

BIULETYN GRUPY WSPARCIA TROP

TROP*iciel*

NUMER 18 / 2021

ŚWIAT CZEKA NA RATUNEK

EWELINA MENDELEWSKA
O ZADANIACH, JAKIE STAWIA
PRZED NAMI
WSPÓŁCZESNOŚĆ, S. 10

KRYZYS BEZDOMNOŚCI

KATARZYNA ZIEMIŃSKA, S.4

REFLEKSJE

WIERSZE

Karolina Łazicka
Agnieszka Kruszyńska
Katarzyna Ziemińska

LAS JESIENIĄ

RENATA KOC, S.3

REDAKCJA

Karolina Łazicka, Ewelina Mendelewska, Agnieszka Kruszyńska, Renata Koc, Katarzyna Ziemińska

ZGŁOSZENIA:

- Jesteś osobą po kryzysie psychicznym?
- Chcesz, żeby Twój głos został usłyszany?
- Piszesz wiersze, tworzysz prace plastyczne?
- Chcesz podzielić się swoją twórczością lub doświadczeniami?

Daj się poznać!

Prześlij swoje prace na adres: biuletyn.trop@gmail.com

Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP działa nieprzerwanie od grudnia 2013 roku w ramach Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie. Organizację tworzą osoby po kryzysie psychicznym, które wspierają innych chorujących i ich rodziny dzieląc się swoimi doświadczeniami i wiedzą na temat choroby oraz informacjami dotyczącymi dostępnych form wsparcia. Członkowie Grupy Trop uczestniczą w opracowywaniu materiałów informacyjnych, są zaangażowani w działania destygmatyzacyjne na rzecz społeczności osób chorujących psychiczenie oraz aktywnie współpracują z profesjonalistami podejmującymi decyzje w zakresie ich leczenia i rehabilitacji.

Każdy człowiek może przejść kryzys psychiczny jako jedno z wielu życiowych doświadczeń. Słowo „Trop” symbolizuje ścieżkę, którą osoby chorujące mogą podążać ku zdrowiu, dzięki pomocy i wsparciu Grupy.

- Jesteś po kryzysie psychicznym?
- Chcesz dołączyć do Grupy TROP?
- Ktoś z Twoich bliskich jest osobą chorującą?
- Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń pod numer: 22 614 16 49

Na Wasze telefony czekamy od poniedziałku do czwartku, w godzinach 17.00 – 19.00.

Infolinia obsługiwana jest przez Asystentów do spraw Zdrowienia – osoby po kryzysie psychicznym.



Renata Koc

Lubię czuć zapach lasu. Jesienią lubię chodzić po lesie i zbierać grzyby.

W lesie jest dużo różnych grzybów, ale zbieram tylko te, które znam, i jestem ich pewna.

Grzyby to jedne z najstarszych organizmów na Ziemi i są wszędzie. Organizmy te nie są roślinami ani zwierzętami – stanowią odrębne królestwo. Na świecie istnieje kilka tysięcy gatunków grzybów. Zaliczają się do nich nie tylko te, które są w lesie. Są to również drożdże używane do wypieku chleba, do wyrobu piwa czy pleśń w serze. Oprócz nich istnieją również grzyby powodujące choroby u roślin i zwierząt oraz u ludzi. Grzyby są wszędzie.

W naturze grzyby spełniają ważną rolę. Nasz ekosystem funkcjonuje dzięki nim. W lesie są nieodzowne w procesie rozkładu i przemiany martwych organizmów. Są jedynymi organizmami, które mogą rozłożyć martwe drzewa. Bez tego nasze lasy byłyby pokryte martwymi drzewami.

Na świecie nie ma lasów bez grzybów.

Pasożytnicze grzyby karmią się organizmami żywymi uszkadzając je, a nawet doprowadzając do śmierci. Na przykład nicienie są chwywane w lepkie pułapki. Grzyb unieruchamia robaczka, a po jego śmierci plecha

porasta zwierzątko. Istnieje też symbioza pomiędzy grzybami i roślinami. Rośliny zaopatrują grzyby w cukry i węglowodany, a strzępki grzybni obejmują funkcje włosków korzeni i dostarczają wodę i substancje nieorganiczne. Wiele grzybów, zarówno trujących jak i jadalnych żyje w takiej zażyłości. Niektóre gatunki grzybów trzymają się lasów liściastych a inne iglastych. Są też grzyby, które można znaleźć przy określonym gatunku drzewa. Zależy to też od rodzaju gleby na której rosną.

Grzyby zachwycają ilością kształtów i kolorów. Nawet te grzyby, które należą do tego samego gatunku mogą się różnić. Jest to zależne od stanowiska, pogody, wilgoci. Z drugiej strony łatwo pomylić się, jeśli dwa różne gatunki są do siebie bardzo podobne.

Grzyby najlepiej zbierać z nożykiem i koszem, a dla niewprawnego grzybiarza – z atlasem grzybów.

Zebrałe grzyby dobrze jest zamrozić lub wysuszyć i zemleć na proszek, który można użyć do sosów i zup jako przyprawę.

PS: Dla zainteresowanych grzybami polecam ciekawą książkę Roberta Hofrichtera pt. „Tajemnicze życie grzybów.”



POWRÓT

Rys.: Agnieszka Kruszyńska

DO DOMU

Katarzyna Ziemińska

Dla każdego z nas, nawet już dorosłych dzieci, wakacje kojarzą się ze słoneczną wędrowką. W pamięci mamy wieczorne pociągi, schroniska, namioty i wspólne ogniska, zachody słońca, horyzont bez końca, strumienie, lasy, kolonie, wczasy... Mój czas wędrowki już się zakończył.

Podczas bezdomnej włóczęgi jeździłam po całej Polsce. Piękny był taki sześćioletni „Gigant”, chociaż bardzo niebezpieczny i samotny. Żyłam bez pieniędzy, na łasce natury, zdana na siebie samą. Jadłam grzyby, jabłka, gruszki, maliny i jeżyny. Zwykłym chlebem częstował mnie każdy, kogo o to prosiłam.

Dziękuję wszystkim pięknym duszom, które spotkałam na moich szlakach. Dziękuję też mojej Mamie i siostrze. Gdy wróciłam do domu rodzinnego, tylko one na mnie czekały. Teraz zaczął się zupełnie inny czas. Dziękuję wszystkim lekarzom, terapeutom i przyjaciółom, którzy pomogli mi pozbierać się z ulic i obcych domów. Chcę zbudować nowy dom, chcę przemienić mieszkanie, z którego uciekłam, w bajkę. Niech ta baśń trwa już zawsze w moim kruchym domku z kart, pełnym niespełnionych planów i marzeń. Przeczytajcie proszę kilka wierszy napisanych podczas sześćoletniej bezdomnej włóczęgi.

BEZDOMNY SKOWYT

(15.08.2019)

Spałam w namiocie
 Koło autostrady
 Wnętrze wypełniały
 Atmosfery i klimaty
 Posrebrzanej karimaty

Naburmuszyłam się dźwiękiem
 Przejeżdżających ciężarówek...

Czas wracać
 Wracać tam
 Gdzie pękło serce
 Od tej nieustannej
 Bezkresnej
 Bezdomnej
 Wędrówki...

BRZOSKWINIA

(07.07.2000)

Na wieczornym niebie
 Brzoskwinia rozlana
 Ostra, z głębin Ciebie
 Soczysta jak rana...

Puls ciepły, puchaty
 Czerni silna, świetlista
 Cień bieszczadzkiej chaty
 Noc, łza przezroczysta...

BURZA

(19.08.2000)

Błyskawica
 Przecięta ciężką przestrzeń
 Pełną wiatru

Kuleczki gradu
 Trzepotały w kręgosłup...

CHMURA

(05.04.1994)

Przez podwórko przeszedł
 Kwiecisty parasol
 Z kobietą pod spodem

Namalować piórem
 Pod nieba lazurem
 Chmurę okrytą kapturem

Nie w porę, zbyt wieczorem
 Wybiła ta chmura w podskokach
 I już dynda w obłokach...

SAMA W WIELKIM MIĘŚCIE

(31.10.2006)

Wtopiłam się w tłum
 Płynęłam na jego fali
 I dziękowałam Bogu
 Za ultramarynę światełek...
 Samotne szyny włóczęgi
 I anonimowe szczęście
 Zmokłam
 Deszcz owczych łez...

MRÓWKA

(08.08.1994)

Stop
 Namiot w plecaku
 Leżymy koło szosy

Stopy są zielone
 Łaskoczą w podeszwy
 Wąsate, wiotkie włosy

Brązowa mrówka
 Łagodnością pajęczych nówek
 Przypominała mi
 Delikatność mojego Taty...

WIERSZE

I GRAFIKA

Agnieszka Kruszyńska



SPACER NAD RZEKĄ

widzę cię po raz pierwszy od kiedy zakrył nas cieniem
czas epidemii
idziemy blisko rzeki odkrywamy czasem twarz aby
poczuć zapach ziemi

opowiadamy sobie coś z naszych oddzielnych dni
[byłaś dla mnie zawsze ciemną gwiazdą, czarnym
alabastrem]

ostre są brzegi liści i kaleczą powietrze, trawy kłują
nas gdy patrzymy
nici babiego lata, szklane liny, przecinają nasze czoła

tęskniłam za tobą, sypie się światło z gałęzi wierzb
po niebie, na twoje powieki, na usta, na drogę

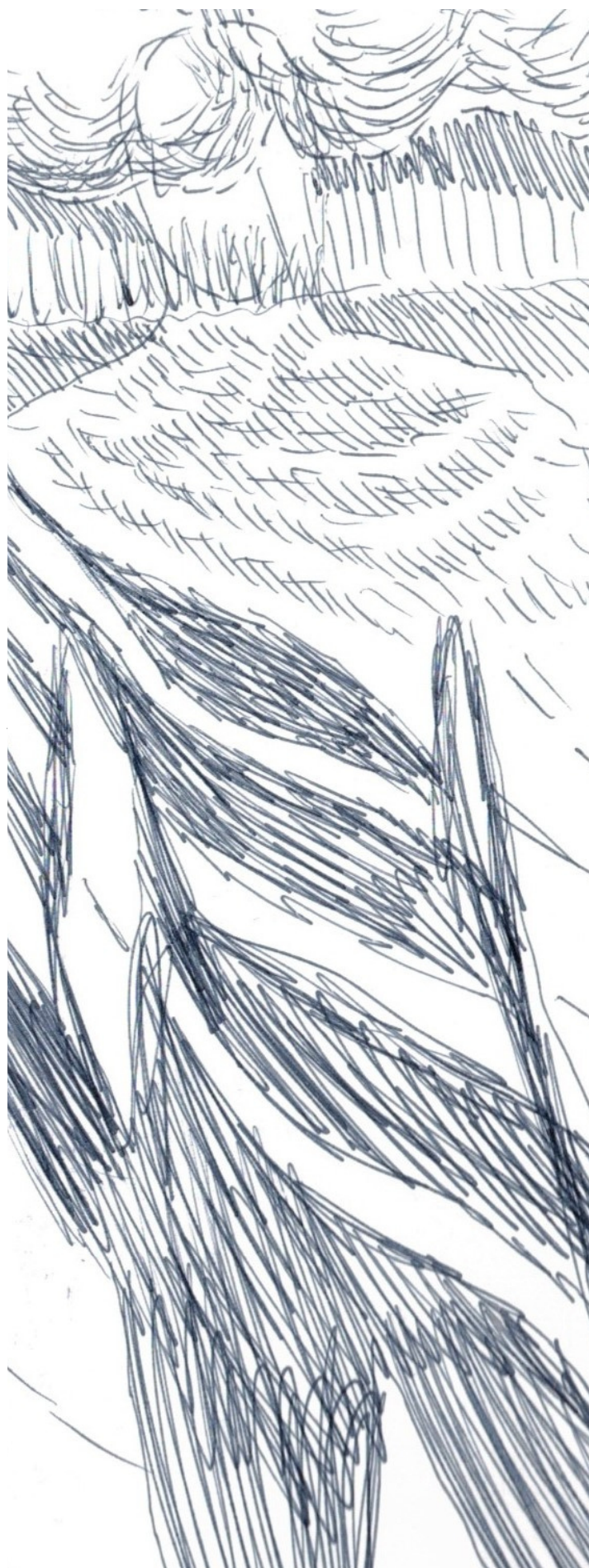
przestrzeń otacza kulisami drzew, spektakl dwóch
głosów milknie,
odżywa, zatacza się śpiewem przelatującego ptaka

jesteś tu, to dobrze, wiem kim jestem,
widzę cię, to tak dobrze i nasze cienie idą za nami jak
postulszne zwierzęta
czekałam na ciebie, na błysk twoich włosów i odbitą
w chmurze
linię nosa

rysowaną tak często w zużytych kalendarzach
na marginesach książek

ZBIERANIE CZEREŚNI W GAMIE ZIELENI, ŻÓŁCI I BŁĘKITU

słońce prześwieca na wylot filigrany liści i lepkie
owoce,
ręka zatrzymuje się, aby mogło przysiąc na niej
światło
pomiędzy gałęziami, niebo, jednolicie wyblakłe od
upału
czereśnie mają gładką skórę, odbija się w niej drzewo,
słońce i niebo





Autor: Karolina Łazicka

W PAMIĘCI

Karolina Łazicka

Przyszło mi dziś do głowy, że nie da się policzyć ile osób w życiu spotkaliśmy. Z iloma mieliśmy dobry kontakt, ile wydarzeń i teraz już – anegdotek weszło do naszego kalendarza i słownika. I najważniejsze – jaki mieli wpływ na nas i co w nas pozostawili.

Ludzie różnie rozumieją Prawdę. A ta jest taka – że w pamięci zapisują nam się nie tylko obrazy, spotkania i zdarzenia, a ciepłość i jasność dnia, to czym w ten dzień, czy w miejscu spotkania pachniało.

Mimo dość młodego wieku – mam kłopoty z pamięcią. Zauważyłam taką zależność, że im bardziej nas coś szokuje i dotyka tym mocniej pamiętamy każdy szczegół. Jeśli naszą uwagę zwróci piosenka usłyszana przy wychodzeniu ze spotkania w kawiarni, albo gdy nas zaskoczy pogoda – tym mocniej wryje nam się w pamięci dany dzień i cały jego plan.

Oczywiście, jak każdy człowiek mam przyjaciół, którzy już na zawsze we mnie pozostaną.

Mam też w sobie pamięć obrazów. Tych w wielkich Galeriach i tych na kinowym ekranie, w książkach o sztuce i z pocztówek z wakacji.

Robię też sobie takie „migawki”, jak coś mnie zachwyci. Nie, nie aparatem. Te migawki robię duszom swoją duszą. Napisałam, że „robię sobie”.

Nieprawda. Nie wiem, kto ustawia lampy i kto wie, że to ktoś oczekiwany i warty zapamiętania. To się samo fotografuje lub kręci.

Ja wiem, że złe rzeczy też zostają w pamięci. Bo co by to nie było – wypadek, pożar, zapadnięcie się lodu na stawie i kąpiel w zimnej wodzie – wszystko angażuje więcej zmysłów. Dzięki połączeniu przeżyć i zmysłów tworzy na się w umyśle siatka powiązań, a to pomaga uporządkować Świat.

Czasem młode kobiety instynktownie czują, że z danym mężczyzną lepiej nie wchodzić do windy. I jeszcze jest to dla nich wyrzutem sumienia.

A potem się okazuje, że w domu rodzinnym, był taki dziwny sąsiad, którego się bała i przed którym ostrzegali ją rodzice. I pewnie takie „porządkowanie” Świata może być krzywdzące. Cóż jednak nie robi się by jakoś przejść spokojnie przez to życie, bez jakichś uszczerbków na ciele lub psychice.

Na pewno każdy z nas ma takie piosenki, które jak Wehikuł Czasu przenoszą nas na dyskoteki organizowane w szkołach podstawowych. Różni nas pamięć. Jedni z roztkliwieniem i nostalgią znajdują potem na YouTube i zapętla. Pewnie są i tacy, którzy by chcieli wrócić do tamtych lat, tamtych ludzi lub do bardzo konkretnej z dyskotek. Inni szybko przełączają się pomiędzy stacjami radiowymi.

Mi w pamięci najbardziej zapisują się obrazy. Do tytułów filmów czy książek nie mam pamięci, ale np. pamiętam okładkę książki, muzykę, jedno spojrzenie aktora, czy poruszenie mięśniami przedramienia, gdy robi się sałatkę.

Mam całą głowę zaśmieconą migawkami obrazów, słów i uczuć jakie wywoływały we mnie i z którymi zostałam.

Obrazy, które z taką łatwością się zapisują – zapisują się, bo krzyczą.

Krzyczą nie dlatego, że to sceny przemocy czy wypadków. Najbardziej krzyczy cisza.

I to, co po niej.

ODBIERANIE

Karolina Łazicka

Ja jestem ścianą,
zwykłą taką - jak wszystkie -
szarą i smutkiem popękaną.
Ty jesteś dachem Nieba,
co łączy cement z wodą.
Nieba dachem jesteś,
co pozwala łzom płynąć
starym nurtem.
Lub drążyc nowe korytarze.

Mieszasz wewnątrz mnie
to, co łączy się ze sobą.
A Ty już wiesz,
że ze sobą łączy się wszystko.

Tym, że tu jesteś
na wyciągnięcie ręki,
bliżej nawet -
tak blisko, by słyszeć
moje niewyszeptania -
na nowo, na niebiesko malujesz to,
co jeszcze ze mnie zostało.
I ratujesz to,
co wydawało się nie do odratowania.

Twój niebieski mocny i ciepły,
zakrywa wszystkie moje blizny pęknięcia
i wydrapane cyrklem zdania.
I te wydarte z gazety rzeczywistości.

Położ rękę na moim ramieniu
I zabierz ją
Potem spójrz na swoją dłoń
i na Karolinę - ścianę.

Obie są niebieskie -
tak wygląda ODBIERANIE



Ilustracja: Agnieszka Kruszyńska

ŚWIAT

CZEKA NA RATUNEK

Ewelina Mendelewska

Wszystko zielone

W naszych czasach następuje „szóste wielkie wymieranie” gatunków zwierząt. Jednak jeżeli się zaangażujemy, możemy jeszcze wiele uratować. Potrzeba nam jak najwięcej zielonych miejsc tętniących życiem naturalnym. Przyroda nie ma się najlepiej i musimy jej pomóc, ponieważ człowiek nie przeżyje bez przyrody.

Jest coraz mniej drzew, które oczyszczają powietrze ze smogu, coraz mniej lasów, domów dla wielu zachwycających gatunków zwierząt, coraz mniej zielonych przestrzeni w mieście, które zatrzymują życiodajną wodę i dają błogi cień.

W zastraszającym tempie giną całe gatunki zwierząt. Nasze dzieci i wnuki być może nie zobaczą już jelenia

lub dzika w lesie. Delikatny ekosystem, w którym wszystko zazębia się o siebie, upadnie, ciągnąc nas w dół. Ginią owady, w tym pszczoły – zapylacze, które sprawiają, że rośliny mogą rosnać. Bez nich życie na Ziemi będzie dla nas niemożliwe.

Ginią rafy koralowe, jest coraz mniej ryb, oceany i morza przestają tętnić życiem. Tamtejsze ekosystemy również zostają niebezpiecznie naruszone.

Topnieją lodowce zaopatrujące całą masę ludzi w wodę do picia, lód okołobiegunowy topi się wygłodzonym niedźwiedziom polarnym pod łapami. Ich małe nie będą miały co jeść ani jak żyć.

Dzika przyroda potrzebuje naszej pomocy, tak jak my potrzebujemy jej do życia.

Zmiany zaczynają się nieśmiało...

Na początku praw kobiet, osób ciemnoskórych czy homoseksualnych broniły garstki ludzi, podczas gdy większość pozostawała nieświadoma w tym temacie.

Z czasem, wraz z zaangażowaniem coraz większej liczby ludzi, warunki życia osób wykluczanych i odrzuconych społecznie znacznie się polepszyły.

Odnosi się to również do walki o wolność od komunizmu, o szacunek dla osób chorujących psychicznie, niepełnosprawnych fizycznie czy w jakikolwiek inny sposób wyróżniających się od „ogółu”.

W najtrudniejszych chwilach nikt nie wierzył w wolność ani zaakceptowanie np. kobiet na kierowniczych stanowiskach.

Dzisiaj jest to codziennością, normą...

Wystarczy tylko wytyczyć cel, uwierzyć, że możliwe jest jego osiągnięcie, a tak naprawdę, że to jedna jedyna opcja i absolutna konieczność, żeby ułatwić życie coraz większej liczbie istot.

To, że dzieci i ich rodzice lub ktokolwiek na świecie nie ma co jeść, nie jest normalną sytuacją.

To, że ludzie nie interesują się tym problemem, zwłaszcza w odniesieniu do dzieci, również nie jest

normalne. Jest to wręcz absurdem. Na świecie istnieje taka ilość żywności, która wystarczyłaby do wykarmienia istot na dwóch planetach takich jak nasza.

Od dawna istnieje możliwość nakarmienia głodnych, o czym informuje nas w swojej książce pt. „Głód” Martín Caparrós.

Wiemy o tym od dawna, jak również o tym, że tony dobrego jedzenia są wyrzucane do śmieci oraz że ceny żywności podlegają spekulacjom, przez co jedzenie jest nieosiągalne i wciąż niepewne dla ludzi z biedniejszych krajów.

Wiemy co się dzieje, a teraz przyszedł czas, aby zastosować ta wiedzę w życiu. Zdać sobie sprawę z tego, że to, co się dzieje teraz, jest absolutnie niedopuszczalne. Dzieciom nie może niczego brakować, zwłaszcza jedzenia.

Godne życie należy się również zwierzętom przetrzymywanym bez poszanowania dla ich naturalnych potrzeb w ciasnych, brudnych klatkach, w których nie mogą się poruszać, przez kilka lat życia naznaczonego cierpieniem. Zwierzęta to również czujące istoty.

Dbajmy o słabszych.



ZGŁOSZENIA

Jesteś osobą po kryzysie psychicznym?
Chcesz, żeby Twój głos został usłyszany?
Piszesz wiersze, tworzysz prace plastyczne?
Chcesz podzielić się swoją twórczością
lub doświadczeniami?

DAJ SIĘ POZNAĆ!

PRZEŚLIJ SWOJE PRACE NA ADRES:

BIULETYN.TROP@GMAIL.COM

Więcej o działaniach Grupy Wsparcia TROP:

www.wspieramypokryzysie.pl
www.czasnaporozumienie.pl
www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie

Dołącz do Grupy TROP na Facebooku:

www.facebook.com/groups/217735912765538

Napisz do nas:

POROZUMIENIE@APS.EDU.PL



Porozumienie
Na Rzecz Wspierania Osób
Chorujących Psychiczenie

BIULETYN POWSTAŁ DZIĘKI DOFINANSOWANIU PRZEZ
SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO.
DZIĘKUJEMY ZA WSPARCIE NASZYCH DZIAŁAŃ!

Mazowsze.
serce Polski