

## WESOŁE JEST ŻYCIE STARUSZKA

c.d. ze str. 1

- A sprawa jest poważna, bo na balu bawić się będą nie tylko wszyscy mieszkańcy naszego domu, ale zapraszamy też gości z DPS w Leśnicy i Szymiszowie, w sumie będzie to ponad pięćdziesiąt osób. Tylko tyle pozwala nam pomieścić nasza sala. Do balu pozostało już niewiele czasu, więc wszyscy muszą się angażować z całych sił - mówi z troską St. Brzózka - aby w porę wszystko było zapięte na ostatni guzik. Ale przecież życie to nie tylko bal.

Pani Stanisława wspomina czas, kiedy trafiła do DPS. Przybyła w region strzelecki za rodzicami z poznańskiego. Dziś już prawie cała rodzina nie żyje, pozostała jedynie jej przybrana córka wraz z czwórką wnucząt. Pani Stasia wymienia w kolejności ich imiona: Ania, Romek, Ariel i Michał. Jednak choć córka się starała, choroba, brak pieniędzy na utrzymanie, zmusiły ją do zamieszkania tutaj.

- Wcale tego nie żałuję, bo z córką utrzymuję stały kontakt. Odwiedza mnie regularnie z wnukami, nie jestem nikomu dodatkowym ciężarem, a samej jest mi tu bardzo dobrze. Nie mam żadnych powodów

do narzekania, bo mi niczego nie brakuje. Mieszkam w pokoju 1-osobowym, do łazienki wystarczy przejść przez korytarz, wyżywienie jest smaczne i urozmaicone, obsługa bardzo dobra, jestem tutaj traktowana bardzo dobrze, z szacunkiem i wyrozumiałością - mówi o swoim życiu Stanisława Brzózka.

Do tych pochlebnych opinii o swoim domu chętnie i bez żadnych zastrzeżeń dołączają się obecni w pracowni panowie i panie. Wśród nich pani Irena, która mieszka tu najdłużej, bo aż 14 lat (trafiła do Domu Pomocy z Wysokiej w okolicach Góry św. Anny i pani Danuta, która ma również długi, bo dziewięć lat, w DPS. Czy też pani Maria, która wprawdzie jest tu dopiero od roku, ale za to jest najstarszą mieszkanką tego domu, bo liczy sobie już 94 lata. Jak mówią o niej koleżanki, na ogół jest w dobrej formie, choć miewa czasem zmienne nastroje, z reguły jest pogodna i lubi się bawić, a już przebieżeniem ostatniego balu było jak poprosiła do tańca naszego dyrektora! - śmieją się panie.

- A tak przy okazji, to trzeba powiedzieć, że dyrekcję to już mamy naprawdę wspinał się - przekrzykują się zgromadzone w pracowni panie, żebym aby na pewno usłyszał i zapisał to zdanie. Potwierdza tę opinię także pani Irena, przewodnicząca Rady Mieszkańców.

Na ogół żyjemy w zgodzie, ale jesteśmy jak duża prawdziwa polska rodzina: raz się kłócimy, a raz się lubimy. Zadaniem Rady Mieszkańców jest właśnie rozwiązywanie takich naszych małych konfliktów.

### Musimy utrzymać wysokie standardy

Tym dyrektorem, o którym usłyszałem tak pochlebne opinie, jest Stanisław Marek, którego poprosiliśmy o odpowiedź na kilka pytań.

- Stan „posiadania” to Dom Pomocy

Spolecznej w Strzelcach Opolskich wraz z filiami w Szymiszowie i Leśnicy. Razem we wszystkich obiektach mamy 235 osób - naszych podopiecznych. Są to mieszkańcy w poddeszłym wieku, przewlekle somatycznie chorzy oraz niepełnosprawni fizycznie.

Obok stałego utrzymania tych obiektów na odpowiednim poziomie, ciągłych remontach i utrzymywaniu wysokich standardów mieszkania i życia w tych domach, naszą największą ambicją jest stworzenie atmosfery warunków domo-

wie, ale w związku z przeprowadzką części mieszkańców do odnowionych obiektów w Leśnicy i w Szymiszowie sytuacja lokalowa poprawiła się. W ramach posiadanych środków, głównie dzięki finansowaniu przez zarząd powiatu przyjdzie czas na remonty w innych naszych obiektach.

Wiele jest do zrobienia choćby w zwolnionych pomieszczeniach budynku po dawnej pralni w Leśnicy, gdzie zamierzamy urządzić dla mieszkańców kaplicę, salę terapii zajęciowej, świetlicę, pozostawiając



Po remoncie podopieczni mieszkają w kompleksach z łazienką i toaletą przystosowaną dla osób niepełnosprawnych

wych i rodzinnych, aby unikać w możliwie największym stopniu instytucjonalizacji naszych domów. Tak, by ich mieszkańcy mieli szansę znaleźć tu i stworzyć sobie choć namiastkę ciepła domowego ogniska. W jakim stopniu nam się to udaje, ocenić mogą tylko sami podopieczni, bo starać się utrzymać odpowiedni standard, to nie tylko lśniąca czystością jedno czy dwuosobowe pokoje, możliwość korzystania z opieki lekarskiej i pielęgniarskiej, dostęp do rehabilitacji, różnych rodzajów terapii grupowych, zajęć o charakterze kulturalno-oświatowym. Nie mniej ważne jest serwowanie naszym podopiecznym dobrych posiłków, z których mieszkańcy są zadowoleni. Obowiązujące aktualnie przepisy w kwestii standardy zajęć i warunków w naszych domach, obligują nas ciągle do podnoszenia poziomu warunków życia i szczególnego dbania o nasz stan posiadania.

Najlepszym przykładem takich działań jest filia Domu Pomocy Społecznej w Leśnicy. Obecnie mieszkają tam 63 osoby. Na koniec ubiegłego roku, tuż przed świętami, po gruntownym remoncie wprowadziło się tam 49 podopiecznych. Na obecną chwilę dysponujemy w Leśnicy najwyższymi standardami pomieszczeń, bo po remoncie są to bardzo ładnie wykonane, lśniąco czystością komplekсы z łazienką i toaletą przystosowaną dla osób niepełnosprawnych - mówi St. Marek. - Udało się rozlokować mieszkańców 25 nowych pokoiach. Są to pokoje jedno, dwu i trzynosobowe. A standardy są takie, że zabezpieczamy mieszkańcom spory komfort lokalowy, bo pokój 1-osobowy przewiduje nie mniej niż 9 m kw. na jedną osobę, 2- i 3-osobowy nie mniej niż 6 m kw. na jedną osobę. Teraz przyjdzie czas na remonty w pozostałych domach, wszędzie staramy się utrzymać odpowiedni standard i wysoki komfort. Do tej pory najciańszej było w Szymiszo-

miejsce jedynie na małą podręczną pralnię. W zależności od tego, ile uda się nam pozyskać środków, zamierzamy ten remont zakończyć jeszcze w tym roku. Robimy też wszystko, aby maksymalnie aktywizować naszych podopiecznych. Dlatego na terenie parku przy filii w Szymiszowie wydzieliłmy ponad 1 ha ziemi na ogród, zagospodarowano ten teren i zrobiono tam działki warzywne, a na naszych tami mieszkańcy w miarę swoich sił i chęci (przy pomocy pracowników) mogą sobie gospodarzyć, uprawiając np. warzywa. Już w tamtym roku zebrałmy w ten sposób sporą ilość plonów warzyw i owoców, poprawiając w ten sposób zaopatrzenie naszej kuchni i łącząc to z efektem aktywnej rekreacji. Tego typu działania, uczestnictwo w szeroko pojętym życiu kulturalno-oświatowym, imprezy wyjazdowe oraz zajęcia organizowane na miejscu urozmaicają życie podopiecznych.

Odbywa się to przy aktywnym udziale młodych wolontariuszy. Stale odwiedzają nas młodzi ludzie, grupa ok. 10 osób z LO w Strzelcach Opolskich, młodzież szkolna, a o Dniu Babci pamiętają przedszkolaki, robią piękne laurki i przychodzą z życzeniami. Wszelkimi sposobami staramy się obalić często powielane w społeczeństwie stereotypy, że jak już ktoś trafi do domu pomocy społecznej, to już jest koniec, bo nie do niego pewnie tutaj go nie spotka. A tymczasem wcale tak nie jest. Wcale nierzadko ludzie chorzy, biedni, niepełnosprawni, odrzucony przez rodzinę i najbliższych, tu właśnie na stare lata znajdują życie spokojne, bez stresów, właściwą opiekę, nawet rozrywkę i zabawę, akceptację i zrozumienie.

A to nie jest koniec, co najwyżej otwarcie nowego, kolejnego etapu życia. Jak widać nawet w podeszłym wieku może ono być też kolorowe i ciekawe.

P. Koszyk

## SPIESZYMY SIĘ KOCHAĆ LUDZI, TAK SZYBKO ODCHODZĄ

- Jan Twardowski

Drastycznie rośnie liczba samobójstw, szczególnie wśród młodzieży. Z najnowszych danych gromadzonych przez GUS, policję i kuratoria oświaty wynika, że w ubiegłym roku odebrało sobie życie prawie 1100 osób poniżej 24 roku życia. Samobójstwo jest trzecią przyczyną śmierci nastolatków, a drugą wśród studentów. Zdarzają się również samobójstwa nawet pięcioletnich dzieci. Według policji, nieletni samobójcy najczęściej się wieszają. Często rzucają z wysokości, rzadziej sięgają po środki nasenne. Co czwarty samobójca jest pod wpływem alkoholu lub narkotyków.

Z analiz listów pozostawionych przez samobójców oraz z wywiadów z bliskimi wynika, że najczęstszymi motywami są zawody miłosne, nieporozumienia w rodzinie i problemy w szkole. Według psychologów powodem samobójstwa nastolatka może też być zła ocena czy odmowa kupna przez rodziców nowych butów.

### Dlaczego tak młodzi ludzie odbierają sobie życie? Czy można było im pomóc?

To najczęściej zadawane przez nas pytanie po tragicznym zdarzeniu. Według statystyk dotyczących problemów młodzieży, żyjemy w bardzo trudnej epoce. Większość nastolatków kosztowała alkoholu, a wielu zażywało narkotyków. Rośnie też aktywność seksualna młodzieży, a wraz z nią liczba ciąży młodocianych. Współcześni nastolatki wychowują się w etyce, która nie potępia samozniszczenia. Samobójstwo jest symptomem, za którym stoją problemy zawsze aktualne: poczucie własnej wartości, wiara, sens i cel istnienia, umiejętność radzenia sobie z trudnościami i rozczarowaniami. Odpowiedź na nie można częściowo znaleźć w silnej hierarchii wartości. Osoby o silnych korzeniach duchowych, emocjonalnych i psychicznych są lepiej przygotowane do przeżywania trudności i wszelkich przeciwności. Wielu współczesnych nastolatków nie ma jednak takich korzeni - dlatego też nie wytrzymują próby. Osoby, które straciły kogoś bliskiego w wyniku samobójstwa mówią na ogół, że nigdy nie wyobrażały sobie, iż może je to spotkać i nie dostrzegły nic, co mogłoby wskazywać na poważniejsze problemy u przyszłego samobójcy. Dzieje się tak, bowiem objawy takiego stanu są raczej mało widoczne, mimo iż potencjalny samobójca wysyła różne sygnały ostrzegawcze. Właśnie rozpoznanie takich znaków ostrzegawczych, poprzedzających samobójstwo, to bardzo ważny pierwszy krok, bowiem wiele wolało o pomoc cichnie nie zauważonych.

### Werbalne znaki ostrzegawcze

Werbalne znaki ostrzegawcze wahają się od otwartych deklaracji zamiaru samobójstwa do niejasnych wzmianek, ukrytych czy nawet dwuczłonowych aluzji. Często rozpoznać się je jako takie, dopiero po fakcie. Otwarte werbalne znaki ostrzegawcze zwykle przybierają jedną z następujących form:

- Chcę umrzeć.
  - Już dłużej nie mogę. Nie mam siły.
  - Wolałbym się nigdy nie urodzić.
  - Mam ochotę się zabić.
- W wielu sytuacjach znaki werbalne są znacznie mniej wyraźne, niejasne, niejednoznaczne, aluzyjne lecz równie poważne:

- \* Już niedługo nie będziesz musiał się o mnie martwić.
- \* Niedługo już nie będę sprawiała

ci kłopotów.  
Wszystko jest bez sensu.  
Właśnie u nastolatków znaki takie są najczęściej lekceważone - choćby były zupełnie oczywiste. Często sami młodzi ludzie nie biorą poważnie swoich kolegów, kiedy ci mówią o samobójstwie. Może to wynikać częściowo z faktu, że grupa ta potocznie używa różnych półżartem wypowiadanych aluzji do samobójstwa po nieudanej klasówce czy przegranym meczu. Dlatego trudne może być rozróżnienie poważnych wyrazów zniechęcenia życiem od powierzchownej paplania.

### Zachowania i sytuacje jako znaki

Niepokoić winny nas wszelkie zachowania mające cechy porządkowania, przez młodego człowieka, własnych spraw. Rozdawanie swoich cennych rzeczy uważane jest za najbardziej radykalne zachowanie ostrzegawcze i powinno się na nie zareagować natychmiast. Do tego typu zachowań zaliczamy również:

- \* Nagłe szukanie pojednania z kolegami, przyjaciółmi czy członkami rodziny.
- \* Pogłębiająca się depresja i zniechęcenie widoczne w codziennych zwyczajach danej osoby: jedzeniu, spaniu, zbyciu towarzyskim, zmianach osobowości.
- \* Uważna obserwacja i interwencja często pomaga przełamać linie obrony tych nastolatków, którzy usilnie starają się ukryć swój ból i zafalewanie.
- \* Według psychologów - każdy nastolatek, u którego zauważono ostrzegawcze wypowiedzi i zachowania, a jednocześnie pasuje do niego jedna z poniższych charakterystyk, powinien być uważany za osobę o bardzo dużym zagrożeniu samobójstwem:
- \* osoba towarzysko wyizolowana, nie mająca przyjaciół,
- \* osoba, która była lub jest maltretowana fizycznie, psychicznie, seksualnie,
- \* osoba używająca alkoholu lub narkotyków, albo mająca do czynienia z nimi w rodzinie,
- \* osoba, która przeżywała lub przeżywa poważną stratę: śmierć kogoś bliskiego, rozstanie z dziewczyną/chłopakiem,
- \* osoba z niskim poczuciem swojej wartości,
- \* osoba z nadmiernym krytycyzmem i skłonnością do perfekcjonizmu: zdolna, bardzo ambitna, typ intelektualisty, czująca, że nie spełnia własnych, rodziców lub nauczycieli perfekcyjnych norm i oczekiwań.

Samobójstwo to nie tyle pragnienie śmierci, co strach przed życiem, które niesie różnoraką trudność. Choć większość nastolatków nie chce się do tego przynęcać, tym czego najbardziej potrzebują jest akceptacja, aproba i uwaga rodziców. Miłość i poważne traktowanie.

Nie lekceważmy więc problemów nastolatków, gdyż to, co dorosłym wydaje się głupstwem, dla młodzieży może stać się rzeczą decydującą o życiu i śmierci.

Pewna matka, po stracie syna, zwróciła się do znajomego psychologa tymi słowami: „Kiedy przemawiasz do ludzi, proszę, mów im, żeby traktowali poważnie swoich synów i córki, przyjaciół i znajomych. Nie mogę przywrócić życia mojemu synowi, ale może moja historia pomoże oszczędzić jakiejś matce tego piekła, jakie ja przeżywałam teraz codziennie”.

Malgorzata Loskot