

4

MIESIĘCZNIK

kwiecień 2022

nr 287 rok XXIV

ISSN 2545-1847

cena 3,50 zł

www.sw.gov.pl



Forum

SŁUŻBY WIĘZIENNEJ




Pomagamy **8**
Ukrainie

4 Młodzi
w mundurze

26 Ruch
to życie

30 Manufaktura
dobrych pomysłów

The image features a vertical arrangement of Easter-themed decorations on the left side. It includes several brown woven nests, some containing speckled quail eggs. Interspersed among the nests are white cherry blossom branches, vibrant red and yellow flowers, and a large pink rose. A single brown egg is visible at the top left, and another white egg is at the bottom left. The background is a light, neutral color.

Radosnych, rodzinnych i błogostawionych Świąt Wielkiejnocy oraz wszelkiej pomyślności i pogody ducha życzę wszystkim funkcjonariuszom i pracownikom Służby Więziennej oraz ich rodzinom.

**Sekretarz stanu w Ministerstwie Sprawiedliwości
Michał Woś**

Wielkanoc to czas przepętniony radością płynącą ze Zmartwychwstania Pańskiego. Zastanawiamy się nad tajemnicą Zbawienia, zgłębiamy ją i przeżywamy wtedy w szczególny sposób. Niestety, w 2022 roku dzień ten nabiera także innego znaczenia – poza tym religijnym. W obliczu wojny w Ukrainie zmartwychwstanie Syna Bożego staje się wielkim symbolem nadziei na wolność i pokój dla narodu ukraińskiego.

Życzę funkcjonariuszom i pracownikom, aby Święta Wielkiej Nocy dodały wiary, siły i otuchy. Spędzone w gronie najbliższych, niech będą okazją do chwili odpoczynku od natłoku codziennych spraw i obowiązków, a także motywacją do okazania pomocy i wsparcia potrzebującym.

Tym z Państwa, którzy w tym czasie będą pełnili służbę, życzę aby upłynęła w spokoju. Zdrowych i pogodnych Świąt!

**Dyrektor Generalny Służby Więziennej
gen. Jacek Kitliński**

„Niech Zmartwychwstały Chrystus oświeca nam drogi codziennego życia, obdarza błogostawieństwem i pomaga życie czynić szczęśliwym”. Wszystkim funkcjonariuszom i pracownikom cywilnym Służby Więziennej życzę ciepłych, pełnych radosnej nadziei Świąt Zmartwychwstania Pańskiego, a także kolorowych spotkań w gronie rodzinnym.

**Przewodniczący Zarządu Głównego NSZZ FiPW
Czesław Tuła**

Z okazji nadchodzących świąt Zmartwychwstania Pańskiego składam serdeczne życzenia wszystkim funkcjonariuszom i pracownikom Służby Więziennej. Spokoju ducha, ciepła rodzinnego, oparcia w bliskich oraz szczęścia w życiu prywatnym i zawodowym.

Szczególne życzenia składam członkom NSZZ „Solidarność”. Życzę Wam wytrwałości w dążeniu do celu, w dążeniu do zmian, które przyniosą nam lepsze jutro.

**Przewodniczący Rady KSSW NSZZ „Solidarność”
chor. Andrzej Kołodziejki**

Forum

SŁUŻBY WIĘZIENNEJ

KWIECIEŃ 2022 r.

21



fot. archiwum jednostki

Pracownik z więzienia

29



fot. Mateusz Szklirski

Ratował ludzi z pożaru

34



fot. Małgorzata Kanczkowska

On i ona w ochronie

■ MŁODZI W MUNDURZE

4 Od praktykantki do oddziałowej

■ Z KRAJU

5 Kwiaty dla kobiet
6 Setka komandosa
6 Złote jabłko z Łowicza

■ MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI

7 Resort sprawiedliwości pomaga uchodźcom z Ukrainy

■ TEMAT MIESIĄCA: służba dla innych

8 Pomagamy Ukrainie

■ ROZMOWA MIESIĄCA

14 Ukraina to mój drugi dom
15 Po prostu dziękujemy

■ PSYCHOLOG RADZI

16 W obliczu wojny

■ NASZE SPRAWY

6, 17, 38, 39, 40, 41, 42
Apele o jeden procent
28 12 pytań: Tomasz Florczyk

■ SWWS

18 Solidarni z Ukrainą
19 SWWS – nie tylko służba, ale i sport
36 Obchody Dnia Edukacji Prawnej
37 Pierwszy zjazd uczestników I edycji programu „Kolegium Europa”
37 Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych

■ UNAS

20 Rekordowe zatrudnienie
21 Pracownik z więzienia
30 Manufaktura dobrych pomysłów

■ DOBRE PRAKTYKI

24 Chcę być panem w białym stroju
26 Ruch to życie
32 Jak rozmawiać z osobą słabo słyszącą lub głuchą

■ ZAWSZE GOTOWI

29 Ratował ludzi z pożaru

■ LUDZIE

34 On i ona w ochronie

Okładka:
Zakład Karny w Łowiczu, magazyn darów dla ukraińskich więźniaków
fot. Mariusz Woźniak



Zeskanuj QR Code i posłuchaj, jak wygląda codzienna służba oddziałowego. To jeden z podcastów Służby Więziennej „Za wysokim murem”, w których zdradzamy tajniki pracy w więzieniu. Zapraszamy do słuchania!

Są ambitni, wyszkoleni i pracowici. Wybierają mundur więziennika, wiedząc że nie jest to łatwy zawód. Młodych funkcjonariuszy poprosiliśmy o odpowiedź na pięć pytań. Szczerze, bez lukru i patosu.

Od praktykantki do oddziałowej



Kpr. Alicja Cichopek z działu ochrony w Areszcie Śledczym w Krakowie jest w służbie trzy lata. Od trzech miesięcy pełni służbę w oddziale zewnętrznym – jako oddziałowa.

Dlaczego tu jesteś?

– Odkąd pamiętam interesowałam się formacjami mundurowymi, więc w moim przypadku nie było kwestią, czy będę się starać o przyjęcie do służby, tylko kiedy. Na drugim roku studiów, a studiowałam bezpieczeństwo wewnętrzne na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie, miałam zajęcia z prawa penitencjarnego i postpenitencjarnego z byłym Dyrektorem Generalnym Służby Więziennej Jackiem Pomiankiewiczem. Bardzo ciekawie opowiadał o służbie, z pasją i spokojem. Zorganizował też wycieczkę do Aresztu Śledczego w Krakowie. To mnie ostatecznie przekonało do wyboru tej formacji. Najpierw odbyłam w areszcie praktyki studenckie, potem zgłosiłam się na staż, po nim przeszłam rekrutację i dziś pracuję

w dziale ochrony. Czy miałam jakieś oczekiwania? Nie, ale miałam małe obawy, czy sobie poradzę, czy jestem wystarczająco asertywna. Miałam 22 lata, gdy wstępowałam do służby i nie wiedziałam, jak osadzeni będą reagować na tak młodą osobę. Po trzech latach mogę powiedzieć, że poradziłam sobie, obawy zniknęły. Im człowiek dłużej jest funkcjonariuszem, tym więcej wie; z każdym dniem umacnia się i tworzy swój system pracy.

Czym dla ciebie jest rozwój?

– Poszerzaniem swoich umiejętności i kwalifikacji. Także tym, co oferuje nam służba. Ja jestem po dwóch szkołach. Najpierw miałam szkolenie wstępne, a rok temu w czerwcu rozpoczęłam szkołę podoficerską. To dla mnie rozwój, bo dzięki temu poszerzyłam wiedzę z zakresu służby – nie tylko z działu ochrony, ale też innych działów. Zyskałam też wyższy stopień i wyższe stanowisko.

Jacy są ludzie, z którymi pracujesz?

– Ludzie, którzy wstępują do służb mundurowych, powinni umieć pracować w zespole. Wiadomo, są stanowiska samodzielne i indywidualne, ale generalnie wszyscy gramy do jednej bramki. Razem odpowiadamy za resocjalizację, za bezpieczeństwo osadzonych, ale także za nasze bezpieczeństwo. Dlatego ta współpraca jest ważna i relacje między ludźmi powinny być jak najlepsze. Oczywiście nie jest możliwe, żeby w dziale, który liczy blisko 150 osób, wszyscy się przyjaźnili, ale można zadbać, żeby relacje były dobre, żeby się dogadywać. W szkołach mówią nam: *Nie musicie się lubić prywatnie, przyjaźnić, spotykać, ale na służbie ma być tak, że jesteście jednym zgranym zespołem i każdy za każdego odpowiada, każdy każdemu poda rękę, jeżeli ta druga osoba będzie*

potrzebować pomocy. I tak to jest. Dzielimy się wiedzą i umiejętnościami. Mamy do siebie zaufanie. Polegamy na sobie. Teraz pełnię służbę oddziałową w oddziale zewnętrznym i mimo że jestem tam sama, zdana na siebie, wiem, że jeśli będę potrzebowała pomocy, mogę liczyć na dowódcę zmiany, na kogoś z rezerwy składu zmiany. Jesteśmy zespołem. Uważam, że im mniejszy skład, tym łatwiej.

Gdybyś miała wybierać raz jeszcze?

– Wybrałabym Służbę Więzienną. Za służbami mundurowymi najbardziej przemawia stałość zatrudnienia. Z dnia na dzień nikt z nas nie zostanie zwolniony. Ważny jest też czynnik finansowy. Wpłata zawsze wpływa na konto pierwszego, jest trzynastka, mundurówka. W prywatnych sektorach tych dodatków nie ma. Poza tym covid pokazał, ile ludzi potraciło pracę, mając fach w ręku. Mnóstwo branż upadło.

Co jeszcze? Lubię pracę z ludźmi. U mnie w domu wszyscy mamy takie doświadczenie zawodowe, i mama i siostra. Każda z nas ocenia pracę z drugim człowiekiem z innej perspektywy i każda mówi, że jest to trudna praca, ale dająca dużo satysfakcji. W mojej Służbie Więziennej to uczucie zadowolenia ze spełniania oczekiwań. Przełożeni doceniają mnie, chwala. Często słyszę: *Super, że jesteś w mojej zmianie. Fajnie to zrobiasz. Dobrze, że jesteś taka samodzielna.* To mnie motywuje do pracy.

Jak zachęcisz młodych ludzi do wstąpienia do służby? Przyjdź do nas...

– Przyjdź do nas, jeżeli interesują cię formacje mundurowe, jeśli jesteś komunikatywny, umiesz rozwiązywać problemy, myślisz racjonalnie i potrafisz opanować stres.

rozmawiała Anna Krawczyńska
zdjęcie Katarzyna Dudek

Kwiaty dla kobiet



Zakład Karny w Sztumie

Życzenia dla kobiet z okazji ich święta płynęły ósmego marca z każdego zakątka kraju. W polskich więzieniach trudną służbę pełni ponad pięć tysięcy funkcjonariuszek, co stanowi 18 proc. wszystkich funkcjonariuszy, i ponad 1400 kobiet pracowników.

Koledzy i przełożeni życzyli paniom zdrowia, szczęścia, pomyślności, wielu sukcesów w życiu zawodowym, jak i prywatnym. – Niech uśmiech gości na waszych twarzach, nie tylko ósmego marca, ale każdego dnia roku – usłyszały od panów.

Jakie są kobiety w służbie? Przede wszystkim łatwo nawiązują kontakty i łagodzą konflikty. Skutecznie szukają kompromisów i sumiennie wykonują obowiązki. Pracują na wszystkich stanowiskach, od najwyższych szczebli kierowniczych, przez działy administracyjne, po stanowiska ściśle związane z pracą w stałym i bezpośrednim kontakcie z osobami pozbawionymi wolności. Swoje umiejętności wykorzystują w działach finansowych, ewidencji, kadrach, działach kwaterymistrzowskim, zatrudnienia skazanych, w służbie zdrowia.

Dawniej

Straż Więzienna była pierwszą formacją mundurową w Polsce, która oficjalnie zaczęła przyjmować kobiety w swoje szeregi. Już w Dekrecie Rady Ministrów o tymczasowych przepisach więziennych z 1919 r. w art. 3 jest mowa o „dozorcach i dozorczyńcach, starszych dozorcach i starszych dozorczyńcach”. Już wtedy kobiety nosiły, zgodnie z regulaminem, umundurowanie odpowiedniego koloru i kroju, z odpowiednią długością spódnicy i wysokością trzewików. Tak jest do dziś, panie nie przestają zaznaczać swojej obecności w środowiskach mundurowych.

Dziś

Różnie obchodzono ten dzień. Przykładowo, funkcjonariuszki białostockiego aresztu zostały zaproszone do udziału w przedsięwzięciu pt. „Kobiety w mundurze”. W Liceum Ogólnokształcącym Centrum Szkół Mundurowych



Zakład Karny w Krasnymstawie

w Białymstoku przybliżyły uczniom specyfikę swojej pracy oraz zachęcały do wstąpienia w szeregi służby. W Krasnymstawie wszystkie panie dostały kwiaty. – Są dla nas niezastąpione – mówili ich koledzy. Kobiety w mundurach ze Sztumu mogły obejrzeć wystawę złożoną z prac plastycznych więźniów. Powstały one w ramach programu readaptacyjnego „Ze Sztuką Na Ty”, a zaprezentowano je w świetlicy centralnej zakładu.

W Oddziale Zewnętrznym w Dobrowie odbyła się prelekcja dla osadzonych związana z obchodami Dnia Kobiet. – Może to spowodować u skazanych chęć dodatkowego kontaktu lub chociaż złożenia życzeń kobietom, które odgrywają w ich życiu szczególną rolę – podkreślają tamtejsi wychowawcy. – Mogą to być matki, córki, żony, partnerki oraz tak naprawdę każda inna kobieta, ponieważ ósmy marca jest świętem każdej z nich. Ponadto, Dzień Kobiet może okazać się sprzyjającym momentem, aby tego dnia postarać się o naprawę relacji, zadośćuczynienie, wybaczenie lub odbudowanie relacji.

Więziennicy z Oddziału Zewnętrznego w Tarnowie-Mościcach nie zapomnieli o kobietach przebywających w DPS Nowodworze. – Tym razem przekazaliśmy im drobne upominki, tj. ręcznie wykonane przez skazanych kwiaty – opowiadają. – Mamy nadzieję, że ten drobny gest wywoła u kobiet uśmiech i radość.

Dzień Kobiet to święto ustanowione przez Międzynarodówkę Socjalistyczną w Kopenhadze w 1910 r. na cześć ofiar walki o równouprawnienie kobiet. Dzień ten upamiętnia 8 marca 1908 r., kiedy 15 tysięcy kobiet, pracownic nowojorskiej fabryki tekstylnej, podjęło strajk, domagając się praw wyborczych i polepszenia warunków pracy. Początki święta kobiet sięgają starożytnego Rzymu, kiedy oddawano cześć bogini Junonie – opiekunce życia płci pięknej. Kobiety modliły się o szczęście w życiu małżeńskim, a mężowie w tym dniu obdarowywali swoje żony prezentami.

apj

zdjęcia Sławomir Sidorowicz,
Piotr Proskura

Setka Komandosa

W dniach 11-12 marca br. w miejscowości Lubliniec-Kokotek odbyła VI edycja „biegu dla twardzieli”, czyli Setka Komandosa.

Bieg, rozgrywany na dystansie 100 km, składa się z pięciu pętli po około 20,2 km każda. Limit czasu na pokonanie dystansu to 20 godzin.

Pierwsze 20,2 km pokonuje się w umundurowaniu i butach typu wojskowego, sięgającymi ponad kostkę. Do-



datkową trudnością jest to, że pierwszą pętlę zawodnicy pokonują z plecakami o wadze co najmniej 10 kg. plecaki są ważone przed startem i po zakończeniu pierwszej pętli. Drugą pętlę pokonuje się w umundurowaniu, a w kolejnych trzech (ponad 60 km) organizator dopuszcza start w stroju sportowym. Marcowemu biegowi towarzyszyły niełatwe

warunki pogodowe: temperatura oscylująca w granicach siedmiu stopni oraz silny wiatr, a w nocy mróz. Dodać należy, iż start odbywa się o godzinie 22:00 i większość biegu jest realizowana w nocy przy wykorzystaniu indywidualnego oświetlenia. Trasa biegu przebiega drogami gruntowymi, leśnymi i częściowo asfaltem. Na trasie zawodnicy nie mogą korzystać z pomocy osób trzecich.

W biegu organizowanym przez Wojskowy Klub Biegacza Meta Lubliniec wystartowało dwóch przedstawicieli Ministerstwa Sprawiedliwości: Dyrektor Biura Ochrony Ministerstwa Sprawiedliwości Paweł Makarowski oraz plutonowy Tomasz Zabost – funkcjonariusz Działu Ochrony Obiektów Aresztu Śledczego w Warszawie-Służewcu, którzy pokonali niełatwy dystans w czasie ponad 16 godzin.

Na mecie Setki Komandosa 12 marca zameldowała się rekordowa liczba ponad 200 osób. W przygotowaniu „biegu dla twardzieli” pomagali uchodźcy z ogarniętej wojny Ukrainy, zakwaterowani w jednym z pobliskich ośrodków. Uczestnicy biegu zebrali sprzęt wojskowy i medyczny, który został przekazany do szpitala wojskowego i do jednostki obrony terytorialnej w Kołomyi.

PM, red.
zdjęcia archiwum

Złote jabłko z Łowicza



To złote jabłuszko zaprojektował i wykonał sierżant Mariusz Woźniak z łowickiego zespołu terenowego Systemu Dozoru Elektronicznego. Podczas 30. finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zostało ono zlicytowane za 31 119 zł i złożyło się na rekordową kwotę 224 376 706,35 zł zebraną w tym roku przez orkiestrę na okulistykę dziecięcą.

O jubilerskiej pasji funkcjonariusza pisaliśmy w październiku 2021 r. w artykule pt. „Specjalista od bransoletek”.

ESK
zdjęcie archiwum Mariusza Woźniaka



Hanna (7 lat), córka ppor. Adam Goleń, funkcjonariusza Zakładu Karnego w Chełmie
Fundacja „Słoneczko”
KRS 0000186434
Cel szczegółowy: Goleń Hanna 452/G



Klemens (2 lata), syn kpt. Karola Pakulskiego, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Słupsku
Fundacja Siepomaga
KRS 0000396361
Cel szczegółowy: 0127985 Klemens
<https://www.siepomaga.pl/klemensik>
lub
Fundacja Avalon
KRS 0000270809
Cel szczegółowy: Pakulski, 14914
https://www.fundacjaavalon.pl/nasi_beneficjenci/klemens_pakulski_14914

Julita Laskowska (10 lat), córka st. kpr. Przemysława Babińskiego, funkcjonariusza działu ochrony w Areszcie Śledczym w Bydgoszczy
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904 Cel szczegółowy: 21008 Laskowska Julita
<https://dzieciom.pl/podopieczni/21008>

Resort sprawiedliwości pomaga uchodźcom z Ukrainy

Już w dniu napaści Rosji na Ukrainę Minister Sprawiedliwości Prokurator Generalny Zbigniew Ziobro zlecił przygotowanie miejsc dla uchodźców i organizowanie innych form pomocy. Udzielana jest ona przede wszystkim najbardziej potrzebującym i bezradnym ofiarom wojny – dzieciom, kobietom, osobom starszym.

Ministerstwo pomaga w znalezieniu schronienia dla uchodźców. Do 1900 miejsc pobytu już udostępnionych przez Ministerstwo Sprawiedliwości nadal dochodzą nowe. To 750 miejsc noclegowych. W miarę możliwości mogą być przeznaczone na ten cel kolejne lokale pozostające w gestii resortu. Są przekazywane do dyspozycji samorządów oraz m.in. Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej, które koordynują przyjmowanie uchodźców.

Konieczne sankcje

– Resort sprawiedliwości pomaga i będzie pomagać. Ale chcielibyśmy, żeby wojna skończyła się jak najszybciej. Do tego konieczne są twarde sankcje wobec Rosji – mówił wiceminister sprawiedliwości Michał Woś podczas konferencji poświęconej wsparciu dla uchodźców.

Michał Woś podkreślił, że społeczność międzynarodowa musi być konsekwentna w egzekwowaniu sankcji wobec Rosji. – Aby prowadzić wojnę, Rosjanom potrzebne są dewizy, a pieniądze wciąż



płyną do Moskwy. Trzeba zatrzymać przepływ krwawego euro na Kreml – apelował.

Sieć nieodpłatnej pomocy

Dzięki Ministerstwu uchodźcy mogą skorzystać ze wsparcia Sieci Ośrodków Pomocy Pokrzywdzonym. To ponad 300 punktów niemal w każdym powiecie. Pomoc jest udzielana ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości. To przede wszystkim pomoc prawna, psychologiczna i materialna, w tym bony żywnościowe, obuwie, ubrania. Fundusz zapewnia też tłumaczy.

Działa również całodobowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym pod numerem telefonu: **+48 222 309 900**. Infolinia jest dostępna m.in. w języku ukraińskim

Ponadto uchodźcy mają dostęp do nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnej pomocy w sprawach urzędowych w ponad 1500 punktach w Polsce.

W akcję pomocy uchodźcom włączyli się pracownicy Ministerstwa Sprawiedliwości w ramach „Daru serca dla Ukrainy”. Furgonetka pełna darów trafiła już do Centrum Pomocy Humanitarnej

w Nadarzynie, a zbiórkę przedłużono – tak duży był odzew na apel o wsparcie.

Prócz żywności przekazano m.in. pieluchy, chusteczki nawilżające, pasty do zębów, szampony, produkty medyczne, w tym bandaże, środki dezynfekujące, leki czy koce termiczne.

Ministerstwo współpracuje też z jednostkami samorządu terytorialnego na terenach przygranicznych w ramach pomocy uchodźcom. Obejmuje ona zakup żywności, odzieży, środków higienicznych i innych niezbędnych artykułów.

Śledztwo dokumentujące rosyjskie zbrodnie

Ministerstwo Sprawiedliwości i prokuratura wspierają śledztwo Międzynarodowego Trybunału Karnego w sprawie zbrodni wojennych Rosji popełnianych na Ukrainie. Minister Zbigniew Ziobro poinformował, że w polskim postępowaniu zebrano już ponad 300 świadectw procesowych, czyli protokołów zeznań świadków, którzy opisują zbrodnie i występki popełnione w związku z napaścią Rosji na Ukrainę. Udało się pozyskać wiele dokumentów zdjęciowych i materiałów filmowych od świadków, którzy rejestrowali te wydarzenia.

– Mamy do czynienia ze straszliwą agresją zbrodniczej armii Putina, która nie zważając na cierpienia ludności cywilnej, w tym dzieci, atakuje ukraińskie szpitale, żłobki, domy. Armia decyduje się na akty okrucieństwa, które przybierają cechy zbrodni przeciwko ludzkości i zbrodni wojennych. Pracujemy m.in. wspólnie z prokuratorami Litwy i innych krajów UE, by zbrodnie udało się udokumentować i postawić zbrodniarzy przed sądem – mówił minister Zbigniew Ziobro podczas wspólnej z Prokuratorem Międzynarodowego Trybunału Karnego Karimem Khanem konferencji w Medyce.



Zbigniew Ziobro podczas wspólnej z Prokuratorem Międzynarodowego Trybunału Karnego Karimem Khanem konferencji w Medyce



Więziennicy z OISW w Krakowie na Dworcu Centralnym, fot. Szymon Kalisz

Pomagamy Ukrainie

W każdej, najmniejszej jednostce Służby Więziennej trwa zbiórka. Takiej mobilizacji nie było w narodzie od dawna. Wszyscy liczymy, ile dni i tygodni minęło od rosyjskiej inwazji na Ukrainę i czekamy, kiedy skończy się koszmar wojny za naszą wschodnią granicą. Od 24 lutego br. przekroczyło ją ponad dwa miliony uchodźców – kobiet i dzieci. Większość została w Polsce – czekają na czas, kiedy będą mogli wrócić do siebie, odbudować swoje domy i swoje życie.

Więziennicy pomagają Ukrainie od pierwszego dnia wojny. Wpłacają pieniądze na wsparcie tych, którzy walczą i którzy – jak kadra ukraińskich jednostek penitencjarnych – muszą trwać na służbie. Zbierają dary dla tych po tamtej stronie granicy i dla tych, którzy u nas znaleźli tymczasowy dom. Pomagają w transporcie uchodźców i towarów, w organizowaniu centrów recepcyjnych i ośrodków zakwaterowania, współpracują z samorządami, z pomocą społeczną, kościołami i organizacjami pozarządowymi.



Przeładunek darów z Polski, fot. Adam Nieznalski



Pod hasłem solidarności z Ukrainą w Areszcie Śledczym w Opolu tylko jednego dnia, 8 marca, oddano 6 litrów krwi, fot. Dawid Makowski



Zbrane i kupione przez więźniaków rzeczy jadą z Koszalina do ośrodka dla ukraińskich dzieci, fot. Dagmara Wypych

Po miesiącu wojny zostało zniszczonych **4379 domów**.

6,5 miliona Ukraińców opuściło swoje domy.

Zginęły tysiące, wśród nich **121 dzieci**

– informował na portalu społecznościowym Wołodymyr Zełenski, prezydent Ukrainy

Wielu spośród nas w czasie wolnym działa w wolontariacie, bo wciąż każda para rąk jest potrzebna. Wielu dało dom kobietom i dzieciom, których cały dobytek zmieścił się w jednej torbie. Opiekują się „swoimi” rodzinami, pomagają w formalnościach, w znalezieniu szkoły czy przedszkola. Więźniocy pamiętają, że dzieci, które były sierotami w swoim kraju, są nimi także w Polsce, i im pomagają w sposób szczególny.



Koszalińscy więźniocy opiekują się dziećmi ukraińskich pograniczników, które przyjechały dzięki polskiej Straży Granicznej, fot. Straż Graniczna



Więźniocy z Kwidzyna kupili pościel dla rodzin uchodźców, fot. archiwum jednostki



Na krakowskim dworcu więźniocy rozdają bigos ugotowany w nowohuckim oziecie, fot. Szymon Kalisz



Magazyn darów w Zakładzie Karnym w Łowiczu, fot. Mariusz Woźniak



↑ Halę w Tucholi przygotowawali więźniacy z Suchej i Zwartowa, fot. archiwum jednostki

Funkcjonariuszki i pracownicy Służby Więziennej dbają także o to, żeby uchodźczynie z Ukrainy czuły się u nas dobrze. Zbierają dla nich nie tylko rzeczy pierwszej potrzeby, ale też kosmetyki i artykuły pielęgnacyjne dla ewakuowanych do nas żon ukraińskich funkcjonariuszy oraz dla opiekunek, które przyjechały z dziećmi z domów dziecka.



W Nadarzynie pomagają funkcjonariusze i osadzeni z aresztów na warszawskim Służewcu i w Grójcu, fot. Damian Drewnicki



W Areszcie Śledczym w Międzyrzeczu powstają poduszki z dedykacją po ukraińsku, fot. archiwum jednostki



OISW w Krakowie – pakowanie darów dla ofiar wojny w Ukrainie, fot. Szymon Kalisz

↓ Owczarki australijskie ewakuowane spod Kijowa dostały domki zbudowane w koszalińskim Oddziale Zewnętrzny, fot. Paweł Szajner



W Areszcie Śledczym w Koszalinie miś zbiera pieniądze na rzeczy dla ukraińskich dzieci, fof. Dagmara Wypych



W pomoc uchodźcom zaangażowali się także osadzeni – pod nadzorem funkcjonariuszy pracują w olbrzymich halach targowych i sportowych, w ośrodkach i w salach gimnastycznych, gdzie nocleg znajdują tysiące uchodźców. Rozstawiają dziesiątki tysięcy polowych łóżek, dbają o czystość i porządek, segregują towary w magazynach. Programy resocjalizacyjne także są ukierunkowane na pomoc. Kobiety i dzieci z Ukrainy dostają poduszki i maskotki powstałe w więziennych warsztatach. Nawet zwierzęta ewakuowane z terenów objętych wojną stały się beneficjentami pracy więźniów, którzy zbudowali im budy i kojce.

Każdy, kto miał do czynienia z uchodźcami, nie zapomni wyrazu ich oczu. Mierzymy się z największym kryzysem humanitarnym od czasów II wojny światowej. W dodatku nasza pomoc musi być obliczona na maraton, a nie na sprint.

Zdjęcie mówi więcej
niż tysiąc słów – galeria



oprac. red.



Funkcjonariusz Aresztu Śledczego w Warszawie-Służewcu nadzoruje pracę osadzonych w największej w Europie hali noclegowej w Nadarzynie, fot. Damian Drewnicki



Agregat prądotwórczy z Zakładu Karnego w Strzelinie pojechał na granicę polsko-ukraińską, fot. archiwum jednostki

Ukraina to mój drugi dom

Z szeregowym Pawłem Ignatowiczem, szefem kuchni w Areszcie Śledczym w Suwałkach, o pomocy dla obywateli Ukrainy rozmawia Marta Kowalczyk-Kalinowska, rzecznik prasowy jednostki.

Co cię łączy z Ukrainą?

– Mój związek z Ukrainą jest dość osobisty. Począwszy od pasji, którą jest szeroko rozumiany wschód, po więzy rodzinne. Na Ukrainie studiowałem, mieszkałem przez kilka lat i tam też poznałem swoją żonę. Z pełną odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że na Ukrainie zostało moje serce i tam jest mój drugi dom.

Jak teraz pomagasz uchodźcom?

– Od dłuższego czasu współpracuję jako wolontariusz ze Stowarzyszeniem „Związek Ukraińców w Suwałkach”. W ramach wolontariatu pomagam w tłumaczeniu dokumentów, w pracach związanych z codziennym funkcjonowaniem Stowarzyszenia. Po 24 lutego 2022 r., czyli po wybuchu wojny na Ukrainie i przybyciu dużej grupy uchodźców, staram się – razem z wieloma innymi osobami – organizować czas wolny dzieciom i dorosłym tak, by zapomnieli o koszmarze wojny, jakiego doświadczyli. Pomagam też przy organizowaniu i zakupie sprzętu niezbędnego na Ukrainie.

Dlaczego to robisz?

– Trudne pytanie. Nigdy nie podchodziłem do pomocy jako do czegoś szczególnego. Wychodzę z prostego założenia: „mogę, to pomogę”. Nie od dziś wiadomo, że dobro wraca niezależnie od tego, czy pomaga się rodzinie, czy też obcym. W sytuacji, w której obecnie znaleźli się obywatele Ukrainy,

trudno pozostać obojętnym. Wiem, jak trudno jest zaczynać wszystko od nowa w innym kraju. Dlatego staram się zrobić, co w mojej mocy, aby Polska nie była im obca, a stała się drugim domem, choćby na krótko.

Co doradzisz tym, którzy chcą okazać swoje wsparcie?

– Najważniejsze, aby niczego nie robić na własną rękę. Wszelkie działania najlepiej uzgodnić z instytucjami i stowarzyszeniami koordynującymi i zajmującymi się pomocą Ukrainie i jej obywatelom. Takie postępowanie przyniesie zdecydowanie więcej dobra. Nie można zapominać, że empatia i naturalna życzliwość pomoże tym ludziom zaadaptować się do nowej rzeczywistości, a sam uśmiech i akceptacja to również bardzo wiele.



Paweł Ignatowicz jest absolwentem filologii ukraińskiej na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. W ramach wymiany studenckiej studiował na Sumskim Państwowym Uniwersytecie. Ukończył też studia podyplomowe na kierunku zarządzanie zasobami ludzkimi oraz pedagogikę resocjalizacyjną z profilaktyką społeczną na Akademii Nauk Stosowanych im. Wincentego Pola w Lublinie

**Fundacja na Rzecz Pomocy
Funkcjonariuszom SW „Andrzej” udostępniła
konto bankowe do zbiórki pieniędzy
dla ukraińskich więźniaków**

58 2490 0005 0000 4530 5774 4011

tytuł przelewu: Pomagamy ukraińskim więźniakom

Po prostu dziękujemy

Z Mirosławem Demkiem, pracownikiem Zachodniego Inspektoratu Ukraińskiej Służby Więziennej, 15 marca, w 19. dniu wojny, rozmawiała Irena Fedorowicz.

Jak życie i pracujecie w Ukrainie ogarniętej wojną?

– U nas we Lwowie jest prawie spokojnie, czasem tylko jest *trewoha*, czyli alarm. Wszystkie służby państwowe pracują: policja, straż graniczna, straż pożarna, służby medyczne. Od 14 marca działają szkoły i przedszkola, większość sklepów jest otwarta. My, więźninicy, pracujemy normalnie, przybyło nam tylko zadań. W naszym inspektoracie powstał sztab koordynacyjny pomocy humanitarnej dla jednostek na terytorium Ukrainy objętym wojną. Dostarczamy tam żywność, odzież, amunicję, wszystko, co nam się uda zebrać. Tam, w Kijowie, Charkowie, Czernihowie, Chersoniu czy Mariupolu, funkcjonariusze i pracownicy są skoszarowani. Od początku wojny są w swoich jednostkach – tam żyją i muszą się jakoś wyżywić.

Ile ludzi jest skoszarowanych?

– Tego nawet nie wiemy. Z niektórymi jednostkami nie ma żadnego kontaktu, nawet telefonicznego ani elektronicznego. Na przykład w Mariupolu, który jest w oblężeniu, jest areszt śledczy, z którym nie mamy łączności już od tygodnia (kiedy zamykaliśmy to wydanie, sytuacja się nie zmieniła – red.). Nie wiemy, czy oni tam żyją, czy zdrowi. Nie mogą tam też dojechać konwoje.

A Kijów, Charków?

– Z Kijowem mamy kontakt. Co drugi, trzeci dzień wysyłamy tam konwoje

humanitarne. Wozimy to, co dostajemy z Polski, od Służby Więziennej i od obywateli: żywność, wodę, ciepłe ubrania, wszystko, co potrzebne do przetrwania w warunkach wojny. Do Charkowa jest trudniej dotrzeć, ale konwoje humanitarne dojeżdżają. Trudna sytuacja jest w Czernihowie, bo tam są ogromne zniszczenia. Mariupol jest odcięty, prawie wszystkie drogi są zaminowane.

Wszystkim konwojom, które wysłaście, udało się dotrzeć na miejsce przeznaczenia?

– Jak dotąd, tak. Od czasu do czasu drogi są bombardowane przez rosyjskie lotnictwo i artylerię. Jak nie da się przejechać jedną drogą, próbujemy innymi – jak Bóg da. Przynajmniej do Kijowa się udaje. Stamtąd zabieramy kobiety i dzieci na zachodnią Ukrainę. Dalej jadą do Polski, do Czech i do Europy Zachodniej.

Jak funkcjonują jednostki penitencjarne na wschód od Kijowa? W reżimie wojennym?

– To nie jest tak, że wszystkie jednostki na wschód od Kijowa są skoszarowane. Rosyjska armia porusza się głównymi drogami

i atakuje większe miasta. Chersonia już prawie nie ma, to jest terytorium okupowane. Z zakładami karnymi w Chersoniu też nie mamy kontaktu. Żadnego innego większego miasta nie udało im się zająć. Broni się Mikołajów i broni dostępu do Odessy.

Więzienników objmie mobilizacja?

– Jak trzeba będzie, pójdziemy na wojnę. U nas w służbie więziennej też są stworzone jednostki zmilitaryzowane, które mają prawo mieć broń i amunicję. Funkcjonariusze i pracownicy zgłaszają się do nich na ochotnika. Pracują normalnie, ale jak będzie trzeba, pójdą na front.

Ilu więzienników zgłosiło się do takich jednostek?

– Liczby podać nie mogę, ale co dziesiąty na pewno. Bardzo wielu z nas zgłosiło się do obrony terytorialnej, sądzę, że trzy czwarte. Jesteśmy gotowi walczyć za naszą ziemię. Dziękujemy wam, Polakom, za to, co dla nas robicie – dla nas i dla naszych rodzin. Ceniśmy to bardzo i po prostu dziękujemy.

Chwała Ukrainie!

– Chwała bohaterom!



Mirosław Demkiw (na zdjęciu pierwszy z prawej) jest emerytowanym funkcjonariuszem, pracownikiem Zachodniego Inspektoratu Międzyokręgowego Służby Więziennej Ukrainy. Inspektorat obejmuje województwa: lwowskie, tarnopolskie, rówieńskie, iwano-frankowskie, wołyńskie i zakarpacie

W obliczu wojny

Za naszą granicą trwa wojna. Widzimy ją w telewizji, słyszymy o niej w radiu i od znajomych, spotykamy uchodźców, pomagamy. Stres, choć nieporównywalny z tym, co przeżywają mieszkańcy Ukrainy, nie opuszcza nas od 24 lutego. Co możemy odczuwać? Jak pomóc sobie i swoim dzieciom?

Lęk. Jest on odpowiedzią na sytuację zagrożenia i niepewności. Nie wiemy, co się wydarzy. Nasze poczucie bezpieczeństwa, jedna z podstawowych potrzeb człowieka, jest zachwiane. Lęk jest naturalną reakcją w tej sytuacji. Problem pojawia się, gdy lęku jest zbyt dużo lub jest zbyt silny i paraliżuje naszą codzienną aktywność.

Gniew. Ważne dla nas wartości (np. wolność, pokój, bezpieczeństwo, prawo do normalnego życia, do pracy i szkoły) zostają naruszone. Złościmy się, gdy widzimy cierpienie niewinnych osób, bo uważamy to za głęboko niesprawiedliwe, nieludzkie. Agresja najeźdźców wywołuje nasz gniew, chcemy, aby jak najszybciej wymierzono im sprawiedliwość.

Stres. Napięcie, stres i niepokój wyrażają się w zamartwianiu się, strachu przed groźbą wojny w naszym kraju, czy koszmarami sennymi. Niektórzy nie mogą spać, gorzej się czują, boli ich głowa, nie mogą się skupić na pracy, często odrywają się od swoich zajęć, by sprawdzić wiadomości, nie mogą przestać myśleć o zagrożeniu.

Panika. Niektórzy, aby poradzić sobie z emocjami i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, robią zapasy żywności lub paliwa, wpadając w tym samym w panikę. Obserwowanie osób, które także ulegają tej emocji, nasila ogólną panikę. Na częstsze ataki paniki narażeni są ci, którzy już wcześniej doświadczyli zaburzeń emocjonalnych.

Cierpienie. Patrzenie na ludzi, którzy niewinnie cierpią, zwłaszcza na dzieci, wyzwala w nas empatię, współczucie i rodzi ból. Niektóre osoby płaczą, gdy widzą cierpienie. Nie ma w tym nic niewłaściwego.

Poczucie bezradności, wycofanie. Niektórzy, przytłoczeni informacjami o wojnie i groźbą wojny światowej, wycofują się ze swoich planów, uznając, że nic nie ma sensu w obliczu niepewnej przyszłości.

Inni chodzą smutni i przygnębieni, nie dając sobie prawa do codziennych radości i nadziei na dobrą przyszłość.

Trauma. Na zespół stresu pourazowego bardziej narażone są osoby, które mają większą styczność z osobami z Ukrainy, mieszkają blisko granicy lub bezpośrednio włączają się w pomoc i są świadkami cierpienia uchodźców. Jednak nawet samo oglądanie telewizji czy relacji w internecie może przyczynić się do tego stanu. Główne objawy stresu pourazowego: uporczywie powracające obrazy i wspomnienia wojny, unikanie wszystkiego, co o niej przypomina oraz hiperpobudzenie (ciągłe napięcie, niepokój lub bezsenność).

Jak sobie radzić z emocjami?

Zauważ je, nazwij i zaakceptuj. To nic złego odczuwać lęk lub strach w obliczu wojny. Nazywanie swoich odczuć pomaga lepiej sobie z nimi radzić. Jeżeli wypowiem swoje uczucia wobec kogoś lub wobec siebie, to nie mają już one takiej siły oddziaływania na mnie, jak te niewypowiedziane i poukrywane. Lepiej przyznać się do swojej bezsilności lub lęku niż przed nimi uciekać. Gdy akceptuję swój smutek czy płacz, to godzę się na to, żeby był (bo i tak już jest). Nie zaprzeczaj temu, co odczuwasz.

Dozuj informacje i obrazy. Nie zachowam wewnętrznego spokoju, jeśli będę wciąż zaglądać do sieci, telewizji lub słuchać radia. Trzeba koniecznie ograniczyć i uporządkować czas na zdobywanie informacji o wojnie. Sprawdzanie informacji raz lub dwa razy dziennie, łącznie nie więcej niż 15–20 minut – to wystarczy, żeby zorientować się w sytuacji.

Nie przesyłaj dalej drastycznych obrazów i filmów. Obrazy zostają w naszej pamięci, mogą wracać do nas w dzień lub w nocy. Pomyślmy też o tym, że są to historie konkretnych osób. Chciałbyś, żeby cały świat widział ciebie w krytycznej sytuacji? Traumatyczne obrazy wojny karmią nasz lęk i naszą wyobraźnię, mogą też przyczyniać się do powstawania stresu pourazowego.

Nie zaczynaj dnia od informacji. Dbaj o psychohigienę. Rano zapewnij sobie dobry początek, nabierz sił na cały dzień. Zjedz w spokoju śniadanie, zachowaj codzienne dobre rytuały. W samochodzie słuchaj muzyki, audiobooka lub ciszy. Wytrzymaj to napięcie – w trosce o siebie. Odrocź wiadomości na potem. Na pewno nic ważnego cię nie ominie. Dowiesz się o tym najpóźniej w pracy.

W ciągu dnia zajmuj się nie tylko wojną. Skup się na swojej rodzinie, na swoich codziennych obowiązkach, to jest najważniejsze. Na to masz wpływ. Masz prawo do drobnych przyjemności i do odpoczynku, do rozmawiania na inne tematy. Zamartwianie się wojną i rozmawianie tylko o niej raczej nie pomoże.

Zaangażuj się w pomoc materialną lub duchową. Pomaganie cierpiącym w wyniku wojny zmniejsza nasze poczucie bezradności, daje siłę do działania, pomaga się zjednoczyć i wyrazić swój sprzeciw wobec wojny.

Zatrzymaj nienawiść. Możemy spotkać się z pełnymi gniewu i nienawiści słowami i obrazami względem sprawców tej wojny. Uważajmy, żeby nie rozbudzać w sobie nienawiści, nie karmić jej i nie przysyłać dalej, ponieważ niszczy ona

Psycholodzy medycyny pracy pozostają do dyspozycji dla wszystkich funkcjonariuszy i pracowników, którzy chcieliby skorzystać z konsultacji w związku z obecną sytuacją

pokój serca, przywiązuje nas do tych negatywnych uczuć, zabiera czas i energię. Swój gniew lepiej przekształcać w pomoc dla innych i budowanie pokoju także w swoim wnętrzu niż na tworzenie złorzeczącej narracji. Bądźmy czujni na wszelkie przejawy dyskryminacji wobec osób pochodzenia rosyjskiego, które nie z własnej winy znalazły się w aktualnej sytuacji geopolitycznej.

Jak pomóc dzieciom?

Uznaj fakty. Dzieci powinny wiedzieć o wojnie. Możemy mówić im o aktualnej sytuacji w sposób dla nich zrozumiały. Niektórzy rodzice, nie chcąc ich martwić, unikają tematu wojny. Dzieci jednak i tak wyczuwają napięcie, a kiedy nie mówi im się prawdy, niepokoją się jeszcze bardziej.

Ogranicz liczbę informacji i obrazów z wojny. Dzieci, w zależności od wieku, powinny oglądać jak najmniej – tylko tyle ile trzeba, żeby zorientować się w sytuacji. Ponieważ obrazy mocno zapisują się w pamięci i ciele (poprzez emocje), brak dyscypliny w tej kwestii może spowodować u dzieci niepokój, koszmary senne, a w najgorszym wypadku rozwój stresu pourazowego.

Pilnuj swoich reakcji. Uważajmy w jaki sposób mówimy o wojnie: czy nie wzbudzamy niepotrzebnej paniki w obecności dzieci, czy nie wpadamy w rozpacz lub dezorganizację.

Buduj poczucie bezpieczeństwa. Dzieci trzeba uspokajać, koić ich emocje poprzez rozmowę i przytulanie, spędzanie czasu razem. Nie rezygnujmy ze wspólnych zabaw, wyjść do kina czy innych aktywności na rzecz oglądania wiadomości lub z powodu smutku wywołanego wojną. Można zapewniać dzieci, że jesteśmy bezpiecznym krajem i nie grozi nam w tej chwili atak, że mamy wsparcie innych krajów. A w najgorszym wypadku udamy się w jakieś bezpieczne miejsce.

Rozmawiaj. Dzieci potrzebują rozmów na temat tego, co się dzieje, potrzebują naszych mądrych i spokojnych wyjaśnień. Zatrószmy się o to, co one przeżywają, pytajmy, jak się czują, co myślą na dany temat.

Włącz dzieci w pomoc. Dzieciom pomoże w radzeniu sobie z wojenną sytuacją włączenie się w zbiórki, modlitwy i różne inne inicjatywy na rzecz uchodźców.

Opracowanie: **Marta Komorowska, ZOZ MP SW w Poznaniu**



Wojtek (3 lata), syn byłej funkcjonariuszki Zakładu Karnego w Jastrzębiu-Zdroju szer. Katarzyny Morgały
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904

Cel szczegółowy: **38527 Morgała Wojciech**
Więcej informacji <https://dzieciom.pl/podopieczni/38527>



Leon Korwel (2 lata), wnuczek mł. chor. Katarzyny Barów-Czekańskiej z Zakładu Karnego w Przytułach Starych
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904
Cel szczegółowy: **37443 Korwel Leon**



Ola (12 lat), córka st. szer. Marty Dziegielowskiej, funkcjonariuszki Aresztu Śledczego w Gdańsku
Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko”
KRS 0000186434

Cel szczegółowy: **Aleksandra Zglenicka 68/z**
https://www.fundacja-sloneczko.pl/frame/pokaz_opis.php?id=68/Z



Michał (12 lat), syn st. sierż. sztab Piotra Surowca, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Elblągu OZ w Braniewie
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904

Cel szczegółowy: **32402 Michał Surowiec**
<https://dzieciom.pl/podopieczni/32402>

Patryk (7 lat), syn st. sierż. Piotra Ciuryska, funkcjonariusza Zakładu Karnego w Zamościu
Fundacja Avalon
KRS 0000270809
Cel szczegółowy: **Ciurysek 10472**

W reakcji na trwającą inwazję Rosji na Ukrainę – Szkoła Wyższa Wymiaru Sprawiedliwości już na początku wojny włączyła się w różnego rodzaju działania, mające na celu realną pomoc potrzebującym. Kadra akademicka wraz ze studentami nie ustaje w niesieniu pomocy dla obywateli ogarniętego wojną kraju.



W pierwszej kolejności, w porozumieniu z Podsekretarzem Stanu w Ministerstwie Sprawiedliwości dr. Marcinem Romanowskim, Uczelnia wysłała autokary po rodziny ukraińskie oczekujące na polsko-ukraińskim drogowym przejściu granicznym w Zosińie, w województwie lubelskim, w powiecie hrubieszowskim, w gminie Horodło.



Jednocześnie zostały przeznaczone dla nich miejsca na terenie Kampusu Mundurowego w Kaliszu. Zagwarantowano możliwość noclegu dla 120 uchodźców, wśród których przeszło dwie trzecie stanowią dzieci, w wieku od 3 miesięcy do 14 lat. Nie można zapomnieć także o dwutygodniowym niemowlęciu – dziewczynce, która przysłała na świat w kaliskim szpitalu. Dla całej wspólnoty akademickiej to zwiastun nowej nadziei i szczęśliwej przyszłości dla Ukrainy.

Oprócz zakwaterowania, uchodźcom zapewniono wyżywienie, pomoc psychologiczną, a w przypadku dzieci dodatkową opiekę i wsparcie w zorganizowaniu nauki w kaliskich szkołach.

W pomoc potrzebującym zaangażowali się również studenci Szkoły Wyższej Wymiaru Sprawiedliwości, którzy zorganizowali na terenie Kampusu Mundurowego SWWS miejsce zabaw dla najmłodszych. Studenci zakupili zabawki, koce, ubrania, zaplanowali zajęcia oraz animacje dla dzieci, aby najmłodszy mogli poprzez zabawę zapomnieć o tym, co ich spotkało w ostatnich dniach.



Na terenie Kampusu Mundurowego przebywa obecnie grupa 150 studentów kierunku Penitencjarystyka z trzech roczników (pełniących służbę kandydacką) i kadra wykładowców, funkcjonariusze Służby Więziennej oraz słuchacze studiów podyplomowych, którzy z pełną determinacją zaangażowali się w pomoc przebywającym na kampusie matkom z dziećmi i w akcję zbiórki darów.

Szkoła Wyższa Wymiaru Sprawiedliwości umożliwiła także chętnym osobom włączenie się w zbiórkę darów przekazywanych na bieżąco uchodźcom. Hojność, solidarność i wielkie serca mieszkańców Kalisza oraz wielkopolskich przedsiębiorców



przerosły oczekiwania władz Uczelni. Od momentu ogłoszenia zbiórki darów, wszyscy pracownicy SWWS niemal bez przerwy segregują, pakują i rozwożą dostarczane przez darczyńców artykuły. Oczywiście w pierwszej kolejności najpotrzebniejsze rzeczy przekazywane są uchodźcom, którzy przebywają obecnie na terenie Kampusu Mundurowego, a pozostałe artykuły każdego dnia przewożone są przez pracowników SWWS (funkcjonariuszy SW), wspieranych przez studentów Penitencjarystyki i Prawa w miejsca, gdzie jest największe zapotrzebowanie, czyli do punktów rejestracyjnych i bezpośrednio do osób poszkodowanych w wyniku konfliktu zbrojnego.

Zgromadzone rzeczy dostarczane są również na granicę, gdzie odbierają je ukraińskie organizacje, które transportują je w głąb kraju, gdzie toczą się walki. Przekazywane dary mają ogromną wartość, ponieważ w nich ukryte jest serce i dobroć, a to oprócz gestu materialnego jest wielkim wsparciem dla potrzebujących.

– *Stanowczo potępimy napaść na naszego sąsiada i używanie wobec niego przemocy!* – powiedział Rektor-Komendant Szkoły Wyższej Wymiaru Sprawiedliwości gen. dr Marcin Strzelec. – *Nie ma i nigdy nie będzie zgody na przemoc i wojnę. Cała społeczność akademicka wyraża pełną solidarność z całym*

narodem ukraińskim, a w szczególności z walczącymi mieszkańcami Ukrainy.

Władze Uczelni zadeklarowały również przyjęcie ukraińskich studentów w szeregi Szkoły Wyższej Wymiaru Sprawiedliwości. Studenci będą mogli studiować Prawo lub Bezpieczeństwo Wewnętrzne.



– *Jesteśmy otwarci na to, aby stać się uczelnią dla tych, którzy chcą kontynuować kształcenie w Polsce. Deklarujemy także, że okazemy wszelką pomoc naszym studentom pochodzącym z Ukrainy oraz wszystkim obywatelom tego kraju. Szkoła Wyższa Wymiaru Sprawiedliwości wyraża pełną solidarność i poparcie dla Ukrainy jako suwerennego państwa, oraz gwarantujemy wszelkie wsparcie w tych ciężkich chwilach!* – zaznaczył Rektor-Komendant SWWS.

Państwo polskie i my wszyscy stoimy przed największym kryzysem humanitarnym od czasów II wojny światowej – dlatego nie możemy stać bezczynnie. Pomoc jest naszym obowiązkiem.

Warto także podkreślić ogromne zaangażowanie funkcjonariuszy Służby Więziennej, Straży Granicznej, Państwowej Straży Pożarnej i innych służb działających na granicy polsko-ukraińskiej.

Szkoła Wyższa Wymiaru Sprawiedliwości zaprasza także do śledzenia cyklu filmów pt. „SWWS - Bezpieczny Azyl”, w którym przedstawiane są losy uchodźców przebywających w Kampusie Mundurowym oraz to, co zostało już zrobione w kwestii pomocy ukraińskim uchodźcom. Filmy można obejrzeć na oficjalnym kanale SWWS na YouTube oraz w mediach społecznościowych Uczelni.



SWWS – nie tylko służba, ale i sport

Miło nam poinformować, że drużyna MKS Kalisz AZS SWWS w fenomenalnym stylu awansowała do I Ligi piłkarek ręcznych i już cztery kolejki przed zakończeniem sezonu, ze świetnym bilansem 15 zwycięstw, 0 remisów i 0 przegranych. Liczymy, że w podobny sposób nasza drużyna będzie się prezentować także w przyszłym sezonie.

Szkoła Wyższa Wymiaru Sprawiedliwości to nie tylko miejsce profesjonalnego przygotowania do pełnienia roli funkcjonariusza Służby Więziennej, to także miejsce rozwoju sportowego w ramach licznych sekcji sportowych.

Studiując w SWWS będziecie mieli okazję uczestniczyć w treningach z naszymi niepokonanymi zawodniczkami, a być może i dołączyć do zespołu, czego oczywiście Wam życzymy.



Przypominamy, że historia polskiej piłki ręcznej zaczęła się w Szczypiornie. To tutaj internowani podczas I Wojny Światowej oficerowie Legionów Polskich uprawiali ten sport. To od nazwy Szczypiorno wzięta się nazwa zawodników uprawiających tę dyscyplinę – szczypiorniści!

Co ciekawe, oficerowie internowani byli w budynkach będących częścią Kampusu Mundurowego SWWS, co upamiętnia okolicznościowa tablica.

	Statystyki:	
	15 zwycięstw	
	0 remisów	
	0 porażek	
Bilans bramek: 542 do 291		



Zespół ds. promocji SWWS



ZK w Iławie. Porządkowanie terenu patrafii

Rekordowe zatrudnienie

Służba Więzienna podejmuje szereg działań, mających na celu zapewnienie bezpieczeństwa i ochrony funkcjonariuszy i osób pozbawionych wolności. Aby wszystkim żyło się lepiej, więźniowie muszą mieć zajęcie. Dzięki staraniom więźniaków ponad połowa skazanych ma pracę. Skala wzrostu oraz poziom zatrudnienia są najwyższe od 30 lat.

Ministerstwo Sprawiedliwości, ogłaszając w 2016 r. program „Praca dla więźniów” realizowany przez Służbę Więzienną, wyznaczyło mu za zadanie wspieranie szeroko rozumianej readaptacji społecznej osób przebywających w zakładach karnych i aresztach śledczych, a w szczególności ich aktywizacji zawodowej. Program opiera się na trzech filarach: budowie hal produkcyjnych na terenie zakładów karnych, rozszerzeniu zakresu możliwości nieodpłatnej pracy więźniów na rzecz samorządów, ulgach dla przedsiębiorców zatrudniających więźniów.

Bezpiecznie

Ważną rolę odgrywa Fundusz Aktywizacji Zawodowej Skazanych oraz Rozwoju Przywieziennych Zakładów Pracy (FAZS) tworzony z potrąceń z tytułu wykonywanej pracy przez osoby pozbawione wolności. Stanowi on główne źródło budowy obiektów produkcyjnych, zlokalizowanych na terenie jednostek penitencjarnych lub w ich bezpośrednim sąsiedztwie.

W ramach programu „Praca dla więźniów” stworzono dotąd 3660 miejsc pracy dla skazanych. Powstało 49 hal produkcyjnych. Budowa kolejnych trzech hal trwa w jednostkach penitencjarnych w Międzyrzeczu, w Jastrzębiu-Zdroju i w Gębarzewie. Dzięki temu powstanie 160 kolejnych miejsc pracy więźniów.

Zatrudnienie w halach produkcyjnych zlokalizowanych na terenie aresztów śledczych i zakładów karnych zaktywizowało osadzonych, zwłaszcza grupę skazanych odbywających karę w zakładzie karnym typu zamkniętego, w tym m.in. sprawców

najcięższych przestępstw. W dobie pandemii koronawirusa jest to najbezpieczniejsze miejsce pracy osadzonych.

Dwukrotnie

Sukcesem programu „Praca dla więźniów” jest dwukrotny wzrost poziomu zatrudnienia skazanych ze zobowiązaniami alimentacyjnymi. W 2015 r. pracowało ich 29,20 proc., a w końcu 2021 r. – 58,72 proc.

Strategicznymi partnerami Służby Więziennnej w realizacji programu zatrudnienia osadzonych są spółki Skarbu Państwa – Poczta Polska S.A. i WARSS.A. oraz Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe. Poczta Polska S.A. zatrudnia skazanych od pięciu lat. W końcu ub. roku pracę na jej rzecz świadczyło 171 osadzonych z ośmiu jednostek. Współpraca na mocy porozumienia z WARS S.A. trwa nieco ponad dwa lata i angażuje 140 osadzonych z 11 jednostek (stan na 31 grudnia 2021 r.). Porozumienie z Lasami Państwowymi zostało podpisane przez Służbę Więzienną 15 września 2021 r., a już w ostatnim dniu ub. roku pracowało w lasach 120 osadzonych z 22 jednostek. Zakres tej współpracy wciąż rośnie.

Służba Więzienna kieruje osadzonych do pracy odpłatnej także w przywieziennych przedsiębiorstwach państwowych, instytucjach gospodarki budżetowej i u kontrahentów zewnętrznych. Wykonują oni także pracę nieodpłatną na rzecz jednostek organizacyjnych Służby Więziennnej, samorządów i organizacji pożytku publicznego.

red.



ZK w Iławie. Produkcja mebli tapicerowanych

Pracownik z więzienia

Co drugi polski skazany bądź ukarany pracuje. Połowa zatrudniona jest odpłatnie, reszta nieodpłatnie na rzecz samorządów, instytucji państwowych i organizacji pożytku publicznego. Remontują, sprzątają, koszą trawę, ale też szyją togi, mundury, pracują przy produkcji łodzi motorowych.

– W zasadzie pracują wszyscy, którzy mogą – mówi ppor. Krzysztof Gierula z Zakładu Karnego w Uhercach Mineralnych. – Każdy z nich inaczej podchodzi do tematu pracy. Większość po prostu nie chce beczynie siedzieć w celi.

Osadzeni zatrudnieni odpłatnie mają pieniądze na swoje potrzeby i częściowe zaspokojenie zobowiązań alimentacyjnych lub komorniczych. Spłacają alimenty, nie wzrasta im zadłużenie, są w stanie odłożyć część pieniędzy. Niektórzy przesyłają je rodzinie, są tacy, którzy zasilają konta akcji charytatywnych.

Rozmaite branże

W sumie w całej Polsce karę odsiaduje ponad 64 tysiące osób. Ponad 35 tysięcy z nich pracuje, w tym blisko

17,5 tysiąca zatrudnionych jest odpłatnie. Pracują w różnych branżach. Na przykład skazani z Zakładu Karnego w Iławie zatrudnieni są u kontrahenta zewnętrznego, który zajmuje się produkcją ekskluzywnych łodzi motorowych wartych kilkaset tysięcy euro. W Łodzi szyją togi dla sędziów, w Sieradzu umundurowanie polowe dla Służby Więziennej, skazani z Czarnego robią trumny. To przykłady tych mniej typowych zajęć. Najczęściej bowiem osadzeni zatrudnieni są w branżach meblarskiej, stolarskiej, budowlanej, w szwalniach, na liniach produkcyjnych, przy pracach porządkowych, ślusarskich. Są też pracownikami gospodarczymi na przykład w sądzie, wypiekają chleby, opiekują się osobami niepełnosprawnymi, remontują, segregują śmieci. Pracują



ZK w Uhercach Mineralnych. Praca w nadleśnictwie. Grodzenie szkótkek



ZK w Uhercach Mineralnych. Produkcja elementów i podzespołów dla motoryzacji



ZK nr 1 w Łodzi. Produkcja kamienia dekoracyjnego



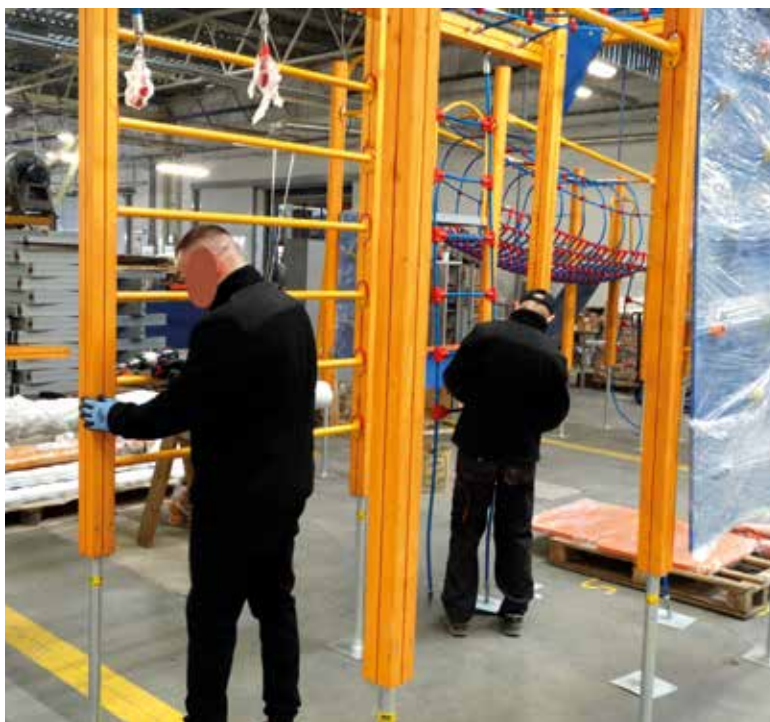
ZK w Uhercach Mineralnych. Praca dla Automet Sanok przy produkcji autobusów



OZ w Szczytnie. Praca przy produkcji placów zabaw ↗



ZK w Sieradzu. Szycie mundurów dla więźniaków





ZK w Uhercach Mineralnych. Osadzeni układają chodnik z kostki brukowej

na rzecz jednostek penitencjarnych albo dla kontrahentów zewnętrznych w przywięziennych halach produkcyjnych i poza murami. Część zatrudniona jest w przywięziennych przedsiębiorstwach państwowych.

– U nas, wewnątrz jak i poza terenem jednostki pracuje około 60 procent osadzonych – mówi kpt. Artur Żmudziński, specjalista działu penitencjarnego ds. zatrudnienia w Zakładzie Karnym w Iławie. – Kontrahenci pozawięzienni zatrudniają ich na stanowiskach pracowników fizycznych, ale osadzeni pracują też nieodpłatnie przy pracach społecznych na rzecz instytucji państwowych i samorządów. Są to drobne prace konserwatorskie, sprzątanie terenu, prace remontowe. W jednostce zatrudnieni są na stanowiskach: pracownik gospodarczy, roznośzący artykuły żywnościowe, pracownik budowlany, pomoc kuchenna, fryzjer, bibliotekarz, obsługa pralni czy pomocnik magazyniera.

Kilka lat temu w ramach programu „Praca dla więźniów” w iławskiej jednostce powstała hala produkcyjna i magazynowa. Więźniowie pracują tam przy produkcji mebli tapicerowanych.

Zarobki i potrącenia

Zawyczał skazani zaczynają od prac pomocniczych, nieodpłatnych, wykonywanych na terenie własnych zakładów karnych. Sprzątają teren, dbają o czystość wokół zakładu, naprawiają drobne usterki, pracują w kuchni, pralni, gdzie piorą pościel i odzież, w magazynie przygotowując wyposażenie dla nowo przyjętych skazanych. Praca wewnątrz jednostki to swojego rodzaju test.

– Gdy sprawdzą się, kierowani są do prac płatnych na terenie jednostki lub poza nią – mówi ppor. Krzysztof Gierula, rzecznik prasowy Zakładu Karnego w Uhercach Mineralnych. – U nas poziom zatrudnienia w 2021 r. wyniósł 72 procent. 1843 osoby pracowały nieodpłatnie, a 1647 odpłatnie.

Zarobkowo osadzeni układają kostkę brukową, pracują na linii produkcyjnej wyrobów spożywczych, a ci po kursie spawacza znaleźli zatrudnienie u producenta placów zabaw. Poza tym dla nadleśnictw Baligród i Lesko wykonują prace porządkowe na szlakach turystycznych i prace pielęgnacyjne przy sadzonkach, a u producenta autobusów zajmują się montażem podzespołów mechanicznych. Nieodpłatnie pracują przy pielęgnacji parków, odśnieżaniu dróg, przy remontach czy sprzątaniu terenu wokół parafii w Uhercach.

Osadzeni zatrudnieni w pełnym wymiarze czasu pracy dostają minimalne wynagrodzenie, które w 2021 r. wynosiło 3010 zł brutto. Nie cała wypracowana kwota trafia na konta skazanych. 51 proc. wynagrodzenia potrąca się na rzecz Funduszu Aktywizacji Zawodowej Skazanych oraz Rozwoju Przywięziennych Zakładów Pracy, 7 proc. na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. Z pozostałej części spłacane są wierzytelności, na przykład alimenty. Resztą także nie mogą swobodnie dysponować. Ograniczeniem jest tak zwana żelazna kasa, czyli pieniądze na subkoncie przeznaczone na strat po wyjściu na wolność.

Anna Krawczyńska
zdjęcia archiwa jednostek

Pracujący skazani ze zobowiązaniami alimentacyjnymi





Chcę być panem w białym stroju

Marzył o pracy fizjoterapeuty, będąc siedmioletnim chłopcem. – Wybrałem ten kierunek studiów, ponieważ chciałem pomagać usprawniać dysfunkcje ruchowe – mówi fizjoterapeuta z wrocławskiej „jedyńki” st. szer. Tomasz Zakrzewski. Pracuje w jednej z trzech największych w Polsce pracowni rehabilitacyjnych dla skazanych.

Pan, który ruchem pomaga na scho-
rzenia, patrzył na chłopca uważnie. Przy-
prowadziła go mama, z powodu kifosko-
liozy kręgosłupa. Pan w białym fartuchu
wkrótce stał się dla małego Tomka boha-
terem. Zaproponował ćwiczenia, które
przyniosły poprawę. Chłopiec odczuwał
efekty pracy terapeuty w swoim ciele. To
wrażenie zapadło głęboko w jego serce
i umysł. Jako młodzieniec, po pięciu latach
studiów, został również fizjoterapeutą.

Bogaci w profesjonalizm

Codziennie od 7 do 15 w sali rehabi-
litacyjnej na drugim piętrze więziennego
pawilonu mieszkalnego „C” Tomasz przy-
jmuje pacjentów – więźniów z problemami
ruchowymi, także kobiety. Zwykle
ośmiu każdego dnia. Na górze jest biblio-
teka, na parterze łaźnia. – Z tego co wiem,
podobne sale rehabilitacyjne znajdują się
w Gdańsku i w Łodzi – podkreśla funkcyj-
nariusz. – Są duże i bogato wyposażone
w specjalistyczny sprzęt.

Ta wrocławska jest naprawdę dobrze
wyposażona. Są dwie bieżnie, cztery le-
żanki, jeden wioślarz treningowy, orbi-
trek, ergometr rowerowy, uniwersalny
gabinet usprawniania leczniczego, tzw.
UGUL. To kabina do ćwiczeń w zawiesz-
eniu, która służy do poprawy siły i zakresu
osłabionych mięśni i stawów. – Oprócz

tego są: krioterapia, pole magnetyczne,
fala uderzeniowa, laseroterapia, ultra-
dźwięki, lampa sollux, masaż uciskowy,
tzw. BOA, a także szyna CPM stosowana
w przypadkach złamań. Tego jest napraw-
dę sporo – wlicza fizjoterapeuta.

– Pozazdrościć mogą nam koledzy po
fachu na wolności – uśmiecha się Tomasz
i wie, co mówi, bo w branży pracuje od
siedmiu lat. Od trzech – w więzieniu, ale
współpracuje też z miejską przychodnią.
To odskocznia od zakładu karnego, krat,
izolacji, kontroli, postaw roszczenio-
wych i cierpienia osób pozbawionych
wolności.

Walka z czasem

Dzień upływa mu szybko. Tomasz jest
mobilny i stara się być samowystarczalny.
Sam przyprowadza na terapię pacjentów,
oczywiście po ich weryfikacji przez kole-
gów oddziałowych i ściśle według zaleceń
lekarzkich prowadzi rehabilitację. Nie jest
łatwo dopasować termin zabiegu. Pacjent
może być na spacerze, u lekarza, na wi-
dzeniu. – Jego wyjście muszę uzgodnić
i dogadać z innymi funkcjonariuszami.
A czasami ruch jest wstrzymany na pół
dnia i pacjenta przepisują na kolejny dzień
– opowiada funkcjonariusz.

Tomasz poświęca pacjentowi od pół do
półtorej godziny. Najpierw przeprowadza

z nim krótki wywiad, mówi, czego oczeku-
je i na czym będzie polegać rehabilitacja.
Patrzy na jego problemy zdrowotne i sta-
ra się pacjenta usprawnić poprzez ćwicze-
nia lub zalecane zabiegi.

– Przyjmują u nas ortopeda i neurolog,
to oni decydują o rodzaju zabiegów – tłu-
maczy Tomasz. Lekarze specjaliści przy-
mują raz w tygodniu, zwykle jest do nich
długa kolejka, ok. trzydziestu więźniów
czeka przed gabinetem na wizytę. Potem
garstka z nich trafia do fizjoterapeuty. Są
też pacjenci z okręgu, którzy przyjeżdżają
do Wrocławia ze skierowaniem i zostają
tutaj na kilka tygodni. W tym czasie od-
bywają karę w systemie terapeutycznym,
a po zakończonej fizjoterapii wracają do
macierzystych jednostek.

Statystyka wygląda przyzwoicie
– w ubiegłym roku, mimo pandemicznych
ograniczeń, Tomasz w usprawnieniu fi-
zycznym pomógł 104 więźniom.

Na co najczęściej chorują...

Jest południe. Już szczęściu pacjentów
skorzystało z zabiegów. – Mamy teraz
przerwę obiadową – opowiada Tomasz.
– Dziś nie było ciężko, więźniowie są
wdzięczni i mili, i słuchają moich wskazo-
wek. To mężczyźni około czterdziestki.
Dokuczają im zespół bólowy odcinka lędź-
wiowego lub szyjnego kręgosłupa. Inni

mają problemy z barkami, stawami kolanowymi i biodrowymi, są po operacjach, zawałach i udarach, niewidomi i na wózkach inwalidzkich, poruszający się o kulach.

Według fizjoterapeuty na swoje dolegliwości pracujemy latami. To zły styl życia, niewłaściwa dieta czy pozycja pracy przy komputerze, a przede wszystkim mała aktywność fizyczna, brak spacerów i ćwiczeń gimnastycznych. – Tutaj w zakładzie karnym więźniowie mają mało ruchu, chyba że pracują. Godzinny spacer w ciągu dnia to naprawdę niewiele – zaznacza fizjoterapeuta. – Zachęcam ich do aktywności fizycznej. W więzieniu też jest możliwa, trzeba tylko chcieć.

Skazani zwykle są chętni do współpracy, ugodowi i chcą rozwiązać swój problem, czyli pozbyć się bólu, wyrażają to wprost i sumiennie wykonują polecenia. – Jestem fizjoterapeutą, a oni do mnie



mówią: panie doktorze. Nie dziwi mnie to, gdyż według sondaży zawód fizjoterapeuty jest jednym z najbardziej godnych zaufania – zaznacza Tomasz. – Gdy ćwiczę pod moim okiem, jest im łatwiej. Instruuje ich, co powinni czuć w danych partiach ciała, jeśli ćwiczenie wykonują prawidłowo. Patrzę, podpowiadam.

Jednak nie wszystko da się zweryfikować. Czasami więzień ma zalecony przez ortopedę instruktaż ćwiczeń bez zabiegów. Wtedy fizjoterapeuta spotyka się z nim dwa razy i objaśnia, które ćwiczenia i w jaki sposób ma wykonywać samodzielnie w celi. Jednak nikt tego nie sprawdza. Czy pacjent ćwiczy? Mówi, że tak. Ale czy na pewno? Nie wiadomo. Kilka razy więźniowie deklarowali, że ćwiczą, mieli dodatkowo wykonane zabiegi elektroteapeutyczne, a następował nawrót choroby. – Trudno mi sprawdzić, czy stosowali zalecenia – opowiada Tomasz. – Czasami są niezadowoleni, ale tylko wtedy, gdy ich boli i leki nie pomagają. Ktoś ma zapisane

dziesięć zabiegów, a poprawa następuje po trzech tygodniach rehabilitacji, na efekty trzeba czekać, nie ma czegoś takiego jak natychmiastowy brak bólu. Ale może być szybka poprawa.

Złe, dobre nawyki

– Więcej ruchu, dobra dieta i spokój w głowie – takie rady daje Tomasz, aby zapobiec dolegliwościom fizycznym. – Skazani w więzieniu tego nie mają w nadmiarze. Rehabilitacja daje im odskocznnię, uspokaja myśli, przynosi ulgę. Czasami czekają pół roku na swoją kolej, aby dostać się do fizjoterapeuty. – Warto czekać, a po odbytej rehabilitacji kontynuować ćwiczenia w celi. Wystarczy chcieć – powtarza fizjoterapeuta.

I można się podleczyć, rehabilitacja bowiem działa! Tomasz podkreśla to non stop. Miał ostatnio pacjenta po zawale, na wózku



inwalidzkim. Doprowadził go do poruszania się o kulach, a następnie o jednej kuli. Kiedy pacjent stąd wyjeżdżał, był innym człowiekiem. Pomogła mu przede wszystkim kinezyterapia, ćwiczenia przy drabince i w kabinie, czyli tzw. UGUL-u, ćwiczenia w zawieszaniu, z balkonikiem i na bieżni. Ćwiczył z fizjoterapeutą codziennie przez godzinę, także z taśmami oporowymi i z ciężarkami usprawniającymi mięśnie.

U tego pacjenta raczej nie nastąpi nawrót choroby. Wyjechał do innej jednostki i stosuje się do zaleceń, także tych związanych z dietą – spożywa lekkostrawne posiłki i mało tłuszczu, aby nie zniszczyć efektu terapeutycznego. – Chodzi o to, aby ciała nie zalała tłuszcz, a mięśnie sprawnie działały. I co ważne: głowa ma być spokojna! Wolna od stresu, napięcia, lęku. O to należy codziennie dbać. Tego uczy więźniów – podkreśla terapeuta.

Jednak dużo zależy od pacjenta. Według specjalisty trzydzieści procent sukcesu gwarantuje dobra diagnoza oraz właściwe leczenie. Reszta to efekt pracy pacjenta, jego cierpliwość, sumienność, wytrwałość, systematyczność. – Przy mnie łatwo osiąga się efekty, bo ja tego pilnuję – mówi. – Ale kiedy wracasz do siebie, musisz wykazać się determinacją, żeby ćwiczyć samodzielnie.

Ekspresowa pomoc koleżeńska

Na obecności Tomasza w więzieniu zyskują nie tylko skazani, ale też koledzy i koleżanki funkcjonariusze. – Jeżeli coś boli, reagujemy od razu, nie bierzemy środka przeciwbólowego, idźmy po poradę. Lepiej zapobiegać niż leczyć – radzi fizjoterapeuta. On jest na miejscu. Przychodzą więc do niego po poradę koledzy i koleżanki, a on służy im pomocą. Ostatnio



przyszedł funkcjonariusz z bólem kolana, po obejrzeniu i krótkiej rozmowie Tomasz poradził mu, aby zgłosił się do ortopedy, nie lekceważył tego. Ten posłuchał i szybko uzyskał fachową pomoc, być może uratował kolano.

Niektórym dolegliwościom bólowym Tomasz potrafi zaradzić od razu. Wie, gdzie ucisnąć, aby odblokować napięcie w ciele. To trwa chwilę, a ulga – ogromna. – Techniki manualne to taka szybka pomoc koleżeńska, dzięki której można wytrwać bez bólu do końca zmiany lub uniknąć L4 – mówi, uśmiechając się. Dobrze mieć Tomasza przy sobie. Jest pasjonatem swojej pracy, ale też wędrowek górskich, kolarstwa szosowego i wędkarstwa. Te aktywności dają mu z jednej strony ruch, który kocha, a z drugiej – dotlenienie i uspokojenie umysłu oraz siłę do podejmowania nowych zadań.

Agata Pilarska-Jakubczak
zdjęcia **Paweł Cyrulik**

Ruch to życie

Rozmowa z Joanną Tokarską, fizjoterapeutką, o aktywności fizycznej i zdrowiu, rozmawia Agata Pilarska-Jakubczak.

Wiosna zachęca do aktywności. Ruch to zdrowie – to popularny slogan czy wskazówka?

– Ruch to nie tylko zdrowie, ale tak naprawdę życie. Do tej pory ludzkość nie wynalazła sposobu, jak zastąpić ruch. Wpływa on na nasze życie ozdrowieńczo, utrzymuje ciało w prawidłowej kondycji. Im więcej ruchu, tym mniejsze ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nowotwory. Gdy prowadzimy siedzący tryb życia – częściej chorujemy. To, czy będziemy żyli długo, zapewnia w pewnym stopniu nam medycyna, ale to, czy będziemy żyli dobrze – o to musimy zadbać sami i ruch będzie jednym z głównych czynników, które utrzymują nasze ciało w prawidłowej kondycji. WHO zaleca dla osoby dorosłej minimum 150 minut ruchu w tygodniu, tylko po to, żeby utrzymać dobry stan zdrowia. Ale jeśli chcemy go poprawić, musimy wydłużyć czas aktywności do 300 minut.

Jaki rodzaj ruchu jest najlepszy?

– Liczy się każdy ruch. Świadoma aktywność fizyczna – trening, szybki spacer, rower, siłownia – powinna zajmować nam od 150 do 300 minut tygodniowo. Drugi rodzaj ruchu, który ja nazywam „krzątaniem się”, to nasz styl życia. Niekorzystnie działa przede wszystkim utrzymywanie ciała w jednej pozycji przez długi czas. Często za szkodliwe uważa się siedzenie, ale tak naprawdę szkodliwy jest bezruch. Nawet jeśli będę miała najlepszą pozycję ciała, ale będzie ona utrzymywana długo, wiele godzin w ciągu dnia i powtarzana z dnia na dzień i z miesiąca na miesiąc – to źle wpłynie na mój organizm. Jak przeciwdziałać tej wizji? Zadbać o to, by co 20 minut zmienić pozycję, żeby chwilę się poruszać. To ważne: zarówno podczas czasu wolnego, jak i pracy, należy dbać o minimalny ruch.

Ile wykonać kroków dziennie?

– Trochę uciekam od kroków, bo każdy lubi inny rodzaj aktywności. Raczej liczyłabym godziny nieaktywności, na przykład wtedy, gdy siadam i patrzę w komputer albo

oglądam film. Nawet wtedy warto zmieniać pozycję i nie pozostawać dłużej niż 20 minut bez aktywności. Nie przymuszajmy się do konkretnego rodzaju ruchu, jeśli nie sprawia on przyjemności, bo z przymusu nie będzie dobrego nawyku. Trzeba znaleźć ruch, który nam najbardziej odpowiada. Coś, co lubimy, będzie nas nakręcało, z przyjemności może wyjść zmiana życia. Ja na przykład mam w domu mały stepper i uwielbiam na nim dreptać, kiedy oglądam film czy Tik-Toki. Każdy będzie miał coś swojego i niekoniecznie muszą być to kroki. Zresztą każdy wysiłek fizyczny ma dobrą i złą stronę.

Ta zła strona...

– Osoby, które mają powtarzalny ruch w pracy, np. kasjerzy skanujący na taśmie produkty w sklepie, muszą zadbać o aktywność, która będzie przeciwważą dla ich pracy. Na przykład stoję i przekładam przedmiot z jednego miejsca w drugie. Wielogodzinna powtarzalność ruchu działa przeciwko mnie. Albo cały dzień stoję, unoszę i opuszczam ręce, wtedy muszę jakoś zadziałać, aby zniwelować skutki tej monotonii. Po pracy więc zadbam o to, by się porozciągać, zrelaksować, dać odpocząć nogom, ułożyć je wyżej. Ważny jest balans i indywidualne podejście do ruchu.

Czyli niezależnie od wykonywanej pracy potrzeba różnych aktywności?

– Tak, na przykład oddziały w więzieniu czy pielęgniarka w szpitalu wykonują w swojej pracy tysiące kroków dziennie. Po pracy potrzebują innej aktywności niż kolejne kroki oraz innego odpoczynku niż osoba, która przekłada opakowania w magazynie. Przeprowadzono ciekawe badania o pracy związanej z wysiłkiem fizycznym. Osoby zajmujące się sprzątnięciem pokoi w hotelach podzielono na dwie grupy. Pierwsza sprzątała jak zwykle, druga grupa została wcześniej poinformowana, że to, co robi, to jest aktywność fizyczna, która przyniesie korzyści: ćwiczenie mięśni, wysiłek dla organizmu. Ci bardziej



foto: Justyna Kamińska

Joanna Tokarska, mgr fizjoterapii. Na co dzień współpracuje z Krajową Izbą Fizjoterapeutów. Z zamiłowania entuzjastka mediów społecznościowych. Prowadzi projekt „Fizjopozytywni”, zrzeszający miłośników fizjoterapii, w ramach którego propaguje wiedzę przydatną w praktyce fizjoterapeutów.

świadomi lepiej wypadli w badaniach – poprawiły im się wyniki badania krwi, zmniejszyła się ilość tkanki tłuszczowej. Samo przekonanie o tym, że aktywność, którą wykonujemy, jest dobra, wpływa pozytywnie na to, jak ciało na nią reaguje. A więc oddziałowemu, który wciąż chodzi, radzę: odrób pracę domową, dowiedz się, jak chodzenie wpływa na twoje ciało i pomyśl, że zapewniasz swojemu ciału aktywność fizyczną. Zresztą, gdy porównuje się w badaniach zawody, na przykład listonosza i kierowcy autobusu, lepiej wypadają – dłużej żyją i są zdrowsi – ci, którzy w pracy się ruszają.

No ale jak oddziaływo chodzi, to pewnie bolą go nogi. I co z tym robić?

– Trzeba wdrożyć dwa rodzaje działań – pierwsze w trakcie, drugie po pracy. W fizjoterapii nazywamy to aktywną przerwą w pracy. Zazwyczaj ludzie długo siedzą i analizujemy, jak ruch wdrożyć. W wypadku osoby, która cały czas chodzi, zastanawiamy się, jak się oderwać i przez chwilę przywrócić dobre ukrwienie w nogach, dać im inną pozycję. Bo jeśli cały czas ktoś chodzi lub stoi, nogi mogą mieć skłonność do obrzęków i bólów mięśni.

Szukamy więc aktywności pozwalającej odpocząć mięśniom, które są spracowane. Dać im chwilę wytchnienia, która może polegać chociażby na uniesieniu się na palce stóp i z powrotem, czy na położeniu nóg na krzesło i naciągnięciu stóp do siebie – 10 razy. Aktywność będzie krótka: 10-15 sekund, nie zaburzy pracy tej osoby. Warto więc szukać małych, króciutkich aktywności w ciągu dnia, wyjścia ze schematu. To może być ściśnięcie pośladków, zatrzymanie się, naciągnięcie łydki, parę oddechów, wyprostowanie nogi.

A co pani radzi kierowcom i osobom siedzącym przed monitorem?

– Kierowcy samochodowi powinni zadbać o dostosowanie ustawienia fotela do długości rąk i nóg. Powinni często robić przerwę, pochodzić, żeby krew zaczęła znowu krążyć, przyjmować postawę dynamiczną, bo większość czasu spędzają w statyce. Stojąc na światłach można pokusić się o przetaczanie miednicy w przód i w tył, podciąganie jej z jednej i drugiej strony, gdyż kręgosłup nie lubi długiego pozostawania w jednej pozycji, te mikroruchy go odciążają.

Popularną strategią dla osób pracujących przed komputerem jest niewygodne krzesło, czyli coś, co przegoni mnie sprzed monitora. Należy się wiercić, zachować różnorodność pozycji siedzących. Dobrze jest korzystanie z dysku senso-motorycznego (tzw. beretu – red.), na którym siedzimy, co zapewnia nam ciągłą zmianę obciążenia kręgosłupa. Można mieć wałeczek pod stopami i co jakiś czas przemasować je pod biurkiem. Choćby piłeczką tenisową – ona też zrobi robotę – nie trzeba dużo szukać, wchodzić w koszty. To są triki, które kosztują zero wysiłku, a dają chwilę ulgi dla naszego organizmu. Jeśli nie muszę patrzeć w monitor, mogę na chwilę wstać, zrobić przerwę, pójść pokserować dokumenty, wrócić. Wprowadzam różnorodność ruchową. Telefonuję, spacerując i patrząc w okno – pamiętajmy, że mięśnie oczu też potrzebują aktywnej przerwy. Przeplatam statykę z ruchem. Najprostsze rozwiązania dobrze się sprawdzają. Nie jestem

fanką kłęcznika, bo wymusza pozycję statyczną, na kłęczniku się nie pokręcę, a największym wyzwaniem jest, żeby zmieniać pozycje odpowiednio często.

A jeśli muszę patrzeć w monitor non stop, tak jak monitorujący przed kamerami w więzieniu?

– Co on może zrobić? Na tyle podeprzeć ciało, żeby nie musiało walczyć z siłą grawitacji, czyli, żeby nie musieć się zawieszzać na własnych strukturach. Wygodny fotel pozwoli komfortowo usiąść. W wygodnym fotelu kryje się kilka pułapek. Bo jeżeli jest mi bardzo wygodnie i monotonnie, to bardzo nie chce mi się ruszać i jest mi łatwo zasnąć. Ja na przykład lubię fotel z dobrym podparciem pod plecy, łokcie i możliwością zmiany pozycji. Czyli raz siedzę odkręcona w lewo, za chwilę w prawo, potem jedną nogę podkładam pod drugą, następnie mogę wysunąć się do przodu i usiąść na brzegu fotela bez oparcia. I mam różnorodność! Można zrezygnować z wygodnego fotela i usiąść na piłce, czy dysku senso-motorycznym. Siedzenie może być wygodne lub aktywne. Aktywnie siedzieć – to wzmacniać mięśnie, czyli usiąść na dysku, tzw. niestabilnym berecie, co stanowi wyzwanie dla układu ruchu; jako część czasu spędzonego przed monitorem, ale w sposób aktywny. I dalej jestem w pracy, wykonuję, co mam wykonać, ale robię to w sposób dynamiczny.

Puśćmy wodze fantazji: czyż nie byłoby super, gdyby osoby siedzące miały dostęp do rowerka treningowego? Patrzy, siedzi, jest czujny i może sobie kręcić... Takie rowerki są już stosowane w biurach na różnych stanowiskach, osoba pracująca na komputerze, pod biurkiem może kręcić nogami. Można w ten sposób zwiększać wydajność, skuteczność i czujność, gdyż badania wykazały, że lepiej się skupiamy będąc w ruchu.

W takim kierunku zmierza świat?

– Świat idzie w kierunku architektury dla zdrowia, czyli takiego konstruowania budynków i wyposażenia, żeby zachęcać

ludzi do różnorodnego i częstego poruszania się. W biurach buduje się atrakcyjne schody z pięknymi widokami, które są ciekawsze niż winda. W ten sposób zachęca się pracowników do korzystania ze schodów, a nie z wind, które są bardziej ukryte. Coraz częściej używamy nowoczesnych mebli, np. krzesel posiadających ruchome siedziska, które kręcą się pod poślądkami i dostosowują się do pochylenia naszej miednicy, dzięki czemu mogą usiąść bardziej z przodu lub z tyłu.

Wiele dolegliwości bólowych nie zaistnieje, jeśli człowiek będzie się ruszał. Traktujmy swoje ciało jak silnik w samochodzie, tam jest potrzebne „smarowanie”, a tym „smarem” jest ruch, nawet niewielki. Polecam również aktywności po pracy. Najlepiej przeciwne do tych, które wykonujemy w służbie. Należy szukać swojej ulubionej aktywności, chociażby wyszukując frazę „fitness” na YouTube czy Tik-Toku. Głęboko w to wierzę, że każdy z nas ma jakąś strunę, na której może zagrać i znaleźć swoją ulubioną aktywność fizyczną. Może to wrotki, taniec na rurze, ogródek, stepper? Co więcej, nowoczesne aplikacje do monitorowania ruchu wyróżniają coś takiego jak housework czy praca w ogrodzie. Bo liczy się każdy ruch. Najlepiej łączyć drobne aktywności w ciągu dnia. Poprawiłam swoje cardio przy odkurzaniu mieszkania? W porządku. Nie mogę się obyć bez samochodu? Nie ma problemu – nie każdy musi uwielbiać rower. Zaparkowałam daleko? Nie martwię się i nie złoszczę... Cieszę się, bo zrobię dziś kilkaset kroków więcej.

A jeśli mam stresujący dzień i pojawiają się konkretne objawy w ciele: zaciskam mięśnie, napina mi się szyja, wysycha mi w gardle, jestem ogólnie spięty, wtedy ciało komunikuje, że muszę wyluzować, bo być może skumulowało się zbyt dużo obciążających czynników. Zamartwianie się nic dobrego nie daje. W takich sytuacjach korzystne mogą być ćwiczenia oddechowe oraz wdrażanie aktywności, które lubimy. Skierowanie uwagi na oddech zawsze będzie dobrym ruchem.

Aby pozostawać w dobrostanie fizycznym pomocne są filmiki: „Aktywna przerwa w pracy” oraz „Seria ćwiczeń dla osób po covidzie”, które pomagają zmniejszyć stres, opracowane przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów pod patronatem Ministerstwa Zdrowia. Warto skorzystać z tych propozycji:

<https://fizjoterapiaporusza.pl/aktywna-przerwa-w-pracy>, <https://fizjoterapiaporusza.pl/>.

Zapraszamy do oglądania.

12 pytań

Odpowiadają szefowie

Menedżerowie średniego szczebla odpowiadają na pytania o to, co jest ich sukcesem, co kłopotem, co cieszy lub smuci. Dziś z pytaniami zmierzył się kapitan Tomasz Florczyk, zastępca kierownika działu penitencjarnego w Zakładzie Karnym Nr 1 we Wrocławiu.

1 Praca kręci się wokół... resocjalizacji skazanych oraz właściwego wykonania tymczasowego aresztowania. Każdy dzień to koordynacja bardzo wielu formalności, obiegu i prawidłowej obsługi dokumentacji, a także współpraca z podmiotami zewnętrznymi, koordynacja i nadzór nad realizacją obowiązków funkcjonariuszy. Praca kierownictwa działu wymaga dużych umiejętności organizacyjnych i... cierpliwości. Tym bardziej u nas – w jednostce tak złożonej, gdyż obejmuje praktycznie wszystkie rodzaje podgrup osadzonych, oddziały szkolne, terapeutyczne, przejściowe, kobiet oraz mężczyzn, a także oddział zewnętrzny.

2 Najwięcej czasu zajmuje mi... wykonywanie zadań związanych z dokumentacją. A także ogarnięcie ciągle pojawiających się nowych problemów, jak na przykład pandemia, co wiąże się z opracowaniem nowych koncepcji i strategii, które należy wdrożyć.

3 Najtrudniej jest wtedy, gdy... najbardziej kryzysowe sytuacje pojawiają się w czasie kumulacji zadań, a czas na ich realizację jest ograniczony. Lub w momencie zaistnienia zdarzenia, kiedy

mobilizacji i skoordynowania wymaga wielu funkcjonariuszy z różnych komórek organizacyjnych.

4 Największy sukces... w mojej pracy składa się z wielu pojedynczych, pozytywnie zrealizowanych przedsięwzięć. Daje to wymierne efekty i nadaje sens obowiązkom.

5 Porażka... z punktu widzenia osoby odpowiedzialnej za podległy zespół, mogą tak rozpatrywać zadania, które realizowane były z problemami – wiąże się to z poczuciem odpowiedzialności.

6 Samodzielność... często zdarzają się sytuacje, w których ta cecha ratuje całą sprawę i pozwala poradzić sobie w wyznaczonymi zadaniami. Przydaje się również podczas poszukiwania nowych rozwiązań, w sytuacjach konfliktowych, we współpracy z podmiotami zewnętrznymi.

7 Współpracuję codziennie z... kilkudziesięcioma osobami, od własnego działu, przez kierowników innych działów, inspektorów, przedstawicieli podmiotów zewnętrznych czy sądów.



Tomasz Florczyk ma 40 lat. Pedagog specjalny (specjalizacja resocjalizacja), absolwent Uniwersytetu Wrocławskiego Wydziału Nauk Historycznych i Pedagogicznych, zaczynał służbę we wrześniu 2009 r. na stanowisku młodszego wychowawcy działu penitencjarnego wrocławskiej „jedynki”. Wcześniej odbywał tu staż zawodowy oraz praktyki studenckie. Jego dział liczy 50 osób.

8 Niemoc... pojawia się wtedy, kiedy napotykam problem, który do tej pory nie występował, a żadne normy go nie regulują.

9 Moje mocne strony... pracowitość, odpowiedzialność, znajomość członków zespołu, umiejętność skoordynowania wielu czynników jednocześnie.

10 Wada... pewna niecierpliwość: zdarza się, że chcę zrealizować złożone zadanie możliwie szybko, a wymaga ono współpracy wielu osób, na co potrzebny jest czas.

11 Pochwała czy nagana... zdecydowanie pochwała. Pracowitość, sumienność powinna być chwalona, ale kiedy są uchybienia wynikłe z np. niedbałości czy świadomego zaniechania – wówczas nagana.

12 Odpoczywam, kiedy... jestem poza służbą ze spokojną głową, że wszystko zrealizowałem. Doświadczenie nauczyło mnie, że wtedy wypoczynek jest najbardziej efektywny psychicznie.

zebrała **Agata Pilarska-Jakubczak**
zdjęcia **Paweł Cyrulik**



Zakład Karny we Wrocławiu

Są tam, gdzie dzieje się coś nieprzewidzianego. Akurat jadą na służbę czy robią zakupy w sklepie... i ratują czyjeś życie, łapią złodziei albo zatrzymują pijanych kierowców. Sami mówią skromnie, że zrobili tylko to, co zrobić należało. W cyklu „Zawsze gotowi” prezentujemy sylwetki funkcjonariuszy i pracowników Służby Więziennej, którzy nie pozostali obojętni i pospieszyli z pomocą.

Ratował ludzi z pożaru

To miał być krótki wyjazd na stację benzynową, ale dla kaprala Mateusza Szklińskiego, funkcjonariusza działu ochrony Zakładu Karnego w Kwidzynie, zakończył się ratowaniem ludzi z płonącej kamienicy.

Kiedy kapral zamierzał wyjechać ze stacji paliw, było już ciemno, minęła 17. Zanim wsiadł do samochodu, poczuł swąd spalenizny. Pojawiło się też trochę dymu, ale pomyślał, że trwa sezon grzewczy, a wokół pełno kamienic, więc to pewnie dym z kominów. Mimo to rozejrzał się. Zauważył, że jeden z budynków wygląda na bardziej oświetlony, ale wciąż nie było w tym nic niepokojącego.

Płomienie w lusterku

Mateusz ruszył ze stacji i zgodnie z nakazem ruchu skręcił w prawo. Popatrzył w lusterko i wtedy zobaczył ogień wydobywający się z poddasza dwupiętrowej kamienicy. Na najbliższym rondzie zawrócił, a potem zaparkował samochód i podbiegając do budynku już dzwonił na numer alarmowy 112. Zwrócił uwagę na to, że w mieszkaniach kamienicy świeciły się światła i wyglądało na to, że życie w nich toczy się spokojnie. Mimo że znajdował się na ulicy Kościuszki – niemal w środku miasta i w godzinach szczytu, to w pobliżu zobaczył tylko jedną kobietę, która właśnie rozmawiała przez telefon. Niektórzy przejeżdżający obok kierowcy na widok ognia zwalniali i jechali dalej. Nikt poza Mateuszem się nie zatrzymał – tłumaczy funkcjonariusz. – Nie stanąłem wobec tej sytuacji z myślą: „Wbiec czy nie wbiec do środka?”, tylko bez zastanowienia polecałem ratować. Moment wcześniej przekazałem dyspozytorowi, gdzie się pali, a on powiedział, że już ktoś to zgłosił i zapytał, czy w kamienicy są ludzie. Byli. I kapral natychmiast rozpoczął akcję ewakuacyjną.

Z psem pod pachą

Wbiegając na klatkę schodową natknął się na jednego z mieszkańców, który jakby

niezwykle szybko wychodził z budynku. A tymczasem ogień się rozprzestrzeniał, kapral słyszał jak na ziemię spadają z hukiem dachówki. Robiło się niebezpiecznie. Opowiada, że wpadł na parter, zapukał do wszystkich drzwi, a kiedy ludzie zaczęli otwierać, wystraszeni patrzyli na niego jak na wariata.

– Krzyczałem, żeby wychodzili, bo się pali ich kamienica – wspomina. – Ostupieli, ale uwierzyli, że nie żartuję. Jedna pani zabrała tylko psa pod pachę, kurtkę i tak ak stała, w kapciach wybiegła na zewnątrz. Na pierwszym piętrze spotkałem już chyba nieco zorientowaną w sytuacji, zapłakaną kobietę. Uspokoilem ją, powiedziałem, że straż pożarna jest w drodze, ale ona musi natychmiast zejść na dół. Innym mieszkańcom tego piętra zaleciłem to samo.

W biegu zapytał jeszcze, czy na górze też ktoś mieszka, a kiedy usłyszał, że tak, wpadł na drugie piętro. Tam już nie pukał, bo nie było chwili do stracenia.

Staruszek w ubikacji

Kłębiący się pod sufitem dym gryzł w oczy, dusił, drapał w gardło tak, że kapral zaczął kaszleć. – Od razu otwierałem drzwi i nawoływałem do opuszczenia budynku – mówi. – W jednym mieszkaniu zastałem córkę i jej poruszającą się o kulach matkę. Młodsza od razu była gotowa zbiec na dół, ale matka cofnęła się w głąb mieszkania po jakieś rzeczy. Trzeba było ją zawrócić.

W chwili, gdy obie kobiety schodziły po schodach, Mateusz wchodził już do ostatniego mieszkania. – Krzyknąłem kilka razy: „Halo, czy ktoś tu jest?!”, bo nikogo nie widziałem, choć światło było zapalone. Z każdą chwilą dym gęstniał i czułem, że jak najszybciej trzeba wyjść. Wybiegłem na klatkę schodową i już miałem pędzić



na dół, gdy kątem oka zobaczyłem jeszcze dwie pary drzwi we wnęce. Prowadzące jakby do jakichś schowków. Podbiegłem, złapałem za klamkę pierwszych – zobaczyłem, że to ubikacja. W środku pusto. Ale za drugimi drzwiami zastałem starszego mężczyznę. Krzyknąłem: „Pali się, szybko na dół!”. A wtedy jemu się włączył jakiś tryb turbo, bo mimo podeszłego wieku zbiegał po schodach szybciej ode mnie.

Do policjantów, których minęli na piętrze, kapral rzucił tylko, że kogo w środku widział, tego ewakuował. Zaraz też w budynku pojawili się strażacy w maskach i akcja gaśnicza rozpoczęła się na dobre. Mateusz wspomina, że z pożaru zostało ocalonych 15 osób. Kamienica została kompletnie zalana. Do tej pory mieszkańcy do niej nie wrócili.

Wkrótce Komendant Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Kwidzynie na ręce dyrektora kwidzyńskiej jednostki złożył podziękowania za godną naśladowania postawę kpr. Mateusza Szklińskiego. Dyrektor Okręgowy Służby Więziennej w Bydgoszczy nagrodił funkcjonariusza dodatkowym urlopem.

Elżbieta Szlęzak-Kawa
zdjęcia Piotr Kopecki, Mateusz Szkliński

Więzienne gazetki są ważne. Rozwijają kreatywność i uczą pracy zespołowej. Poza tym radzą, bawią i uczą. W aresztach śledczych i zakładach karnych ukazuje się ponad 60 tytułów. Redagują i wydają je osadzeni. Z dużą pomocą funkcjonariuszy.

Manufaktura dobrych pomysłów

Gdy w 2020 roku wystali jeden z pierwszych numerów gazetki na ogólnopolski konkurs „Szpalty za kratą”, pochwalono ich tylko za to, że miesięcznik powstał. Nie zniechęcili się. Wręcz przeciwnie. Siedemnaste miejsce zmotywowało ich do tego, żeby zawalczyć z najlepszymi.

– Chcieliśmy i chcemy się rozwijać – mówi chor. Rafał Jakimczuk, wychowawca ds. kulturalno-oświatowych w OZ w Braniewie i redaktor naczelny miesięcznika „Docelówka Braniewska”. – A do kogo mamy równać, jak nie do najlepszych? Staraliśmy się, pracowaliśmy ciężko i jest efekt. W 2021, czyli rok później zajęliśmy trzecie miejsce!

Zespół, misja i wizja

Dzisiejsza gazeta niczym nie przypomina tej z maja 2020 roku. Pierwsze numery w formacie A5 wyglądały jak szesnastokartkowe zeszyty. To była trochę taka próba – badanie rynku. Rafał Jakimczuk, za którym pomysł stworzenia redakcji i miesięcznika chodził od dłuższego czasu, chciał zobaczyć, czy gazeta więzienna przyjmie się u nich, w Braniewie.

– Nasza jednostka jest mała, specyficzna. Nie ma tu nie wiadomo jakich zajęć dla osadzonych, a chciałem ich uaktywnić – tłumaczy wychowawca. – Stworzenie gazetki wydawało mi się jedną z prostszych form. Może dlatego, że moja siostra była redaktorką jednej z lokalnych gazet w naszym mieście.

Nie prosił jej o pomoc. Nie wiedział też jak wyglądają i powstają inne więzienne

periodyki. Założył, że sami dadzą radę. Najważniejszy był odpowiedni zespół. Ludzie zaangażowani, ciekawi, z pomysłami. Dziś jest ich pięciu – wszyscy zatrudnieni w bibliotece. Zaczynał z jednym.

– To był młody, mega ambitny chłopak, który chciał coś zrobić, żeby wzbogacić program kulturowo-oświatowy w naszej jednostce – opowiada Rafał Jakimczuk.

Od niego zaczęło się wydawanie broszurki. W pierwszym numerze ogłosił konkurs na nazwę, wygrała „Docelówka Braniewska”, czyli gazeta skierowana do cel. Potem do zespołu redakcyjnego dołączył drugi mężczyzna, po jakimś czasie zaczęli pismo drukować w kolorze i tak z miesiąca na miesiąc stawali się coraz lepsi. Dziś w zespole jest nawet człowiek, który na wolności pracował przy wydawaniu miesięcznika wewnątrzarskiego. To on jest odpowiedzialny za wygląd gazety. Z kolei nad korektą czuwa osadzony z wykształceniem lekarskim. Mówi, że ma dużo wolnego czasu i chętnie poprawia literówki.

Podział pracy jest więc taki, że dwie osoby są dziennikarzami i redaktorami, pozostałe zajmują się pracami technicznymi takimi, jak przepisywanie tekstów czy obsługa skanera. Z kolei wyszukiwanie ciekawych tematów to zadanie



dla wszystkich. Spotykają się w bibliotece, robią burzę mózgow i rozpisują, co w danym miesiącu znajdzie się na łamach gazety. Wszystkie tematy akceptuje wychowawca. On też redaguje teksty i jest odpowiedzialny za tytułową stronę miesięcznika. Na początku okładka była rysowana – wtedy potrzebna była pomoc utalentowanych osadzonych. Gdy po roku zmieniali format miesięcznika na A4, ręczny rysunek zastąpiła grafika komputerowa.

Czytanie ze zrozumieniem

– Zająłem się projektowaniem – mówi Rafał Jakimczuk. – Każda okładka to moja inwencja twórcza, ale wykorzystuję też prace osadzonych. Na przykład w ubiegłorocznym majowym numerze na obraz Edwarda Muncha nałożyłem portret namalowany przez osadzonego.

Wiele okładek nawiązuje do historii, bo to jeden z ważniejszych działów gazety. Nazwali go „Historia jest ciekawa” i piszą w nim o ludziach, którzy wpłynęli

na bieg historii, przypominają rocznice ważnych wydarzeń.

Oprócz historii dużo jest też rozrywki – sudoku, krzyżówki, łamigłówki. Jeden z osadzonych, który pasjonuje się układem gwiazd i tarotem, pisze horoskopy. Są strony poświęcone kuchni, poważne teksty i luźne formy literackie. Ostatnio wymyślili, żeby pisać o różnych programach readaptacyjnych, są też informacje na temat tego, co dzieje się w jednostce, nowe rozporządzenia, zarządzenia, aktualności.

– Przez radiowęzeł zachęcamy osadzonych, żeby włączyli się w tworzenie gazety – mówi wychowawca. – Osoby, które chciałyby, żeby w miesięczniku były jakieś konkretne treści, zapraszamy do współpracy.

Pomysłów nie brakuje. Ostatnio jeden z osadzonych mówił, że chętnie uczyłby się przepisów na prawo jazdy. Postanowili dorzucić strony z przepisami ruchu drogowego i testami. Innym razem zdecydowali, że będą dołączając jednokartkowy model samochodu albo samolotu do samodzielnego składania. Hitem jest dział „Jak się siedzi w...”, w którym opowiadają jak wygląda odbywanie kary w zakładach karnych poza granicami Polski.

– Po pierwsze jesteśmy przy samej granicy z obwodem kaliningradzkim, po drugie trafiają do nas ciekawi ludzie, Polacy, którzy przebywali w różnych kryminalach, na przykład w USA, Francji, Hiszpanii czy Austrii – wyjaśnia redaktor wychowawca. – Postanowiliśmy, że będziemy robić z nimi wywiady. Zresztą, pomysł wyszedł od jednego z członków naszej redakcji, który ponad dwa lata siedział w Stanach Zjednoczonych.



Gazeta jest planowana tak, żeby była interesująca i ciekawa. Oprócz funkcji rozrywkowej ma poszerzać wiedzę osadzonych i informować o tym, co się dzieje. Co miesiąc zespół redakcyjny przygotowuje specjalny quiz, w którym połowa pytań dotyczy informacji z „Docelówki Braniewskiej”. To sposób, by zmotywować osadzonych do czytania gazety ze zrozumieniem.

Drukują, a właściwie powielają 65 sztuk na ksero, tak, żeby do każdej celi trafił jeden egzemplarz. Rafał Jakimuk mówi, że trwa to średnio 1,5 godziny.

– Być może w tym roku uda się kupić lepszą drukarkę, na razie radzimy sobie z tym, co mamy – tłumaczy i dodaje, że na szczęście mają już skaner, który bardzo ułatwia im pracę.

Komputery są trzy, dwudziestoletnie. Pracują bez internetu, jeśli trzeba z niego korzystać, zespół redakcyjny prosi o pomoc wychowawcę. To on wyszukuje zdjęcia w sieci, ale zdarza się, że osadzeni wycinają ilustracje z gazet, a potem je skanują.

– Nie wiem jak to jest w innych jednostkach, ale u nas gazeta to trochę takie rękodzieło – mówi wychowawca. – Ręczna robota. Manufaktura. Jeden numer robimy trzy, cztery tygodnie. Pracy jest dużo, ale dla wszystkich jest to fajna przygoda.

Anna Krawczyńska
zdjęcia archiwum jednostki



Jak rozmawiać z osobą słabo słyszającą lub głuchą



Osoby, które należą do środowiska głuchych, posiadają niepodważalne prawo do komunikowania się w sposób możliwie swobodny oraz pełny, podlegający takim samym zasadom jak osoby słyszące. Znajomość podstawowych zasad komunikacji oraz Kultury Głuchych stanowi istotny element, który w znacznym stopniu ułatwić może porozumiewanie się z tymi osobami.

Jedną z najważniejszych zasad w komunikacji z niesłyszającym jest stawianie rozmówcy na pierwszym miejscu. Należy unikać przestarzałych określeń o charakterze stygmatyzującym (np. głuchoniemy) bądź eufemistycznym (np. inwalida narządu słuchu). Zapewnienie rozmówcy pozycji w centrum uwagi, nawet jeśli w konwersacji uczestniczy tłumacz języka migowego, jest podstawą jej prawidłowego przebiegu. Pamiętajmy, że tłumacz jest jedynie pośrednikiem; patrzymy i zwracamy się bezpośrednio do rozmówcy, czyli osoby głuchej.

Osoby głuche komunikują się z otoczeniem Polskim Językiem Migowym,

który ma wizualno-przestrzenną formę. Dlatego dbałość o warunki, w jakich prowadzona jest rozmowa, stanowi istotny element jej przebiegu. Pomieszczenie, w którym się toczy, powinno być dobrze oświetlone, rozmówca nie powinien stać bezpośrednio przed źródłem światła, przybierać postawy uniemożliwiającej kontakt wzrokowy lub zasłaniać twarzy. Ważne jest również, aby w pomieszczeniu panował względny spokój, elementy wizualne mogą utrudniać rozmowę. Duża liczba bodźców, takich jak nadmierny hałas lub ruch, również na osoby słyszące działa rozpraszająco.

Komunikaty powinny być wyraźne i rzeczowe; jeśli osoba niesłyszająca nie jest w stanie zrozumieć przekazu, należy podjąć próbę ujęcia tego inaczej. W żadnym wypadku nie podnosimy głosu, gdyż aparaty słuchowe bądź implanty ślimakowe mogą zniekształcić wypowiedź. W trakcie rozmowy nie bójmy się swojej mimiki, starajmy się by była ona naturalna, unikajmy „efektu maski”. Wyraz twarzy, np. uniesienie czy zmarszczenie brwi stanowi istotny element gramatyki PJM.

Bożena Czekanowska
Areszt Śledczy w Opolu

Pamiętaj

- Przekonanie o tym, że wszystkie osoby głuche świetnie czytają z ruchu warg, piszą i czytają w języku polskim, jest błędne. Należy pamiętać, że nauka polskiego przebiega u nich w podobny sposób jak u osób słyszących przyswajanie języka angielskiego czy niemieckiego. Z tego względu mogą popełniać błędy leksykalno-gramatyczne. Nie wyklucza to jednak wspierania się w trakcie konwersacji gestami, pismem czy przykładami rzeczowymi.
- Jeśli chcesz zwrócić na siebie uwagę osoby niesłyszającej, możesz delikatnie zamachać dłonią (pionowym ruchem), tupnąć nogą bądź zastukać w blat. Możesz również delikatnie poklepać osobę głuchą w okolicy ramienia, jeśli stoi do Ciebie tyłem bądź bokiem. Nie należy przechodzić lub stawać między rozmawiającymi, a także zajmować się innymi czynnościami (np. pisanie), gdyż powoduje to zerwanie kontaktu wzrokowego, a tym samym przerywa konwersację.

Cyberbezpieczne systemy VMS w jednostkach penitencjarnych

Zagrożenia cyberbezpieczeństwa stają się coraz większym problemem. Aby skutecznie chronić jednostki penitencjarne oraz wykrywać ataki i reagować na nie w zdecydowany sposób, należy korzystać wyłącznie z systemów VMS, które zapewniają:

- szyfrowanie komunikacji na poziomie AES 256 między elementami,
- szyfrowanie plików konfiguracji,
- autoryzację z wykorzystaniem systemów Active Directory lub podwójne potwierdzenie logowania na zasadzie tzw. dwóch par oczu.

Europejski rodowód rozwiązań

Dzisiaj, bardziej niż zwykle, niezmiernie ważna jest gwarancja jakości i pochodzenie producenta rozwiązań. System VMS VDG Sense posiada rodowód europejski – tworzony jest w Holandii, a także współtworzony i rozwijany przez polskich programistów.

Najwyższa jakość produktów

Ponadto od dostawców rozwiązań należy wymagać certyfikatów potwierdzających jakość produktów, takich jak Grade 3 (stopień zabezpieczenia 3) dla systemu VMS według normy PN-EN-62676-1-1 2014-06. Dobierając rozwiązania zabezpieczające jednostki penitencjarne, należy mieć świadomość, że system zgodny z Grade 3 stosuje się w miejscach o średnim i wysokim ryzyku, gdzie potencjalny intruz może posłużyć się bardziej zaawansowanymi metodami włamania i specjalistycznymi narzędziami.

Niezwykle ważna jest także świadomość konieczności przynależności producentów do kluczowych stowarzyszeń standardyzujących. Członkostwo firmy TKH Security – twórcy VMS VDG Sense w stowarzyszeniu ONVIF® na poziomie FullMember,



daje taką pewność i gwarantuje otwartość rozwiązania na wielu producentów.

Wsparcie techniczne na każdym etapie

Zaawansowane systemy, o których wspomniano, wymagają gwarancji wsparcia technicznego, którego powinien udzielać wykwalifikowany zespół inżynierów pracujących w tych samych strefach czasowych, posługujących się tym samym językiem co lokalny, doświadczony zespół. Jest to kluczowe w tak newralgicznych systemach. Podobnie jak to, że wdrożenie i serwis powinny odbywać się z poszanowaniem klauzuli tajności potwierdzonej certyfikatami ABW dla inżynierów oraz firm dostarczających system.

Przemysław Nowak

Kierownik ds. Projektu w C&C Partners

Email: p.nowak@ccpartners.pl

www.ccpartners.pl





On i ona w ochronie

Ona woli pracować z mężczyznami, są bardziej bezpośredni. On chce być obok niej. Ona do niedawna była jedyną kobietą w ochronie. Fachu nauczyła się od niego. Są wybuchowym małżeństwem, które równie szybko się godzi. Ich staż małżeński to 16 lat, służbowy – 22.

– Kiedy rzecznik prasowa Ula Olaszewska wpadła na pomysł, żeby opisać historię naszego służbowego małżeństwa, dziwił się, bo uważamy, że to takie normalne – przyznaje por. Patrycja Kanczkowska. – Zapytałam ją: „Co w tym nadzwyczajnego, że jesteśmy razem w służbie?”, a ona na to: „W dobie plagi rozwodów szesnaście lat małżeństwa, dwadzieścia dwa pracy w tej samej jednostce i szesnaście w jednym dziale to wielka rzecz”.

Jak zostać więziennikiem

Patrycja jest specjalistą w dziale ochrony w Areszcie Śledczym w Wejherowie i żoną kpt. Radosława Kanczkowskiego, dowódcy zmiany. Nie, nie poznali się w służbie, a na sklepowym parkingu. Był rok 1996. Ona, przyjezdna z Warszawy,

jak co roku spędzała wakacje u dziadków w Luzinie koło Wejherowa. On rodowity Wejherowianin, mieszkał w Luzinie. To nie była miłość od pierwszego wejrzenia, ani uderzenie jak grom z jasnego nieba, ale spędzali ze sobą dużo czasu. – Myśmy się bardzo dobrze rozumieli, tak po koleżeńsku, i nawet nie wiemy, kiedy zostaliśmy parą – wspomina Patrycja. Choć zgodnie przyznają, że ten moment nastąpił po około trzech latach znajomości.

W międzyczasie Patrycja razem z rodziną przeniosła się do Luzina. Zdała maturę i zaczęła staż w Sądzie Rejonowym w Wejherowie, sąsiadującym z aresztem śledczym. – Często chodziłam z pocztą do aresztu, tak dowiedziałam się, że szukają ludzi do działu ochrony – opowiada pani porucznik. Najpierw zaproponowała Radkowi, żeby się zgłosił, potem ona

sama aplikowała. Funkcjonariuszami Służby Więziennej zostali w 2000 r. – ona jako cywil w maju, on w listopadzie. Nie afiszowali się jako para, zresztą nie było jak. – Pracowałam codziennie, Radek na zmiany – mówi Patrycja. – Jako świeży funkcjonariusz, rezerwa składu zmiany, chodził po wieżyczkach, był w oddziałach, w terenie, ja w administracji, jako sekretarka. Nie mieliśmy kiedy widywać się w pracy.

Przez pół roku nikt się nie zorientował. Ale nie dało się dłużej ukrywać związku przed czujnym okiem bramowego.

Złe dobrego początku

Pobrali się w 2006 r. – Trzeba było ukończyć wszystkie szkoły zawodowe i dopiero wtedy pomyśleć o ślubie – mówi Radek. Na samej uroczystości ślubnej

było kilkoro najbliższych przyjaciół ze służby. Za to dzień wcześniej, kaszubskim zwyczajem zwanym polterabend, zjawiły się całe zmiany Patrycji i Radka, z którymi pracowali. – Przyjechali z prezentami, była jedna wielka impreza: na podwórku rozstawione stoły z jedzeniem, muzyka, tańce – opowiada Patrycja. W polterabend tłucze się szkło u panny młodej. Ma to zapewnić pomyślność. Każdy może wtedy przyjść, zaproszenie nie jest potrzebne. – W moim domu rodzinnym wszystko musiało być przygotowane w razie, gdyby ktoś chciał przyjechać. Pamiętam, że tego dnia do późnego popołudnia nikt się nie zjawił. Dopiero za piętnaście siódma wieczorem zaczęło się trąbienie, przyszło mnóstwo ludzi. Nie spodziewaliśmy się, że będzie aż tyle osób ze służby.

Zaczął się małżeństwo. Na początku nie było lekko. – Pracowaliśmy w systemie zmianowym, z żoną widziałem się, kiedy byłem po nocce. Pół dnia przespałem, razem mogliśmy spędzić ewentualnie wieczór – wspomina Radosław. Po roku pojawiło się dziecko. Tuż przed porodem Kanczkowscy rozpoczęli budowę domu, a dwa miesiące po narodzinach córki obydwójce zostali studentami Uniwersytetu Gdańskiego na kierunku administracja. – Kiedy nasza córka była mała, a ja miałam dzień w domu, to mąż był z nią do wieczora, następnego dnia ja na wolnym zostawałam w domu, mąż szedł do pracy. Potem ja w pracy, on przed nocką, a Maja z nim, bo pracowałam wtedy w systemie dwuzmianowym i czasem na nockę przyjeżdżał z Mają, która grzecznie na mnie czekała, a koledzy ze zmiany odwozili nas do domu – pani porucznik przedstawia grafik, który pozwolił im przetrwać najtrudniejszy czas. Zgodnie twierdzą, że nie mają pojęcia, jak im się to udało. – Ale szkoła skończona, dom wybudowany, dziecko odchowane – przyznaje z dumą i ulgą w głosie Radek.

W pracy mogli liczyć na wsparcie najbliższych kolegów i koleżanek, choć nie obyło się bez nieprzyjemnych sytuacji. Były uwagi na temat ich lepszego statusu materialnego, no bo do dyspozycji mają dwie pensje, trzynastki, mundurówki. Pojawiały się też plotki o jej rzekomych romansach, w które on nigdy nie uwierzył. Niektórym przeszkadzały ich konserwatywne poglądy.

– W służbie ważna jest dla mnie uczciwość, honor, pracowitość. Jako dowódca zwracam uwagę, gdy widzę, że ktoś się

leni. Wtedy jest obraza, padają teksty, że nikogo nie zbawię – mówi Radek.

– Mój mąż jest szczery, zresztą ja też. Wiele osób tego nie lubi i nie przyjmuje – dopowiada Patrycja. Obydwójce mówią z przekonaniem, że mimo wielu trudów, nigdy nie myśleli, żeby odejść ze służby. – Naprawdę lubimy tę pracę. Czuję się spełniona – wyznaje pani porucznik.

Tu i teraz

Po pięciu latach pracy w cywilu Patrycja Kanczkowska włożyła mundur. Zaczynała od stanowiska monitoringu. Przez 14 lat była jedyną kobietą w liczącym prawie sto osób dziale ochrony. Dogaduje się z kobietami, ale woli pracować z mężczyznami, są bardziej bezpośredni. – Komplementem było dla mnie, gdy koledzy z działu mówili, że mam większe jaja niż niejeden facet – śmieje się funkcjonariuszka. Potem miała – jak mówi – epizod wychowawczy. Trwał prawie rok. W tym czasie Radek pełnił funkcję koordynatora do spraw ochrony w oddziale penitencjarnym, czyli wydzielonej części aresztu ze specjalnie dobraną kadrą kompleksowo obsługującą potrzeby oddziału, bezpośrednio kierowaną przez zastępcę dyrektora jednostki. Obecnie w każdym oddziale penitencjarnym jest jeden koordynator bez podziału na ochronnego czy penitencjarnego. Później mąż Patrycji został dowódcą zmiany, którym jest do dziś. Nadzoruje pracę kilkunastu osób. Pod nieobecność kierownictwa jednostki to on jest szefem.

Ona po pewnym czasie również była na stanowisku koordynatora do spraw ochrony. Teraz jest specjalistą w tym dziale. Zajmuje się opracowywaniem grafików spacerów, łaźni, kontroli cel mieszkalnych. Ścisłe współpracuje z kierownikiem ochrony, a jeśli są dodatkowe zadania, np. wyjazd w konwój, bierze broń i jedzie. Prowadząc czynności profilaktyczne, np. rozpoznanie atmosfery wśród osadzonych, jest w stałym kontakcie z innymi działami. Ochroniarsko rozumuje jak jej mąż, to on nauczył ją tego fachu.

Kanczkowscy starają się oddzielać pracę od życia rodzinnego. Nie zawsze się to udawało i często dochodziło do awantur. Przyznają, że kiedy byli młodzi, za bardzo brali wszystko do siebie. Żadne nie chciały ustąpić. Obydwójce są wybuchowi. – Kiedy byłam wychowawcą, a mąż koordynatorem, mieliśmy inny punkt widzenia – mówi Patrycja. – Gdy podczas odpraw oddziałów penitencjarnych pojawia się



jakiś problem, to myśmy z mężem tak dopadali do siebie, że aż wióry leciały. Była jatka, bo każde z nas chciało przeferować swoje racje. Po odprawie mój kierownik zapytał: „Pani Patrycjjo, a jak wy później w domu?”. A ja na to: „Normalnie”. Inni dziwili się, że w pracy była awantura na cztery fajery, a jak tylko wychodziliśmy z aresztu, wsiadaliśmy do samochodu, była totalna zmiana tematu – dziś wspominają to z uśmiechem. – Teraz też zdarzają się kłótnie, ale szybko się godzimy, nie trzymamy urazy. Nie odkładamy spraw na później, wszystkie problemy rozwiązujemy tu i teraz – wyjaśnia Radosław.

Co by było, gdyby pracowali w oddzielnych jednostkach? – Nie bylibyśmy razem. Mam trudny charakter i jestem zazdrośny o moją żonę – podsumowuje kapitan Radosław, mąż porucznik Patrycji.

Aneta Łupińska
zdjęcia Maja Kanczkowska, Urszula Olszewska

Obchody Dnia Edukacji Prawnej

W dniach 14-15 marca 2022 r. dzięki współpracy Ministerstwa Sprawiedliwości i Szkoły Wyższej Wymiaru Sprawiedliwości odbyły się obchody Dnia Edukacji Prawnej.

W uroczystości udział wzięli m.in.: Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Sprawiedliwości dr Marcin Romanowski, Rektor Szkoły Wyższej Wymiaru Sprawiedliwości gen. dr Marcin Strzelec, Doradca Ministra Edukacji i Nauki dr Anna Czajczyk oraz wojewódzcy Kuratorzy Oświaty.

Podczas inauguracji wydarzenia dr Anna Czajczyk odczytała list Ministra Edukacji i Nauki dr. hab. Przemysława Czarnka, który zwracając się do organizatorów i uczestników obchodów Dnia Edukacji Prawnej, zwrócił uwagę na istotę świadomości prawnej i konieczność jej promowania oraz upowszechniania. Zwracając się do młodzieży podkreślił: *Ambitni i utalentowani ludzie są gwarancją rozwoju świadomego i dojrzałego społeczeństwa obywatelskiego.*



Dr Marcin Romanowski, Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Sprawiedliwości, przybliżył uczestnikom znaczenie zawodów prawniczych w demokratycznym państwie prawnym, wygłaszając wykład pt. „Czy prawnicy to zło konieczne?”. Następnie dr Jędrzej Kondek, Dyrektor Instytutu Nauk Prawnych SWWS, przybliżył uczestnikom problematykę edukacji prawnej na poziomie akademickim.



Uczestnicy obchodów mieli również okazję obejrzeć symulację mediacji zaprezentowaną przez młodzież ze Szkoły Podstawowej Nr 4 im. Adama Mickiewicza w Lublinie, zwycięzców ogólnopolskiego konkursu „Postaw na mediację”.

Podczas obchodów wręczono nagrody dla trzech najlepszych drużyn szkół ponadpodstawowych w konkursie „Liga Sprawiedliwości”, który tak jak konkurs „Postaw na mediację” został zorganizowany przez Wydział ds. Edukacji Prawnej Ministerstwa Sprawiedliwości.



Uczestnictwo w obchodach było również okazją do wysłuchania cyklu ciekawych wystąpień praktyków i badaczy z zakresu prawa, oświaty i nauki:

- „Metodyka wprowadzania elementów edukacji prawnej w ramach lekcji WOS” – dr Jakub Czarkowski, Prorektor ds. nauki SWWS;
- „Perspektywa zamieszczenia treści z zakresu edukacji prawnej w programie nauczania po wprowadzeniu przedmiotu historia i teraźniejszość” – dr hab. Jarosław Szczepański, INP SWWS;
- „Edukacja prawna – podstawa czy dodatek – o tym, czego można wymagać i czy powinno się uczniów oceniać podczas zajęć edukacji zdalnej” – dr Sylwia Gwoździewicz i dr Edyta Łyszkowska, Zespół metodyczny SWWS;

– „Prawo rzymskie we współczesnym świecie”, „O systemie prawnym i kulturze prawnej USA” – dr hab. Jarosław Szczepański, INP SWWS;

– „Nietypowe casusy prawne, o formule Randbrucha”, „O znaczeniu języka w prawie” – mgr Michał Sopiński, Ministerstwo Sprawiedliwości;



– „Bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni” – dr Sylwia Gwoździewicz, Zespół metodyczny SWWS;



– „Ścieżki kariery prawniczej”, „O odpowiedzialności karnej osób młodocianych” – mgr Paweł Szabłowski, INP SWWS..



Dziękujemy za udział w tegorocznych obchodach Dnia Edukacji Prawnej i zapraszamy za rok!

Pierwszy zjazd uczestników I edycji programu „Kolegium Europa”



W dniach 24-27 lutego w Kampusie Mundurowym w Kaliszu Szkoły Wyższej Wymiaru Sprawiedliwości odbył się pierwszy zjazd uczestników pierwszej edycji programu „Kolegium Europa”, który skierowany jest do przyszłych dyplomatów, specjalistów ds. prawa i stosunków europejskich oraz bezpieczeństwa. Organizatorem było Centrum Badań Polityki Europejskiej Szkoły Wyższej Wymiaru Sprawiedliwości.

Celem Kolegium Europa jest pogłębienie przez uczestników wiedzy teoretycznej w zakresie zjawisk czy procesów politycznych, społecznych i ekonomicznych, które

zachodzą w Unii Europejskiej, a także nabywanie praktycznych umiejętności, w tym rozwój kompetencji miękkich.

Podczas zjazdu uczestnicy wzięli udział w zajęciach prowadzonych przez wykwalifikowaną kadrę wykładowców. Tematyka obejmowała zagadnienia bezpieczeństwa UE, które teraz stały się niezwykle aktualne. W czasie wolnym od zajęć słuchacze mieli okazję kibicować drużynie AZS SWWS podczas meczu piłki ręcznej, podziwiać panoramę Kalisza z wieży ratuszowej oraz zwiedzić obiekt byłego zakładu karnego w Kaliszu. Słuchaczy czeka jeszcze pięć



zjazdów, których zwieńczeniem będzie wizyta studyjna w Brukseli. Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółami programu „Kolegium Europa” na stronie www.kolegiumeuropa.pl.



Poszukiwani funkcjonariusze Służby Więziennej do współpracy!

Pełnisz służbę w jednostkach podstawowych
Służby Więziennej?
Posiadasz stopień naukowy doktora,
a może jesteś w trakcie studiów doktoranckich?

Napisz do nas!

sekretariat@swws.edu.pl



Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych

1 marca br. odbyły się obchody Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Uroczystości w Kaliszu miały miejsce przed ekspozycją poświęconą bojownikom antykomunistycznego podziemia, którzy stracili swoje życie w gmachu byłego więzienia. Znicze pamięci zapalili i wiązanek kwiatów pod murami byłego zakładu karnego złożyli przedstawiciele Szkoły Wyższej Wymiaru Sprawiedliwości, Archiwum Państwowego w Kaliszu, władze miasta Kalisza oraz przedstawiciele służb mundurowych, instytucji publicznych, organizacji i stowarzyszeń. Pamiętajmy o bohaterach!



Zespół ds. promocji SWWS



Karolina Rezmer (40 lat), siostra st. sierż. sztab. Michała Kotlewskiego, funkcjonariusza Zakładu Karnego nr 1 w Grudziądzu.
Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko”
KRS 0000186434
Cel szczegółowy: **Karolina Rezmer 430/R**



Kubuś (3 lata), syn szer. Anny Pawluczuk-Suchodoły i mł. chor. Michała Suchodoły, funkcjonariuszy Aresztu Śledczego w Hajnówce
Fundacja Siepomaga
KRS 0000396361
Cel szczegółowy: **0068585 Kubuś**
<https://www.siepomaga.pl/kubus>

Honorowi Krwiodawcy – funkcjonariusze Służby Więziennej zaangażowani w akcję honorowego krwiodawstwa w rejonie Malborka
KRS 0000225587
Cel szczegółowy: **Oddział Rejonowy PCK w Malborku**



Zosia Zyzik (3,5 roku), dziewczynka z najbliższej rodziny sierż. Marcina Głuszka, funkcjonariusza Zakładu Karnego nr 1 w Strzelcach Opolskich
Fundacja ISKIERKA
KRS 0000248546
Cel szczegółowy: **Zofia Zyzik**
<https://fundacjaiskierka.pl/podopieczni/zofia-zyzik/>

Józef (5 miesięcy), syn por. Tomasza Wołkowskiego, funkcjonariusza Zakładu Karnego nr 1 we Wrocławiu
Fundacja „Serca dla maluszka”
KRS 0000387207
Cel szczegółowy: **2107 Józef Wołkowski**

Zuzanna (10 lat), córka sierż. sztab. Artura Wieczorek, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Świdnicy
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904
Cel szczegółowy: **21719 Zuzanna Wieczorek**



Kacper (6 lat), syn kpt. Pauliny Smyk i st. sierż. Marcina Smyka, funkcjonariuszy Aresztu Śledczego w Hajnówce
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904
Cel szczegółowy: **38161 Smyk Kacper**
<https://dzieciom.pl/podopieczni/38161>

Martyna Majcher (18 lat), córka st. sierż. w stanie spoczynku Zbigniewa Majchera, emeryta z Zakładu Karnego w Zamościu
Fundacja Dzieciom – Wspólnota „Zdążyć z pomocą”
KRS 0000037904
Cel szczegółowy: **17323 Majcher Martyna**
Więcej informacji <https://dzieciom.pl/podopieczni/17323>



Kalina Pikulska (6 lat), córka ppor. Marka Pikulskiego z Okręgowego Inspektoratu Służby Więziennej w Warszawie
Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko”
KRS 0000186434
Cel szczegółowy: **Kalina Pikulska 623/P**



Jakub Stefańczyk (35 lat), mąż st. kpr. Anny Stefańczyk, funkcjonariuszki Aresztu Śledczego w Warszawie Białołęce
Fundacja Avalon
KRS 0000270809
Cel szczegółowy: **Stefańczyk, 12750**
Więcej informacji: https://www.fundacjaavalon.pl/nasi_beneficjenci/jakub_stefanczyk_12750



Agata Kuberska (7 lat) nie jest spokrewniona z żadnym przedstawicielem naszej formacji, ale leczenie jej nowotworu mózgu wspierają więźniocy z Aresztu Śledczego w Częstochowie. Fundacja „Zobacz mnie”

KRS 0000795364

Cel szczegółowy: **Agata Kuberska**
Więcej informacji <https://zobaczmnie.org/agata-kuberska/>
<https://www.siepomaga.pl/waleczna-agatka>



Fabian (2 lata), syn st. sierż. Artura Kruczka, funkcjonariusza działu ochrony w Zakładzie Karnym w Nysie Fundacja Siepomaga

KRS 0000396361

Cel szczegółowy: **0169334 Fabian**
<https://www.siepomaga.pl/fabian-kruczek>

Maja (3,5 roku), córka Pauliny Różyckiej i Macieja Sekul – funkcjonariuszy Oddziału Zewnętrznego w Koszalinie Aresztu Śledczego w Koszalinie Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

KRS 0000037904

Cel szczegółowy: **38141 Sekul Maja**

Michał Różycki (11 lat), syn mjr. Krystiana Różyckiego z Aresztu Śledczego w Piotrkowie Trybunalskim, cierpi na padaczkę lekooporną – zespół Westa Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

KRS 0000037904

Cel szczegółowy: **16119 Różycki Michał Piotrków Trybunalski**

Grzegorz Mojsej (35 lat), były funkcjonariusz Zakładu Karnego w Jastrzębiu-Zdroju

Fundacja Wspierania Profilaktyki, Rehabilitacji i Oświaty Niemożliwe – Możliwym

KRS 0000593809

Cel szczegółowy: **Grzegorz Mojsej**



Jakub (14 lat), syn sierż. szt. Kamila Kleina, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Starogardzie Gdańskim Fundacja „Polsat”

KRS: 0000135921

Cel szczegółowy: **Klein Jakub 2543**
<https://subkonta.fundacjapolsat.pl/profile/8a310cf3>



Oliwia (11 lat), córka sierż. sztab. Anny Brodowskiej, funkcjonariuszki Aresztu Śledczego w Gdańsku i st. chor. Arkadiusza Brodowskiego, funkcjonariusza Zakładu Karnego w Malborku Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

KRS 0000037904

Cel szczegółowy: **12542 Brodowska Oliwia**

więcej informacji
<https://dzieciom.pl/podopieczni/12542>



Franciszek (5 lat) i Antoni (4 lata), synowie sierż. Tomasza Staszczyszyna, funkcjonariusza Zakładu Karnego w Kluczborku

Fundacja „Serca dla Maluszka”

KRS 0000387207

Cel szczegółowy: **1867 Franciszek i Antoni Staszczyszyn**

Więcej informacji https://sercamluszka.pl/nasi-podopieczni/franciszek-i-antoni-staszczyszyn-b?fbclid=IwAR1ek27ZM_Lk9o-UuQWH2FUdIsuE14Ju3jjOdCu3qo-Uk1421FC7MS2jSYbzI

Aleksander Markiewicz (5 lat), kuzyn funkcjonariusza Zakładu Karnego w Hrubieszowie

Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

KRS 0000037904

Cel szczegółowy: **35978 Markiewicz Aleksander Gorzów Wielkopolski**



Juliek (16 lat), syn sierż. Pawła Guczwińskiego, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Dzierżoniowie
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904
Cel szczegółowy: **7706 Guczwiński Juliusz Edward**
<https://dzieciom.pl/podopieczni/7706>



Franio (1,5 roku), syn chrzestny sierż. Sławomira Stanisza, funkcjonariusza Zakładu Karnego w Hławie
Fundacja Avalon
KRS 0000270809
Cel szczegółowy: **Stanisz, 14064**



Filip Suchecki (4 lata), kuzyn st. chor. Bożeny Kołosowskiej, funkcjonariuszki Aresztu Śledczego w Warszawie-Służewcu
Fundacja Pomocy Dzieciom i Osobom Chorym „Kawałek Nieba”
KRS 0000382243
Cel szczegółowy: **405 pomoc dla Filipa Sucheckiego**
<https://www.kawalek-nieba.pl/filip-suchecki/>



Nikodem (10 lat), syn st. sierż. Karola Myszkii, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Gdańsku
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904
cel szczegółowy: **19055 Myszka Nikodem Emil**
<https://ratujmynikosia.pl/>



Szymon (12 lat), syn st. sierż. sztab. Sebastiana Żołdaka, funkcjonariusza Zakładu Karnego w Malborku
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904
Cel szczegółowy: **8652 Szymon Żołdak**
<https://dzieciom.pl/podopieczni/8652>



Paulina (8 lat), córka por. Sebastiana Strzelaka, funkcjonariusza Zakładu Karnego w Barczewie
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904
Cel szczegółowy: **32016 Strzelak Paulina**
<https://dzieciom.pl/podopieczni/32016>



Michał Bogucki (19 lat), niespokrewniony, ale wspierany przez więźniaków z Dolnego Śląska
Fundacja „Alivia”
KRS 0000358654
Cel szczegółowy: **111635 Michał Bogucki**
<https://skarbonka.alivia.org.pl/michal-bogucki>

Natalia (12 lat), córka sierż. sztab. Dawida Manii, funkcjonariusza Zakładu Karnego w Gdańsku-Przeróbce
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904

cel szczegółowy: **13971 Mania Natalia**
<https://dzieciom.pl/podopieczni/13971>

Ola (6 lat), córka por. Łukasza Włodarczyka, funkcjonariusza Zakładu Karnego Nr 1 we Wrocławiu
Fundacja „Na ratunek – dzieciom z chorobą nowotworową”

KRS 000086210

Cel szczegółowy: **Aleksandra Włodarczyk**



Rafał (5 lat), syn st. chor. Roberta Kopiczko, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Suwałkach
Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko”

KRS 0000186434

Cel szczegółowy: **Rafał, Radosław Kopiczko – 1488/K**

https://www.fundacja-sloneczko.pl/frame/pokaz_opis.php?ida=1488/K



Maksymilian (21 lat), syn st. sierż. Krzysztofa Mastalerza, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Elblągu OZ w Braniewie
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

KRS 0000037904

Cel szczegółowy: **9332 Mastalerz Maksymilian**

<https://dzieciom.pl/podopieczni/9332>

Franciszek (8 lat), syn Patryka Lisewskiego, funkcjonariusza z ZK nr 1 w Grudziądzu

Fundacja Dzieciom „Zdążyć z pomocą”

KRS 0000037904

Cel szczegółowy: **28944 Lisewski Franciszek**

Więcej informacji: <https://dzieciom.pl/podopieczni/28944>

Jasiek Grunau (3 lata), którego leczenie wspierają więźniacy z Koszalina
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”
KRS 0000037904
Cel szczegółowy: **36814 Grunau Jan**
<https://dzieciom.pl/podopieczni/36814>

Adam Wojtas (59 lat), emerytowany funkcjonariusz Zakładu Karnego w Jastrzębiu-Zdroju
Fundacja Złotowianka

KRS 0000308316

Cel szczegółowy: **Wojtas Adam W/188**



Mateusz Fidler (14 lat), syn mjr. Jakuba Fidlera, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Łodzi
Fundacja Pomocy Dzieciom „Kolorowy Świat”

KRS 0000161880

Cel szczegółowy: **#58 Mateusz Fidler**

<https://www.subkonto.org/profil/58-mateusz-fidler/>



Jakub Mróz (4 lata), syn st. sierż. Wojciecha Mroza, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Lublinie
Fundacja „Serca dla Maluszka”

KRS 0000387207

Cel szczegółowy: **1391 Jakub Mróz**

<https://sercadlamaluszka.pl/nasi-podopieczni/jakub-mroz>

Wojtek (18 lat), syn mjr. Dariusza Kornaka, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Wejherowie

Stowarzyszenie „Zrozumieć Świat”

KRS: 0000355258

cel szczegółowy: **Dla Wojtka Kornak**



Maja (12 lat), córka mł. chor. w st. spocz. Wojciecha Choromańskiego, emerytowanego funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Dzierżonowie Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” KRS 0000037904

Cel szczegółowy: **15760 Choromańska Maja**
<https://dzieciom.pl/podopieczni/15760>



Ola (10 lat), bratanica kpt. Mariusza Pączka, funkcjonariusza z OISW w Łodzi Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” KRS 0000037904

Cel szczegółowy: **20402 Pączek Aleksandra**
<https://dzieciom.pl/podopieczni/20402>



Krzysztof (5 lat), syn sierż. sztab. w st. spocz. Przemysława Sączuka, emerytowanego funkcjonariusza Zakładu Karnego w Barczewie Fundacja „Krwinka” KRS 0000 165702

Cel szczegółowy: **Sączuk Krzysztof**
<https://www.krwinka.org/podopieczni/krzysztof-saczuk>



Franek (7 lat), syn mjr. Grzegorza Gogola, funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Białymstoku Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” KRS 0000037904

Cel szczegółowy: **31669 Gogol Franciszek**

ISSN 2545-1847

„Forum Służby Więziennej”
 miesięcznik
 (dawniej: „Forum Penitencjarne”)

Wydawca:

Dyrektor Generalny Służby Więziennej
 ul. Rakowiecka 37a, 02-521 Warszawa

Redakcja:

ul. Rakowiecka 37, 02-521 Warszawa
 e-mail: forum@sw.gov.pl
 faks (22) 640-86-67

Zespół redakcyjny:

Irena Fedorowicz, redaktor naczelny, irena.fedorowicz@sw.gov.pl, tel. (22) 640-86-66,
 Anna Krawczyńska, tel. (22) 640-86-69, anna.krawczynska@sw.gov.pl,
 Agata Pilarska-Jakubczak, tel. (22) 640-86-64, agata.pilarska-jakubczak@sw.gov.pl,
 Elżbieta Szlęzak-Kawa, tel. (22) 640-86-68, elzbieta.szlęzak-kawa@sw.gov.pl,
 Piotr Kochański, fotoreportaż, fotoedycja, archiwum, piotr.kochanski@sw.gov.pl, tel. (22) 640-86-69

Rada Programowa:

Przewodnicząca:

Elżbieta Krakowska, dyrektor Biura Dyrektora Generalnego Służby Więziennej

Członkowie:

Włodzimierz Gluch, Dyrektor Biura Penitencjarnego CZSW
 Maciej Gołębiowski, zastępca Dyrektora Zakładu Karnego w Gębarzewie

Andrzej Kołodziejki, przewodniczący Krajowej Sekcji Funkcjonariuszy i Pracowników Służby Więziennej NSZZ „Solidarność”

Joanna Korczyńska, kierownik działu terapeutycznego ZK w Wojkowicach

Andrzej Leńczuk, zastępca Dyrektora Generalnego Służby Więziennej

Justyna Siedlecka, rzecznik prasowy Dyrektora Okręgowego SW w Katowicach

Czesław Tuła, przewodniczący ZG NSZZ FiPW

Edward Wasilewski, Polskie Towarzystwo Penitencjarne

Warunki prenumeraty: Miesięcznik kolportowany jest w systemie prenumeraty, którą przyjmuje redakcja. Cena prenumeraty rocznej 42 zł, płatne na konto: Centralny Zarząd Służby Więziennej

76 1010 1010 0401 5222 3100 0000 NBP o/o W-wa z adnotacją: „Forum Służby Więziennej”. **Reklama:** Cała strona – 1500 zł + VAT; 1/2 strony – 1000 zł + VAT; 1/4 strony – 700 zł + VAT. Ogłoszenia drobne – bezpłatne. Należność płatna przelewem na konto: Pracownia C&C sp. z o.o. **36 1030 1582 0000 0008 1229 0002 Bank Handlowy SA, Projekt graficzny, DTP, druk:** Pracownia C&C Sp. z o.o., ccpg.com.pl

Nakład: 4000 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów, adiacji i zmiany tytułów nadesłanych materiałów.

Za niezamówione artykuły redakcja nie wypłaca honorariów.

Numer zamknięto 30 marca 2022 r.

Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

do prenumeratorów

Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony danych osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych (RODO) informujemy, że podane na druku prenumeraty dane osobowe są przetwarzane przez Centralny Zarząd Służby Więziennej, z siedzibą przy ul. Rakowieckiej 37a w Warszawie, w celu realizacji prenumeraty. Prenumeratory mają prawo dostępu do treści swoich danych osobowych oraz możliwość ich poprawiania. Podanie danych osobowych (imię, nazwisko, adres) jest dobrowolne, jednakże niezbędne do realizacji zamówienia prenumeraty.

z przymrużeniem oka





Więzienie z lotu drona – Zakład Karny w Barczewie
fot. Maciej Sobczak