07/2026 (15) Listopad

Widzialni

z Fundacją Avalon



Aktywizacja

IV Kongres Inclu(vi)sion

Rehabilitacja

Endometrioza. Jak ją rozpoznać?

Różnorodność i inkluzywność

Inny rytm to nie błąd. Pół miliona dzieci potrzebuje zrozumienia

Podcast

Ilu rodziców ukrywa w szkole diagnozy dzieci?

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych PFRON

List od redakcji

Drodzy Czytelnicy!

Czy można być świetnym specjalistą, mieć doświadczenie, kompetencje i motywację, a mimo to pozostawać niewidzialnym na rynku pracy? Niestety, można. Wystarczy, że zamiast umiejętności pracodawca dostrzeże przede wszystkim niepełnosprawność. I właśnie dlatego w Fundacji Avalon po raz kolejny postanowiliśmy powiedzieć głośno: czas zobaczyć człowieka, a nie ograniczenia.

Tematem okładkowym tego wydania „Widzialnych" jest nasza nowa kampania społeczna „Widzimy się w pracy". To projekt, który jest mi szczególnie bliski – nie tylko jako redaktor naczelnej Biuletynu, ale również jako koordynatorki kolejnej kampanii społecznej Fundacji. Tegoroczna kampania społeczna to kolejna odsłona tego, co w Fundacji nazywamy problemem „zero", czyli niewidzialności osób z niepełnosprawnościami. Tym razem podejmujemy przestrzeń aktywności zawodowej. Wierzę, że o dostępności rynku pracy nie wystarczy już tylko rozmawiać. Potrzebujemy konkretnych zmian w sposobie myślenia, rekrutowania i tworzenia miejsc pracy.

Zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami nie powinno być postrzegane jako gest dobrej woli czy przejaw społecznej odpowiedzialności. To przede wszystkim dostrzeganie talentów, potencjału i kompetencji, których polski rynek pracy nie może sobie pozwolić ignorować. Chcemy, by nasza kampania stała się impulsem do zmiany perspektywy – zarówno pracodawców, jak i całego społeczeństwa. Żeby niepełnosprawność przestała przesłaniać kwalifikacje, a dostępność stała się standardem, nie wyjątkiem.

Nie wystarczy jednak mówić osobom z niepełnosprawnościami „pracujcie" czy „bądźcie aktywni", trzeba pójść dalej i sprawdzić czy nasi pracodawcy są otwarci i gotowi na potencjał OzN. W Fundacji nie mamy w zwyczaju atakować, a raczej wskazywać drogę i dawać rozwiązania. Dlatego stworzyliśmy praktyczny przewodnik dla pracodawców i przedsiębiorców. Przyglądamy się w nim konkretnym wyzwaniom związanym z zatrudnianiem osób z niepełnosprawnościami, prezentujemy wskazówki dla pracodawców, wracamy do tematu pułapki rentowej i pokazujemy, jak wygląda praca osób z niepełnosprawnościami w sektorze kultury.

Nie samą pracą jednak żyjemy! Zabieramy Was również do świata kultury bez barier, zaglądamy za kulisy sportowych wydarzeń, rozmawiamy o zdrowiu kobiet, neuroróżnorodności, rodzicielstwie i wsparciu w trudnych momentach. Jak zawsze szukamy tematów, które dotyczą prawdziwego życia – czasem inspirują, czasem prowokują do dyskusji, a czasem po prostu dostarczają wiedzy, której wszyscy potrzebujemy.

Chciałabym, żebyście po lekturze tego numeru zadali sobie jedno pytanie: kogo lub czego jeszcze nie dostrzegamy? Bo dostępność zaczyna się właśnie od uważności.
Od gotowości do zauważenia drugiego człowieka, wysłuchania jego historii i zakwestionowania własnych przyzwyczajeń.

Zapraszam Was do lektury i rozmowy.
Do zobaczenia! Także w pracy.

Redaktor naczelna „Widzialnych z Fundacją Avalon"
Koordynatorka kampanii społecznej „Widzimy się w pracy"

Helena Szczuka-Kalenský



Redaktor naczelna
Helena Szczuka-Kalenský

Zespół redakcyjny
Albicja (W Krainie Składów), Maciej Chudkiewicz, Dominika Filipowicz, Amelia Kamińska, Maja Kopeć, Ewa Lefik-Babiasz, Aleksandra Leleń, Marta Lorczyk, Kinga Łucarz, Miłosz Skorupski, Helena Szczuka-Kalenský, Adam Śliwiński, Bartosz Tarnowski, Maria Wachowicz, Weronika Witecka

Skład graficzny
Filip Królak, Natalia Gacka

Konsultacja merytoryczna
Jakub Kulasa

Współpracownicy
Lusine Duryan, Aleksandra Kogut, Emilia Korona, Żaneta Krysiak, Ewa Lefik-Babiasz, Kinga Łucarz, Miłosz Skorupski, Julia Sztreja, Agata Szudzik, Weronika Witecka, Anna Wysocka

Wydawca
Fundacja Avalon - Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym,
ul. Domaniewska 50A
02-672 Warszawa

Kontakt
Ogólny: 22 266 82 36 / 666 324 328
Dla mediów: 534 452 357
Darmowe porady: 530 001 130

Adres i dane Fundacji
Fundacja Avalon - Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym, ul. Domaniewska 50A
02-672 Warszawa
KRS: 0000270809
NIP: 952-20-21-000
www.fundacjaavalon.pl

Adres e-mail redakcji:
biuletyn@fundacjaavalon.pl

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:

na Facebooku
fundacjaavalon

na Instagramie
fundacja_avalon

na LinkedInie
Fundacja Avalon

na YouTubie
FundacjaAvalonYT

na stronie
fundacjaavalon.pl

Chcesz współtworzyć biuletyn? Zgłoś się do wolontariatu!

Wystarczy, że wyślesz maila na adres: wolontariat@fundacjaavalon.pl, a w treści napiszesz:

- kilka słów o sobie,
- jaki masz pomysł na zaangażowanie się w tworzenie Biuletynu,
- swoją dostępność czasową,
- ile czasu możesz przeznaczyć na wolontariat,
- swój numer telefonu.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Spis treści

Kim jesteśmy?

Kim jesteśmy? 5

Pomarańczowy Telefon Wsparcia

Potrzebujesz wsparcia? 6

Temat z okładki

To co? Widzimy się w pracy! 7
Widzimy się w pracy! - nowa kampania społeczna Fundacji Avalon 19
Pracownik z niepełnosprawnością? TAK 21

Aktywizacja

Zestaw merytorycznych wskazówek dla pracodawców z zakresu zatrudniania osób z niepełnosprawnościami 22
Renta albo rozwój 25
Po pierwsze: jestem aktorką 27
Na początku były schody 34
Potrzeba, która nie może czekać 37
Asystencja systemowo, ale bez zaplecza 42
IV Kongres Inclu(vi)sion - 45

Rehabilitacja

Endometrioza. Jak ją rozpoznać 47
ADHD i autyzm u kobiet 51

Sport i rekreacja

Wheelmageddon po raz siódmy! 56
Avalon Camp na piątkę! 60
#BiegamDobrze na 48. Maratonie Warszawskim 62

Ciało i zdrowie

Jak mówić, kiedy stawka rośnie 64

Różnorodność i inkluzywność

Jak postrzegamy relacje z osobami z niepełnosprawnościami ruchowymi? 66
Opowiadanie pisane obrazem, czyli o grafice komputerowej 69
Kino bez barier 71
Niepełnosprawność: poza kadrem historii 73

Wsparcie i dostępność

Każdy ma prawo do wsparcia 75
Jak stworzyć dostępną stronę internetową? 78
NaviWay – od potrzeby dostępności do uniwersalnego systemu 82

Rodzicielstwo i dziecko z niepełnosprawnością

Wsparcie wytchnieniowe i asystencja osobista 85
Inny rytm to nie błąd. Pół miliona dzieci potrzebuje zrozumienia. 87
Dojrzewanie bez barier. Bezpłatny program edukacyjny dla szkół 89
Trochę ruchu, dużo zabawy 92
Czytelniczy kompas 94
Jak wspierać dziecko 97

Fundacyjny Przegląd Prasy

Przegląd prasy 99

Podcast

Ilu rodziców ukrywa w szkole diagnozy dzieci? 101

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Kim jesteśmy?



Fundacja Avalon to jedna z **największych organizacji pozarządowych w Polsce wspierających osoby z niepełnosprawnościami i przewlekle chore.** Działa od 2006 roku, status organizacji pożytku publicznego (OPP) posiada od 2009 roku. Ma siedzibę w Warszawie, **swoim wsparciem obejmuje osoby potrzebujące z całej Polski.** Fundacja oferuje pomoc potrzebującym **w obszarze finansowym**, a także prowadzi **szereg programów społecznych i edukacyjnych**, mających na celu aktywizację OzN, a także zmianę postrzegania osób z niepełnosprawnościami w polskim społeczeństwie. Działamy na rzecz zmieniania świata – **chcemy, aby był bardziej przyjazny dla osób z niepełnosprawnościami!**

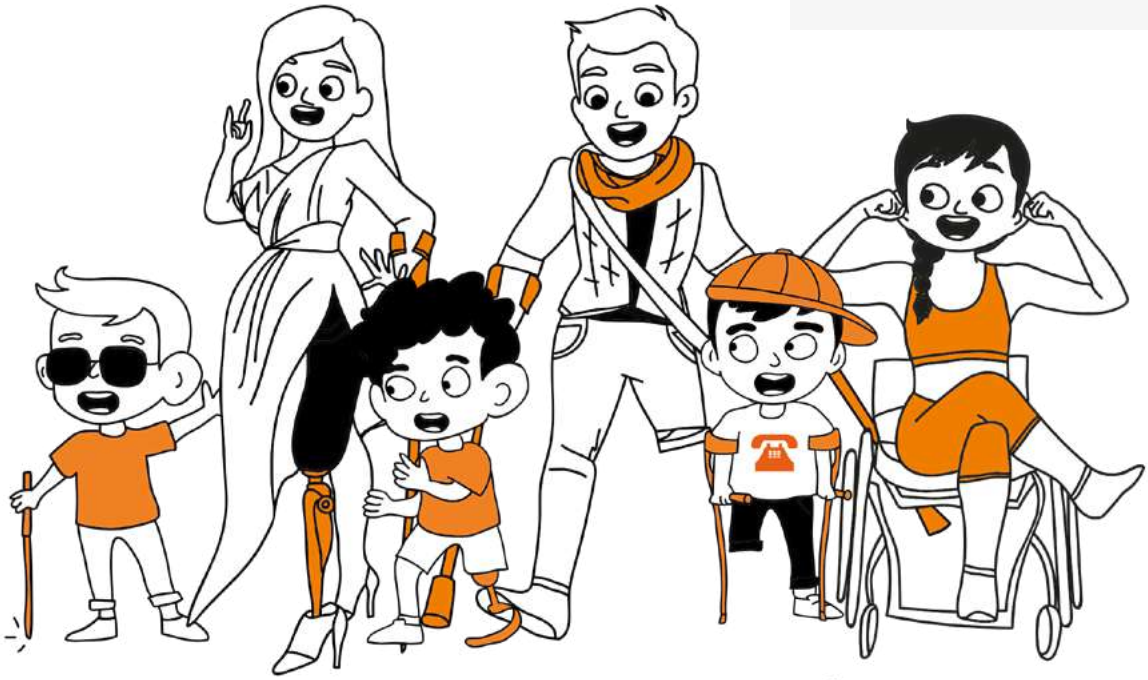
Potrzebujesz wsparcia? Masz pytanie związane z niepełnosprawnością?

Skorzystaj z **bezpłatnych porad** dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i bliskich. **Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów:** specjalistki ds. osób z niepełnosprawnościami, prawniczki, psychologa, specjalisty ds. medycznych, pedagożki, seksuolożki i doradczyni zawodowej.

530 001 130
Pomarańczowy Telefon Wsparcia

Możesz też umówić się na **spotkanie stacjonarne** z wybranym specjalistą lub **dołączyć do grup wsparcia** dla osób z niepełnosprawnościami albo rodziców dzieci (także dorosłych) z niepełnosprawnościami.

Sprawdź terminy konsultacji na stronie i skontaktuj się!



Projekt dofinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



To co? Widzimy się w pracy!



Helena Szczuka-Kalenský – Dyrektor Operacyjna Fundacji Avalon, koordynatorka kampanii społecznej Widzimy się w pracy!

Kompetentne, zaangażowane, pełne potencjału – osoby z niepełnosprawnościami na rynku pracy. Kampania społeczna Fundacji Avalon przełamuje stereotypy, które wciąż ograniczają ich szanse zawodowe, oraz działa na rzecz budowania większej otwartości wśród pracodawców i całego społeczeństwa. Poprzez ogólnopolskie działania w telewizji, radiu, Internecie, mediach społecznościowych i przestrzeni publicznej kampania ma wspierać realną zmianę postaw wobec zatrudniania osób z niepełnosprawnościami.

Kampania społeczna Fundacji Avalon *„Widzimy się w pracy?”* ma na celu promocję zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami, kształtowanie pozytywnego i realistycznego wizerunku OzN jako kompetentnych i wartościowych uczestników rynku pracy oraz przeciwdziałanie stereotypom utrudniającym ich aktywizację zawodową. Jej pierwotny tytuł stworzony na potrzeby wniosku o dofinansowanie, złożonego do Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) brzmi „Niepełnosprawni, pełni potencjału”. Tytuł ten podkreśla niewykorzystany w pełni potencjał, który powinien zostać uwolniony z korzyścią dla wszystkich aktorów życia społecznego i gospodarczego w Polsce.

Kampania ma wymiar społeczny, co oznacza, że ma odpowiedzieć na potrzeby przede wszystkim wspólnoty, a dopiero w kolejnych krokach być kierowana do mniejszych, konkretnych grup. W wymiarze publicznym ma ambicję normalizować sposób, w jaki na co dzień postrzegamy osoby z niepełnosprawnościami, przełamywać wdrukowane w nas uprzedzenia i stereotypy i nakłaniać nas do refleksji nad własnymi postawami. Ma być kroplą wprawiającą w ruch mechanizm zmiany. Kampania ma nam pomóc odejść od postaw opartych na zaciekawieniu, umniejszaniu, litości, niepotrzebnej heroizacji czy protekcjonalnym traktowaniu. Niestety miejsca usług zatrudniające OzN są wciąż sporadyczne i mimo że powinny być czymś naturalnym, to raczej są ewenementem wywołującym ciekawość, a czasem nawet

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

liczne niezręczności. W przypadku stanowisk wyższych czy eksperckich, pierwsze i kolejne skojarzenia nie zakładają osoby z niepełnosprawnością.

Zwiększenie widoczności OzN w pracy warunkiem trwałej zmiany

Badania Fundacji wskazują, że osoby z niepełnosprawnościami wciąż doświadczają dyskryminacji w procesach rekrutacyjnych oraz braku zaufania ze strony pracodawców. W powszechnym przekonaniu zatrudnienie OzN postrzegane jest często jako obciążenie organizacyjne lub finansowe, a nie inwestycja w różnorodność i rozwój zakładu pracy. Nasz projekt odpowiada na te wyzwania poprzez działania informacyjne i edukacyjne skierowane także do pracodawców. W ramach kampanii społecznej powstała merytoryczna broszura, napisana przez ekspertów Fundacji Avalon oraz Fundacji Aktywizacja, z której można dowiedzieć się z niej nie tylko jakie korzyści płyną z zatrudniania OzN ale też jak zbudować dostępne procesy rekrutacyjne, dostępne i przyjazne środowisko pracy, procesy integracyjne i jak rozwijać osoby z niepełnosprawnościami by mogły w pracy odnosić sukcesy z optymalną dla przedsiębiorstwa korzyścią. Przedstawiamy w niej informacje o dostępnych formach wsparcia finansowego z PFRON, o tym jak przystosować stanowisko pracy, prowadzić rekrutację włączającą i budować przyjazne środowisko pracy. Warto zwrócić uwagę także na fakt, że w wielu branżach pracodawcy mierzą się z trudnościami w znalezieniu pracowników. Broszura oraz kampania mają uświadomić pracodawcom, że w obliczu coraz trudniejszej rekrutacji nowych pracowników i kurczącego się zasobu ludzi chętnych do pracy to właśnie osoby z niepełnosprawnościami mogą tę lukę wypełnić, jeżeli tylko pracodawcy otworzą się na ich zatrudnienie.

Kilka kampanii - jeden cel

Wszystkie dotychczas przeprowadzone przez Fundację Avalon kampanie społeczne łączy jeden cel – normalizacja postrzegania niepełnosprawności oraz osób jej doświadczających, na różnych płaszczyznach ludzkiego życia – w sporcie, życiu rodzinnym, nawiązywaniu relacji intymnych, uczestnictwie w życiu społecznym i kulturalnym, w zakresie wizerunku tych osób oraz oczekiwań i ról jakie w społeczeństwie pełnimy. Do dopełnienia opisu w imię Teorii Trzech Miejsc socjologa Raya Oldenburga, gdzie pierwszym miejscem aktywności człowieka jest dom, trzecim neutralna przestrzeń społeczna, brakowało miejsca drugiego, czyli właśnie aktywności zawodowej. Kampanią „Widzimy się w pracy!” chcemy uzmysłowić, że praca to podstawa do poczucia sprawczości, niezależności i podmiotowości człowieka oraz, że osoby z niepełnosprawnościami stanowią integralną i równoprawną część konstruktu społecznego, a ich potrzeby nie są odmienne od potrzeb pozostałej części społeczeństwa. Możliwość realizowania przez nie aktywności życiowej to podstawowe wymogi wynikające z równości obywateli wobec prawa.

Różnorodni bohaterowie

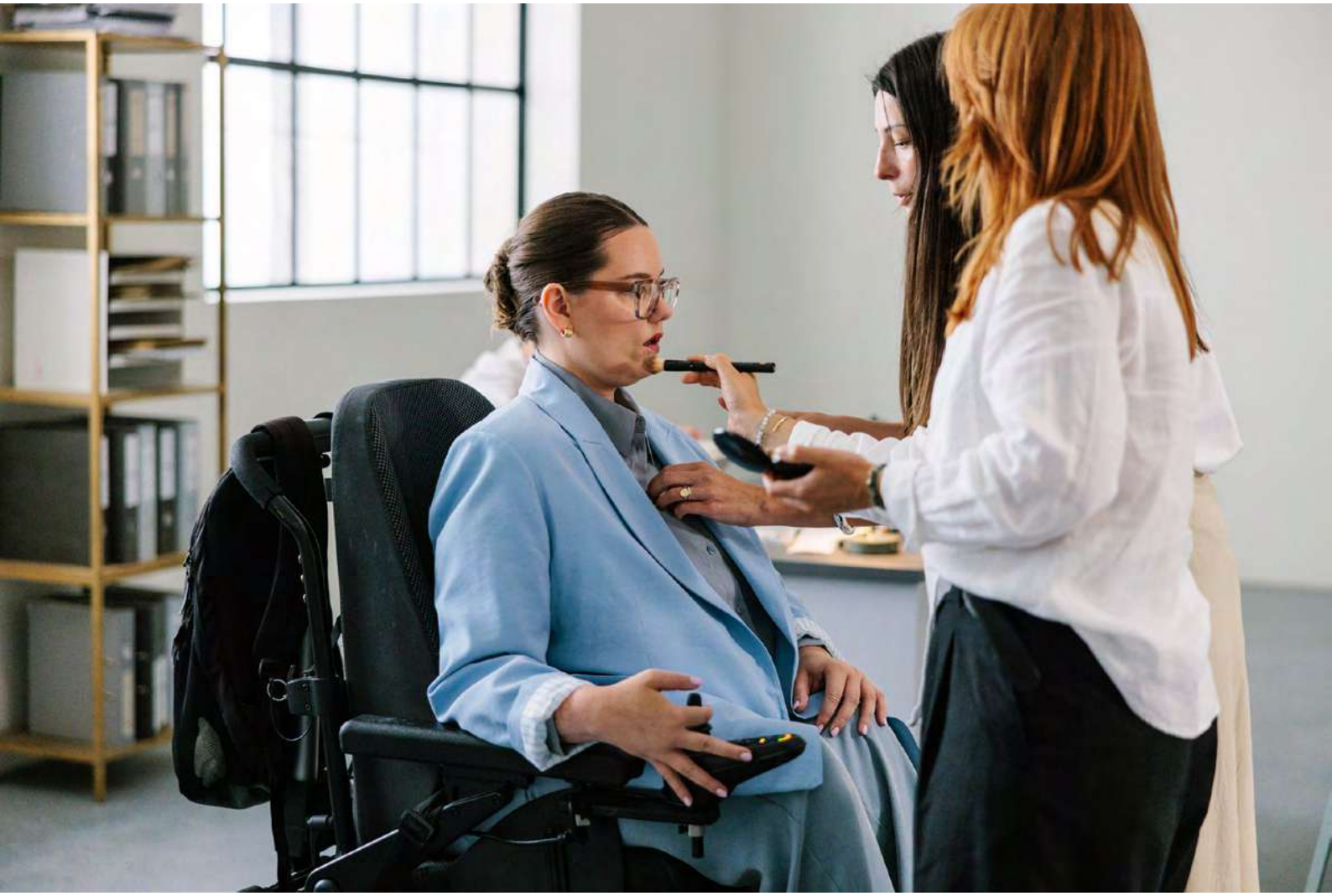
Zaproszone do udziału w kampanii osoby doświadczają różnych rodzajów niepełnosprawności, są różnej płci, w różnym wieku, na różnych etapach życia, w różnych sytuacjach życiowych i odmiennych rolach społecznych. Ma to pomóc w uzmysłowieniu, że niepełnosprawność nie jest tematem jednopłaszczyznowym, homogenicznym i że może ostatecznie dotyczyć każdego człowieka, także tego, który w danym momencie jej nie doświadcza. Wypadek czy choroba prowadzące do niepełnosprawności to te elementy, o których człowiek z zasady nie myśli i których nie zakłada. Niestety często się zdarza, że pojawienie się

niepełnosprawności wymusza zmianę sytuacji zawodowej co z kolei prowadzi do degradacji społecznej nie tylko jednostki, ale i całej rodziny.
Kreacje stworzone na potrzeby kampanii są z założenia nie tylko merytoryczne, ale przede wszystkim mają zaskoczyć, zatrzymać uwagę, wywołać refleksję i uświadomić potrzebę zmiany. Poprzez kampanię, mamy też ambicję przywołać uczucie społecznej solidarności.

Język, który przełamuje bariery

Język zawodowy czy biznesowy pełen jest utartych zwrotów. Zapewniamy, że „nie widzimy przeszkód", gwarantujemy, że „dowieziemy wyniki na czas", albo deklarujemy, że „ogarniemy temat od ręki". Wypowiadamy te słowa automatycznie, rzadko zastanawiając się nad ich dosłownym znaczeniem. Ogólnopolska kampania społeczna Fundacji Avalon pod hasłem „Widzimy się w pracy!" sięga po ten znany słownik i zderza go z autentycznymi bohaterami – osobami z niepełnosprawnościami, które na co dzień odnoszą sukcesy zawodowe w najróżniejszych branżach.

Dzięki lekkiej i przewrotnej grze słów kampania tworzy zaskakujący kontrast między tym, co czytamy i słyszymy, a tym, co widzimy. Niewidomy pracownik, który „nie widzi przeszkód", osoba niskorosła zapewniająca „najwyższe standardy", czy dziewczyna po udarze „ale całkiem niekulawa" to nie chwyt marketingowy, lecz wyraz prawdziwej sprawczości i profesjonalizmu. Projekt ma na celu zmianę perspektywy i udowodnienie, że o wartości pracownika decydują jego kompetencje, a nie stopień sprawności.





Joanna Chruściel - kompetencje, sprawczość i otwartość

Joanna pracuje jako **specjalistka ds. wsparcia społecznej odpowiedzialności w zakresie dostępności w Banku Gospodarstwa Krajowego (BGK).**

W 2020 roku miała udar, w wyniku którego nabyła niepełnosprawność. Wróciła do aktywności zawodowej po trzech latach. Dziś przygotowuje treści edukacyjne, szkoli współpracowników z dostępności cyfrowej i wspiera zespoły w tworzeniu bardziej dostępnych rozwiązań.

Jej historia pokazuje, że niepełnosprawność nie przekreśla ambicji, rozwoju ani możliwości wykonywania odpowiedzialnej pracy. W powrocie zawodowym pomogły jej własne kompetencje, otwartość pracodawcy na różnorodność oraz wsparcie współpracowników.

Myśląc o niepełnosprawności zazwyczaj skupiamy się na tej o charakterze wrodzonym, zapominając, że można ją nabyć w wyniku wypadku, choroby czy procesu starzenia się. Wysoki poziom stresu, szybkie tempo życia, zła dieta, brak odpowiedniej ilości snu to tylko jedne z wielu czynników opisujących współcześnie życie pracowników na różnych szczeblach, które zwiększają ryzyko wystąpienia komplikacji zdrowotnych mogących wpłynąć na ograniczenie sprawności czy utratę pełnosprawności.

Jej doświadczenie pokazuje też, jak ważna jest partnerska komunikacja. Zamiast zakładać, czego osoba z niepełnosprawnością może lub nie może zrobić, warto rozmawiać o jej kompetencjach, potrzebach i warunkach pozwalających w pełni wykorzystać potencjał.

„Otwarta komunikacja po obu stronach pozwala przełamywać bariery. W końcu nic, co ludzkie, nie jest nam obce.”

Po pracy Joanna realizuje się jako mama przedszkolaka, trenuje na siłowni, jeździ na rowerze i gra w tenisa stołowego.



Marta Lorczyk - kompetencje, ambicja i realny wpływ

Marta pracuje jako **ekspertka analiz kosztów i korzyści w projektach transportowych.**

Ocenia efektywność finansową i ekonomiczną inwestycji ubiegających się o dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej, opracowuje wytyczne i szkoli wnioskodawców.

Największą satysfakcję daje jej świadomość, że efekty pracy, w której uczestniczyła, stają się częścią codzienności – gdy podróżuje pociągiem, tramwajem czy widzi zrealizowaną inwestycję drogową, wie, że miała swój udział w jej przygotowaniu.

Początek kariery nie był prosty. Oferty kierowane „do osób z niepełnosprawnościami" często nie odpowiadały ani jej możliwościom, ani zdobywanym kwalifikacjom. Marta postanowiła więc szukać pracy przede wszystkim zgodnej ze swoim wykształceniem i kompetencjami. Pomogły jej determinacja, ambicja i świadomość własnych mocnych stron.

Dostępne miejsce pracy – odpowiednia przestrzeń, dostosowane biurko, toaleta czy możliwość udziału w szkoleniach – pozwala jej samodzielnie i komfortowo wykonywać obowiązki. Czasem znaczenie mają także drobne rozwiązania, takie jak umieszczenie potrzebnych przedmiotów w zasięgu pracownika.

„Odłóżmy na bok orzeczenia, stereotypy i własne przekonania. Skupmy się na realnych możliwościach, kompetencjach i szansach."

Po pracy Marta angażuje się w działalność Fundacji FSHD Polska, śpiewa w chórze AVE i chętnie spędza czas z przyjaciółmi.



Robert Zarzecki - przedsiębiorczość, odpowiedzialność i tworzenie miejsc pracy

Robert Zarzecki jest **pedagogiem, tyflopedagogiem, instruktorem teatralnym, masażystą i fizjoterapeutą.** Od blisko 10 lat prowadzi własną firmę – gabinet masażu Cuda Niewidy, w którym zatrudnia siedem osób z dysfunkcją wzroku.

Jest również prezesem Fundacji Widzimy Inaczej. W ramach jej działalności współtworzy m.in. Akademię Tenisa dla Niewidomych i Słabowidzących, prowadzącą treningi dla 140 osób w 14 miastach, a także warsztaty językowe, teatralne, żeglarskie i taneczne. Fundacja zatrudnia rocznie około 40 osób, z czego co najmniej jedna trzecia to osoby z dysfunkcją wzroku.

Za jeden z najważniejszych zawodowych sukcesów Robert uważa stworzenie wraz z żoną miejsca, w którym osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą znaleźć bezpieczne i stabilne zatrudnienie. Jak podkreśla, każdy etap jego kariery był częścią większej układanki i prowadził go do miejsca, w którym jest dziś.

Jednym z jego największych wyzwań pozostaje postępująca cyfryzacja i związana z nią niedostępność części aplikacji oraz elektronicznych formalności. To pokazuje, że barierą w pracy osoby z niepełnosprawnością nie zawsze są jej kompetencje – często są nią niedostępne rozwiązania i procesy.

„Niepełnosprawność zmieniła moją drogę zawodową, ale jednocześnie otworzyła przede mną możliwości, których wcześniej nie dostrzegałem.”

Poza pracą najważniejsza jest dla Roberta rodzina. Najchętniej spędza z nią czas w górach, podczas podróży i na Mazurach, gdzie realizuje swoją pasję do żeglarstwa.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Piotr Kruszak - fotografia, komunikacja i przełamywanie barier

Piotr Kruszak jest **fotografem freelancerem**. Fotografią zajmuje się od ponad 15 lat, a od trzech lat prowadzi własną działalność gospodarczą. Specjalizuje się w fotografowaniu wydarzeń, konferencji i spotkań, dbając o cały proces współpracy z klientem – od ustalenia szczegółów po selekcję i obróbkę zdjęć.

Największą satysfakcję daje mu możliwość uchwycenia ważnych chwil i emocji. Szczególnie ceni sytuacje, gdy klienci wracają do niego z kolejnymi zleceniami – to najlepsze potwierdzenie jakości jego pracy.

Jako osoba Głucha Piotr mierzy się przede wszystkim z barierami komunikacyjnymi. W pracy korzysta z e-maili, wiadomości tekstowych i aplikacji do transkrypcji mowy, a podczas ważnych spotkań czy szkoleń – ze wsparcia tłumacza polskiego języka migowego (PJM).

Jego doświadczenie pokazuje, że dostępność nie zawsze wymaga skomplikowanych rozwiązań. Komunikacja pisemna, naturalna gestykulacja, podstawowa znajomość języka migowego czy zapewnienie tłumacza PJM mogą znacząco ułatwić współpracę i pozwolić pracownikowi w pełni wykorzystać swoje kompetencje.

„Nie bójmy się komunikacji. Warto przywitać się, zadawać pytania i po prostu rozmawiać - dzięki temu bariery stają się mniejsze, a możliwości większe.”

Po pracy Piotr podróżuje, poznaje kulturę i sztukę oraz szuka inspiracji do kolejnych projektów fotograficznych.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Justyna Cuże - dostępność, potencjał i zmiana perspektywy

Justyna Cuże jest trenerką, konsultantką ds. dostępności i HR, wykładowczynią akademicką oraz doradczynią zawodową. Od ponad 20 lat jest aktywna zawodowo. Wspiera firmy, organizacje i instytucje w tworzeniu dostępnych miejsc pracy, prowadząc szkolenia, warsztaty i konsultacje dotyczące dostępności oraz zatrudniania osób z niepełnosprawnościami.

Największą satysfakcję daje jej moment, w którym widzi zmianę perspektywy u innych. To właśnie wtedy zaczyna się proces, który może prowadzić do konkretnych decyzji i bardziej otwartego środowiska pracy.

W swojej karierze Justyna wielokrotnie podejmowała nowe role i obowiązki. Każdą zmianę traktowała jako okazję do rozwoju i zdobywania kolejnych kompetencji. Szczególnie ważne było dla niej poczucie bycia częścią zespołu oraz możliwość otwartego rozmawiania o potrzebach i wspólnego szukania rozwiązań.

Jej doświadczenie pokazuje, że dostępność często zaczyna się od prostych zmian – regulowanego flipchartu, ergonomicznej myszy, podnóżka czy odpowiedniego rozmieszczenia przedmiotów we wspólnej przestrzeni. Niewielkie rozwiązania mogą zrobić dużą różnicę.

„Każdy człowiek ma możliwości. Najpierw warto dostrzec jego potencjał, a dopiero później zastanowić się, jakich warunków potrzebuje, aby w pełni go wykorzystać.”

Po pracy Justyna chętnie chodzi do teatru i muzeów oraz słucha podcastów publicystycznych i rozwojowych.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Mateusz Szczygielski - kreatywność, konsekwencja i rozwój

Mateusz Szczygielski jest **twórcą cyfrowym i influencerem**. Od dwóch lat rozwija swoją działalność w Internecie, tworząc treści kulinarne. Samodzielnie przygotowuje potrawy, nagrywa materiały, montuje filmy i publikuje je w mediach społecznościowych.

Największą satysfakcję daje mu możliwość ciągłego rozwoju, doskonalenia umiejętności i poznawania ciekawych ludzi. Jako twórca sam wyznacza sobie kierunek działania, cele i tempo pracy.

Jednym z największych wyzwań było dla niego przebicie się w Internecie oraz utrzymanie systematyczności w tworzeniu i montowaniu materiałów. Pomagają mu w tym motywacja, konsekwencja i skupienie na wyznaczonych celach.

Historia Mateusza pokazuje, że niepełnosprawność nie musi ograniczać zawodowych planów. Może stać się także impulsem do szukania własnej drogi i wykorzystywania swoich cech w nieoczywisty sposób.

„Nie warto się poddawać. Niepełnosprawność to nie wyrok - ja swoją wadę nauczyłem się przekuwać w zaletę.”

Poza pracą Mateusz aktywnie uprawia sport, chodzi na siłownię, gra w piłkę i nieustannie rozwija swoje umiejętności kulinarne.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Klaudia Mruk - profesjonalizm, przedsiębiorczość i przełamywanie stereotypów

Klaudia Mruk **jest wizażystką, stylistką brwi i liftingu rzęs oraz właścicielką salonu beauty.** Od około 10 lat rozwija się w branży makijażowej, a od pięciu lat prowadzi własny salon. Na co dzień pracuje z klientkami, rozwija swoją markę, współpracuje z firmami kosmetycznymi i tworzy treści edukacyjne w mediach społecznościowych.

Największą satysfakcję daje jej uśmiech i większa pewność siebie klientek po wykonanej usłudze. Jest też dumna z tego, że stworzyła dobrze prosperującą firmę i konsekwentnie rozwija ją na własnych zasadach.

Jednym z największych wyzwań było dla Klaudii przełamywanie stereotypów i udowadnianie, że poruszanie się na wózku nie ma wpływu na jakość jej pracy. Pomogły jej determinacja, systematyczne rozwijanie umiejętności, wsparcie bliskich oraz zaufanie klientek.

Jako przedsiębiorczyni sama stworzyła dostępne stanowisko pracy – odpowiednio zaplanowała układ salonu, wysokość mebli i organizację przestrzeni. Jej przykład pokazuje, że dostępność może iść w parze z profesjonalizmem, estetyką i skutecznym prowadzeniem biznesu.

„Nie oceniajmy ludzi przez pryzmat niepełnosprawności, ale przez ich umiejętności i zaangażowanie.”

Po pracy Klaudia nadal rozwija swoje pasje związane ze światem beauty i mediami społecznościowymi. Przez wiele lat trenowała również koszykówkę na wózkach, która nauczyła ją wytrwałości i pracy zespołowej.



KawiArka - praca, która daje samodzielność i sprawczość

KawiArka Fundacji L'Arche to kawiarnia społeczna na warszawskiej Pradze, w której osoby z niepełnosprawnością intelektualną zdobywają doświadczenie jako kelnerzy, bariści oraz asystenci kucharza i cukiernika. Uczą się nowych zadań, rozwijają kompetencje społeczne i zawodowe oraz przygotowują się do wejścia na otwarty rynek pracy.

Kasia Nowikow - energia i inicjatywa

Kasia jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych osób tworzących KawiArkę – jej nieoficjalną kierowniczką i ambasadorką. Chętnie reprezentuje kawiarnię również w mediach. To właśnie ona opracowała przepis na mrożoną kawę, która na stałe zagościła w menu. Jej przykład pokazuje, że przestrzeń do działania i zaufanie pozwalają pracownikowi nie tylko wykonywać zadania, ale także wnosić własne pomysły i realnie współtworzyć miejsce pracy.

Piotr Rezel - zaangażowanie i odpowiedzialność

Piotr od wielu lat związany jest z L'Arche Warszawa. Jego zaangażowanie zostało dwukrotnie docenione tytułem „Wolontariusza Roku" gminy Warszawa Wawer. W KawiArce rozwija kolejne doświadczenia zawodowe i pokazuje, jak ważne w pracy są systematyczność, odpowiedzialność oraz bycie częścią zespołu.

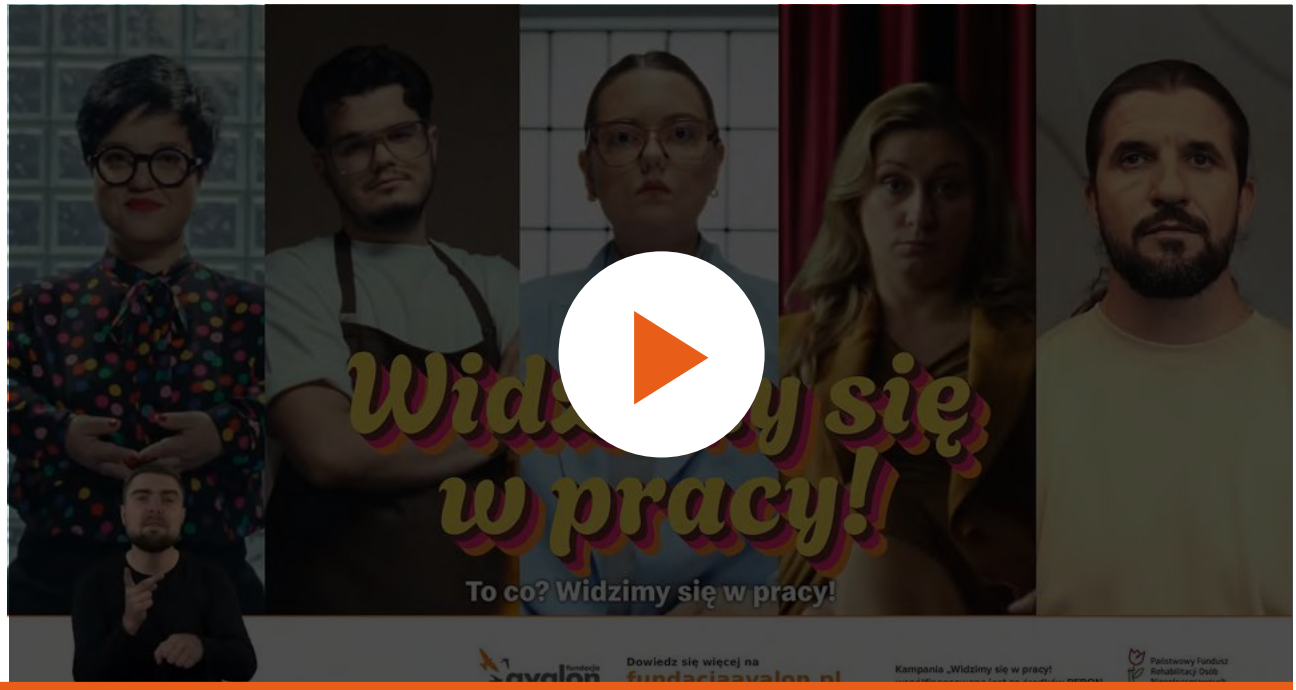
Nikodem Grzeszczak - talent i potencjał

Nikodem szybko rozwija swoje umiejętności w gastronomii i z dużym zaangażowaniem podejmuje kolejne zadania. Jest uważnym obserwatorem, ma cięty humor i wyrazistą osobowość. KawiArka daje mu przestrzeń do odkrywania mocnych stron i zdobywania doświadczeń, które mogą stać się podstawą dalszego rozwoju zawodowego.

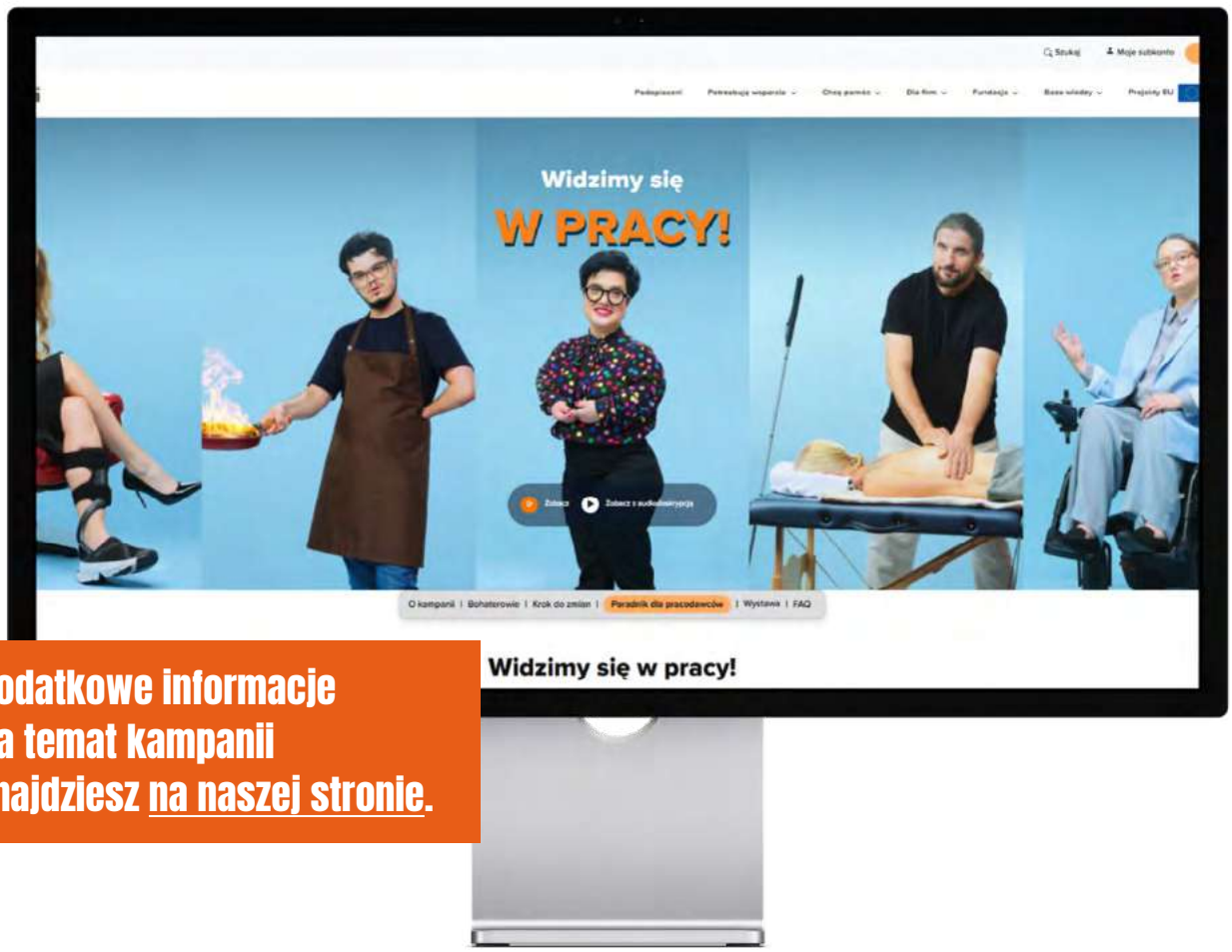
KawiArka pokazuje, że gdy pracownik otrzymuje odpowiednie wsparcie, jasne zadania i możliwość uczenia się w praktyce, niepełnosprawność nie przesłania jego kompetencji, zaangażowania i potencjału.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Obejrzyj spot wideo kampanii społecznej Fundacji Avalon Widzimy się w pracy!



Dodatkowe informacje na temat kampanii znajdziesz na naszej stronie.

Widzimy się w pracy! - nowa kampania społeczna Fundacji Avalon

W Polsce żyje ponad 5 milionów osób z niepełnosprawnościami, ale pracuje zaledwie 18,5 proc. z nich. Tymczasem wiele osób ma wykształcenie, doświadczenie i umiejętności, których potrzebują pracodawcy. Dlaczego więc tak często pozostają poza rynkiem pracy? Fundacja Avalon w kampanii społecznej „Widzimy się w pracy!" zachęca do zmiany perspektywy i pokazuje, że warto dostrzegać przede wszystkim kompetencje i zawodowy potencjał.

Potencjał, którego wciąż nie wykorzystujemy

Polska należy do państw Unii Europejskiej z największą różnicą w poziomie zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami i pozostałej części społeczeństwa. Według danych Eurostatu za 2025 rok wynosiła ona 35 punktów procentowych, podczas gdy średnia unijna to 24,2 punktu procentowego.

Jednocześnie z danych Narodowego Spisu Powszechnego 2021 wynika, że 637,6 tys. osób z niepełnosprawnościami w Polsce ukończyło studia. Wiele kolejnych zdobywa kwalifikacje i uprawnienia zawodowe. Potencjał jest więc ogromny, jednak nadal nie jest w pełni wykorzystywany.

W obliczu zmian demograficznych i rosnącego zapotrzebowania na pracowników dostępność rynku pracy staje się nie tylko kwestią społeczną, ale również gospodarczą. Ważne jest więc tworzenie warunków, w których osoby z niepełnosprawnościami mogą rozwijać się zawodowo na równych zasadach.

Nie widzę przeszkód. Dowożę tematy!

Bohaterami kampanii „Widzimy się w pracy!" są osoby z niepełnosprawnościami, które na co dzień pracują w różnych branżach, prowadzą własne firmy i realizują zawodowe cele.

Wśród nich znaleźli się Marta Lorczyk, ekspertka analiz kosztów i korzyści w projektach transportowych, Mateusz Szczygielski, twórca cyfrowy i influencer kulinarny, Joanna Chruściel, specjalistka ds. Dostępności oraz Justyna Cuże, trenerka i konsultantka ds. dostępności i HR. Swoimi historiami dzielą się także Robert Zarzecki, przedsiębiorca, Klaudia Mruk, wizażystka i właścicielka salonu beauty oraz Piotr Kruszak, fotograf.

Kampania przedstawia również osoby związane z KawiArką Fundacji L'Arche – społeczną kawiarnią na warszawskiej Pradze, która tworzy miejsca pracy dla osób z niepełnosprawnościami.

Każdy z bohaterów ma inną historię, doświadczenie i umiejętności. Łączy ich to, że niepełnosprawność nie definiuje ich zawodowej tożsamości.

Dlatego w kampanii pojawiają się hasła dobrze znane z życia zawodowego, takie jak „Nie widzę przeszkód", „Dowożę temat" czy „Ogarniam od ręki". W nowym kontekście

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

zwracają uwagę na stereotypy, które wciąż wpływają na postrzeganie pracowników z niepełnosprawnościami.

Od zmiany myślenia do konkretnych działań

Kampania nie ogranicza się do przełamywania stereotypów. Jej celem jest również dostarczenie pracodawcom wiedzy i narzędzi, które pomogą tworzyć bardziej dostępne miejsca pracy.

Jednym z najważniejszych elementów projektu jest bezpłatny poradnik dla pracodawców, opracowany przez ekspertów i praktyków we współpracy z Fundacją Aktywizacja. Publikacja odpowiada na pytania dotyczące dostępnej rekrutacji, przygotowania stanowiska, organizacji pracy oraz dostępnych form wsparcia.

Poradnik pokazuje, że zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami nie musi oznaczać skomplikowanych zmian. Czasem wystarczy odpowiednio przygotować proces rekrutacyjny, zadbać o komunikację lub wprowadzić elastyczne rozwiązania organizacyjne.

Przygotowaliśmy praktyczny Poradnik, w którym znajdziesz konkretną wiedzę o dostępnej rekrutacji, tworzeniu przyjaznego i dostępnego miejsca pracy, integracji zespołu, rozwoju pracowników oraz dostępnych formach wsparcia dla pracodawców.



Pracownik z niepełnosprawnością? TAK!





Helena Szczuka-Kalenský – Dyrektor Operacyjna Fundacji Avalon, koordynatorka kampanii społecznej Widzimy się w pracy!

Rynek pracy potrzebuje ludzi, a wciąż zbyt wiele kompetentnych osób z niepełnosprawnościami pozostaje poza nim – nie z powodu braku kwalifikacji, lecz barier, stereotypów i niedostępnych procesów. Tymczasem zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami nie musi być trudne, a otwarcie organizacji na różnorodność może wzmacniać zespoły i odpowiadać na realne potrzeby biznesu.

Badania Fundacji Avalon, przeprowadzone w 2023 roku wskazują, że osoby z niepełnosprawnościami wciąż doświadczają dyskryminacji w procesach rekrutacyjnych oraz braku zaufania ze strony pracodawców. Kontrole Państwowej Inspekcji Pracy z 2024 roku wykazały liczne naruszenia prawa pracy wobec pracowników z niepełnosprawnościami – m.in. opóźnienia wypłat, niewłaściwe warunki BHP czy przypadki mobbingu i dyskryminacji. Na poziomie Unii Europejskiej w 2024 roku 28,8% osób z niepełnosprawnością było zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, wobec 17,9% wśród osób bez ograniczeń. Oznacza to, że trudności na rynku pracy przekładają się również na ryzyko ubóstwa i niskie dochody.

Potrzebne są więc działania obejmujące równocześnie aktywizację, adaptację miejsc pracy, przeciwdziałanie dyskryminacji i poprawę jakości zatrudnienia oraz kampanie edukacyjne wspierające działania na rzecz zwiększenia poziomu zatrudnienia OzN.

Konkretne, praktyczne rozwiązania na miarę potrzeb pracodawców

Kampania społeczna Fundacji Avalon Widzimy się w pracy! zakłada nie tylko działania skierowane do ogółu społeczeństwa, ale także prezentuje konkretne rozwiązania mające na celu zwiększenie poziomu wiedzy a w konsekwencji wzrost zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami w naszym kraju.

Zaprezentowany podczas spotkania Praktyczny poradnik dla pracodawców: “Firma pełna potencjału, czyli jak inkluzywne zatrudnianie wzmacnia nowoczesną organizację" został objęty patronatem przez Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej.

Znajdziesz w nim konkretną wiedzę o dostępnej rekrutacji, tworzeniu przyjaznego miejsca pracy, integracji zespołu, rozwoju pracowników oraz dostępnych formach wsparcia dla pracodawców. To także praktyczne wskazówki, checklisty, przykłady rozwiązań i historie osób, które pokazują, że o wartości pracownika decydują przede wszystkim jego kompetencje i potencjał.

Pobierz Poradnik i sprawdź, od czego możesz zacząć zmianę w swojej organizacji już dziś.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Zestaw merytorycznych wskazówek dla pracodawców z zakresu zatrudniania osób z niepełnosprawnościami

Część 1



Zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami to nie tylko wyraz społecznej odpowiedzialności, ale przede wszystkim szansa na pozyskanie kompetentnych i zaangażowanych pracowników. Choć coraz więcej firm deklaruje otwartość na różnorodność, w praktyce kandydaci z niepełnosprawnościami wciąż napotykają liczne bariery. Jak je ograniczać i od czego zacząć budowanie bardziej dostępnego procesu zatrudnienia?

Kompetencje zamiast stereotypów

Pierwszym krokiem do zatrudniania osób z niepełnosprawnościami jest zmiana sposobu myślenia o potencjalnych pracownikach. Niepełnosprawność nie określa kompetencji, doświadczenia ani możliwości zawodowych. Osoby z niepełnosprawnościami pracują w wielu branżach, zajmując zarówno stanowiska administracyjne, techniczne i usługowe, jak i eksperckie czy kierownicze.

Mimo to wśród pracodawców nadal pojawiają się obawy dotyczące efektywności, samodzielności lub konieczności ponoszenia wysokich kosztów dostosowania stanowiska pracy. Część z nich wynika z niewystarczającej wiedzy i utrwalonych stereotypów.

Tymczasem ograniczenia związane z niepełnosprawnością nie zawsze przekładają się na wykonywanie obowiązków zawodowych. Osoba niewidoma może skutecznie analizować dokumenty przy wykorzystaniu czytnika ekranu, a osoba głucha może sprawnie komunikować się z zespołem za pośrednictwem wiadomości tekstowych czy tłumacza polskiego języka migowego.

Najważniejsza zasada? Oceniaj kandydata przez pryzmat kompetencji potrzebnych na danym stanowisku, a nie rodzaju niepełnosprawności.

Zacznij od analizy stanowiska

Zanim firma rozpocznie rekrutację, powinna dokładnie przeanalizować stanowisko, na które poszukuje pracownika. Warto zastanowić się, jakie zadania rzeczywiście są niezbędne do wykonywania pracy, a które wymagania wynikają wyłącznie z przyjętych wcześniej schematów organizacyjnych.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Pracuj bez barier

Zmieniamy sposób myślenia o osobach z niepełnosprawnościami na rynku pracy.



Różnorodność to przewaga

Sprawdź

Przykładowo stanowisko administracyjne może wymagać przygotowywania dokumentacji, obsługi korespondencji i współpracy z zespołem. Nie oznacza to jednak, że wszystkie te czynności muszą być wykonywane w biurze, telefonicznie lub z wykorzystaniem papierowych dokumentów.

W analizie pomocne będą pytania: Jakie są najważniejsze obowiązki? Jakie rezultaty powinien osiągać pracownik? Czy określone zadanie musi być wykonane w jeden konkretny sposób? Czy istnieje rozwiązanie alternatywne, które pozwoli osiągnąć ten sam efekt?

Takie podejście pomaga oddzielić rzeczywiste wymagania zawodowe od potencjalnych barier organizacyjnych.

Twórz ogłoszenia, które nie wykluczają

Dostępna rekrutacja rozpoczyna się już w momencie publikacji ogłoszenia o pracę. Jego treść powinna być konkretna, przejrzysta i oparta na rzeczywistych wymaganiach stanowiska.

Zamiast ogólnikowego oczekiwania „pełnej dyspozycyjności” lepiej określić dokładne godziny pracy. Z kolei wymaganie „odporności na stres” warto zastąpić informacją o liczbie obsługiwanych zadań, tempie pracy czy częstotliwości kontaktu z klientami.

Dobrą praktyką jest również zamieszczenie informacji o możliwości dostosowania procesu rekrutacyjnego do indywidualnych potrzeb kandydata.

Warto pamiętać, że niepełnosprawność nie zawsze jest widoczna, a kandydat nie ma obowiązku ujawniania jej podczas rekrutacji. Pracodawca nie powinien więc wymagać informacji o diagnozie czy stanie zdrowia, jeśli nie są one niezbędne na danym etapie procesu.

Zadbaj o dostępność całego procesu rekrutacyjnego

Nawet najlepiej przygotowane ogłoszenie nie wystarczy, jeżeli kandydat napotka bariery podczas przesyłania CV lub rozmowy kwalifikacyjnej. Dlatego warto przyjrzeć się całej ścieżce rekrutacji. Formularze internetowe powinny być czytelne, możliwe do obsługi klawiaturą i współpracować z technologiami asystującymi. Dobrym rozwiązaniem jest zapewnienie różnych kanałów kontaktu, na przykład telefonicznego i mailowego.

W przypadku rozmów stacjonarnych należy sprawdzić dostępność wejścia do budynku, windy, toalety oraz pomieszczenia, w którym odbędzie się spotkanie. Podczas rekrutacji online znaczenie mogą mieć napisy na żywo, możliwość komunikacji przez czat czy wcześniejsze udostępnienie materiałów.

Dostosowania nie muszą oznaczać kosztownych inwestycji. Niekiedy wystarczy zmiana formy zadania, dodatkowy czas na jego wykonanie lub przeniesienie spotkania do dostępnego pomieszczenia. Celem nie jest obniżenie wymagań wobec kandydata, lecz umożliwienie mu zaprezentowania swoich kompetencji na równych zasadach.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Pytaj o potrzeby, nie o diagnozę

Rozmowa kwalifikacyjna powinna koncentrować się na doświadczeniu, umiejętnościach i możliwościach wykonywania konkretnych obowiązków.

Pytania dotyczące przyczyny niepełnosprawności, leczenia czy przewidywanej liczby zwolnień lekarskich nie służą rzetelnej ocenie kompetencji zawodowych. Zamiast tego można zapytać, jakie narzędzia lub rozwiązania organizacyjne pozwalają kandydatowi najefektywniej wykonywać pracę.

Ważne jest także stosowanie porównywalnych kryteriów oceny wobec wszystkich kandydatów. Dostosowanie sposobu przeprowadzenia rozmowy lub zadania nie powinno wpływać negatywnie na ocenę umiejętności.

Jeżeli w spotkaniu uczestniczy tłumacz języka migowego lub asystent, rekruter powinien zwracać się bezpośrednio do kandydata. To on jest uczestnikiem rekrutacji i to jego kwalifikacje podlegają ocenie.

Otwartość to dopiero początek

Zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami nie wymaga od pracodawcy znajomości wszystkich rodzajów niepełnosprawności ani gotowych rozwiązań na każdą sytuację. Znacznie ważniejsze są gotowość do dialogu, elastyczność i umiejętność rozpoznawania barier.

Dobrze zaprojektowany proces rekrutacji może przynieść korzyści całej organizacji. Przejrzyste ogłoszenia, dostępne formularze czy elastyczne sposoby komunikacji ułatwiają udział w rekrutacji nie tylko osobom z niepełnosprawnościami, ale również wielu innym kandydatom.

Sama rekrutacja jest jednak dopiero pierwszym etapem budowania dostępnego miejsca pracy. Równie istotne pozostają odpowiednie przygotowanie stanowiska, wdrożenie pracownika, współpraca w zespole i możliwość rozwoju zawodowego. Tym zagadnieniom poświęcimy drugą część naszego poradnika.

Artykuł opracowano na podstawie publikacji Fundacji Avalon „Firma pełna potencjału, czyli jak inkluzywne zatrudnianie wzmacnia nowoczesną organizację. Przewodnik dla pracodawców" (2026), przygotowanej w ramach kampanii społecznej „Widzimy się w pracy!".



Renta albo rozwój

Najczęstsze pytania o pułapkę rentową



Marta Lorczyk – ekonomistka, samorzeczniczka, bohaterka kampanii „Widzimy się w pracy”

Społeczna Inicjatywa na rzecz likwidacji pułapki rentowej, w skład której wchodzi kilkadziesiąt organizacji pozarządowych, niezależni aktywiści i aktywistki oraz organizacje pracodawców, występuje z postulatem zniesienia limitów przychodu dla wszystkich rencistów z niepełnosprawnościami, czyli tak zwanej pułapki rentowej. Pułapka rentowa to mechanizm, w którym osoby pobierające rentę ryzykują jej częściową lub całkowitą utratę po przekroczeniu określonego limitu zarobków. W efekcie osoby z niepełnosprawnościami mają silne obawy związane z podjęciem pracy, a kiedy już ją podejmą, w większości są skutecznie zniechęcane przed przekroczeniem limitów.

Ale w czym problem, przecież można pilnować limitów?

Można, ale wtedy rozwój zawodowy na tym limicie się zatrzymuje. Każda dalsza podwyżka, premia czy dodatkowe zlecenie oznacza, że na koniec dnia, w najlepszym wypadku, na koncie będzie ta sama kwota. Więcej pracy nie przełoży się na dodatkowe pieniądze, bo zarobi się trochę więcej, ale renty będzie mniej. Prosta kalkulacja pozwala więc stwierdzić czy warto pracować więcej. W określonym przedziale wynagrodzenia to się po prostu nie opłaca. Można też przez cały rok skrupulatnie pilnować limitów, po czym w grudniu otrzymać premię roczną czy nagrodę świąteczną, przez co limity będą przekroczone. Można też odmówić nagrody lub wykonywać minimum obowiązków, żeby na to dodatkowe wynagrodzenie nie zasługiwać. Ale czy na pewno o to chodzi w aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami?

Ale o co chodzi, przecież większość osób z niepełnosprawnościami może pomarzyć o wynagrodzeniu w takiej wysokości, żeby zagrażało rencie?

Tak, wiele osób z niepełnosprawnościami pracuje za minimalne wynagrodzenie i to z wielu powodów. Pułapka rentowa jest tylko jednym z nich, choć w niektórych branżach podstawowym. Trzeba też powiedzieć, że pułapka rentowa niejako reguluje rynek pracy dla osób z niepełnosprawnościami. Przecież część pracodawców doskonale wie, jakie są limity. Niektórzy nawet dają wprost komunikat: *nie będę Ci płacić więcej, bo dla mnie to koszt, a Ty i tak nic nie zyskasz.* Co więcej, niestety są pracodawcy, którzy potrafią utrzymywać w pracowniku przekonanie, że te limity są niższe niż w rzeczywistości, bo wiedzą, że on tego nie zweryfikuje. Tani pracownik, któremu można dawać dodatkowe zadania bez

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

wynagrodzenia, bo i tak się nie upomni, to dobry pracownik?

Trzeba podkreślić, że są też pracodawcy, którzy doceniają pracowników z niepełnosprawnościami i chcą im płacić takie same stawki, jak pracownikom bez niepełnosprawności. Chcą, ale też muszą, bo są zobligowani np. rozporządzeniem płacowym, jak choćby w administracji publicznej. Wielu rencistów woli wtedy zmniejszyć wymiar etatu albo korzystać regularnie z urlopu bezpłatnego, żeby tylko nie naruszyć limitów. Warto zadać się pytanie, kto jeszcze na tym traci? Przecież mniejsze wynagrodzenie, to mniejsze podatki!

Ale czemu nie przejdziecie na B2B?

Funkcjonuje przekonanie, że pułapka rentowa dotyczy umowy o pracę czy zlecenie, ale nie dotyczy działalności gospodarczej. To nie do końca prawda. Na zmniejszenie lub zawieszenie świadczenia, ma wpływ przede wszystkim przychód z działalności, od której są obowiązkowe składki na ubezpieczenia społeczne. W dużym uproszczeniu działalność gospodarcza, taka jak choćby JDG (jednoosobowa działalność gospodarcza), jest objęta składką, przy czym sposób jej kalkulacji powoduje, że trudno wpaść w pułapkę rentową.
I rzeczywiście część osób, zwłaszcza w niektórych branżach, zamiast za każdym razem podpisywać umowę zlecenie, wystawia fakturę. Natomiast wysłanie wszystkich rencistów na JDG to nie jest rozwiązanie do powszechnego stosowania, nie tylko z punktu widzenia pracowników, ale i pracodawców. Dość powiedzieć, że comiesięczne dofinansowanie do wynagrodzenia pracownika z orzeczeniem o niepełnosprawności ze środków PFRON wymaga umowy o pracę. W niektórych sektorach, jak w administracji publicznej, zatrudnienie na B2B w ogóle nie wchodzi w grę. Tymczasem przepisy nakładają na urzędy ustawowy cel osiągnięcia 6% wskaźnika zatrudnienia OzN (przeliczanego na etaty), a jeśli urząd tego progu nie spełnia, uruchamiane są konkretne mechanizmy prawne i finansowe.

Ale dlaczego tak znienacka poruszacie ten temat?

Zniesienie pułapki rentowej to nie jest nowy postulat. Można by cofnąć się jeszcze dalej, ale przytoczę tylko fragment Strategii na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami 2021-2030, uchwalonej przez Radę Ministrów w lutym 2021 roku. W pkt IV.2.1 na stronie 204 podano wprost, że *„Wśród barier dla zwiększenia aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnościami należy wskazać również tzw. pułapkę rentową (...). Obecne rozwiązania w systemie rentowym zostaną zastąpione mechanizmami, które nie będą powodowały ujemnych skutków podjęcia zatrudnienia dla łącznego dochodu osoby z niepełnosprawnością.”*. Są też bardziej aktualne zapowiedzi, jak można przeczytać na 100konkretow.pl: „Zlikwidujemy tzw. „pułapkę rentową”: osoby z niepełnosprawnością będą mogły pracować nie tracąc renty. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej prowadzi analizy, których celem jest przygotowanie założeń projektu”. Niestety, zapis ten widnieje niezmiennie od trzech lat, dlatego powstała Społeczna Inicjatywa na rzecz likwidacji pułapki rentowej. Obecnie Inicjatywa przechodzi do kolejnego etapu prac nad społecznym projektem ustawy – rozmów z politykami i polityczkami o wprowadzeniu projektu pod obrady Sejmu RP.

Po pierwsze: jestem aktorką

Rozmowa z Joanną Puchałą



Dominika Filipowicz – Fundacja Avalon

-Pewnego dnia zadałam sobie pytanie: gdyby nic mnie nie ograniczało, gdybym mogła dostać się wszędzie i robić wszystko, co chcę, to co bym wybrała? Pierwszą odpowiedzią było aktorstwo – mówi Joanna Puchała, słabowidząca aktorka teatralna i filmowa. Opowiada m.in. o barierach w dostępie do publicznej edukacji aktorskiej dla osób z niepełnosprawnościami oraz o dyskryminacji, z którą spotkała się w środowisku artystycznym. Przede wszystkim podkreśla jednak jak wiele może zmienić spotkanie odpowiednich osób na swojej drodze: takich, które nie zobaczą najpierw twojej niepełnosprawności, tylko talent i zaangażowanie.

Dominika Filipowicz: Jak zaczęła się Twoja przygoda z aktorstwem? Wiem, że na początku szczególnie interesowałaś się dubbingiem.

Joanna Puchała: Myślę, że moja pasja zaczęła się już w dzieciństwie i ważną rolę odegrała w tym moja niepełnosprawność. Ze względu na to, że dźwięki w bajkach zawsze były dla mnie ważniejsze niż obraz, bardziej skupiałam na nich uwagę.

Już jako cztero- czy pięciolatka miałam świadomość, że głosów postaciom użyczają aktorzy. Wtedy nie było jeszcze tak łatwego dostępu do informacji o dubbingu jak dzisiaj, więc zapamiętywałam nazwiska aktorów i nazwy studiów nagraniowych, które lektor wymieniał na końcu bajki. Tworzyłam sobie taką bazę w głowie.

Bardzo dużo bawiłam się też własnym głosem. Nawet jako trzynasto- czy czternastolatka potrafiłam odgrywać różne postacie i eksperymentować z głosem. Zresztą, czasami, robię to nadal.

Próbowałam swoich sił podczas szkolnych przedstawień, jasełek czy apeli. Mieszkałam jednak w dość małym mieście, w Elblągu. Tam możliwości rozwoju artystycznego nie są wielkie.

Kiedy miałam około osiemnastu lat, zaczęłam poważniej myśleć o aktorstwie. Szukałam informacji o studiach aktorskich. Doszłam do smutnego wniosku, że mam niewielkie szanse, bo osób z niepełnosprawnościami praktycznie nie przyjmuje się na studia aktorskie. Trafiałam również na wypowiedzi znanych aktorów, którzy mówili o tym, że nie ma miejsca w aktorstwie dla osób z niepełnosprawnościami. Jako osiemnastolatka uznałam, że skoro tak mówią, to pewnie mają rację. Postanowiłam zająć się czymś innym.

Wybrałam kulturoznawstwo na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Ukończyłam te studia, ale kiedy pisałam pracę licencjacką, byłam już bardzo zmęczona życiem, którego tak naprawdę nie chciałam. Dobijało mnie to, że w ogóle nie wiem, kim jestem, nie wiem czego chcę. Bałam się ludzi, głównie przez różne doświadczenia z okresu szkolnego, kiedy, przez to, że jedno moje oko wygląda inaczej, spotykałam się z wieloma docinkami.

Byłam więc naprawdę zmęczona życiem, którego nie chcę. Pewnego dnia zadałam sobie pytanie: gdyby nic mnie nie ograniczało, gdybym mogła dostać się wszędzie i robić wszystko, co chcę, to co bym wybrała? Pierwszą odpowiedzią było aktorstwo.

Nie chodziło mi nawet o to, żeby od razu zostać aktorką. Chciałam po prostu spróbować i sprawdzić, czy się do tego nadaję. Zapisałam się na weekendowy kurs aktorski w Studiu Teatralnym Kadr.

Dominika: Jak wspominasz swoje pierwsze zajęcia i osoby, które spotkałaś?

Joanna: Na pierwsze zajęcia szłam z duszą na ramieniu. Bałam się, czy nie odprawią mnie z kwitkiem, nie powiedzą: co ty tu robisz, idź do domu, my nie wiemy jak z tobą pracować. Tymczasem zostałam tam na dwa lata. Okazało się, że naprawdę dobrze wybrałam i aktorstwo jest właśnie tym, co chcę robić, w czym naprawdę szczerzę się spełniam.

Bardzo ważną osobą był dla mnie dyrektor kursu, André de la Cruz. On w ogóle nie widział problemu w mojej niepełnosprawności. Powiedział mi, że nie ma dla niego znaczenia, czy widzę, czy nie widzę. Interesowało go to, jak gram, jak wyrażam emocje, jaki mam temperament, ekspresję i potencjał, a także nad czym muszę jeszcze popracować. I on naprawdę nie patrzył na moją niepełnosprawność.

Po tych wszystkich wcześniejszych,

nieprzyjemnych sytuacjach, uświadomiłam sobie wreszcie, że są ludzie, którzy nie oceniają mnie przez pryzmat mojej niepełnosprawności. Rodzina – to wiadomo. Ale też obcy ludzie, których nic ze mną nie łączy.

Dominika: Nie poprzestałaś na jednym kursie, prawda? Jak wyglądała Twoja dalsza droga?

Joanna: Próbowałam dostać się do Akademii Teatralnej w Warszawie i do Warszawskiej Szkoły Filmowej, ale się nie dostałam. Uznałam wtedy, że nie ma sensu próbować dostać się do publicznych szkół i w takim razie muszę moją edukację zdobyć prywatnie. Później pojawił się projekt „Performing Justice" organizowany przez Fundację Kulawa Warszawa we współpracy z Ambasadą Amerykańską, a następnie spektakl „Brzydkie Kaczątko" w Teatrze Pinokio. Dzięki "Brzydkiemu Kaczątku" po raz pierwszy pracowałam w profesjonalnym teatrze. Potem zaczęłam naukę w Alternatywnym Studiu Aktorskim ASA w Warszawie. To prywatne, trzyletnie studium aktorskie. Obecnie jestem przed trzecim, ostatnim rokiem nauki.

Dominika: Czy czułaś, że podczas rekrutacji do publicznych szkół, spotkałaś się z ableizmem ze strony komisji?

Joanna: W przypadku Akademii Teatralnej pierwszy etap egzaminów odbywał się online i nie udało mi się go przejść. Nie miałam więc bezpośredniego kontaktu z komisją podczas kolejnych etapów.

Wiadomo, jak zadzwonisz do sekretariatu, to pani ci powie, że oczywiście, każdy może się rekrutować. Bo nie powiedzą tego wprost. Ale problemem są wymagania dotyczące sprawności fizycznej, których osoby z niepełnosprawnościami często nie mogą spełnić. Co oznacza, że nie dostaną wymaganej liczby punktów, nawet gdyby były wybitne np. w śpiewie czy recytacji.



Problem jest szerszy niż tylko ja. Wiele osób napotyka na podobne bariery. Jednemu artyście z niepełnosprawnością wzroku powiedzieli, że nie mogą go przyjąć na studia, bo nie będzie w stanie reagować na bodźce wzrokowe od partnera scenicznego.

Uważam, że to marnowanie potencjału i talentów oraz zamykanie się na różnorodność, która przecież nie ogranicza się do niepełnosprawności. Dlatego chcę mówić publicznie na ten temat.

Dominika: Z tego powodu musiałaś w 100 proc. polegać na prywatnej edukacji, przez co twoja ścieżka wygląda nieco inaczej niż w przypadku wielu innych aktorów.

Joanna: Tak, to prawda, ale jestem dumna z całej tej drogi. Przede wszystkim czuję wdzięczność dla prowadzących, którzy widzieli we mnie człowieka, a nie niepełnosprawność i traktowali mnie na równi z pozostałymi uczestnikami zajęć. Stawiano mi wymagania, nie traktowano mnie ulgowo. Nie znoszę infantylizującego podejścia, kiedy ktoś z góry zakłada, że trzeba mi we wszystkim pomagać.

Dominika: Jak myślisz, dlaczego niepełnosprawność wciąż często postrzegana jest jako przeszkoda w zdobyciu profesjonalnego wykształcenia aktorskiego?

Joanna: Myślę, że to wynik przestarzałego podejścia do zawodu aktora. Wiele osób uważa, że aktor powinien być wręcz nadsprawny, ponieważ musi móc zagrać wszystko. Aktor ma być taką czystą kartą.

Jeśli masz jakiekolwiek ograniczenia: fizyczne, intelektualne czy jakieś inne, to znaczy, że już nie jesteś "czystą kartą" i nie będziesz w stanie zagrać każdej roli. A skoro tak, to po co inwestować czas i pieniądze w kształcenie takiej osoby?

To bezsensowne podejście. Osoby z niepełnosprawnościami mogą grać bohaterów, którzy w tekście sztuki opisywani są jako pełnosprawni, bo dlaczego nie? Niepełnosprawność nie musi być na pierwszym miejscu, nie musi być nawet tematem.

Ale dla wielu osób niepełnosprawność jest zbyt konkretna, za bardzo określa. Aktor powinien być jak tabula rasa, a tutaj jego ciało jest wyraźne i widoczne. A przecież aktor na wózku może zagrać Hamleta. Zresztą spektakl z Hamletem na wózku wydarzył się już dawno temu, tylko nie w Polsce. Może być też Hamlet, który jest niewidomy, Głuchy.

Dominika: Czy masz poczucie, że sytuacja powoli się poprawia? Coraz częściej widzimy przecież aktorów i artystów z niepełnosprawnościami.

Joanna: Myślę, że tak. Częściej pojawiają się castingi otwarte na osoby o różnym wyglądzie i różnych cechach. Również w teatrach pojawiają się co jakiś czas aktorzy z niepełnosprawnościami.

Problem polega jednak na tym, że te zmiany zachodzą bardzo powoli. Jeżeli producent chce zatrudnić aktora z niepełnosprawnością, często musi liczyć się z tym, że taka osoba nie będzie miała profesjonalnego wykształcenia ani dużego doświadczenia.

Ale gdzie ma je zdobyć, skoro praktycznie nie ma szans na to by dostać się do publicznej szkoły aktorskiej, a na prywatną wiele osób po prostu nie stać? Możliwości pracy dla osób z niepełnosprawnościami w tym zawodzie jest niewiele. Powstaje więc błędne koło. Brak dostępu do edukacji ogranicza możliwości zdobywania doświadczenia, a brak doświadczenia utrudnia otrzymywanie kolejnych ról. Dlatego uważam, że zmiany idą w dobrym kierunku, ale są zdecydowanie zbyt wolne.

Dominika: W przypadku artystów z niepełnosprawnościami często pojawia się przekonanie, że sztuka jest dla nich formą terapii lub rehabilitacji. Oczywiście, sztuka może mieć świetne właściwości terapeutyczne. Ale artyści z niepełnosprawnościami, tak jak wszyscy artyści, tworzą sztukę po to, żeby coś wyrazić, a nie poddać się terapii!

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Joanna: Tak, mam wrażenie, że takie podejście jest obecne, nawet jeśli nie zawsze wyraża się je wprost. Czasami ludzie zakładają, że osoby z niepełnosprawnościami zajmują się sztuką po to, żeby zapomnieć o swoich trudnościach, poczuć się potrzebne albo zostać zauważone. Tymczasem ja po prostu chcę pracować. Chcę grać, zarabiać pieniądze i po prostu żyć! Tak jak każdy inny aktor.

Nie traktuję swojej pracy jako terapii. Oczywiście aktorstwo może mieć terapeutyczny wymiar, również dla osób bez niepełnosprawności, ale nie oznacza to, że to jego podstawowa funkcja.

Kiedy opowiadam o barierach, z którymi się spotykam, wtedy rzeczywiście pojawia się jakieś formy misji, ale dotyczy ona społecznego podejścia. Mam świadomość, że w pewnym sensie przecieram szlaki nie tylko dla siebie, ale też dla innych twórców z niepełnosprawnościami. Chciałabym, żeby kolejne pokolenia nie musiały przechodzić przez te same trudności.

Dominika: W swoich wypowiedziach często poruszasz temat dostępu do edukacji artystycznej. Czy samorzecznictwo jest dla Ciebie równie ważne co aktorstwo?

Joanna: Przede wszystkim jestem aktorką. To określenie jest dla mnie najważniejsze. Nie odrzucam jednak roli samorzeczniczki. Nie bez powodu mówię publicznie o problemach, na które napotykam. Czuję, że zmiana nie wydarzy się sama i trzeba o nią zawalczyć.

Wolałabym móc skupić się wyłącznie na pracy i nie musieć tłumaczyć, że osoby z niepełnosprawnościami też mogą być aktorkami i aktorami. Ale rzeczywistość wygląda inaczej.

Dominika: Jak Twoja niepełnosprawność wpływa na to, jak pracujesz na scenie?

Joanna: Na pewno mam inną percepcję świata niż większość osób, myślę, że z tego powodu reaguję inaczej na niektóre bodźce. Na co dzień muszę być bardzo uważna: pamiętać, gdzie coś położyłam, w którym miejscu zaczynają się schody i gdzie znajdują się dziury w chodniku. Dlatego umiem skupić się w praktycznie każdej sytuacji.



Ta uważność bardzo przydaje mi się również na scenie. Potrafię mocno koncentrować się na partnerach scenicznych, na tym, co mówią, jakie emocje przekazują i jak reagują. Publiczność też mnie nie rozprasza, bo praktycznie ich nie widzę. Znaczy, widzę sylwetki osób, ale niewiele więcej, więc traktuje ich trochę jak szarą masę. Za to dobrze słyszę to co mówią, jak klaszczą, dlatego reaguję na nich tak samo jak inni aktorzy. W ten sposób moja niepełnosprawność wpłynęła na wypracowanie umiejętności, które teraz przydają mi się w aktorstwie.

Dominika: Czy zdarzyło Ci się pomyśleć, że aktorstwo jednak nie jest dla Ciebie i chciałaś z niego zrezygnować?

Joanna: Nie miałam momentu, w którym zwątpiłabym w samo aktorstwo. Zdarzało mi się natomiast zastanawiać, czy mam na nie wystarczająco dużo siły. Szczególnie trudny okres dla mnie, to był moment, kiedy nie dostałam się do Akademii Teatralnej i Warszawskiej Szkoły Filmowej. To zbiegło się w czasie z bardzo przykrą sytuacją. Na planie serialu, na którym statystowałam, poznałam aktorkę z jakiegoś objazdowego teatrzyku. Powiedziała, że szukają młodej dziewczyny, która grałaby księżniczkę w spektaklu i że ja pasowałabym aparycją do tej roli. Ale żeby nie było za słodko, dodała, że ze względu na to jak wyglądają moje oczy, mogłabym grać przedstawienia tylko w hospicjach i szpitalach. W szkołach i przedszkolach to już nie – tam miałaby grać inna dziewczyna. Nie zgodziłam się na takie warunki, bo mam swoją godność.

To były przykre doświadczenia. Dostałam taki metaforyczny "pstryczek w nos" od życia i aktorskiego środowiska. Zrozumiałam wtedy, że będę napotykać również na ludzi, którzy są pełni uprzedzeń. A ja muszę szukać tych, którzy działają inaczej. I to nie będzie łatwe.

Dominika: Czy spotkałaś się jeszcze z innymi sytuacjami, w których ktoś z góry zakładał, że nie odegrasz konkretnej roli ze względu na swoją niepełnosprawność?

Joanna: Tak. Miałam na przykład statystować w filmie. Statystować, prawda? To nie była żadna wielka rola, bez fanfar i czerwonych dywanów. Przyszłam na przymiarki kostiumów. I jedna z osób pracujących w garderobie zaczęła kwestionować mój udział w nagraniach. Zrobiła naprawdę wielki raban! Zadzwoniła nawet do osoby decyzyjnej, z pytaniem jak to ja, niewidoma, chcę iść na plan zdjęciowy. Że tam może być niebezpiecznie, bo nagrania miały być w jakimś zamku. I co, jeśli się wywrócę. Ale tam na statystowanie zgłosiła się również matka z dzieckiem i starsze osoby. Powiedziałam, że nie jestem niewidoma, tylko słabowidząca i naprawdę mogę statystować. Historia skończyła się tak, że osoba decyzyjna, do której zadzwoniła ta kobieta, zabroniła mi uczestniczyć w nagraniach.

Dominika: To naprawdę przykre...

Joanna: Inna sytuacja wydarzyła się podczas warsztatów teatralnych dla dorosłych. Mieliśmy wykonywać ćwiczenie polegające na prowadzeniu partnera z zamkniętymi oczami. Instruktor pozwolił, żebym była osobą prowadzoną, ale kiedy przyszła moja kolej, żeby poprowadzić kogoś innego, stwierdził, że zrobi to za mnie. Poczułam, że z góry uznano, że nie poradzę sobie z tym zadaniem. Więcej nie wróciłam na te warsztaty.

Takie sytuacje się zdarzają. Ale ja już też nie pcham się tam, gdzie mnie nie chcą. Wolę szukać ludzi, którzy są otwarci na współprace i nie postrzegają mnie przez pryzmat stereotypów.

Dominika: Na koniec chciałam nieco zmienić temat i spytać, czym jest dla ciebie duma z niepełnosprawności? Ostatnio coraz więcej mówi się na ten temat.

Joanna: Dla mnie na pewno nie jest to romantyzowanie niepełnosprawności ani udawanie, że nie wiążą się z nią żadne trudności. Postrzegam dumę z niepełnosprawności raczej jako dostrzeganie potencjału w tym, co inni mogą uważać wyłącznie za ograniczenia.

Mam już dosyć narracji, w której pierwsze pytanie kierowane do osoby z niepełnosprawnością brzmi: „Jakie masz ograniczenia?". Chciałabym, żeby częściej pytano: „W czym jesteś dobra?", „Jakie masz umiejętności?", „Co potrafisz robić szczególnie dobrze?", a nawet: „Czego nauczyła Cię Twoja niepełnosprawność?".

Nie chodzi o szukanie supermocy. Taka narracja również jest przesadzona i może tworzyć nierealistyczne oczekiwania. Chodzi raczej o to, żeby nie skupiać się wyłącznie na tym, czego nie mamy lub czego nie możemy zrobić. I to jest moim zdaniem duma z niepełnosprawności - wykorzystywanie swojego potencjału, jakikolwiek on jest.

Dominika: Bardzo dziękuję Ci za rozmowę!



Na początku były schody



Amelia Kamińska – redaktorka i prowadząca podcast Zupa z mola. Żyje na oparach kawy i popkultury

Osiem lat temu dołączyłam do patchworkowej rodziny, jaką jest Teatr Amatorski w Węgrowie. Naszym mottem jest: Zapraszamy wszystkich od lat 15 do 100 i ta maksyma ma pokrycie w rzeczywistości. Miałam 16 lat, gdy do klasy wpadł Nasz reżyser z pytaniem: Czy ktoś chce robić teatr? Zapytałam wtedy zaczepnie (może trochę wrednie), czy osoby na wózku też mogą przyjść. Reżyser bardzo entuzjastycznie odpowiedział mi: Jak najbardziej.

Tak otworzyła się przede mną jedna z najbardziej krętych i wyboistych dróg mojego życia, ale nie zmieniłabym tej trasy na nic innego.

Połamania nóg

Sztuka powinna być przestrzenią dyskusji i zrozumienia – ale by móc wyrazić siebie, musisz najpierw wejść po schodach.

Nie będzie dla nikogo zaskoczeniem, że Ośrodek Kultury nie był zbyt dostosowany dla OzN. Do środka mogłam dostać się tylko zewnętrzną platformą na schodach ewakuacyjnych, która często się psuła. Nie zliczę, ile razy reżyser wciągał mnie po śliskich stopniach (po wielu podaniach w końcu zrobili Nam normalną windę). Na scenę też prowadzą długie, wąskie schody – podczas spektakli ratuje się schodołazem, ale to ciężki sprzęt i nie zawsze mogę przywieźć go z domu.

Trudno było mi zaakceptować fizyczną słabość – czułam, że wykorzystuję wsparcie ze strony zespołu. Niepełnosprawność nie powinna zaliczać się do tej definicji. Choruję na artrogrypozę (przykurcze stawów, zbliznowacenie mięśni). Moje dłonie przypominają łapki dinozaura – od nadgarstka dłoń wywija się do zewnątrz, palce mam skulone i podwinięty kciuk sprawia wrażenie, że mam mniej palców.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Aby się przemieścić, krzyżuję nogi i odpycham się na wózku stopami od podłogi jak królik – wykorzystujemy to czasem jako element komediowy. Moja sprawność jest naprawdę ograniczona, codziennie mierzę się ze świadomością, że większości czynności nie wykonam sama. Dlatego czasem muszę przegryźć gorzką pigułkę i dać się wnieść po schodach.

To jest dramat

Scenariusze sztuk są pisane dla pełnosprawnych aktorów – bardzo mnie to denerwowało. Myślałam, że muszę budować postać od podstaw. Ciągle szukałam form zastępczych dla instrukcji w didaskaliach wykraczających poza zakres moich fizycznych możliwości. To nakręcało spiralę wątpliwości. Jak się mam ruszać? Przecież rola pokojówki nie jest dla mnie, bo nie dam rady dynamicznie się przemieszczać z kąta w kąt i nie utrzymam rekwizytu.

U źródła tych obaw leżało podświadome definiowanie siebie przez niepełnosprawność. To ja narzucałam na role aspekt sprawności. Na scenie może wydarzyć się wszystko, to oddzielnie wytworzony świat. Dlaczego ktokolwiek miałby kwestionować jego zasadność? W realnym świecie OzN często są pomijane, oceniane kątem oka i zostawiane same sobie. I dokładnie te przekonania sprawiały, że nie potrafiłam oddać się scenie. Czułam się obco i niewłaściwie, bo wyglądam i ruszam się inaczej, więc: Kto chce na to patrzeć?

Bycie obserwowanym, postrzeganym i ocenianym jest paraliżujące. Ten rodzaj stresu zna każdy, kto choć raz musiał wystąpić publicznie. U mnie dochodzi jeszcze poczucie inności i irracjonalnej śmieszności. Nie gestykuluję jak inni, nie mogę nikogo objąć ani nie chwycę szklanki. Poza ruchem scenicznym dochodzą jeszcze moje potrzeby, np. podsunięcie się na siedzeniu. Wymaga to wysiłku, więc marszczę twarz, czasem sapnę. Myśl, że wszyscy zwrócą na to uwagę, doprowadza mnie do mdłości. A jeśli ich obrzydzę lub wzbudzę litość? Nadal nie jestem w stanie całkowicie wyzbyć się tego lęku. Pomogło mi uświadomienie sobie, że ekspresja jest nośnikiem emocji, które nie istnieją w próżni. Głos, wzrok, mimika – dopełniają obrazu i widz zrozumie, co chcę przekazać.

W pokonaniu poczucia wstydu pomogło mi prowadzenie social mediów (m.in. profilu teatru, prywatnie recenzuję książki, seriale i filmy). Gdy oswoiłam się ze swoim widokiem w oku kamery, scena przestała mnie aż tak przytłaczać.



Dialog, nie monolog

W życiu funkcjonuję według określonych warunków, zazwyczaj niewymagających ode mnie otwartości na ruch i cielesność.

A granie jest zajęciem kontaktowym. Sztuka nie może zaistnieć bez wzajemnego wsparcia i otwarcia się na człowieka przed Tobą.

Kiedy nie masz kontroli nad ciałem – nie masz w pełni wpływu na to, jak wyglądasz albo w którym miejscu stoisz. Zależysz od kogoś. Mnie w takich sytuacjach włącza się silna potrzeba kontroli nad wszystkim innym. Perspektywa popłynięcia ze sceną, odejście od ustalonej choreografii, improwizacja – wywołują stres, napięcie i zbytnie skupianie się nad tym, by „wypaść dobrze". To bardzo męczący i ograniczający stan. Na scenie nie grasz jednak „do siebie", a do drugiego aktora.

Zdarzyło mi się płakać po próbach. Czuć rozgoryczenie i złość, że znów myślałam tylko o tym, że brak sprawności i zdeformowane ciało niszczą występ. Strach przed fizyczną bliskością nie pozwalał na realizowanie pomysłów. Niewygłupienie się bywało najważniejszym celem. Prawdopodobnie nikt nawet nie pomyślał którejkolwiek z okropnych rzeczy, które pojawiały się w moich myślach, choć wydawały się tak realne.

Bez wieloletniej terapii wciąż patrzyłabym na siebie w krzywym zwierciadle. W końcu zrozumiałam, że mogę polegać na zespole. A przede wszystkim zaczęłam ufać sobie. To uwalniające uczucie, dać się porwać odgrywanej scenie, sprawia mi to dużo radości. Paradoksalnie, będąc kimś innym, staję się bardziej sobą.

Szekspirowski dylemat

Mimo opisanych trudności, wtorkowe próby wyznaczają mi rytm tygodnia. Dzięki teatrowi otworzyłam się na ludzi, zdobyłam nowe umiejętności i zajrzałam w głąb swojej psychiki. Realizuję dziennikarską potrzebę opowiadania historii, grając na scenie i tworząc pamiętnik losów Teatru Amatorskiego w Węgrowie w social mediach. Te spotkania i projekty napawają mnie siłą do działania i podtrzymują ciągłą chęć odkrywania świata. Dzisiaj mam 24 lata i teatr wciąż zmusza mnie do kwestionowania założeń o samej sobie – wnioski nie zawsze są przyjemne. A jednak co tydzień, nieprzerwanie od ośmiu lat, dokonuję wyboru, że wolę być, niż nie być.



Potrzeba, która nie może czekać

Dlaczego dostępna toaleta wciąż bywa niedostępna?





Ewa Lefik-Babiasz – dyrektorka działu Dostępności Fundacji Avalon

O godności, samodzielności i barierach, których nie powinno być w miejscu tak podstawowym jak toaleta. Wyobraź sobie, że jesteś w urzędzie, przychodni, muzeum albo centrum handlowym. Masz przed sobą jeszcze kilka spraw do załatwienia, ale w pewnym momencie pojawia się potrzeba, której nie możesz odłożyć na później. Musisz skorzystać z toalety. To jedna z najbardziej podstawowych potrzeb człowieka. Nie zależy od wieku, sprawności, wykształcenia, sytuacji zawodowej czy społecznej. Potrzeby fizjologiczne mamy wszyscy. Każdy z nas potrzebuje miejsca, w którym może zadbać o higienę, prywatność i własne ciało.

Znajdujesz oznaczenie toalety. Idziesz we wskazanym kierunku. Docierasz do drzwi i okazuje się, że są zamknięte. Szukasz pracownika, który ma klucz. Musisz wyjaśnić, dlaczego chcesz wejść. Czasem poczekać, aż ktoś znajdzie właściwą osobę. A przecież potrzeba nie znika tylko dlatego, że klucz jest w pokoju administracji.

W końcu drzwi się otwierają. Wchodzisz i widzisz wiadra, mopy, środki czystości, kartony, zapas papieru i urządzenia do sprzątania. Toaleta stała się podręcznym magazynem, bo przecież jest największym pomieszczeniem sanitarnym w budynku. A miejsca do przechowywania zawsze brakuje.

Może nawet usłyszysz: *„Przecież osoby z niepełnosprawnościami do nas nie przychodzą”*.

Ale czy naprawdę nie przychodzą? A może nie przychodzą właśnie dlatego, że nie mogą skorzystać z toalety?

Dostępność nie jest przywilejem. Jest odpowiedzią na podstawowe potrzeby człowieka.

Toaleta to nie tylko miska ustępowa i umywalka. To przestrzeń, w której wykonujemy czynności bardzo osobiste, często intymne, wymagające poczucia bezpieczeństwa i poszanowania godności.

Dla jednej osoby skorzystanie z toalety oznacza kilka minut. Dla innej to konieczność przesiadania się z wózka, korzystania z poręczy, wykonania czynności pielęgnacyjnych, wymiany worka stomijnego, zmiany środków chłonnych czy skorzystania ze wsparcia drugiej osoby.

Osoba ze stomią może potrzebować miejsca, w którym bezpiecznie opróżni

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

lub wymieni worek stomijny, odłoży potrzebne akcesoria i zadba o higienę. Osoba z ograniczoną sprawnością rąk może potrzebować więcej czasu, odpowiedniej armatury i wyposażenia, które można obsłużyć bez używania dużej siły. Osoba poruszająca się na wózku potrzebuje przestrzeni, która umożliwia nie tylko wjazd, ale również swobodny transfer na miskę ustępową.

Są także osoby, które nie mogą samodzielnie wykonać wszystkich czynności higienicznych. Towarzyszy im rodzic, partner, opiekun lub asystent osobisty. Ich potrzeby również muszą zostać uwzględnione. Pomoc przy korzystaniu z toalety wymaga odpowiedniej przestrzeni, bezpiecznego wyposażenia, a niekiedy także leżanki do przewijania i pielęgnacji osoby dorosłej czy urządzenia wspierającego transfer.

Dostępność toalety nie sprowadza się więc do tego, czy osoba zmieści się w drzwiach. Chodzi o to, czy może bezpiecznie, samodzielnie albo z niezbędnym wsparciem zaspokoić swoje podstawowe potrzeby.

Piktogram na drzwiach nie gwarantuje dostępności

W wielu budynkach znajdziemy toalety oznaczone symbolem osoby poruszającej się na wózku. Samo oznaczenie nie oznacza jednak, że pomieszczenie rzeczywiście odpowiada potrzebom użytkowników.

Wyobraźmy sobie kolejną sytuację.

Osoba poruszająca się na wózku otwiera drzwi toalety. Są ciężkie, wyposażone w silny samozamykacz. Trzeba jednocześnie utrzymać skrzydło, manewrować wózkiem i uważać, aby drzwi nie uderzyły w koła lub dłonie. Udaje się wejść, ale przy misce ustępowej nie ma poręczy. A jeśli są, to zamontowano je w niewłaściwym miejscu albo w sposób uniemożliwiający bezpieczne przesiadanie się. Umywalka znajduje się na odpowiedniej, wydawałoby się, wysokości, ale pod nią zamontowano szafkę. Nie można podjechać wózkiem, wsunąć kolan pod umywalkę ani wygodnie umyć rąk. Kosz na odpady ma pedał, który można uruchomić wyłącznie stopą. Dla osoby, która nie może korzystać z nóg, staje się bezużyteczny. Pozostaje podnoszenie pokrywy dłonią albo pozostawienie odpadów w innym miejscu. Wieszak na kurtkę, torbę lub rzeczy osobiste zamontowano tak wysoko, że osoba niskorosła, dziecko czy osoba korzystająca z wózka nie może do niego dosięgnąć.

A przecież gdzieś trzeba odłożyć torbę z akcesoriami higienicznymi, zapasową odzież, środki chłonne czy przybory stomijne. Trudno wykonywać czynności higieniczne, kiedy wszystkie potrzebne przedmioty trzeba trzymać na kolanach albo odkładać na podłogę. To nie są drobne niedogodności. To bariery, które mogą uniemożliwić człowiekowi skorzystanie z toalety, mimo że formalnie została ona oznaczona jako dostępna.

Kiedy nawet zapalenie światła staje się problemem

Nie wszystkie bariery w toalecie są oczywiste. Wyobraźmy sobie osobę niskorosłą, dziecko albo osobę z ograniczonym zakresem ruchu kończyn górnych, która wchodzi do pomieszczenia. Włącznik światła znajduje się wysoko, poza jej zasięgiem. W toalecie jest ciemno. Osoba próbuje dosięgnąć włącznika, ale nie może. Może poprosić kogoś o pomoc, o ile ktoś znajduje się w pobliżu. Może także zrezygnować z korzystania z pomieszczenia. Podobnie wygląda sytuacja z podajnikiem papieru, dozownikiem mydła czy przyciskiem spłuczki, do których trudno dosięgnąć lub których obsługa wymaga dużej siły i sprawności dłoni.

A co z osobami niewidomymi? Wyobraźmy sobie, że wchodzisz do nieznanego pomieszczenia, ale nie wiesz, gdzie znajduje się miska ustępowa, umywalka, podajnik papieru czy przycisk alarmowy. Nie ma dotykowego planu ani informacji opisującej

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

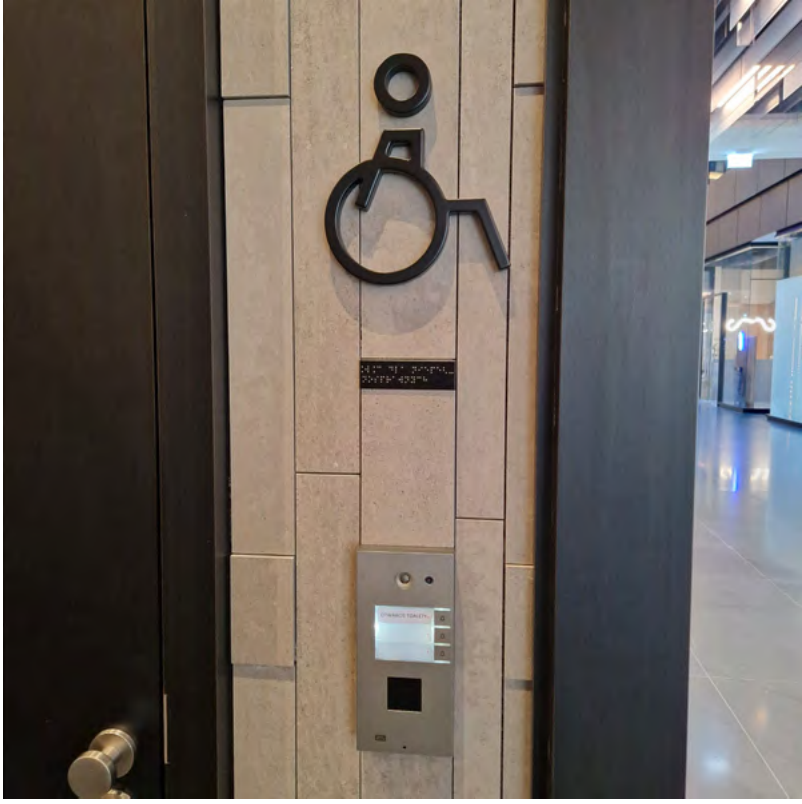
rozmieszczenie wyposażenia, dostępnej w alfabecie Braille'a lub w innej odpowiedniej formie.

Pozostaje samodzielne rozpoznawanie przestrzeni dotykiem. Trzeba szukać urządzeń, odnajdywać krawędzie i przedmioty, dotykać powierzchni, które w pomieszczeniu sanitarnym nie zawsze są czyste. Czy rzeczywiście tak powinna wyglądać samodzielność?

Dobrze zaprojektowana informacja dotykowa, w tym czytelne oznaczenie toalety i odpowiednio przygotowany opis rozmieszczenia jej wyposażenia, może znacząco ułatwić orientację. Nie zastępuje jednak logicznego, przewidywalnego układu pomieszczenia, odpowiedniego kontrastu ani bezpiecznego rozmieszczenia urządzeń. Warto pamiętać również o osobach słabowidzących, dla których istotne są właściwe oświetlenie, kontrast między urządzeniami a ścianą oraz czytelne oznaczenia.

Osoba wspierająca też potrzebuje przestrzeni

Dostępność toalety należy rozpatrywać również z perspektywy osób, które pomagają innym w codziennym funkcjonowaniu. Rodzic dorosłej osoby z niepełnosprawnością, asystent osobisty czy opiekun mogą potrzebować miejsca, aby pomóc w przesiadaniu się, zmianie odzieży, wykonaniu czynności higienicznych lub pielęgnacyjnych. Tymczasem pomieszczenie, choć oznaczone jako dostępne, często jest tak urządzone, że ledwo mieści wózek. Nie ma wystarczającego miejsca na ustawienie się obok osoby wymagającej wsparcia. Brakuje powierzchni do odłożenia rzeczy. Nie ma leżanki ani możliwości wykonania czynności pielęgnacyjnych w bezpiecznych i godnych warunkach. W skrajnych sytuacjach oznacza to konieczność wykonywania czynności higienicznych na podłodze toalety lub rezygnację z dłuższego pobytu poza



domem. Pomyślmy o rodzinach, które przed wyjściem do kina, na wydarzenie kulturalne czy nawet na wizytę lekarską muszą planować nie tylko trasę i transport, ale także to, czy znajdą miejsce odpowiednie do wykonania podstawowych czynności higienicznych.

Czy wyjście z domu powinno wymagać takiego planowania? Czy możliwość spędzenia kilku godzin poza własnym mieszkaniem powinna zależeć od tego, czy w pobliżu znajduje się dostępna toaleta?

Czasem o dostępności decydują rzeczy naprawdę proste

Nie każda poprawa dostępności wymaga kosztownego remontu. Oczywiście są bariery, których usunięcie wymaga przebudowy pomieszczenia, wymiany urządzeń sanitarnych czy zmiany układu funkcjonalnego. Jednak wiele problemów można rozwiązać dzięki właściwej organizacji i świadomemu podejściu do potrzeb użytkowników.





Można zadbać o to, aby:

- toaleta była otwarta i dostępna w godzinach funkcjonowania obiektu, a nie zamieniana w magazyn;
- poręcze były prawidłowo zamontowane, stabilne i gotowe do użycia;
- wieszaki, papier, mydło i inne akcesoria znajdowały się w zasięgu użytkowników;
- kosz można było otworzyć bez użycia nogi;
- włączniki światła i inne elementy sterujące były dostępne również dla osób niskorosłych i osób o ograniczonej sprawności rąk;
- drzwi można było otworzyć bez nadmiernego wysiłku;
- wyposażenie nie ograniczało przestrzeni manewrowej;
- oznakowanie i informacja uwzględniały potrzeby osób niewidomych i słabowidzących;
- system alarmowy umożliwiał wezwanie pomocy także osobie, która upadła na podłogę.

Standardy projektowania budynków dla osób z niepełnosprawnościami, opublikowane na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii, zawierają konkretne wytyczne dotyczące przestrzeni manewrowej, miski ustępowej, umywalki, poręczy, drzwi, włączników światła oraz pozostałego wyposażenia. Wskazują między innymi na potrzebę zapewnienia przestrzeni manewrowej o wymiarach minimum 150 × 150 cm, odpowiedniego dostępu do miski ustępowej oraz umywalki, a także właściwego rozmieszczenia urządzeń i elementów wyposażenia.

Jednak nawet najlepiej zaprojektowana toaleta nie będzie dostępna, jeśli ktoś zastawi ją sprzętem, zamknie na klucz albo nie zadba o sprawność jej wyposażenia. Dostępność to nie tylko projekt i odbiór inwestycji. To również codzienne utrzymanie pomieszczenia w stanie, który umożliwia korzystanie z niego zgodnie z przeznaczeniem.

„Takie osoby do nas nie przychodzą”

To zdanie powinno skłonić nas do refleksji. Bo kim są *„takie osoby”*?

To przecież nasi rodzice, dzieci, partnerzy, współpracownicy, sąsiedzi i znajomi. To osoby, które pracują, uczą się, podróżują, korzystają z usług medycznych, załatwiają sprawy urzędowe, odwiedzają muzea i uczestniczą w wydarzeniach.

To także my sami — dziś, jutro lub za kilkanaście lat. Po operacji, urazie, w trakcie choroby, podczas rekonwalescencji albo

wraz z postępującym wiekiem możemy potrzebować rozwiązań, które dziś wydają nam się zbędne. Nie musimy jednak sami doświadczyć niepełnosprawności, aby uznać potrzeby innych ludzi za ważne.

Toaleta dostępna dla osób z różnymi potrzebami nie powinna być traktowana jak dodatkowy luksus. Nie jest pomieszczeniem przeznaczonym dla hipotetycznej grupy użytkowników, która być może kiedyś pojawi się w budynku. Jest częścią miejsca, które deklaruje, że pozostaje otwarte dla ludzi. I właśnie dlatego powinna odpowiadać na ich rzeczywiste potrzeby.

Czy naprawdę musimy prosić o empatię?

Zadajmy sobie proste pytanie. Czy osoba, która musi skorzystać z toalety, powinna tłumaczyć się ze swojej niepełnosprawności, prosić o klucz, szukać pomocy przy otwieraniu drzwi, zastanawiać się, jak dosięgnąć papieru lub gdzie bezpiecznie odłożyć worek stomijny?

Czy rodzic wspierający dorosłe dziecko powinien szukać miejsca do wykonania czynności pielęgnacyjnych na podłodze?

Czy osoba niewidoma powinna rozpoznawać rozmieszczenie urządzeń sanitarnych, dotykając kolejnych powierzchni, tylko dlatego, że nikt nie pomyślał o odpowiedniej informacji?

Czy osoba poruszająca się na wózku powinna rezygnować z umycia rąk, bo pod umywalką zamontowano szafkę?

I wreszcie — czy naprawdę w tak elementarnych sprawach musimy wciąż zabiegać o empatię, zrozumienie i dostrzeżenie potrzeb osób z niepełnosprawnościami?

Dostępność nie powinna zależeć od dobrej woli przypadkowej osoby, obecności pracownika z kluczem ani od tego, czy ktoś uzna dane potrzeby za wystarczająco ważne. Nie chodzi o szczególne traktowanie. Chodzi o możliwość zaspokojenia tych samych potrzeb, które ma każdy człowiek. O bezpieczeństwo. O prywatność. O samodzielność. O godność.

Bo kiedy człowiek nie może skorzystać z toalety, problemem nie jest brak wygody. Problemem jest to, że przestrzeń, która powinna służyć wszystkim, wyklucza część z nas.

A dostępność zaczyna się właśnie tam, gdzie przestajemy pytać, czy „takie osoby” do nas przychodzą, a zaczynamy tworzyć miejsca, do których każdy może przyjść i z których może korzystać.



Asystencja systemowo, ale bez zaplecza



Bartosz Tarnowski – samorzecznik, aktywista, Polskie Forum Osób z Niepełnosprawnościami

Stronie społecznej w tym długim i żmudnym procesie udało się sprawić, by politycy i osoby decyzyjne po stronie rządowej rozumiały wartość niezależnego życia osoby z niepełnosprawnością. Niezrozumiane jednak pozostało, że sam asystent nie czyni jeszcze dobrej asystencji osobistej.

Międzynarodowy dzień osób z niepełnosprawnościami – 3 grudnia – w 2024 roku spędziliśmy wraz z wieloma osobami walczącymi o asystencję osobistą na chłodnym podwórzu przed Kancelarią Premiera. Protestowaliśmy przeciw opieszałości rządu w temacie asystencji osobistej. Apelowaliśmy o pilne rozpoczęcie prac rządowych nad ustawą, która wreszcie wprowadzi ją jako systemowe wsparcie – prawo podmiotowe osób z niepełnosprawnością, które rzeczywiście jej potrzebują. Projekt w MRPiPS już był gotowy. Argument prawny – konieczność respektowania artykułu 19 Konwencji o Prawach Osób z Niepełnosprawnościami – był po naszej stronie, dalsze odwlekanie wdrożenia systemowej asystencji po latach pilotażowych projektów było już niemożliwe. Trzeba było więc pilnego procedowania przez rząd – wpisania do wykazu prac, konsultacji społecznych, uzgodnień międzyresortowych – a potem przez parlament prosto na biurko prezydenta.

Protest był skuteczny. Już tydzień później projekt został wpisany do wykazu prac rządu, a jeszcze przed końcem roku ówczesny Pełnomocnik Rządu, Łukasz Krasoń, odbył serię spotkań konsultacyjnych w dużych miastach i online. Równolegle strona społeczna zgłaszała uwagi na piśmie – samych organizacji składających uwagi było aż 143. To wszystko pokazuje, jak ogromnym zainteresowaniem cieszył się projekt – odpowiadał bowiem na długo przemilczane potrzeby.

Do świadomości społecznej przedarł się fakt, że asystencja osobista to dla niektórych osób z niepełnosprawnościami sprawa życia bądź śmierci. Nie docierało jednak, że do sprawnego systemu wsparcia trzeba więcej niż asystenta osobistego. Do tego niezbędne jest całe zaplecze – zaczynając od adekwatnego określenia potrzeb, przez składanie wniosku, wybór asystenta, kończąc na rozwiązywaniu problemów – z zastępstwami, kolizjami terminów u asystentów osobistych, czy wreszcie kwestiach interpersonalnych.

Jakość(ć) asystencji

Z pewnością nie docierało to do Ministerstwa Finansów. Stało ono na stanowisku, że w ustawie konieczne są cięcia, a wytworzony standard asystencji osobistej nie jest możliwy do utrzymania. Wszystko, co pozwala adekwatnie dopasować asystencję do użytkownika (a przecież to usługa „szyta na miarę”) wydało się w tym procesie podejrzane.

Na cenzurowanym znalazł się więc wybór realizatora (po co, skoro wystarczy możliwość realizacji w powiecie), możliwość „przyprowadzenia” zaufanego asystenta do realizatora (jako prowadzące do kolesiostwa i obniżenia jakości usługi), mechanizm waloryzacji stawek (przecież wystarczy o tym decydować na bieżąco). Podejrzana stała się też funkcja koordynatora asystencji – osoby, która od zaplecza „spina” całość usługi, a której rola w oczach urzędników z MFu została sprowadzona do pilnowania papierologii i przelewów w przerwie między innymi obowiązkami. Realizator usługi został zrozumiany jako ktoś kto jedynie pilnuje jej przebiegu, nie dba o rekrutację asystentów czy przebieg usługi. W wyniku tego z ustawy na etapie prac rządowych usunięto znaczącą część środków dla powiatów i realizatorów, nie usuwając jednocześnie zapisanych realizatorom obowiązków. Zniknęło również zobowiązanie państwa do opłacenia ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej asystentom osobistym – to oni mieli ponieść jego ostateczny koszt.

Między słowem jakość a jakoś jest niby tylko jedna litera różnicy – niestety, resort finansów toczył walkę o to, by asystencja, zamiast jakościowo, była realizowana jakoś. Walkę tę wygrał – nie na wszystkich frontach, ale jednak znacząco. Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych chciał też pokazać sukces, jakim jest projekt ustawy pod obradami parlamentu – stąd cięcia na etapie Stałego Komitetu Rady Ministrów zostały przez niego zaakceptowane, niektóre nawet rozszerzone.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Epopeja w komisjach

Każdy redaktor czy dziennikarz widział raz w życiu tekst, który choć zawiera wiele ważnych i dobrych spostrzeżeń, nadaje się do gruntownej redakcji, by ten sens z niego wydobyć. Tekst w podobnym stanie 21 listopada 2025 dostali na swoje biurka posłowie i posłanki, tylko tym razem nie była to publicystyka, a rządowy projekt ustawy o asystencji osobistej.

Działo się tak trochę z powodu wcześniej dokonywanych cięć i innych drobnych kompromisów, które czasami utrudniały zrozumienie logiki ustawy. Część wynikała z zabezpieczeń przeciwko rozmaitym nadużyciom, które jednak przypominały wystawienie armat na zagrożenie ze strony much i komarów. Część to jednak realne systemowe problemy.

Jak zapewnić z jednej strony jak największą kontrolę osobie z niepełnosprawnością nad usługą asystencji – z drugiej państwu polskiemu kontrolę nad wydawanymi środkami? Gdy na jednej szali są prawa pracownicze asystentów, a na drugiej elastyczność usługi dla osób z niepełnosprawnością – jak wyważyć szale tak, aby realnie zrównoważyć te wartości? Jeśli umowa określająca zasady asystencji to kontrakt trójstronny – to kto wg prawa ma być traktowany jak pracodawca, jeśli obowiązki pracodawcy rozdzielone są między realizatora usługi i osobę z niepełnosprawnością?

Prace nad tym, jak wyważyć te wartości, to nieomal cały rok kalendarzowy silnych i bardzo merytorycznych sporów. Niestety, mimo silnej obecności strony społecznej na obradach nie udało się przywrócić ukróconego przez resort finansów adekwatnego wsparcia asystencji od zaplecza.

Powody do zdecydowanego optymizmu oraz do dalszej pracy

Dziś jesteśmy na finiszu prac parlamentarnych. Warto więc na koniec zwrócić uwagę na dwie rzeczy, które napawają optymizmem i jedno zadanie do wykonania.

Pierwszy powód do optymizmu, to jednogłośne głosowanie Sejmu (436 za, nikt nie był przeciw i nikt się nie wstrzymał i niemal jednogłośne Senatu (odpowiednio: 90:0:1) nad ustawą o asystencji osobistej. To oznacza, że sama potrzeba takiego wsparcia jest już w pełni zrozumiana przez parlamentarzystów. Strona społeczna może świętować – jeszcze 6 lat temu, gdy prezydent Duda ogłaszał rozpoczęcie prac nad ustawą o asystencji osobistej, mało kto rozumiał, co to jest za usługa. Dziś rozumieją to wszystkie strony, tak spolaryzowanego przecież w Polsce, politycznego sporu.

Drugi powód do optymizmu, to przychylność Senatu dla części poprawek. W dniu oddania tekstu do druku (13.10.2026) Senat przyjął część poprawek zgłaszanych przez stronę społeczną – w tym zapewniającą możliwość waloryzacji stawek godzinowych asystentów osobistych i elastyczność usługi poprzez przenoszenie godzin. Teraz te poprawki musi zaakceptować większością bezwzględną Sejm.

Zadanie do wykonania to przekonanie społeczeństwa, że jakościowa asystencja nie jest możliwa bez adekwatnego zaplecza. To zadanie ma termin ważności – do końca 2030 Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych ma obowiązek przeprowadzić ocenę obowiązujących przepisów. To dobry moment, by Sejm przyjrzał się ponownie udzieleniu zapleczu asystencji i w odpowiedni sposób zapewnił jej finansowanie.

„IV Kongres Inclu(vi)sion - (Od)blokowany potencjał i III Wirtualne Targi Pracy już 3 grudnia!”



Materiały prasowe
Fundacji Aktywizacja

W świecie, który coraz szybciej zmienia technologie, modele biznesowe i sposób wykonywania pracy, o sukcesie organizacji coraz częściej decyduje umiejętność dostrzegania, rozwijania i wykorzystywania potencjału ludzi. Jednocześnie wiele talentów pozostaje poza głównym nurtem rynku pracy, a liczne kompetencje wciąż czekają na szansę pełnego wykorzystania. O tym, jak uwalniać potencjał jednostek, zespołów i organizacji, będą rozmawiać uczestnicy i uczestniczki IV Kongresu Inclu(vi)sion oraz III Wirtualnych Targów Pracy. Wydarzenie odbędzie się w formule online 3 grudnia 2026 roku, w godzinach 11:00–16:00, pod hasłem „(Od)blokowany potencjał”.

Rynek pracy znajduje się dziś w punkcie zwrotnym. Pracodawcy mierzą się jednocześnie z niedoborem pracowników, zmianami demograficznymi, przyspieszającą transformacją technologiczną i rosnącą potrzebą budowania odpornych organizacji. W tych warunkach coraz większego znaczenia nabiera zdolność dostrzegania wartości tam, gdzie wcześniej nie była ona wystarczająco widoczna. Potencjał staje się jednym z najcenniejszych kapitałów współczesnej gospodarki.

Hasło tegorocznej edycji Kongresu zachęca do spojrzenia na talent szerzej niż przez pryzmat stanowiska, dyplomu czy zawodowej ścieżki kariery. Potencjał tworzą również doświadczenia życiowe, różnorodne perspektywy, umiejętność adaptacji do zmian, kreatywność oraz kompetencje zdobywane poza formalną edukacją. Coraz więcej organizacji dostrzega to, że właśnie takie zasoby pomagają skutecznie odpowiadać na wyzwania przyszłości i budować przewagę konkurencyjną.

IV Kongres Inclu(vi)sion zgromadzi liderów i liderki biznesu, przedstawicieli i przedstawicielki administracji publicznej, organizacji społecznych, środowiska naukowego oraz ekspertów i ekspertki ds. rynku pracy. Program wydarzenia skoncentruje się na najważniejszych wyzwaniach związanych z rozwojem kapitału ludzkiego, przywództwem, transformacją organizacji, sztuczną inteligencją, technologiami wspierającymi dostępność oraz budowaniem środowisk pracy odpowiadających na potrzeby zmieniającego się świata.

W centrum rozmów znajdzie się człowiek i jego możliwości. Uczestnicy i uczestniczki Kongresu będą zastanawiać się nad

zmianami w podejściu do strategii zarządzania i rekrutacji. Dobrze wdrożone pozwalają na skuteczną identyfikacją talentów, dynamiczne rozwijanie kompetencji przyszłości oraz na tworzenie miejsc pracy, w których różnorodność doświadczeń staje się źródłem innowacji, współpracy i rozwoju. Dyskusje pokażą również, w jaki sposób technologia może wspierać włączanie kolejnych grup społecznych do aktywności zawodowej.

Istotnym elementem programu będzie temat aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnościami. Mimo postępu, jaki dokonał się w ostatnich latach, rynek pracy wciąż nie wykorzystuje w pełni potencjału tej grupy. Kongres stworzy przestrzeń do rozmowy o nowoczesnych rozwiązaniach wspierających zatrudnienie oraz korzyściach płynących ze zmiany perspektywy. Porozmawiamy też o tym, jak skutecznie przechodzić od deklaracji do konkretnych działań.

Praktyczny wymiar tych rozmów zapewnią też **III Wirtualne Targi Pracy**, które połączą osoby z niepełnosprawnościami z pracodawcami z całej Polski. Wydarzenie umożliwi poznanie ofert zatrudnienia, nawiązanie kontaktów zawodowych i udział w spotkaniach z ekspertami i ekspertkami. Dla firm będzie to okazja do dotarcia do kandydatek i kandydatów dysponujących kompetencjami odpowiadającymi na aktualne potrzeby rynku.

Wydarzenie poprowadzą **Tomasz Kammel**, dziennikarz, prezenter i ekspert komunikacji oraz Przemysław Żydok, prezes Fundacji Aktywizacja i inicjator Partnerstwa Inclu(vi) sion. Ich wspólna obecność od lat tworzy przestrzeń do dialogu między biznesem, sektorem społecznym i instytucjami publicznymi wokół najważniejszych trendów oraz wyzwań rynku pracy.

Tegoroczna edycja Kongresu odbędzie się pod patronatami honorowymi i medialnymi oraz przy wsparciu partnerów reprezentujących różne sektory gospodarki i życia społecznego. Łączy ich przekonanie, że budowanie nowoczesnego rynku pracy wymaga nie tylko innowacyjnych technologii i skutecznych strategii biznesowych, ale przede wszystkim umiejętności dostrzegania potencjału ludzi oraz tworzenia warunków do jego rozwoju.

IV Kongres Inclu(vi)sion i III Wirtualne Targi Pracy będą miejscem spotkania tych, którzy wierzą, że przyszłość rynku pracy zależy od umiejętności odkrywania możliwości tam, gdzie inni widzą ograniczenia. Tegoroczne hasło „(Od)blokowany potencjał" przypomina, że największe zasoby często znajdują się bliżej, niż nam się wydaje. Trzeba jedynie stworzyć warunki, by mogły wybrzmieć.

(Od)blokowany potencjał



Endometrioza

Jak ją rozpoznać i jak o siebie zadbać?



Albicja – twórczyni i prowadząca kanał „W Krainie Składów”. Dziennikarka, absolwentka studiów podyplomowych z kosmetologii i dermokonsultantka.

„Badajcie się” – to słyszymy przy okazji kolejnych kampanii zdrowotnych. Ja się badałam, przez lata chodziłam do ginekologów, zadawałam pytania. Mimo to o endometriozie dowiedziałam się dopiero wtedy, gdy już potrzebowałam pilnej operacji. Dlatego, kiedy opowiadam o tej chorobie, chcę mówić również o tym, że też usłyszałam *„taka twoja uroda”*.

Przez około dziesięć lat nie wiedziałam, z czym się mierzę. Dziś chciałabym, żeby kobiety w podobnej sytuacji szybciej trafiały do odpowiednich specjalistów i nie zostawały z poczuciem, że „przesadzają”.

Kiedy warto pomyśleć o diagnostyce w kierunku endometriozy?

Endometrioza kojarzy się przede wszystkim z bolesnymi i obfitymi miesiączkami, ale objawów może być znacznie więcej. Może powodować ból podczas stosunku, problemy z wypróżnianiem, ból pleców, ciągłe zmęczenie czy wzdęcia. Część kobiet dowiaduje się o chorobie dopiero wtedy, gdy zaczyna szukać przyczyny trudności z zajściem w ciążę.

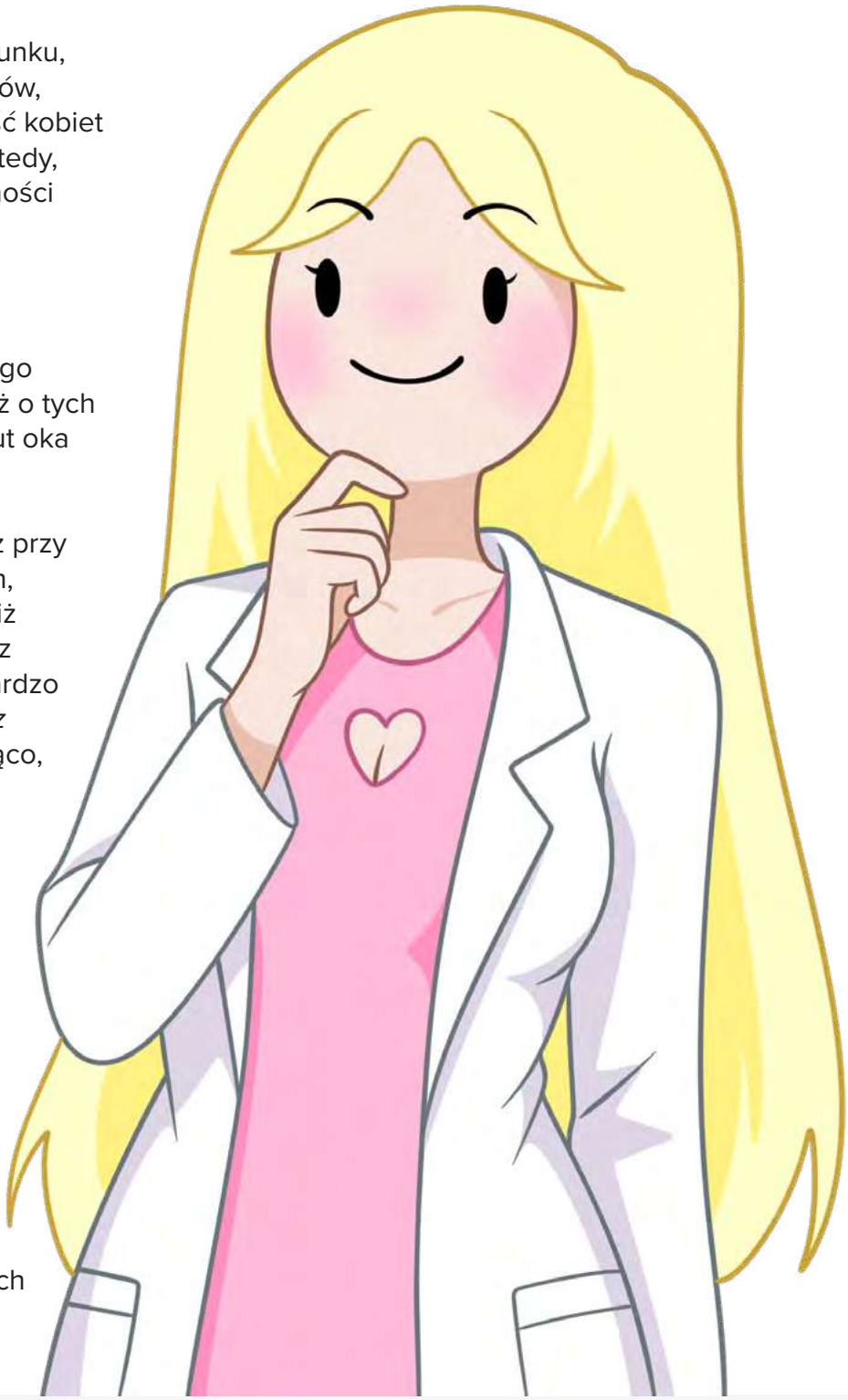
U każdej kobiety może to wyglądać inaczej, a czasem choroba nie daje żadnych wyraźnych sygnałów. Dlatego podczas wizyty warto mówić również o tych problemach, których na pierwszy rzut oka nie kojarzymy z miesiączką.

U mnie bóle brzucha pojawiły się już przy pierwszych miesiączkach. Widziałam, że przechodzę je zupełnie inaczej niż koleżanki. W gimnazjum pierwszy raz zemdlałam z bólu i pamiętam, jak bardzo się tego wstydziłam. *„Zemdleć przez okres”* brzmiało dla mnie tak krępująco, że nie chciałam nikomu o tym opowiadać.

Z wiekiem było coraz gorzej. W końcu ból stał się codziennością i potrafił nasilać się po jedzeniu czy podczas zwykłego spaceru. Do tego dochodziło ciągłe zmęczenie, które nie ustępowało nawet po długim śnie. Zasypiałam w szkole, później na uczelni, brakowało mi energii na codzienne obowiązki. Kiedy patrzyłam w lustro, to mimo niskiej wagi widziałam też odstający brzuszek. Dopiero po latach dowiedziałam się, że był to typowy *„endo belly”*.

Do kogo pójść i jak wygląda diagnostyka?

Moja najważniejsza rada – szukaj lekarza, który ma doświadczenie w rozpoznawaniu i leczeniu endometriozy. *„Dobry ginekolog”* to nie zawsze to samo co *„dobry specjalista od endometriozy”*. Może świetnie prowadzić ciążę czy leczyć infekcje, a jednocześnie nie rozpoznać zmian charakterystycznych dla tej choroby.



Diagnostyka zwykle zaczyna się od wywiadu i USG, a w niektórych przypadkach bardzo przydatny bywa również rezonans magnetyczny miednicy mniejszej. Co ważne, nawet prawidłowe wyniki tych badań nie wykluczają endometriozy! Dlatego tak ważne jest, żeby trafić do lekarza, który wie, czego szukać i pomoże Ci zaplanować dalsze leczenie.

Sama przez lata chodziłam do cenionych ginekologów, ale słyszałam jedynie, że mam „jakieś" torbiele, które powinny same się wchłonąć. Kiedy naciskałam na dodatkowe badania, usłyszałam nawet, że powinnam iść do psychiatry, a nie do ginekologa.

O endometriozie dowiedziałam się dopiero od ginekolożki specjalizującej się w tej chorobie. Pamiętam, jak podczas badania zapytała mnie: *„Ale to panią nie boli?"*. Porównała wtedy moje narządy do kokonu posklejanego zrostami. Powiedziała, że potrzebuję pilnej operacji, jednak nie mogła mi już bardziej pomóc. Trwała pandemia, a jej klinika działała w ograniczonym zakresie.

Leczenie - każda historia jest inna

Nie każda osoba z endometriozą będzie potrzebowała operacji. Leczenie może opierać się na odpowiednio dobranych lekach hormonalnych, a jeśli potrzebny jest zabieg, jego zakres też bywa różny. Dużo zależy od objawów, tego, gdzie znajdują się zmiany, a także od planów dotyczących ciąży.

I nie – ciąża nie leczy endometriozy. Wspominam o tym, bo wiele z nas słyszy *„po ciąży pani przejdzie"*, tymczasem sama choroba może utrudniać zajście w ciążę.

U mnie operacja była konieczna. Początkowo chciałam przejść ją na NFZ, jednak pandemia utrudniała leczenie – brakowało personelu, oddziały przekształcano w covidowe, trudno było też dostać się na badania potrzebne przed zabiegiem. Nie pomagało nastawienie lekarek, które wprost powiedziały mi, że „nikt nie będzie się ze mną cackał" i że założą mi stomię. Dla mnie, osoby, która boi się nawet pobierania krwi, usłyszenie czegoś takiego było koszmarem.

Zapadła więc decyzja o leczeniu prywatnym. Trafiłam do najlepszych ekspertów – panów Karmowskiego i Rubisza, którzy potraktowali mnie z szacunkiem i zrobili wszystko, żeby uratować moje jelita.

Operację mogliśmy opłacić dzięki zbiórce – byłam wtedy początkującą twórczynią i nie zarabiałam jeszcze jako influencerka. Pomoc ludzi miała ogromne znaczenie i do dziś jestem im niesamowicie wdzięczna.

Co może pomóc na co dzień?

Poza leczeniem warto szukać sposobów, które ułatwiają codzienne życie z endometriozą. Dla mnie szczególnie ważne były:

Dieta przeciwzapalna. Warto ograniczać słodycze i żywność wysokoprzetworzoną, a częściej sięgać po warzywa, owoce, ryby czy chude mięso. Przy endometriozie często pojawiają się też problemy jelitowe i tzw. „endo belly", dlatego warto obserwować, po jakich produktach czujemy się lepiej, a po jakich gorzej.

Fizjoterapia uroginekologiczna. Może pomóc zarówno przed operacją, jak i po niej. Pomaga ograniczać ból, rozluźniać nadmiernie napięte mięśnie dna miednicy i stopniowo wracać do aktywności. Mnie bardzo pomogła też tzw. joga hormonalna. Dzięki niej mogłam się rozluźnić i choć trochę odpocząć od bólu.

Grupy wsparcia. Powstaje coraz więcej fundacji i grup dla kobiet z endometriozą, nawet na Facebooku. Można tam wymieniać się doświadczeniami, pytać o polecanych specjalistów z całej Polski czy dowiadywać się o nowych możliwościach leczenia. Sama właśnie z takich grup dowiedziałam się o fizjoterapii pooperacyjnej!

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Pomoc psychologiczna. Przewlekły ból, stres i niepewność potrafią naprawdę przytłoczyć. Sama przed operacją nie wiedziałam, co mnie czeka. Ryzyko założenia stomii było u mnie bardzo duże, więc chciałam przygotować się również na taką możliwość. Nie chciałam obudzić się po operacji ze stomią i wpaść w panikę. Dzięki psychologowi łatwiej było mi oswoić ten lęk i zaakceptować różne scenariusze.

„Kobiety się nie badają". To dość emocjonalne, ale chcę aby wybrzmiało.

Często słyszymy, że kobiety za późno zgłaszają się do lekarza i przez to choroby są wykrywane w zaawansowanym stadium. Za rzadko jednak pada przy tym pytanie, co działo się podczas wcześniejszych wizyt? Ja się badałam i nie otrzymałam pomocy. Zgłaszałam objawy, szukałam kolejnych specjalistów... A później I tak usłyszałam, że to ja zaniedbałam zdrowie!

Podobną historię ma za sobą moja siostra. Podczas samobadania wyczuła guza i od razu zgłosiła się do lekarza. Jeden sugerował, że może się uderzyła, bo „rak przecież nie boli". Inny odsyłał ją do większego miasta. Kiedy kolejnemu powiedziała, że guzek boli i rośnie, usłyszała, że zajmują się tam poważnymi przypadkami, a ona może sobie przyłożyć lód.

Guz okazał się rakiem, a siostra przeszła mastektomię. Więc co by się stało, gdyby nie dociekała?

Nasze hisotrie nie były ani moim, ani jej zaniedbaniem. Obie szukałyśmy pomocy i obie musiałyśmy być uparte, żeby ją uzyskać. Miałyśmy coś jeszcze – wsparcie bliskich, możliwość skorzystania z prywatnych wizyt czy wzięcia wolnego dnia w pracy, żeby pojechać na badania. Mogłyśmy szukać kolejnych lekarzy. Do skutku.

A co z kobietą, która nie ma pieniędzy na prywatną konsultację, albo jest wykluczona komunikacyjnie i nie może wyjechać do większego miasta. A ile kobiet po kolejnej odmowie zwyczajnie nie ma już siły próbować? Czy im też powiemy później, że za mało o siebie dbały?

Chcę, żeby kobiety się badały i mówiły o swoich dolegliwościach bez wstydu, ale skoro zachęcamy je, żeby zgłaszały się do lekarza, to powinny otrzymać tam pomoc! Nie powinny być zmuszone do przekonywania kolejnych lekarzy, że naprawdę je boli. Od lekarzy oczekuję, że będą nas słuchać i szukać przyczyny objawów, a kiedy nie potrafią pomóc, skierują do kogoś, kto się na tym zna.

Dlatego zanim kolejna kobieta usłyszy, że przyszła za późno, chciałabym, żeby ktoś zapytał ją, ile razy przychodziła wcześniej i nikt jej nie pomógł.



ADHD i autyzm u kobiet

Dlaczego tak łatwo je przeoczyć?





Rozmowa z Julią Sztreją



Dominika Filipowicz – Fundacja Avalon

Przez lata ADHD kojarzono przede wszystkim z zachowaniem tzw. szkolnego łobuza. W powszechnym wyobrażeniu był to chłopiec: rozbrykany, niespokojny, taki który biega między ławkami oraz zaczepia koleżanki i kolegów. Tymczasem, kto by przypuszczał, że ta spokojna dziewczynka z ostatniej ławki, która ma same piątki w dzienniku i tylko trochę za często wygląda przez okno "bujając w obłokach" - również może mieć ADHD? Podobnie jest ze spektrum autyzmu – wiele dziewczynek i kobiet przez lata pozostaje bez diagnozy, a ich trudności bywają maskowane perfekcjonizmem oraz próbami dopasowania się do wymagań otoczenia. O późnych diagnozach, funkcjonowaniu neuroatypowych kobiet oraz konsekwencjach socjalizacji rozmawiamy **z psycholożką Julią Sztreją z Pomarańczowego Telefonu Wsparcia Fundacji Avalon.**

Dominika Filipowicz: Przez lata ADHD kojarzono przede wszystkim z obrazem nadpobudliwego chłopca. Takiego, który biega między ławkami i nie może usiedzieć nawet przez pięć minut. Dlaczego dziewczynki, a później kobiety, tak długo pozostawały poza radarem diagnostycznym? Podobnie w kwestii spektrum autyzmu - kobiety w spektrum często nie otrzymują diagnozy lub otrzymują ją później niż mężczyźni. Z czego to wynika?

Julia Sztreja: W obu przypadkach przyczyn tych dysproporcji można się doszukiwać w błędach systemowych i uprzedzeniach obecnych w procesie diagnostycznym. Już same kryteria diagnostyczne (w przypadku ADHD) zostały oparte na próbach badawczych, gdzie kobiety stanowiły zaledwie 40 proc. badanej populacji. Kryteria skrojono więc pod zachowania typowe dla chłopców. Dziewczęta często maskują trudności poznawcze perfekcjonizmem i wysiłkiem kompensacyjnym ze względu na inne oczekiwania kulturowe dotyczące płci. Aby zwrócić uwagę otoczenia i otrzymać diagnozę, dziewczynki muszą mieć zazwyczaj znacznie większe nasilenie współwystępujących problemów emocjonalnych, relacyjnych i rówieśniczych niż chłopcy. Wymóg obecności objawów w co najmniej dwóch środowiskach (np. dom i szkoła) silnie je dyskryminuje. W szkole często nie zakłócają lekcji (tzw. ciche marzycielki), przez co nauczyciele ich nie zauważają. Rozbieżność w ocenach między rodzicami a nauczycielami jest u dziewcząt znacznie większa niż

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

u chłopców, co prowadzi do niespełnienia kryteriów diagnostycznych.

Dominika: Dziewczynki od najmłodszych lat słyszą, że powinny być grzeczne, spokojne, empatyczne i dobrze zorganizowane. Jaki wpływ na funkcjonowanie kobiet z ADHD oraz kobiet w spektrum autyzmu ma socjalizacja?

Julia: Wymagania społeczne wobec dziewczynek (posłuszeństwo, zorganizowanie, dopasowanie społeczne) zmuszają je do intensywnego maskowania objawów. Najczęściej maskowanie wiąże się z perfekcjonizmem i wysiłkiem kompensacyjnym, co długoterminowo może prowadzić do chronicznego stresu, wyczerpania, wypalenia poznawczego, zaburzeń lękowych i depresyjnych czy obniżonego poczucia własnej wartości.

Dominika: Jakie objawy ADHD u kobiet najłatwiej przeoczyć? Czy zamiast widocznej nadpobudliwości możemy mieć np. chaos myśli, trudności z organizacją, prokrastynację czy ciągłe wewnętrzne napięcie?

Julia: Dużo częściej u kobiet ADHD manifestuje się nadmierną gadatliwością, przerywaniem innym, impulsywnością w relacjach interpersonalnych, łatwością rozpraszania uwagi, marzycielstwem, „bujaniem w obłokach" czy wewnętrznym niepokojem.

Dominika: Czym właściwie jest maskowanie i jak może wyglądać u kobiety z ADHD, a jak u kobiety w spektrum autyzmu? Jakie strategie maskowania pojawiają się najczęściej?

Julia: Maskowanie to świadome lub podświadome ukrywanie, tłumienie lub kompensowanie objawów zaburzenia (takich



jak problemy z koncentracją, impulsywność czy trudności z organizacją), aby dostosować się do norm społecznych i uniknąć krytyki lub odrzucenia. Najczęstszą formą maskowania wśród kobiet jest perfekcjonizm i nadmierna kontrola.

Dominika: Jak może wyglądać funkcjonowanie kobiety, która ma AuDHD, czyli jednocześnie ADHD i jest w spektrum autyzmu? Spektrum może wiązać się z potrzebą przewidywalności i rutyny, a ADHD z poszukiwaniem nowych bodźców i trudnością w utrzymaniu rutyny. Jak te pozornie sprzeczne potrzeby mogą funkcjonować u jednej osoby?

Julia: AuDHD to zderzenie dwóch skrajnych potrzeb: z jednej strony głodu nowości i stymulacji, z drugiej – silnej potrzeby rutyny i spokoju; pragnienia kontaktów z ludźmi, a zarazem szybkiego przeciążania się nimi. Kiedy jednak nauczymy się zarządzać tym paradoksem, możemy przekuć go w atut. Pozwala to połączyć kreatywność i impulsywność ADHD ze specyficzną dla autyzmu wytrwałością oraz zdolnością do dowożenia zadań dzięki umiejętności długotrwałego skupienia na jednym temacie.

Dominika: Jaką rolę w funkcjonowaniu osób neuroatypowych odgrywają trudności sensoryczne?

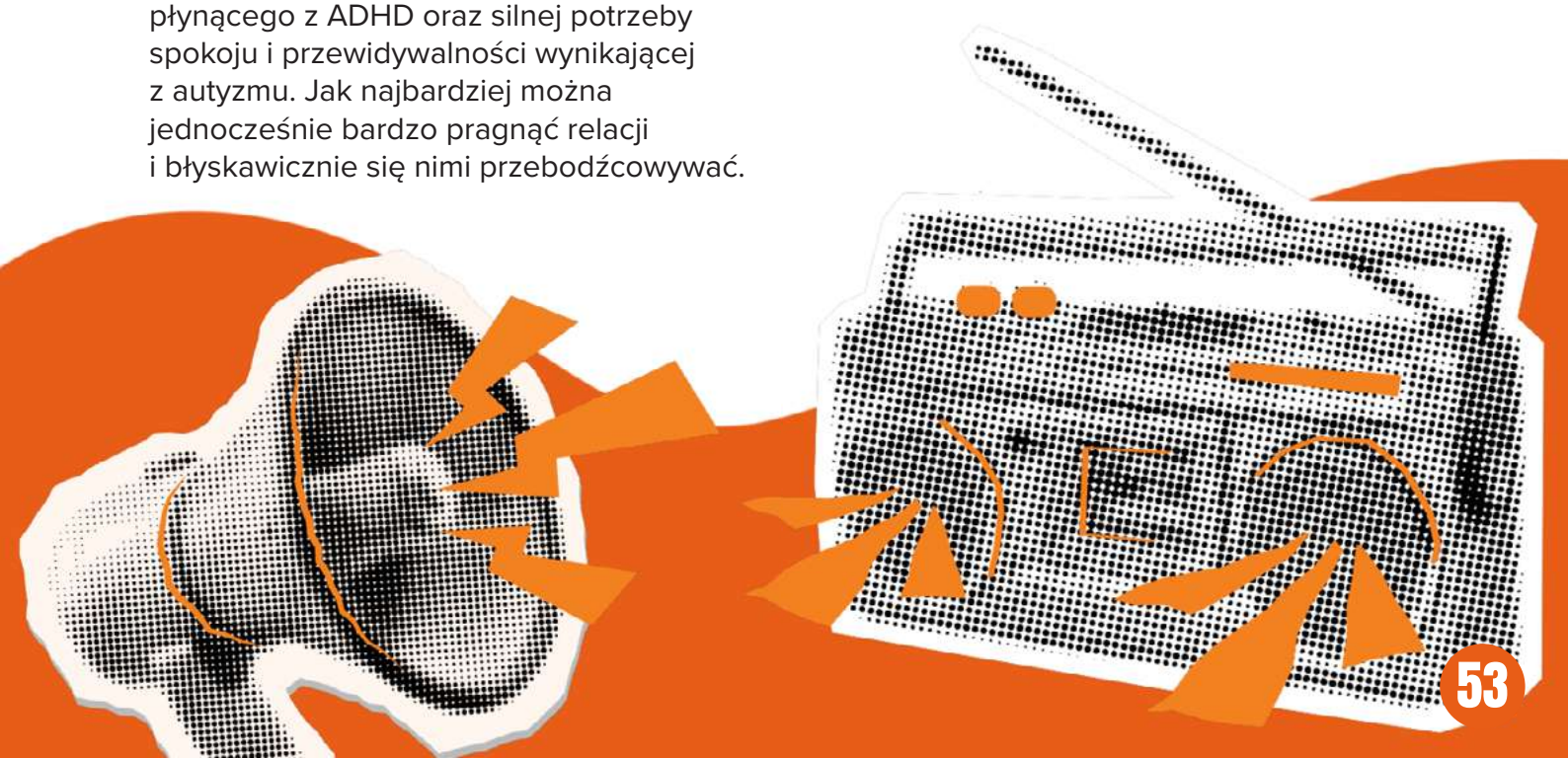
Julia: Trudności sensoryczne odgrywają fundamentalną rolę w życiu osób neuroróżnorodnych. Polegają one na problemach z prawidłowym odbiorem, filtrowaniem oraz przetwarzaniem bodźców z otoczenia (wzrokowych, słuchowych, dotykowych czy ruchowych). Często prowadzi to do przeciążenia sensorycznego i wyczerpania. Wpływa również na możliwości poznawcze i koncentrację - trudności w myśleniu logicznym w związku z przeciążeniem sensorycznym. W związku z nadwrażliwości na bodźce osoby neuroróżnorodne mogą mieć trudność w kontaktach społecznych - niechęć do wychodzenia do miejsc, gdzie jest głośno czy tłoczno, co wtórnie może sprzyjać izolacji społecznej i samotności.

Dominika: Jak osoby z AuDHD radzą sobie z emocjami i relacjami społecznymi? Czy można jednocześnie bardzo potrzebować kontaktu z ludźmi, szybko się nim przeciążać i mieć trudność z regulacją własnych emocji?

Julia: Osoby z AuDHD codziennie funkcjonują na styku dwóch sprzecznych potrzeb: głodu dopaminy i nowości płynącego z ADHD oraz silnej potrzeby spokoju i przewidywalności wynikającej z autyzmu. Jak najbardziej można jednocześnie bardzo pragnąć relacji i błyskawicznie się nimi przebodźcowywać. Podczas gdy impulsywne ADHD dąży do intensywnego kontaktu, autystyczna część układu nerwowego ponosi ogromny koszt sensoryczny i poznawczy związany z odszyfrowywaniem dynamiki społecznej oraz maskowaniem. W efekcie po chwilowej euforii ze spotkania nierzadko przychodzi nagły spadek energii, paraliż lub potrzeba natychmiastowej izolacji. Trudności z regulacją emocji potęgują dodatkowo zjawiska takie jak aleksytymia, utrudniająca wczesne odczytanie sygnałów z ciała, oraz bolesna nadwrażliwość na krytykę i odrzucenie (RSD).

Dominika: Dlaczego ADHD i spektrum autyzmu u kobiet bywają rozpoznawane dopiero w dorosłości? Czy zdarza się, że kobieta przez wiele lat szuka innych wyjaśnień swoich trudności - np. leczy depresję lub zaburzenia lękowe albo zgłasza się z powodu chronicznego wyczerpania - zanim pojawi się podejrzenie ADHD lub spektrum autyzmu?

Julia: Późna diagnoza u kobiet wynika przede wszystkim z profilu diagnostycznego opartego głównie na męskiej reprezentacji objawów tych zaburzeń. Wpływa na to również socjalizacja kobiet oraz maskowanie trudności. Przez lata są leczona



na zaburzenia współistniejące (zaburzenia lękowe, depresyjne). Nikt nie zauważa za to głównego "problemu", którym jest ADHD lub spektrum autyzmu. Kobiety uzyskują diagnozę średnio o 4 lata później niż mężczyźni, mimo wcześniejszego częstego kontaktu z opieką psychiatryczną.

Dominika: Coraz częściej słyszymy, że „teraz każdy ma ADHD" albo „autyzm stał się modny". Skąd bierze się wzrost liczby diagnoz, szczególnie wśród dorosłych kobiet?

Julia: Myślę, że to zjawisko dobrze opisuje metafora: kiedy zbudowaliśmy teleskop też zaczęliśmy widzieć więcej gwiazd. Wzrost liczby diagnoz bierze się głównie ze wzrostu świadomości tego zjawiska. Dość długo opinia publiczna postrzegała obraz ADHD jako "niegrzecznego, nadruchliwego, skaczącego" chłopca. Teraz zdajemy sobie sprawę, że jest to mit, a ADHD dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn. Jednocześnie wiemy, że obraz ADHD u kobiet niekoniecznie wygląda tak samo jak opisują go kryteria diagnostyczne ICD-11 czy DSM-5.

Dominika: Jak ADHD i spektrum autyzmu mogą wpływać na funkcjonowanie zawodowe? Jakie rozwiązania mogą realnie wspierać neuroatypową kobietę zamiast wymagać od niej ciągłego dostosowywania się?

Julia: ADHD oraz spektrum autyzmu (w tym ich współwystępowanie, tzw. AuDHD) w unikalny sposób kształtują dynamikę pracy zawodowej. U kobiet sytuacja bywa szczególnie złożona, ponieważ silna socjalizacja do ról społecznych sprawia, że latami kompensują one trudności kosztem własnego zdrowia psychicznego. Myślę, że największą trudnością w miejscach pracy kobiet neuratypowych jest przeciążenie sensoryczne i trudności wynikające z przetwarzania informacji. Ważne jest zadbanie o odpowiednie zaopiekowanie się tym wyzwaniem przez pracodawców poprzez:

- normalizację korzystania ze słuchawek wygłuszających, dyskretnych zabawek sensorycznych, poduszek sensorycznych czy biurek regulowanych do pracy na stojąco.
- elastyczny dress code, czyli rezygnację ze sztywnych wymogów odzieżowych na rzecz ubrań wygodnych, pozbawionych drażniących szwów i materiałów.
- strefy ciszy: dostęp do wyciszonego, zaciemnionego pomieszczenia w biurze, gdzie można odpocząć w przypadku narastającego przeciążenia sensorycznego.
- zasadę „spisz po spotkaniu": przekazywanie poleceń w formie pisemnej z jasno określonymi priorytetami, terminami i kryteriami sukcesu, zamiast ustnych ustaleń na korytarzu.
- rozbijanie projektów na mikro-kroki: wspólne definiowanie pierwszego kroku w zadaniu, co obniża barierę wejścia i przeciwdziała paraliżowi zadaniowemu.

Dominika: W rozmowach o neuroatypowości często pojawiają się „supermoce": kreatywność, hiperfokus czy nieszablonowe myślenie. Jak mówić o mocnych stronach bez romantyzowania ADHD i autyzmu oraz pomniejszania realnych trudności?

Julia: Narracja o „supermocach" często rodzi się z dobrych intencji - chęci przełamania wstydu, odczarowania stygmatyzacji i budowania poczucia własnej wartości. Jednak w skrajnej formie staje się toksyczną pozytywnością, która unieważnia cierpienie, utrudnia dostęp do wsparcia (orzeczeń, rent czy dostosowań w pracy) i budzi poczucie winy u osób, które na co dzień walczą o przetrwanie z podstawowymi czynnościami. Warto pokazywać dwie strony cech uznawanych za talent osób neurotypowych. Hiperfokus to nie tylko

skupienie, to również zaniedbywanie swoich obowiązków na rzecz konkretnego zadania, a na koniec wyczerpanie poznawcze. Kreatywność, często wynika z rozproszonej uwagi i trudności w hamowaniu skojarzeń. Z jednej strony umożliwia ona łączenie odległych, często abstrakcyjnych faktów, z drugiej zaś - trudności z zapamiętywaniem rzeczy z życia codziennego.

Dominika: Co powiedziałaby Pani kobiecie, która z perspektywy otoczenia świetnie sobie radzi - pracuje, realizuje obowiązki, jest perfekcyjnie przygotowana - ale czuje, że za kulisami wszystko ją przerasta? Kiedy warto poszukać profesjonalnej diagnozy lub wsparcia?

Julia: Twój sukces na zewnątrz nie unieważnia Twojego cierpienia wewnątrz. Za piękną fasadą może kryć się ogromne cierpienie wynikające z maskowania trudności, właśnie tym perfekcjonizmem. Moment na konsultację ze specjalistą przychodzi wtedy, gdy odpoczynek przestaje przynosić regenerację, mobilizacja pojawia się niemal wyłącznie pod presją ostatecznego terminu, a ty zaczynasz mieć poczucie, że “nie dajesz rady”.

Dominika: Bardzo dziękuję za rozmowę!



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Wheelmageddon po raz siódmy!



Dominika Filipowicz – Fundacja Avalon

Piasek, strome pochylnie, ciężary i przeszkody wymagające siły, wytrzymałości oraz sprytu. 12 września 2026 roku warszawski Park Pięciu Sióstr ponownie stał się areną Wheelmageddonu – największego w Polsce ekstremalnego wyścigu z przeszkodami dla osób z niepełnosprawnościami. Siódma edycja wydarzenia organizowanego przez Fundację Avalon dostarczyła uczestnikom i kibicom wielu silnych emocji. Zawodnicy po raz kolejny pokazali, czym są determinacja, wytrwałość i prawdziwa rywalizacja.

Trzy poziomy trudności, dziesiątki przeszkód

Choć wrześniowy poranek przywitał uczestników chłodną pogodą, atmosfera szybko zrobiła się gorąca. Podobnie jak w poprzednich latach uczestnicy mogli sprawdzić swoje możliwości na trzech poziomach trudności: Fighter (podstawowym), Warrior (średniozaawansowanym) i Hero (zaawansowanym). Każdy z nich obejmował 10 przeszkód, a warunkiem przejścia na wyższy poziom było ukończenie poprzedniego toru.

Stresowałem się, ale poszło fajnie - podkreślił Andrzej, bohater kampanii społecznej "Rusz się po swoje jutro" Fundacji Avalon.

Na trasie nie brakowało wyzwań. Zawodnicy musieli m.in. podnosić ciężary, przeciągać linę, pokonywać strome pochylnie oraz przedzierać się przez piasek, w którym grzęzły koła wózków. Każda przeszkoda wymagała odpowiedniej techniki, koncentracji i wysiłku fizycznego.

Rywalizacja odbywała się w trzech kategoriach, uwzględniających różne rodzaje niepełnosprawności: Tetra (tetraplegia), Para (paraplegia) oraz Open (inne niepełnosprawności). O wynikach decydował czas pokonania trasy, a na najlepszych zawodników czekały również nagrody finansowe.

W kategorii Fighter zwycięzca otrzymał 300 zł, a w kategorii Warrior 500 zł. Najwyższe nagrody przewidziano dla uczestników kategorii Hero. Za zajęcie pierwszego miejsca można było zdobyć 1000 zł, drugiego 700 zł, a trzeciego 500 zł.

Tegoroczny Wheelmageddon na skali od 0 do 10 oceniam na 10! - z uśmiechem powiedziała jedna z zawodniczek.





Wheelmageddon - sport bez taryfy ulgowej

Jestem drugi raz na Wheelmageddonie. Emocje są duże! Ale przygotowałem się: więcej jazdy na wózku, ćwiczenia na siłowni. Starałem dostosować swoje ćwiczenia pod konkurencje, które dotychczas były – opowiada Łukasz, jeden z uczestników tegorocznego Wheelmageddonu

Siódma edycja Wheelmageddonu po raz kolejny udowodniła, że sport osób z niepełnosprawnościami może być wymagający, widowiskowy i pełen adrenaliny. Zawodnicy mierzyli się nie tylko z czasem i przeszkodami, ale także z własnymi możliwościami, dobierając poziom trudności do swojego doświadczenia i przygotowania. Czas, jaki zajął uczestnikom pokonanie toru przeszkód był liczony przez firmę **Ale Czas!**, która zapewnia profesjonalny pomiar czasu na zawodach sportowych.

Wheelmageddon daje przestrzeń do sportowej rywalizacji na własnych zasadach. Liczą się w niej umiejętności, przygotowanie, technika i konsekwencja w dążeniu do celu. To również okazja do promowania aktywności fizycznej wśród osób z różnymi niepełnosprawnościami oraz pokazywania różnorodności sportu adaptowanego.

Razem na trasie

Uczestników na każdym kroku wspierali wspaniali **wolontariusze z Fundacji Avalon** oraz **Fundacji PZU**. Towarzyszyli uczestnikom na trasie i pomagali im w pokonywaniu przeszkód. Dbali także o przyjazną atmosferę, reagowali na indywidualne potrzeby zawodników i pomagali zapewnić dostępność wydarzenia. Dzięki ich zaangażowaniu każdy uczestnik mógł czuć się komfortowo i skupić się na pokonywaniu kolejnych etapów trasy.

Udział w Wheelmageddonie stanowił także cenne doświadczenie dla samych wolontariuszy. Dał im możliwość poznania osób z różnymi niepełnosprawnościami, zdobycia nowych doświadczeń i przekonania się, jak ważne jest uważne, dostosowane do potrzeb wsparcie.

To mój pierwszy, ale na pewno nie ostatni raz na Wheelmageddonie. Jest super, bardzo fajna atmosfera! Jestem pod wielkim wrażeniem wszystkich, którzy biorą udział. Także jestem przeszczęśliwa i na pewno wrócę - entuzjastycznie podkreśliła jedna z wolontariuszek **Fundacjl PZU**.

Sportowe emocje nie tylko na trasie

Wheelmageddon to nie tylko rywalizacja zawodników. To też wydarzenie, które co roku przyciąga całe rodziny. W Parku Pięciu Sióstr nie brakowało oklasków i okrzyków radości, szczególnie gdy uczestnicy pokonywali kolejne przeszkody. Kibice z zaangażowaniem śledzili zmagania zawodników.







Podczas wydarzenia można było także odwiedzić namiot Fundacji Avalon i dowiedzieć się więcej na temat jej działalności.

Wspólne działanie

Organizacja Wheelmageddonu nie byłaby możliwa bez zaangażowania sponsorów i partnerów, którzy wsparli nas w przygotowaniu wydarzenia. Dzięki ich pomocy mogliśmy po raz kolejny stworzyć

przestrzeń do sportowej rywalizacji, pokonywania własnych granic i wspólnego spędzania czasu.

Sponsorzy i partnerzy wydarzenia: **OSHEE®** **Polska S.A**, **Ortlife** oraz **Fundacja PZU**.

Wheelmageddon został dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki, w ramach środków Funduszu Rozwoju Kultury, w ramach Programu Upowszechniania Sportu Osób z Niepełnosprawnościami w 2026 r.
Wydarzenie odbyło się pod honorowym patronatem Burmistrza Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy.

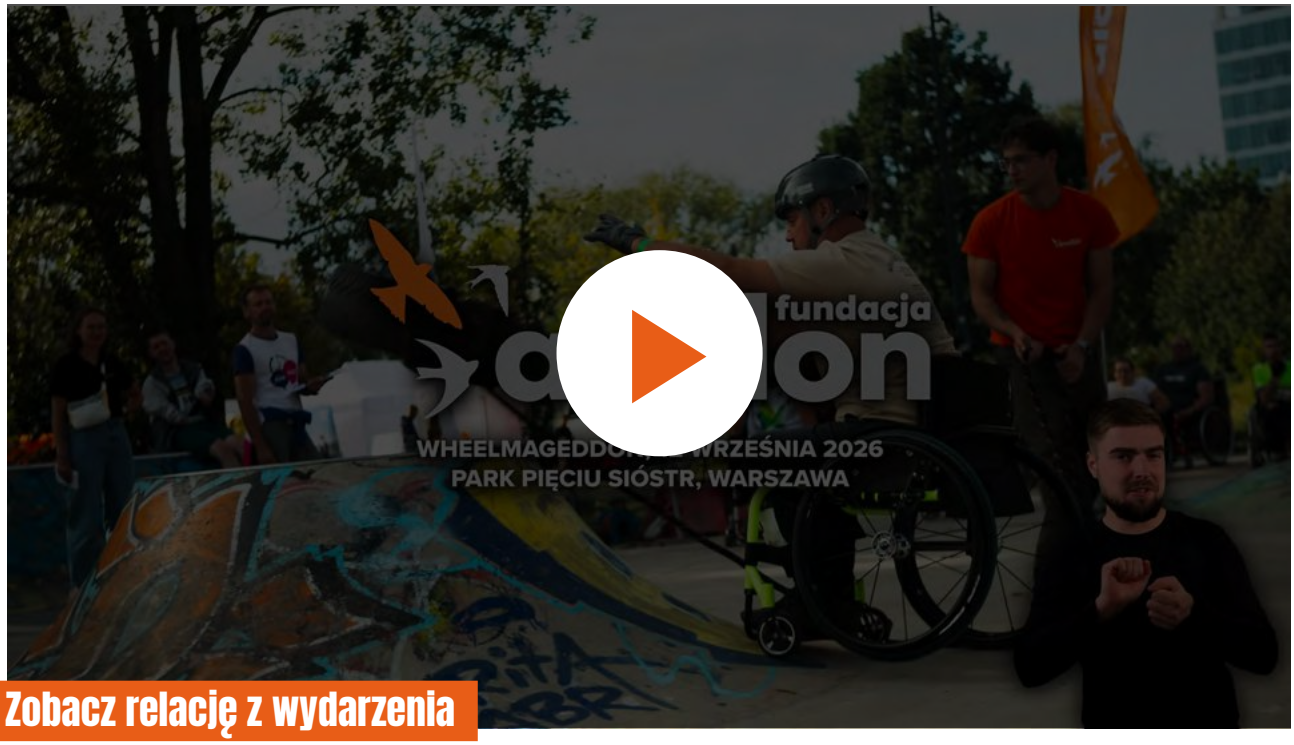
Dziękujemy wszystkim tym, którzy dołożyli swoją cegiełkę do realizacji VII edycji Wheelmageddonu!

Dziękujemy za wspólne emocje!

Tegoroczna edycja dobiegła końca, ale emocje związane z pokonywaniem kolejnych przeszkód i dopingiem kibiców z pewnością pozostaną z uczestnikami na długo.

Gratulujemy zwycięzcom wszystkich kategorii. A także każdej osobie, która stanęła na starcie i podjęła wyzwanie. Dziękujemy zawodnikom, kibicom oraz wszystkim osobom zaangażowanym w organizację wydarzenia za stworzenie wyjątkowej sportowej atmosfery.

Do zobaczenia na kolejnej edycji Wheelmageddonu!



Zobacz relację z wydarzenia

Avalon Camp na piątkę!





Miłosz Skorupski – fizjoterapeuta, członek kadry Avalon Camp

W połowie września w ośrodku Polanika u podnóża Gór Świętokrzyskich odbyła się piąta edycja Avalon Camp. W programie znalazły się warsztaty ceramiczne, spacer do dębu Bartek i nowa gra drużynowa, a wszystko w napiętym, jak zawsze, grafiku. Wracamy do najważniejszych momentów wyjazdu.

Przygotowania - start w sobotę

12 września z samego rana kadra wyruszyła z załadowanym po dach busem. Wyjazd poprzedziły obawy, bo w planie było mnóstwo aktywności na świeżym powietrzu, a w połowie września pogoda w górach bywa kapryśna. Ekipę powitało jednak słońce i bezchmurne niebo. Pierwsi obozowicze zaczęli przyjeżdżać w niedzielę 13 września około południa. Po zakwaterowaniu i wspólnym obiedzie nastąpiło oficjalne otwarcie Campa!

Dzień na Campie

Każdy dzień zaczynał się od porannego rozruchu, po którym przychodził czas na wspólne śniadanie. Z dnia na dzień były one coraz głośniejsze i dłuższe (co świadczy o świetnej integracji!), więc z czasem trzeba było przypominać, że o 10:00 startuje pierwszy blok zajęć. Do stałych elementów programu należały gra terenowa, spacery, gry zespołowe i warsztaty artystyczne.



Nie zabrakło też zajęć prozdrowotnych: jogi, zajęć terapeutycznych w wodzie, stretchingu i zajęć „Zdrowy kręgosłup”. Wieczory wypełniały teleturnieje, planszówki i kalambury.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Nowości piątej edycji

Pierwszą niespodzianką były warsztaty ceramiczne, które pochłonęły wszystkich, także część kadry. Pod okiem instruktorek powstawały miski, talerze, serca, a nawet pierogi i ucho. Po zajęciach wszyscy zgodnie przyznali, że była to jedna z najbardziej relaksujących aktywności ostatnich miesięcy. Polecamy!

Drugą atrakcją był wspólny spacer do jednego z najstarszych drzew w Polsce, ok. 700-letniego dębu Bartek. W jedną stronę droga trwała około godziny, a grupa wyruszyła zaopatrzona w wodę i dobre humory. Pamiątkowe zdjęcie z Bartkiem można zobaczyć w mediach społecznościowych Fundacji.

Nowością była też autorska gra stworzona przez kadrę. Obozowicze podzielili się na pięć drużyn (liczba nie została wybrana przypadkowo) i rywalizowali w lidze woreczków. Każdy zawodnik oddaje rzut woreczkiem z piaskiem na specjalnie wyrysowane pole z punktacją. Im dalej, tym mniejsze pole i więcej punktów, a rzut za daleko oznacza punkty karne. Chętnych do spróbowania sił zapraszamy do udziału w kolejnej edycji Campa!

Ognisko i pożegnanie

Największą radość uczestników wzbudziło wieczorne ognisko. Było wspólne granie na gitarze, śpiew, tańce, gorące dyskusje i oczywiście potrawy prosto z ognia. Potem czas minął szybko: wydawało się, że dopiero rozpakowywano pomarańczowy bus, a już trzeba było go pakować z powrotem. Pożegnania odbyły się z uśmiechem, ale i z odrobiną melancholii - z obietnicą spotkania za rok.

Mateusz, dla którego był to już trzeci wyjazd z Fundacją, podsumował obóz krótko: *Ten był chyba najlepszy! Piąty Camp – na piątkę!*

Do zobaczenia za rok na Avalon Camp 2027!









Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

#BiegamDobrze na 48. Maratonie Warszawskim





Aleksandra Leleń – Public Relations, Fundacja Avalon

Na trasę ruszyło ponad 11 tysięcy maratończyków, a w towarzyszącej mu Nice To Fit You Warszawskiej Dysze pobiegło niemal 6,5 tysiąca osób. Wśród nich byli biegacze z Drużyny Fundacji Avalon, którzy pobiegli w ramach akcji #BiegamDobrze.

3,2,1...

Start maratonu odbył się o godz. 9:00. Tegoroczna edycja pobiła rekord frekwencji. Po raz pierwszy w historii Maratonu Warszawskiego liczba osób na mecie przekroczyła 10 tysięcy, a co piąty finiszer przyjechał z zagranicy. Biegacze reprezentowali aż 97 krajów.

Godzinę po maratończykach na trasę ruszyli uczestnicy Nice To Fit You Warszawskiej Dychy, czyli biegu na 10 km, który dla wielu osób jest dobrym pierwszym krokiem w świat biegania. Na trasie kibice dopingowali uczestników w 51 strefach kibicowania. Nie zabrakło radości na starcie, zmęczenia, czasem walki ze sobą i satysfakcji na mecie. Dla jednych był to debiut, dla innych kolejny krok w sportowej drodze i szansa na poprawienie życiówki.

#BiegamDobrze

Biegacze Fundacji Avalon wystartowali w ramach ścieżki charytatywnej, w której zamiast tradycyjnej opłaty startowej zbierali środki na wybrany cel. Dzięki ich zaangażowaniu i zbiórkom udało się zebrać 24,5 tysiąca złotych na wsparcie osób z niepełnosprawnościami, m.in. na rehabilitację, sprzęt ortopedyczny i powrót do ulubionej aktywności. Każdy przebiegnięty kilometr i każda wpłata to krok w stronę większej samodzielności Podopiecznych Fundacji.

Pomarańczowa drużyna Fundacji Avalon

W pomarańczowych koszulkach pobiegły 34 osoby o różnych historiach i możliwościach: osoby z niepełnosprawnościami, które pokazują, że #PrawdziwySportJestJeden, doświadczeni maratończycy, uczestnicy Dychy i ci, którzy po raz pierwszy sprawdzali się na dłuższym dystansie.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Fundacja Avalon była obecna także poza trasą. W Miasteczku Maratonu stanęło stoisko Fundacji, przy którym odwiedzający mogli dowiedzieć się więcej o jej działaniach, odebrać gadżety i porozmawiać z zespołem, a biegacze mogli liczyć na wsparcie. Na najmłodszych czekały aktywności i zabawy, a na wszystkich zainteresowanych gry edukacyjne, dzięki którym można było lepiej poznać codzienne doświadczenia osób z niepełnosprawnościami.

Dopingu nie zabrakło też przy trasie. Obok Stadionu Narodowego działała Strefa Kibica, w której liczna grupa wolontariuszy głośno dopingowała biegaczy. Były bębny, pompony i mnóstwo dobrej energii. Dziękujemy wolontariuszom za pomoc w organizacji, a kibicom za wspólny doping!

A może na kolejnym biegu dołączysz do naszej Drużyny? Zapraszamy na 21. Półmaraton Warszawski, który odbędzie się 4 kwietnia 2027 roku!



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Jak mówić, kiedy stawka rośnie

Komisje, pytania-pułapki i sposób, żeby nie odpłynąć



dr Maciej Chudkiewicz – dziennikarz, wykładowca akademicki, trener komunikacji

W ważnych rozmowach człowiek chce być jednocześnie precyzyjny, uczciwy i jeszcze nie wyjść na kogoś, kto „marudzi". Efekt bywa przewidywalny: spowiedź, dygresje, a na końcu klasyczne „proszę konkretnie" – powiedziane tonem, który ma w sobie lekką groźbę. I to wcale nie musi znaczyć, że ktoś po drugiej stronie jest „zły". Po prostu rozmowa decyzyjna rządzi się inną logiką: ma powstać obraz i wniosek. Da się z tego coś zrobić – albo nie.

Najważniejsza zmiana jest prosta: nie opowiadasz legendy o swoim życiu. Ustawiasz obraz. Zamiast „jak mi jest” mówisz „jak to działa w praktyce”. Osoby prowadzące rozmowę lub podejmujące decyzję – każdy z nich ma mało czasu i dużo bodźców. Konkret nie odbiera ci prawdy. Konkret ją wzmacnia, bo pokazujesz skutki, a nie tylko emocję (emocja jest ważna, ale sama nie zastąpi opisu sytuacji).

Tu wchodzi narzędzie, które działa pod presją: 1–3–1.

– 1 zdanie ramy: po co tu jestem / o co chodzi.

– 3 fakty z codzienności: działanie, nie interpretacja (kiedy, jak często, co blokuje, jaki skutek).

– 1 wniosek: czego potrzebujesz / o co wnosisz / jaki ma być efekt.

Przed spotkaniem warto wypisać trzy prawdziwe przykłady z codzienności: co się dzieje, jak często i jakie ma konsekwencje.

I ważna rzecz, która oszczędza nerwy: komisje różnią się sposobem pracy i tym, na co zwracają uwagę. Czasem liczy się „funkcjonowanie i wsparcie”, czasem „papier i spójność”, czasem tempo i kolejka ludzi. Dlatego przygotowujesz krótszy i dłuższy sposób przedstawienia tych samych faktów. Raz mocniej pokazujesz codzienne funkcjonowanie, raz dokumenty. Nie zmieniasz historii pod rozmówcę, tylko sposób jej uporządkowania.

Uwaga na pytania, które mogą zabrzmieć jak haczyk: „dlaczego teraz?”, „a czy naprawdę nie może...?”. Nie muszą oznaczać złej woli. Takie pytanie może łatwo wytrącić z rytmu i wciągnąć w zbyt długie tłumaczenie. Nie musisz tłumaczyć całego systemu ani wdawać się w spór o intencje pytającego. Technika z wystąpień: odpowiadasz krótko – na przykładzie – pokazujesz skutek – wracasz do wniosku. Masz utrzymać obraz, nie wygrać dyskusję.

Dwie mikro-techniki, które robią różnicę: mów wolniej i zrób pauzę po pierwszym zdaniu. Sekunda ciszy nie jest porażką – to sygnał: „wiem, co mówię”. A gdy czujesz, że odpływasz: wróć do jednego zdania, które trzyma całość.

Granice też są częścią pewności. Gdy pytanie dotyczy intymnych spraw, możesz poprosić o wyjaśnienie, dlaczego jest istotne. Nie pomijaj jednak informacji ważnych dla oceny twojego funkcjonowania. Możesz mówić o nich rzeczowo, bez niepotrzebnych szczegółów. Po rozmowie – zamiast dramatu w głowie – robisz 10 minut notatki technicznej: co padło, co było niejasne, jakie dokumenty trzeba ewentualnie dosłać. Dalsze kroki i terminy sprawdzasz w otrzymanym pouczeniu lub informacji od komisji.



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Jak postrzegamy relacje z osobami z niepełnosprawnościami ruchowymi?

Miłość, bliskość i atrakcyjność nie mają jednego scenariusza. A jednak, gdy myślimy o związku z osobą z niepełnosprawnością ruchową, często w pierwszej kolejności przychodzą nam do głowy trudności, ograniczenia i obawy. Czy takie wyobrażenia wynikają z rzeczywistych doświadczeń, czy raczej z tego, co tylko nam się wydaje? Badanie Ipsos z 2025 roku pokazuje, że osobisty kontakt może znacząco zmieniać perspektywę, a także skłania do zastanowienia, jak wiele w naszych opiniach jest wiedzy, a jak wiele domysłów.

Więcej kontaktu, mniej domysłów

Niepełnosprawność jest obecna w naszym otoczeniu częściej niż mogłoby się wydawać. W badaniu **80% respondentów w wieku 18–55 lat zadeklarowało, że miało kontakt z osobą z niepełnosprawnością** – w rodzinie, wśród znajomych, w pracy lub w dalszym otoczeniu. Jednocześnie co piąta osoba deklarowała, że nie miała takiego kontaktu.

To ważne rozróżnienie: spotkanie kogoś w pracy czy w przestrzeni publicznej nie zawsze oznacza, że dobrze znamy jego codzienność. Jeszcze czym innym jest przyjaźń, a czym innym bliska relacja, w której rozmawia się o potrzebach, planach, intymności i wspólnym życiu. Wśród osób mających doświadczenie kontaktu z niepełnosprawnością **35% deklarowało, że było w bliższym związku z osobą z niepełnosprawnością ruchową, a 8% – że jest w takim związku obecnie.**

Wyniki sugerują, że sama obecność osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie nie zawsze przekłada się na wiedzę o ich relacjach. **Dopiero bliższe poznanie daje szansę zobaczyć człowieka szerzej niż przez pryzmat sprawności.**

Związek jak każdy inny? To zależy od doświadczenia

Jedna z ciekawszych różnic pojawia się wtedy, gdy zapytamy, czy związek z osobą z niepełnosprawnością ruchową różni się od innych relacji. Wśród osób, które mają za sobą taki związek, **45% uważało, że**

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

nie różni się on od związku z osobą bez niepełnosprawności. W grupie bez takiego doświadczenia podobnie odpowiedziało 28% badanych.

Z kolei osoby, które nie były w takiej relacji, częściej dostrzegały różnice albo nie potrafiły ocenić, jak wyglądałoby takie partnerstwo. Można w tym dostrzec lukę między doświadczeniem a wyobrażeniem. Kiedy nie znamy konkretnej osoby i jej sytuacji, łatwo dopowiedzieć sobie scenariusz oparty na stereotypach.

Każdy związek ma własną dynamikę. Partnerzy różnią się charakterami, zainteresowaniami, zdrowiem, sytuacją zawodową i potrzebami. Niepełnosprawność może wpływać na niektóre elementy codzienności, ale sama w sobie nie mówi, czy ludzie będą się rozumieć, wspierać, kłócić, śmiać ani czy będą chcieli budować wspólną przyszłość.

Obawy, które pojawiają się przed poznaniem

Co może powstrzymywać przed wejściem w taką relację? W odpowiedziach osób niechętnych związkowi z osobą z niepełnosprawnością ruchową powracały **przewidywane obciążenia emocjonalne i fizyczne,** a także obawa przed obowiązkami, którym trudno byłoby sprostać. Pojawiały się też wyobrażenia o ograniczeniach aktywnego stylu życia.

Nie warto zbywać takich obaw, ale warto przyjrzeć się temu, skąd się biorą. Czy wynikają z rozmowy z konkretną osobą, czy z założenia, że niepełnosprawność automatycznie oznacza zależność i konieczność opieki? **Potrzeby ludzi są różne, a wsparcie w związku nie powinno być z góry przypisywane jednej stronie.** W każdej relacji partnerzy ustalają, co jest dla nich ważne i jak chcą dzielić codzienne obowiązki.

Także aktywność nie musi oznaczać tego samego dla wszystkich. Jedni wolą dalekie podróże i intensywne wyprawy, inni spokojne weekendy, kino, spotkania z przyjaciółmi czy wspólne gotowanie. Jeśli pojawiają się bariery, można o nich rozmawiać i szukać rozwiązań zamiast zakładać z góry, że wspólne życie będzie niemożliwe albo mniej satysfakcjonujące.

Otwartość jest, ale niepewność również

Wśród respondentów, którzy nie byli wcześniej w związku z osobą z niepełnosprawnością ruchową, **27% badanych jest otwartych na taką relację,** choć tylko 6% deklaruje zdecydowanie taką gotowość. Jednocześnie 33% wykluczało taką możliwość, a 40% nie umiało jednoznacznie określić swojego stanowiska.

Tak duża grupa niezdecydowanych pokazuje, że wiele osób nie ma gotowej odpowiedzi. Być może trudno im ocenić coś, czego nigdy nie doświadczyli. Warto pamiętać, że pytanie o hipotetyczny związek nie jest tym samym, co poznanie konkretnej osoby: jej charakteru, poczucia humoru, zainteresowań, wartości i sposobu komunikowania się.

W badaniu przedstawiono również sytuację hipotetycznego poznania kogoś przez aplikację randkową. Po informacji o niepełnosprawności ruchowej **48% respondentów deklarowało, że kontynuowałoby znajomość.** 20% rozważyłoby pozostanie na stopie koleżeńskiej, 12% zakończyłoby znajomość, a 20% nie wiedziało, jak by się zachowało. Dane te nie przesądzają, jak zachowa się każda osoba, ale pokazują, że reakcje są zróżnicowane.

Atrakcyjność to coś więcej niż pierwsze wrażenie

Postrzeganie atrakcyjności również nie zmienia się z dnia na dzień. **57% badanych stwierdziło, że ich własna ocena atrakcyjności osób z niepełnosprawnością nie zmieniła się w ostatnich latach.**

14% oceniało te osoby jako bardziej atrakcyjne niż dawniej, a 5% jako mniej atrakcyjne. Pozostali nie wskazali jednoznacznej odpowiedzi lub nie chcieli jej udzielić.

Liczby nie mówią, kogo powinniśmy uznawać za atrakcyjnego. Pokazują jednak, że osoby z niepełnosprawnością ruchową bywają oceniane przez społeczne schematy, zanim zdążymy poznać ich osobowość, poczucie humoru, zainteresowania czy sposób budowania bliskości.

Atrakcyjność nie sprowadza się do jednego wyglądu ani do tego, czy ktoś porusza się samodzielnie. Dla wielu osób składają się na nią również pewność siebie, ciepło, inteligencja, wspólne wartości, sposób rozmowy i chemia, której nie da się zaplanować. Warto zostawić przestrzeń na indywidualne odczucia, nie odbierając nikomu prawa do bycia postrzeganym jako potencjalny partner lub partnerka.

Najpierw człowiek, potem wyobrażenia

Badanie Ipsos nie dowodzi, że każda osoba po bliższym kontakcie zmieni zdanie. Pokazuje jednak wyraźną różnicę między częścią osób, które doświadczyły takiej relacji, a tymi, które opierają się głównie na przewidywaniach. **Osoby z doświadczeniem związku częściej uznawały, że nie różni się on zasadniczo od innych relacji.**

Bliskość nie wymaga, by wszyscy byli tacy sami. Wymaga rozmowy, szacunku i gotowości do poznania drugiego człowieka bez dopisywania mu historii, zanim sam ją opowie.

Być może najważniejsze pytanie nie brzmi więc: „Czy związek z osobą z niepełnosprawnością jest trudniejszy?”, ale: „Czy potrafię poznać tę osobę bez zakładania z góry, jaka jest i czego będzie potrzebować?”.

Artykuł powstał na podstawie wyników badania Ipsos z 2025 roku „Osoby z niepełnosprawnością ruchową w kontekście życia intymnego”, opublikowanych w raporcie Fundacji Avalon „Jak postrzegamy relacje z osobami z niepełnosprawnościami ruchowymi? Najważniejsze wyniki badania”.



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Opowiadanie pisane obrazem,

czyli o tym, jak grafika komputerowa tworzy przestrzenie do dzielenia się historiami za pomocą form wizualnych



Maja Kopeć – aktywistka, kreatorka oraz podróżniczka. Jako kobieta z niepełnosprawnością pokazuje, że każda bariera jest dla niej motorem napędowym do jej pokonania.

Grafika komputerowa tworzy dla osób z niepełnosprawnością ruchową wygodną przestrzeń dla autoekspresji, w której większość efektów można osiągnąć przy użyciu stosunkowo niewielkiej ilości siły fizycznej. Może się kojarzyć z matematyczną precyzją i zawiłymi formułami informatycznymi. Równocześnie jest to forma sztuki. Daje możliwość wyrażenia tego, co dzieje się w środku. Teraz, kiedy krótka komenda skierowana w stronę AI wystarczy, by uzyskać pożądany efekt, czy w ogóle warto się taką grafiką zajmować?

Cyferki, informatyczne kody i AI

Odkąd pamiętam, ciągnęło mnie w stronę sztuki. Próbowałam swoich sił na różnych polach, jednak jako osoba z niepełnosprawnością doskonale zdaję sobie sprawę, że nie wszystkie przestrzenie są dla mnie dostępne. Gdy zaczynałam projektować, sztuczna inteligencja nie stanowiła jeszcze zagrożenia w tej dziedzinie. To, czy jest nim teraz, pozostaje kwestią dyskusyjną.

Nie można zaprzeczyć, że zapewnia ona wygodną, szybką i często bezkosztową alternatywę dla usług osób zajmujących się grafiką. To z kolei często prowadzi do zmniejszenia zainteresowania pracą samych grafików. Od jakiegoś czasu coraz głośniejszy staje się ruch anty AI - podkreślający wadliwość, nijakość i brak oryginalności grafik tworzonych przez sztuczną inteligencję. Projektowanie to praca z klientem, poznawanie jego marki, wartości, na których jest zbudowana. To uczucie, emocja, której dajesz się prowadzić. To zabawa formą, próba ubrania tego, co w Tobie, w elementy, które przybiorą później wizualny kształt. AI tego nie zastąpi.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Grafika jako forma współodczuwania

Sztuka jest bardzo szerokim pojęciem. Kiedy myślę o sztuce, zwracam uwagę na uczucia, które we mnie wywołuje.

Podobnie jest z grafiką. Daje mi ona bezpieczną przestrzeń do wyrażania siebie, swoich emocji. Jest opowieścią, którą piszę bez słów, a którą odbiorca może odczytać w bardzo indywidualny sposób. Tworzenie dla siebie różni się od tworzenia dla kogoś, jednak sam proces opowiadania historii pozostaje bardzo podobny. W odróżnieniu od opowieści pisanych słowem, w przypadku projektowania nośnikiem są obrazy, kolory, kształty. To właśnie one, użyte w odpowiedni sposób, wywołują u odbiorcy pożądaną reakcję. Odbiorca, dekodując nasz przekaz, przepuszcza go przez kalkę swoich doświadczeń, co sprawia, że jego odbiór nabiera indywidualnego charakteru. To właśnie ten indywidualizm powoduje, że proces wykracza poza ramy "mnie i mojej wizji" i staje się czymś więcej - czymś współdzielonym, współodczuwanym.

Sztuka jako forma terapii

Zajmując się grafiką, a jednocześnie będąc w tej dziedzinie samoukiem, czasem towarzyszy mi uczucie onieśmielenia, obawa przed oceną. W takich momentach przypominam sobie jednak o tym, jak bardzo subiektywną kwestią jest sam odbiór dzieła, jak wiele czynników może mieć na to wpływ. Nie da się zadowolić każdego, nie tworzy się też dla każdego.

Pracując z klientem, skupiam się głównie na próbie zrozumienia i wyegzekwowania jego wizji. To rodzaj wymiany, gdzie on daje mi swoje zaufanie, a ja mogę w zamian pomóc mu opowiedzieć pożądaną historię w sposób wizualny. Tworząc dla siebie, przelewam na projekt swoje emocje, oczyszczam się, przyglądam temu, co we mnie siedzi i co chcę powiedzieć.
W radzeniu sobie ze stresem pomagają mi dwie rzeczy. Po pierwsze, świadomość, że nie muszę spełniać oczekiwań wszystkich odbiorców. Po drugie, skupienie się na tworzeniu grafiki krok po kroku, tak aby każdy jej element był jak najlepiej dopracowany. To dzięki temu mogę pozwalać kreatywności prowadzić się w niezbadane kierunki. Nie bójmy się próbować, bawić tworzeniem, eksplorować nowe sposoby wyrazu. Tutaj nie ma złej drogi. Tak długo, jak projekt będzie wypływał z nas, powstawał w zgodzie z naszą wewnętrzną potrzebą wyrazu - tak długo będzie on miał realną wartość artystyczną, a często również terapeutyczną.



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Kino bez barier

Od komedii po thriller - filmy, które zmieniają spojrzenie



Aleksandra Leleń – Public Relations, Fundacja Avalon

Niepełnosprawność w kinie może być punktem wyjścia do opowieści o przyjaźni, komunikacji czy cienkiej granicy między troską a kontrolą.
W tym numerze polecamy 3 filmy na wieczór: lekką komedię drogi, poruszający dramat biograficzny i thriller psychologiczny. Sprawdźcie, który warto wpisać na listę jesiennych seansów!

„Szczęściarze” (2021) - w drodze karawanem [Rakuten TV, Canal+]

O czym jest?
Louis, przedsiębiorca pogrzebowy, po wypadku drogowym poznaje Igora. Obaj mężczyźni są do siebie zupełnie niepodobni: Louis jest wycofany i zamknięty w sobie, Igor tryska energią i nie zamierza rezygnować z marzeń. Wskutek splotu okoliczności wyruszają razem w podróż karawanem na południe Francji.

Dlaczego warto obejrzeć?
To ciepła komedia drogi, w której niepełnosprawność bohatera jest jedną z jego cech, a nie jedynym tematem filmu. Igora gra Alexandre Jollien, szwajcarski filozof i pisarz, który jest też współreżyserem i współscenarzystą filmu. Sam żyje z niepełnosprawnością ruchową, dzięki czemu historia jest autentyczna, ma dystans i dobrą dawkę humoru. Jest tu dużo śmiechu, trochę wzruszenia i pytanie o to, co właściwie znaczy być szczęściarzem.

„Motyl i skafander” (2007) - świat widziany przez jedną powiekę [HBO Max]

O czym jest?
Jean-Dominique Bauby, redaktor naczelny francuskiego „Elle”, w wieku 43 lat doznaje rozległego udaru. Po przebudzeniu ma zespół zamknięcia: jego umysł działa bez zarzutu, ale poruszać może już tylko lewą powieką. Dzięki mruganiu uczy się porozumiewać z otoczeniem i dyktuje książkę, literka po literce. Film powstał na podstawie jego wspomnień.

Dlaczego warto obejrzeć?
Reżyser Julian Schnabel opowiada tę historię z perspektywy bohatera: widzimy to, co on widzi i słyszymy jego myśli. Dzięki temu film nie wzbudza litości, tylko pokazuje wyobraźnię, humor i to jak ważna jest komunikacja (w różnych formach). Przypomina też, że porozumienie zależy nie tylko od tego, kto mówi, ale i od cierpliwości tego, kto słucha. To spokojny, wymagający seans, który zostaje w pamięci na długo.

„Biegnij!” (2020) - gdy troska staje się kontrolą [CDA Premium]

O czym jest?
Chloe, nastolatka poruszająca się na wózku, mieszka z matką Diane na odludziu i uczy się w domu. Gdy zaczyna podejrzewać, że matka ukrywa przed nią mroczną tajemnicę, rozpoczyna walkę o prawdę i o własną niezależność.

Dlaczego warto obejrzeć?
To thriller pełen napięcia, ale też film o tym, jak łatwo troska może zamienić się w nadopiekuńczość i odebrać człowiekowi prawo do decydowania o swoim życiu. Chloe nie jest tu biernym obiektem opieki: jest pomysłowa, odważna i sama pokonuje kolejne przeciwności. Rolę zagrała Kiera Allen, która na co dzień korzysta z wózka. Jak podkreślali twórcy, to pierwsza od ponad 70 lat tak duża rola w hollywoodzkim thrillerze dla aktorki będącej użytkowniczką wózka. Film skierowany do osób, które lubią mocne emocje.

To nasze 3 propozycje na dobry, jesienny seans. A jakie są Wasze ulubione? Macie tytuły, do których chętnie wracacie i które Waszym zdaniem pokazują życie z niepełnosprawnością w sposób mądry i prawdziwy?

Podzielcie się swoimi polecajkami, a my z przyjemnością stworzymy z nich kolejną listę dla społeczności Fundacji Avalon! Napiszcie na: biuletyn@fundacjaavalon.pl

Niepełnosprawność: poza kadrem historii



Dominika Filipowicz – Fundacja Avalon

Co łączy Stephena Hawkinga, Stevie Wonder i Marlee Matlin z Natalią Partyką oraz Janiną Ochojską? Sława, międzynarodowe uznanie, wybitne osiągnięcia? W końcu Hawking zrewolucjonizował nasze spojrzenie na wszechświat, przebojów Steviego Wondera słuchają kolejne pokolenia, a Marlee Matlin zdobyła Oscara. Natalia Partyka zapisała się w historii polskiego sportu, a Janina Ochojska od lat angażuje się w pomoc humanitarną.

Łączy ich jednak coś więcej: doświadczenie niepełnosprawności. Choć znamy ich dokonania, nie zawsze pamiętamy o tej części ich życia.

Coraz częściej przyglądamy się historii z perspektywy osób i grup, których doświadczenia przez lata były pomijane. Przypominamy dokonania kobiet, które często nie otrzymywały należnego im uznania, czy odkrywamy nieheteronormatywne wątki w biografiach znanych artystów, naukowców i pisarzy. Dlaczego więc nie spojrzeć w podobny sposób na historie osób z niepełnosprawnościami? Nie chodzi o odkrywanie ich osiągnięć na nowo, ale o uzupełnienie znanych nam biografii o ważną część doświadczeń, która często pozostaje w cieniu.

Wracamy z kolejną odsłoną cyklu, w którym przybliżamy sylwetki znanych osób z niepełnosprawnościami. Przedstawiamy pięć postaci ze świata nauki, kultury, sportu i działalności społecznej.

Oto pięć kolejnych postaci, których historie warto poznać:

Stephen Hawking (ur. 1942 – zm. 2018) – brytyjski fizyk teoretyczny i kosmolog, jeden z najbardziej rozpoznawalnych naukowców XX i XXI wieku. W wieku 21 lat zdiagnozowano u niego stwardnienie zanikowe boczne (ALS), postępującą chorobę neurologiczną, która z czasem doprowadziła do znacznego ograniczenia jego sprawności ruchowej i utraty możliwości mówienia. Hawking poruszał się na wózku i korzystał z komunikacji alternatywnej (AAC, ang. Augmentative and Alternative Communications) w postaci komputerowego syntezatora mowy. Prowadził badania nad czarnymi dziurami i pochodzeniem wszechświata, a jego książka „Krótka historia czasu” stała się światowym bestsellerem.

Stevie Wonder (ur. 1950) – amerykański wokalista, kompozytor i multiinstrumentalista, uznawany za jedną z najważniejszych postaci muzyki popularnej. Urodził się jako wcześniak, a niedługo po urodzeniu

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

stracił wzrok. Już jako dziecko uczył się gry na fortepianie, harmonijce ustnej i perkusji, a w wieku 12 lat podpisał kontrakt z wytwórnią Motown. Jego utwory, takie jak „Superstition", „Isn't She Lovely" czy „I Just Called to Say I Love You", zna kilka pokoleń słuchaczy. Wonder zdobył liczne nagrody Grammy i przez dekady rozwijał własny styl muzyczny. Angażował się również w działalność społeczną, m.in. na rzecz praw człowieka i osób z niepełnosprawnościami.

Marlee Matlin (ur. 1965) – amerykańska aktorka, która jako pierwsza głucha artystka zdobyła Oscara za pierwszoplanową rolę aktorską. Nagrodę otrzymała w 1987 roku za występ w filmie „Dzieci gorszego Boga". Miała wówczas zaledwie 21 lat, a nagrodzona produkcja była jej debiutem filmowym. W kolejnych latach występowała w wielu filmach i serialach, m.in. w „The West Wing", „The L Word" oraz nagrodzonym Oscarem filmie „CODA". Matlin od lat działa także na rzecz większej reprezentacji osób głuchych w kulturze i dostępności produkcji filmowych. Zwraca uwagę na znaczenie obsadzania głuchych aktorów w rolach głuchych bohaterów oraz tworzenia im równych możliwości zawodowych.

Natalia Partyka (ur. 1989) – polska tenisistka stołowa, wielokrotna mistrzyni paralimpijska i uczestniczka igrzysk olimpijskich. Urodziła się bez prawego przedramienia, a treningi rozpoczęła już jako siedmiolatka. W wieku 11 lat zadebiutowała na igrzyskach paralimpijskich w Sydney. W kolejnych latach zdobywała medale najważniejszych międzynarodowych zawodów i rywalizowała również z zawodniczkami bez niepełnosprawności. W 2008 roku wystąpiła zarówno na igrzyskach olimpijskich, jak i paralimpijskich w Pekinie. Jej sportowa kariera pokazuje, jak duże znaczenie mają odpowiednie warunki do treningu, wsparcie i możliwość rozwijania talentu od najmłodszych lat.

Janina Ochojska (ur. 1955) – polska działaczka humanitarna, założycielka Polskiej Akcji Humanitarnej. Jako dziecko zachorowała na polio, które spowodowało trwałą niepełnosprawność ruchową. Z wykształcenia jest astronomką, a zanim zajęła się działalnością społeczną, pracowała naukowo. Z ideą zorganizowanej pomocy humanitarnej zetknęła się podczas pobytu we Francji w latach 80. W 1992 roku zaangażowała się w organizację pomocy dla mieszkańców ogarniętego wojną Sarajewa, a dwa lata później współtworzyła Polską Akcję Humanitarną. Dzięki jej działalności pomoc docierała do osób dotkniętych konfliktami zbrojnymi i kryzysami humanitarnymi w wielu częściach świata. Ochojska angażowała się również w życie publiczne, pełniąc mandat posłanki do Parlamentu Europejskiego.

Każda z tych osób ma inną historię, inne osiągnięcia i inne doświadczenia związane z niepełnosprawnością. Choć znamy je przede wszystkim z ich dokonań, warto pamiętać również o tej części ich życia. Nie po to, by patrzeć na ich sukcesy przez pryzmat niepełnosprawności, ale by lepiej poznać ludzi, którzy za nimi stoją.

Która z tych historii najbardziej Was zainteresowała? A może znacie inne osoby z niepełnosprawnościami, których sylwetki warto przybliżyć w kolejnych numerach? Dajcie nam znać! Piszcie na maila: biuletyn@fundacjaavalon.pl

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Każdy ma prawo do wsparcia

Kryzys psychiczny i bariery w dostępie do pomocy



Dominika Filipowicz – Fundacja Avalon

Kryzys psychiczny może dotknąć każdego z nas. Jak rozpoznać moment, w którym trudne emocje zaczynają nas przerastać? Co zrobić, gdy sami potrzebujemy wsparcia lub niepokoi nas stan bliskiej osoby? I dlaczego dostępna pomoc psychologiczna to coś więcej niż gabinet bez barier architektonicznych? O tym, jak wspierać osobę w kryzysie psychicznym oraz jak nauczyć się prosić o pomoc, rozmawiamy z Agatą Szudzik, psycholożką działającą w Pomarańczowym Telefonie Wsparcia Fundacji Avalon.

Dominika Filipowicz: Czym właściwie jest kryzys psychiczny? Co odróżnia go od „gorszego dnia” lub chwilowego smutku?

Agata Szudzik: Kryzys psychiczny pojawia się, kiedy doświadczana rzeczywistość zaczyna nas przerastać, a odczuwane przez nas emocje są niemożliwe do przetworzenia. Ten stan jest odpowiedzią na wyjątkowo ciężkie doświadczenia, a jego obecność zaburza nasze dotychczasowe funkcjonowanie. Jest to moment, w którym warto zwrócić się po wsparcie – u naszych bliskich lub u specjalisty od zdrowia psychicznego – w zależności od przeżywanych trudności.

Dominika: Jakie sygnały mogą wskazywać, że nasz stan psychiczny wymaga już większej uwagi lub wsparcia specjalisty?

Agata: Jako najważniejsze sygnały wymieniłabym: wyraźnie obniżony nastrój przez co najmniej 2 tygodnie, zwiększona drażliwość, problemy z zasypianiem lub nadmierna senność, brak sił, poczucie braku sensu i celu, brak satysfakcji z aktywności, które wcześniej sprawiały nam radość, poczucie wyobcowania, izolacji od innych, zmiany w apetycie (jego brak, lub zajadanie stresu), myśli samobójcze.

Dominika: Co możemy zrobić sami w pierwszych chwilach kryzysu? Czy istnieją proste działania, które pomagają odzyskać choć trochę poczucia bezpieczeństwa i kontroli?

Agata: Możemy zwrócić się do bliskich nam osób, najważniejsze w takiej chwili to umożliwić sobie otrzymanie potrzebnego wsparcia. Warto też poszukać wsparcia na dyżurach całodobowych telefonów zaufania np. pod numerem 116 123 lub na Pomarańczowym Telefonie Wsparcia. Rozmowa z drugim człowiekiem jest pierwszym krokiem do poradzenia sobie z kryzysem.

Dominika: Jak powiedzieć drugiej osobie: „nie radzę sobie, potrzebuję pomocy”?

Agata: Najlepiej wprost, może być właśnie słowami „nie radzę sobie, potrzebuję pomocy”. Jeżeli jest to dla nas szczególnie trudne możemy zacząć od takich komunikatów z którymi będzie nam najbardziej komfortowo. Możemy zakomunikować komuś swój gorszy nastrój albo opisać sytuacje w jakiej obecnie jesteśmy. Pamiętajmy, że ludzie, którzy nas lubią zazwyczaj chcą dla nas dobrze, a więzi buduje się także w kryzysach.

Dominika: Co zrobić, jeśli bliska osoba mówi, że nie chce żyć, ma myśli samobójcze albo obawiamy się, że może zrobić sobie krzywdę? Jak wtedy właściwie zareagować?

Agata: Warto skierować taką osobę do centrum interwencji kryzysowej i upewnić się, że tam dotarła. Jeśli ryzyko samobójstwa jest wysokie – to znaczy, jeśli dana osoba ma konkretny plan w jaki sposób odbierze sobie życie, podejmuje działania takie jak porządkowanie swoich spraw, rozdawanie swoich rzeczy – wtedy najlepszym sposobem na zapewnienie takiej osobie bezpieczeństwa będzie telefon na 112. Ważne jest to, żeby wszystkie takie komunikaty traktować poważnie – nawet jeśli są powiedziane w formie żartu.

Dominika: W Fundacji Avalon działa Pomarańczowy Telefon Wsparcia, w ramach którego oferowana jest bezpłatna pomoc psychologiczna dla OzN. Powiedz proszę więcej na temat tego jakie wsparcie oferuje PTW?

Agata: Wsparcie psychologiczne na

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

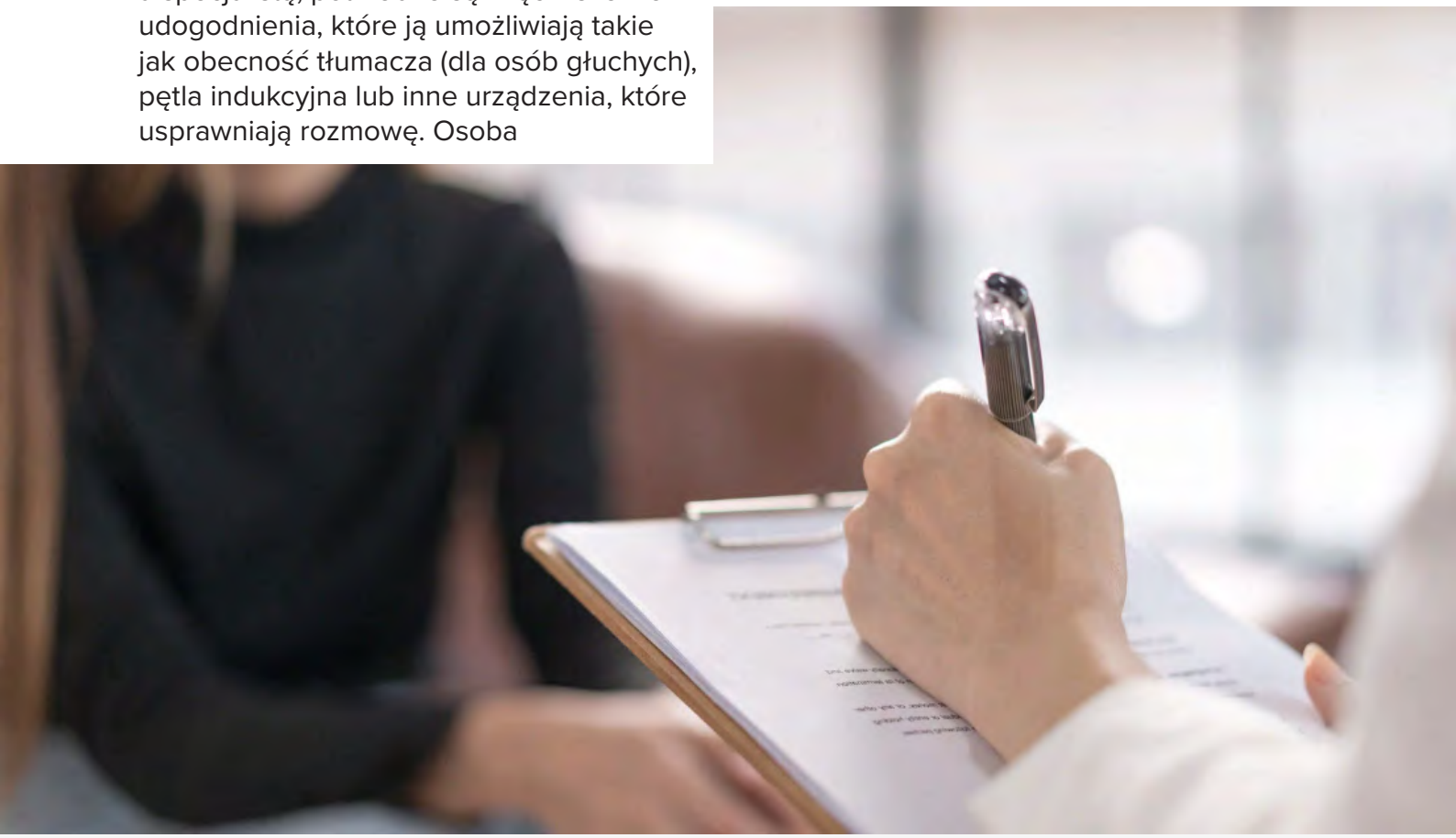
Pomarańczowym Telefonie Wsparcia to wsparcie kryzysowe. Oznacza to, że ktoś porozmawia z nami o problemie, którego obecnie doświadczamy i pomoże nam przetworzyć przeżywane emocje. Zostaniemy też pokierowani co do tego co robić dalej, żeby otrzymać jak najskuteczniejsze wsparcie. Zostaniemy wysłuchani, a osoba, która z nami rozmawia przejdzie przez te emocje razem z nami.

Dominika: Co właściwie powinien oznaczać „dostępny gabinet psychologiczny”? Czy poza dostępnością architektoniczną powinniśmy brać pod uwagę także dostępność komunikacyjną, informacyjną czy sensoryczną?

Agata: „Dostępny gabinet psychologiczny” to taki gabinet, w którym osoba z niepełnosprawnością będzie w stanie uzyskać kompletne wsparcie psychologiczne. Oznacza to, że musi istnieć swoboda w komunikacji między nią, a specjalistą, potrzebne są więc wszelkie udogodnienia, które ją umożliwiają takie jak obecność tłumacza (dla osób głuchych), pętla indukcyjna lub inne urządzenia, które usprawniają rozmowę. Osoba z niepełnosprawnością ma mieć możliwość nie tylko dotarcia na miejsce, ale odbycia sesji psychologicznej w sposób komfortowy.

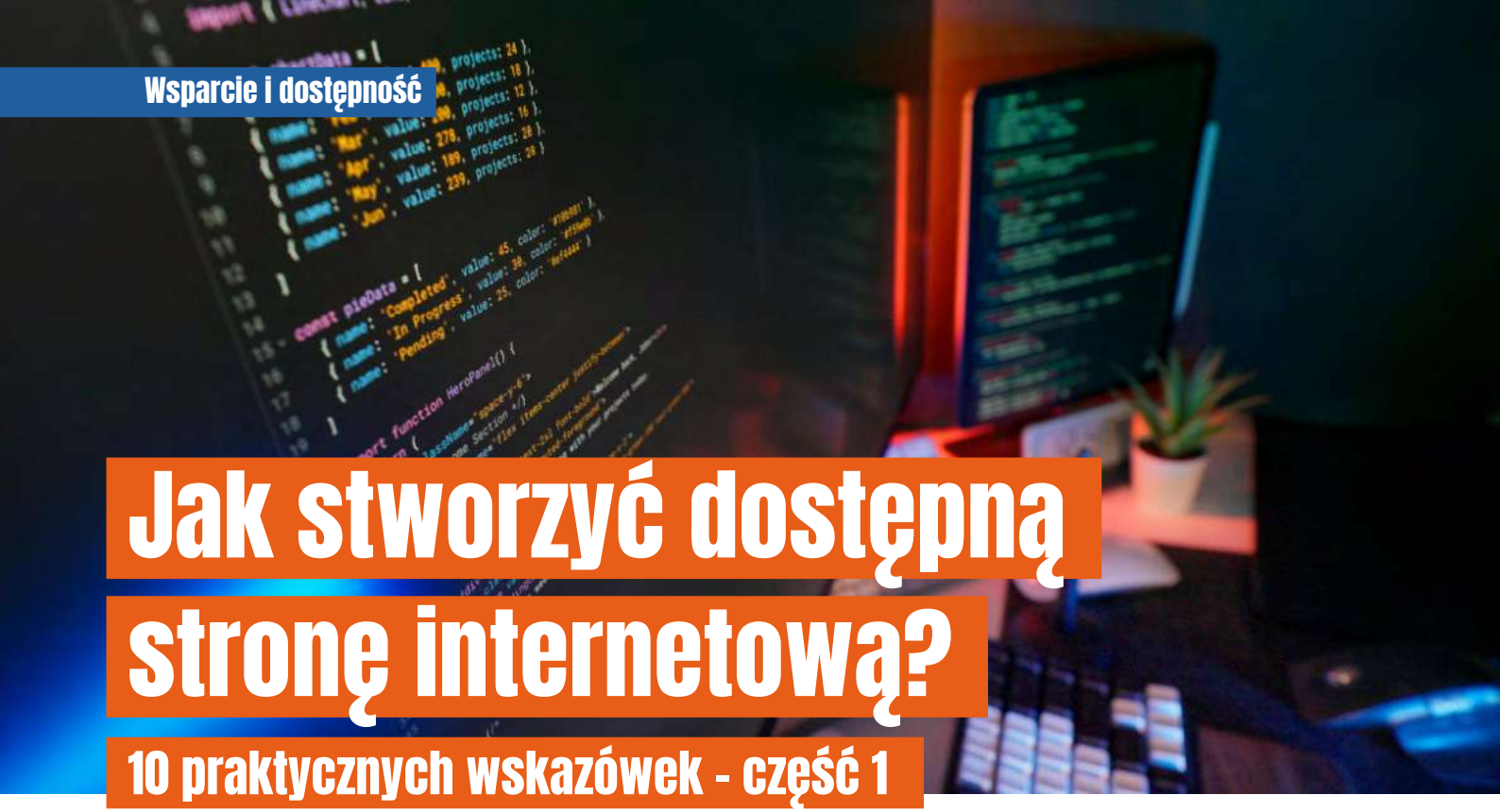
Dominika: Czy zdarza się, że psycholog lub terapeuta zaczyna interpretować wszystkie trudności pacjenta przez pryzmat jego niepełnosprawności? Jakie mogą być konsekwencje takiego podejścia?

Agata: Koncentracja wyłącznie na jednym aspekcie czyjegoś życia to znaczne zawężenie całego kontekstu sytuacji w jakiej człowiek się znajduje. Sprawia to, że nie tylko jako specjaliści wchodzimy w ślepy zaułek, ale może również spowodować, że człowiek, który przychodzi do nas po wsparcie zostanie wprowadzony wyłącznie do swojej niepełnosprawności i zacznie się przez nią definiować. Należy pamiętać, że każdy człowiek to wielowymiarowa istota mająca własne cechy, wartości, możliwości i mocne strony, które w pracy gabinetowej staramy się rozwijać.



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Jak stworzyć dostępną stronę internetową?

10 praktycznych wskazówek - część 1



Adam Śliwiński – specjalista ds. WWW, Fundacja Avalon

Wyobraź sobie, że chcesz kupić bilet przez Internet, ale nie możesz wybrać terminu bez użycia myszy. Lub wypełniasz formularz, który odrzuca Twoje dane, ale nie wyjaśnia, dlaczego. Dla wielu osób z niepełnosprawnościami takie przeszkody utrudniają codzienne korzystanie z Internetu.

Jak sprawdzić, czy Twoja strona jest dostępna dla różnych użytkowników? Od czego zacząć poprawianie jej dostępności? Przygotowaliśmy 10 praktycznych wskazówek, które pomogą Ci przyjrzeć się swojej stronie, rozpoznać najczęstsze błędy i dowiedzieć się, jak ich unikać. Nie musisz być programistą, żeby zacząć!

1. Zadbaj o to, żeby tekst dało się łatwo przeczytać

Jasnoszare litery na białym tle mogą wyglądać subtelnie, ale dla osoby słabowidzącej bywają niemal niewidoczne. Dlatego tekst powinien wyraźnie odróżniać się od tła — także w przyciskach, formularzach i opisach pod zdjęciami. Wytyczne WCAG 2.2 na poziomie AA określają minimalny kontrast na 4,5:1 dla zwykłego tekstu i 3:1 dla dużego tekstu. Duży tekst to co najmniej 24 piksele CSS lub około 18,5 piksela CSS przy pogrubieniu. Od tych wymagań istnieją określone wyjątki, m.in. dotyczące logotypów.

Nie musisz oceniać kontrastu na oko. Możesz skorzystać z bezpłatnych narzędzi, które pozwalają sprawdzić, czy kolory tekstu i tła spełniają wymagania. Zwróć uwagę nie tylko na treść artykułów, ale również na napisy w przyciskach, menu i formularzach. Jeśli umieszczasz tekst na zdjęciu, zadbaj o jego czytelność na całej powierzchni pod literami. Pomocne może być jednolite tło lub odpowiednio ciemna nakładka na zdjęcie.

Pamiętaj też o elementach graficznych potrzebnych do korzystania ze strony, np. ikonach i obramowaniach pól formularzy. One również powinny być wystarczająco widoczne.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Jak to sprawdzić? Wybierz kilka miejsc na stronie, szczególnie tych z jasnym tekstem lub napisami na zdjęciach. Sprawdź ich kontrast za pomocą narzędzia do pomiaru kontrastu. Nie zapomnij o przyciskach i komunikatach w formularzach.

2. Nie zakładaj, że każdy rozróżnia kolory

Czerwona ramka wokół pola nie każdemu powie, że coś jest nie tak. Podobnie zielony i czerwony znacznik mogą być trudne do odróżnienia dla osoby z zaburzeniami widzenia barw. Używaj kolorów, ale uzupełniaj je inną wskazówką. Przy błędzie w formularzu dodaj komunikat, np. „Wpisz poprawny adres e-mail". Jeśli obowiązkowe pola oznaczasz kolorem, zastosuj również informację „Pole wymagane" lub inny jednoznaczny sposób oznaczenia.

Na wykresach podpisuj serie danych lub stosuj różne wzory i symbole. Linki w tekście warto podkreślić, żeby łatwiej było odróżnić je od pozostałej treści. Dzięki temu użytkownik nie musi rozpoznawać koloru, żeby zrozumieć informację.

Jak to sprawdzić? Przyjrzyj się stronie i zastanów się, czy wszystkie informacje pozostaną zrozumiałe bez rozróżniania kolorów. Możesz też skorzystać z symulatora zaburzeń widzenia barw, pamiętając, że taka symulacja nie zastępuje testów z użytkownikami.

3. Pomyśl o osobach, które nie zobaczą zdjęcia

Zdjęcia i ilustracje często przekazują coś ważnego. Osoba korzystająca z czytnika ekranu powinna mieć dostęp do tej samej informacji za pomocą opisu alternatywnego lub innego dostępnego rozwiązania. Zanim napiszesz opis, zastanów się: po co ten obraz jest na stronie? Jeśli pokazuje produkt, opisz jego istotne cechy. Jeśli zdjęcie przedstawia osobę korzystającą z technologii wspomagającej, a właśnie to jest ważne w kontekście artykułu, uwzględnij tę informację. Nie musisz wymieniać wszystkich szczegółów widocznych na zdjęciu. Dobry opis alternatywny powinien przekazywać znaczenie obrazu, a nie stanowić szczegółowy spis jego elementów.

Jeśli grafika działa jako przycisk, jej dostępna nazwa powinna wyjaśniać funkcję, np. „Szukaj" lub „Otwórz menu". Nie każda grafika wymaga jednak opisu. Obrazy czysto dekoracyjne powinny być pomijane przez czytnik ekranu, np. przez zastosowanie pustego atrybutu alt="". Z kolei przy wykresie warto udostępnić dane w tabeli lub dłuższy opis. Samo „Wykres sprzedaży" niewiele mówi o przedstawionych wynikach.

Jak to sprawdzić? Przejrzyj zdjęcia i grafiki na stronie. Zastanów się, czy osoba, która ich nie widzi, otrzyma wszystkie istotne informacje. Jeśli korzystasz z systemu zarządzania treścią, sprawdź, czy możesz samodzielnie uzupełniać opisy alternatywne zdjęć.

4. Sprawdź, czy strona działa bez myszy

Nie każdy korzysta z myszy podczas przeglądania Internetu. Część osób porusza się po stronie wyłącznie za pomocą klawiatury. Powinna móc otworzyć menu, wypełnić formularz, zamknąć okno i wysłać zamówienie.

Zrób prostą próbę: odłóż mysz i spróbuj wykonać najważniejsze czynności na stronie. Przechodź między elementami klawiszem Tab, a wracaj za pomocą Shift+Tab. Sprawdź, czy możesz otwierać linki klawiszem Enter oraz aktywować przyciski klawiszem Enter lub Spacja. Jeśli na stronie pojawiają się okna dialogowe, sprawdź również, czy można je zamknąć za pomocą klawiatury, np. klawiszem Esc.

Zwróć uwagę na funkcje pojawiające się dopiero po najechaniu kursorem. Rozwijane menu, dodatkowe informacje czy ukryte przyciski muszą być dostępne również bez użycia myszy. Sprawdź też, czy nigdzie nie można „utknąć" bez możliwości przejścia dalej. Taki problem może występować np.

w oknach dialogowych, kalendarzach do wyboru daty lub rozbudowanych formularzach.

Jak to sprawdzić? Spróbuj wykonać jedną konkretną czynność, np. wysłać formularz kontaktowy, korzystając wyłącznie z klawiatury. Jeśli na którymś etapie musisz sięgnąć po mysz, oznacza to, że dany element wymaga sprawdzenia i prawdopodobnie poprawy.

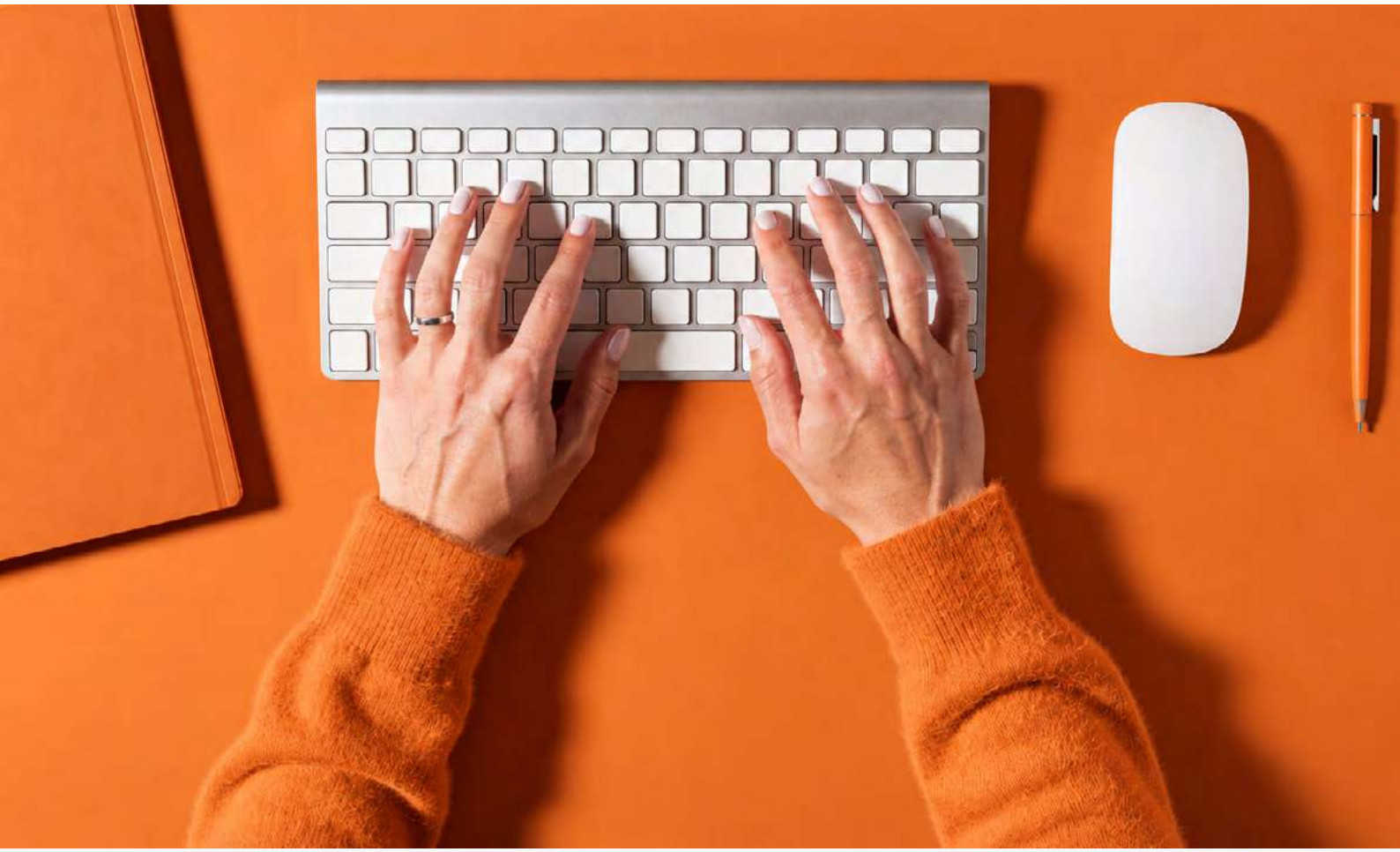
5. Pokaż użytkownikowi, gdzie właśnie się znajduje

Podczas korzystania z klawiatury trzeba widzieć, który link, przycisk lub pole formularza jest aktualnie aktywne. Tę informację przekazuje wskaźnik fokusu, często w postaci obramowania elementu. Bez niego poruszanie się po stronie przypomina szukanie włącznika światła w ciemnym pokoju. Nie usuwaj więc domyślnego obramowania tylko dlatego, że nie pasuje do projektu. Możesz nadać mu własny wygląd, pod warunkiem, że pozostanie wyraźne i łatwe do zauważenia.

Zadbaj również o logiczną kolejność przechodzenia między elementami. Jeśli użytkownik porusza się po formularzu, fokus powinien prowadzić go w zrozumiały sposób od jednego pola do kolejnego. Ważne jest także to, żeby aktywny element nie znikał pod innymi częściami strony. Problem może pojawić się np. wtedy, gdy przyklejone menu zasłania przycisk, na którym znajduje się fokus. Nawet wyraźne obramowanie nie pomoże, jeśli użytkownik nie widzi zaznaczonego elementu.

Jak to sprawdzić? Naciskaj Tab i obserwuj, który element jest aktualnie aktywny. Sprawdź, czy wskaźnik fokusu jest widoczny, nie znika podczas przechodzenia między przyciskami i nie zostaje zasłonięty przez menu, baner lub wysuwany panel.

Jak sprawdzić dostępność strony?



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Poznaj WAVE

Nawet gdy pamiętamy o dostępności podczas projektowania, łatwo coś przeoczyć. Dlatego warto sprawdzać stronę na bieżąco. Pomagają w tym bezpłatne narzędzia, które wskazują potencjalne problemy i ułatwiają znalezienie elementów wymagających poprawy.

Jednym z nich jest WAVE - narzędzie, które pomaga wykrywać błędy dostępności i wspiera samodzielną ocenę strony. Możesz zacząć od wpisania adresu witryny w serwisie WAVE lub zainstalować rozszerzenie przeglądarki.

Narzędzie oznacza na stronie elementy, które mogą sprawiać problemy, np. obrazy bez opisów alternatywnych, pola formularzy bez odpowiednich etykiet czy tekst o niewystarczającym kontraście. Pozwala także przyjrzeć się strukturze nagłówków.

Rozszerzenie przydaje się szczególnie wtedy, gdy chcesz sprawdzić treści dostępne dopiero po zalogowaniu, np. panel klienta. Działa bezpośrednio w przeglądarce, dzięki czemu może analizować również strony wymagające hasła lub zawierające dynamicznie wyświetlane elementy. Wyniki potraktuj jako wskazówki do sprawdzenia konkretnych miejsc, a nie tylko licznik błędów do wyzerowania.

Od czego zacząć?

Wybierz jedną podstronę i sprawdź ją w praktyce. Oceń czytelność tekstu, przyjrzyj się opisom zdjęć i spróbuj skorzystać ze strony bez myszy. Następnie uruchom WAVE i zobacz, czy narzędzie wskazuje dodatkowe problemy.

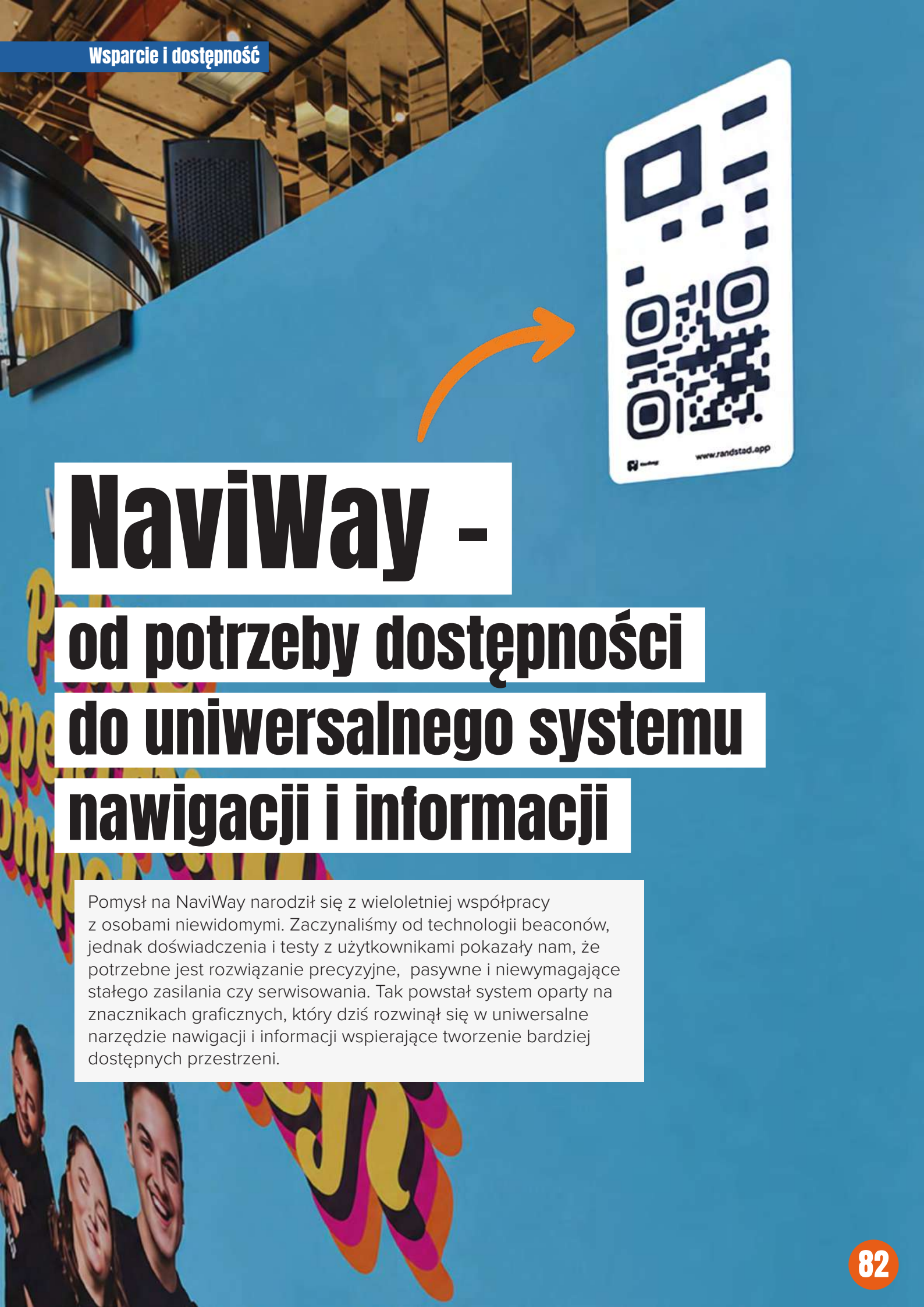
Nie musisz poprawiać wszystkiego jednocześnie. Zacznij od błędów, które najbardziej utrudniają korzystanie ze strony. Nawet niewielkie zmiany mogą sprawić, że będzie ona wygodniejsza dla większej liczby użytkowników.

To jednak dopiero połowa pracy nad dostępnością. W kolejnym numerze biuletynu przyjrzymy się strukturze treści, formularzom, powiększaniu tekstu, multimediom i nawigacji. Pokażemy też kolejne narzędzie, które pomoże wykrywać błędy i zrozumieć, jak je poprawić.



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



NaviWay - od potrzeby dostępności do uniwersalnego systemu nawigacji i informacji

Pomysł na NaviWay narodził się z wieloletniej współpracy z osobami niewidomymi. Zaczynaliśmy od technologii beaconów, jednak doświadczenia i testy z użytkownikami pokazały nam, że potrzebne jest rozwiązanie precyzyjne, pasywne i niewymagające stałego zasilania czy serwisowania. Tak powstał system oparty na znacznikach graficznych, który dziś rozwinął się w uniwersalne narzędzie nawigacji i informacji wspierające tworzenie bardziej dostępnych przestrzeni.

NaviWay łączy aplikację mobilną z pasywnymi znacznikami graficznymi. Znaczniki nie wymagają baterii, zasilania ani okablowania, a aplikacja rozpoznaje je ze znacznej odległości i pomaga użytkownikowi nakierować się na wybrany punkt. System może wyznaczać trasę i prowadzić krok po kroku, a jednocześnie przekazywać informacje przypisane do konkretnego miejsca - w formie tekstu, audio, wideo czy materiałów w PJM. Wielojęzyczne treści pozwalają dodatkowo ograniczać bariery komunikacyjne i językowe.

Nie tylko nawigacja

NaviWay może być wykorzystywane zarówno jako stały element dostępności przestrzeni, jak i rozwiązanie tymczasowe - podczas wystaw, konferencji, targów czy innych wydarzeń. Znaczniki są odporne na warunki otoczenia, a ich zastosowanie nie wymaga budowania dodatkowej infrastruktury. Mogą być również montowane na określony czas, a po zakończeniu wydarzenia usunięte lub wykorzystane w kolejnej lokalizacji.

NaviWay może tworzyć dostępną ścieżkę edukacyjną. Użytkownik jest prowadzony pomiędzy kolejnymi punktami, a po dotarciu do nich otrzymuje dostęp do przypisanych treści. W ten sposób jedna technologia łączy nawigację, informację i funkcję audioprzewodnika.

NaviWay w miejscu pracy

Technologia może również wspierać osoby niewidome i słabowidzące w samodzielnym odnalezieniu się w nowym miejscu pracy. NaviWay może prowadzić od wejścia do konkretnego pomieszczenia, stanowiska pracy, sali spotkań, recepcji, windy czy innych ważnych punktów. To szczególnie istotne w pierwszych dniach pracy lub w dużych i złożonych przestrzeniach, w których samodzielne poznanie otoczenia może stanowić dodatkową barierę.

Uzupełnieniem systemu są znaczniki prywatne, które użytkownik może wykorzystać do oznaczania własnych przedmiotów i miejsc, np. biurka, szafki, segregatorów czy dokumentów. Przypisane do nich informacje pozostają dostępne wyłącznie na telefonie konkretnego użytkownika. Dzięki temu technologia może wspierać samodzielność nie tylko w dotarciu do miejsca pracy, ale również w codziennym funkcjonowaniu w nim.



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

„Widzimy się w pracy!" z NaviWay

W ramach wystawy Fundacji Avalon „Widzimy się w pracy!" NaviWay łączy te możliwości w jednym rozwiązaniu. Znaczniki umieszczone na planszach tworzą dostępną ścieżkę po wystawie – pomagają odnaleźć poszczególne punkty, a po dotarciu do nich umożliwiają poznanie prezentowanych historii również w formie audio.

NaviWay pełni także funkcję przewodnika po miejscu, w którym aktualnie prezentowana jest wystawa. Użytkownik może otrzymać informacje gdzie w danym czasie znajduje się wystawa, o układzie oraz dostępności lokalizacji, m.in. wejściu do budynku, sposobie dotarcia do wystawy, dostępnych ciągach komunikacyjnych czy innych istotnych udogodnieniach i barierach. Dzięki temu może jeszcze przed wizytą zapoznać się z przestrzenią i lepiej przygotować do poruszania się po niej.

Dzięki temu dostępność nie jest jedynie dodatkową funkcją wystawy, ale staje się częścią całego doświadczenia – od przygotowania się do wizyty i poznania dostępności miejsca, przez odnalezienie wystawy i samodzielne poruszanie się pomiędzy planszami, aż po dostęp do prezentowanych treści.

Wystawa jest jednocześnie przykładem tego, jak ta sama technologia może być wykorzystana w środowisku pracy – do wcześniejszego poznania nowej przestrzeni, odnalezienia wejścia, dotarcia do stanowiska pracy, sali spotkań czy innych ważnych punktów oraz samodzielnego korzystania z informacji o miejscu. W ten sposób NaviWay wpisuje się w ideę kampanii „Widzimy się w pracy!" nie tylko poprzez zwiększenie dostępności samej wystawy, ale również poprzez pokazanie konkretnego narzędzia, które może pomagać usuwać bariery w codziennym funkcjonowaniu w miejscu pracy i zwiększać samodzielność pracowników o różnych potrzebach.

Link do strony: naviway.app





Wsparcie wytchnieniowe i asystencja osobista

Opieka nad dzieckiem z niepełnosprawnością to praca bez etatu, wolnych weekendów i urlopu. To planowanie rehabilitacji, wizyt, kontaktów ze szkołą i urzędami, ale też setki codziennych czynności: podawanie leków, pomoc w higienie, karmieniu, organizowaniu zabawy i nauki. To czuwanie w dzień i w nocy, często w poczuciu samotności, przeciążenia i lęku o przyszłość. Właśnie dlatego tak ważne są dwie formy wsparcia opisane w naszym poradniku: wsparcie wytchnieniowe i asystencja osobista – bezpłatne rozwiązania, które realnie odciążają rodziny i wspierają samodzielność dzieci oraz dorosłych z niepełnosprawnościami.

Wsparcie wytchnieniowe - czas na oddech dla opiekunów

Wsparcie wytchnieniowe to czasowa opieka nad dzieckiem z niepełnosprawnością, która daje rodzicom i opiekunom szansę na odpoczynek, załatwienie spraw urzędowych czy zwyczajną chwilę dla siebie lub rodzeństwa dziecka. W tym czasie dzieckiem zajmuje się wykwalifikowana osoba – w domu lub specjalnie przygotowanej placówce – pomagając w codziennych czynnościach, organizując zabawę i zajęcia dostosowane do możliwości dziecka.

Takie wsparcie nie jest „luksusem”, ale koniecznym elementem dbania o kondycję psychiczną i fizyczną opiekunów. Dzięki niemu mogą wracać do opieki z większą cierpliwością, spokojem i siłą, co przekłada się na bezpieczeństwo i dobrostan całej rodziny. Informacji o programach „Opieka wytchnieniowa” oraz lokalnych formach wsparcia warto szukać w MOPS/GOPS, PCPR oraz na stronie gov.pl.

Asystencja osobista - krok do samodzielności

Asystent osobisty to osoba, która towarzyszy dziecku lub dorosłej osobie z niepełnosprawnością w codziennym życiu – pomaga dotrzeć do szkoły, lekarza, na zajęcia dodatkowe, wspiera w kontaktach z rówieśnikami i otoczeniem, towarzyszy w rozwijaniu pasji. Nie wyręcza, ale stoi obok, dając poczucie bezpieczeństwa i szansę na samodzielne działanie.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Dzięki asystencji dziecko może po raz pierwszy pojechać na wycieczkę klasową, dotrzeć bez rodzica na zajęcia w domu kultury czy aktywnie uczestniczyć w życiu szkolnym i społecznym. Dorośli z niepełnosprawnościami zyskują możliwość bardziej niezależnego funkcjonowania. Program „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością" finansowany z Funduszu Solidarnościowego oraz lokalne inicjatywy samorządów i NGO są bezpłatne – zakres godzin zależy od budżetu i zasad konkretnego programu.

„Powitalnik" - przewodnik na początku drogi

W naszym poradniku polecamy także „Powitalnik" – przewodnik dla osób, które dopiero usłyszały o możliwej niepełnosprawności, chorobie lub szczególnych potrzebach swojego dziecka. Materiał przygotowany przez Stowarzyszenie Mudita pomaga zrozumieć emocje po diagnozie, poznać przysługujące prawa i formy wsparcia, a także zadbać o siebie i relacje w rodzinie. Zawiera osobne treści dla bliskich oraz specjalistów, ułatwiające rozmowę o diagnozie.

„Powitalnik" jest dostępny bezpłatnie po polsku, angielsku i ukraińsku na stronie www.powitalnik.pl.

Skorzystaj z poradnika Fundacji Avalon

Te i wiele innych praktycznych informacji znajdziesz w naszym poradniku dla rodzin dzieci z niepełnosprawnościami i osób je wspierających. Pokazujemy w nim, jak krok po kroku korzystać z systemu wsparcia: od świadczeń i orzeczeń, przez opiekę wytchnieniową i asystencję, po dbanie o zdrowie psychiczne i relacje.

Jeśli potrzebujesz indywidualnej pomocy w odnalezieniu się w tej rzeczywistości, możesz skorzystać z bezpłatnych porad Fundacji Avalon – specjalistów ds. osób z niepełnosprawnościami, prawa, zdrowia, edukacji, seksualności i doradztwa zawodowego.

Bezpłatne porady dla osób z niepełnosprawnościami

Potrzebujesz wsparcia? Masz pytanie związane z niepełnosprawnością? Skorzystaj z bezpłatnych porad dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i bliskich. Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów: specjalistki ds. osób z niepełnosprawnościami, prawniczki, psychologa, specjalisty ds. medycznych, pedagożki, seksuolożki i doradczyni zawodowej.

Możesz też umówić się na spotkanie stacjonarne z wybranym specjalistą lub dołączyć do grup wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami albo rodziców dzieci (także dorosłych) z niepełnosprawnościami. Nowość! Istnieje możliwość umówienia spotkania online za pośrednictwem aplikacji Microsoft Teams – po kontakcie mailowym lub telefonicznym.

Nie masz pewności, do kogo się zwrócić? **Zadzwoń na Pomarańczowy Telefon Wsparcia: 530 001 130**



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Inny rytm to nie błąd.

Pół miliona dzieci potrzebuje zrozumienia

W polskich szkołach może uczyć się nawet pół miliona dzieci neuroatypowych. Niektóre inaczej odbierają bodźce, intensywniej przeżywają emocje lub potrzebują innych sposobów uczenia się. Ich reakcje bywają jednak błędnie interpretowane jako niegrzeczność czy brak dyscypliny. Jak zmienić podejście dorosłych i stworzyć szkołę, w której każde dziecko znajdzie swoje miejsce? O tym opowiada nowa kampania społeczna „Inny rytm to nie błąd. To nowa piosenka", zainicjowana przez Kaufland Polska we współpracy z Fundacją Avalon i Vito Bambino.

Różne potrzeby, wspólna szkoła

Neuroatypowość to określenie różnych sposobów funkcjonowania i przetwarzania informacji przez mózg. Dotyczy m.in. osób w spektrum autyzmu, z ADHD, dysleksją czy zespołem Tourette'a. Może wpływać na sposób koncentracji, komunikacji, regulowania emocji i odbierania bodźców.

Dla jednego dziecka hałas na szkolnym korytarzu będzie zwykłą częścią przerwy, dla innego źródłem silnego przeciążenia. Niektórym uczniom trudno usiedzieć przez całą lekcję w ławce, inni potrzebują więcej czasu na zrozumienie poleceń lub odnalezienie się w relacjach z rówieśnikami. Zachowania, które dorośli interpretują jako trudne, mogą być sygnałem niezaspokojonych potrzeb.

Tymczasem wiedza o neuroróżnorodności wciąż jest niewystarczająca. Z badania „Wiele rytmów w jednej szkole", przeprowadzonego przez ARC Rynek i Opinia na zlecenie Kaufland Polska i Fundacji Avalon, wynika, że **43 proc. rodziców nie wie o obecności dzieci neuroatypowych w szkołach publicznych lub uważa ją za rzadkie zjawisko.**

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Kiedy brakuje zrozumienia, pojawia się wykluczenie

Brak wiedzy może prowadzić do nieporozumień i konfliktów między rodzicami, nauczycielami oraz uczniami. Wyniki badania pokazują, że **63 proc. rodziców dzieci neurotypowych** w różnym stopniu obawia się większej liczby trudnych lub nieprzewidzianych zachowań i konfliktów w neuroróżnorodnej klasie.

Z drugiej strony **47 proc. rodziców dzieci neuroatypowych** przynajmniej raz doświadczyło presji, aby przenieść dziecko do innej klasy lub szkoły.

Zamiast skupiać się wyłącznie na zachowaniu dziecka, warto poszukać jego przyczyn i wspólnie z dzieckiem, rodzicami oraz szkołą zastanowić się nad rozwiązaniami. Czasem pomagają proste zmiany: ograniczenie nadmiaru bodźców, jaśniejsze polecenia czy możliwość krótkiej przerwy.

Właśnie do takiej rozmowy zachęca kampania „Inny rytm to nie błąd. To nowa piosenka". Jej celem jest zwiększanie świadomości na temat neuroróżnorodności oraz dostarczanie rodzicom i nauczycielom konkretnych narzędzi do wspierania dzieci.

Vito Bambino i piosenka o innym rytmie

Muzycznym głosem kampanii został Vito Bambino, który przygotował utwór „Mimo najlepszych chęci". Piosenka i towarzyszący jej teledysk nawiązują do szkolnej codzienności oraz doświadczeń dzieci, które inaczej odbierają otaczający je świat.

Motyw różnych rytmów pojawia się także w specjalnych produktach przygotowanych na potrzeby kampanii. Wśród nich znalazły się koszulki, czapki i torby sygnowane przez artystę oraz ołówki o nietypowych kształtach. Każdy ołówek ma inny kształt, ale wszystkie służą do pisania. To symbol różnorodności i przypomnienie, że nie istnieje jeden właściwy sposób uczenia się czy funkcjonowania.

Produkty są dostępne w sklepach Kaufland od 8 października, a zysk z ich sprzedaży wspiera dodatkowe dyżury specjalistów Pomarańczowego Telefonu Wsparcia Fundacji Avalon.

Pomoc zaczyna się od rozmowy

Ważną częścią kampanii jest **Pomarańczowy Telefon Wsparcia Fundacji Avalon – 530 001 130.** Z bezpłatnych konsultacji z psychologami, pedagogami i prawnikami mogą korzystać rodzice dzieci neuroatypowych i neurotypowych, nauczyciele oraz dyrektorzy szkół.

Dodatkowe dyżury ekspertów poświęcone neuroróżnorodności będą dostępne do 31 marca 2027 roku. Podczas konsultacji można porozmawiać o trudnościach pojawiających się w szkole, lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i wspólnie poszukać rozwiązań. W ramach kampanii zaplanowano również bezpłatne webinary, poradniki dla rodziców i nauczycieli oraz scenariusze zajęć.

Neuroróżnorodna klasa to społeczność dzieci o różnych potrzebach, możliwościach i sposobach uczenia się. Zadaniem dorosłych jest tworzenie warunków, w których każde z nich może czuć się bezpiecznie, rozwijać swoje umiejętności i budować relacje z rówieśnikami.

Dowiedz się więcej o kampanii, poznaj materiały edukacyjne i sprawdź dostępne formy wsparcia: fundacjaavalon.pl/inny-rytm

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Dojrzewanie bez barier.

Bezpłatny program edukacyjny dla szkół

Jak rozmawiać z młodzieżą z niepełnosprawnościami o dojrzewaniu, emocjach, relacjach i bezpieczeństwie? Jak przygotować młode osoby do zmian zachodzących w ich ciele i wspierać je w budowaniu samodzielności? Fundacja Avalon realizuje projekt „Dojrzewanie bez barier", w ramach którego prowadzi warsztaty i szkolenia oraz udostępnia bezpłatne materiały edukacyjne dla szkół i nauczycieli.

Od lipca 2026 roku Fundacja Avalon realizuje projekt „Dojrzewanie bez barier. Program edukacyjny dla młodzieży z niepełnosprawnościami rozwijający kompetencje w obszarze zdrowia, bezpieczeństwa i relacji", dofinansowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela".

Do końca listopada w 17 szkołach specjalnych i integracyjnych w całej Polsce zaplanowano 34 warsztaty dla uczniów z niepełnosprawnościami oraz 8 szkoleń dla kadry pedagogicznej. Ważnym elementem projektu jest również internetowa baza bezpłatnych materiałów edukacyjnych.

Dojrzewanie to zmiany, do których warto się przygotować

Dojrzewanie wiąże się ze zmianami fizycznymi, emocjonalnymi, społecznymi i psychoseksualnymi. To naturalny etap rozwoju każdego człowieka, również osób z niepełnosprawnościami. Jego przebieg może jednak różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb, rodzaju niepełnosprawności czy choroby.

Niektóre nastolatki mogą doświadczać dodatkowych trudności w rozpoznawaniu i komunikowaniu emocji, odczytywaniu intencji innych osób czy kontrolowaniu własnych zachowań. Może to utrudniać budowanie relacji, rozumienie granic i reagowanie w sytuacjach społecznych, a także zwiększać ryzyko wykorzystania.

Dlatego rozmowy o dojrzewaniu, relacjach, intymności i bezpieczeństwie warto

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

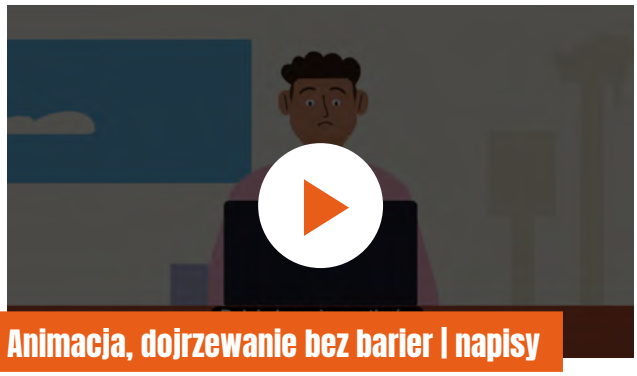
rozpoczynać odpowiednio wcześnie, zanim młoda osoba zetknie się z nowymi, trudnymi dla niej sytuacjami. Ważną rolę odgrywają w tym procesie rodzice, opiekunowie i nauczyciele, którzy powinni mieć dostęp do wiedzy oraz narzędzi dostosowanych do potrzeb młodzieży z niepełnosprawnościami.

Bezpłatne materiały dla szkół i nauczycieli

W ramach projektu powstała baza materiałów, które można wykorzystać podczas zajęć i rozmów z młodzieżą. Dotyczą one dojrzewania, relacji, stawiania granic, bezpieczeństwa oraz szukania pomocy.

Wśród dostępnych materiałów znajdują się:

- **Animacja edukacyjna** – przedstawia codzienne sytuacje związane m.in. z relacjami, zgodą, prywatnością, wizytą u lekarza czy bezpieczeństwem w internecie. Porusza także temat niechcianych treści, próśb o intymne zdjęcia i fałszywych materiałów intymnych tworzonych z wykorzystaniem nowych technologii. Animacja pomaga rozmawiać o zagrożeniach, sposobach reagowania i szukaniu wsparcia.



Animacja, dojrzewanie bez barier | napisy

- **Scenariusze zajęć dla grup wiekowych 12–15 lat i 15+** – zawierają gotowe ćwiczenia, propozycje dyskusji i materiały pomocnicze dotyczące zdrowia, komunikacji, relacji i bezpieczeństwa. Poszczególne aktywności można dostosować do potrzeb i możliwości grupy, np. poprzez uproszczenie zadań, zmianę sposobu udzielania odpowiedzi czy wydłużenie czasu pracy.
- **Ulotka „Gdzie szukać wsparcia?”** – przeznaczona dla uczniów i uczennic, zawiera informacje o organizacjach udzielających pomocy oraz numery telefonów wsparcia.
- **Broszura „Ścieżka Pomocy”** – materiał dla nauczycieli opisujący, jak krok po kroku postępować, gdy dziecko doświadcza przemocy. Zawiera wskazówki dotyczące rozmowy z dzieckiem oraz kontakty do instytucji i organizacji pomocowych.
- **Naklejki edukacyjne** – zawierają numery Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka oraz telefonu wsparcia dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Kolejne materiały już w przygotowaniu

Baza będzie sukcesywnie rozbudowywana. Wkrótce pojawią się w niej również dwa dodatkowe materiały.

Film szkoleniowy dla kadry pedagogicznej „Jak rozmawiać z młodzieżą z niepełnosprawnościami o dojrzewaniu” – z udziałem ekspertek Żanety Krysiak i Lusine Duryan. Materiał będzie dotyczył m.in. świadomej zgody, rozpoznawania i komunikowania granic, bezpieczeństwa w internecie, reagowania na zachowania seksualne oraz wspierania młodych osób w okresie dojrzewania. Pokaże także, jak współpracować z rodzicami i wzmacniać sprawczość oraz niezależność nastolatków.

Wykaz materiałów edukacyjnych – zbiór rekomendowanych książek, poradników, broszur, webinarów i nagrań wykładów dotyczących dojrzewania, relacji, bezpieczeństwa i edukacji psychoseksualnej. Materiały zostaną podzielone na trzy grupy: dla specjalistów, rodziców i osób wspierających oraz dzieci i młodzieży.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Dlaczego warto rozmawiać o dojrzewaniu?

Tematy seksualności, intymności, zdrowia i relacji wciąż zbyt rzadko pojawiają się w rozmowach z młodzieżą z niepełnosprawnościami. Tymczasem młode osoby potrzebują rzetelnej wiedzy, możliwości poznawania własnych potrzeb i granic oraz rozwijania umiejętności budowania bezpiecznych relacji.

Nauczyciele nie muszą znać odpowiedzi na każde pytanie ani być ekspertami w każdej dziedzinie. Ważne, aby wiedzieli, jak rozpocząć rozmowę, jakiego języka używać i kiedy skierować młodą osobę po dodatkowe wsparcie.

Projekt „Dojrzewanie bez barier” powstał właśnie po to, aby ułatwiać takie rozmowy i wspierać młodzież oraz osoby dorosłe towarzyszące jej w dorastaniu.

Zapraszamy nauczycieli, pedagogów, rodziców i opiekunów do korzystania z bezpłatnej bazy materiałów edukacyjnych dostępnej na stronie projektu „Dojrzewanie bez barier”.



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Trochę ruchu, dużo zabawy i nowe doświadczenia!



Kinga Łucarz – specjalistka w dziale Rehabilitacji i Integracji Dzieci, Fundacja Avalon

Skakanie, wspinanie, budowanie, eksperymentowanie. Raz w miesiącu Podopieczni Fundacji Avalon mogą korzystać bezpłatnie z atrakcji naszych miejsc partnerskich - **Stacji Grawitacja** oraz **Smart Kids Planet.** To propozycja przede wszystkim dla dzieci, które chcą aktywnie spędzić czas, spróbować czegoś nowego i po prostu dobrze się bawić.

Stacja Grawitacja - dla tych, których wszędzie pełno

Wystarczy wejść na trampolinę, żeby przekonać się, że grawitacja ma tu niewiele do powiedzenia. A to dopiero początek. Na niektórych trampolinach ruch steruje grą, a dalej czekają tor przeszkód w stylu Ninja, park linowy, strefa akrobatyczna i parkourowa oraz boiska do koszykówki i siatkówki z trampolinami. Znajdują się tu również ścianki wspinaczkowe mające trasy o różnym poziomie trudności, a dla młodszych jest strefa Happy Climb, gdzie wspinaczka odbywa się bez presji. Każda z tych aktywności ćwiczy kondycję, równowagę i koordynację, co pozwala dzieciom rozwijać sprawność przez zabawę.

Smart Kids Planet - prawdziwe życie w wersji mini

Smart Kids Planet to miejsce, w którym każde dziecko może znaleźć coś dla siebie i wcielić się w przeróżne role. Dzieciw wieku 0–10 lat mogą sprawdzić się tu w roli kasjera, kupującego albo piekarza w fikcyjnym sklepie, nadać paczkę w paczkomacie, posortować jabłka w sortowni, zbudować coś z klocków magnetycznych albo wystrzelić rakietę w kosmos. Jest też strefa sportowa, w której można skakać, wspinać się i celować. Najmłodsi mają własną strefę Tuptaj dla dzieci w wieku 0–3 lat.

Wszystko odbywa się przez zabawę, bez presji i w tempie dziecka. Przy okazji uczy się ono prawdziwych, życiowych czynności i obowiązków, ćwiczy kreatywność, logiczne myślenie i współpracę z innymi.

Najważniejsza jest dobra zabawa

Te wyjścia nie są kolejnymi zajęciami czy obowiązkami w kalendarzu. Chcemy, żeby były przede wszystkim okazją do **swobodnego spędzenia czasu, zabawy, ruchu, integracji i nowych doświadczeń.**

Jedno dziecko może od razu pobiec na trampoliny, inne godzinami budować, odkrywać interaktywne stanowiska albo potrzebować trochę więcej czasu, żeby oswoić się z nowym miejscem. Każde może korzystać z tej przestrzeni na swój sposób.

Dzięki współpracy Fundacji Avalon ze Stacją Grawitacja i Smart Kids Planet nasi Podopieczni mogą raz w miesiącu korzystać z tych miejsc bezpłatnie.

Najbliższe zajęcia odbędą się:

- 16.11.2026 - Stacja Grawitacja
- 23.11.2026 - Smart Kids Planet

Zapisy na stronie Fundacji Avalon w zakładce wydarzenia. Zapraszamy do wspólnej zabawy na następnych zajęciach!



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Czytelniczy kompas



Dominika Filipowicz – Fundacja Avalon



Weronika Witecka – specjalistka, Fundacja Avalon

W każdym numerze biuletynu „Widzialni z Fundacją Avalon" będziemy zapraszać Was do świata książek, które pomagają lepiej rozumieć niepełnosprawność i spojrzeć na codzienne wyzwania z nowej perspektywy. W naszej nowej rubryce znajdziecie zarówno praktyczne poradniki, jak i reportaże, prozę czy poezje.

Na początek przyglądamy się książkom poświęconym rozwojowi dziecka. Wybraliśmy publikacje, które mogą pomóc rodzicom lepiej zrozumieć potrzeby najmłodszych, rozwiać wątpliwości i odnaleźć się w kolejnych etapach rodzicielstwa. Od pielęgnacji i rozwoju mowy, przez rozszerzanie diety, aż po emocje i zachowania dzieci – sprawdźcie, po jakie tytuły warto sięgnąć!

Książki o rozwoju dziecka

Rozwój dziecka to fascynujący, ale też pełen pytań proces, który często skłania rodziców do poszukiwania sprawdzonych informacji i praktycznych wskazówek. Książki poświęcone rozwojowi dzieci mogą być cennym wsparciem w lepszym rozumieniu ich potrzeb, zachowań i kolejnych etapów rozwoju. Proponujemy książki z czterech kategorii:

1. rozwój i pielęgnacja,
2. rozwój mowy i komunikacji,
3. dieta i jej rozszerzanie,
4. zrozumieć zachowania dzieci.

1. Rozwój i pielęgnacja

Seria **„Mamo, Tato, co Ty na to?" Pawła Zawitkowskiego** to cykl poradników dla rodziców, który łączy wiedzę o rozwoju dziecka z bardzo praktycznymi wskazówkami dotyczącymi codziennej opieki. Jej dużą wartość kryje się w tym, że nie ogranicza się do jednej perspektywy – w przygotowaniu poszczególnych części uczestniczyli m.in. fizjoterapeuci, pediatrzy, neurolodzy, psycholodzy, logopedzi oraz inni specjaliści.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Najważniejsze dla świeżo upieczonych rodziców są przede wszystkim trzy części:

- **Część 1 - „Mamo, Tato, co Ty na to? O opiece, pielęgnacji i rozwoju Waszego maleństwa”** – tom skierowany przede wszystkim do rodziców dzieci od urodzenia do około 18. miesiąca życia. Dotyczy pielęgnacji, opieki, rozwoju ruchowego i poznawczego, zabaw oraz codziennych problemów, które pojawiają się w pierwszych miesiącach życia dziecka.
- **Część 2 – „I nauka, i draka, czyli jak zadbać o zdrowie przedszkolaka i uczniaka”** – przenosi uwagę na starsze dzieci, pokazując, jak poprzez zabawę i odpowiednio zorganizowane otoczenie wspierać ich rozwój fizyczny, poznawczy, emocjonalny i społeczny.
- **Część 3 – „Wszystko o co chcielibyście zapytać specjalistów”** – ma formę rozmów z ekspertami. Odpowiada na pytania dotyczące zdrowia, rozwoju i problemów małych oraz starszych dzieci.

Seria „Mamo, Tato, co Ty na to?” sprawdza się jako rodzicielski podręcznik, do którego warto zaglądać w konkretnych momentach życia dziecka. Kiedy dziecko ma kilka tygodni, interesować nas będzie przede wszystkim pielęgnacja i codzienna opieka. Kilka miesięcy później pojawią się pytania o rozwój ruchowy, zabawę czy kolejne umiejętności. Dzięki temu poradnik może towarzyszyć rodzinie na różnych etapach pierwszych lat życia.

2. Rozwój mowy i komunikacji

W książce **„Od zabawy do mówienia”** Marzena Machoś zwracająca uwagę na to, że rozwój mowy zaczyna się na długo przed wypowiedzeniem pierwszego słowa i nie dotyczy wyłącznie samej buzi. Zanim dziecko zacznie mówić, rozwija szereg umiejętności, które przygotowują je do komunikowania się: uwagę, naśladowanie, gesty, kontakt z drugą osobą, rozumienie języka czy naprzemienność w interakcji. Dzięki temu rodzic może zauważać cały proces prowadzący do mowy.

Książka zmniejsza presję związaną z oczekiwaniem na pierwsze słowa. Dzięki temu zamiast koncentrować się wyłącznie na tym, czy dziecko już mówi, można skupić się na tym, co dziecko potrafi, jakie sygnały wysyła i jak można odpowiadać na jego próby komunikacji.

„Czy moje dziecko mówi wyraźnie. Poradnik logopedyczny” Anny Skiby to praktyczny poradnik skierowany do rodziców dzieci w wieku przedszkolnym. Pomaga rodzicom lepiej rozumieć rozwój mowy dziecka i świadomie obserwować jego postępy. Książka zawiera konkretne sygnały, które należy obserwować. Dlatego rodzic może łatwiej zauważyć, które trudności mieszczą się w normie rozwojowej, a które warto skonsultować z logopedą. Autorka opisuje także codzienne nawyki, które są ważne dla rozwoju prawidłowego zgryzu i prawidłowej pracy języka. Dodatkową wartością tego poradnika są konkretne ćwiczenia, które rodzic może wykorzystać podczas codziennej zabawy z dzieckiem.

3. Dieta i jej rozszerzanie

„Planer Smaków” Zuzanny Wędołowskiej, autorki znanej w sieci jako Szpinak Robi Bleee, nie jest zwykłą książką o żywieniu dzieci. To pozycja pomyślana jako praktyczne narzędzie, które prowadzi rodzica przez pierwsze miesiące rozszerzania diety dziecka – krok po kroku, bez konieczności ciągłego przeszukiwania internetu.

„Planer Smaków” porządkuje między innymi kwestie, które dla początkujących rodziców potrafią być szczególnie stresujące: gotowość dziecka do rozszerzania diety, BLW i żywienie metodą mieszaną, wprowadzanie alergenów, odpowiednią pozycję podczas jedzenia, wielkość porcji, źródła żelaza, podaż płynów czy bezpieczne produkty.

Pierwsze posiłki są początkiem nauki jedzenia, poznawania smaków, konsystencji i sygnałów płynących z własnego ciała. Dlatego w podejściu Zuzanny Wędołowskiej równie ważne jak bilansowanie diety jest

budowanie spokojnej atmosfery przy stole i unikanie presji czy zmuszania dziecka do jedzenia.
„Planer Smaków” można traktować jako instrukcję obsługi jednego z ważnych etapów niemowlęctwa – stworzoną tak, żeby zamiast dokładać rodzicom kolejnych powodów do niepokoju, pomóc im odzyskać poczucie bezpieczeństwa i wypracować odpowiednie kompetencje.

4. Zrozumieć zachowania dzieci

„Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat” autorstwa Frances L. Ilg, Louise Bates Ames i Sidneya M. Bakera, to poradnik, który koncentruje się nie tyle na kolejnych kamieniach milowych rozwoju fizycznego, ile na tym, jak zmieniają się zachowanie, emocje, potrzeby i sposób funkcjonowania dziecka wraz z wiekiem.
Książka nie opisuje konkretnych zachowań jako wyodrębnionych problemów. Autorzy pokazują je na tle szerszego procesu rozwoju. Dzięki temu rodzic może lepiej zrozumieć, że pewne trudne zachowania niekoniecznie oznaczają, że „coś jest nie tak”. Te zachowania mogą być elementem określonego etapu rozwojowego.
Jednocześnie poradnik zwraca uwagę również na sytuacje, które mogą wymagać dodatkowej konsultacji.
To ważna książka dlatego, że **pomaga lepiej rozumieć dziecko.** A dla rodzica, który dopiero uczy się odczytywać płacz, emocje, zachowania i potrzeby swojego pierwszego dziecka, taka wiedza może być równie cenna jak praktyczne instrukcje dotyczące karmienia czy pielęgnacji. Warto więc mieć ją na półce jako przewodnik po tym, jak mały człowiek stopniowo staje się coraz bardziej samodzielną, emocjonalną i społeczną osobą.
To jedynie mały fragment biblioteczki książek przydatnych dla rodzica. Te pozycje zawierają wartościowe wskazówki potrzebne podczas całego okresu rozwoju dziecka. Pomagają rozwiać wątpliwości i nakierować rodzica na znalezienie odpowiedniego rozwiązania. Bo „rodzic idealny nie istnieje”, a dziecko potrzebuje przede wszystkim towarzysza, rozumiejącego procesy, które pomagają dziecku w prawidłowym rozwoju.





Jak wspierać dziecko

w nauce i codziennych wyzwaniach?



Kinga Łucarz – specjalistka w dziale Rehabilitacji i Integracji Dzieci, Fundacja Avalon

Każde dziecko ma inne potrzeby, tempo rozwoju i sposób poznawania świata. Trudności z koncentracją, nadmiar bodźców czy problemy z organizacją nauki mogą wpływać na jego codzienne funkcjonowanie. Jak stworzyć dziecku przyjazne warunki do nauki i pomóc mu radzić sobie z wyzwaniami? Przygotowaliśmy kilka praktycznych wskazówek dla rodziców, które pomogą lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i wspierać je na co dzień.

1. Trudności w edukacji dzieci z ADHD - jak wesprzeć swoje dziecko?

Dzieci z ADHD często są pełne energii, kreatywne i ciekawe świata, jednak mogą napotykać trudności z koncentracją, organizacją pracy, zapamiętywaniem poleceń i kończeniem zadań. Nie oznacza to braku zdolności czy chęci do nauki - dziecko może po prostu potrzebować innych metod pracy i większego wsparcia.

Ogromną rolę w pokonywaniu tych trudności odgrywają rodzice i nauczyciele. Pomocne jest dzielenie zadań na mniejsze etapy, ustalenie stałego planu dnia, zapewnienie krótkich przerw oraz docenianie nawet drobnych postępów. Ważne jest również wzmacnianie poczucia własnej wartości i dostrzeganie mocnych stron dziecka. Najważniejsze, aby dziecko czuło się akceptowane i rozumiane. Współpraca rodziny i szkoły, cierpliwość oraz dostosowanie metod nauki do indywidualnych potrzeb pomagają mu rozwijać umiejętności, lepiej radzić sobie z trudnościami i budować wiarę we własne możliwości.

2. Jak stworzyć dziecku odpowiednie warunki do nauki?

Odpowiednio przygotowana przestrzeń do nauki ma duży wpływ na koncentrację, samopoczucie i efektywność dziecka. Warto zadbać o to, aby miejsce do odrabiania lekcji

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

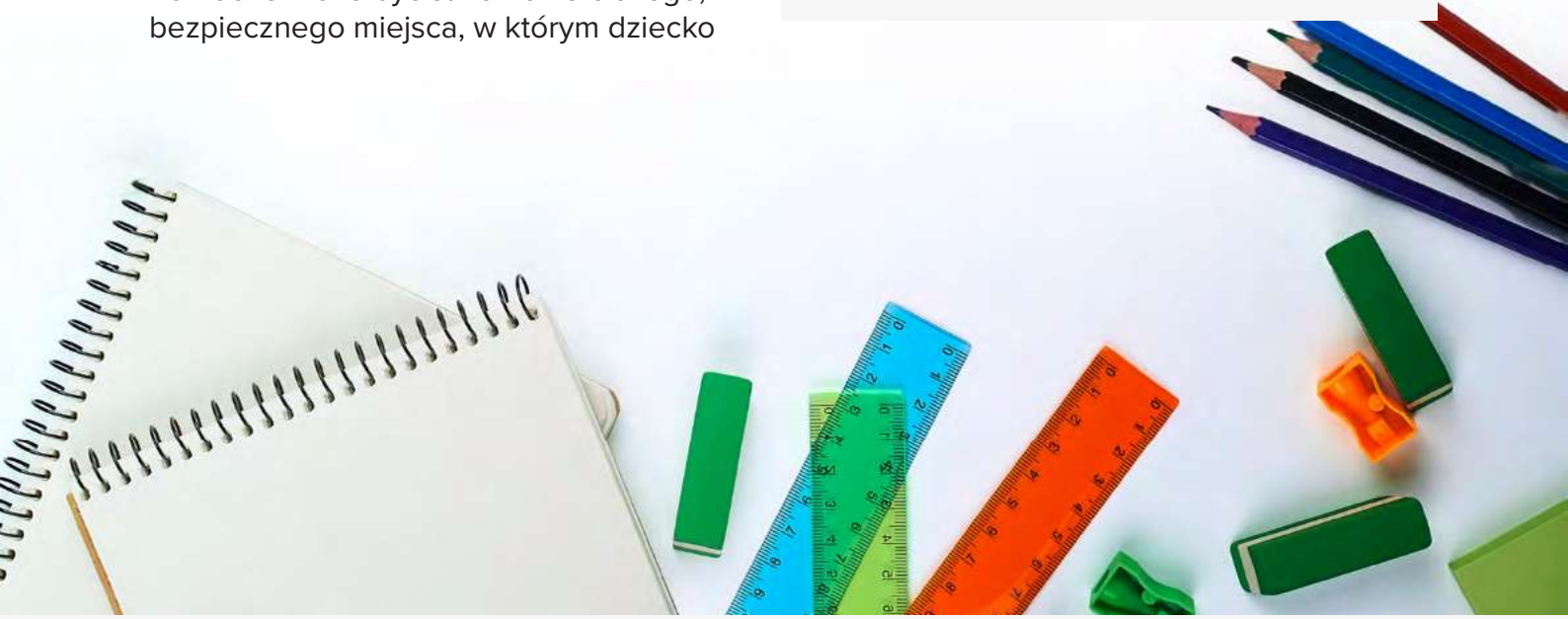
Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

było spokojne, uporządkowane i dostosowane do jego potrzeb. Ograniczenie hałasu oraz zbędnych przedmiotów na biurku pomaga skupić się na wykonywanych zadaniach.
Istotne znaczenie ma również wygodne krzesło, odpowiednie oświetlenie i łatwy dostęp do niezbędnych przyborów szkolnych. Pomocne mogą być także plan dnia, kalendarz lub lista zadań, które ułatwiają organizację nauki. Nie należy zapominać o regularnych przerwach, pozwalających odpocząć i odzyskać energię.
Warto pamiętać, że każde dziecko ma inne potrzeby, dlatego przestrzeń do nauki powinna być dostosowana do jego indywidualnych preferencji. Przyjazne i dobrze zorganizowane otoczenie sprzyja rozwijaniu samodzielności, budowaniu dobrych nawyków oraz kształtowaniu pozytywnego nastawienia do nauki.

3. Jak pomóc dziecku, które łatwo się przebodźcowuje?

Dziecko, które łatwo się przebodźcowuje, może silnie reagować na hałas, intensywne światło, tłum lub nadmiar bodźców. Może wtedy stać się rozdrażnione, płaczliwe, wycofane albo mieć trudności z uspokojeniem się. Ważne jest, aby uważnie obserwować jego potrzeby i reagować ze spokojem oraz zrozumieniem.
Pomocne może być stworzenie cichego, bezpiecznego miejsca, w którym dziecko będzie mogło odpocząć od nadmiaru bodźców. Warto ograniczać hałas, planować przerwy podczas intensywnych aktywności i zapewniać dziecku odpowiednią ilość snu oraz czasu na regenerację. Nie należy zmuszać go do pozostawania w sytuacji, która wywołuje silny dyskomfort.
Jeśli zauważasz, że Twoje dziecko często się przebodźcowuje, warto przyjrzeć się jego potrzebom i skonsultować się ze specjalistą. W Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon można wykonać diagnozę integracji sensorycznej, która pomoże lepiej zrozumieć trudności dziecka i dobrać odpowiednie formy wsparcia.

Jeśli masz pytania dotyczące rozwoju, edukacji lub codziennych wyzwań swojego dziecka i potrzebujesz wsparcia, zachęcamy do kontaktu z Pomarańczowym Telefonem Wsparcia. Nasi specjaliści służą pomocą pod numerem 530 001 130 oraz adresem e-mail: poradnictwo@fundacjaavalon.pl.
Nie musisz mierzyć się z trudnościami samodzielnie. Jesteśmy tu, by wspierać Ciebie i Twoje dziecko.



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Przegląd prasy



Maria Wachowicz - specjalistka ds. PR



W ostatnich tygodniach media poruszały trzy obszary, którymi zajmuje się Fundacja Avalon: zatrudnienie osób z niepełnosprawnościami, neuroróżnorodność w szkołach oraz prawo do podejmowania własnych decyzji. Zebraliśmy sześć publikacji z udziałem naszych ekspertów i ekspertek, wynikami badań i praktycznymi rozwiązaniami.

TVN24 - „Widzimy się w pracy!", czyli kompetencje zamiast stereotypów

TVN24 przedstawiło naszą kampanię „Widzimy się w pracy!". Jej punktem wyjścia są kompetencje, doświadczenie i ambicje zawodowe osób z niepełnosprawnościami, które zbyt często pozostają niedostrzegane. Pokazujemy, dlaczego warto oceniać kandydatów przez pryzmat ich umiejętności, a nie samej niepełnosprawności.

Zobacz materiał TVN24

Infor.pl - potencjał, którego nie możemy pomijać

W Infor.pl **Łukasz Wielgosz, Anna Łoginow i Helena Szczuka-Kalenský** mówili o kompetencjach osób z niepełnosprawnościami i barierach, z którymi mierzą się na rynku pracy. W materiale pojawia się również przygotowany przez Fundację poradnik „Firma pełna potencjału", zawierający praktyczne wskazówki dla pracodawców.

Przeczytaj publikację Infor.pl





Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

PulsHR - pracodawcy szukają talentów. Dlaczego pomijają osoby z niepełnosprawnościami?

PulsHR opisuje paradoks rynku pracy: firmy poszukują pracowników, a potencjał części osób z niepełnosprawnościami pozostaje niewykorzystany. Publikacja zwraca uwagę na znaczenie dostępnej rekrutacji, elastycznej organizacji pracy i oceniania kandydatów na podstawie ich kompetencji.

Przeczytaj publikację PulsHR

Dzień Dobry TVN - każdy uczeń ma swój rytm

O naszej kampanii „Inny rytm to nie błąd. To nowa piosenka" opowiedzieli w studiu Lusine Duryan z Fundacji Avalon, Katarzyna Łosińska-Burdzy z Kaufland Polska oraz Jordan Babula, tata Iwa, podopiecznego Fundacji. Rozmowa dotyczyła codzienności dzieci neuroatypowych i edukacji włączającej. Na potrzeby kampanii Vito Bambino stworzył piosenkę „Mimo najlepszych chęci".

Obejrzyj rozmowę w Dzień Dobry TVN

WP Kobieta - „niegrzeczne" czy po prostu niezrozumiane?

47% rodziców dzieci neuroatypowych usłyszało sugestię przeniesienia dziecka do innej klasy lub szkoły, wynika z badania przygotowanego na potrzeby naszej kampanii z Kaufland Polska. WP Kobieta opisuje ten problem, a **Łukasz Wielgosz z Fundacji Avalon komentuje potrzebę** rozwiązań uwzględniających różne potrzeby uczniów.

Przeczytaj artykuł WP Kobieta

XYZ.pl - koniec ubezwłasnowolnienia? Ważna zmiana w prawie

XYZ.pl opisuje propozycję zastąpienia ubezwłasnowolnienia systemem wspieranego podejmowania decyzji, która może mieć znaczenie dla ponad 100 tys. osób. Lusine Duryan z Fundacji Avalon zwraca uwagę na poszanowanie podmiotowości, indywidualnych potrzeb i prawa do decydowania o własnym życiu.

Przeczytaj artykuł XYZ.pl



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon" powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)



Ilu rodziców ukrywa w szkole diagnozy dzieci?

Kolejny odcinek podcastu #WystarczyZacząć Fundacji Avalon = kolejny ważny temat.

Tym razem w rozmowie z dr Zuzanną Krajewską - Jastrzębską (@Pani_Zuzia) poruszymy temat edukacji włączającej.

- Czy edukacja włączająca w Polsce jest możliwa?
- Jakiego wsparcia potrzebują nauczyciele?
- Jak tworzyć szkolne społeczeństwo pełne uważności na różne potrzeby?

Zachęcamy Was do wysłuchania tej rozmowy! I koniecznie zajrzyjcie na stronę Fundacji Avalon, gdzie znajdziecie wiele materiałów edukacyjnych skierowanych do rodziców i nauczycieli.

Odcinek został nagrany podczas konferencji Fundacji Avalon w maju 2026 roku.

OBEJRZYJ NA YouTube

POSŁUCHAJ NA Spotify



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

To już wszystko w tym numerze „Widzialnych z Fundacją Avalon”- dziękujemy, że spędziliście ten czas z nami!

Tym razem przyglądaliśmy się wyzwaniom związanym z zatrudnianiem osób z niepełnosprawnościami. Wyjaśnialiśmy, czym jest pułapka rentowa, i dzieliliśmy się praktycznymi wskazówkami dla pracodawców. Pisaliśmy też o tym, jak wspierać osoby w kryzysie psychicznym, oraz przyjrzeliśmy się kampanii Kauflandu z perspektywy neuroróżnorodności.

Mamy nadzieję, że znaleźliście tu coś, co Was zaciekawiło, skłoniło do refleksji albo pozwoliło spojrzeć na znany temat z nieco innej strony. Dziękujemy, że jesteście częścią społeczności „Widzialnych”.



Zapisz się na kolejne biuletyny

Odwiedź naszą stronę internetową

Obserwuj nas i bądź na bieżąco:

na Facebooku
fundacjaavalon

na Instagramie
fundacja_avalon

na LinkedInie
Fundacja Avalon

na YouTubie
FundacjaAvalonYT

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Biuletyn „Widzialni z Fundacją Avalon” powstaje dzięki dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)