# #Grajmy Razem!

numer 2/2019
ISSN 2657-957X

MAGAZYN STOWARZYSZENIA OLIMPIADY SPECJALNE POLSKA

**Sporty Zunifikowane**
Timothy Shriver o drużynach, w których grają razem sportowcy pełnosprawni i sportowcy z niepełnosprawnością intelektualną

**Miłość wygrywa z lękiem**
Rozmowa z Bartkiem Królikiem i jego żoną Karoliną o wychowaniu w miłości

## Najpierw musi być uścisk ręki!

Piotr Kraśko o inkluzji, przełamywaniu stereotypów i dziedzictwie Johna F. Kennedy'ego

Olimpiady Specjalne Polska

TAURON

W serwisie obsługowym
Mój TAURON
masz wszystko!

Mój TAURON to:

- faktury, terminy i umowy w jednym miejscu
- płatności na raz – jednym przyciskiem
- dodatkowe bonusy

Bo ułatwiamy, by było szybciej i wygodniej.

STABILNA FIRMA WIARYGODNA

mojtauron.pl



# Z grona autorów

*Tim Shriver*
(ur. 1959) jest od 1996 roku prezesem światowego ruchu Special Olympics i synem założycielki ruchu, Eunice Kennedy Shriver, oraz kandydata na wiceprezydenta USA w 1972 roku i pierwszego szefa Korpusu Pokoju Peace Corps, współpracownika prezydenta Kennedy'ego, Sargenta Shrivera. Timothy Shriver jest doktorem nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki (University of Connecticut). W zawodzie nauczyciela pracował 15 lat. W 2014 roku opublikował książkę *Fully Alive: Discovering What Matters Most*, opisującą jego drogę życiową, zwłaszcza jego drogę do Olimpiad Specjalnych i pracy na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną. Timothy Shriver jest też producentem kilku filmów, m.in. Amistad w reżyserii Stevena Spielberga. Występował ponadto wielokrotnie w mediach amerykańskich, promując ruch Olimpiad Specjalnych. Prywatnie jest mężem Lindy i ojcem dwóch synów oraz trzech córek.

*Agnieszka Kwiatkowska*
Odpowiedzialna u nas za projekt i opracowanie graficzne, na co dzień jest dyrektorem artystycznym *Fashion Magazine*. Wcześniej związana była m.in. z periodykami *Grazia*, *Glamour* i *Przekrój*. Realizowała również wiele projektów, np. dla AWF w Warszawie i Centrum Nauki Kopernik. Agnieszka jest absolwentką Wydziału Grafiki na Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie.

# Spis treści

**06** Wydarzenia
Z notatnika Jeżyka. Co się wydarzyło w Olimpiadach Specjalnych Polska w ostatnich tygodniach?

**08** Sporty Zunifikowane
Timothy Shriver o drużynach, w których grają razem sportowcy pełnosprawni i sportowcy z niepełnosprawnością intelektualną. Dodatkowo m.in. zasadnicze elementy, modele, filary i główne korzyści Sportów Zunifikowanych

**12** Najpierw musi być uścisk ręki!
Piotr Kraśko o inkluzji, przełamywaniu stereotypów i dziedzictwie Johna F. Kennedy'ego

**18** Miłość wygrywa z lękiem
Rozmowa z Bartkiem Królikiem i jego żoną Karoliną o wychowaniu w miłości

SPONSOR STRATEGICZNY OLIMPIAD SPECJALNYCH POLSKA

TAURON

PARTNERZY OLIMPIAD SPECJALNYCH POLSKA

Coca-Cola, P&G, Marriott Warsaw, Champions Good Sports

INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Ministerstwo Sportu i Turystyki

OGÓLNOPOLSKI PATRONAT MEDIALNY

TVP, TVP Sport, Polskie Radio

*Drodzy zawodnicy, trenerzy i przyjaciele Olimpiad Specjalnych!*
Jak co roku jesień wiąże się nie tylko z intensywną pracą w Oddziałach Regionalnych przy zajęciach treningowych i zawodach regionalnych, ale również z opracowywaniem strategii i planów na kolejne lata. Strategia rozwoju Olimpiad Specjalnych od lat uświadamia nam, że kierunkiem rozwoju są Programy: Młodzi Sportowcy, Sporty Zunifikowane, Lider Zdrowie. Te inicjatywy pokazują nam czym jest inkluzja i jak łatwo wdrożyć ją w nasze codzienne życie. Należy pamiętać jednak, że inkluzja to coś więcej niż tylko tolerancja czy akceptacja i coś innego niż integracja. W inkluzji chodzi o zrozumienie, że każdy członek społeczeństwa wnosi do niego dodatkową wartość, swoje talenty, zainteresowania oraz umiejętności i że wszyscy możemy odnosić z nich korzyść. Jesteśmy różni, ale ta różnorodność buduje naszą siłę jako społeczeństwa. To właśnie dlatego jednym z naszych haseł jest **#RAZEMjestLepiej.**

Przy pracy nad drugim już numerem naszego magazynu hasło to było szczególnie dla nas ważne. I dlatego poprzez tekst Timothy'ego Shrivera oraz materiał Lawrance'a Downes'a przypominamy czym są Sporty Zunifikowane i jak młode pokolenie może dążyć w swojej codzienności do inkluzji. Świetny wywiad z rodziną Królik zapewne pomoże zrozumieć jakie może być i jest życie rodziny z dzieckiem z zespołem Downa. Spotkanie naszych zawodników z Piotrem Kraśko i sesja Mateusza Stankiewicza również poprowadzą nas do zrozumienia czym jest idea włączania. Wreszcie zapraszamy do lektury wiadomości z notatnika naszego *Jeżyka*, czyli podsumowania Europejskiego Turnieju Zunifikowanej Piłki Siatkowej Olimpiad Specjalnych, przypomnienia kampanii dot. inkluzji oraz zapowiedzi Ogólnopolskich Zimowych Igrzysk Olimpiad Specjalnych Zakopane – Bydgoszcz 2020.

*Życzę miłej lektury!*
*Joanna Styczeń-Lasocka*

**Redaktor naczelna:**
Joanna Styczeń-Lasocka

**Redaktor konsultacyjny / twórca koncepcji magazynu:**
Karol Wojciechowski (DoubleEspresso.pl)

**Projekt i opracowanie graficzne:**
Agnieszka Kwiatkowska

**Druk magazynu:**
Studio ‚Consort', 01-461 Warszawa, ul. Dębicka 29/9

**Adres redakcji i wydawcy:**
Olimpiady Specjalne Polska
ul. Leszno 21
01-199 Warszawa
olimpiadyspecjalne.pl
ospbiuro@olimpiadyspecjalne.pl

Projekt współfinansowany ze środków MSiT oraz PFRON.

W numerze wykorzystano fotografie: Mateusza Stankiewicza (okładka), Adama Nurkiewicza (Abu-Dhabi), Igora Smirnowa/KPRP (Pałac Prezydencki, wizyta Małżonek Prezydentów), przyjaciół Olimpiad Specjalnych Polska, archiwum Olimpiad Specjalnych, East News.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania tekstów, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych oraz ogłoszeń.

# Z KERRY BEZ BARIER

Olimpiady Specjalne Polska

Working **better together** to create more inclusive communities

KERRY

# Siła i determinacja

Zawodnicy Olimpiad Specjalnych zmagają się ze wszystkimi emocjami towarzyszącymi rywalizacji sportowej. Znają radość zwycięstwa, ale także gorycz porażki. Jak każdy sportowiec, czasem zmagają się ze zmęczeniem czy bólem. Ich medale są wspaniałą pamiątką i symbolem tego, że każdego dnia na treningach i zawodach tysiące zawodników Olimpiad Specjalnych w całej Polsce przełamuje bariery, by osiągnąć sukces. Udowadniają sobie i wszystkim dookoła, że są ważną częścią naszego społeczeństwa. Tak jak Paweł Czizmowski, gimnastyk, który zdobył w tym roku 7 medali podczas Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych w Abu Dhabi.

# WYDARZENIA z notanika *Jeżyka*

**RÓWNOLEGLE Z MISTRZOSTWAMI EUROPY W PIŁCE SIATKOWEJ KOBIET EUROVOLLEY 2019 ODBYŁ SIĘ W SIERPNIU W ŁODZI EUROPEJSKI TURNIEJ ZUNIFIKOWANEJ PIŁKI SIATKOWEJ OLIMPIAD SPECJALNYCH 2019.** Współorganizatorem Turnieju był Polski Związek Piłki Siatkowej, dzięki któremu mogliśmy także uczestniczyć w meczu Mistrzostw Europy podczas którego rywalizowały ze sobą Polska i Włochy. „Wspólnie pokazujemy, że sport jest jeden. Niepełnosprawność intelektualna zawodnika zupełnie nie przeszkadza mu w odczuwaniu radości ze sportu i przekazywaniu tej radości kibicom na trybunach. Uczestniczyłem w wielu zawodach Olimpiad Specjalnych i zapewniam, że to naprawdę niezwykłe emocje i prawdziwa rywalizacja sportowa", mówi Jacek Kasprzyk, prezes PZPS.

Zmaganiom siatkarzy Olimpiad Specjalnych przyglądały się ikony sportu i jednocześnie ambasadorowie Olimpiad Specjalnych: serbski mistrz olimpijski z Sydney Vladimir Grbić i wicemistrz świata z 2006 roku Sebastian Świderski. Obaj przeprowadzili także wspólny trening z uczestnikami Turnieju.

„Zawodnicy Olimpiad Specjalnych są niezwykle inspirujący. Ich pasja, zaangażowanie i determinacja w przełamywaniu barier są odzwierciedleniem istotnego przesłania Olimpiad Specjalnych, o którym trzeba i warto głośno mówić. Chcemy by do całego świata dotarł ten apel. Pozwólmy osobom z niepełnosprawnością intelektualną żyć wśród nas i razem z nami! Zburzmy niewidzialne bariery, które sprawiają, że nie dostrzegamy zawodników Olimpiad Specjalnych – są tuż obok nas!", mówił Vladimir Grbić.

Z kolei Sebastian Świderski podkreślał, że Turniej był „naprawdę fantastyczny! Drużyny, które w Łodzi pokazały swoje umiejętności, są dowodem na to, że sport, zwłaszcza siatkówka, łączy. I że każdy może czerpać z niego radość. Ten turniej pokazuje również, że siatkówka w Olimpiadach Specjalnych cały czas się rozwija. Od kilku lat śledzę postępy niektórych zawodników i widzę, że ich umiejętności są coraz większe, a sport nieprzerwanie sprawia im wielką radość".

Special Olympics
European Unified Volleyball Tournament
Poland Łódź 2019

**W PAŹDZIERNIKU PRZYPOMINALIŚMY, ŻE INKLUZJA** to włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną do naszego życia. Jedną z jej form może być kibicowanie zawodnikom Olimpiad Specjalnych podczas zmagań sportowych. Każdego roku organizujemy ponad 250 zawodów w całym kraju, na które gorąco zapraszamy wszystkich kibiców. Chcesz wesprzeć Olimpiady Specjalne? Przyjdź na zawody!

**POCHODZIMY Z RÓŻNYCH REGIONÓW KRAJU,** Pochodzimy z różnych regionów kraju, mamy różne doświadczenia i różne umiejętności. Ale RAZEM miasta Zakopane i Bydgoszcz stworzą największe sportowe i społeczne wydarzenie Olimpiad Specjalnych Polska w 2020 roku! Ogólnopolskie Zimowe Igrzyska Olimpiad Specjalnych Zakopane-Bydgoszcz 2020 to niezwykły przykład działania zgodnego z hasłem #GrajmyRazem!

Dwa znakomite Komitety Organizacyjne stworzą w dwóch miejscach Polski wyjątkowe sportowe święto, podczas którego pokażemy naszą różnorodność i zarazem naszą jedność. Setki zawodników, trenerów i wolontariuszy, którzy zarówno pod Tatrami na obiektach COS Zakopane oraz Stacji Narciarskiej Suche, jak i w bydgoskich halach Łuczniczki oraz Artego, a także na lodowisku Torbyd i w CWZS Zawisza, będą rywalizować o medale Igrzysk, promując jednocześnie akceptację i inkluzję osób z niepełnosprawnością intelektualną. Dołącz do nas i kibicuj nam na Igrzyskach! Naprawdę warto!
#GrajmyRazem #OZIOS2020

TIMOTHY SHRIVER podczas Światowych Zimowych Igrzysk Olimpiad Specjalnych w Austrii w 2017 roku.

# Niech niepełnosprawni zawodnicy rywalizują w sporcie ze swoimi rówieśnikami!

Pytanie nie brzmi, czy gniew i strach dzieli nasz świat. Pytanie brzmi, co z tym zrobimy.

Tekst Timothy Shriver

Wiadomości i media społecznościowe natrętnie i szczegółowo donoszą, jak się wzajemnie wszyscy nienawidzimy. Co tydzień ukazują jakieś nowe piekło. Jednak w naszym świecie ma miejsce jeszcze inna historia: młodzi ludzie znaleźli środek na podziały. Łączą się wokół nowej idei, idą ku sobie, nawiązują przyjaźnie, przełamują bariery społeczne i włączają osoby z zewnątrz.

Tą ideą jest nowy rodzaj drużyny sportowej, w której grają razem sportowcy pełnosprawni i sportowcy z niepełnosprawnością intelektualną. Idea ta może wydawać się radykalna, choć jest niesłychanie prosta. Urzeczywistnia się ona właśnie teraz, dzięki rozwojowi programu Sportów Zunifikowanych Olimpiad Specjalnych. Drużyny, które „grają wspólnie", są przykładem niezwykłej poprawy w atmosferze tolerancji.

Zasięg Sportów Zunifikowanych na świecie powinien być dziś masowy. W nowej rzeczywistości nadal będą istnieć tradycyjne zespoły dziewcząt i chłopców, zaś jedyną zmianą będzie dodanie oferty sportowej w postaci zunifikowanych drużyn osób pełnosprawnych i z niepełnosprawnością intelektualną.

W świecie pełnym niepokoju przezwyciężenie strachu i podziału jest sprawą trudną. Nie jest ona niczym nowym. Olimpiady Specjalne pracują nad nią od ponad 50 lat. Nasi sportowcy sami podęli wysiłek – są z nimi rodzice, wychowawcy i wolontariusze. Zobaczyliśmy, że inkluzji można uczyć. Można się jej nauczyć. Gdy się o nią dba, można ją przekształcić w system myślenia zamiast przejawy życzliwości. Może się on stać częścią podstawowych wartości człowieka, takich jak szacunek, empatia i obywatelstwo.

Na szczęście wydaje się, że zdecydowana większość młodych ludzi jest dziś bardziej nastawiona na inkluzję niż poprzednie pokolenia. Chcą oni, aby ich społeczności były w takim stopniu za inkluzją, jak są oni. Ci młodzi ludzie gotowi są być liderami, jeśli da się im szansę.

U GÓRY: Timothy Shriver z zawodnikami z Afganistanu w 2019 roku oraz z zawodnikami Olimpiad Specjalnych z Afryki. PO PRAWEJ: Timothy Shriver wygłasza wykład „Zunifikowane pokolenie" w Zjednoczonych Emiratach Arabskich w 2019 roku. Obok Shamma Suhail Al Mazrouei, minister ZEA ds. młodzieży.

**Najlepiej przygotowani do rewolucji w dziedzinie inkluzji są właśnie ci, którzy sami doświadczyli wykluczenia - ludzie z niepełnosprawnością intelektualną i ci, którzy wiedzą, co znaczy być wyśmianym i zmarginalizowanym. To oni są naszymi nauczycielami.**

Wykluczenie wciąż jest rzeczywistością, która dotyczy milionów ludzi. I najlepiej przygotowani do rewolucji w dziedzinie inkluzji, co nie dziwi, są właśnie ci, którzy sami doświadczyli wykluczenia - ludzie z niepełnosprawnością intelektualną bądź ci, którzy wiedzą, co znaczy być wyśmianym i zmarginalizowanym. To oni są naszymi nauczycielami, ponieważ ich autorytet wypływa z doświadczenia.

Ich sprawdzonym sposobem na przeciwdziałanie naszej rodzimej trosce jest hasło: spotkajmy się. Spotkajmy się z tymi, którzy są inni. Spotkajmy się w czasie zabawy i okazywania przyjaźni. Grajmy razem. Dołączmy do drużyny. Stwórzmy wspólną płaszczyznę. Razem zdobądźmy jakąś umiejętność. Podejmujmy wyzwania, aby wspierać się wzajemnie. A później powielajmy i dzielmy się, i znów powielajmy. Powoli ustępują lęki i stereotypy. Pozostaje po prostu jeszcze jedna ludzka istota, która chce się liczyć, chce wnieść swój wkład i chce mieć poczucie, że do czegoś przynależy.

Możemy żyć w czasach radosnej i odważnej inkluzji zamiast ciągłego niezadowolenia, które niszczy. Oby szybko nadeszły.

# Sporty Zunifikowane

Sporty Zunifikowane są przyszłością Olimpiad Specjalnych. Po 50 latach ruch skierował się w stronę pełnej inkluzji. Nie dotyczy on już tylko osób z niepełnosprawnością intelektualną. Epoka protekcjonalnego i ulgowego podejścia skończyła się. Teraz ruch czerpie swą moc od wiodących i inspirujących sportowców, którzy są wzorami do naśladowania, przewodnikami, nauczycielami – którzy grają, żyją, pracują obok siebie i są zunifikowani.

1

## JEDNA ZASADA PRZEWODNIA

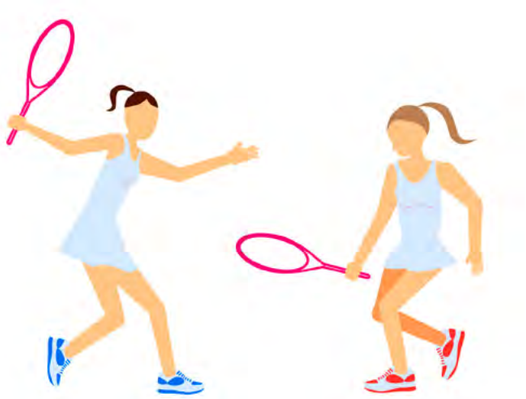
**Zasada pełnego zaangażowania.**

Wszyscy członkowie drużyny powinni brać udział w sukcesie drużyny i pokazać swoje umiejętności. Zawodnicy z większymi umiejętnościami nie mogą zdominować gry.

2

## DWA ZASADNICZE ELEMENTY

Sportowcy i partnerzy. Sportowcy to osoby z niepełnosprawnością intelektualną, zaś partnerzy są pełnosprawni. Grają razem w tych samych drużynach według reguł ustalonych w taki sposób, aby jedna strona nie górowała nad drugą. Prawdziwa jest zarówno rywalizacja sportowa, jak i przyjaźń.



3

## TRZY MODELE

**Sporty Zunifikowane**

Drużyny mają liczbę sportowców i partnerów zgodną z przepisami Olimpiad Specjalnych. Wszyscy zawodnicy posiadają praktyczne i taktyczne umiejętności potrzebne do trenowania i grania według oficjalnych przepisów Olimpiad Specjalnych. Drużyny mają prawo brać udział w oficjalnych zawodach Olimpiad Specjalnych na poziomie europejskim i światowym.

**Rozwój zawodnika Sportów Zunifikowanych**

Nie wszyscy zawodnicy muszą mieć podobne umiejętności, aby trenować i rywalizować. To model treningowy Sportów Zunifikowanych, w którym partnerzy mogą jako trenerzy i doradcy wspierać sportowców w doskonaleniu praktycznych i taktycznych umiejętności.

**Model rekreacyjny Sportów Zunifikowanych**

Nie ma ścisłych zasad trenowania, konkurowania i tworzenia drużyn. Zawodnicy i partnerzy mogą uczestniczyć w imprezach organizowanych przez szkoły, kluby sportowe i organizacje w lokalnych społecznościach. Mogą brać udział w ligach lub jednodniowych imprezach, pokazach lub zajęciach wychowania fizycznego.

4

## CZTERY FILARY SUKCESU

W ramach **Programu Olimpiad Specjalnych** pozyskiwane są środki, szkoli się trenerów, organizuje zawody na różnym poziomie.

W ramach **Oddziałów Regionalnych Olimpiad** Specjalnych istnieje możliwość trenowania zawodników i partnerów.

**Trenerzy**

Doskonalą swoje umiejętności i wiedzę, trenują zawodników oraz partnerów i dbają o częste uczestnictwo w rywalizacji.

**Kibice**

Motywują sportowców i partnerów poprzez doping. Są zainteresowani, zaangażowani i wyrażają aprobatę.

5

## PIĘĆ GŁÓWNYCH KORZYŚCI

**Programu Olimpiad Specjalnych**

Sportowcy mają **poczucie przynależenia**. Mogą w sposób istotny **nawiązywać konkretne kontakty z innymi i rozwijać je ku obopólnemu zadowoleniu.** Spotykają się z **uznaniem** jako uczestnicy i zyskują **aprobatę** oraz **szacunek.**

Tekst pochodzi z książki Lawrence'a Downesa *There Is Just Us. Special Olympics Rising* (b.m.w. 2019).

# Najpierw musi być uścisk ręki!

– Na ogół obawiamy się i dziwimy temu, czego nie znamy. Widziałem to wiele razy podczas swojej pracy w różnych miejscach na świecie. Gdybyśmy mieli więcej okazji do spotkań z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, to nasze relacje byłyby o wiele bogatsze – mówi Piotr Kraśko, dziennikarz, prezenter telewizyjny i współprowadzący programy *Dzień Dobry TVN* oraz *Fakty o Świecie* w TVN24BiS. Razem z Agnieszką i Bartoszem, zawodnikami Olimpiad Specjalnych, jest w tym numerze *#GrajmyRazem!* bohaterem naszej sesji okładkowej.

*Rozmawiał Karol Wojciechowski*
*Zdjęcia: Mateusz Stankiewicz*
*Stylizacje: Piotr Salata*

**W sesji zdjęciowej Olimpiad Specjalnych występujesz nieprzypadkowo. Interesujesz się bowiem i często wypowiadasz na temat prekursora Olimpiad Specjalnych, 35. prezydenta USA Johna F. Kennedy'ego. Skąd wzięło się to zainteresowanie i dlaczego fascynuje cię ten prezydent?**

Może zabrzmi to dziwnie, ale Kennedy był bohaterem mojego dzieciństwa na równi z Brucem Lee. Na początku lat 80. słuchałem nadawanych w Głosie Ameryki wspaniałych audycji historycznych. Jedna z nich była właśnie o Kennedym i zapoczątkowanym przez niego programie księżycowym oraz jego słynnym przemówieniu o „wysłaniu człowieka na Księżyc". Tę audycję miałem w głowie, gdy wiele lat później przyjechałem pierwszy raz do USA. Dla mnie Ameryka to był właśnie Kennedy. Postrzegałem Biały Dom jako miejsce, gdzie urzędował; pobliskie ulice jako drogi, które przemierzał. Gdy później mieszkałem w Waszyngtonie jako korespondent, to zamieszkałem trzy ulice od domu, w którym Kennedy mieszkał jeszcze jako senator i kandydat na prezydenta. Zawsze jak przechodziłem obok tego domu, to wyobrażałem sobie, że stoją przed nim dziennikarze i czekają na chwilę, gdy on wyjdzie i powie do nich parę słów. Dla mnie Kennedy był postacią trochę magiczną, częścią amerykańskiej mitologii – opowieścią o Camelot. I nie jest przypadkiem, że Amerykanie nazywają Kennedych rodziną „królewską". Mimo że były inne słynne rodziny polityczne w USA – np. Bushów czy Adamsów (chodzi, oczywiście, o tę od dwóch prezydentów, a nie od straszenia) – to właśnie rodzina Kennedych ma w historii amerykańskiej miejsce szczególne.

**Dlaczego w Polsce Kennedy jest postacią raczej mało popularną, zwłaszcza w porównaniu do np. Ronalda Reagana? Przecież Kennedy tyle mówił o rozwijaniu stosunków polsko-amerykańskich, o dostarczaniu Polsce potrzebnej wówczas pomocy gospodarczej, o konieczności rozróżniania przez amerykańską klasę polityczną władz satelickich w Polsce od narodu polskiego, który satelicki nie jest…**

Wydaje mi się, że Polacy dziś pamiętają prezydentów głównie od czasów Jimmy'ego Cartera, w dużej mierze za sprawą jego doradcy ds. bezpieczeństwa narodowego Zbigniewa Brzezińskiego. Reagan jest uwielbiany, bo był tym, który Związek Radziecki nazwał „imperium zła". Polacy mieli potem przekonanie, że komunizm upada w dużej mierze dzięki niemu. Panuje chyba też w Polsce przekonanie, że republikanie byli lepszymi prezydentami dla naszej sprawy, co nie do końca jest poparte faktami. Kluczową dla nas decyzję o poszerzeniu NATO podjął demokrata Bill Clinton, mimo że początkowo przeciwny był temu Kongres. Ponadto, niemal sto lat temu nie byłoby może polskiej niepodległości, gdyby nie inny demokrata Woodrow Wilson.

**Uścisk dłoni dziecka z niepełnosprawnością intelektualną przez prezydenta Kennedy'ego był bardzo ważny, bo to coś przełamało i ludziom zapadła pewna historia w pamięci. My rozmawiamy o tym ponad 50 lat później.**

**Czy zgodziłbyś się z opinią, że Olimpiady Specjalne są jednym z najważniejszych elementów dziedzictwa rodziny Kennedych?**

Z całą pewnością, choć w Polsce historia Olimpiad Specjalnych i idea inkluzji nie są może tak dobrze znane. W Ameryce jednak to wciąż doskonale pamiętana i doceniana część historii JFK.

**Wspomniałeś o inkluzji. W latach 60. tego słowa nie używano. Jednak jej idea była w myśli Kennedy'ego jak najbardziej obecna. W jaki sposób ta inkluzja osób z niepełnosprawnością intelektualną mogłaby być realizowana we współczesnej Polsce?**

Na ogół obawiamy się i dziwimy temu, czego nie znamy. Widziałem to wiele razy podczas swojej pracy w różnych miejscach na świecie. Użyję dość odległego pozornie porównania. Gdy pierwszy raz byłem w Izraelu jako reporter, miałem udać się do Ramallah, gdzie urzędował wtedy Jasir Arafat. Wsiadłem w taksówkę w Tel Awiwie i poprosiłem, żeby kierowca zawiózł mnie do Ramallah – na co on parsknął śmiechem, mówiąc „człowieku, ja ciebie nawet do Wschodniej Jerozolimy nie zawiozę, bo mnie zabiją tam Arabowie; mogę ciebie zawieźć co najwyżej do Zachodniej Jerozolimy". Zawiózł mnie więc do Zachodniej Jerozolimy. Tam kolejny przerażony taksówkarz zgodził się mnie zawieźć do Wschodniej Jerozolimy. Potem jeszcze następny kierowca podwiózł mnie w pobliże granicy z Autonomią Palestyńską – ale do samego Ramallah „nie ma mowy". Dalej musiałem iść więc pieszo. Tam spotkałem palestyńskiego taksówkarza, który był przekonany, że gdyby pojawił się w Izraelu, to ktoś albo by go zastrzelił, albo obrzucił kamieniami. Tymczasem spokojnie już ten pierwszy taksówkarz mógłby mnie zawieźć z lotniska w Tel Awiwie do samego Ramallah, ale nigdy tego nie próbował i tak naprawdę nie miał pojęcia jak wygląda taka podróż. Bał się czegoś, czego nie znał. Odnosząc to do Polski – gdybyśmy mieli więcej okazji do spotkań z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, to nasze relacje byłyby o wiele bogatsze i lepsze, umożliwiając właśnie wzajemne włączanie do swojego życia.

**Kennedy bodaj jako pierwsza głowa państwa publicznie spotkał się z osobą z niepełnosprawnością intelektualną. Ze spotkania zachowało się zdjęcie, na którym widać, jak wita się z dzieckiem uściskiem dłoni. Na czym polegała przełomowość tego wydarzenia?**

Ludzie na całym świecie lubią dobrze opowiedziane historie. Nowe technologie niewiele pod tym względem zmieniają. Chcemy przede wszystkim usłyszeć wciągającą nas historię i zazwyczaj chcemy mieć poczucie, że robimy coś dobrego. Było jednak nawet dla mnie szokiem, gdy widziałem jak wielka jest reakcja ludzi na wzruszający materiał w programie informacyjnym, który jest zarazem prośbą o pomoc. 10 tysięcy ludzi w ciągu 3 minut po pokazaniu takiego materiału w telewizji potrafi zadzwonić czy wysłać SMS-a bądź maila z chęcią wpłacenia pieniędzy na konto. Trzeba więc opowiadać historie i pokazywać przykłady konkretnych ludzi: jak są wyjątkowi, jak wspaniali i zarazem jak zwykli właśnie. Bo często mijamy się obok, nie doceniając się nawzajem. Uścisk dłoni dziecka z niepełnosprawnością intelektualną przez Kennedy'ego był bardzo ważny, bo to coś przełamało i ludziom zapadła pewna historia w pamięci. My rozmawiamy o tym ponad 50 lat później.

**Poznawanie się i mówienie są więc bardzo ważne. Można jednak czasem odnieść wrażenie, że media niewystarczająco pokazują wydarzenia związane z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Chociaż to przypuszczalnie największa mniejszość – ok. 2,3% populacji. Jeśli dodamy rodziny i przyjaciół tych osób, to grono ludzi doświadczających konsekwencji niepełnosprawności intelektualnej jest jeszcze większe.**
Z jednej strony wiele informacji o poszczególnych wydarzeniach wciąż dociera do nas dziennikarzy zbyt rzadko. I tu jest wielka rola takich organizacji jak właśnie Olimpiady Specjalne, które podejmują bardzo aktywny lobbing (w pozytywnym tego słowa znaczeniu) w tym zakresie. Z drugiej strony my dziennikarze też nie do końca wiemy czasem jak opowiedzieć konkretne historie. Obawiamy się, żebyśmy nie byli niedelikatni, żebyśmy nie urazili…

**Pojawia się też obawa przed stereotypami?**
Na pewno też. Pod tym względem, czyli walką ze stereotypami, bardzo podobała mi się reklama Paraolimpiady zorganizowanej w Londynie. Reklamy związane z niepełnosprawnościami są bowiem często bardzo ugrzecznione. Odnoszą się przede wszystkim do współczucia i są apelem o pomoc. Spełniają w jakiejś mierze swoją rolę, ale ważna jest też inna perspektywa. Brytyjczycy zrobili reklamę paraolimpijczyków, w której pokazali ich jako prawdziwych twardzieli. W spocie mieli wykrzywione grymasem bólu twarze w czasie ostrej rywalizacji sportowej. Pokazano ich mięśnie, siłę, pasję, wolę walki. Dokładnie jak u sportowców, którzy kilka tygodni wcześniej startowali na tych samych stadionach w Londynie na igrzyskach olimpijskich. To było fantastyczne. Uważam, że należy uwzględniać również taką narrację, a więc pokazywać, że zawodnicy z niepełnosprawnością intelektualną są prawdziwymi sportowcami, że wkładają w swoje występy wiele pracy, serca i energii; że przeżywają porażki, ale i święcą tryumfy.

**Należy uwzględniać również narrację pokazującą, że zawodnicy z niepełnosprawnością intelektualną są prawdziwymi sportowcami, że wkładają w swoje występy wiele pracy, serca i energii. Że przeżywają porażki, ale i święcą tryumfy.**

**Czy miałeś kiedyś bezpośredni kontakt z osobami z niepełnosprawnością intelektualną?**
Tak, w pracy zawodowej, przy okazji realizacji różnych materiałów czy akcji. Też miałem początkowo obawy, że nie do końca będę wiedział, jak się zachowywać. I nagle kontakt z każdą chwilą stawał się coraz prostszy. Często osoby te wręcz nam pokazują, jak się zachować. Nie trzeba za bardzo kombinować. One same podejdą, uśmiechną się, podadzą rękę.

**Co twoim zdaniem daje sport w budowaniu relacji z osobami z niepełnosprawnością intelektualną?**
Sport czyni nas równymi sobie. Leo Messi gra w piłkę, ja mogę i moi synowie też. Poziom techniczny jest nieporównywalny, ale radość z gola taka sama. Emocje, wola walki, chęć zwycięstwa są bardzo podobne. Z wyjątkiem nielicznych negatywnych przypadków (zwłaszcza w sporcie zawodowym), sport jest miejscem, gdzie ludzie, w najlepszym tego słowa znaczeniu, bratają się. I to jest fantastyczne.

**W jaki sposób powinno się zachęcać znane i uznane osoby do mówienia o niepełnosprawności intelektualnej i o potrzebie inkluzji?**
Najpierw musi być ten pierwszy uścisk ręki, bo inaczej to nie będzie autentyczne.
**W swojej pracy poznajesz wiele polskich polityków. Jak powinno się z nimi rozmawiać w kwestiach dotyczących niepełnosprawności intelektualnej, żeby nie dzielić?**
Czasami wydaje się, że polscy politycy chcą uczyć się od Amerykanów, choć chyba nie do końca tego, co najważniejsze. Patrząc powierzchownie, można by sądzić, że amerykańska kampania wyborcza to przede wszystkim lecące w górę na konwencjach baloniki. A niezupełnie tak jest. Amerykańska kampania wyborcza to przede wszystkim uściski rąk. Gdy Jimmy Carter kandydował na gubernatora Georgii, to mówiono o nim, że osobiście spotkał się z około 600 tysiącami osób, co w tym stanie było naprawdę wielkim wyczynem. W USA każdy wolontariusz próbuje zapukać do każdego domu nie raz, a dwa, trzy…

**John F. Kennedy też osobiście chodził od drzwi do drzwi.**
I to jest coś, czego polscy politycy mogliby się uczyć od Amerykanów i czego należy od nich wymagać, czyli spotykania się z ludźmi, poznawania konkretnych ludzkich losów. Większej ilości kontaktów bezpośrednich. Niestety, wielu naszych polityków myśli, że to jest staroświeckie, bo liczą się tylko telewizja i media społecznościowe: Twitter, Facebook itd. Tymczasem uściski ręki są ważne. Tylko tyle i aż tyle.

**Czego jeszcze życzyłbyś Olimpiadom Specjalnym w Polsce?**
Życzyłbym tak wspaniałej, przełomowej reklamy, która zrobiłaby podobną furorę jak ta, którą zapamiętałem z Paraolimpiady londyńskiej. Wydaje mi się, że tamta reklama bardzo dużo zmieniła. Życzyłbym także osobom będącym poza strukturami Olimpiad Specjalnej szerszej perspektywy, a nie tylko patrzenia na osoby z niepełnosprawnością intelektualną jak na kruchą porcelanę. Bo jeśli filiżanka wydaje nam się krucha i delikatna, to zwykle powstrzymujemy się od wzięcia jej do ręki. Szukajmy zatem perspektywy, która będzie nas zbliżała ku sobie – by poklepać się po plecach, powygłupiać się razem, pożartować wspólnie, podać sobie ręce, porozmawiać, czyli włączyć w krąg swojego życia. Inkluzja człowieka do pełnego życia społecznego jest wspaniała. Ale musimy się jej nauczyć.

FOT.: ANN&KUBA WITKOWSCY / FOTODUESSELDORF

# Miłość wygrywa z lękiem!

Bartek Królik, muzyk związany z zespołami Łąki Łan, Plan B i Spoken Love, z żoną Karoliną wychowuje dwie córki – pięcioletnią Kalinkę i dwuletnią Jagódkę, dziewczynkę z zespołem Downa. „Dzieci dostają po równo miłości" – mówi dumny ojciec.

*Rozmawiała Anna Konieczyńska*

**Jaką dziewczynką jest Jagódka?**
*Karolina*: Zawsze, gdy o niej mówię, natychmiast się uśmiecham. Otwiera mi się w sercu jasne miejsce. Nie widzę w niej ani w nas ciemności. Jest śliczna, słodka, kochana. Taka mała kobietka, która lubi się stroić.
*Bartek*: Opisuje ją jedno słowo: wdzięczność. Wdzięk i wdzięczność. Jagódka całą sobą dziękuje za wszystko.
Karolina: Dziecko z zespołem Downa wyzwala prawdę w człowieku, bo uwrażliwia na komunikację pozawerbalną. Czasami umykają nam rzeczy, które dzieją się między słowami. Jagódka wymusza uważność.

**To wymaga otwartości na potrzeby innych. Wydaje się, że w Polsce wciąż jest jej za mało.**
*Karolina*: Brak otwartości często wynika ze strachu.
*Bartek*: Często nie lubimy kogoś, dopóki go nie poznamy. Spotkanie z innością zmienia perspektywę.
*Karolina*: Pogłębia człowieczeństwo.
*Bartek*: Jestem za systemową integracją. Wolontariat dla dzieciaków powinien być obowiązkowy – w domach opieki, w hospicjach, w kontakcie z osobami z niepełnosprawnościami.
*Karolina*: Powinny być ośrodki, w których osoby z zespołem Downa opiekują się osobami z depresją, w trakcie terapii alkoholowej albo terminalnie chorymi. Zarażaliby ich optymizmem.
*Bartek*: Ostatnio pomyślałem też, że osoby z zespołem Downa powinny być jak najbardziej włączane w codzienne życie, np. mogłyby pracować jako kelnerzy w hipsterskiej knajpie. To niezwykłe, magiczne wręcz istoty, trochę jak niziołki z Władcy pierścieni – odrębna rasa, która rządzi się swoimi prawami.
*Karolina*: I ma swoje wyjątkowe cechy.
*Bartek*: Patrząc na nich, trzeba dostrzegać istotę każdego z nich, każdego poszczególnego człowieka.
*Karolina*: Widzisz konkretną osobę – jej poczucie humoru, usposobienie, upodobania. Zapominasz, że ma trisomię. Po prostu jest sobą. Ludzie tacy jak my, rodzice, mogą działać na rzecz integracji. Wiele rodzin, w których urodziło się dziecko z zespołem Downa, robi dużo dobrego w swoich społecznościach. Bo obecność takiej osoby testuje tę społeczność – zacieśnia więzy, ludzie chcą pomagać, otwierają się. Wiesz, że dziecko z zespołem Downa zwiększa IQ w całej rodzinie? Musisz się adaptować, kombinować, pokonywać przeciwności.

**A jak walczycie ze stereotypami? Zetknęliście się z nimi pewnie już na etapie badań prenatalnych.**
*Karolina*: Mieliśmy szczęście trafić na dobrych lekarzy.
*Bartek*: Nie dotknęła nas dyskryminacja. Podczas badań zostaliśmy neutralnie poinformowani o obu możliwościach. Ale w oczach lekarzy widać było strach. Gdy odbierałem test genetyczny, pani bała się powiedzieć mi, co on pokazuje.
*Karolina*: Była posłańcem złej wiadomości. Polecono nam dalsze ba-

**Wiele rodzin, w których urodziło się dziecko z zespołem Downa, robi dużo dobrego w swoich społecznościach. Bo obecność takiej osoby testuje tę społeczność – zacieśnia więzy, ludzie chcą pomagać, otwierają się. Co więcej, dziecko z zespołem Downa zwiększa IQ w całej rodzinie. Bo trzeba się adaptować, kombinować, pokonywać przeciwności.**

**Dzieci nie są po to, żeby spełniać potrzeby rodziców. Jeśli ktoś ma dziecko tylko po to, żeby się nim pochwalić, to ma problem.**

dania i diagnostykę. Nie było jednoznacznej radości. Potem, gdy lekarka dowiedziała się, że chcę urodzić, zobaczyłam na jej twarzy ulgę.
*Bartek*: Otworzyła się, dodała nam otuchy, mówiąc, że to nie koniec świata.
*Karolina*: To było w poradni USG przy Agatowej. Przyjeżdżają tu ludzie z całej Europy. Usłyszeliśmy od lekarki i psycholożki, że znają rodziców, którzy podjęli taką samą decyzję. „Nie zostaniecie sami" – powiedziano nam. Jeszcze w ciąży pojechałam odwiedzić znajomą, która też urodziła dziecko z trisomią. Zobaczyłam ciepłą, kochającą, trwałą rodzinę. Nie było łez, tylko radość.
*Bartek*: Po prostu zobaczyliśmy człowieczeństwo.

**A czy decyzja o rodzicielstwie nie doprowadziła do konfliktów między wami?**
*Bartek*: Nie, nie było i nie ma między nami żadnych napięć, ani negatywnych emocji. Oboje mamy świadomość, że tabu wokół zespołu Downa jest nieproporcjonalne do natury tych ograniczeń. Chociaż wiemy, że mamy szczęście. Niektóre dzieci rodzą się z wadami serca, cierpią na padaczkę, spędzają długie miesiące w szpitalach. Jagódka jest zdrowa.
*Karolina*: Wydaje mi się, że wiele osób w ogóle nie jest gotowych na rodzicielstwo.
*Bartek*: Ani na związek.
*Karolina*: Na rezygnację z siebie. Albo na rezygnację z ambicji. Dzieci nie są po to, żeby spełniać potrzeby rodziców. Jeśli ktoś ma dziecko tylko po to, żeby się nim pochwalić, to ma problem. Najczęściej to mężczyźni nie potrafią schować dumy do kieszeni, gdy rodzi się chore dziecko, które nie pasuje do idealnego obrazka z Instagrama.
*Bartek*: Jeśli chwalenie się to dla ciebie priorytet, rodzicielstwo nie jest dla ciebie.
*Karolina*: Dziecko to papierek lakmusowy relacji. Jeśli jest między nimi dobrze, ludzie to przetrwają. Bycie parą a założenie rodziny to dwie zupełnie różne sprawy. Zanim mieliśmy dzieci, byliśmy właściwie singlami, którzy są razem.

**Macie też starszą córkę – Kalinkę. Jaką ma relację z siostrą?**
*Karolina*: Kalinka kocha Jagódkę. Zawsze staje w jej obronie. Gdy mała ostatnio płakała, starsza bardzo się tym przejęła. Widzę, że już jest między nimi więź.
*Bartek*: Kalinka wie już o zespole Downa, ale nie ma to dla niej żadnych negatywnych konotacji. Niektórzy mają czarną skórę, inni są rudzi, a jeszcze inni nie mają nogi. Tak po prostu jest.

**Kochacie córki inaczej?**
*Bartek*: Dostają po równo miłości. Każda miłość jest inna, ale to nie znaczy, że mniejsza albo większa.
*Karolina*: Wobec Jagódki mamy pewnie większą chęć ochrony przed całym złem tego świata. Na podobnym etapie z Kalinką była większa komunikacja werbalna. Ale emocje są podobne – Jagódka też przeżywa bunt dwulatka.
*Bartek*: W ogóle ich nie porównujemy. Wiemy, że Jagódka jest inna. I taką ją przyjmujemy. Ona ma swoje tempo.

**Wiecie już, jak będziecie rozmawiać z Jagódką o jej sytuacji?**
*Karolina*: To będzie zależało od tego, jak dużo będzie w stanie zrozumieć. Będziemy rozmawiać o wszystkich niewygodnych tematach. Jeśli pojawi się u niej chęć nawiązana relacji intymnej, też nie będziemy tego traktować jak temat tabu.

**Jak widzicie jej przyszłość?**
*Karolina*: Różnie. Gdy byłam w ciąży, strasznie nas perspektywa wychowania jej przerażała. Bo nic o trisomii nie wiedzieliśmy. Ale wiesz, wiedza i miłość zabijają lęk. Gdy poszerzasz świadomość, odsłania się bardziej optymistyczna strona. Nadal mamy poczucie, że dorosłość osób z niepełnosprawnością nie jest łatwym tematem. Sprawdzamy więc, co dzieje się na świecie. W Skandynawii nie prowadzi się tylu zajęć dla dzieci, więcej jest integracji i zabawy. Najlepszy na rozwijanie ciała i umysłu jest sport. Nie izolacja, tylko życie, afirmacja i odwaga. Jagódki przyszłość jest wielką niewiadomą. Ale czy nie jest tak z każdym dzieckiem? Zwariowalibyśmy, myśląc o tym bez przerwy. Może będzie mieszkać z nami, może w mieszkaniu chronionym, pewnie bez pełnej samodzielności.

**Wszyscy trzymają za was kciuki – codziennie otrzymujecie potężną dawkę wsparcia. To daje wam siłę?**
*Karolina*: To prawda, że nie spotkałam się właściwie z żadnym hejtem. Ale wiesz, nie chcemy być superbohaterami, tylko społecznikami. Wykorzystać dostępną nam platformę do mówienia o czymś wartościowym.
*Bartek*: Jako rodzina muzyczna dążymy do harmonii.
*Karolina*: „Raj tu niech będzie nam" – śpiewa mój mąż. Raju nie zbudujemy, ale możemy do niego dążyć.
*Bartek*: Dokładać swoją cegiełkę, a nie burzyć. Jeśli ja, największy pesymista, zmieniłem optykę, to każdy może.

foods by Ann

— Nowość! —

# Naturalne ciasteczka na bazie płatków owsianych z pestkami, orzechami i owocami

www.foodsbyann.com

Bez białego cukru · Bez tłuszczów trans · Bez laktozy · Bez glutenu · Bez lecytyny sojowej · Bez jaj