



K O Ł O

WYPADKÓW



Przedmowa

Ta książka ma zmuszać do refleksji. Jeśli szanowny Czytelnik przebrnie przez kilka pierwszych relacji z wypadków i wywołanych przez nie skutków to powinien być gotów, żeby przyjąć postanowienie: „będąc na drodze nigdy nie pozwolę sobie na nieostrożność (o brawurze nie wspominając), na chwilę nieuwagi, na lekceważenie zagrożeń.

Ceną nieodpowiedzialności jest cierpienie fizyczne i psychiczne, kalectwo, śmierć - jednej lub wielu osób. Każde, nawet z pozoru błahе zignorowanie przepisów albo pośpiech, zlekceważenie senności, nadmierna pewność siebie, mogą być przyczyną tragedii na drodze. I nigdy do końca nie wiemy jak rozwinie się sytuacja, jeśli popełnimy błąd. Może będziemy mieli szczęście i skończy się na szkodzie materialnej, a może będą ofiary, ból albo śmierć, cierpienie bliskich poszkodowanego oraz własne wyrzuty sumienia: a gdybym jechał wolniej..., a gdybym nie oderwał wzroku od przedniej szyby..., a gdybym odpuścił i nie zdecydował się przebiegać przez jezdnię chcąc zdążyć do autobusu..., a gdybym... .

Poszkodowanymi możemy być my, ale i wiele osób z naszego otoczenia, rodziny. Poszkodowanymi mogą być inni oraz osoby z ich otoczenia... poszkodowani fizycznie, psychicznie i materialnie. Zachowując się na drodze niewłaściwie zakładamy - jakże niesłusznie - że do wypadku nie dojdzie. Owszem, słyszymy o wypadkach, ale dopóki nie dotkną one nas, albo kogoś kogo znamy, to jesteśmy odporni na myślenie o skutkach niefrasobliwości, o skutkach błędów. Jakże często niestosowania przepisów nie traktujemy jako błąd. Najwyższy czas zmienić podejście. Twórzmy wszyscy modę na stosowanie przepisów ruchu drogowego i odpowiedzialne, przewidujące następstwa, właściwe zachowania. No i bądźmy dla siebie partnerami w ruchu drogowym - my kierowcy, rowerzyści i piesi.

Wypadki były, są i pewnie zawsze będą. Opcja zero tzn. przede wszystkim zero śmierci na drodze, a jeszcze lepiej zero wypadków - zapisana w programach poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego wielu krajów - jest wizją, ideą, do której spełnienia należy dążyć, choć jej osiągnięcie, z ludzkiego punktu widzenia, wydaje się niemożliwe. Zawsze może pojawić się gwałtowny podmuch wiatru, który zwali na drogę lub bezpośrednio na samochód, wielki konar lub nawet całe drzewo, może oberwie się zwietrzała skała, albo stanie się jakaś inna, nagła - nie dająca się przewidzieć i opanować - akcja sił przyrody.

Centrum Leczenia Traumatyzacji, o którym również w tej książce dużo, zawsze będzie potrzebne. Poprzez tę książkę Ci, którzy pomocy potrzebują mogą się dowiedzieć, że jest taka mała - jednak wielka duchem i ludźmi - miejscowość Zabawa, a w niej ksiądz Zbigniew Szostak i wielu fachowców - ludzi dobrej woli. Jednak głównym przesłaniem jest apel, prośba kierowana do wszystkich kierujących i pieszych: zachowujcie się odpowiedzialnie. Niech nie będzie żadnych wypadków, które powodujemy lub do których się przyczyniamy. Jak skończycie Państwo czytać tę książkę, proszę przeczytajcie raz jeszcze to, co tu napisałem. I niech to będzie mentalnym drogowskim uczestnictwem w ruchu drogowym.

Marek Dworak

Sekretarz Małopolskiej Rady BRD

Dyrektor Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Krakowie

Wstęp

Wtorek, 20 sierpnia 2018. Wiadomość na Facebooku

Witam, od Hani z Zakopanego dowiedziałam się że można dołożyć na pomniku krzyżyk z imieniem mojego syna, który zginął w wypadku 20 października. Czy mogę wiedzieć więcej na ten temat? Jak to załatwić?

Kim był, ile miał lat, jak wyglądał, co lubił robić, jakie miał marzenia? Jak to się stało? Czy można było tego uniknąć? A zaraz potem kolejne pytania: czy miał rodzeństwo? Jak sobie radzi rodzina? Jak przez to przeszli jego rodzice? Czy poradzili sobie po stracie syna? Jedna wiadomość - syn zginął - a tysiące pytań bez odpowiedzi. To tylko jedna z wielu wiadomości, które przychodzą na profil facebookowy stowarzyszenia „Przejście”. Uczucia zawsze takie same: najpierw smutek, ból, znowu kogoś straciliśmy. Przegraliśmy kolejną bitwę. Policjanci, strażacy, lekarze, rząd, organizacje pozarządowe, my - społeczeństwo. I w całym tym bólu pojawia się nadzieja: jak dobrze, że napisała. To dobry znak. Będzie dobrze. Musi być. Życie nigdy nie będzie takie samo, a czas nie leczy ran. Ale trzeba nauczyć się żyć w nowej rzeczywistości, odnaleźć się na nowo, iść do przodu. Trzeba to zrobić dla siebie i dla niego.

W 2017 roku doszło w Polsce do 32 760 wypadków, w których 39 466 osób zostało rannych, a 2 831 zginęło. Mówimy o wypadkach drogowych, ale w rzeczywistości powinniśmy mówić o zdarzeniach drogowych. Słowo wypadek zakłada przypadkowość, a przecież wielu z tych zdarzeń moglibyśmy uniknąć. Te liczby to tylko początek dramatu. Za każdą z nich kryje się nieszczęście ofiar, ale także rodzin i sprawców, którzy nie są tu ujęci. Pozostają w cieniu statystyk i nikt nie mówi, przez co przechodzą, nikt im nie pomaga. Przeżycie traumy dotyczy prawie każdego. W bezpieczeństwie ruchu drogowego są to nie tylko ofiary, ale też ich najbliżsi, a także pracownicy służb ratunkowych - policjanci, strażacy, ratownicy medyczni, lekarze, wreszcie sprawcy oraz ich rodziny. Po traumatycznym wydarzeniu stopniowo wracamy do daw-

nego funkcjonowania. Niestety, nie zawsze. Czasami stan ciągłego bólu, zarówno fizycznego, jak i psychicznego po stracie, zmienia się w stan przewlekły, rodzaj błędnego koła, z którego nie sposób wyjść bez profesjonalnej pomocy. To dręczące wspomnienia, koszmary, obrazy z wypadku. To pogorszenie się stanu zdrowia. Nasz mózg stara się przepracować traumę, poukładać zdarzenia, zrozumieć, a my mu na to nie pozwalamy: chcemy zapomnieć i wyprzeć przykre zdarzenie z pamięci. To ciągła walka ze wspomnieniami i próby zapomnienia, zamykanie się w sobie, zamykanie się na otoczenie, izolacja, poczucie braku zrozumienia. Taki stan to nic dziwnego, to zaburzenie stresowe pourazowe. To nie żadna choroba. To nie żaden wstyd. I może dotyczyć każdego z nas. Nie dotyczy osób słabych czy lękliwych, bardziej lub mniej wrażliwych. Może dotyczyć każdego z nas bez względu na charakter, psychikę. Kluczem do dalszego życia jest pomoc. Przyznanie, że jest potrzebna, i przyjęcie jej. Dzięki temu możemy nauczyć się żyć w nowej rzeczywistości.

Nie jest łatwo mówić o swoim bólu, o swoim doświadczeniu, życiowej tragedii. O swojej traumie, trudnych momentach i cierpieniu. Moi rozmówcy to najodważniejsze osoby, jakie kiedykolwiek spotkałam. Dzięki nim i rozmowie z nimi mamy możliwość zbliżenia się do zrozumienia tego, czym jest wypadek drogowy. Wszystkim przyświecał jeden cel: poprzez swoją opowieść ocalić choćby jedną osobę, choćby jednego naszego czytelnika – Ciebie!

Katarzyna Dobrzańska-Junco



Jakub Pielech, Lubin

Młody, przystojny, wykształcony, inteligentny, błyskotliwy. Z pewnością odważny. Mówi o tym, co się stało, bo wie, jakie to ważne dla niego i dla innych. Przeszedł bardzo wiele i cudem przeżył. Swoją historię chce przestrzec innych. Jego opowieść ma podwójną wymowę, bo Kuba to zarówno ofiara wypadku, jak i fizjoterapeuta.

Kuba, przede wszystkim, jak się czujesz?

Jestem już po dwudziestu operacjach. Czuję się dobrze. Teraz zajmuję się gospodarstwem, swoją hodowlą koni, jestem bardzo zajęty.

Po takim wypadku, jaki przeszedłeś, i tylu operacjach nie brakuje Ci sił?

Mój mózg nie przyjmuje do siebie, że w ogóle miałem wypadek, i narzuca mi moje tempo pracy sprzed niego. Ja po prostu nie myślę o sobie i swoim zdrowiu. Czasami nawet nie wiem, jak się nazywam. Ale na tyle kocham swoją pracę, że staram się ogarniać, żeby dawać radę. Fakt faktem, że gdzieś tam niejednokrotnie zarywam noc, teraz zaczęła się roboty w polu. Ale człowiek gdzieś się z tym wychował i mam tak, że lubię pracować.

Praca pomaga zapomnieć o wypadku?

Niekoniecznie, chociaż parę lat już minęło. To było w październiku 2013 roku, po południu, ładny, słoneczny dzień. Nic nie zapowiadało tragedii. Ja prowadziłem ciężarowy samochód, pracowaliśmy w transporcie koni. Jechałem razem z kolegą, który wtedy miał 19 lat. Ja jechałem w kierunku Wrocławia, tir jechał w kierunku Kłodzka. W okolicach Barda Śląskiego było niewielkie wzniesienie. Tir miał dwa pasy, ja jeden. Jak wyjechałem na wzniesienie, tir już był na moim pasie i dobił do mnie czołowo. Przez dwa swoje pasy zjechał na mój.

Mój kolega zginął. Starłem się go osłonić sobą, ale nie udało się. Skręciłem kołami w prawo, wystawiając się na uderzenie, ale nas zniosło. Mateusz był słabszy fizycznie ode mnie. Byliśmy zakleszczeni w karo-

serii samochodu. Ja miałem prawą nogę zmiądzoną, on obie. Po wyciągnięciu z samochodu u niego ustała akcja serca. Mieliśmy podobne obrażenia: tamponadę osierdzia, w wyniku czego pękła mu lewa komora serca, roztraskaną śledzionę, pęknięty prawy płat wątroby, stłuczone płuca, co spowodowało wystąpienie odmy wraz z tamponadą. Tylko on dostał wszystkie obrażenia naraz. Różnica w pozostałych obrażeniach, owszem, była, bo Mati miał połamane obie nogi, prawdopodobnie do amputacji, ja zaś połamaną prawą z przerwaniem ciągłości kości udowej na długości ponad 10 cm. Obustronne wyłamanie kręgu L5 na długości ok. 1 cm na każdej ze stron. Złamanie obu kończyn górnych, w tym otwarte ręki prawej. Dwie dziury w koniuszku serca. U mnie to się rozciągnęło w czasie. Siedmiu lekarzy stwierdziło, że z medycznego punktu widzenia nie miałem prawa tego przeżyć.

Kiedy się ocknąłeś?

Wypadek był w czwartek, ja się ocknąłem we wtorek. Pierwsza operacja trwała siedem godzin, przetoczono mi podczas niej osiem litrów krwi.

Kiedy dowiedziałeś się o Mateuszu?

W szpitalu. Na początku nie chcieli mi powiedzieć, ale moja ówczesna dziewczyna mi powiedziała, nie była w stanie mnie okłamać. Jak się ocknąłem to zapytałem najpierw, kiedy mnie wypuszczą, bo już chciałem jechać pole orać. Potem zapytałem o Mateusza i ona powiedziała mi, że Mati nie żyje. To był dla mnie okropny moment. Chociaż jeszcze miałem obrzęk mózgu i słabą świadomość, więc to do mnie do końca nie docierało. Jeszcze mi się nawet w szpitalu przyśnił.

Korzystałeś z pomocy psychologa?

Oczywiście. Ja jestem pod opieką psychiatry cały czas, z małymi przerwami. Miałem tyle razy operacje, organizm tyle razy walczył, że były momenty, kiedy psychika mi wysiadła, że miałem ochotę przestać walczyć o siebie. Zabieg, wyjście ze szpitala, chwilowe kalectwo, kule, wózek, rehabilitacja, powrót do względnej, minimalnej sprawności

i kolejny zabieg. Błędne koło. Psychicznie siadałem. Dwadzieścia operacji za mną.

Jeździsz?

Jeżdżę. Teraz już tak. Na początku bałem się, szczególnie jak widziałem tira. Po wypadku nie mogłem przejechać trasą, gdzie miałem wypadek, nawet jako pasażer. Zasypiałem i spałem przez większość trasy. Kiedy się budziłem, było to dla mnie, jakbym przejechał za kierownicą ze 2000 km, a to niecałe 180. Teraz jest lepiej, ale z tyłu głowy to cały czas tam siedzi. Przemogłem się i teraz już jeżdżę. Nie lubię, jak mnie coś ogranicza, i musiałem się przełamać. Po wypadku powstało wokół mnie koło ograniczeń i musiałem je łamać po kolei.

Pomoc psychologiczną organizowałeś prywatnie?

Jak najbardziej. To jest ogromny koszt. Chociaż inicjatywa była bardziej mojej mamy, siostry, taty.

Ja raczej nie lubię się otwierać, dla mnie to był zawsze objaw słabości. To ja wiecznie pomagałem ludziom, to ludzie do mnie przychodzili po pomoc, a ja nigdy sam bym o pomoc nie poprosił. Zaciskałem zęby i robiłem wszystko sam. A tu nagle okazało się, że bez tej pomocy się nie da żyć, że muszę się o tę pomoc zwrócić. Rodzina nalegała i nie odpuszczała. Było to dla mnie i dla mojego ego bardzo ciężkie. Więc potraktowałem to jak wyzwanie: zobaczymy, kto komu robi psychoterapię. Też trochę znam się na psychologii klinicznej ze względu na moje studia. Przemogłem się.

Pomogło?

Tak. Ale sama terapia nic nie da, bo wiem, że jeśli sam nie będę chciał sobie pomóc, to nawet najlepsza terapia nie pomoże. To już zależy ode mnie. Ja wiele lat, nawet jak byłem niepełnoletni, byłem osobą bardzo samodzielną, samowystarczalną.

Masz kontakt z rodziną Mateusza?

Mam. Pamiętam, po wypadku mama powiedziała mi, że powinienem pójść i porozmawiać z rodzicami Mateusza. Na początku powiedziałem, że nigdy tam nie pójde.

Długo znaliście się z Mateuszem?

Długo. Poznaliśmy się, ja mu chciałem pomóc znaleźć pracę i przyjechałem do transportu koni. Dużo razem jeździliśmy. Jego największym marzeniem było pojechać za granicę. Miałem taką moją standardową trasę do hodowcy koni w Deštné w Czechach. W dniu wypadku transportowaliśmy dwa konie i jechaliśmy do Czech. Dla Mateusza to był pierwszy wyjazd za granicę. Zawsze, jak w to miejsce jeździłem, mieliśmy taką tradycję, że hodowca zapraszał nas do baru na obiad. Zawsze byłem na tym obiedzie, ale akurat tego dnia miałem kolejne sprawy do załatwienia i nie mogliśmy zostać w Czechach. Później miałem do siebie taki żal: ty durniu, trzeba było zostać na tym obiedzie, wtedy wszystko potoczyłoby się może inaczej. Gdzieś w tym wszystkim czuję swoją winę za wypadek. To ja mu zaproponowałem, żeby pojechał. Potem myśli, czemu nie ja, a on. Ja za niego odpowiadałem.

Zmieniłeś zdanie i odwiedziłeś mamę Mateusza?

Tak. Moja mama myślała, że nie pójde. Jak tylko wstałem z wózka i pierwszy raz pojawiłem się w stajni już o kulach, to wyszedłem na papierosa koło stajni, spojrzałem na jego dom i okna jego pokoju, na drzwi, z których zawsze się wyłaniał, i stwierdziłem, że idę. Zapukałem do drzwi, otworzyła mi jego mama, była bardzo zaskoczona. Zapytałem, czy możemy porozmawiać. Wszędzie były zdjęcia Matiego. Przeprosiłem ją. Powiedziałem, że jakbym wiedział, że tak to się skończy, to bym Matiego nie zabrał. Powiedziała, że nie ma do mnie żalu. Zadała mi tylko pytanie, czy on przeczuwał, że umrze, i czy był szczęśliwy w ostatnich chwilach. Opowiedziałem jej, jak bardzo był szczęśliwy. Wracał z wymarzonego wyjazdu za granicę, robił dużo zdjęć krajobrazu. Jest takie jedno wyjątkowe miejsce po stronie czeskiej, jedzie się z boczem góry. Spoglądając w górę, widzi się ogromny stok i las, a w

dół jest potężne jezioro otoczone łąkami. To pięknie wygląda. Mati robił zdjęcia, nagrywał filmy i z uśmiechem mówił: „O, pokażę mamie, jak wrócę”. Niestety, nie wrócił. Tę scenę mam często przed oczami.

Rodzice Mateusza korzystali z pomocy psychologicznej?

Na pewno nie. Ani im nie proponowano, a sami też nie chcieli.

Masz dalej kontakt z mamą Mateusza?

Nie. Niedawno się dowiedziałem, że miała udar mózgu. Czuję się zobowiązany i staram się pomóc w załatwieniu odpowiedniej pomocy medycznej na oddziale rehabilitacyjnym.

Uważasz, że powinna być pomoc psychologiczna w szpitalu po wypadku?

Tak, to bardzo ważne. Taka pomoc na początku, w pierwszych tygodniach jest najważniejsza. Ja będąc w szpitalu, przeszedłem przez wiele załamań psychicznych. Była nawet sytuacja, że krzyczałem na OIOM-ie: „Mogli mnie zostawić w tym koniowozie, zdechłbym i byłby święty spokój”. Wtedy nie zapomnę miny mojego taty. Powiedział tylko: „Kubuś, co ty mówisz?”. I ta mina mi tak utkwiała, że w nocy nie mogłem spać. Materac, miałem wrażenie, łamał mi kolejny raz kręgosłup. Leżąc, stwierdziłem wtedy, że tak być nie może. Że mam dla kogo żyć, że muszę walczyć choćby dla nich, pokazać, że jestem silny. Gdy patrzyłem na nich, jak oni cierpią, postanowiłem to zmienić. Tak być nie mogło. Każdego dnia walczyłem o każdy ruch. Byłem dla siebie psychologiem, fizjoterapeutą, pacjentem i przyjacielem w jednym. Dzięki temu, że studiowałem wcześniej fizjoterapię, było mi łatwiej. Wiedziałem też, jak pozytywnie na siebie zadziałać, aby się podbudować i zmotywować do postępów. Załamania psychiczne dalej były, ale nie chciałem tego pokazywać rodzicom. I każdego dnia widziałem moją rodzinę już uśmiechniętą.

Minęło już pięć lat. Jak dzisiaj się czujesz?

Już funkcjonuję normalnie. Odstawiłem ortezę, biegam, skaczę. Chcę wrócić do profesjonalnego sportu. Moim celem jest odzyskać 150 procent sprawności sprzed wypadku.

Plany na przyszłość?

Zajmować się dalej moją hodowlą koni, chciałbym pracować jako ratownik w ratownictwie górniczym, uprawiać wyczynowo sport, marzę o tym, aby mi kiedyś na olimpiadzie zegrali Mazurka Dąbrowskiego. Chciałbym założyć rodzinę, mieć czwórkę dzieci.



Hanna Majerczyk, Zakopane

Zawsze zastanawiam się, skąd ma w sobie tyle siły. Energiczna drobna kobieta, wszędzie jej pełno. Jest swoistego rodzaju spoiwem, który łączy rodziny. Osierocone rodziny. Uczestniczy w warsztatach psychologicznych, sama prowadzi grupę wsparcia na Facebooku, organizuje spotkania, wyprawy. Jej najukochańszy syn, Dariusz, zginął na drodze w 2012 roku.

Pani Haniu. Niedługo 10 września i kolejna rocznica. Jak doszło do wypadku?

Jechali samochodem w cztery osoby, dwóch braci, ich kuzyn i mój syn, w Zakopanem, blisko mojego domu. Darek i dwóch z nich chodzili razem do jednej klasy. Mój syn był pasażerem, siedział z przodu. Jechali dość szybko. Do dzisiaj nie wiem, co naprawdę się stało, był zakręt, potem jeszcze dość długi odcinek prostej drogi i uderzyli w kutą ciężką metalową bramę. Od tej bramy ich odbiło i niżej zarzuciło na płot. Samochód koziołkował, syn został zgnieciony przez samochód. Darek i kierowca – Wojtek – zginęli. Jeden z braci miał lekkie obrażenia, a drugi w gorszym stanie trafił do szpitala.

Ma Pani z nimi kontakt?

Tak, mam. To byli najbliżsi przyjaciele Darka. Oni i inni przyjaciele zakładali już rodziny, mają dzieci. Dwoje z nich swoim synkom nadało imiona swoich przyjaciół, tak więc rośnie mały Daruś i Wojtuś. Teraz rzadko się widzimy, bo pracują za granicą, ale przychodzą na rocznice, na msze, czasem odwiedzają. Zapraszają na swoje uroczystości. Pamiętają.

Czy po wypadku miała Pani jakąś pomoc psychologiczną?

Nie miałam. Pani Kasiu, we mnie był ogromny żal. To było parę metrów od mojego domu. Nawet słyszałam uderzenie. Dzwoniłam do Darka i zaczęłam się już bać, bo nie odbierał, a ja usłyszałam wycie syren. Wtedy przyszły sąsiadki, koleżanki mojego syna i powiedziały, że Darek miał wypadek. Straż i pogotowie zaraz były na miejscu.

Poszłam tam, ale nie puścili mnie do syna. To mnie długo bolało, że mi nie pozwolili do niego podejść, pożegnać się, póki był tak bliski życia. Wtedy to był straszny ból, teraz to rozumiem, ale wtedy miałam ogromny żal, że nie mogłam go objąć, przytulić. Nic na miejscu nie wiedziałam, nikt mi nic nie powiedział. Ja tam wyłam, płakałam, nikt mi nie powiedział, czy jest źle, czy żyje, co się dzieje. Ktoś mi powiedział, że ratują mojego syna i nie trzeba przeszkadzać, więc czekałam obezwładniona lękiem i niewiedzą. Dzisiaj nie mam już żalu, że nie pozwolono mi pożegnać się z moim synusiem... Dzisiaj wiem, że w spokoju oglądał księgę swojego życia, nie słuchając mojego zawołania... Może gdzieś tylko w oddali...

Kiedy się Pani dowiedziała?

Nie pamiętam, ale na miejscu wypadku byłam chyba długo i nic nie wiedziałam, zadzwoniłam do mojego brata i dopiero po jakimś czasie brat mi powiedział, że Dariusia już nie ma z nami. Wtedy pan doktor z mojej miejscowości zawiózł mnie do szpitala, a drugą mamę chyba pogotowie zabrano. Podłączyli nas tylko do kroplówki, potem wypis ze szpitala i na tym się zakończyła pomoc. Na jednej zobojeźniającej kroplówce. Żadnej rozmowy, żadnego psychologa nie było. Nawet lekarz żeby porozmawiać. Nic nie było, absolutnie. Gdyby nie moja rodzina, przyjaciele, Kasia – dziewczyna Darka, i w szczególności mój brat, nie dałabym rady. On się wszystkim zajął, bo ja nie byłam w stanie.

Gdyby był wtedy psycholog, skorzystałaby Pani z jego pomocy?

Oczywiście, że tak. Ja potem chodziłam prywatnie do psychologa, ale to była inicjatywa mojego brata i bratowej. Ale jak kogoś nie stać, to zostaje sam. Na naszej grupie na Facebooku, grupie osieroconych rodziców, często rozmawiamy o tym, jak bardzo sami i samotni jesteśmy. Ciężko jest przyjąć pomoc, a czasami, nawet jeśli się o nią prosi, trudno ją otrzymać. Są rodziny, które szukały pomocy też w Kościele. A tam kontakt czasami ograniczał się czasami do spraw organizacyjnych związanych tylko z pogrzebem. My, osieroceni rodzice, czasami jedyne, czego chcemy, to rozmowy, wysłuchania nas, naszego bólu.

Dlatego tak ważna jest pomoc systemowa. Zdarza się wypadek, rodzice odwracają się od Pana Boga, bo nie rozumieją, dlaczego właśnie ich dziecko zginęło. I zatracają się w tej rozpacz. To jest dla nich dramatyczne.

A Pani?

Ja miałam od początku szczęście, bo w mojej parafii księża bardzo mnie wspierali. Zaraz też poznałam ojca Serafina z sąsiedniej parafii, dzięki któremu trafiłam do Sanktuarium bł. Karoliny w Zabawie pod Tarnowem. Trafiłam na wspaniałych księży i do stowarzyszenia „Przejsie” – to uratowało; dało mi nowe życie. I to, jak się teraz czuję, jak funkcjonuję, to wszystko zawdzięczam im i Karolinie [parafii pw. bł. Karoliny]. Ale wielu rodziców nie wie, że istnieje takie miejsce. Też jest ciężko, bo wiele mam, które straciły dzieci, pojechałoby na warsztaty terapeutyczne, ale ojcowie nie. Często się tak zdarza, a mama sama się nie odważy.

W grupie wsparcia na Facebooku, którą Pani prowadzi, są cały czas te same osoby czy nowe też dołączają?

Cały czas dołączają nowi osieroceni rodzice. Są nowe osoby, które same szukają pomocy i proszą o dołączenie, i są osoby, które rodzice często poznają na Facebooku i polecają im grupę. W naszej „osieroconej rodzinie” są też Polacy z Niemiec, Stanów Zjednoczonych. Rodzice dołączają do grupy i piszą do mnie, często przez wiadomość prywatną, dzieląc się swoją rozpaczą i bólem.

Widać, że rodzicom bardzo brakuje rozmowy i zrozumienia. W ten sposób spełnia Pani też jakby zadanie psychologa.

Wygląda na to, że trochę tak. Przynajmniej tak mogę pomóc i odwdziżyć się za pomoc, którą ja otrzymałam. Ale staram się być bardzo ostrożna. Nie chciałabym nikogo zrazić. To jest ta odpowiedzialność, której się boję i która ciąży na mnie: żeby nie zniechęcić, a przygarnąć. Ale zawsze modłę się o światło Ducha Świętego i mam nadzieję, że mi

się udaje. Po prostu rozmawiamy między sobą i to już jest dużo. Są też rodzice, którzy tylko dołączają i milczą. Ale są z nami i to jest ważne.

Wspominacie razem dzieci?

Zazwyczaj tak, ale są rodzice, którzy przez lata nie chcą oglądać zdjęć swoich dzieci, to zbyt duży ból. Są tacy, którzy mają wszędzie porozkładane zdjęcia. Każdy rodzic tę żałobę przeżywa inaczej i po swojemu. Inaczej też przeżywają ją rodzice ofiar, czy rodzice ofiar i sprawców w jednym. Mój syn zginął, ale nie kierował. Mama kierowcy, Wojtki, który także zginął, też przeżywa to inaczej.

Rozmawiacie?

Tak, oczywiście. Była u mnie, przeprosiła, płakała. Pogrzeb naszych synów był w jednym czasie. Powiedziała mi, że jak mnie widzi, to jej się serce kraje, bo ona miała czwórkę dzieci, a moje to było jedyne. Ja nie czuję urazy. Dziękuję Panu Bogu, że to nie Darek był sprawcą wypadku.

Powstanie Centrum Leczenia Traumatyzacji pomoże ofiarom i rodzinom?

Marzę o tym, aby powstało to centrum. Prawda jest taka, że my rodzice jesteśmy pozostawieni sami sobie. Jak jest jakiś większy zbiorowy wypadek i jest prasa, to jest też psycholog. A w przypadku pojedynczych ofiar nie ma już pomocy dla rodzin. My regularnie korzystamy z warsztatów psychologicznych organizowanych przez stowarzyszenie „Przejście” w Zabawie, ale to nie jest systemowa pomoc, tylko doraźna, na tyle, na ile stowarzyszenie może sobie pozwolić. A potrzeba jest ogromna. Często my, którzy już jakiś czas temu straciliśmy dzieci, ustępujemy miejsca nowym rodzicom. Wiemy, jak ważna jest pomoc psychologiczna zaraz po wypadku, i nie chcemy blokować i zajmować miejsc, skoro w kolejce są już następni. Ale chcemy wracać na warsztaty ciągle, mimo upływu czasu. Potrzebujemy tych spotkań.

Pomagają w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości?

Oczywiście. One nam po prostu pomagają normalnie funkcjonować. My byśmy tam non stop jeździli. To jest za każdym razem przeżycie czegoś nowego. Gdyby takie spotkania były dla wszystkich przynajmniej trzy lub cztery razy w roku, to by było wspaniale. Teraz nie mamy ich tyle, bo ustępujemy miejsca nowym osieroconym rodzicom. Ale mimo wszystko spotykamy się prywatnie, utrzymujemy kontakt. Utrzymujemy więzi między nami, bo to jest potrzebne. Wysłuchując siebie nawzajem, uwrażliwiamy się na krzywdę innych i nie myślimy tylko o naszej stracie. Bardzo dużo pomaga nam wiara.

Bez wiary jest ciężiej?

To ważne, aby wsłuchać się w Pana Boga i pozwolić naszym dzieciom odejść, by mogły być Tam, szczęśliwe. Bez wiary jest pustka, trudno pogodzić się ze stratą. Trudno przebaczyć i żyć z nadzieją, że kiedyś Tam się spotkamy.

A w warsztatach mogą uczestniczyć tylko wierzący?

Każdy może. Są i wierzący, i niewierzący. I jesteśmy wszyscy razem, i sobie pomagamy. To jest tak, że w traumie po śmierci dziecka albo ktoś dostanie pomoc od stowarzyszenia, albo zostaje sam i zatracą się w depresji. Samo stowarzyszenie nie zdoła do wszystkich dotrzeć. Chodzi o tę pomoc, o szukanie jej i przyjmowanie. Ja też kiedyś byłam osobą nieśmiałą, ale się przełamałam. Szukanie i przyjmowanie pomocy to nie wstyd czy słabość. Wręcz przeciwnie – to siła. U mnie było łatwiej, bo jeszcze przed wypadkiem dowiedziałam się, że jest takie miejsce, które pomaga rodzinom ofiar. Słyszałam o „Przejściu”. I po wypadku wiedziałam, że chcę pojechać do Zabawy, przejść przez pomnik „Przejście”, że muszę w tych warsztatach uczestniczyć. Dlatego też założyłam grupę wsparcia NADZIEJA na Facebooku, żeby dzielić się z rodzicami tym, co mnie pomaga, a najbardziej pomogły mi rekolacje u bł. Karolinki. Chciałabym, żeby inni rodzice też mogli skorzystać z takiej pomocy.

Kluczem była szybka pomoc?

Zdecydowanie. Pomoc musi przyjść bardzo szybko. Bo im więcej czasu upływa, tym jest gorzej sobie poradzić. Ja czułam, że chcę pojechać do Zabawy, i pojechałam, dwa miesiące po wypadku. To była taka rozpacz, bezsilność i pustka, że nie da się tego opisać. Wiedziałam, że muszę coś zrobić. Gdyby nie ta pomoc, to mogłabym być, pani Kasiu, w szpitalu psychiatrycznym. Też się bałam na początku, jak to będzie. Samemu ciężko jechać. Mnie akurat zabrali rodzice – Janeczka i Władziu, którzy jechali do „Przejścia”, do dzisiaj bardzo się przyjaźnimy. Moje obawy były niepotrzebne. Teraz też wiele matek się obawia: że trudno samemu, że daleko, że nie ma sensu. Często matki chcą, a ojcowie nie. Ale trzeba się przełamać i pojechać. Czasami mówią: jeszcze nie teraz, może za pół roku albo rok. Ale czas nie pomaga i nie leczy ran. Odsuwanie w czasie nic nie da, bo nigdy się nie będzie wystarczająco gotowym. Trzeba znaleźć w sobie tę siłę i przyjechać. Poprosić o pomoc. Tyle i aż tyle. Pomoc rodzicom jest też potrzebna, bo zatracając się w swojej rozpacz, często zapominają o dzieciach, które zostały tu na ziemi, a one też straciły swoje rodzeństwo i czasem widząc rozpacz rodziców, czują się winne, że gdyby to one odeszły, ból rodziców byłby może mniejszy. Kiedy ktoś odchodzi, pozostawia po sobie wiele cierpiących osób, członków rodziny, i oni wszyscy potrzebują pomocy.

Pani Haniu, co jest według Pani najważniejsze w tej długiej drodze odnajdywania siebie w nowej rzeczywistości?

Przebaczenie. Wobec innych, ale też wobec siebie. Znam rodziców, którzy stracili dzieci po dopalaczach i po śmierci samobójczej i nie mogą sobie cały czas wybaczyć, że nie umieli zapobiec tej tragedii. Zadręczają się. Rozpamiętywanie i nieustanne zadawanie sobie pytania „dlaczego” i „co by było gdyby”, nie pomoże. Chciałabym, żeby pozwolili odejść swoim dzieciom. Nie przywrócimy im życia tu na ziemi, ale możemy pozwolić im być w pełni szczęśliwymi w ich nowym Życiu. Ważne, aby w końcu odnaleźć przebaczenie i spokój. Każdego dnia trzeba też uczyć się doceniać i cieszyć się tym, co mamy. Bez tego nie da się funkcjonować.

I bez wsparcia rodziny?

Oczywiście, chociaż z rodziną i przyjaciółmi różnie bywa, bo tak naprawdę, jeśli ktoś nie przeżył tego, co my, to nigdy do końca nas nie zrozumie. Często, chcąc dobrze i mając dobre intencje, mówią „zapomnij”, „będzie dobrze”, „wszystko się ułoży”. Próbują pocieszyć, ale nie ma odpowiednich słów, które potrafią pocieszyć rodzica po stracie dziecka, zwłaszcza w pierwszych etapach żałoby. Wiem, że rodzice mają o to ogromny żal. Ja uczyłam się stawać po tej drugiej stronie, gdybym to ja miała kogoś pocieszyć, i w tamtym czasie też nie umiałam znaleźć odpowiednich słów. Żeby normalnie żyć, trzeba się zmieniać. Samo się nic nie ułoży, nie będzie dobrze. Tu jest właśnie praca nad sobą. Trzeba stawić temu czoła i pomóc sobie. Często mówi się, że rodzice po stracie dziecka zamykają się w sobie i odsuwają się od rodziny i znajomych, i niestety tak czasem bywa, że bardzo trudno do nas dotrzeć. Jednak bardzo często jest tak, że to rodzina i przyjaciele odsuwają się od rodziców, którym zawałił się cały i najważniejszy świat.

Może nie wiedzą, jak rozmawiać? Nie chcą zadawać bólu.

Dokładnie, chcą nam zaoszczędzić bólu, ale w ten sposób nie pomagają. Unikanie problemu nie rozwiąże go. Prosty przykład z mojego życia. Prosiłam mojego brata, aby wywołał mi zdjęcia Darka. Bardzo chciałam je mieć, potrzebowałam tego. Mijały dni, mój brat z rodziną byli codziennie u mnie, ale nie przynosił mi tych zdjęć. Mówił, że jeszcze ich nie ma. W końcu poprosiłam, żeby dał mi pendrive, że sama je wywołam. Nagle wyszedł do samochodu i okazało się, że je miał. Od dawna. Cały czas z nimi jeździł. Powiedział, że mi ich nie dawał, bo nie chciał, abym płakała, chciał mi tego zaoszczędzić. A ja właśnie tego potrzebowałam. Wielu ludzi nie wie, jak z nami rozmawiać, boi się rozmowy, unika tematu, a my naprawdę często chcemy rozmawiać o naszych dzieciach, pomimo tego, że płyną łzy...

Kom. Zbigniew Korytnicki, Wydział Ruchu Drogowego, Komenda Miejska Policji, Gdańsk

W swojej pracy bardzo często spotykam się z przedstawicielami służb ratowniczych: policji, straży pożarnej, pogotowia. Nikt z nich nigdy nie odmówił mi pomocy w realizacji programów społecznych. Często są zabiegani, przemęczeni, ale jednocześnie otwarci i pomocni. Wrażliwi na krzywdę i pełni empatii. Z ich doświadczenia można by stworzyć wiele tomów opowieści o krzywdzie ludzkiej i ludzkich dramatach na drogach. Jednym z nich jest kom. Zbigniew Korytnicki.

Czy są obrazy z wypadków, które do Pana wracają, nawet po latach?

Takich wypadków było kilka. Jednym z nich jest zdarzenie z początku mojej pracy w policji, byłem wtedy jeszcze bardzo młodym funkcjonariuszem. Młody mężczyzna, mąż i ojciec dwójki małych dzieci, jechał rano do pracy. Jechał polonezem, wtedy te samochody królowały na naszych drogach. Po przejechaniu kilkuset metrów kierowca stracił panowanie na łuku drogi. Polonez spadł ze skarpy. Tradycyjnie w takich sytuacjach powiadamia się rodzinę, co zwykle robi się w miejscu zamieszkania. Nie pamiętam dlaczego, ale jego żona po zdarzeniu została przywieziona do naszego wydziału. Po zakończeniu czynności my też wróciliśmy. Powiem tak: zachowanie tej młodej kobiety na pewno zostanie mi w głowie do końca życia. To właśnie ten obraz. Krzyczała, przeklinała cały świat, łącznie ze zmarłym mężem, który zginął. Krzyczała: „Co mi zrobisz”, wyzywała Boga, i tu nie ma literackiej przesady w tym, co powiem, naprawdę drapała tynk ze ścian. Skończyło się interwencją pogotowia, środkami uspokajającymi, zabraniami pani na oddział. Utkwiło mi to w głowie, bo też byłem wtedy młodym małżonkiem i utożsamiałem się z tą sytuacją. Chcąc nie chcąc, człowiek przekłada takie historie na swoje życie osobiste. Bardzo wstrząsnęło mną to zdarzenie.

Innym wypadkiem, który utkwiał mi w pamięci, był wypadek z młodymi ludźmi. Był ostatni dzień wakacji akademickich. Miasto tętniło życiem, mimo że była noc. I właśnie w środku nocy zostałem wezwany

na miejsce zdarzenia ze skutkiem śmiertelnym. To była młoda para: chłopak i dziewczyna. Trzy pasy ruchu, bardzo ruchliwa trasa. Przebiegali przez drogę na skos, a niedaleko było przejście dla pieszych i świeciło się czerwone światło. Dziewczyna przebiegła, chłopak nie zdążył. Miał dziewiętnaście lat. Samochodem, który go potrafił, kierował młody mężczyzna. Dlaczego pamiętam to zdarzenie? Z prostego powodu. Ten chłopak do domu miał około 200 metrów. Prawdopodobnie wracali z imprezy. Wkrótce informacja o wypadku rozniosła się, a na miejsce zdarzenia przysłała matka chłopca. Trzeba było powiadomić ją o tym, że syn nie przeżył. Reakcje na takie informacje są nie do przewidzenia, są naprawdę różne. Niektórzy reagują spokojem, chociaż myślę, że tylko zewnętrznym. Inni – to jest najczęstsza reakcja – uzewnętrzniają emocje w postaci płaczu, krzyku, lamentów. Tak było w tym przypadku. Piękny dzień, beztraska, syn wyszedł na imprezę, a tu się okazuje, że nie wraca i nigdy już nie wróci. Tym obrazem, który do mnie wraca, jest właśnie ta matka.

Powiadamanie o śmierci musi być chyba najtrudniejszym zadaniem?

Powiadomienie w takich sytuacjach, kiedy z jednej strony trzeba wykonać „robotę”: udokumentować, zebrać ślady, wszystko opisać, pozabezpieczać depozyty, gdzie nawet mamy obowiązek, żeby te emocje wyłączyć, bo trzeba precyzyjnie dobrze wszystko pozabezpieczać, jest bardzo trudne. Z drugiej strony całe mnóstwo tych emocji. Bo jeśli przychodzą rodzice, jeśli są młodzi ludzie, całe życie przed nimi, a tu trzeba takie informacje przekazywać, to na pewno te emocje się uruchamiają.

Na miejscu wypadku da się wyłączyć emocje?

Odpowiem historią. Pamiętam takie zdarzenie sprzed dziesięciu lat: kierujący samochodem marki Matiz zderzył się z ciężarówką. Bardzo tragiczne skutkiem jeśli chodzi o widok tego, co było na miejscu. Droga wylotowa z Gdańska, duże natężenie ruchu, wiele służb na miejscu. W tym matizie było mnóstwo dokumentów. Różnych faktur, rachunków, dokumentów firmowych. Moi funkcjonariusze realizowa-

li zadania na miejscu z oględzin, z zabezpieczenia pojazdów itd. No i zostały jeszcze te dokumenty. Ubrałem rękawiczki. Wszystkie dokumenty były ubrudzone w szczątkach ludzkich. Trzeba było to zabezpieczyć. Poprosiłem strażaków, by mi pomogli i by ktoś podszedł i potrzymał mi foliową torbę, w którą te dokumenty mogłem zbierać po ich oczyszczeniu z elementów ciała. Brałem każdą kartkę pojedynczo, oczyszczałem i wkładałem do worka. Robiłem to trochę mechanicznie, do czasu kiedy spojrzałem na strażaka, który mi pomagał. Okazało się, że strażacy dali mi prawdopodobnie najmłodszego ze swoich funkcjonariuszy, który widząc, co robię, dosłownie łapał powietrze. To były pojedyncze hausty powietrza. To był młody człowiek, około dwudziestoletni, być może było to jego pierwsze zdarzenie. To kolejny obraz: twarz tego chłopaka zostanie mi też na długo w pamięci, bo był tak przerażony. Nawet nie chcę się domyślać, co wtedy się w jego głowie działo. Pytanie, jak on to później zniósł. Zapytałem, czy wytrzyma, czy możemy kontynuować, pokiwał głową, coś pomruczał i przyjąłem to jako zgodę.

Kolejny obraz jest bardzo świeży. Kilka miesięcy temu kierowca z nieustalonych jeszcze przyczyn, jadąc samochodem, zderzył się ze stojącą na poboczu prawidłowo oznakowaną ciężarówką. W tym zdarzeniu zginęło dwoje małych dzieci. Kierowcą był ich ojciec. Pomijam to, co się działo na miejscu, bo to ogromny szok i ogromne przeżycie, tu brakuje słów, aby to opisać i sprecyzować, domyślić się, co temu człowiekowi się działo w głowie. Po jakimś czasie ojciec skontaktował się z prowadzącym postępowanie na komendzie. Kolega nie wiedział, o jaki wypadek chodzi, wyjaśnił, że mamy dużo postępowań, i prosił o przypomnienie, o które z nich chodziło. Na to kierujący odpowiedział: „To jestem ja: ten, co zabił swoje dzieci”.

Puenta jest taka, że w zasadzie najbardziej pochylamy się nad ofiarami i rodzinami ofiar, nad bliskimi. To nie ulega dyskusji, że dla nich to największa strata, bo jeśli ktoś traci życie, to chyba największa tragedia, w jakiej może się znaleźć, a zwłaszcza w przypadku dzieci,

młodych ludzi, kiedy to życie jeszcze przed nimi. Ale też jest cała grupa osób, która w takiej czy innej konfiguracji całym tym napięciem, całym tymi emocjami w różnym stopniu zostaje w pewien sposób „skażona”. Trudno mi się dziwić, żebym nie wymienił jako pierwszych policjantów.

Rozmawiacie o tym, co widzicie na drogach?

Ja często rozmawiam z moimi podwładnymi, czy wszystko jest okej, czy potrzebują pomocy. My, jako policja, mamy zaplecze w postaci psychologów, do których możemy się po prostu zwrócić. Ale na przykład ten pan, który jednocześnie stracił rodzinę i był sprawcą zdarzenia. Idea zdarzenia drogowego zakłada nieumyślność, tu nikt nie chce nikogo zabić, nikt nie chce zrobić nikomu krzywdy. A jednak przez brawurę, zaśnięcie, zmęczenie, może przez nieuwagę, może przez nieposzanowanie zasad ruchu drogowego nagle ktoś staje się sprawcą zdarzenia, można powiedzieć „niechcącym zabójcą”.

Uważam, że takie osoby powinny mieć możliwość skorzystania z rozmowy, z pomocy psychologicznej, bo zazwyczaj większość ludzi zrozumienia wobec sprawcy, empatii dla niego jednak nie ma. Jeszcze raz zaznaczę, że rodzina i pokrzywdzeni są w tym przypadku najbardziej poszkodowani. Ale trzeba pamiętać, że w wypadku cierpi cała rzesza osób: są to też ratownicy, pracownicy pogotowia. Oczywiście, my stykamy się na co dzień częściej z wypadkami niż inni. Nie chcę użyć słowa znieczulica, ale konieczność realizacji zadania powoduje, że gdzieś te emocje trzeba wyłączyć. Wracamy, pracujemy dalej.

Z biegiem lat jest lepiej?

Trudno mi odpowiedzieć tak lub nie. Pierwszy mój wypadek, jak zaczynałem wiele lat temu służbę, pamiętam, a wcale nie był tragiczny w skutkach. Starsza pani została popchnięta przez autobus, a zginęła w wyniku upadku na chodnik. Ale to zdarzenie pamiętam, chociaż nie było drastyczne czy dramatyczne w swoim przebiegu.

Później kolejne – nie ulega dyskusji – pamięta się. Są zachowania choćby takie jak tego strażaka, który tak utkwiał mi w pamięci. To dotyka większości z nas na początku służby. Na co dzień nie wolno nam, przynajmniej na miejscu zdarzenia, ujawniać tych emocji, uzewnętrzniać. Co później? Później jest różnie. Dzisiaj, dzięki Bogu, większość policjantów ma różne formy odreagowania, jak sport, pasje, zainteresowania. Wiele lat temu były inne używkowe formy rozładowania stresu, spożywanie alkoholu. To też był jakiś sposób reakcji na stres, na to, co człowiek spotyka.

Jest też jeszcze jedna bardzo ważna rzecz. Niestety, w Polsce funkcjonuje taki niczym nieuzasadniony wstyd przed zwróceniem się do psychologa, przed rozmową, podzieleniem się z kimś swoimi lękami, obawami. Bo nie wypada, bo jestem twardziel. „Nie pójdę do psychologa po zdarzeniu ze skutkiem śmiertelnym, bo przecież koledzy patrzą, koledzy nie idą, to i ja nie pójdę”. Uważam, że to jest błędne myślenie. Czasy są diametralnie inne, bodźców mamy nieporównywalnie więcej niż dziesięć, piętnaście lat temu. A zatem uważam, że pomoc psychologiczna jest niezbędna dla całej tej grupy dotkniętej przez wypadki drogowe.

Psycholog powinien być przy rodzinach zaraz po wypadku?

Myślę, że tu jest prawdopodobnie ogromny błąd systemowy. Po pierwsze: w kontekście rodzin ofiar, na miejscu zdarzenia jest tysiące rzeczy, które rodziny muszą wykonać: dokumenty, które trzeba zabezpieczyć, samochód, którym trzeba się „zaopiekować”, rzeczy wartościowe, załatwianie pochówków. Najczęstsze pytanie, które słyszę od rodzin ofiar: co z pogrzebem? Jak to będzie wyglądało? Nie wiem, czy na miejscu jest czas na psychologa. Z pewnością często kończy się tym, że przyjeżdża karetka i zabiera kogoś z rodziny.

Uważam, że bardziej powinniśmy się martwić tym, co się dzieje po pogrzebie, po kilku dniach, po tygodniu, po miesiącu. W tym momencie, kiedy emocje już opadną, kiedy te wszystkie sprawy bieżące zostaną

załatwione, to jest czas na rozpamiętywanie, analizowanie, na ból, być może nieporadzenie sobie, być może ucieczkę w używki. Na miejscu nie. To nie jest to miejsce i czas. Ja się nie spotkałem, a byłem na bardzo wielu zdarzeniach, żeby ktoś poprosił, że chce porozmawiać na miejscu z psychologiem.

Najczęstsze pytania do mnie, bo kieruję akcją, jestem koordynatorem, osobą, która to wszystko spina pomiędzy prokuratorem, policjantami, to są właśnie te pytania o pochówek: no bo na przykład gdzie jest dowód osobisty, więc tłumaczę, że prokuratura, że zakład medycyny sądowej, te wszystkie szczegóły. Trudno się mówi o takich rzeczach, bo tak naprawdę nie wiadomo, co się dzieje w głowach osób, które straciły kogoś bliskiego. Nawet nie chcę się domyślać. Ale omawianie właśnie takich organizacyjnych spraw to jest taki „temat zastępczy” na początku. Koncentrują się na takich zwykłych sprawach, aby oddalić myśl o tym, co najgorsze: że już tej osoby nie będzie, że coś się diametralnie w życiu zmieniło, próbują się gdzieś oddalić, odsunąć myśl o śmierci od siebie.

Często są to okrutne myśli. Najgorsze jest obwinianie się o śmierć bliskiej osoby.

Często jest tak, że rozmawiając o konieczności pomocy, koncentrujemy się tylko na tych najbliższych osobach, i to też tylko po stronie pokrzywdzonych. To jest straszne, co za chwilę powiem, ale ja przez lata obsługując zdarzenia, mam taką trochę „teorię przeznaczenia”. Błąd ludzki jest tym zapalnikiem, który prowadzi do tego, że ma miejsce wypadek. Ale widziałem zdarzenia, w których z fizycznego punktu widzenia, mechaniki powstawania zdarzeń, osoba powinna nie żyć. Tymczasem nic się nie stało, jakieś ewentualnie potłuczenia, poobijania. Inny przypadek. Kolega był na następującym zdarzeniu: rząd garaży – płaska ściana, tylko drzwi, wszystkie garaże w jednym rzędzie. I tylko na jednych drzwiach była założona kłódka, wszystkie inne miały zamek wewnętrzny. Młody chłopak, jak to na osiedlu, dorwał jakiś mo-

tocykl i z kolegami próbowali go testować. Uderzył głową w tę jedną wystającą kłódkę w całym szeregu garaży, gdzie na innych była płaska ściana. Nie sposób tego wytłumaczyć inaczej. Oczywiście można by się było obwiniać: gdybym nie założył kłódki etc. To taka dygresja na marginesie, ale ja naprawdę zaczynam wierzyć w takie przeznaczenie, w jakieś fatum czy jakkolwiek sobie to nazwiemy, zależnie od tego, kto w co bądź w kogo wierzy.



Sebastian Kozioł, Pogotowie Ratunkowe, Lubin

Znamy się od lat, od kiedy pierwszy raz zrealizowaliśmy wspólnie program edukacyjny dla młodzieży Road Show w Lubinie w kwietniu 2014 roku. Zgodził się na wystąpienie od razu, bez wahania. Już od dłuższego czasu sam szukał i realizował swoje pomysły programów prewencyjnych. Pamiętam, jak rozmawialiśmy w stacji Pogotowia Ratunkowego o tym, co chcielibyśmy przekazać młodym ludziom, jak do nich dotrzeć, co zrobić, aby udało nam się ocalić chociaż jedną osobę z tej widowni. Jak przekazać, że te wypadki to rzeczywistość. Bardzo bliska i brutalna. Że to może dotyczyć każdego z nas. Nasze rozmowy były zagłuszane przez odjeżdżające ambulanse. Od razu, w jednej sekundzie złapaliśmy kontakt. Wiedziała, że to właśnie on powinien wystąpić przed młodzieżą. Opowiadał z pasją, ale i z bólem o swojej pracy, pamiętając o wszystkich ludzkich dramatach na drodze, które widział. O tych, których już nie ma, ale też o tych, którzy zostali. Sami. Osieroceni.

Wypadek, który najbardziej Cię prześladowuje, miał miejsce właśnie tutaj?

Tak, niedaleko Lubina. Utkwił mi w głowie wypadek z czwórką młodych ludzi, którzy rozbili się na drzewie. Mieli po siedemnaście, osiemnaście lat... To była wielka tragedia. Już od kilku lat codziennie przy tej drodze palą się świece... Cztery osoby wsiadły do auta, jadąc drogą z Rudnej w stronę Lubina. To jest odcinek prostej, leśnej, urokliwej drogi. Bardzo często na tym odcinku, jak jest możliwość, przyspiesza się i wyprzedza. Oni niefortunnie przyspieszyli, dość znacznie, stracili panowanie nad samochodem, zjechali z lekkiej skarpy, zatrzymali się z całą prędkością, z całym impetem na drzewie. Spośród tej czwórki młodych ludzi trójka zginęła na miejscu. Praktycznie za chwilę pojawili się rodzice, słysząc o tragedii, wszystkie możliwe służby. Widok był straszny i drastyczny.

To było wieczorem?

Tak, wszystko w półmroku, mimo że była dopiero godzina 18.19. Drzewa tworzą tam taki specyficzny półmrok, przejazd tunelem. To była paczka znajomych, która wybierała się na imprezę do Lubina.

Straż pożarna długo walczyła o dostęp do tego samochodu – był bardzo zmiądzony, bo w ogóle nie było akcji hamowania, więc cały impet około 120 km/h zatrzymał się na drzewie. Samochód był harmonijką. Pasażerowie pomiażdżeni, połamani.

Pierwsze myśli?

Najpierw uderzenie emocji i próba opanowania ich. To wewnętrzny bój, aby przygotować się na najgorszy widok. Pamiętam żal i gorycz, że zbyt młodzi, że zbyt szybko. Pytania gdzieś do góry: dlaczego?

Teren został zabezpieczony, przyjechał prokurator. Część z nas pomagała rodzinie – w spokojnym dostępie do informacji. Trzeba to wszystko przekazywać w odpowiedni sposób, żeby na gorąco nie rzucać wszystkich na głęboką wodę; przekazać wszystko w odpowiedni sposób.

Psycholog był?

Na miejscu chyba nie było, przynajmniej na początku. To jest kierowana przez policję, ona ma w swoich zastępach psychologa, który działa w sytuacji kryzysowej. Warto powiedzieć, że zdarzają się też wezwania powtórne. Za godzinę, dwie, wzywają nas do członka rodziny ofiary wypadku, który nie może sobie poradzić z informacją o śmierci. Podajemy leki uspokajające, chwila rozmowy i jedziemy dalej, na kolejne wezwanie.

Dlaczego akurat ten wypadek zapadł Ci w pamięć? Ze względu na swoją drastyczność?

Zapadł w pamięć i można powiedzieć, że jest przypomniany dość często ze względu na drogę, którą się jeździ, i pomniki, które tam stoją.

Po prostu jak na cmentarzu wyryte w kamieniu imiona i nazwiska. Nie spotkałem się z sytuacją, żeby tam nie palił się znicz. Został mi w pamięci wypadek, jak i pytanie: dlaczego? Dlaczego tacy młodzi?

Wśród młodych ludzi panuje tendencja do brawury, nadrobienia tego czasu oczekiwania na dostęp do samochodu, wykorzystania prawa jazdy, które się zdobyło kilka miesięcy wcześniej, chęć udowodnienia sobie rzeczy niby niemożliwych, wiara, przecenianie swoich umiejętności.

Często widzisz takie wypadki?

Niestety. Zbyt często. Brakuje doświadczenia, obycia się z samochodem. Ale przede wszystkim zapewnienia przez rodziców takiego zachowania poczucia bezpieczeństwa na drodze. Problem jest także w systemie. Na wzór innych krajów dobrze by było wprowadzić okresy próbne, gdzie jeździ się w określonym czasie pod opieką rodziców, zdobywając doświadczenie i obycie, a pełne prawo jazdy zdobywa się po długiej praktyce.

Same naklejki nic nie dadzą. Często też, przez polską mentalność, ludzie oznaczani listkami, czy to zielonym, czy srebrnym, są wykluczani.

Korzystałeś kiedyś z pomocy psychologa?

Korzystałem niejednokrotnie z pomocy terapeuty. Chciałem podzielić się tym, co dzieje się w mojej pracy, tym, co przeżywam, tym, co we mnie jest, z czym sobie ewentualnie nie radzę. Dodatkowo uczestniczyłem przez kilka lat w warsztatach, które pomagały mi w radzeniu sobie ze stresem, dotyczących tzw. inteligencji emocjonalnej, czyli umiejętności dostrzegania i nazywania swoich emocji. Ale to była moja własna prywatna inicjatywa, wynikająca z mojej potrzeby.

Pomaga?

Bardzo pomaga. Jest darem. Z mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że żałuję, że tak mało osób uczestniczy w takich warsztatach.

Jakkolwiek one by się nazywały. Ale opowiadanie o przeżyciach związanych z wykonywaniem zawodu w pogotowiu ratunkowym, o swoich emocjach, jest bardzo potrzebne. Nie tylko w sferze pracy, bo tak naprawdę to pomaga też w życiu prywatnym, kiedy wracamy do domu. Wpływa na kontakty interpersonalne w rodzinie, wśród przyjaciół.

W pogotowiu jest pomoc psychologa?

Jest. Jest też lokalne Stowarzyszenie Nie Jesteś Sam w Legnicy które pomaga, jeśli jest potrzeba. Ale trzeba się zgłosić samemu, a z tym różnie bywa. Wiemy, że niełatwo zgłosić się po pomoc. Mamy przekonanie wewnętrzne, że musimy sobie z wszystkim poradzić, i nie chcemy prosić o pomoc. Wstyd i lęk. Wstydzimy się własnych emocji i własnych słabości. Tu jest problem. Że trzeba być twardym, nie lękać się, tworzyć sobie iluzję samowystarczalności. To jest błędem. Ciężko jest przekonać ofiary wypadków, jak i ich rodziny o potrzebie pomocy. Czasami zajmuje to miesiące, czasami lata, często się nie udaje. Stowarzyszenie stara się wychodzić naprzeciw ludziom, robić wszystko, aby ich przyciągnąć, ale lęk przed przyjęciem pomocy, lęk przed jakąkolwiek zmianą jest bardzo trudny do rozpracowania w tej osobie.

Kobiety częściej potrafią prosić o pomoc?

Tak, to jest typowe. W naszym kraju od małego wpaja się chłopcom heroiczny obraz mężczyzny, który ma przenosić góry, ma być silny, niezwyciężony, ma zawsze stawać w obliczu wyzwania, zawsze wygrać, nie lękać się i nie poddawać. Najlepiej, jakby nic nie odczuwał, wchodził w ogień, wszystko załatwiał. Ale to są mity.

Czy to można zmienić nawet w dorosłym wieku?

Można. Właśnie warsztaty psychologiczne, terapeutyczne, warsztaty z komunikacji, z inteligencji emocjonalnej jak najbardziej mogą pomóc odwrócić stan rzeczy. Tak samo u młodych ludzi: muszą nauczyć się przyznawać, że czegoś nie potrafią, bo to jest normalne. Szczególnie w momencie, kiedy stają się młodymi kierowcami.

Odreagowujesz w domu?

Po ciężkim dyżurze mogę o tym porozmawiać z żoną, z kolegami, idę na trening sportowy. Ważne, aby tego nie zamiatać pod dywan i nie udawać, że nic się nie stało. Takiej postawy od razu raczej się nie ma. Ja musiałem przejść drogę, aby dotrzeć tu, gdzie jestem, aby mieć te konkretne umiejętności.

Jeżdżąc z rodziną po drogach, przypominasz sobie miejsca, w których ratowałeś życie?

Tak. Tego nie sposób zapomnieć. Każda droga ma swoje historie. I ja je pamiętam.

Widzisz sens w powstaniu Centrum Leczenia Traumatyzacji? Czy takie centrum pomogłoby służbom ratunkowym?

Jak najbardziej, pomysł fantastyczny. Natomiast nie postrzegałbym tego w kategorii służby, nie służby. Przeniósłbym to na normalny grunt ludzki. Żyjemy w społeczeństwie, wszyscy jesteśmy ludźmi. I tylko ludźmi. I każdy potrzebuje takiej pomocy. Ale chciałbym, aby takie centrum miało część profilaktyczną, aby dużo rozmawiać z młodymi ludźmi, zmieniać ich nastawienie, rozwijać kompetencje. Uczyć ich przewidywania, mówić głośno o tym, co może się zdarzyć, uczyć myślenia na drodze. Każdy człowiek ma deficyt jakichś umiejętności i można to uzupełnić, pracując w grupie, gdzie rezultaty pracy są świetne, dają świetne wyniki. Jest to potwierdzone różnymi badaniami. Trzeba zbliżyć się do ludzi, zmniejszyć dystans. Nie mówić o karaniu i grozić karą, bo dla mnie kara nie jest sposobem wychowania.

Prawda jest taka, że pomoc psychologiczna jest bardzo często potrzebna. W rzeczywistości bardzo dużo osób, które nas (pogotowie) wzywa, tak naprawdę potrzebuje bardziej pomocy psychologicznej niż naszej. Ale tej pomocy brak.

Piotr Marchewka, Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej, Kraków

Na rozmowę umawiamy się z dziesięć razy. Jest zabiegany. Za każdym razem, kiedy proszę o udział w projekcie społecznym, nie zastanawia się „czy”, tylko „kiedy”.

Piotrze, kiedyś opowiedziałeś mi o wypadku, który utkwił Ci w pamięci.

Zgadza się. To było parę dobrych lat temu. Młodzi ludzie wracali z imprezy. Wsiedli w sześć osób do samochodu, który mógł pomieścić maksymalnie pięć. Otrzymaliśmy zgłoszenie, że samochód osobowy wypadł z drogi i uderzył bokiem w drzewo. Gdy przyjechaliśmy na miejsce, zobaczyliśmy samochód, który był nawinięty na drzewo. Część z tych młodych ludzi była nieprzytomna, a część z nich krzyczała. Jedna rzecz przykuła moją uwagę, miałem taką refleksję. Dach ma nas chronić, a w tym przypadku zwinął się jak harmonijka i zmiażdżył jedną z ofiar. Musieliśmy ciąć karoserię, aby się do nich dostać.

Na czym polegało Twoje zadanie na miejscu?

Dowódca polecił mi stworzyć dostęp do jednego z pasażerów, który siedział na tylnej kanapie. Jak podbiegłem, to młody chłopak był przytomny i krzyczał cały czas: „Gdzie jest moja ręka, gdzie jest moja ręka”. Pamiętam go. Był ubrany w czarną bluzę z kapturem. Rękaw bluzy był nienaturalnie wydłużony i wystawał poza samochód. Jak się miało za chwilę okazać, w rękawie wisiła jego urwana ręka. Podałem mu ją na chwilę, w szoku przytulił ją i dziękował. Potem, po ewakuowaniu go z samochodu, miałem za zadanie monitorować czynności życiowe chłopaka, który w porównaniu z innymi wydawał się być w najlepszym stanie. Już był wstępnie zaopatrzony. Klęczałem przy nim. W pewnym momencie zadzwonił jego telefon. Na ekranie było napisane „Mama”. Odrzuciłem to połączenie. Potem dowiedziałem się, że nie przeżył wypadku i że już nigdy ze swoją mamą nie rozmawiał.

wiał. Obrażenia wewnętrzne, te, których nie widać na miejscu działań, odgrywają dużą rolę i często decydują o życiu lub śmierci.

Co było dla Ciebie najtrudniejsze w tej akcji ratowniczej?

Szczerze powiem, że nie mogę powiedzieć o jednej najtrudniejszej rzeczy. Na miejscu każdy z nas działa trochę z automatu. Wszystko dzieje się szybko, dociera do nas bardzo dużo bodźców. Są to dźwięki, zapachy, obrazy. Nie ma czasu na pauzę i refleksję.

Zapala się gdzieś z tyłu lampka, żeby zrobić wszystko najlepiej, jak się potrafi, najbardziej profesjonalnie, jak najszybciej, jak najskuteczniej. Żeby dać z siebie 100 procent, nie rozkojarzyć się, nie zrobić błędu i pomóc jak najlepiej. Z gąszczu różnego rodzaju bodźców i informacji trzeba precedzić te ważne, te, które świadczą o mechanizmie urazu, te, które rzutują na działania, które trzeba zrealizować. Nie można przeoczyć rzeczy istotnych. W głowie kłębią się różne scenariusze. Na szczęście nie jesteśmy sami. Działamy w zespołach i polegamy na sobie. To właśnie jest podstawa, na której się opieramy. Praca zespołowa. Dobry, zgrany, uzupełniający się nawzajem zespół to podstawa w niesieniu pomocy drugiemu. Jeżeli miałbym powiedzieć o rzeczy najtrudniejszej, to właśnie jest to, czyli budowa zgranej zmiany, zgranej obsady zastępu. No, ale na to jest czas dużo wcześniej niż przy samych działaniach. Na to pracuje się latami.

A po wypadku – myślisz o nim?

Tak, wtedy jest czas na refleksję. Pierwsza rzecz to chłodna analiza działań, jakie zrealizowałem. Zastanawiam się krok po kroku, co robiłem, kojarzę te działania z podobnymi z lat poprzednich, zastanawiam się, co można zrobić lepiej, co zafunkcjonowało, a czego zabrakło. Druga dziedzina to ta, powiedzmy, bardziej ludzka. Myślę, że jeżeli znajdujemy jakąś płaszczyznę, na której możemy się utożsamiać z ofiarami, to jest to troszkę trudniejsze. Na przykład poszkodowane dzieci w wieku własnych dzieci itp. Takie historie chodzą troszkę dłużej po naszych głowach.

Takie akcje mają wpływ na wasze normalne funkcjonowanie w domu?

Czasami jest tak, że człowiek jest bardziej nerwowy, szybko zmienia nastroje. Czasami mi się to zdarza, ale staram się nad tym panować. Za mną szesnaście lat pracy w systemie zmianowym. Jak jedziesz do działań o 4 rano w zimie, to jesteś wyrwany z ciepłej jednostki w nocy, gdzie jest spokój i cisza. A tu nagle wybiegasz w środku nocy, momentalnie ciśnienie rośnie, lecisz na mróz i zmiana temperatury z 21 na -10, światła, krzyki. Trwa to godzinę, dwie i znowu wracasz do koszar: spokój, cisza, ciepło.

Jako pracownicy straży korzystacie z pomocy psychologów?

Jak najbardziej. W trakcie mojej służby miałem kilka takich rozmów z psychologiem, który pracuje na etacie w Komendzie Wojewódzkiej. Dzieje się to z automatu po interwencjach z ofiarami śmiertelnymi. Dodatkowo jeżeli ktoś z nas czuje potrzebę rozmowy, to nie spotkałem się z sytuacją, aby psycholog odmówił spotkania. Często jest tak, że nie przyznajemy się oficjalnie, że takie spotkania są potrzebne. Każdy mówi, że nie potrzebuje, że sobie radzi. Według mnie warto z nich korzystać, bo są takie wypadki, które siedzą w głowie. Pamiętam wypadek, gdzie zginęła dziewczyna, miała około trzydziestu pięciu lat, jechała prawidłowo. Z naprzeciwka na autostradzie jechał tir, w którym strzeliła opona. Przejechał przez pas zieleni i czołowo w nią wjechał. Zginęła na miejscu. Była w wieku mojej żony, też miała dzieci... nic złego nie zrobiła. To takie ludzkie poczucie krzywdy.

Rozmawiam z wieloma strażakami i czasami oni sami wracają do działań i mówią: „Może mogłem inaczej to zrobić”, „Gdybym wtedy postąpił inaczej, byłoby lepiej”, „Może gdyby trochę szybciej”. Myślą o tych wypadkach, analizują, czy wszystko dobrze zrobili. Często rozmawiamy. Każdy myśli, aby zrobić wszystko optymalnie, perfekcyjnie. A rzeczywistość to praca pod presją, czasami dochodzą nowe okoliczności. To są bardzo dynamiczne sytuacje i nie da się wszystkiego przewidzieć czy zaplanować. Podstawa to zgrany zespół i wiele godzin spędzonych na wspólnym treningu. To nam umożliwia pracę w takich

warunkach. W naszej codziennej pracy pomaga też wiara. Daje dużo siły i pomaga w wielu sytuacjach w moim zawodzie. Wsparcie rodziny, stabilizacja w życiu prywatnym, wiara – to wszystko daje nam pewność i spokój w naszych działaniach.

Przy tej specyfice pracy musicie chyba mieć sporo empatii?

Obowiązkowo. Staram się też dbać o to, aby poziom empatii nie zmniejszył się u nikogo. Piętnuję zachowania, jeśli ktoś trywializuje podczas działań, jest mniej wrażliwy na krzywdę ludzką etc. Zawsze, jeśli to tylko możliwe, pomagamy, także po zakończeniu działań. Staramy się nie robić wszystkiego mechanicznie. Były sytuacje, kiedy po zakończeniu akcji zdarzyło mi się rozmawiać z rodziną, modlić się z nimi.

Są też sytuacje, kiedy rodzina nie chce takiej pomocy, bądź przyjeżdża na miejsce zdarzenia i pod wpływem stresu zachowuje się całkowicie surrealistycznie, nie przyjmując do wiadomości tego, co się stało, bądź ironizując i trywializując. Zdarzyły się też takie sytuacje, że najbliżsi wręcz cieszyli się z czyjejs śmierci. I tego nigdy nie pojmę, to są jedne z najgorszych sytuacji do pojęcia dla nas. Dlatego z pewnością profesjonalna pomoc psychologiczna jest potrzebna. Nie tylko dla ofiar, ale także dla ich rodzin, dla sprawców, dla rodzin sprawców, dla służb ratunkowych. Nawet wtedy, a może przede wszystkim wtedy, kiedy staramy się przekonać otoczenie i samych siebie, że nie potrzebujemy tej pomocy. Na koniec chciałbym podkreślić, że podstawą jest praca zespołowa. To właśnie w kolegach ze zmiany ma się najlepszych psychologów i to na płaszczyźnie rozmowy z nimi wiele ran się leczy.



Paweł Pietrzyk, fizjoterapeuta, Radom

Zawsze dotrzymuje słowa, można na nim polegać. Dobrze zorganizowany, prowadzi własny gabinet rehabilitacji, a także udziela się społecznie. Na moją prośbę, czy może wziąć udział w naszym kolejnym społecznym projekcie, odpowiada w sekundę: „Standardowo, nie ma problemu”.

Często w swojej pracy spotykasz się z ofiarami wypadków drogowych. Czy jest jakaś szczególna historia, która utkwiała Ci w pamięci?

Tak. Siedem lat temu w Radomiu Piotr wyjeżdżał do pracy. Stał na światłach, a za nim jechał pijany kierowca. Uderzył w niego od tyłu z ogromnym impetem i spowodował u niego tzw. smagnięcie biczem. Ogromne uderzenie głową w kierownicę, złamanie fotela. Niestety, skończyło się to czterokończynowym porażeniem rdzenia. Miał wtedy trzydzieści lat.

Jak się poznaliście?

Zadzwoił do mnie kolega, czy nie chciałbym się zająć jego pacjentem z czterokończynowym porażeniem. Ja wtedy pracowałem w szpitalu. Zgodziłem się.

Czemu to zaproponował?

To był trudny pacjent. Zdecydował, że nie mogą razem współpracować. To bardzo specyficzna praca i fizjoterapeuta musi mieć bardzo dobry kontakt z pacjentem i ogromną odporność psychiczną. Z jednej strony musi wytrzymać ogromną presję, ale też dawać pozytywną energię. Bez woli pacjenta, ale i naszej pozytywnej energii pacjent nie chce piąć się do góry i robić postępów.

Najtrudniejszy moment w pracy z pacjentem?

Raczej początek. Aby dotrzeć do tej drugiej osoby, nawiązać kontakt, zaprzyjaźnić się. Bo jak jest wola walki i zaufanie, to są postępy. Najgorzej, jak pacjent się zamknie w sobie. Nawet jakbym bardzo chciał,

sam nie przeskoczę tej góry i nie zdziałam cudów. Musi być mocna współpraca.

A jeśli się nie polubicie i nie nawiążecie kontaktu?

Wtedy najlepiej zmienić fizjoterapeutę. Przyjdzie nowa osoba, z nowym świeżym spojrzeniem może zdoła pomóc. Tak się robi dla dobra pacjenta.

Wielu jest pacjentów, którzy zamykają się w sobie i nie chcą rehabilitacji?

Niestety, tak. Brak pomocy psychologa. Często pacjenci po wypadku nie widzą sensu życia, zamykają się w sobie, zostają całkiem sami ze swoim problemem. Chcą odbębnić rehabilitację, nie wierzą w postępy. Nie mówią o swoim wypadku, unikają tematu. Czasami mają amnezję i nie pamiętają samego zdarzenia, tylko chwile przed i po. A czasami pamiętają, a mówią, że nie pamiętają, aby uniknąć tematu. Często też się obwiniają, widzą we wszystkim swoją winę. Wspiera ich ewentualnie rodzina.

Rodzina też powinna korzystać z pomocy psychologa?

Jak najbardziej. Z jednej strony powinni nauczyć się, jak dobrze pomagać, a drugiej sami potrzebują pomocy. Osoby poszkodowane często przeżywają załamanie, są w depresji, mają ogromne wahania nastrojów, zmiany humoru. Nie jest łatwo przebywać z taką osobą. To jest ogromna presja. Tak było w przypadku rodziców Piotrka.

Miał pomoc psychologiczną?

Niestety, nie. Po wypadku stracił chęć życia. Wszyscy się od niego odwrócili. Córki nie mógł widywać, żona znalazła sobie innego partnera. To go jeszcze bardziej rozbiło. Tak naprawdę mógł liczyć tylko na rodziców.

Czy ta historia ma szczęśliwy finał?

Dla Piotrka tak. Po latach stał się religijny, zbliżył się bardzo do Kościoła. Poznał nową dziewczynę, która była wolontariuszką w domu pomocy pod Radomiem. Zakochali się w sobie, teraz planują ślub.

Jak wygląda jego sprawność dzisiaj? Są postępy?

Jeździ na wózku inwalidzkim, rusza rękami, posługuje się telefonem komórkowym bez problemu. Jak na tak ogromny uraz, który miał, to duży sukces.

Widzisz sens systemowej pomocy powypadkowej?

Jest sens. Uważam, że psycholog jest na początku ważniejszy niż fizjoterapeuta. Bo jak człowiek nie przerobi tego dramatu, nie stawi czoła wypadkowi, nie oczyści głowy, to żaden efekt fizjoterapeutyczny się nie pojawi. Nie będzie chciał się leczyć.

Psycholog wchodzi tuż po przebudzeniu, fizjoterapeuta tuż po wizycie psychologa. Powinien być cały zespół rehabilitacji medycznej: psycholog, logopeda, neurolog, lekarz rehabilitacji, fizjoterapeuci etc. To jest teoria, bo w rzeczywistości rzadko kiedy jest taki skład i współpraca. Najważniejsze jest zbudowanie świetnego zespołu specjalistów, którzy będą ze sobą współpracowali dla dobra pacjenta.

I wsparcie rodziny też jest tu kluczowe.

Zgadza się. Ale warto powiedzieć, że rodzina też nie jest na to często przygotowana i zamiast pomagać, mimo że chcą dobrze, wyręczają pacjenta i traktują go jak dziecko. Robią mu tym samym większą krzywdę. Nie zachęcają go do walki o siebie, o samodzielność. Mam właśnie taką dziewczynę w hospicjum. W 1996 roku miała wypadek, jechała samochodem. Sprawca dobił do niej i uciekł. Zero konsekwencji. Ona ma porażenie połowicze, lewą stronę. Sytuacja jest taka, że od lat jej mama wszystko za nią robi. Nie ma wymagania „Monika, weź, napij się sama”. Monika jest karmiona, wyręczana we wszystkim. Taki człowiek przez dwadzieścia lat bardzo się przyzwyczaił do tego, żeby

nic nie robić, nie walczyć o siebie. Rodzina spowodowała, że została „rozleniwiona”, a intencje były bardzo dobre.

Minęło siedem lat. Rodzice dalej pomagają Piotrowi?

Niestety, już nie żyją. Nie wytrzymali głównie silnej presji. Wiele lat walki o syna, do tego kolejne choroby.



Marek, lat 28. Wymiar kary: sześć lat pozbawienia wolności

Umawiamy się na rozmowę w Zakładzie Karnym w Trzebini. Siedzimy w małym, szarym, pustym pokoju z grubymi kratami w oknie. Nie musi ze mną rozmawiać, ale zgodził się. Chce swoją historią ostrzec innych i pomóc uniknąć kolejnego dramatu.

Jak wyglądało Pana życie przed wypadkiem?

Miałem dziewczynę, plany na kupno mieszkania, wziąłem kredyt.

Co się stało?

Rano wstałem, pojechałem ze znajomym o pracę się pytać. Przyjechaliśmy. Najpierw było piwo, później był rum. Chciałem pojechać do sklepu. Wsiadłem do samochodu.

Która to była godzina?

To była godzina 10 lub 11. Pojechaliśmy, potem zadzwonił do mnie znajomy, że chce podjechać w jedno miejsce. Pojechałem z mieszkania swojego pięć kilometrów dalej i za jakieś półtorej godziny miałem wypadek ze skutkiem śmiertelnym.

Czyli kiedy Pan siadł za kierownicą, ile Pan wypił?

Piwo i butelkę rumu. Jeszcze się pokłóciłem ze swoją kobietą i to wszystko zabuzowało we mnie. Niepotrzebnie wsiadłem.

Gdzie był wypadek?

To była prosta droga. Trzy kilometry prostej drogi.

Jakie było ograniczenie?

40 km/h. Przy 130 km/h wypadłem z zakrętu. Ściąłem pięć słupków betonowych i znalazłem się w parku. Znajomy, który siedział z tyłu, nie przeżył, a my wylądowaliśmy w ciężkim stanie w szpitalu.

Mieliście zapięte pasy?

Nie, nikt. Powypadali mi z samochodu po prostu. Wszyscy.

Kiedy się Pan dowiedział, że kolega nie żyje?

Po dwóch tygodniach.

Jakie były pierwsze myśli, kiedy Pan się dowiedział, że kolega nie żyje?

Przez tydzień czasu nie chciałem nikogo widzieć. Chciałem zostać sam. Były myśli różne, przeróżne myśli były. Co zrobić, jak to się wszystko potoczy później. Była nawet myśl samobójcza. Przechodziło to przez myśl. Czemu ja przeżyłem, a nie on? Zerwałem kontakt przez trzy miesiące ze wszystkimi znajomymi. Ze znajomymi, z rodziną.

Jak wygląda Pana dzień w więzieniu?

Wstaję o 5 rano, wypijam kawę, idę do pracy. O godzinie 14.30 wracam na zakład.

Co jest tutaj najtrudniejsze?

Przeżyć w takim otoczeniu, z takimi ludźmi. Jak ktoś jest słaby psychicznie, to nie ma szans, żeby wytrzymał w zakładzie karnym. Bo tu nie jest łatwo przeżyć, jeśli ktoś ma słabą psychikę. Tu wszyscy ze wszystkimi rozmawiają, wszystko o tobie wiedzą. To jest najtrudniejsze. Żeby wjechać na otworek i chodzić z podniesioną głową. Nie pokazywać, że się boisz. Bo jak raz pokażesz, że się boisz, to już jesteś skończony.

Teraz utrzymuje Pan kontakt z rodziną ofiary?

Rozmawiałem z rodzicami mojego kolegi. Gniew mają o to, że pozwoliłem mu wsiąść do mnie do samochodu. Tylko że nikt mu nie kazał. Ja też nikomu nie kazałem wsiadać. Każdy wsiadał na swoją odpowiedzialność, można tak powiedzieć. On wiedział, że jestem pod wpływem, ja też niepotrzebnie pojechałem po niego. Się stało, jak się stało. Przeprosiłem. Powiedziałem, że bardzo tego żałuję, co zrobiłem, ale czasu się nie odwróci. Teraz już kontaktu nie utrzymuję, bo nie

znam adresu. Tylko mama, jak tam chodzi na cmentarz i jak się widzi z rodzicami, no to porozmawiają. Jak rozmawiałem z rodzicami, to mi mówili, że rozmawiali tam. Rozmawiali na takim stopniu, że lepiej o tym nie mówić.

Obwinia się Pan?

Straciłem wszystko, a wszystko miałem. Sam na siebie jestem zły, że tak zrobiłem i że tak się stało. Też, jak odbierałem prawo jazdy, mówiłem, że nie będę pił i nie będę jednocześnie jeździł. Tylko to przychodzi z czasem. A jedno piwo – co mi zrobią? Nikomu nie życzę wjechać na zakład karny. Ani na zamek, ani na otworek. Niech sobie żyje na wolności i niech unika tego, co ja zrobiłem, może tak. Bo wjechać to jest łatwo, ale wyjść stąd jest trudno. Bo wiem, jak to jest mieć dwadzieścia dwa, dwadzieścia trzy lata i odebrać dopiero co prawo jazdy. I pokazać, czego to ja nie potrafię zrobić z samochodem. Też to przeżywałem, mając dwadzieścia jeden lat, odebrałem prawo jazdy. Miałem je tylko pięć lat. A samochodów miałem może ze trzydzieści. I mogę powiedzieć, że nad każdym panowałem. Ale po pijanemu to nawet nad maluchem nie można zapanować. Bez sensu wsiadać po pijanemu. Bo to nic nikomu nie pomoże, a jeszcze może komuś zmarnować życie. Jak ktoś sam tego nie zrozumie, no to już mu nikt nie pomoże.



Ks. Zbigniew Szostak, stowarzyszenie „Przejście”, Zabawa k/Tarnowa

Liczba osób, które potrzebują profesjonalnej pomocy, jest ogromna. Bardzo często nie wiedzą, gdzie mogą o nią prosić. Brak jakiejkolwiek informacji, że taka pomoc jest możliwa. W małej miejscowości Zabawa koło Tarnowa działa stowarzyszenie „Przejście” które nie tylko stworzyło jedyny w Polsce pomnik dedykowany ofiarom wypadków drogowych, ale organizuje warsztaty dla rodzin ofiar i od wielu lat planuje stworzyć pierwsze w Polsce Centrum Leczenia Traumatycznego. Na czele organizacji stoi charyzmatyczny, pełen energii i empatii ks. Zbigniew Szostak, dusza i motor całego przedsięwzięcia.

Skąd pomysł na stworzenie jedynego w Polsce pomnika poświęconego ofiarom wypadków drogowych? Dlaczego akurat w Zabawie?

Rocznie na naszych drogach ginie blisko 3000 osób. To wielkie tragedie dla tych, którzy nagle tracą swoich najbliższych. By wesprzeć te osoby oraz upamiętnić tych, którzy odeszli, w sanktuarium bł. Karoliny Kózkówny w Zabawie koło Tarnowa powstał pomnik pod nazwą „Przejście”.

Przekonującym momentem do utwierdzenia się w pomysle tej inicjatywy był przyjazd rodziców maturzystów z Białegostoku, których dzieci zginęły w wypadku drogowym w czasie pielgrzymki do Częstochowy. Rodzice wyznali, że pragnęliby, aby w sanktuarium bł. Karoliny znalazło się miejsce poświęcone ofiarom wypadków drogowych, gdzie wszyscy cierpiący z powodu straty najbliższych mogliby spotykać się, wspólnie się modlić, rozmawiać i dzielić się swoimi przeżyciami. To było dla nas potwierdzeniem, że potrzeba takiego miejsca.

Rodzice Karoliny Kózkówny także doświadczyli straty dziecka. Bł. Karolina została zamordowana. Jej historia pomaga nam pomóc tym, którzy przeżywają podobne historie.

Jak powstał pomysł Centrum Leczenia Traumaty?

Najpierw powstał pomnik. Pomnik był tylko bramą do całej idei, która towarzyszy nam tutaj od początku: nie tylko upamiętniać tych, co zginęli, ale sama idea i forma pomnika to rodzaj terapii, wsparcia dla tych, którzy pozostali. Ludzie mogą tu przyjeżdżać, pomodlić się, zostawić krzyże przydrożne z miejsca śmierci kogoś bliskiego. Przechodzą przez osiem bram pomnika, które też są formą terapii. Wtedy nie stać nas było na co innego, a chcieliśmy, aby pomnik już był wstępem do tego, co planowaliśmy, czyli Centrum Leczenia Traumaty.

Jak dzisiaj wygląda pomoc ofiarom wypadków?

Na dzisiaj prowadzimy warsztaty na miarę możliwości. Mamy różnorodne formy terapii. Po pierwsze, pomagamy ludziom pożegnać się z kimś bliskim właśnie poprzez pomnik i upamiętnienie tych ludzi, którzy odeszli: czy to przez krzyżyki z imionami, które umieszczane są na pomniku, czy przez karty pamięci, stronę internetową i wirtualne znicze. Drugą formą wsparcia są comiesięczne drogi krzyżowe szlakiem męczeństwa bł. Karoliny i modlitwy za tych, co zginęli, ale też za tych, którzy doświadczyli straty najbliższych.

Te drogi krzyżowe służą temu, aby ludzie się otworzyli. Jednym z największych problemów jest to, że ludzie mają trudności z otwarciem się, z opowiedzeniem o swoim bólu, o tym, co ich dotknęło. Często po drodze krzyżowej ludzie przychodzą i mówią, że chcą napisać kartę pamięci, umieścić krzyżyk na pomniku. To zrodziło też warsztaty, które prowadzimy kilka razy w roku.

Jak wyglądają warsztaty?

Warsztaty polegają na tym, że spotykamy się rodzinami, które przeżywały śmierć kogoś bliskiego. Te warsztaty są tak mocne i skuteczne nie przez to, że w jakiś cudowny sposób uzdrawiamy. Tylko przez wspólne rozważanie tematu, spotkania z psychologiem, wspólne dzielenie się doświadczeniami ludzi, którzy przeżyli podobne tragedie, ludzi, którzy się bardzo mocno rozumieją, wiedzą, o czym rozma-

wiają, wiedzą, o czym mówią, wiedzą, jak bardzo ich to boli. Na takich warsztatach mogą się spotkać, podzielić się swoim cierpieniem, swoim przeżyciem, ale też swoim sposobem wychodzenia z tej traumy. Mogę potwierdzić, że rodziny bardzo czekają na takie spotkania i co roku tu do nas wracają. Z różnych stron Polski, a także z zagranicy. Wiedzą, że mogą tu upamiętnić tych, którzy odeszli, ale też mogą pomóc sobie samym.

Widząc ogromną potrzebę pomocy u tych ludzi, staramy się, wspólnie z innymi ośrodkami naukowymi, wypracować konkretne formy wspierania tych, którzy chcą wyjść z traumy i powrócić do życia. Chcemy otworzyć się na wszystkich tych, którzy takiej pomocy potrzebują: ofiary, rodziny ofiar, służby ratunkowe, sprawców, rodziny sprawców.

Rodzice, którzy uczęszczają na warsztaty, powiedzieli mi, że czują ogromną potrzebę uczestniczenia w tych spotkaniach. I ta potrzeba ciągle jest, natomiast jest więcej chętnych niż realne możliwości organizacji. Nie chcą zajmować miejsca nowym rodzinom, które potrzebują pomocy, szczególnie na początku dramatu.

Wydaje mi się, że trzeba stworzyć pewien system, stopniowe przeprowadzanie tych ludzi przez różne etapy cierpienia. Tak jak na pomniku mamy osiem bram, tak w terapii ważne jest, aby przeprowadzać ich przez kolejne etapy wychodzenia z traumy.

Prawdą jest, że im dłużej człowiek nie bierze się za wychodzenie z traumy, tym dłużej później będzie z niej wychodził. Dlatego potrzebne są osobne formy warsztatowe na różnych etapach traumy, ale też ważne, aby ci ludzie, bez względu na to, na jakim są etapie, mogli się spotkać ze sobą przynajmniej raz do roku. Okazją są właśnie Świątowe Dni Pamięci Ofiar Wypadków Drogowych organizowane u nas zawsze w trzecią niedzielę listopada. Próbuje także organizować takie spotkania z okazji Nowego Roku, spotkania sylwestrowe, aby spędzać razem czas ze sobą także przez radość. To przynosi bardzo

dobre skutki. Spotkania integracyjne, zabawowe. Ludzie, którym wydawało się, że już nigdy nie odnajdą radości, tu ją odnajdują. Po latach mogą tańczyć, cieszyć się.

Czemu ludzie boją się prosić o pomoc i ją przyjmować?

Często po traumatycznym doświadczeniu ludziom wydaje się, że na swój sposób sobie poradzili. Przestało ich nieco boleć. I to jest jak strup, który przykrywa ranę, ale ta rana tam jest. Nie da się jej pozbyć. Problem jest w tym, że ona często nie jest zablizniona. Rana zawsze będzie, ale chodzi o to, aby rana była zdrowa. Ludziom, którym na chwilę się polepszy, wydaje się, że to już jest to. Ale za chwilę sami się przekonują, że ta rana zakrwawi, zaboli, że się na nowo otworzy. Dopóki nie przejdą procesu oczyszczenia tej rany i pozwolenia, żeby się zablizniła, to będą po swojemu szukali jakiegoś pseudosposobu na wyleczenie. To wydaje się bardzo nieskuteczne. Na dany moment jest dla nich sposobem, aby nie rozdrapywać ran, które tak bardzo zabolęły. My w tej terapii nie chcemy rozdrapywać ran, ale chcemy tych ludzi poprowadzić w ten sposób, aby te rany się zablizniły, aby strupki odpadły, a została czysta, zdrowa rana, nowy sposób życia, nowa jakość życia. Rana zawsze będzie. Nie da się zapomnieć o tym, co się wydarzyło. Ludzie nigdy nie chcą zapomnieć. Tylko chodzi o to, żeby była inna pamięć, inny sposób przeżywania śmierci, pamiętania o dziecku.

Jaka jest rola rodziny w procesie wychodzenia z traumy?

Ja myślę, że tak jak w terapii alkoholowej, tak i tutaj potrzeba mądrego podejścia i wsparcia od rodziny i przyjaciół. Niestety, oni bardzo często nie wiedzą, jak się zachować w takiej sytuacji. Centrum, które chcemy zbudować, będzie także nauczało towarzyszenia ludziom, którzy przeżyli tragedię. To jest ogromny obszar do pracy oraz wielkie oczekiwanie od rodzin: co mam zrobić, jak się zachować, jak pomóc?

Standardowo jest tak, że zamykamy problem pod dywan, że nie chcemy o tym rozmawiać, rodzina udaje, że nic się nie stało, a czas sam uleczy rany.

Czas nie leczy ran. Czas tylko przedłuża okres leczenia. I dlatego ważne jest, aby owszem, szanować ten czas, ale też pamiętać, że on nie leczy. Pozwala chwilowo zapomnieć, ale nie uzdrawia. Ludzie przekonują się, że te odsunięte wydarzenia powracają jak bumerang.

Czy warsztaty są skierowane do konkretnych ludzi, na przykład wierzących?

Śmierć nikogo nie wybiera. Sam pomnik od razu mówi, że nikt nie jest lepszy ani gorszy. Wierzący czy niewierzący. Dostojny czy mniej dostojny, młody czy stary. Na pomniku „Przejście” można zobaczyć, że każdy krzyżyk jest jednakowej wielkości. Wobec śmierci wszyscy jesteście równi. Wszyscy się wspieramy. My, sugerując program terapeutyczny, wspieramy się dodatkowo tym oparciem, którym jest wiara. Ale też nie przekreślamy tych, którzy wobec wiary są daleko. Dla wszystkich tu jest miejsce i zaproszenie.

Osoby, które zjeżdżają się do Zabawy z całej Polski, już teraz potrzebują bardzo złożonej pomocy.

Dokładnie tak. Centrum, które ma powstać, musi zająć się człowiekiem integralnie. Chcemy zadbać zarówno o zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Mamy w planie rehabilitację fizyczną i uzupełniającą. Chcemy organizować szkolenia, warsztaty, ale także integrować i aktywizować ofiary do powrotu do społeczeństwa, do podjęcia pracy etc. Uczyć, jak przejść przez traumę, jak towarzyszyć tym, co ucierpieli, uczyć radzenia sobie z sytuacjami stresowymi, pomagać tym, co żyją i pracują pod ogromną presją w służbach ratunkowych, uczyć się żyć na nowo i odnajdywać swoje miejsce w życiu. Centrum musi zająć się kompleksowo całym człowiekiem: w wymiarze fizycznym, psychicznym, duchowym.

— — — — — Maria Dąbrowska-Loranc, Instytut Transportu Samochodowego, Warszawa

Instytut Transportu Samochodowego zawsze wspierał ideę powstania pomnika Przejście w Zabawie oraz Centrum Leczenia Traumatyzacji. To właśnie nie kto inny, a prof. Ryszard Krystek nazywany jest ojcem duchowym idei powstania Centrum. Wsparcie idei oraz wkład merytoryczny Instytutu Transportu Samochodowego w tym zakresie są nieocenione.

Czy jest potrzeba społeczna powstania w Polsce jednostki, która zajmowałaby się osobami poszkodowanymi w wypadkach drogowych zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym?

Potrzeba stworzenia takiego centrum jest ogromna. Mówi się o tym od bardzo dawna i ciągle takie centrum nie powstaje. A trzeba sobie zdać sprawę z tego, że nikt nie planuje wypadku, nikt tego nie przewiduje. To się dzieje nagle i ludzie stają wobec bardzo ciężkiego problemu: jak dalej żyć. Przytoczę cytaty z Kubusia Puchatka, do którego często odwoływał się pan prof. Ryszard Krystek: „Bo wypadek to dziwna rzecz, nigdy go nie ma, dopóki się nie wydarzy”. I co teraz robić, kiedy ten wypadek się wydarzy? Wypadek zawsze wpływa na życie jego ofiar, i to nie tylko na bezpośrednio poszkodowanych, ale także całe otoczenie, czyli rodzinę.

Kiedy ta pomoc jest potrzebna?

Pomoc potrzebna jest na różnych etapach. Na miejscu wypadku jest ten pierwszy szok, jest też opieka służb ratunkowych. Ale już na tym etapie poszkodowanym powinna być udostępniana informacja na temat pomocy powypadkowej. To bardzo ważne, aby dać tej osobie jakiś punkt zaczepienia, informację, gdzie można poprosić o profesjonalną pomoc, gdzie się udać, jeśli będzie miała problem. Czasami wystarczy coś niewielkiego: jeden kontakt, jeden numer telefonu, może jakiś adres lub adres strony internetowej. Musi istnieć to miejsce, gdzie rzeczywiście z takiej pomocy będzie można skorzystać.

Komu taka pomoc jest potrzebna?

Pomocy potrzebują przede wszystkim ofiary wypadków drogowych, osoby, które ucierpiały w wypadku, które zostały ranne, trwale okaleczone. Ale pomocy potrzebują także sprawcy i o tym też trzeba pamiętać, że takie osoby mają problem z tym, jak żyć po tym, jak kogoś zabiły na drodze. Tu widzę ogromną rolę tych osób w profilaktyce bezpieczeństwa ruchu drogowego. Oprócz tych osób bezpośrednio zaangażowanych w wypadki pomocy potrzebują rodziny zarówno ofiar, jak i sprawców. Jak żyć po stracie kogoś bliskiego? Jak żyć po stracie dziecka? Trauma powypadkowa dotyczy też rodzin osób, które ucierpiały w wypadkach i przeżyły, są okaleczone, potrzebują pomocy. Ta pomoc jest również bardzo potrzebna. Jak żyć z osobą niepełnosprawną? Nikt nie jest przygotowany na taką sytuację. Nagle pojawiają się nowe problemy i przeszkody, które trzeba pokonać.

Co może dać taka pomoc?

Trzeba ludziom pomagać, aby mogli nauczyć się żyć w nowych warunkach, aby się przystosowali do nowej sytuacji życiowej, aby znaleźli chęć do życia i cel życia, to jest najważniejsza pomoc.

Co w takim razie zrobić, aby poszkodowani zechcieli skorzystać z tej pomocy?

Bardzo często ludzie nie chcą pomocy, bo nie wierzą w jej skuteczność. Nie wiedzą też, że ktoś może im pomóc. Takie osoby nie potrafią często odnaleźć się w nowej sytuacji, a otoczenie się od nich odwraca. Wszyscy myślą, że może lepiej przeczekać tę sytuację... że może nie wracać do problemu, może lepiej o tym nie mówić. Może ten ktoś o tym zapomni, czas ukończy ranę. Ale trzeba jasno powiedzieć, że tak nie będzie. Trzeba o tym mówić głośno i szukać pomocy. Tutaj jest ogromna rola rodziny, otoczenia, znajomych.

Czasami trzeba odczekać i poczekać, aż przyjdzie „ten moment”?

Tak, można trochę odczekać, ale trzeba ten temat poruszać i przypominać. Czuwać nad osobą, która cierpi i potrzebuje tej pomocy. Nie

pozostawiać jej samej sobie. Dobrze przypominać, że jest miejsce, gdzie jest pomoc, zachęcać delikatnie. Może ten ktoś w końcu zdecyduje się skorzystać z warsztatów. A jak raz zobaczy, na czym ta pomoc polega, będzie chciał wrócić. To bardzo ważne, aby spotkał się z osobami na miejscu o podobnych problemach. Z osobami, które przeżyły podobne dramaty. Te osoby najbardziej rozumieją siebie, ten kontakt jest bardzo ważny. Spotkanie z takimi osobami może dużo wniesić, pomóc i pokonać pewne stereotypy na temat pomocy i korzystania z niej.

A rodziny ofiar?

Rodziny ofiar, niezależnie od ofiary, powinny same szukać takiej pomocy dla siebie. Informacji, jak mądrze pomóc osobie poszkodowanej. Właśnie rodziny mogą znaleźć w takim centrum wskazówkę, jak przekonać daną osobę do tego, aby pozwoliła sobie pomóc, jak ją skłonić do rozpoczęcia terapii. Ale też trzeba pamiętać, że te rodziny często same potrzebują pomocy dla siebie, wskazówek, jak żyć z osobą, która nie chce pomocy, jest trudna, może nawet nie do wytrzymania w domu.

Pomoc może być bardzo różna. Jednym wystarczy jednorazowe spotkanie, inni potrzebują dłuższej terapii, nie ma jednej formuły czy jednego sposobu na poradzenie sobie z traumą. Dobrze, aby wykorzystywać potencjał ludzi, ich chęć do pomagania innym – to także jest terapia, poprzez pomoc innym. Takie centrum terapii może też być miejscem, gdzie osoby mogą znaleźć wsparcie, ale także zajęcie, wolontariat, pracę. Mogą przekazać swoje doświadczenia, pomóc innym etc. Tak może być w przypadku sprawców, którzy będą mogli włączyć się w wolontariat i poprzez swoje świadectwo, swoje historie pomagać innym i działać w obszarze profilaktyki bezpieczeństwa ruchu drogowego czy to w centrum, czy to w swoim miejscu zamieszkania.

A co my jako społeczeństwo możemy zrobić?

Naszą rolą jest mówienie i powtarzanie, jak ważna jest pomoc i jak ważne jest przyjmowanie tej pomocy. Przełamywanie tabu i stereotypów. Przekonywanie, że korzystanie z pomocy to nie wstyd. Zachęcanie do niej i obserwowanie. Ja sama byłam sceptycznie nastawiona do warsztatów. Ale poznanie miejsca, ludzi, którzy tam jeżdżą, ich potrzeb rozwiało wszelkie moje wątpliwości, czy warto.



Jakub Pielech, archiwum prywatne



Jakub Pielech, archiwum prywatne



Jakub Pielech, archiwum prywatne



Jakub Pielech, archiwum prywatne



kom. Zbigniew Korytnicki, Naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego, KMP w Gdańsku



st. kpt. Piotr Marchewka, Komenda Miejska PSP w Krakowie



Dariusz Majerczyk



Dariusz Majerczyk



Road Show, Lubin 2014



Areszt śledczy w Krakowie



Areszt śledczy w Krakowie



Pomnik Przejście poświęcony ofiarom wypadków drogowych, Zabawa k Tarnowa



Pomnik Przejście poświęcony ofiarom wypadków drogowych, Zabawa k Tarnowa

Redakcja: Katarzyna Dobrzańska-Junco

Korekta: Paulina Lenar

Wydawca: Novikal

Projekt okładki: Novikal

www.novikal.pl

Nakład: 1000 szt.

Wydanie pierwsze

Kraków, 2018

Katarzyna Dobrzańska-Junco – ekspert z zakresu edukacji bezpieczeństwa ruchu drogowego, komunikacji społecznej oraz public relations.

Założycielka i Prezes stowarzyszenia Centrum Inicjatyw na rzecz poprawy Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, członkini stowarzyszenia „Przejsie”, Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego oraz Europejskiej Federacji Ofiar Wypadków Drogowych (FEVR). Wyróżniona za aktywne działania na rzecz poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego, za tworzenie ogólnopolskich kampanii edukacyjnych skierowanych do młodych kierowców, dzieci i młodzieży, za zaangażowanie w pomoc osobom poszkodowanym w wypadkach, ich rodzinom, a także bliskim ofiar śmiertelnych, za stworzenie znakomitego modelu współpracy na rzecz bezkompromisowej walki o poprawę bezpieczeństwa ruchu drogowego nagrodami „Amicus Hominum”, „Kryształy Soli” (woj. Małopolskie), „Osoby Roku” (Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego). W 2018 roku wyróżniona nagrodą okolicznościową przez Małopolski Ośrodek Ruchu Drogowego w Krakowie w uznaniu zasług dla BRD. Współorganizatorka i realizatorka programów: PrzyWracam, Jadę z Wyobraźnią, Road Show, Państwowe obchody Dnia Pamięci Ofiar Wypadków Drogowych w Zabawie koło Tarnowa, współtworząca program „Radiostrada Nocą” w Radiu Kraków (2017). Pasjonuje się zarządzaniem systemowym edukacji w zakresie bezpieczeństwa ruchu drogowego oraz tworzeniem kampanii społecznych. Autorka wielu artykułów nt. bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

www.cibrd.org.pl
www.przejsie.com