podobną publicznością?**

The Analogs koncertują na ogół w zakładach karnych i młodzieżowych ośrodkach wychowawczych. Szpital w Toszku był pierwszym zakładem psychiatrycznym, w którym zagrał #projektupudło. Idee propagowane przez artystów idealnie wpisują się w sytuację pacjentów



The Analogs





Od lewej: Kamil Rosiak, Magdalena Drozdowska-Kosiak, Paweł Czekala

psychiatrycznych, szczególnie tych przebywających na oddziałach sądowych.

### Dlaczego?

Są oni wykluczeni nie tylko z powodu choroby psychicznej, ale również z powodu czynów zabronionych, które popełnili. W świadomości społecznej funkcjonują jako groźni przestępcy, a pojęcie niepczytalności nie jest powszechnie znane ani tym bardziej rozumiane. #projektupudło propaguje idee tolerancji, zrozumienia i walczy z krzywdzącymi stereotypami.

### Jaki był odbiór koncertu?

Był on dużym wydarzeniem w naszym szpitalu i bardzo emocjonalnym przeżyciem dla pacjentów. Mamy nadzieję że będzie on pierwszym z wielu wydarzeń, które pomogą naszym pacjentom w powrocie do społeczeństwa.

### Jak w nowej sytuacji odnaleźli się muzycy?

Doskonale. To profesjonaliści i bardzo życzliwi ludzie. Dali z siebie sto procent. Goście otrzymali na pamiątkę kaftan, który powszechnie kojarzy się ze szpitalem psychiatrycznym,

a który częściej bywa pewnym symbolem, niż narzędziem pracy psychiatry.

### Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Arkadiusz Warzycha  
Rzecznik Praw Pacjenta  
Szpitala Psychiatrycznego w Toszku



Paweł Czekala i Arkadiusz Warzycha

# Moc dobroci, moc książki

Od wieków zachwalane są walory czytania. Doceniali je starożytni, a współczesne badania jednoznacznie wskazują na zwiększoną aktywność mózgu wielbicieli słowa pisanego. Czytanie książek może zmniejszyć stres związany z chorobą, skłonić do odwrócenia myśli od stanu zdrowia, wzmocnić wiarę w siebie. Może wypełnić czas spędzany w szpitalu i być alternatywą dla telewizji czy smartfona.

Wspieranie i promowanie czytelnictwa to główne cele działalności fundacji zaczytani.org, którą wspiera także Rzecznik Praw Pacjenta. Fundacja od kilku lat prowadzi akcję zbiórki książek, które następnie przekazuje placówkom szpitalnym.

Dzięki pozytywnemu odbiorowi tej akcji przez Dyrekcję Wojewódzkiego Szpitala Neuropsychiatrycznego im. dra E. Cyrana w Lublińcu, w styczniu 2019 roku regał z książkami stanął w bibliotece tamtejszego szpitala. Nie jest to pierwsza odsłona współpracy szpitala z fundacją. Rozpoczęto ją w 2017 roku od przekazania kilku karto-

nów książek. Od początku akcja cieszy się zainteresowaniem pacjentów, a współpraca z fundacją jest doskonałą okazją do odświeżenia nieco wiekowych już zasobów biblioteki. Pacjenci są też pozytywnie zaskoczeni tym, że mogą zabrać książki do domu, ponieważ w razie zgłoszenia takiej potrzeby fundacja prześle kolejne.

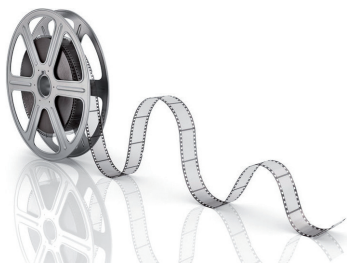
Podobną akcję skierowaną do pacjentów najmłodszych i onkologicznych zorganizowało Ministerstwo Zdrowia wraz z Ministerstwem Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Państwowym Instytutem Wydawniczym. Z tej akcji pod hasłem „Z książką zdrowiej” skorzystało blisko 500 szpitali, w tym Wielospecjalistyczny Szpital Powiatowy im. dra B. Hagera w Tarnowskich Górach. Pierwsza partia pięknie wydanych książek dla najmłodszych znalazła się na oddziale pediatrycznym i w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci.

Inną możliwością pozyskania księgozbioru jest współpraca z miejscową biblioteką publiczną. O tym, że działania takie są jak najbardziej realne, przekonują się na co dzień m.in. pacjenci Poradni Zdrowia Psychicznego tarnogórskiego szpitala. Dzięki współpracy jego Działu Marketingu z Miejską Biblioteką Publiczną im. Lubosza w Tarnowskich Górach chorzy mają możliwość korzystania z „Biblioteczki pacjenta”.

W każdym szpitalu znajdują się ludzie, którzy pamiętając jak ważne jest dla chorych wsparcie, wykazując się dobrocią serca, pomysłowością i zaangażowaniem podejmą działania na rzecz pacjentów. Redakcja *Jednym Głosem dla Psychiatrii* zachęca do skorzystania z tych czy też podobnych akcji. Wystarczy odrobina mocy dobrych serc, aby z mocy książek mogli czerpać potrzebujący jej pacjenci.

Magdalena Stasiak  
Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala  
Psychiatrycznego z woj. śląskiego





## Kamerą i piórem...

We wrześniu 2018 roku miała miejsce premiera książki „Wybrałem życie” będącej zapisem rozmowy między aktorem Michałem Czerneckim, a dziennikarką Moniką Sobień. Oglądając Czerneckiego np. w „Wojennych dziewczynach”, możemy podziwiać jego aktorski warsztat, z kolei w „Diagnozie” dodatkowo wstuchać się, jak sprawnie postępuje się gwara śląską. I nie sposób nie zapatać sympatią do kreowanych przez niego postaci.

Oglądając Michała Czerneckiego na małym ekranie widz nie domyśla się, jak złożoną historię nosi w sobie ten człowiek. Przyznać należy, że i autorka niniejszej recenzji także była poruszona, gdy usłyszała ją po raz pierwszy.

Rozmowa będąca treścią książki została podzielona na trzy części: skąd przyszedłem, gdzie byłem i gdzie jestem. Każda z nich to głos dojrzałego, świadomego siebie mężczyzny, który ma odwagę mówić o tematach trudnych, o swoich błędach i słabościach. Czytelnik widząc jednak, kim dziś jest Michał Czernecki, dostrzega w jego opowieści uniwersalną prawdę o dojrzewaniu człowieka, o podnoszeniu się z porażek, o uczeniu się siebie i oswojaniu życia.

Dla kogo ta książka? Dla rodziców, aby mogli przyjrzeć się dziecku, które mogą poznać na kartach książki i zweryfikować swoje rodzicielstwo. Dla dorosłych, ponieważ to książka o poznawaniu siebie, odkrywaniu i godzeniu się z przeszłością, aby świadomie budować teraźniejszość i ze śmiałością i spokojem spoglądać w przyszłość. Dla młodzieży, bo udowadnia, że z zakrętów młodego życia da się wyjść, wybierając życie właśnie. Że dajemy wówczas sobie i światu szansę, na którą zastępują obie strony. Że mimo upadków możemy podnieść się i zakwitnąć, aby któregoś dnia stać się dla kogoś oparciem i wzorem. Odnaleźć swoje miejsce. Nie zawsze jest to łatwe, ale zawsze warte podjęcia trudu i walki z przeciwnościami. I w końcu jest to rodzaj biblioterapii, która może stanowić punkt wyjścia do dalszej pracy terapeuty z pacjentem.

Treść książki jest spójna, historia poprowadzona w sposób uporządkowany i ciekawy. Poręczny format, przyjemna dla oka czcionka i przejrzysty układ druku. Wiele ciekawych zdjęć zarówno ze zbiorów prywatnych jak i związanych z życiem zawodowym aktora. Dobrze skrojony tekst, który dobrze się czyta. Książka ta nie kończy się po zakończonej lekturze. Zaprasza, ale nie zmusza, do refleksji.

Magdalena Stasiak





## Rzecznik Praw Pacjenta

W przypadku pytań, wątpliwości lub sytuacji naruszenia praw pacjenta  
skontaktuj się z Biurem Rzecznika Praw Pacjenta  
ul. Młynarska 46  
01-171 Warszawa

Telefoniczna Informacja Pacjenta  
**800 190 590**  
czynna pn. – pt. w godz. 8:00-18:00

[www.rpp.gov.pl](http://www.rpp.gov.pl)  
e-mail: [kancelaria@rpp.gov.pl](mailto:kancelaria@rpp.gov.pl)

WYDAWCA: Rzecznik Praw Pacjenta  
REDAKTOR NACZELNY: Grzegorz Saj  
Redakcja merytoryczna: Mirosława Kałdowska, Magdalena Stasiak,  
Kamil Lewko, Tomasz Witkowski  
Redakcja techniczna: Małgorzata Duda  
Druk: Centrum Obsługi Administracji Rządowych (COAR), Warszawa  
Adres: ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa  
Kontakt: e-mail: [jednymglosem@rpp.gov.pl](mailto:jednymglosem@rpp.gov.pl), tel.: (22) 532 82 22  
Nakład: 1200 szt.

# RZECZNIK PRAW PACJENTA

Artykuły autorów nie będących pracownikami Biura Rzecznika Praw Pacjenta  
są wyrazem ich osobistych poglądów, nie zaś stanowiskiem Rzecznika Praw Pacjenta