

RAPORT 2021 O BIEDZIE

BIEDA - PORTRET WŁASNY



WWW.SZLACHETNAPACZKA.PL



SPIIS TREŚCI

WSTĘP	3
BIEDA. PORTRET WŁASNY Jak postrzegamy ubóstwo	6
Rozdział pierwszy GŁÓD	8
Rozdział drugi ZIMNO	14
Rozdział trzeci SAMOTNOŚĆ	24
Rozdział czwarty BÓL	34
Rozdział piąty TRAGEDIA	42
PODSUMOWANIE	49
POMAGAJ ZE SZLACHETNĄ PACZKĄ	50

OBOJĘTNOŚĆ ZABIJA

Dla niektórych to prawda

Jeżeli jesteś biedny, to dlatego, że jesteś leniwy albo nieporadny. Twoja wina.

A jeśli jest z tobą już bardzo źle, to niech ktoś się tym zajmie.

Tak myśli większość z nas.

6-letnia Lenka nie ma butów na zimę i nie trzeba jej przypominać, by się ciepło ubrała. W kurtce chodzi również po domu, bo grzanie gazem zrobiło się w ostatnich miesiącach bardzo drogie.

Czy jej mama jest leniem?

Uczy polskiego, zarabia trochę ponad dwa dwieście na rękę, do tego ma 500+. Mieszkanie wynajmuje. Na jedzenie dotąd jej wystarczało, ale na rosnące ceny chleba patrzy ze strachem.

Czy ktoś to zauważy?

Blisko połowa z nas nie zna osób żyjących w kryzysie materialnym.

Jak to możliwe, skoro w niedostatku żyje około piętnastu milionów Polaków? Każdego dnia balansują na granicy (nie) zaspokojenia podstawowych potrzeb. Muszą wybierać: jedzenie czy wycieczka szkolna dla dziecka, zimowe buty czy leki na przeziębienie. Gdy zepsuje im się pralka – nie mają pralki. Nie są w stanie jej od razu wymienić na nową. O „fanaberiach”

jak bilet do kina czy wyjście do miasta ze znajomymi nawet nie myślą. Nie stać ich na rozwijanie talentów i nadrabianie braków: na dodatkowy angielski, na korki z chemii, na zakup instrumentu. W najlepszym razie tkwią w miejscu. Trzymają się kurczowo swojego szczebla społecznej drabiny. O wiele za często – jednak spadają.

Arek, wolontariusz Szlachetnej Paczki, jechał dziś drogą, dość ruchliwą. Tak mi opowiadał: –Zobaczyłem, że w rowie leży mężczyzna. Samochody przejeżdżały, jeden, drugi, piąty, dziesiąty. Każdy musiał go widzieć. Zawróciłem. Zatrzymałem się przy nim, byłem sam, nadal nikt inny się nie zainteresował. Facet pijany, ale z auta przecież tego nie widziałem. Na zewnątrz zimno, trzy stopnie. Sprawdziłem, czy oddycha. Oddychał. Zadzwoiłem, za chwilę przyjechała pomoc, trwało to wszystko może dziesięć minut. Nawet się nie spóźniłem.

Ktoś powie: pijak.

Ale czy na pewno to wystarczający powód, by odwrócić wzrok i wydać wyrok? Bez Arka ten mężczyzna mógłby nie przeżyć.

Jeśli nie ja, to nikt. Obojętność zabija.

Dla niektórych to prawda.

JOANNA SADZIK

– prezeska Zarządu Stowarzyszenia Wiosna (Szlachetna Paczka, Akademia Przyszłości)

GDYBY CAŁA POLSKA BYŁA BLOKIEM O STU MIESZKANIACH...

Wyobraź sobie, że mieszkamy razem. My – wszyscy mieszkańcy Polski. Nie w przenośni, ale tak, że nasz kraj to naprawdę wspólny dom, a my jesteśmy w nim sąsiadami. Żeby pomieścić wszystkich, musiałby być dosyć duży. Niech więc to będzie blok. O stu mieszkaniach.

Sto to sporo, ale jednak nie aż tyle, by nie słyszeć, co się dzieje za ścianą, by się nie mijać na korytarzu, nie spoglądać na siebie – choćby zdawkowo – w windzie.

Gdybyś mieszkał w takim bloku, gdybyś wracała do niego codziennie po południu albo wieczorem, widziałabyś lub widziałabyś więcej.

Spróbuj więc. Wróć do siebie i popatrz w okna. W ilu z nich nie pali się światło, bo kogoś nie było stać na opłacenie rachunku za prąd?

- 
-  **Ośmiu** twoich sąsiadów nie ma łazienki – wanny ani prysznic.
-  **Sześciu** nie może skorzystać z toalety, bo też jej nie ma.
-  **W trzech** lokalach brakuje bieżącej wody.
-  Tylko **co piąte** mieszkanie jest podłączone do sieci ciepłowniczej,
-  **w połowie** nadal pali się węglem,
-  a **w czterech** jest dzisiaj po prostu zimno, bo jego lokatorów nie stać na ogrzewanie.
-  **Co trzeci** z twoich sąsiadów nie ma żadnych oszczędności.
-  **W dwudziestu dwóch** mieszkaniach ktoś mieszka sam.
-  **W dziesięciu** – doświadczył depresji.
-  **W trzech** – zмага się z nią w tej chwili.
-  **W co piątym** mieszkaniu wie, że życie ktoś, kto skończył już 65 lat.
-  Tylko **jedna** z tych osób swobodnie korzysta z internetu,
-  **pięć** kolejnych robi to w sposób ograniczony,
-  zaś pozostała **czternastka** twoich starszych sąsiadów jest całkowicie wykluczona z cyfrowego życia.
- Dziś to trochę tak, jak gdyby mieszkali na innej planecie, prawda?
-  **W pięciu** mieszkaniach żyją osoby znajdujące się w skrajnym ubóstwie.
- Może nie wychodzą z domu, może przemykają się gdzieś przy ścianie, może nigdy nie zwracasz na nich uwagi? Pieniądzy nie wystarcza im nawet na zaspokojenie podstawowych biologicznych i psychicznych potrzeb.
-  **Co najmniej jeden** z twoich sąsiadów w 2020 roku umarł.

ZNAŁEŚ GO?
WIEDZIAŁAŚ KTÓRY?

Wpłacam, by pomóc >

BIEDA. PORTRET WŁASNY

Jak postrzegamy ubóstwo

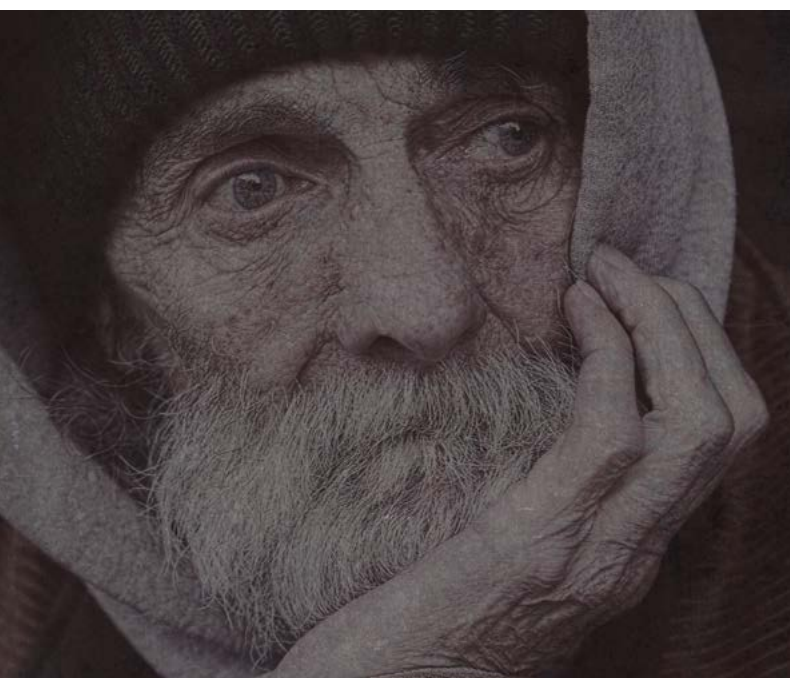
Gdybyśmy naprawdę mieszkali w jednym domu...

Ale nie mieszkamy. Dlatego zamiast wiedzy o tym, jak realnie wygląda sytuacja ekonomiczna i społeczna naszych sąsiadów, mamy na ten temat wyobrażenia. Czasami trafnie odtwarzają one rzeczywistość, innym razem całkowicie ją deformują.

Nie zawsze jest to problem, w końcu nie musimy wiedzieć wszystkiego, ani na wszystkim się znać. Kłopot zaczyna się, gdy fałszywe przekonania decydują o naszych wyborach, ocenach i postawach. Szczególnie względem innych ludzi.

Tych, wobec których czujemy się... lepsi?

No bo jak to? Bieda? Przecież wiadomo.



Pewnie patologia.

Ale zaraz – czy teraz to my nie wyobrażamy sobie tego, co wyobrażają sobie inni?

Zamiast zgadywać, oceniać i się oburzać, postanowiliśmy się dowiedzieć.

W ramach przygotowań do tegorocznej kampanii Szlachetnej Paczki zapytaliśmy Polaków¹ o to, jak postrzegają problem ubóstwa: jak wyobrażają sobie tych, którzy go doświadczają, jaka jest według nich skala tego zjawiska i jak powinno się na nie reagować.

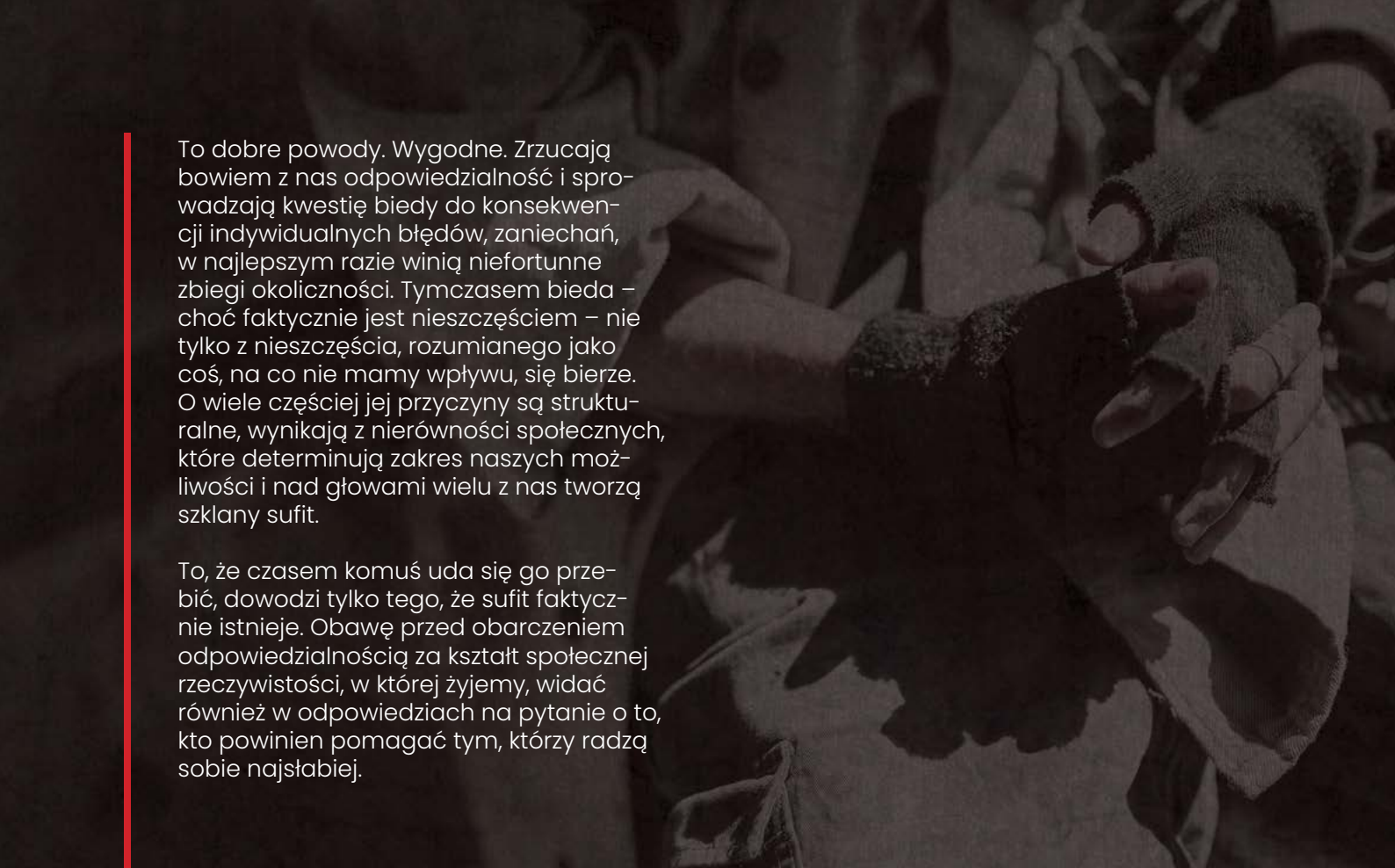
Ponad jedna trzecia badanych deklaruje, że nie zna nikogo, kto żyje w biedzie – nie ma takich osób wśród rodziny, przyjaciół, ani sąsiadów. Równocześnie aż 85% z nas uważa, że w biedę może wpaść każdy. A gdy już się to stanie, że bardzo ciężko się z niej wykaraskać. 85% respondentów odpowiedziało, że wyjście z biedy jest trudne, przy czym aż trzy czwarte z nas uważa, że to możliwe.

To oznacza, że biedy i problemów z nią związanych, jesteśmy przynajmniej świadomi.

A kim w takim razie według nas są ubodzy, czyli ci, których jedna trzecia z nas nie zna? Wyniki badania pokazują, że w 2021 roku wciąż świetnie mają się stereotypy. Jak gdyby kilkadziesiąt lat badań społecznych, analiz i dowodów nie miało znaczenia. Albo: jak gdyby wciąż ważniejsze było nasze samopoczucie. Jak to?

Biedny to dla nas najczęściej ktoś głodny, chory i bezdomny. Jak taki się stał? Z powodu choroby (63% wskazań), nadużywania alkoholu (58%), życiowej niezaradności (55%) albo lenistwa (51%).

¹ Badanie przeprowadzone w panelu Ariadna na ogólnopolskiej próbie liczącej N=1059 osób. Kwoty dobrane wg reprezentacji w populacji Polaków w wieku 18 lat i więcej dla płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania. Termin realizacji: 29 października–2 listopada 2021. Metoda: CAWI.



To dobre powody. Wygodne. Zrzucają bowiem z nas odpowiedzialność i sprowadzają kwestię biedy do konsekwencji indywidualnych błędów, zaniechań, w najlepszym razie winią niefortunne zbiegi okoliczności. Tymczasem bieda – choć faktycznie jest nieszczęściem – nie tylko z nieszczęścia, rozumianego jako coś, na co nie mamy wpływu, się bierze. O wiele częściej jej przyczyny są strukturalne, wynikają z nierówności społecznych, które determinują zakres naszych możliwości i nad głowami wielu z nas tworzą szklany sufit.

To, że czasem komuś uda się go przebić, dowodzi tylko tego, że sufit faktycznie istnieje. Obawę przed obarczeniem odpowiedzialnością za kształt społecznej rzeczywistości, w której żyjemy, widać również w odpowiedziach na pytanie o to, kto powinien pomagać tym, którzy radzą sobie najgorzej.

Aż siedmioro na dziesięcioro z nas uważa, że to zakres obowiązków państwa, nieco mniej (41%), że organizacje charytatywnych, zaskakujące jest jednak wskazanie kolejne: tylko nieco ponad jedna trzecia badanych uważa, że pomoc osobom żyjącym w ubóstwie to w pierwszej kolejności powinność ich bliskich oraz rodziny.

Czy wizja świata, w której outsourcingujemy nawet odpowiedzialność za naszych najbliższych, na pewno jest tą, którą chcemy wcielać w życie?

Z drugiej strony jednak napawa optymizmem to, że tylu z nas ważną rolę w redukowaniu biedy przypisuje organizacjom społecznym. Świat, w którym nie byłyby one potrzebne, zapewne funkcjonowałby lepiej od tego, jaki znamy, ale zaklinalnie rzeczywistości i obrażanie się na nią niewiele nam pomoże. Co najwyżej tyle, co radzenie osobom zmagającym się ze strukturalną biedą lub długotrwałą depresją, by wzięły się wreszcie w garść i zobaczyły, że butelka jest przecież do połowy pełna.

**NO BO JAK,
DO CHOLERY,
KTOŚ MOŻE
TEGO
NIE WIDZIEĆ?!**

Wpłacam, by pomóc >

ROZDZIAŁ PIERWSZY

GŁÓD



“Gdy jestem głodna?
Po prostu kładę się spać.”

“Mam swój sposób na
głód. Siadam, zamykam
oczy i wyobrażam sobie,
że mam inne życie.

Chciałabym się nie mar-
twić o jedzenie. Dla
mnie i dla moich kotów.”

Głód?

Gdy myślimy o osobach, które głodują, rzadko przychodzą nam na myśl obrazy z Polski. Ludzie głodują, tak, wiemy o tym, to straszne, powinniśmy chyba nawet im jakoś pomóc, tyle że przecież mamy dosyć własnych problemów.

Ale głód? W Polsce? W 2021 roku?

Tak. Obawa o to, czy wystarczy pieniędzy na jedzenie – mnie, moim najbliższym, moim dzieciom – to codzienna zmora dwóch milionów Polaków. Aż tylu z nas żyje poniżej granicy skrajnego ubóstwa, czyli w warunkach stałego zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Za mniej niż dwadzieścia złotych dziennie. W ostatnim roku liczba ta znacząco wzrosła – osób, które przestały balansować na granicy minimum socjalnego i spadły z niej w skrajną biedę przybyło prawie 400 tys.



PRZEKROCZENIE PROGU PIĘCIU PROCENT GWARANTUJE W POLSKIM PRAWIE WYBORCZYM REPRESENTACJĘ W SEJMIE. OSÓB SKRAJNIE BIEDNYCH JEST 5,2%.

Ale raczej nie założą partii, nie będą się rozpychać łokciami, pozostaną „niewidoczni”. Ubóstwo skrajne znacznie częściej niż innych grup dotyka bowiem osób gorzej wykształconych, emerytów, gospodarstw domowych, w których są osoby z niepełnosprawnością. Wstyd, który tak często towarzyszy głodnym, to najlepszy sprzymierzeniec tych, którzy wolą ich nie widzieć.

Ale nie mogą nie wiedzieć.

Wśród osób żyjących w skrajnej biedzie oczywiście są również dzieci. Relatywnie jest ich nawet więcej niż dorosłych (5,9% ogółu dzieci i młodzieży). Coraz więcej. W 2020 roku ich liczba wrosła o prawie 100 tys.

Łatwo zrzucić winę za ten wzrost na covid, tyle że niczego to nie wytłumaczy. W dodatku na horyzoncie pojawił się kolejny problem – inflacja. To właśnie biedni tracą na niej najwięcej. Świadczenia rodzinne i wychowawcze w większości nie są waloryzowane, 500+ jest warte dziś znacząco mniej niż pięć lat temu, a jakichkolwiek oszczędności – choćby najcieńszej poduszki finansowej, która pozwoliłaby bezpiecznie przeżyć miesiąc – nie posiada dziś jedna trzecia Polaków.

Wpłacam, by pomóc >

Kanapka z mortadela

„Tęsknię za żoną. Została mi kotka.
Staram się, żeby nie była głodna.”



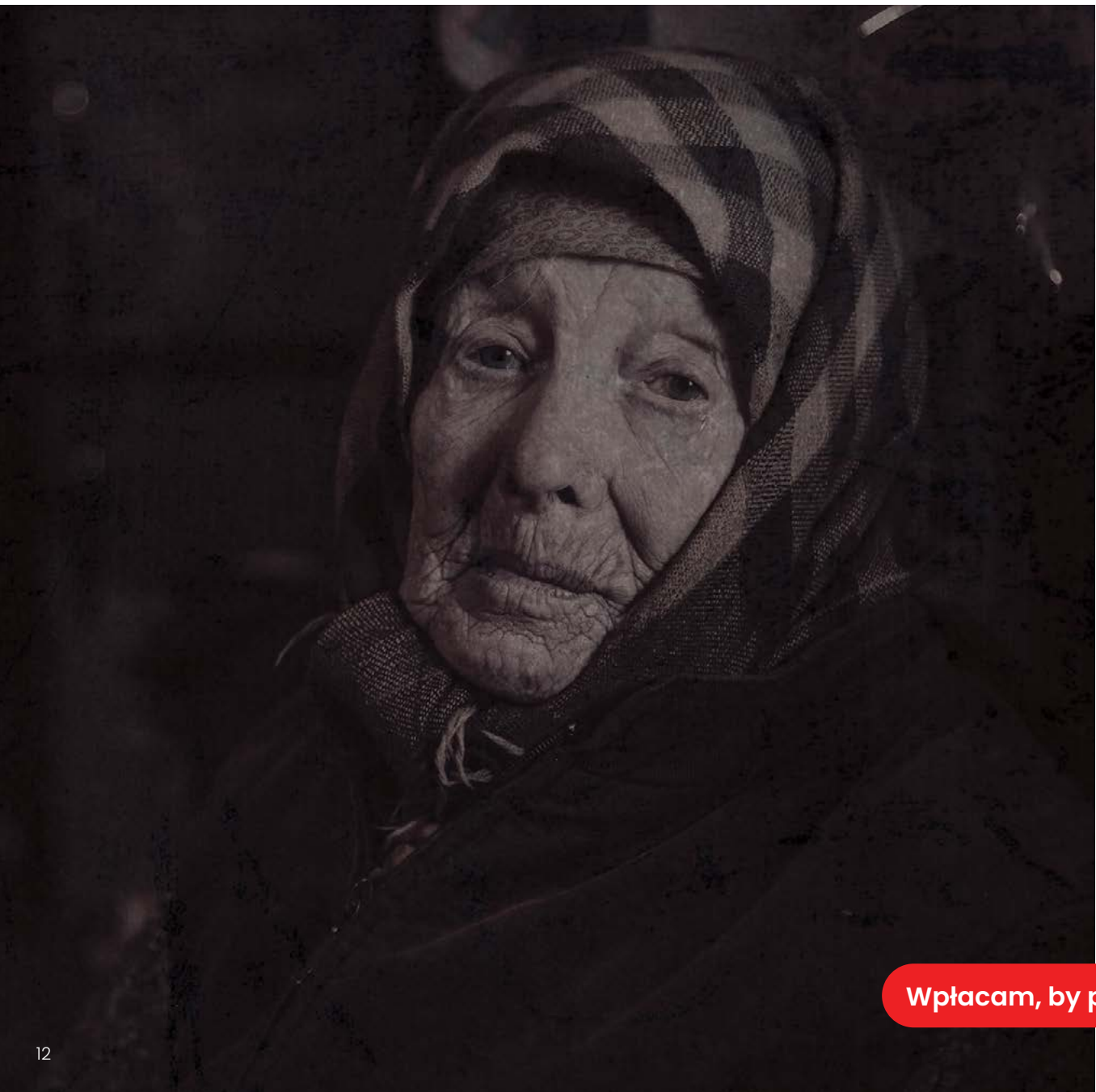
Do trudności pan Edward jest przyzwyczajony. Gdy miał cztery lata, trafił do domu dziecka, przeszedł chorobę Heinego-Medina, od dawna jeździ na wózku.

Nie przeszkodziło mu tu jednak znaleźć wspaniałej żony i wychować dzieci. Dziś po tamtych czasach ma co najwyżej piękne wspomnienia. Żona zmarła, dzieci ułożyły sobie życie za granicą, jemu została kotka. Wybredną, jak mówi, stara się więc mieć dla niej zawsze najlepszą karmę. Sam za to nauczył się ścisnąć żółtek. Czasem pozwala sobie na odrobinę szaleństwa i do kolacji skroi do chleba mortadela, woli z tym jednak nie przesadzać. Oszczędza. Po wykupieniu leków i opłaceniu rachunków na życie zostaje mu miesięcznie 56 zł. Nie, nie zastanawia się, ile to jest dokładnie na dzień. Dosyć mało.

Rutyna

„Martwię się, kto mnie pochowa.
Chciałabym o tu, pod gruszą, w ogrodzie.”

Rano – do pracy. Przy zbieraniu puszek oraz butelek. Rutynowe czynności idą szybko i sprawnie, bo dom pani Katarzyny składa się z jednej izby, która jest równocześnie sypialnią oraz kuchnią, wszystko więc znajduje się pod ręką. Nawet do łazienki nie musi chodzić, bo jej nie ma. Po południu – do biblioteki. Naładować telefon i chwilę poczytać. W domu boi się podłączać prąd, żeby znowu nie zdarzył się pożar. Ten ostatni ledwo przeżyła i do dziś brakuje po nim kawałka dachu. Kobieta ma 74 lata i lekką niepełnosprawność. Jest sama.



Wpłacam, by pomóc >

Za dużo naraz

„Stres, że nie mam za co kupić jedzenia, utrudnia mi myślenie w codziennym życiu.”



Kiedyś sobie radziła. Pracowała, była nawet zastępczynią głównej księgowej, opiekowała się matką, była szczęśliwa. Nie przyszłoby jej wtedy do głowy, że wszystko może się aż tak zmienić. W dodatku niepostrzeżenie. Na coś takiego nie można się przygotować. Najpierw wypadek, potem operacja, mozolna rehabilitacja, a gdy już było trochę lepiej – cios: zawał i śmierć męża. W takim stanie, gdy wszystko się nagle wali, łatwo o złe wybory, bo nie ma czasu, nie ma się siły, żeby się zastanowić. A może to była naiwność, nadmiar zaufania do kogoś, o kim myślało się, że się go zna, bo to przecież rodzina? A zresztą, czy teraz to ważne? Co zostało? 93 zł na życie na miesiąc i lęk o to, by starczyło na chleb i insulinę.

Co za różnica?

„Wstaję, robię śniadanie, podjeżdżam wózkiem do okna w kuchni i zastanawiam się, czy stać mnie dziś na jeszcze jeden posiłek.”

Pan Igor miał przyjaciela. Był nim jego ojciec. Póki żył, niepełnosprawność nie doskwierała tak strasznie. Dziś mieszka sam, zmaga się z depresją, patrzy wstecz na swoje życie i jest zdruzgotany. Dwadzieścia lat temu przeszedł porażenie nerwowe, które sprawiło, że do dziś od pasa w dół jest sparaliżowany. Operacje i setki godzin mozolnej rehabilitacji pomogły na tyle, że może podnieść się z łóżka, przesiąść na wózek, otworzyć zazwyczaj pustą lodówkę. Niedawno zdiagnozowano u niego także cukrzycę i migotanie przedsionków, ale w tej sytuacji – co to za różnica? Szczęśliwe chwile? W ubiegłym roku była jedna – gdy udało mu się wyjechać na spacer. Aż się zdziwił, w jak pięknym mieście mieszka. Marzenia? Nie być głodnym. – Chociaż nie – mówi nagle. – Wolalbym się zakochać. Być z kimś.

ROZDZIAŁ DRUGI

ZIMNO



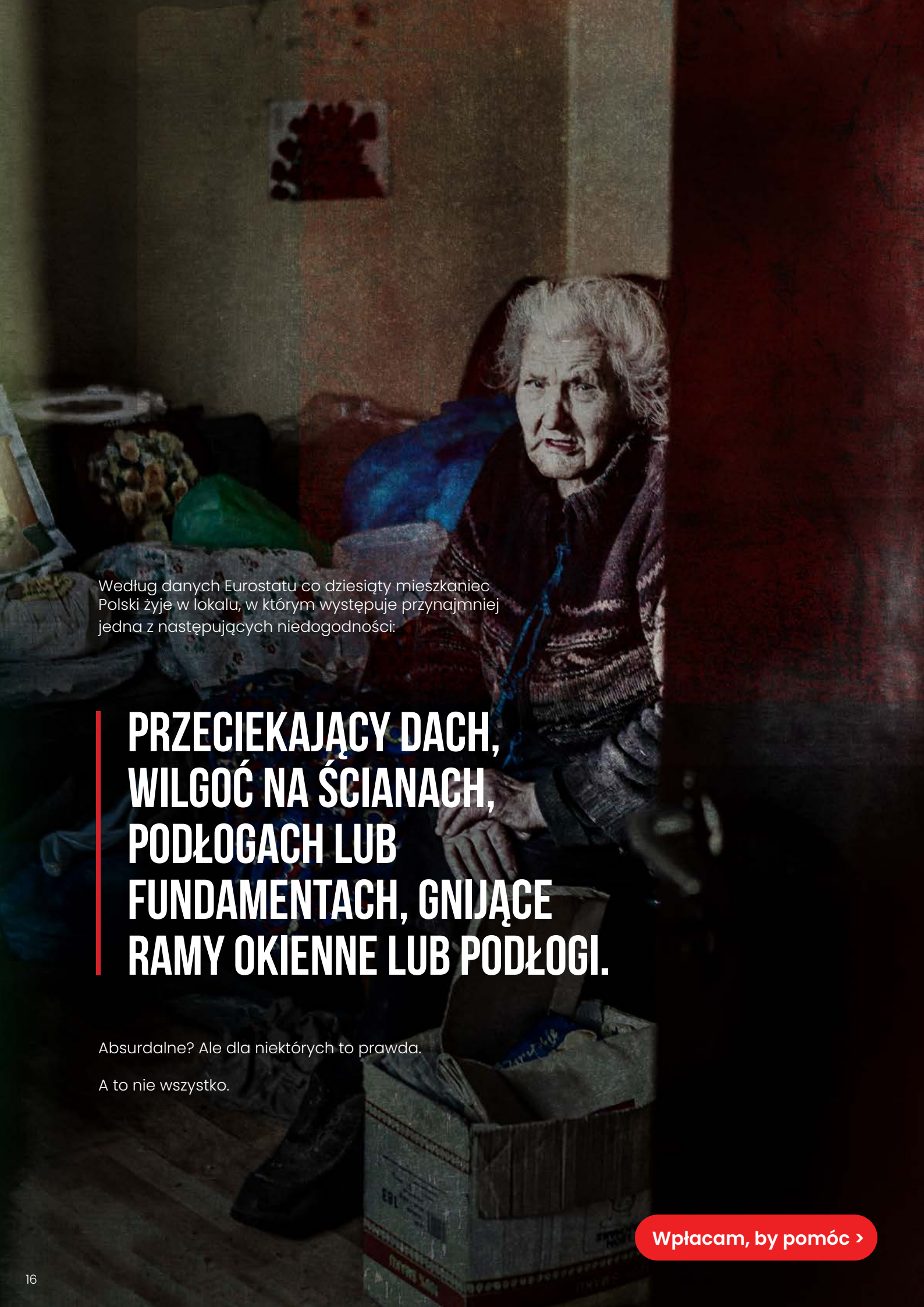
„W nocy jest zimno,
ale ja lubię spać w czapce.”

„Marzę o kąpieli w wannie,
o normalnej ubikacji.
O tym, żeby w zimie mieć
zwyczajnie ciepło.”

„Pociesza mnie tylko myśl,
że już niedługo to cierpienie
się skończy.”

Co siódma rodzina włączona w ubiegłym roku do Szlachetnej Paczki mieszkała w domu lub mieszkaniu bez łazienki. 6% rodzin nie miało do dyspozycji kuchni, a co dwudziesta – bieżącej wody. Choć wolontariusze programu rzeczywiście docierają do osób znajdujących się w bardzo trudnej sytuacji, to jednak wcale nie muszą ich długo szukać.





Według danych Eurostatu co dziesiąty mieszkaniec Polski żyje w lokalu, w którym występuje przynajmniej jedna z następujących niedogodności:

**PRZECIEKAJĄCY DACH,
WILGOĆ NA ŚCIANACH,
PODŁOGACH LUB
FUNDAMENTACH, GNIJĄCE
RAMY OKIENNE LUB PODŁOGI.**

Absurdalne? Ale dla niektórych to prawda.

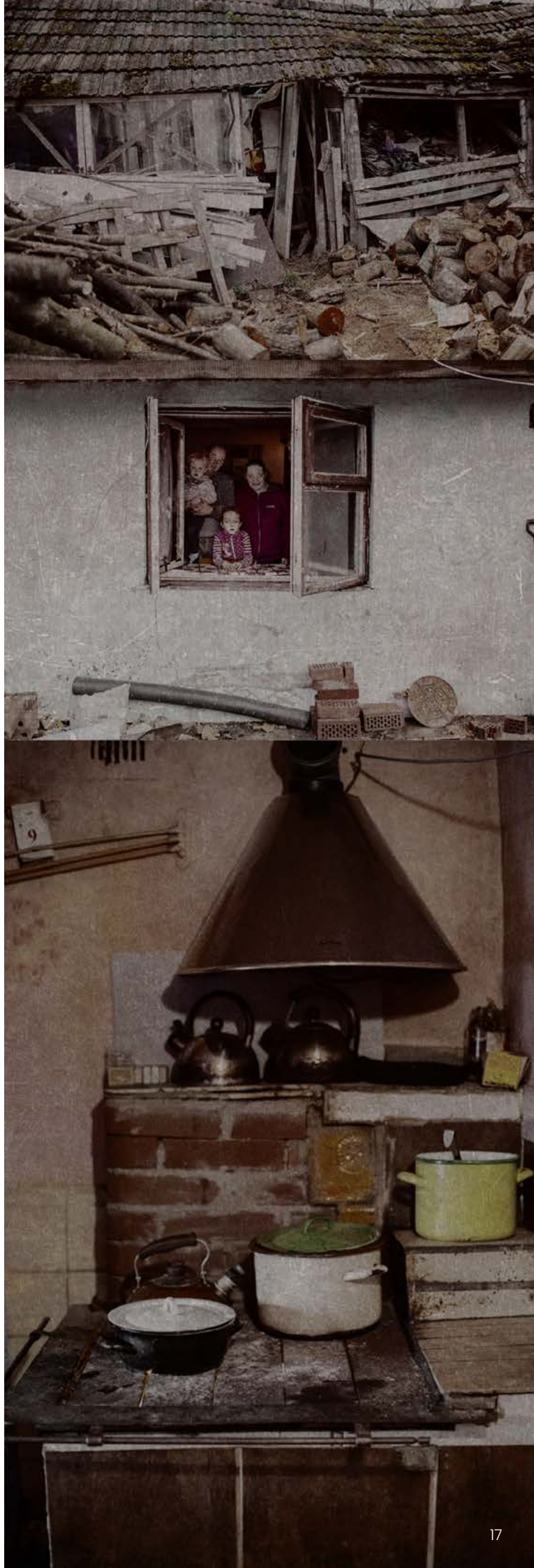
A to nie wszystko.

Wpłacam, by pomóc >

Dla wielu osób, szczególnie starszych i mieszkających na wsi, największą niedogodnością jest dzisiaj zimno. W zależności od tego, jak pokażemy dane, może to nawet wyglądać nieźle: aż 85% gospodarstw domowych tworzonych przez osoby powyżej 60. roku życia ma zapewniony komfort termiczny. Ale to oznacza, że w co siódmym takim gospodarstwie go brakuje. Czyli: ludzie je zamieszkujący zimą po prostu codziennie marzną.

A JEŚLI UDA IM SIĘ OGRZAĆ, ROBIĄ TO NIERZADKO Z NARAŻENIEM ZDROWIA LUB ŻYCIA.

Mimo utrzymującej się od kilku lat tendencji do wzrostu liczby domów i mieszkań ogrzewanych w sposób bezpieczny, wciąż ponad jedna czwarta gospodarstw domowych w Polsce jest ogrzewana z użyciem pieców starego typu. Nominalnie na węgiel, w praktyce bardzo często za paliwo służy najniższej jakości muł albo miął węglowy.



Nie ma

„Mieszka na końcu wsi, właściwie już na bezludziu. Jest praktycznie sama, z bólem – każdego dnia coraz większym.”

Chociaż dwa lata temu zdiagnozowano u niej nowotwór, pani Monika nie chodzi do lekarza, bo się wstydzi. Nie ma spodni. Tylko jedne, zniszczone. Nie ma też bieżącej wody, więc trudno jej się umyć. Nie pali w piecu, bo nie ma na to siły, a farelki nie włącza, bo boi się wysokiego rachunku za prąd. Mieszka na końcu wsi, właściwie już na bezludziu. Jest sama, z bólem – każdego dnia coraz większym. Patrząc w okno przez pękniętą szybę, marzy o tym, że przenosi się do jakiegoś ciepłego kraju. Jest w nim tak samo biedna, ale przynajmniej nie marznie.



Wpłacam, by pomóc >



Horyzont marzeń

„Radzę sobie, w miarę możliwości.”

Pan Władysław mieszka w pomieszczeniu gospodarczym, które zgodziła się mu udostępnić szwagierka. Na inną pomoc od rodziny od dawna nie może liczyć. Kiedy żył jego brat, było inaczej, ale to od dawna już tylko wspomnienie. Swoją „dom” mężczyzna ogrzewa kózą budowlaną, po posiłki jeździ do pobliskiej szkoły, sporą ulgę przynoszą mu pobyty w szpitalu. Ze względu na stan zdrowia trafia pod opiekę lekarzy średnio co trzy miesiące. Bez względu na porę roku, jest mu wtedy ciepło.

Czy się załamał? Nie, jest raczej pogodny i jak na swój wiek ma całkiem sporo energii. Siłę do życia daje mu wiara, że w końcu doczeka się miejsca w DPS-ie.

Wpłacam, by pomóc >

Szkoda życia

„Chciałabym jeszcze być dla kogoś potrzebna.”

Pani Maria bardzo się stara i dba o dom, ale zachowanie porządku i czystości w mieszkaniu, w którego ścianach są dziury, nie przychodzi łatwo. Te zniszczenia to wynik szkód górniczych, dom położony jest bowiem tuż przy kopalni. Dziurawy jest w nim też dach. Szczęśliwie nie w łazience, bo tej w ogóle nie ma, tak jak i bieżącej wody. Po śmierci męża kobieta jest sama. Na synów już dawno przestała liczyć – jeden zaginął, drugi w ogóle się nią nie interesuje. Remontu więc nie zrobi, choć przecież pomarzyć można.





Byle do wiosny

„Mamy siebie, to nam wystarcza”

Pani Agnieszka z panem Janem są ze sobą już od czterdziestu lat. Nie są starzy, dopiero co przekroczyli sześćdziesiątkę, oboje też przez całe życie pracowali – ona w kinie, które kilka lat temu zamknęto, a on w firmie, która upadła, krótko nim pan Jan zachorował. Robili wszystko „jak należy”. Jak się okazuje, czasem to jednak zbyt mało, by w XXI wieku w środku Europy mieszkać w warunkach, które nie urągają wszystkiemu.

W podstrychowym lokalu komunalnym w zrujnowanej kamienicy dach przecieka, a na ścianach w najlepsze rozwija się grzyb. Małżeństwa nie stać na remont, utrzymują się z emerytury pani Agnieszki, a pan Jan choruje na niewydolność serca i zanik mięśni. Oszczędzają na wszystkim, byle tylko było stać ich na węgiel. Czekają. Wiosną będzie lepiej.

Wpłacam, by pomóc >

W proszku

„Lubię seriale. Tylko nie mam telewizora. Oglądam, jak do kogoś przyjdę.”

Jest lubiana. W jej pokoju, na honorowym miejscu, wisi dyplom z podziękowaniami za pomoc w organizacji dnia sąsiada. Ma go od niedawna. Odkąd kilka miesięcy temu zmarł jej mąż, zaczęła się leczyć. Byli bardzo życzliwi, kochał ją, tylko trochę się wstydził, że żona choruje na schizofrenię. Wolał więc, żeby nie włączyła się po lekarzach. Dbał też o nią, ale finansowo im się nie powodziło. W mieszkaniu, w którym teraz mieszka, jest przeraźliwie zimno. Pani Joanna najlepiej radzi sobie z niskimi temperaturami przykrywając się stertą koców. Nie gotuje, bo nie ma na czym. W domu brakuje kuchni. Żywi się, zalewając wodą zupy w proszku. Marzy o własnym, małym telewizorze, odżywcze do włosów z olejkiem arganowym oraz lakierze do paznokci, najlepiej w jakimś ciemnym kolorze.



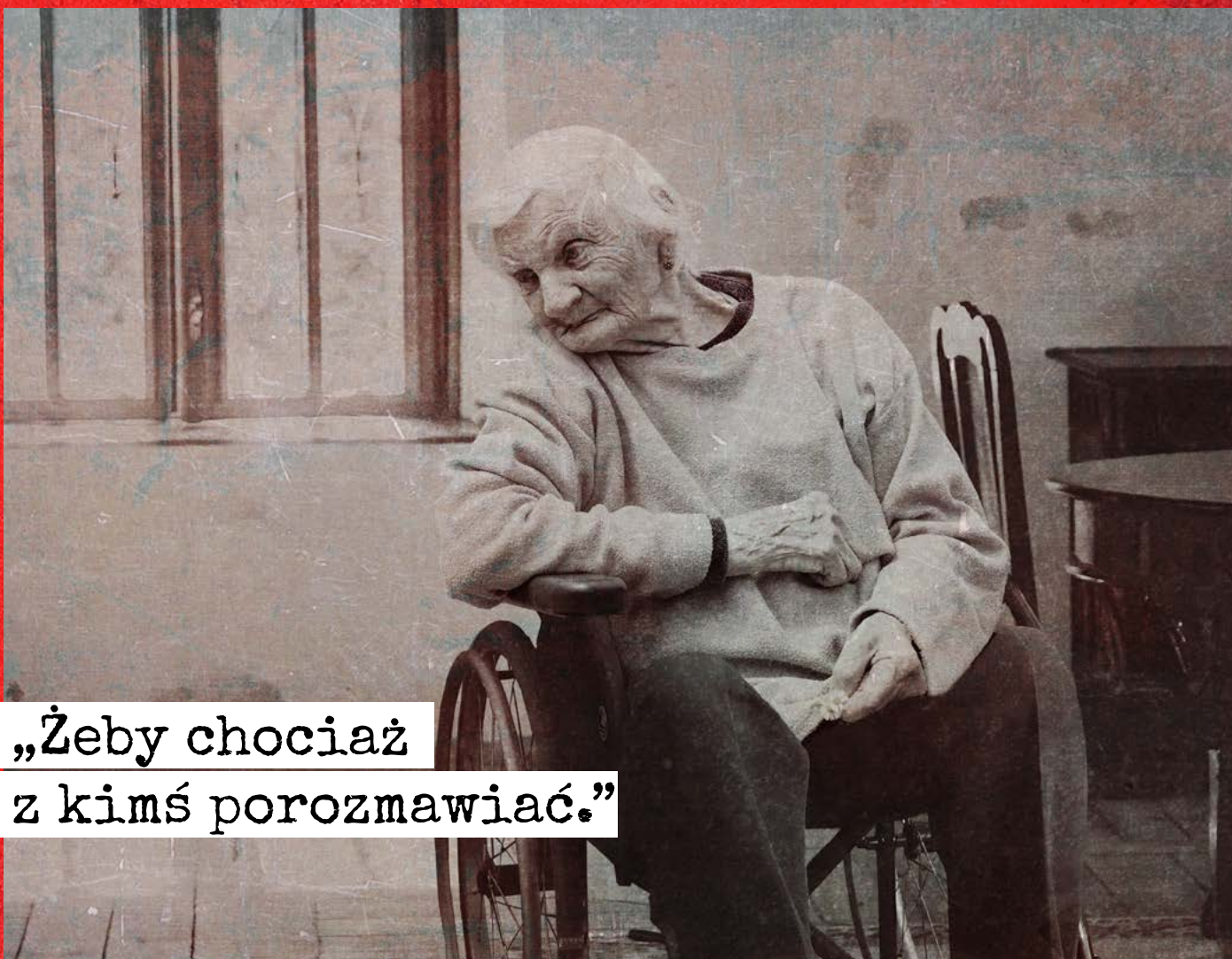
Wpłacam, by pomóc >



[Wpłacam, by pomóc >](#)

ROZDZIAŁ TRZECI

SAMOTNOŚĆ



„Żeby chociaż
z kimś porozmawiać.”

„Marzę o tym, by nie spędzać
samotnie Wigilii,
żeby mnie ktoś odwiedził.”

„Chciałabym się jeszcze kiedyś
poczuć jak ktoś ważny.”

Są ludzie, którzy z własnej woli
funkcjonują w pojedynkę, lecz

SAMOTNOŚĆ
— **TAKA, OD KTÓREJ**
NIE DA SIĘ UCIEC,
BO JEST JEDYNYM,
ABSOLUTNIE
ZABORCZYM
TOWARZYSZEM
ŻYCIA

– to bardzo rzadko kwestia wyboru.





**W POLSCE
SAMOTNOŚĆ
CORAZ CZĘŚCIEJ
OZNACZA
PO PROSTU
STAROŚĆ.**

Wpłacam, by pomóc >

Blisko **jedna czwarta (22,5%)** gospodarstw domowych w Polsce to gospodarstwa jednoosobowe. Według prognoz Głównego Urzędu Statystycznego w roku 2030 ponad połowa z nich będzie prowadzona przez osoby powyżej 65. roku życia, w tym niemal **co piąte przez osoby 80-lętne i starsze**. W liczbach bezwzględnych to odpowiednio ponad 2,7 mln i blisko 900 tys.

W większości przypadków będą to samotne kobiety. Również dlatego, że to one żyją średnio o pięć lat dłużej od mężczyzn. Przeżywają swoich mężów, by samotnie czekać na śmierć.

Negatywne konsekwencje samotności i społecznej izolacji ze szczególną mocą dały o sobie znać w trakcie pandemii koronawirusa. Ale covid jako uniwersalne wyjaśnienie to droga na skróty. W dodatku wiodąca na manowce. Bo problem jest o wiele głębszy, a przede wszystkim zaczął się wcześniej.

RAPORT Z BADANIA JAKOŚCI ŻYCIA POLSKICH SENIORÓW OPUBLIKOWANY PRZEZ GUS W ROKU 2020 — A WIĘC BAZUJĄCY NA DANYCH SPRZED PANDEMII — NIEZBICIE WSKAZUJE, ŻE **ODSETEK OSÓB WYIZOLOWANYCH SPOŁECZNIE ROŚNIE WRAZ Z WIEKIEM.**

Co dziesiąta osoba powyżej 65. roku życia i **co siódma** osoba powyżej 75. roku życia nie utrzymuje kontaktów z osobami spoza swojego gospodarstwa domowego. Jeśli nałożymy na to dane o liczbie seniorów mieszkających samotnie uzyskamy liczbę ok. 1 miliona osób, dla których sformułowanie „nie mam nikogo” wcale nie jest metaforą.

Z WIRUSEM SAMOTNOŚCI ZMAGAJĄ SIĘ TEŻ POLSKIE RODZINY.

Już **w co czwartej** dzieci wychowuje tylko jeden rodzic – z reguły samodzielna matka (wygląda tak 21% wszystkich rodzin, podczas gdy w przypadku samodzielnych ojców odsetek ten wynosi 3%).

DANE OGÓLNOPOLSKIE POTWIERDZAJĄ DOŚWIADCZENIA WOLONTARIUSZY SZLACHETNEJ PACZKI.

Co trzecią rodzinę włączoną do programu dotyka poczucie osamotnienia, brak bliskich relacji z innymi ludźmi,

a **jednej trzeciej** rodzin z osobami powyżej 65. roku życia nikt nie odwiedza.



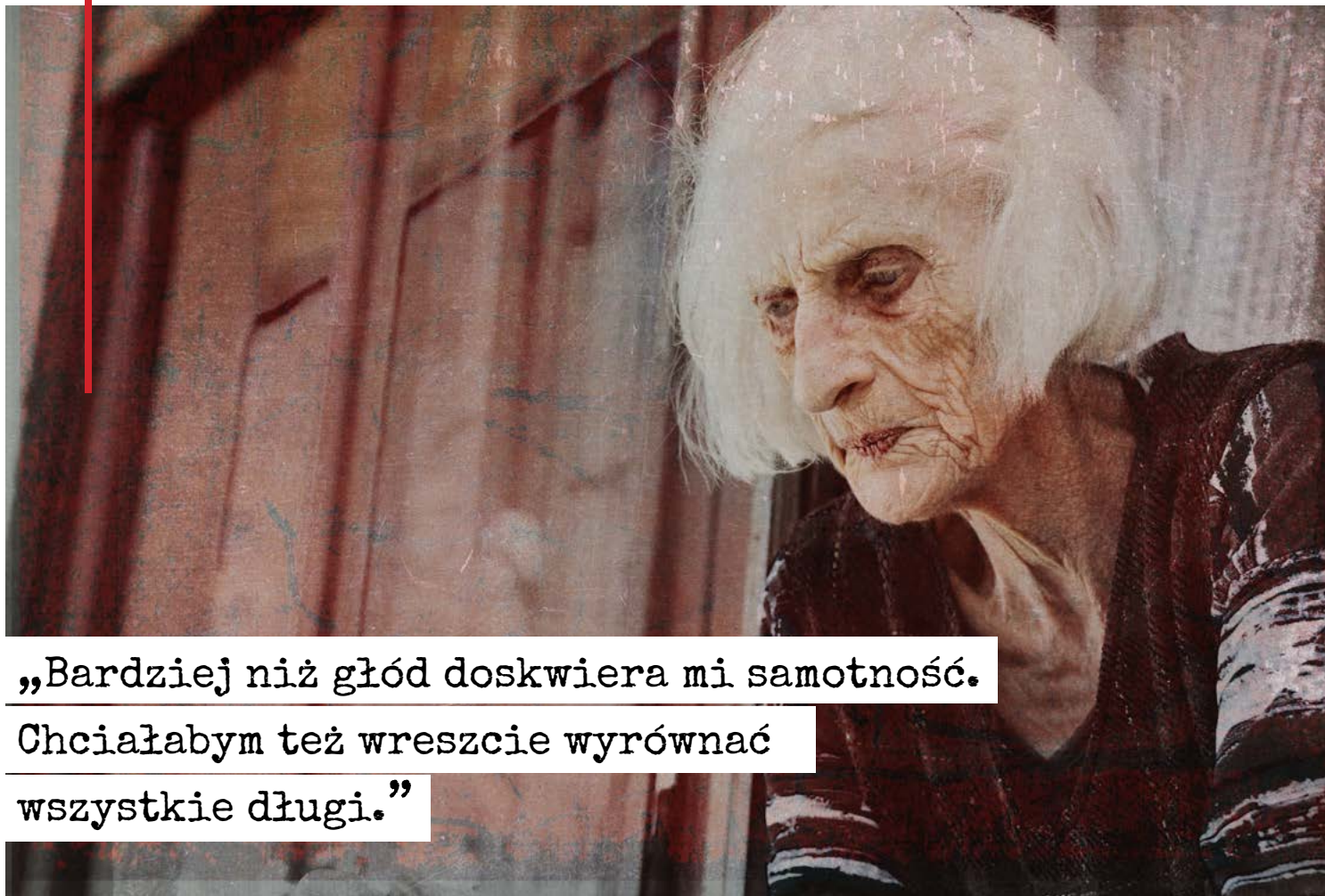
Jej żur

„Razem było nam jakoś łatwiej, pieniędzy od miesiąca do miesiąca starczało. Nie mieliśmy wygód, ale chociaż siebie nawzajem. A dzisiaj co? Rabię drewno, żeby nie patrzeć na ten pusty pokój. Marzę, żeby jeszcze raz spędzić z Krysią święta. Uwielbiałem jej żur.”

Dopóki byli razem, niczego im nie brakowało. Po prostu się żyło. W drewnianym domu, pod lasem – pan Antoni pamięta, że ludzie im zazdrościli. Nie tego, co mieli, bo mieli niewiele, ale tego, że mieli siebie nawzajem. Nieczęsto zdarza się taka miłość. Nie doczekali się dzieci, więc dziś, po jej śmierci, panu Antoniemu żyć już się nie chce. Dla kogo? Remontować łazienkę, naprawić piec, bo idzie zima. A po co?

Wpłacam, by pomóc >

Zgaszona



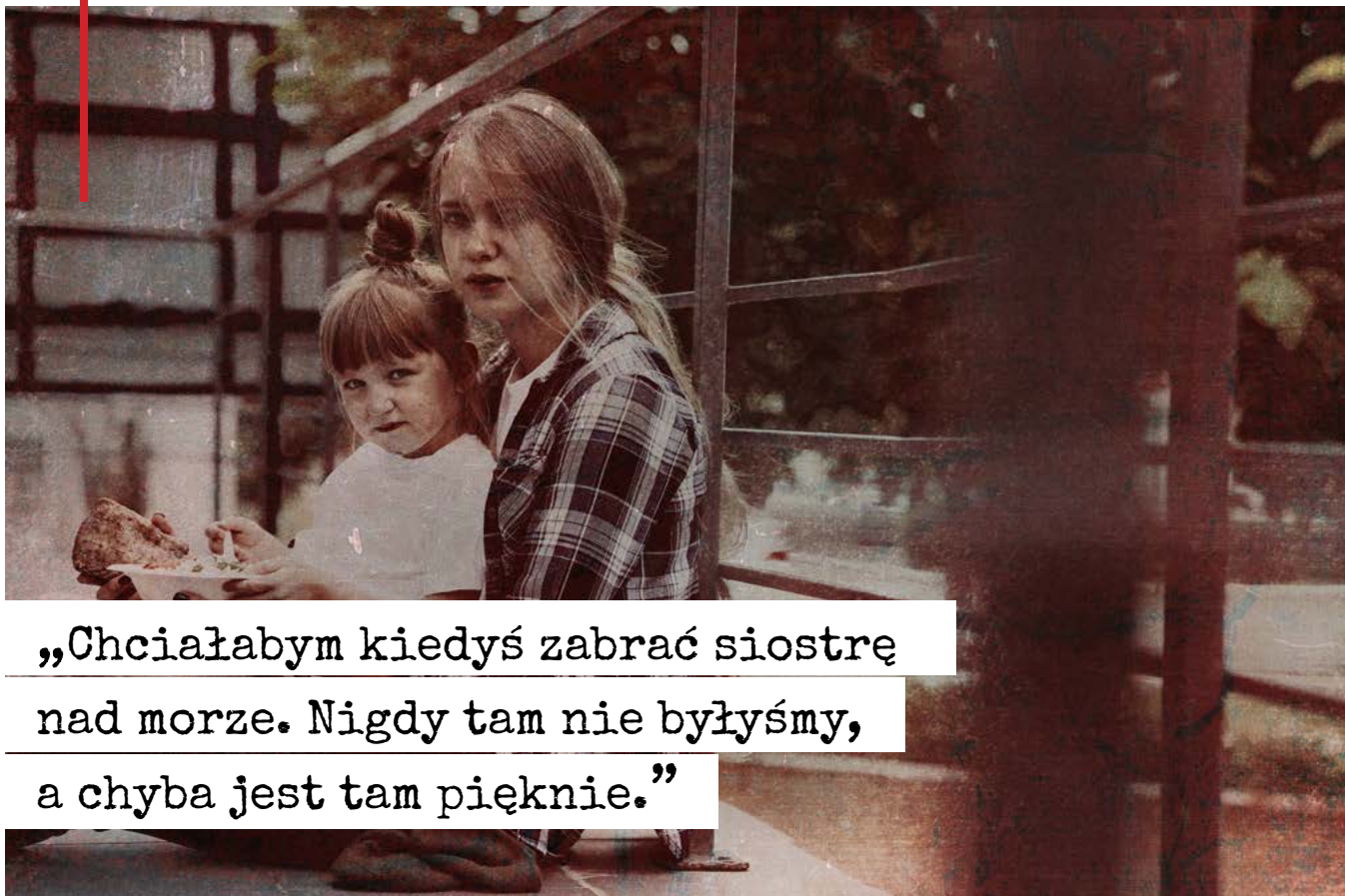
„Bardziej niż głód doskwiera mi samotność.
Chciałabym też wreszcie wyrównać
wszystkie długi.”

Dziesięć lat temu pani Danuta zaciągnęła pożyczkę. Brakowało jej na bieżące wydatki, myślała, że w ten sposób trochę sobie ulży, była zmęczona. Jednak zamiast pomóc, kredyt wpędził ją w ruinę. Spłaca go do dziś, musiała korzystać z pomocy MOPS-u i życzliwych ludzi. Na bieżące wydatki z niewielkiej emerytury zostaje jej co miesiąc 120 zł – cztery złote na dzień. Brakuje na zimowe buty, ciepłą pościel, nie wspominając nawet o pralce.

Ale to nie zimne noce i pranie w rękach są najgorsze. To samotność. Przez pandemię pani Danuta prawie z nikim się nie spotyka, rzadko wychodzi z mieszkania. Mówi, że gaśnie.

Wpłacam, by pomóc >

Bezczelna



„Chciałabym kiedyś zabrać siostrę nad morze. Nigdy tam nie byliśmy, a chyba jest tam pięknie.”

Czasy, gdy było normalnie, dziewczyny pamiętają bardzo dobrze. Mama żyła, ojciec był, jaki był, ale nie robił awantur, na wszystko z grubsza starczało. Dwa lata temu mama zachorowała. Gdy zmarła, ojciec się załamał, stracił grunt pod nogami, zaczął pić na potęgę i wyprzedawać rzeczy. Kiedy Weronika skończyła 18 lat, wyrzucił ją z domu. Powód? Nalegała, że powinien się leczyć, iść na terapię. Bezczelna. Wynajęła pokój, znalazła pracę i ściągnęła do siebie młodszą siostrę. Obie jeszcze się uczą. Są dumne, że sobie tak dobrze radzą, ale często się również wstydzą, bo nie stać ich na ubrania, również te najpotrzebniejsze, jak ciepłe buty. Po odliczeniu stałych wydatków, na życie zostaje im mniej niż 5 zł na dzień.

Wpłacam, by pomóc >

Najpiękniejsze melodie

„Bo ja lubię pogadać, spotkać się z kimś...
Lubiłem.”

Pan Wojciech od ośmiu lat właściwie nie wychodzi z domu. Porusza się z trudem, więc do niezbędnego minimum ogranicza nawet wyjścia do sklepu. Nie ma dzieci, żony, rodzeństwa ani przyjaciół. Od śmierci mamy, którą się opiekował, nie ma nikogo. Przeszedł udar, jest sparaliżowany (niedowład prawej strony ciała), czuje się niepotrzebny. Zbędny. Czasem się uśmiecha, nadal ma poczucie humoru, ale coraz częściej zastanawia się, po co to wszystko. I nie jest tak, że odpowiedź nie przychodzi. Co będzie? Na razie życie mija mu na przebywaniu w domu, oglądaniu telewizji i słuchaniu radia z przebojami z dawnych lat.

Wpłacam, by pomóc >

W życiu ważne są tylko chwile

„Co robię tak całymi dniami sama w domu?
Układam fraszki.”

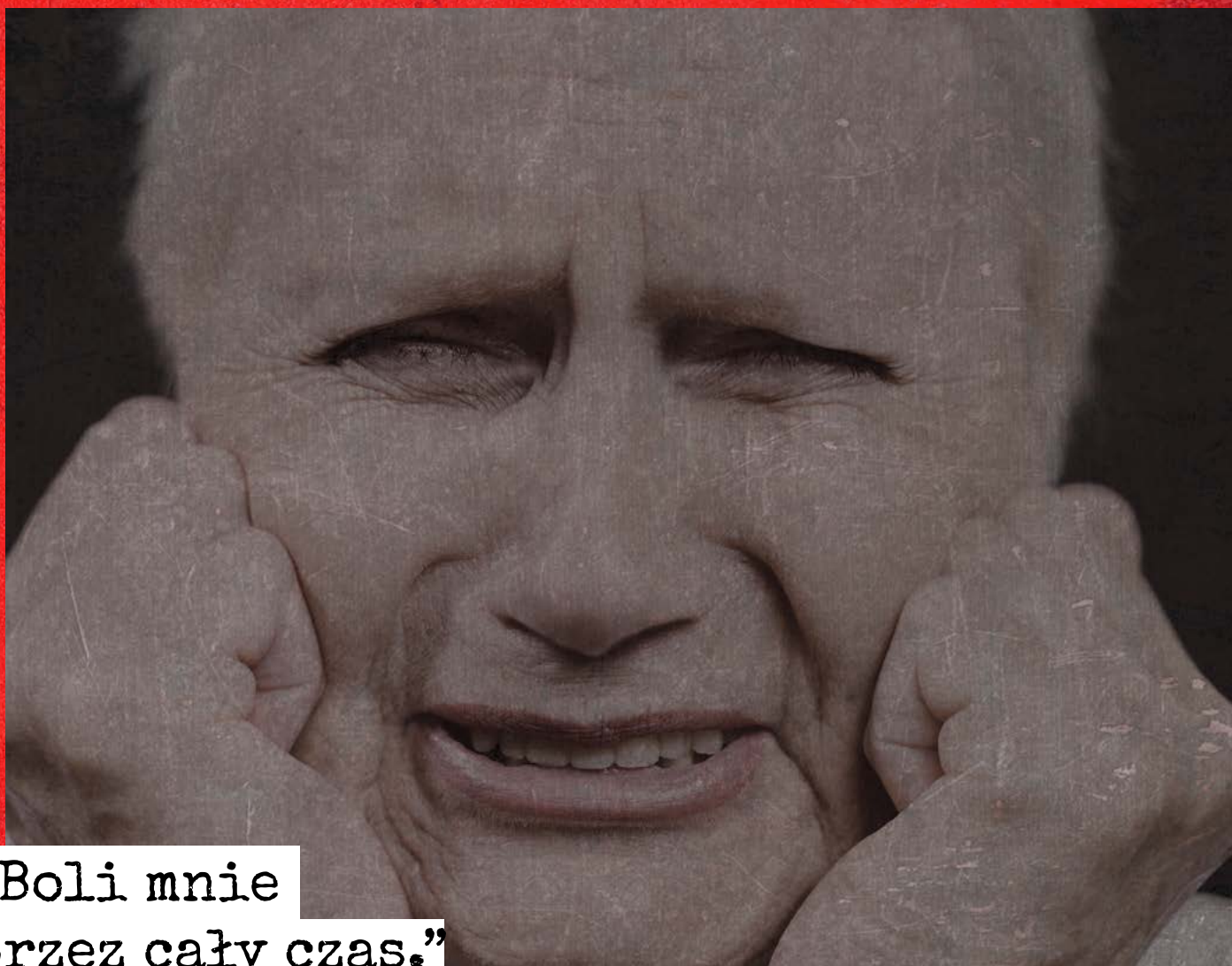
Marzenia pani Neli to: krem do twarzy (tłusty lub półtłusty) i paczka kasztanków. Albo pierniczki w czekoladzie. Jeśli chodzi o potrzeby: lodówka, czajnik, aparat do mierzenia ciśnienia. Na nic z tych rzeczy nie może sobie pozwolić, bo po pierwsze choruje na cukrzycę, a po drugie po opłaceniu stałych wydatków (w tym rat pożyczki zaciągniętej dla syna, któremu od lat jakoś nie składa się, by odwiedzić matkę), na życie zostaje jej 115 zł miesięcznie. To mniej niż 4 zł na dzień. Może gdyby mieszkała gdzieś na wsi, byłoby łatwiej, ale w Krakowie... Na szczęście pani Nela ma wnuczkę, która odwiedza ją, robi zakupy, słucha i śmieje się z jej dowcipów. Bez tego życie nie miałoby już sensu. A tak to ma. Nawet jeśli wnuczka wpada tylko na chwilę. I to raz albo dwa razy w roku.

Wpłacam, by pomóc >



ROZDZIAŁ CZWARTY

BÓL



„Boli mnie
przez cały czas.”

Nasze marzenia są nierealne.
Chcielibyśmy, abym wyzdrowiał.
Jestem szczęśliwa, gdy Paweł
prześpi noc, gdy się nie obudzi
z bólu.

Jest ból, który widać – od niego można odwrócić wzrok – i ból dyskretny, który zignorować jest jeszcze łatwiej.

W Polsce zarejestrowanych jest ponad 3 mln osób z niepełnosprawnościami. Ta liczba nie daje pełnego obrazu sytuacji, bo na długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe ciągnące się dłużej niż pół roku uskarża się czterech na dziesięciu Polaków powyżej 16. roku życia. Jak łatwo się domyślić, problem ten postępuje wraz z wiekiem. Wśród seniorów takich osób jest aż dwie trzecie.

Brakuje im nie tylko zdrowia, ale i poczucia bezpieczeństwa. Powszechnym doświadczeniem jest niezaspokojenie potrzeb w zakresie badania lub leczenia. Dotyczy to szczególnie osób starszych. Ponad 40% z nich jako przyczynę takiego stanu rzeczy podaje zbyt długie kolejki oczekujących do lekarza. Co szósty – brak środków finansowych na leczenie.

Wśród rodzin włączonych do Szlachetnej Paczki, co piąta, w której są osoby chore lub z niepełnosprawnością, wydaje na leki ponad 500 zł miesięcznie. Co czwarta – nie jest w stanie pokryć wszystkich wydatków na niezbędne leczenie.



ALE BOLI NIE TYLKO CIAŁO. SZCZEGÓLNIE MŁODYCH JESZCZE BARDZIEJ DOTYKA BÓL DUSZY.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia co piąte dziecko i nastolatek zmaga się z zaburzeniami psychicznymi. Ich przyczyny są różne. Raz w tygodniu lub częściej dręczony jest w szkole co dziesiąty uczeń. 16% kolejnych doświadcza złego traktowania przez rówieśników kilka razy w miesiącu.

Niektórzy radzą sobie z tym gorzej niż inni.

Co szósty polski nastolatek okaleczał się, a aż 7% podjęło próbę samobójczą.

Wiele z tych przypadków to wołanie o pomoc. O wiele za dużo – radykalny sposób na ulżenie sobie w cierpieniu. Na każde 100 tys. osób między 15. a 19. rokiem życia dziewięć osób nie wytrzymuje presji, nie dostaje wsparcia i naprawdę odbiera sobie życie.

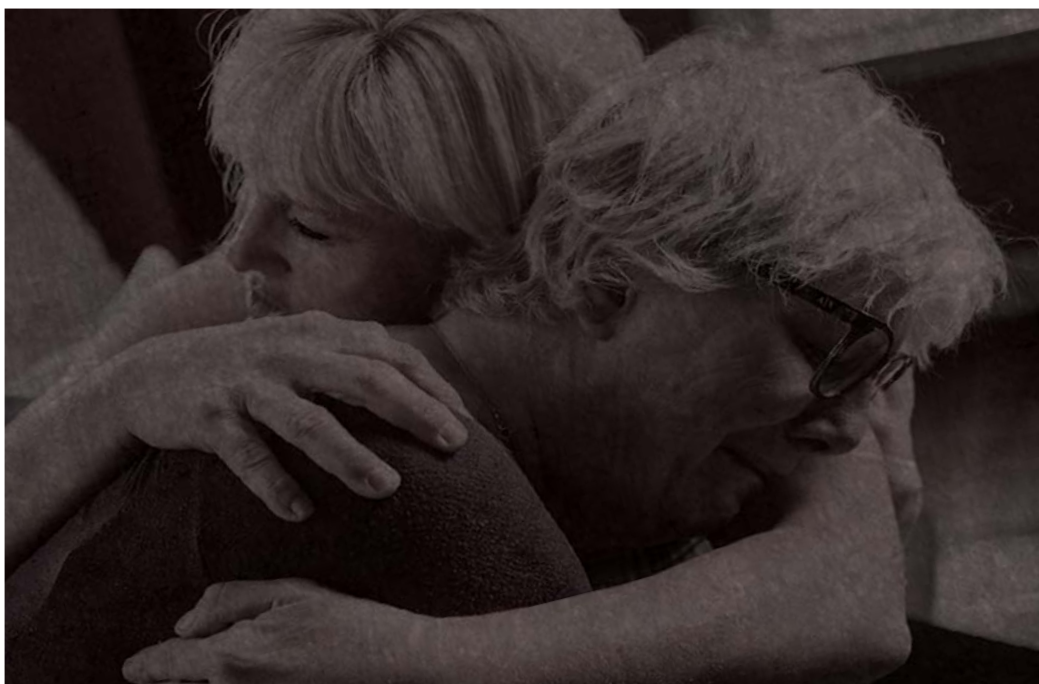
Prawie trzy czwarte (72%) dorosłych Polek i Polaków, którzy zadeklarowali, że chorowali lub chorują na depresję, uważa, że to choroba wstydliva.

Wpłacam, by pomóc >

Albo, albo

„Nie wystarcza mi na żywność,
i na leki. Jeśli kupię jedno,
muszę rezygnować z drugiego.”

Z powodu cukrzycy na nogach pani Danuty coraz częściej pojawiają się trudno gojące się rany. Kobieta powinna być pod stałą opieką lekarza, ale nie zawsze uda jej się umówić na wizytę. Nie zawsze też ma na to siłę. Mieszka sama, w jednym pokoju, bez możliwości skorzystania z kuchni, łazienki i bieżącej wody, bo po niekorzystnym dla niej podziale spadkowym domu, siostra ogranicza jej do nich dostęp. A ona jest za słaba, by znów z nią walczyć. Więc głównie leży. Czasem rozpromienia się, gdy przyjedzie ją odwiedzić wnuczka, głównie jednak marzy o tym, by nie bolało. Lub chociaż bolało mniej.

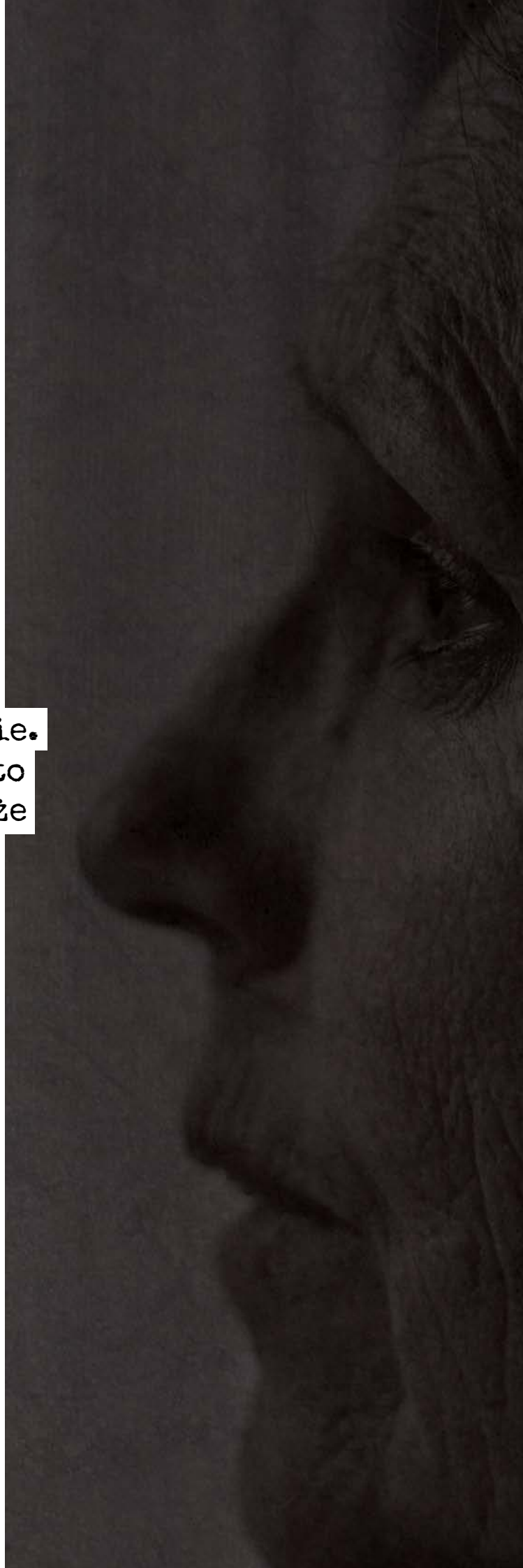


Wpłacam, by pomóc >

Zagraj to jeszcze raz

„Coraz rzadziej mam siłę wychodzić. Dlatego zależy mi na nowej wykładzinie. Stara jest w okropnym stanie. Gdybym miała inną, ładną, to siedzenie tu nie byłoby może takie straszne.”

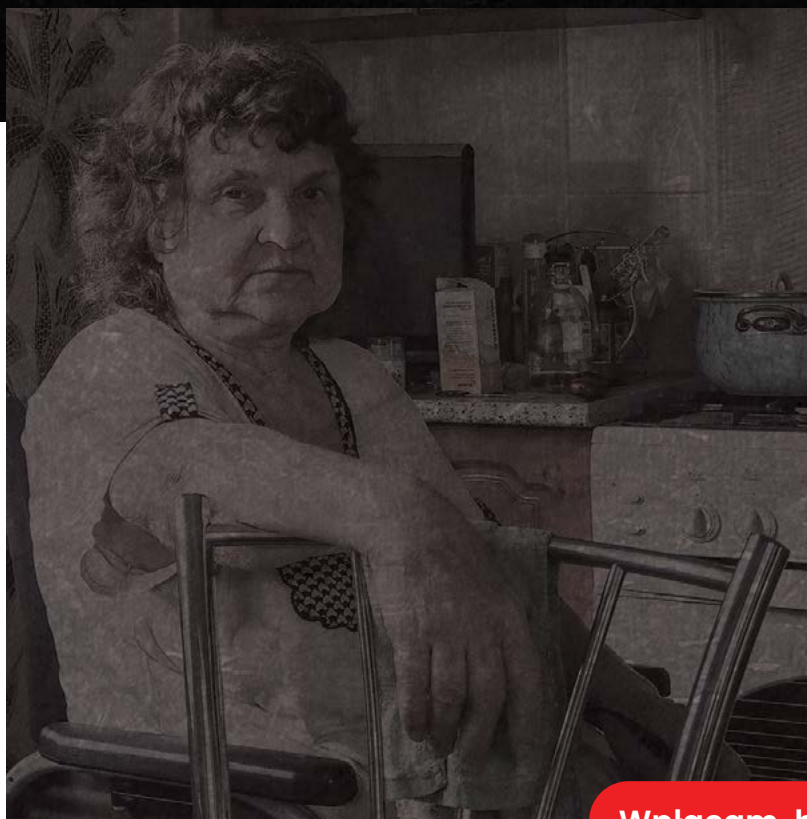
Przez całe życie pani Irena była bardzo aktywna. Pracowała w przedszkolu, robiła na drutach skarpety, którymi obdarowywała znajomych, grała na gitarze. Wspólnie z córką nagrały nawet płytę z piosenkami chrześcijańskimi. Nadal kocha muzykę, ale dziś może jej tylko słuchać. Z powodu postępującego paraliżu, nie jest już w stanie utrzymać w rękach gitary. Tak, chciałaby jeszcze kiedyś zagrać, ale teraz bardziej potrzebuje żelu przeciwbólowego.



Spojrzenie w przyszłość

„Pomagam trochę rodzicom, sąsiadom,
ale najważniejsze, żeby syn wrócił do
zdrowia.”

Zachowanie pani Natalii trudno zrozumieć. Odkąd cztery lata temu zmarł jej mąż, samotnie wychowuje dwóch nastoletnich synów, pracuje dorywczo w zakładzie mechanicznym, opiekuje się rodzicami (ojciec walczy z nowotworem, jest po chemioterapii) i jeszcze robi zakupy trojgu niepełnosprawnych sąsiadów. Przed pandemią wyjeżdżała też za granicę do sezonowej pracy. Nie mogłaby sobie odpuścić? Może nawet czasem by chciała, ale gdyby się załamała, jaki przykład dałaby synom? U młodszego kilka lat temu wykryto gruźlicę oka, dziś czeka na operację. Jest szansa, że nie będzie na nią za późno. Prywatnie dałoby się to zrobić szybciej, ale skąd wziąć naraz kilka tysięcy złotych, gdy na życie zostaje co miesiąc na wszystkich góra kilkaset?



Wpłacam, by pomóc >

Energia do życia

„Marzę o tym, żeby znalazł się ktoś, kto pomoże mi w opiece nad synem.”

Marcin był takim radosnym dzieckiem, pełnym energii. Jego mama, pani Mariola, pamięta to doskonale, bo to były najszcześniejsze lata jej życia. Skończyły się jakoś krótko po jego trzecich urodzinach. Najpierw zmarł mąż, potem u chłopca zdiagnozowano lekoodporną epilepsję, miał operowanego krwaka mózgu, a choroba stopniowo pozbawiała go zdolności mówienia i chodzenia. W końcu doprowadziła go do niemal zupełnie niepełnosprawności. Odebrała też zdrowie jego mamie. Lata mycia, przebierania, przenoszenia z łóżka na wózek i z powrotem coraz starszego i coraz cięższego chłopca, a dziś już młodego mężczyzny, boleśnie zdeformowały jej kręgosłup. Do bólu już się przyzwyczaiła. Do myśli o tym, co będzie z Marcinem, gdy jej zabraknie, wciąż nie może.

Wpłacam, by pomóc >



ROZDZIAŁ PIĄTY

TRAGEDIA



„Zwyczajnie
nie chce się już żyć.”

„Największe marzenie?
Po prostu spokojne życie;
żebym nie musiała się martwić,
że ktoś odbierze mi dzieci.

Nie chcę już sobie robić nadziei.”

Niektóre tragedie przychodzą nagle, nie sposób je przewidzieć, bardzo trudno im też zapobiec. Chociaż – tym, których stać na bezpieczeństwo, zdarzają się jednak rzadziej.

Tylko przez trzy jesienne miesiące roku 2020 – a więc jedynie pierwszą część sezonu grzewczego – strażacy w Polsce ponad tysiąc razy interweniowali w związku ze zgłoszeniami dotyczącymi ułatniania się tlenku węgla. Przyczyną problemów były najczęściej stare, latami niewymieniane, wadliwe instalacje grzewcze. 460 osób wymagało pomocy medycznej. 23 osoby zatrute czadem nie przeżyły.

O innych tragediach od dawna wiele się mówi, ale niewiele z tego wynika.

2491 osób zginęło w wypadkach drogowych w Polsce w roku 2020. To prawie 7 osób każdego dnia. Dzień w dzień.

Zrządzenia losu. Tragiczne. Ale coś zrobić? Trzeba je przyjąć.

O ile jednak o (nie)bezpieczeństwie na drogach słyszymy często, są statystyki – równie łatwo dostępne i sprawdzalne – o których mówi się mniej. Albo wcale.

Tych liczb się wstydzimy. Boimy. Wypieramy je.

Bo one nie biorą się już z przypadku.





PONAD DWA RAZY WIĘCEJ OSÓB NIŻ W WYPADKACH DROGOWYCH GINIE W POLSCE Z POWODU ROZPACZY.

Umierają z braku nadziei, że może spotkać ich jeszcze coś dobrego.

W 2020 roku policja odnotowała 12013 prób samobójczych. Aż 5156 z nich zakończyło się śmiercią. Ujmując to prościej: każdego dnia w naszym kraju życie odbiera sobie ponad 14 osób.

Jakby tego wszystkiego było mało, od kilkunastu miesięcy jest jeszcze covid.

140 529 tzw. „nadmiarowych zgonów” zarejestrowano w Polsce w okresie od marca 2020 do września 2021, czyli od początku trwania pandemii covid-19. Oznacza to, że o tyle więcej osób zmarło w tym czasie, niż należało się tego spodziewać w oparciu o wieloletnią średnią. W Europie bardziej tragiczny bilans ma pod tym względem tylko Bułgaria.

Wpłacam, by pomóc >

Portfel męski

Codziennosc jest dosc trudna, mieszkamy w mieszkaniu rotacyjnym. Mieszkanie moje zostalo spalone w wyniku wybuchu gazu. Jestem schorowana osoba, mam trudnosci w poruszaniu sie. Syn jest lekko uposludzony. Zanim sie to stalo, nasze zycie wiodlo sie biednie, ale spokojnie.

Pani Halina ma 72 lata i emeryture w wysokosci 1300 zl. Jej syn pracuje dorowczo, pomaga przy przeprowadzkach, czasem uda mu sie zarobic nawet 1000 zl miesiecznie. Lubi wspolnie spedzac czas, ogladajac telewizje albo gotujac. Przy gotowaniu mama chetnie slucha, jak jej syn spiewa. Pan Krzysztof bardzo chcialby nauczyc sie tanczyc sambę, chcialby tez miec taki prawdziwy, duzy portfel, męski.

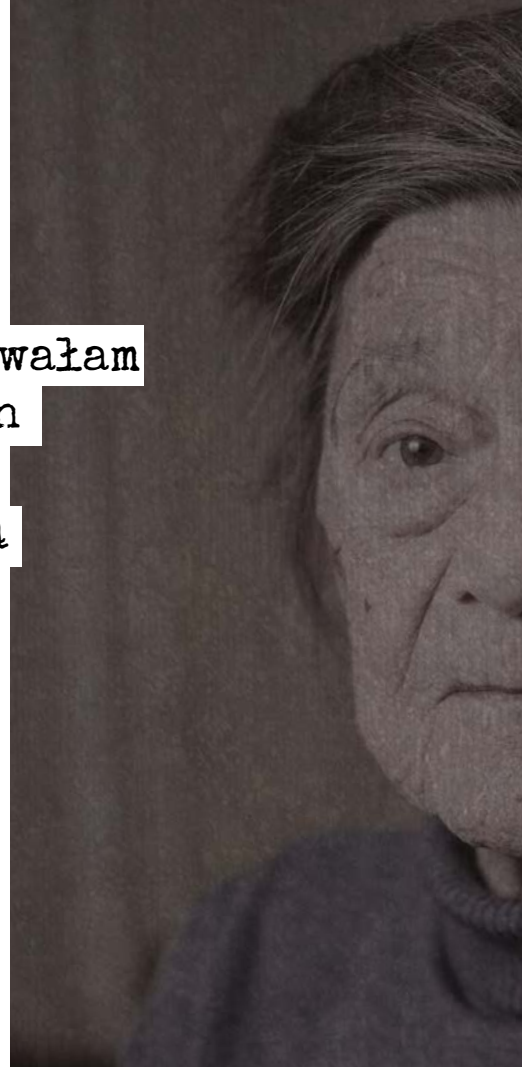


Wpłacam, by pomóc >

Lepsze jutro

„Jak byłam młoda, miałam siłę, pracowałam jako pielęgniarzka PCK. Oj, do różnych ludzi się jeździło! Wydawało mi się, że mogę wszystko, że z każdą sytuacją sobie poradzę.”

I właściwie to sobie radzi. Pani Aneta leki bierze ze spadów, przeterminowane, ale nieznacznie, pomieszkuję u sąsiada, śpi na łóżku polowym, a z emerytury (780 zł), po opłaceniu tego, co niezbędne, trochę jej nawet zostaje – na dzień jakieś cztery złote. Więc tak, radzi sobie. Jeszcze żyje. Po trzech zawałach, z cukrzycą i nowotworem krtani. Po pożarze domu. Po tym, jak pochowała jedynego syna. Marzenia? Łóżko, ciepła kołdra, lepsze jutro.



Nowe otwarcie

„Córki mi nie dadzą zginąć.
A co mnie nie zabije, to mnie wzmocni.”

Na razie jednak to on dba, by nie zginęły one. Po tym, jak jego żona odeszła, pan Artur w pojedynkę wychowuje 15-letnią Kornelię i 9-letnią Zosię. W domu ciągle się coś dzieje, bo oprócz dziewczyn mieszkają w nim jeszcze trzy koty. Do czerwca wszystko szło dobrze, ale wtedy przytrafiła się powódź. Nisko położony dom pana Artura został zalany, a woda zniszczyła większość dobytku. Remont pochłonął oszczędności, a i tak nie starczyło ich na dokończenie wszystkich napraw. Marzenia? Wielofunkcyjny robot kuchenny, bo starsza córka właśnie zaczęła naukę w szkole gastronomicznej. Przydałyby się też nowe drzwi wejściowe.

Wpłacam, by pomóc >



Nagle sama

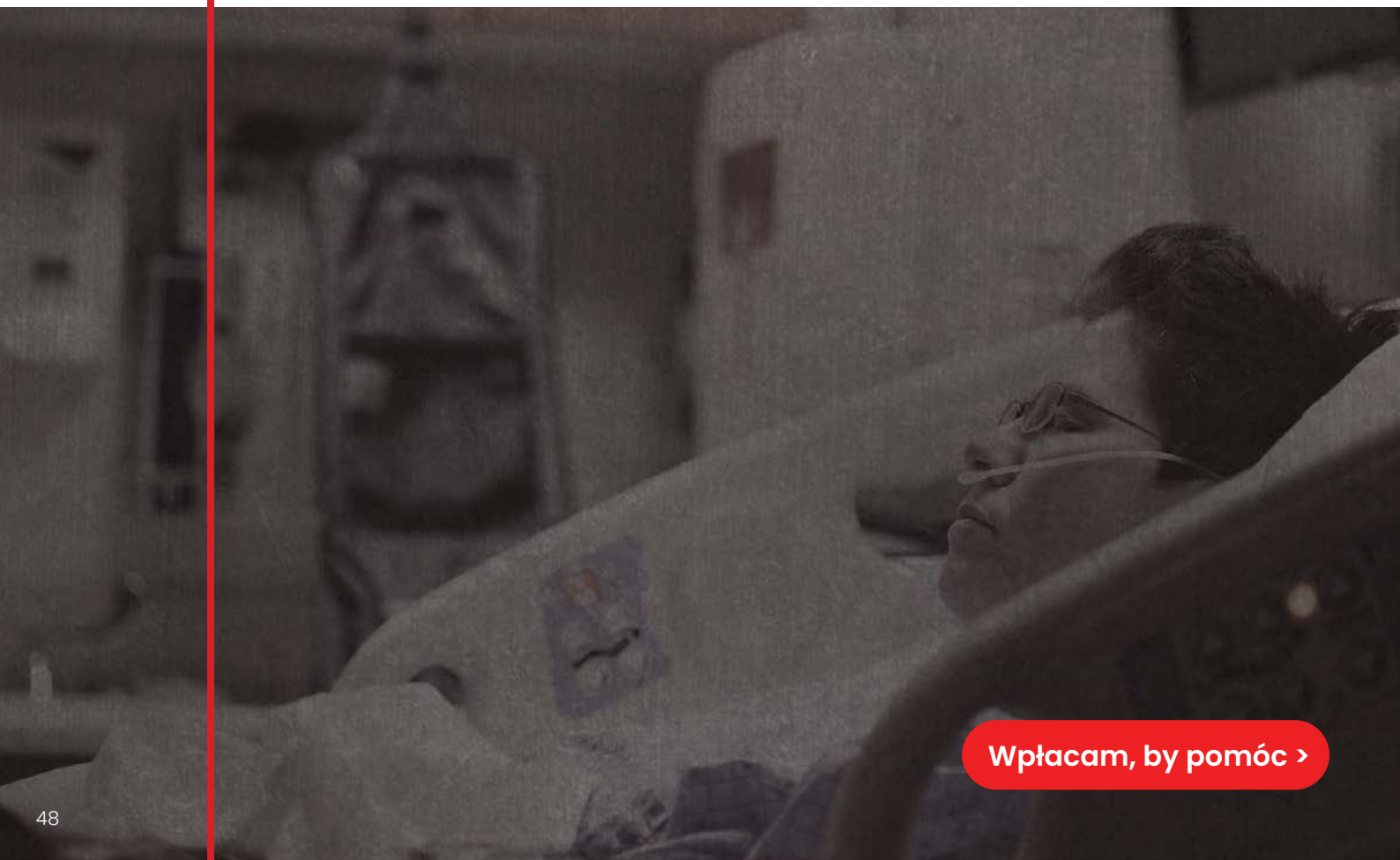
„Mąż popełnił samobójstwo, gdy byłam w ciąży. To była moja szósta ciąża. Jedno dziecko zmarło, a czworo już się wyprowadziło i tworzy własne życie. Córka jeszcze się uczy, wstaje o piątej, bierze lekarstwa, przygotowuje śniadanie i jedzie do szkoły. W tym tygodniu miała trzy dni praktyki i dwa dni nauki. Uczy się, odrabia lekcje. W wolnym czasie lubi pisać wiersze, rysować, malować i robić makijaże. Spotyka się z chłopakiem. Jestem z niej dumna.”

Córka pani Ewy ma na imię Marta. Przewlekłe choruje na zatoki i zaciska zęby. Do nauki przydałby się jej laptop i stały internet. Jeszcze pilniejszą potrzebą jest bieżąca ciepła woda. Marta widzi, że mama się stara, zrobiła nawet uprawnienia na wózek widłowy, ale jest schorowana i rzadko udaje jej się zarobić w miesiącu tyle, by mogły sobie pozwolić na coś więcej niż opłacenie rachunków i najpotrzebniejsze wydatki. A i na to nie zawsze starcza. Gdyby nie pomoc starszego rodzeństwa Marty, chyba by sobie nie poradziły.

Znacząca poprawa

„Mieliśmy takie szczęście, Janek miał. Lekarze dawali mu najwyżej jeden procent na to, że przeżyje. A on? Proszę! Wybudził się, ma rehabilitację, jest coraz lepiej.”

Pani Anna wie, że trochę zaklina rzeczywistość. Ale inaczej nie umie, nie chce. Miałaby tylko narzekać? Przecież naprawdę w jej życiu ostatnio się poprawiło. Po wypadku samochodowym, który wyglądał strasznie, po ośmiu miesiącach niepewności, gdy jej syn przebywał w śpiączce, po połowie życia spędzonej z mężem, który pił i bił. Rozwiodła się, syn się wybudził, jest sparaliżowany, ale uczy się w specjalistycznym ośrodku i walczy o poprawę sprawności. Jego rehabilitacja jest kosztowna i czasochłonna, ale daje nadzieję. Nadzieję, której przez tyle lat życia w przemocowym związku, pani Annie brakowało: że jutro będzie lepsze niż dziś.



Wpłacam, by pomóc >

PODSUMOWANIE

| TRUDNO BYĆ OBOJĘTNYM

Dla niektórych to prawda

Po miesiącach pandemii koronawirusa, codziennie bombardowani dramatycznymi informacjami, niepewni jutra, żyjąc w ciągłym stresie, mamy prawo czuć się wypaleni.

Nikt nam go nie odbiera.

Ponad połowa z nas twierdzi, że nasza jakość życia oraz stan psychiczny pogorszyły się w porównaniu do czasu przed pandemią. Częściej niż dotąd odczuwamy takie emocje jak irytacja, zmęczenie i złość.

Dla niemal wszystkich z nas to prawda.

Jednym z efektów tego swoistego zespołu stresu popandemicznego jest obserwowana w ostatnich miesiącach epidemia obojętności.

Nie chcemy słuchać ani myśleć o problemach innych, bo sami mamy ich tak dużo, że nas przytłaczają. Uciekamy więc od rzeczywistości. Znieczulamy się, kompulsywnie oglądamy seriale lub klikamy w efektowne nagłówki w internecie. Wydaje nam się, że się „resetujemy”, ale tak naprawdę tylko chwytamy się brzytwy. W ten sposób nie poradzimy sobie z problemami na dłuższą metę.

Oczywiście możemy sobie tłumaczyć, że to naturalna reakcja obronna. Że musimy się odgradzić, bo inaczej byśmy zwariowali.

Może nawet dla niektórych to prawda.

Ale ona nie przywróci nam normalności. Nie doda energii. Nie pomoże pokonać lęku. Do tego trzeba byśmy – nie ignorując okoliczności, zagrożeń i naszych obaw – otwarli szeroko oczy i znów wzięli sprawy w swoje ręce.

Tak jak kiedyś.

Spółeczna odpowiedzialność i zaangażowanie na rzecz innych nie muszą być aktem zrywu. Nie musimy ich też podziwiać i zachwycać się tym, jak inni się poświęcają. Bo tu wcale nie chodzi o poświęcenie. Sprawa naprawdę jest o wiele prostsza.

**WYSTARCZY
PRZESTAĆ
BYĆ OBOJĘTNYM.
TY TEŻ.
NIE ODWRACAJ SIĘ.
DZIAŁAJ.**

Wpłacam, by pomóc >

MOŻESZ POMÓC TYM, KTÓRZY TEGO NAJBRAVDZIEJ POTRZEBUJĄ

Tak działa mądra pomoc Szlachetnej Paczki

ETAP 1.

WOLONTARIUSZE W CAŁEJ POLSCE

Co roku rekrutujemy ok. 10 tys. Wolontariuszy, działają w ponad 600 rejonach. To oni, we współpracy z lokalnymi instytucjami i osobami, które zgłaszają osoby potrzebujące, docierają bezpośrednio do Rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji.

ETAP 2.

SPOTKANIA Z RODZINAMI W POTRZEBIE

Podczas osobistych spotkań i rozmów Wolontariusze poznają sytuację i historie Rodzin i podejmują decyzję, jaka forma pomocy stworzy potrzebującym największą szansę na realną zmianę w ich położeniu. To mądra pomoc, która ma dać dobry impuls, siłę i wsparcie do radzenia sobie z trudnościami.

ETAP 3.

DARCZYŃCY WYBIERAJĄ RODZINY I ROBIĄ PACZKI

Na przełomie listopada i grudnia Rodziny włączone do Szlachetnej Paczki są wybierane przez Darczyńców. To oni przygotowują paczki z pomocą, które trafiają do konkretnych osób. Opisy potrzeb poszczególnych Rodzin można znaleźć w internetowej Bazie Rodzin na stronie internetowej www.szlachetnapaczka.pl.

ETAP 4.

WEEKEND CUDÓW – PACZKI DOCIERAJĄ DO POTRZEBUJĄCYCH

W grudniu Darczyńcy zawożą paczki do magazynów zorganizowanych przez Wolontariuszy. Ci następnie dostarczają pomoc bezpośrednio do Rodzin w Weekend Cudów. W te dwa grudniowe dni naprawdę dzieją się cuda radości, wzruszenia, nadziei.

ETAP 5.

POMOC TO NIE TYLKO PACZKI

Relacje Wolontariuszy z Rodzinami nie kończą się wraz z finałem tej edycji programu. Wolontariusze utrzymują kontakt z Rodzinami i towarzyszą im na drodze do trwałej zmiany życia. Wspierają, doradzają, dają obecność i uwagę, które czasem są ważniejsze niż najpiękniejsza paczka.

DOŁĄCZ I POMAGAJ Z NAMI.

Wpłacam, by pomóc >

JAK MOŻESZ POMÓC?

Wpłać na Szlachetną Paczkę

Nie przygotowujesz paczki dla rodziny w potrzebie? Też możesz pomóc. Ciągłe jest wiele miejsc, do których chcemy dotrzeć ze wsparciem – uda nam się z Waszą pomocą.

Wspieraj Dzieci

W Akademii Przyszłości **pomagamy Dzieciom, które w sobie nie wierzą, z niską samooceną.** 30% z nich pochodzi z rodzin z trudną sytuacją materialną. Pomóż zmienić ich przyszłość.

Wybierz Rodzinę – zrób Szlachetną Paczkę

Możesz pomóc tym, którzy tego najbardziej potrzebują. Poznaj historie i opisy potrzeb Rodzin, które czekają na wsparcie – **zdecyduj, dla której przygotowujesz pomoc.**

**WEJDŹ NA WWW.SZLACHETNAPACZKA.PL
I ZDECYDUJ, JAK POMOŻESZ.**

Wpłacam, by pomóc >

BIBLIOGRAFIA

„Co trzeci Polak nie ma oszczędności”, Santander Consumer Bank

<https://www.blog.santanderconsumer.pl/blisko-ciebie/co-trzeci-polak-nie-ma-zadnych-oszczednosci.1127.html>

„Depresja w doświadczeniach i opiniach”, CBOS, 2018.

https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_145_18.PDF

„Ile jest osób z niepełnosprawnościami w Polsce?”, Program Operacyjny Polska Cyfrowa, 2019.

<https://www.gov.pl/web/popcwsparcie/ile-jest-osob-z-niepelnosprawnosciami-w-polsce>

„Inability to keep home adequately warm”, Eurostat, 2021.

<https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/submitViewTableAction.do>

„Niepokojące statystyki nadmiarowych zgonów. Część pacjentów zmarła, nie otrzymawszy odpowiedniej pomocy”, Dziennik Gazeta Prawna, 2021.

<https://serwis.gazetaprawna.pl/zdrowie/artykuly/8249274,nfz-statystyki-nadmiarowych-zgonow-mz-covid-19-koronawirus.html>

„Ogólnopolska diagnoza skali i uwarunkowań krzywdzenia dzieci”, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2018.

<https://diagnozakrzywdzenia.pl/raport.pdf>

„Pandemia koronawirusa – zmiana w świecie. Zagrożenia dla zdrowia psychicznego i szanse rozwojowe”, Agnieszka Wojtczuk, 2020.

<https://czasopisma.uph.edu.pl/index.php/studentniepelnosprawny/article/download/2057/1739/>

„PISA”, Instytut Badań Edukacyjnych, 2018.

https://pisa.ibe.edu.pl/wp-content/uploads/2020/03/PISA_2018_wyniki_raport.pdf

„Polska w liczbach 2021.”, Główny Urząd Statystyczny, 2021.

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/inne-opracowania/inne-opracowania-zbiorcze/polska-w-liczbach-2021,14,14.html>

„Poverty Watch”, EAPN, 2021.

https://www.eapn.org.pl/eapn/uploads/2021/10/monitoring_ubostwa_2021_final.pdf

„Raport o zgonach w Polsce w 2020 r.”, Ministerstwo Zdrowia, 2021.

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/raport-o-zgonach-w-polsce-w-2020-r>

„Statystyczne podsumowanie roku”, Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej, 2021.

<https://www.gov.pl/web/kgpsp/statystyczne-podsumowanie-roku>

„Sytuacja demograficzna Polski do 2018 r. Tworzenie i rozpad rodzin”, Główny Urząd Statystyczny, 2019.

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/sytuacja-demograficzna-polski-do-2018-roku-tworzenie-i-rozpad-rodzin,33,2.html>

„Sytuacja osób starszych w Polsce w 2019 roku”, Główny Urząd Statystyczny, 2021.

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-w-2019-roku,2,2.html#archive>

„Total population living in a dwelling with a leaking roof, damp walls, floors or foundation, or rot in window frames or floor”, Eurostat, 2021.

<https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/submitViewTableAction.do>

„Wypadki drogowe w Polsce w 2020 roku”, Komenda Główna Policji, 2021.

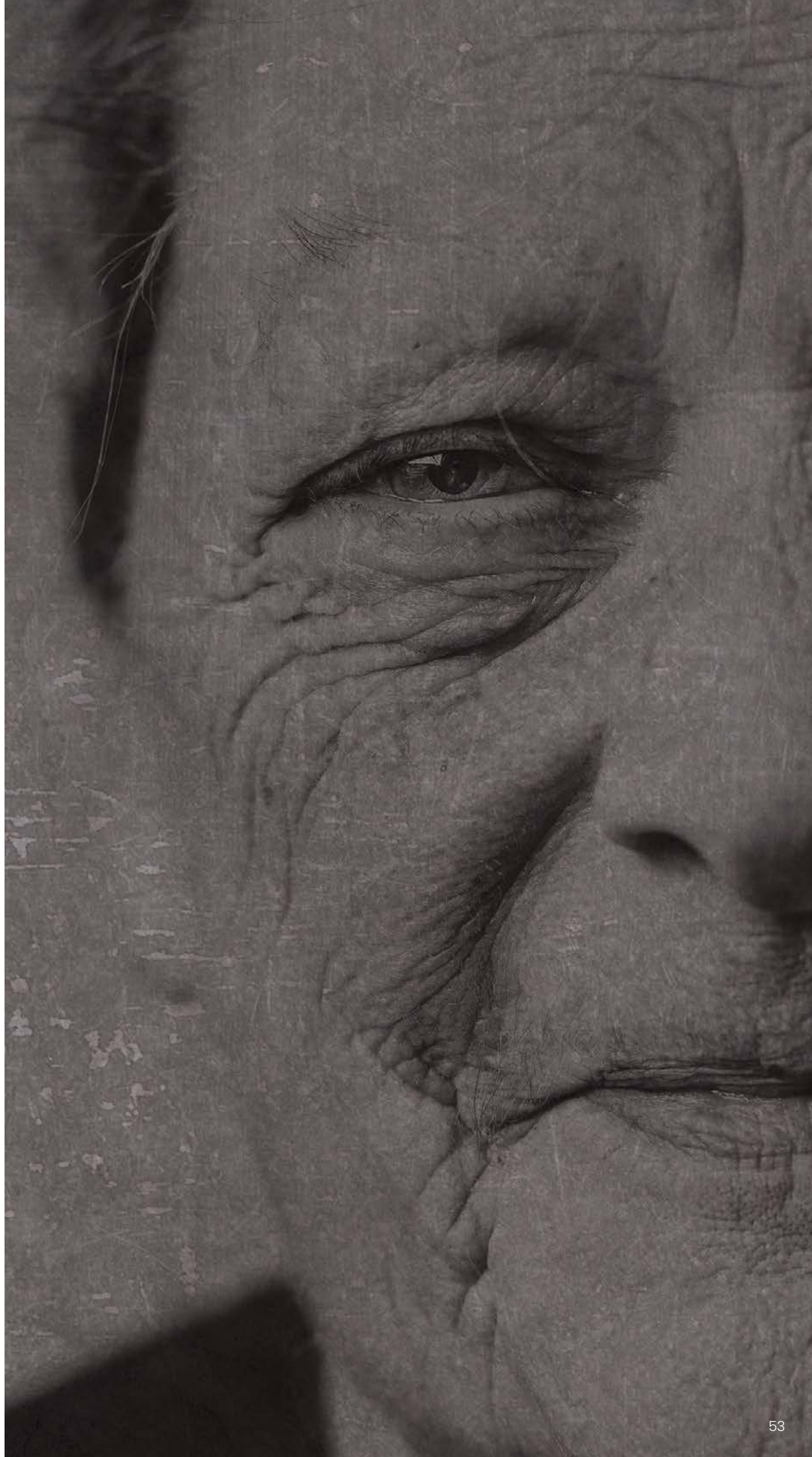
<https://statystyka.policja.pl/st/ruch-drogowy/76562,wypadki-drogowe-raporty-roczne.html>

„Zamachy samobójcze”, Komenda Główna Policji, 2021.

<https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html>

„Zasięg ubóstwa ekonomicznego w Polsce w 2020 r.”, Główny Urząd Statystyczny, 2021.

https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5487/14/8/1/zasieg_ubostwa_ekonomicznego_w_polsce_w_2020_roku.pdf



AUTORZY

Agnieszka Basińska
Anna Kropisz
Olga Łach
Magda Łukasik
Rafał Pęczek
Joanna Sadzik
Piotr Tomza
Agnieszka Wojtyniak

REDAKCJA

Piotr Tomza

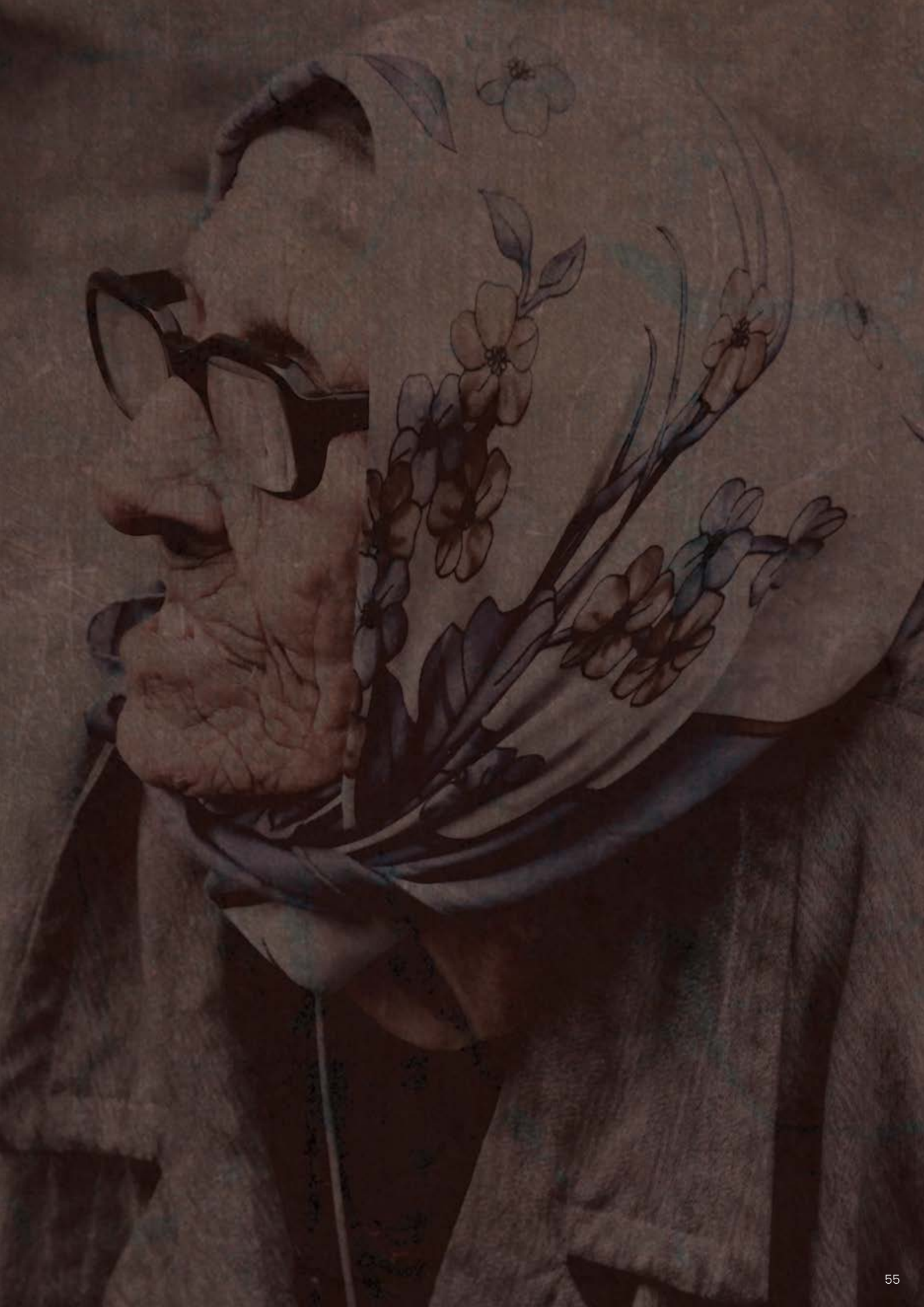
SKŁAD GRAFICZNY

Anna Franke
Sabina Labe

AUTORZY ZDJĘĆ

Łukasz Adamus
Natalia Dołgowska
Jadwiga Figula
Mariusz Janiszewski
Kacper Kirlowski
koykostudio.pl
Marcin Lachowicz
Grzegorz Lojtek
A. Mikołajczyk
Magdalena Niemiec
Jakub Odelski
Leszek Ogrodnik
Agnieszka Ożga-Woźnica
Sebastian Strama
Tomasz Trulka
Piotr Woźniakiewicz (ArsLumen.pl)
Piotr Żurek

unsplash.com
pexels.com





WWW.SZLACHETNAPACZKA.PL