

Mrowisko

Czasami myślę, że mój mózg jest jak mrowisko. Są w nim korytarze a mrówki przebiegają jak impulsy w synapsach.

Każda mrówka przekazuje inną myśl, inny impuls, wiadomość. Są zgrane, współpracują i dobrze się rozumieją. Królowa wydaje polecenia, jest kreatywna i rodzi kolejne mrówki. Wszystko funkcjonuje prawidłowo. Mrówki chronią skutecznie swój dom. Wpuszczają tylko tego, kogo chcą. Karmią się nawzajem i sobie pomagają. W pewnym momencie dochodzi do zaburzenia tego doskonałego rytmu życia mrówek. Zaczyna się prawie niezauważalnie. Jedna z mrówek staje nagle

i porzuca bez powodu pożywienie, które niesie do mrowiska. Dalej w korytarzu mrowiska zatrzymuje się i tępo patrzy przed siebie. Niby nic się nie dzieje, jest mała i jedna z wielu i nikt nie zauważa jej dziwnego zachowania. Później zaczepia inne mrówki. One też zaczynają dziwnie się zachowywać. Porzucają swoje zadania. Nie karmią już larw a w mrowisku zaczyna robić się bałagan. Małe dzieci są niedożywione.

W korytarzach zaczyna robić się tłok. Mrówki nie przemieszczają się już, jedzenie zaczyna się psuć, a ściany z igieł



Wyspa. Katarzyna

zapadają się tworząc nie do przejścia przeszkody. Nie wiadomo, co się dzieje. W końcu ktoś donosi królowej, że z mieszkańcami mrowiska dzieje się coś złego. Królowa zaczyna się niepokoić. Kto zadba o jej dzieci, kto przyniesie pożywienie, ochroni mrowisko przed zagrożeniem? Postanawia działać. Nie wie jednak jak poradzić sobie w tej trudnej sytuacji. Wychodzi ze swojej kryjówki i ogląda swój zniszczony dom. I tu mogłoby się wszystko zakończyć.

Jednak tak się nie dzieje. Mój umysł zrujnowany jak zdeptane mrowisko zaczyna chorować. Myśli przebiegają szybko lub tak wolno, że minuta jest godziną. Albo natłok myśli jest taki, że żaden impuls nie jest w stanie się przez niego przedrzeć. Halucynacje wzrokowe zasłaniają realny świat. Zatrzymuję się w miejscu, leżąc w łóżku. Moja rodzina jest zaniepokojona. Wysyła mnie

do lekarza psychiatry. Rozpoczyna się proces leczenia. Mrówki powoli zaczynają wracać do swoich obowiązków. Królowa wraca na swojej komnaty. Robotnice zaczynają opiekować się dziećmi i dostarczać pożywienia. Jest spokój. Czasami jest tak, że coś znowu zaczyna się dziać. Zazwyczaj jedna z mrówek zaczyna dziwnie się zachowywać. Staje w korytarzu mrowiska i tępo patrzy się przed siebie, albo inna blokuje korytarz leżąc w poprzek. Igły w korytarzach zaczynają zasypywać przejścia. Coś znowu jest nie tak. Stres i problemy. Królowa ponownie się niepokoi. I znowu muszę iść do lekarza.

Agnieszka

Mama i ja

Twoje biedne kubki,
poszczerbione i obite,
w czerwone kółeczka.
Gdy oddałem je Magdzie,
to żałowałem,
że nie zostawiłem ich na pamiątkę.
Za późno pamiętać,
że nie kochałem cię Matko,
gdy było trzeba.
Bo i ty nie miałaś dla mnie,
słów miłości.
Dlatego nie było między nami,
tego, co nazywają urokiem życia.
I niepotrzebnie się trudzę, pisząc
te wiersze, bo Cię nimi nie ożywię.
Ale za to że byłaś, to masz

ode mnie na pamiątkę, wiersze
pisane jeden co tydzień.
Piszę wiersze w myślach,
dla Ciebie je tworzę.
I dlatego dni mijają,
na poszukiwaniu słów.
Takich, jakimi Cię znałem.
Nieznaną do końca.
Za późno pamiętać.
Bo czas minął.
Wysypała się klepsydra.
Bezcennego czasu.
To ja nauczyłem się na pamięć,
Twoich dni urodzin.
Bo nie chciałaś mnie nimi, obarczać.

Warszawa, Białowieska, lato 1999

Sławomir

New Varsovie

Budzę się. Leżę na prostym wręcz spartańskim posłaniu. Metalowa rama, najtańszy materac jaki wynalazłem w strefie komercyjnej i płaska poduszka. Powieki z trudem się otwierają. Wczoraj chyba za bardzo przesadziłem w Hana Bar.

Zwykle nie piję przed weekendem, ale w czwartek dostałem tygodniówkę o dzień wcześniej z powodu zbliżającego się święta. Postanowiłem wykorzystać taką okazję. I poświętować trochę wcześniej. Teraz to się mści. Ćmi mi trochę w głowie. Wstaję. Trochę za szybko. Aż pociemniało mi w oczach. Mrugam parę razy i udaję się do kąca sanitarnego.

Do obudzenia się nie potrzebuję radio-budzika ani nic z tych rzeczy. Pracuję już dziesięć lat w tym samym miejscu na tym samym stanowisku. Chyba budzi mnie sama rutyna. Po prostu wyrobiłem sobie nawyk, żeby wstawać przed moto-szczekaczkami. Są to furgonetki z zainstalowanym systemem nagłośnienia, przez które wczesnym rankiem nadawano hasła i komunikaty propagandowe. Miały zagrzewać robotników takich jak ja do pracy dla miasta. Z ironią pomyślałem, że raczej na rzecz Wyspy.

Wyspa to ogromna stolica świata na dalekim wschodzie. Kiedyś w mrocznych wiekach wybuchła straszliwa wojna. Konglomerat trzech dawnych wschodnich mocarstw zwany K-SEA tą wojnę wygrał. Po wojnie K-SEA na całym globie zaczęła budować mega miasta począwszy od samej Wyspy a kończąc na Yeropie. W sercu Yeropy wybudowano robotnicze mega miasto New Varsovie.

Podstawowym założeniem każdego mega miasta jest ścisły podział na strefy. Istnieją strefy mieszkalne, komercyjne, rozrywki oraz przemysłu. W strefach mieszkalnych ludzie mieszkają w gargantuicznych blokach, które zwykle mają kilka funkcji.

W moim akurat na górnych piętrach jest multiplex kinowy a na samym dole drobny targ. Samo mieszkanie jest niewielkie. Jedno pomieszczenie. A w nim łóżko, mała chłodziarka do żywności, mikrofalówka i kącik sanitarny. Wygód czy jakiś wyszukanych sprzętów nie ma, ale zaczynałem od baraku na obrzeżach strefy przemysłowej. Więc jestem raczej zadowolony.

Strefa komercyjna to głównie targi i hipermarkety. Także stanowiska z taną uliczną żywnością. Za to strefa rozrywki to coś na co wydaję dużą część mojej tygodniówki. Expo i Buya to dwie główne strefy rozrywki w New Varsovie. W Expo dominują lokale wirtualnej rzeczywistości, hologramy i salony gier elektronicznych.

Za to Buya to głównie kluby karaoke, bary oraz pijalnie wódki i piwa. Znajduje się też tam dużo automatów hazardowych pachinko.

Moje przemyślenia przy porannej toalecie przerwał komunikat moto-szczekaczek: „K-SEA wzywa członków klasy robotniczej do nieustannego wysiłku”, „Wszyscy razem dla wspólnej sprawy!” – nadano dwa hasła po czym włączono pieśń o tytule „K-SEA chce dobra”.

Wyszedłem z kącika sanitarnego. Nie jadam śniadań. Wyjąłem tylko z chłodziarki puszkę napoju energetycznego Bengal. Wsadzam go do plecaka. Wypiję go w podziemnym pociągu jak zwykle w drodze do pracy. Tyle mi wystarczy do obiadu. Wychodzę z mieszkania. Zamek od drzwi jest biometryczny na odcisk kciuka. Idę długim korytarzem do wind. Część światel w korytarzu nie działa. Na moim piętrze między kolejnymi drzwiami wiszą plakaty z multiplexu. Jak co piątki reklamują jakiś nowy film. Tym razem grają Storm City Rim VII.

Nudy. Widziałem parę poprzednich części tej serii. Seria filmów o potworach terroryzujących mega miasto. Winda dla mieszkańców jest wąską i trzęsie się. Ale za to w moim bloku jest ich dużo. Są praktycznie w każdym sektorze bloku. Zjeżdżam na dół. Stacja pociągu podziemnego jest niedaleko. Przed stacją już zaczyna się morze ludzi. Schodzimy wszyscy po schodach. Każdy odbija ID-Carda czyli osobistą kartę identyfikacyjną przy pasie czytnikowym który ciągnie się na obu ścianach od szczytu schodów a kończy przy bramkach pociągu.

Pas czytnikowy automatycznie pobiera opłatę z głównego konta za przejazd komunikacją zbiorową. Kartę po odbiciu można już schować. Czujnik w karcie bezprzewodowo łączy się z bramkami i otwiera przejście. Wchodzę na peron. Próbuje się trochę przecisnąć do przodu, żeby nie czekać w tym tłumie na następny pociąg tylko wsiąść do najbliższego.

Jak zwykle przed wjazdem pociągu, maszynista daje okropny świdrujący sygnał dźwiękowy. To znak, że pociąg nadjeżdża i należy odsunąć się od krawędzi peronu. Aż uszy puchną, a ja muszę słuchać tego na co dzień. Na szczęście udaje mi się za pierwszym razem wejść do pociągu.

Już w środku, stojąc patrzę na współpasażerów. Każdy jest zaspany albo zmęczony. Część ma już ubrane robotnicze drelichy. Ja przebieram się w pracy. „Linia okrężna”, „Stacja Zwycięstwo”, „Następna stacja Pochodnia”, „Następnie stacja Przekaznik” – wybrzmiewają komunikaty.

Ja wysiadam na „Przekazniku”. Jest to sam początek strefy przemysłowej. Kiedy wychodzę z podziemi oddycham lekko. Na szczęście w porze letniej nie ma tyle smogu. Idę do dużego blaszanego budynku. Odbicie karty, szatnia i do oznaczalni. Moja praca polega na oznaczaniu paczek z drobnym sprzętem elektronicznym, który jest wysyłany na kolonie wokół wyspy, samą Wyspę lub na zachód. Na taśmie produkcyjnej oznaczam kolejne paczki.

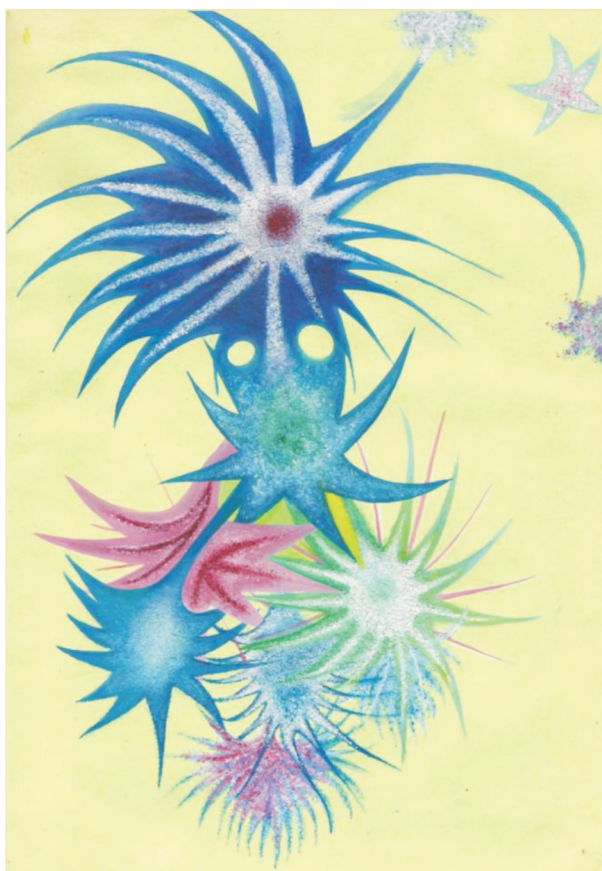
Kiedy paczka przyjeżdża na ekranie przedemną wyświetlana jest odpowiednia destynacja. Etykieta Hon czyli Wyspa, Jia Tar – Kolonie, Ika Tar – Zachód. I tak od dziesięciu lat.

Po trzynastu godzinach pracy z dwoma przerwami kończę swoją zmianę. Przy wyjściu muszę jeszcze przejść przez wykrywacz metali i muszę się stawić do kontroli osobistej przeprowadzanej przez straż przemysłową.

Wolne.

Dzisiaj wieczorem jest początek letniego święta ognia, które będzie trwało od wieczora do niedzieli. W centrum miasta na placu centralnym już od tygodni ustawiano scenę, stoiska i wielkie paleniska mające symbolizować te święto.

Idę na podziemną linię centralną, aby wziąć udział w święcie. Linia zero prosto do centrum. Plac jest cały zaludniony. Niektórzy stoją przy stoiskach z żywnością i alkoholem, inni pod sceną, gdzie występuje jakiś kobiecy zespół popowy a reszta oczekuje oficjalnego rozpoczęcia.



Abstrakcja. Katarzyna

muzyki.

Jednak patrząc na to wszystko czuję jedynie narastające zmęczenie. Całość pokazów obserwowałem przy stoisku z piwem. Ostatnim punktem programu jest wypowiedzenie życzenia przed paleniskiem. Zwykle w tym nie uczestniczę, ponieważ trzeba stać w kolejce do paleniska a poza tym nie wierzę w moc życzeń. Jednak dzisiaj postanowiłem, że wezmę w tym udział. Życzenie można

powiedzieć na głos lub w myślach. Większość ludzi wypowiadała życzenia bogactwa, szczęśliwości, powodzenia rodziny, spokoju zmarłych przodków.

Kiedy nadeszła moja kolej wypowiedziałem życzenie w myślach „Ludzkość jest skorumpowana i powinna...” Namysliłem się chwile i popatrzyłem w rozgwieżdżone niebo. „Powinna...”, nie mogłem znaleźć swoich myślach odpowiednich słów. Nagle mnie olśniło. Tak chcę, żeby tak było. „Ale powinna dostać drugą szansę”.

Aleks

Po latach znowu w pracy

Wywiad z p. Katarzyną

Rozmawia trener pracy

1. Proszę opowiedzieć o swoim pobycie w WTZ. Czego się Pani tam nauczyła?

Tak jak wszyscy uczestnicy WTZ cierpię na chorobę psychiczną. Moje problemy były bardzo poważne. Przez 21 lat odmawiałam brania leków, kilka lat spędziłam praktycznie jako osoba bezdomna, w stałej psychozie, bez żadnego kontaktu z otoczeniem żyłam we własnym świecie pełnym głosów i urojeń. Gdy zostałam zmuszona do leczenia na oddziale zamkniętym, a później uczęszczałam na Warsztaty, musiałam nauczyć się wszystkiego od nowa, po prostu poznawałam życie jak małe dziecko.

Często miałam problem nawet z dojazdem na warsztaty. Pojawiły się lęki, których wcześniej nie miałam. Z trudem przejeżdżałam autobusem jeden przystanek. Czasami nie mogłam sama wrócić do domu i przyjeżdżała po mnie moja mama. Przetrwałam ten trudny czas, warsztaty pomogły mi pokonywać lęki i zmusiły do walki z własnymi słabościami. Zaczęłam odzyskiwać wiarę w siebie, w życie, w innych ludzi, nauczyłam się czerpać radość z normalnej codzienności.

2. Co było impulsem do poszukiwania pracy?

Chcę odpowiedzieć szczerze na to pytanie. Nie czułam się gotowa do podjęcia pracy i nie chciałam odchodzić z Warsztatów. Pracę znalazłam dzięki wsparciu terapeutów WTZ. To była pierwsza propozycja, o jakiej usłyszałam. Ktoś z terapeutów wspomniał, że Galeria zatrudnia do pracy chronionej osoby niepełnosprawne. Wspólnie z trenerem pracy napisałam CV, z którego jestem bardzo zadowolona. Sama nie potrafiłabym tak profesjonalnie tego wykonać. Następnie razem poszliśmy na rozmowę wstępną. Kierownicze tak się spodobało moje CV, że tylko zadała mi pytanie, czy chcę pracować, czy nie. W ten sposób podpisałam umowę na okres próbny.

3. Czym zajmuje się Pani obecnie w pracy?

Nie mogłam odnaleźć się w nowym miejscu, wśród nowych ludzi i w zupełnie innej roli. Początki były bardzo trudne. Nie wytrzymałam napięcia psychicznego i od razu poszłam na dwutygodniowe zwolnienie. Kupiłam sobie dobrą gitarę, podręczniki do nauki gry, poćwiczyłam i przypominałam sobie utwory, które grałam podczas nauki w szkole muzycznej i pracy jako nauczyciel. Uczyłam gry na gitarze pracowników Galerii, prowadziłam także prezentacje z historii muzyki i pomagałam przy organizacji wieczorków poetyckich.

W trudnych momentach niezwykle ważna była dla mnie opinia innych osób, które mnie w Galerii wspierały i motywowały do dalszej pracy. Mimo tych pozytywnych doświadczeń nie przedłużyłam umowy o pracę. Zająłam się sobą i rozwiązywaniem własnych problemów. Zmieniłam lekarza, sprzątnęłam kilkadziesiąt maili i plików z okresu psychozy, nawiązałam kontakty z dawnymi przyjaciółmi, jeździłam regularnie na działkę z Mamą i schudłam 23 kg. Uporządkowałam swoje sprawy i wróciłam do Galerii.

Obecnie jestem zatrudniona w kawiarence i do organizacji wydarzeń. Przychodzę tu trzy razy w tygodniu i mam konkretne zajęcie, chociaż moja otyłość i stres nadal bardzo mi przeszkadzają. Stale mam wrażenie, że się do tego nie nadaję. Oprócz pracy w kawiarence zajmuję się obsługą eventów, szkoleń i wernisaży. Organizuję też wieczorki poetyckie. Wiele osób w Galerii angażuje się i pomaga mi w przygotowaniach. Plakaty projektuje nasz grafik, rozwieszam je, wypisuję i rozdaję zaproszenia. Muszę określić temat wieczorku, zadbać o poetów i muzyków występujących razem ze mną.

4. Z czego jest Pani najbardziej zadowolona obecnie?

Najbardziej cieszy mnie fakt, że mimo zmian nastroju nie zrezygnowałam po raz drugi z pracy w Galerii, nie poszłam na kolejne zwolnienie i wiele się nauczyłam. Powolutku rozwiązuję swoje problemy. Cieszy mnie to, że zaczęłam znów publicznie grać na gitarze własne kompozycje, cieszy mnie codzienna praca w kawiarence oraz organizacja wieczorków poetyckich. Każdy jest dla mnie ogromnym przeżyciem. Nauczyłam się też ostatnio robić raporty miesięczne, sprawia mi to ogromną przyjemność i chciałabym to robić na koniec każdego miesiąca.

5. Jakie ma Pani plany zawodowe na przyszłość?

Na razie nie czuję się gotowa, aby podjąć pracę na otwartym rynku. Chcę zostać w Galerii, czuję, że to jest moje miejsce. Chciałabym tutaj wydać zbiorek z moją poezją i zorganizować wieczorek autorski. Chciałabym także opracować cały repertuar mojego zespołu i wydać płytę. Gramy autorskie piosenki, nazywamy się "Zespół paranoiálny" i mieliśmy już jeden wspólny koncert. Kolejnym moim marzeniem jest dalsza

nauka gry na gitarze klasycznej. Nie ukończyłam zawodowej szkoły muzycznej, naukę przerwałam na czwartym roku. Największym marzeniem mojego życia zawsze były studia na Akademii Muzycznej, a dokładnie kompozycja. Wiem, że mogę komponować bez ukończenia takiej uczelni i cieszy mnie fakt, że gdy mnie już nie będzie, moje kompozycje zostaną i mogą wnieść w życie innych trochę piękna.

Mądre wsparcie otoczenia...

Na każdym etapie mojego życia z chorobą byłem wspierany przez rodzinę oraz zdrowych kolegów i koleżanki. Mogłem zawsze na nich liczyć.

Zachorowałem w okresie studiów, na uczelni moja choroba specjalnie nikogo nie dziwiła, przynajmniej nikt nie dał mi tego odczuć. Mam na myśli zarówno kolegów jak i kadrę naukową. Przyjaźnie ze studiów pozostały do chwili obecnej. Wsparcie znajomych okazało się szczególnie istotne, gdy rozpocząłem poszukiwania pracy na otwartym rynku. Wtedy koledzy ze studiów uznali, że powinienem spróbować zatrudnić się w prywatnej firmie badawczej. Uważam, że dopisało mi wtedy trochę szczęście.

Przepracowałem tam 6 lat, udało mi się nadrobić wiele zaległości i awansować na kierownicze stanowisko. W początkowym okresie kolega ze studiów, który pilotował załatwienie mi tej pracy, pomagał też w prowadzeniu trudniejszych spraw. Umożliwił mi przez to prawie komfortowe wejście w obowiązki służbowe. Praca polegała głównie na czuwaniu nad prawidłowym zbieraniem, przetwarzaniem i raportowaniem danych, często z obszaru całego kraju. Bywały to najczęściej badania rynkowe, społeczne i polityczne. Dzięki pracy wśród zdrowych ludzi stopniowo udawało mi się przełamywać lęk

oraz opanowywać trudności z koncentracją i zapamiętywaniem. Jak większość chorych miałem problemy z pamięcią operacyjną. Bardziej istotne sprawy notowałem i w miarę możliwości załatwiałem wszystko na bieżąco. Nic nie zostawało na ostatnią chwilę i tak robię do dziś, bo tam właśnie się tego nauczyłem.

Przełożeni wiedzieli o mojej chorobie, starali się wspierać mnie w początkowym okresie i w miarę możliwości chronić przed sytuacjami stresującymi. Prezes firmy dbał o dobrą atmosferę w pracy, która jest zawsze ważna, szczególnie jednak dla osób po kryzysie psychicznym. Nie zostawiał mnie też samego z trudnymi sprawami. Razem ustalaliśmy jak mam się zachować w danej sytuacji. Z czasem wzmocniłem się psychicznie na tyle, że lęk towarzyszący chorobie był już mniej uciążliwy. Mimo właściwego otoczenia w pracy i stałej możliwości kontaktu z psychologiem przeciętnie raz w roku musiałem odpoczywać na zwolnieniu lekarskim, do czego pracodawca też podchodził ze zrozumieniem. Miał on świadomość odnośnie niemożności pełnego wyeliminowania stresu. Ostatecznie jednak ja zyskałem duże doświadczenie i wiedzę praktyczną a pracodawca wartościowego pracownika z refundowanym przez PFRON wynagrodzeniem.

W okresie pracy w firmie badawczej byłem już pod stałą opiekę profesjonalnego psychologa, który na każdą moją prośbę przyjmował mnie na wizytę terapeutyczną. Podczas rozmów na wizytach analizowaliśmy moje trudności w pracy, sprawy powodujące niepotrzebne lęki. Czasem psycholog podpowiadał, jak zachować się w kłopotliwej dla mnie sytuacji i to w dużej mierze przyczyniło się do pozostania w stosunku pracy przez kilka lat. Dodać trzeba, że była to praca trudna nawet dla dobrze przygotowanych osób zdrowych.

Ogólnie wiadomo, że praca jest potrzebna każdemu dla dobrego samopoczucia. Daje satysfakcję i możliwość samorealizacji. Ważne też jest wynagrodzenie. Dla chorych psychicznie jest zdecydowanie najlepszą formą terapii. W firmie, którą wspominam, było bardzo duże tempo pracy. Musiałem w stosunkowo krótkim czasie nadrobić zaległości wynikające z dziesięcioletniej przerwy związanej z chorobą (obsługa sprzętu biurowego, programy komputerowe, Internet, itd.). Uczyłem się współpracy z kolegami i koleżankami w firmie oraz klientami. W pewnym stopniu mogłem liczyć na wsparcie zdrowych osób z otoczenia ale rzeczywistość zmuszała mnie też do dużej mobilizacji i wysiłku. Dzięki zdobytemu doświadczeniu życiowemu, aktualnie zupełnie inaczej przeżywam swoją chorobę. Myślę, że dużo lepiej radzę sobie z lękiem a przez to łatwiej pokonuję napotykaną trudności. Z perspektywy czasu, oceniam ten okres jako walkę o powrót po kryzysie psychicznym do swojego naturalnego otoczenia. Nie było łatwo, ale było warto.

Jacek

Kim jesteśmy ?

Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP działa od grudnia 2013 roku w ramach Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie. Organizację tworzą osoby po kryzysie psychicznym. Grupa powstała, aby osoby chorujące, które dobrze radzą sobie z trudnościami związanymi z przeżywaniem choroby wspierały innych chorujących i jednocześnie w razie potrzeby były partnerami dla profesjonalistów podejmujących decyzje na rzecz wspierania i leczenia chorych psychicznie.

Aktualnie członkowie Grupy Wsparcia TROP realizują:

- Różne formy wspierania osób po kryzysie psychicznym; w ramach programu Doradcy Telefoniczni udzielają wsparcia emocjonalnego i informacyjnego osobom po kryzysie i ich rodzinom , w razie potrzeby indywidualnie wspierają chorych w miejscu zamieszkania.
- Działania destygmatyzacyjne poprzez prelekcje wśród uczniów i studentów oraz wystąpienia w mediach.
- Przekaz niezbędnych dla osób chorujących informacji w ramach programu Edukator Praw Obywatelskich (m.in. jak i kiedy korzystać z pomocy Rzecznika Praw Obywatelskich).
- Przygotowywanie materiałów informacyjnych dla osób po kryzysie, np. Mazowiecki Poradnik i Informator (zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego), ulotki i plakaty o możliwości kontaktu z Grupą Wsparcia TROP.
- Spotkania edukacyjne dla zainteresowanych organizacji.

**Jesteś po kryzysie psychicznym? • Potrzebujesz wsparcia? • Szukasz zrozumienia u innych osób?
Chcesz dołączyć do naszej Grupy samopomocowej?**

**Na Twój telefon czekają nasi Doradcy Telefoniczni, osoby, które pokonały kryzys psychiczny,
poradzą gdzie szukać pomocy, podzielą się swoim doświadczeniem.**

Zadzwoń pod numer: 22 614 16 49 od poniedziałku do czwartku, w godzinach 17.00 – 19.00.

Redakcja : **Agnieszka, Jacek, Sławomir, Aleksander, Katarzyna**

Przy współpracy sojuszników z APS

Więcej o działaniach Grupy Wsparcia TROP:

www.czasnaporozumienie.pl

www.wspieramypokryzysie

www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie

Napisz do nas:

porozumienie@aps.edu.pl

Jeśli chcesz, aby Twój głos został usłyszany, napisz:

biuletyn.trop@gmail.com

Biuletyn powstał dzięki dofinansowaniu przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

Dziękujemy za wsparcie naszych działań!

Mazowsze.
serce Polski