

forum

PENITENCJARNE



www.sw.gov.pl

9
2025

nr 9 (328) | wrzesień 2025 | rok XXVIII | miesięcznik
ISSN 3071-7450, ISSN 3071-7558 (wersja online) | cena 3,50 zł

Właściwy moment



Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć robić coś nowego. Choć warto poczekać na właściwy moment (ciekawe, z czym Wam się kojarzy ten motyw z okładki). Bo na wszystko jest odpowiedni czas. W naszej służbie nadszedł czas na pierwszy kongres psychologów. To tam nasza redakcyjna koleżanka spotkała panią psycholog Zuzannę Heise z Zakładu Karnego w Koronowie, która skomentowała dwa wyjątkowe zdarzenia z udziałem więźniaków. W obu chodziło o ratowanie życia ludzi. Niby przypadkiem, a wiadomo, jak jest. „To był ten moment, kiedy uwierzyliśmy, że da się go uspokoić” – tak po akcji jeden z funkcjonariuszy mówił o uratowanym mężczyźnie.

Nadejszła wiekopomna chwila na reformę systemu szkolenia w Służbie Więziennej. Podpułkownik Cezary Mecwaldowski, zastępca Dyrektora Generalnego Służby Więziennej zapewnia, że nasi specjaliści od lat pracowali nad uporządkowaniem ścieżki zawodowej, i że nowo przyjmowani funkcjonariusze już od pierwszego dnia w formacji będą wiedzieli, że co najmniej co pięć lat czekają ich szkolenia i doskonalenie zawodowe. I tak do osiągnięcia ustawowych 25 lat służby.

We wrześniowym numerze przeczytacie także o rekordowej akcji krwiodawstwa, o komfortowych kompleksach penitencjarnych i o naszych ludziach, którzy jak zwykle robią wyjątkowe rzeczy. Przede wszystkim dbają o budowanie lub odbudowę rodzinnych więzi, np. organizując wydarzenia dla osadzonych i ich dzieci – mecze piłkarskie (zdjęcie powyżej) i kilkudniowe kolonie, a także wspierając więźniów w rozwijaniu muzycznych pasji.

Aneta Łupińska ■

zdjęcie Paulina Bąbol

Spis treści



- Honorowe krwiodawstwo**
4 Prawie dwa tysiące trzysta litrów życia

- Temat miesiąca: właściwy moment**
6 Naszym celem jest poukładana ścieżka zawodowa
9 Pierwszy taki kongres
11 Trzeba działać
12 Uspokoić, odwrócić uwagę, nawiązać kontakt
13 Nie musisz być ekspertem, żeby ratować życie

- Kompleksy penitencjarne**
14 Bliżej domu

- Z kraju**
18 Kiedy śpiewasz, dwa razy się modlisz
33 Niezwykła trzynastka Prison Movie
34 Dla tych, co pomagają
34 Pocztówki z wolności

- Zawodowcy**
20 Z ludźmi i dla ludzi

- Dobre praktyki**
22 To nie jest zwykły rap

- Integracja rodzin**
26 Wszyscy wygrali
27 Więż, która zmienia życie

- Historia**
28 Dzieje poznańskiego więzienia w latach 1939-1945

- Ochrona zdrowia**
30 Czerniak

- Jak żyć lepiej**
32 Zdrowy tryb życia



zdjęcie na okładce z turnusu profilaktyczno-zdrowotnego, Agata Pilarska-Jakubczak

PRAWIE DWA TYSIĄCE TRZYSTA LITRÓW ŻYCIA



**Tyle krwi oddało ponad cztery tysiące więźniaków w ogólnopolskiej akcji „Mundurkowy Dar Serca”.
I znowu poszliśmy na rekord.**

Emocje rosną z każdą godziną, gdy z poszczególnych okręgów spływają wyniki. Dzień po zakończeniu akcji licznik pokazywał 707 litrów krwi. Ale liczby rosną: 1365, 1489, 2015. Ostatecznie dla ratowania zdrowia i życia ludzkiego zebrano niemal 2300 litrów krwi.

Takiego wyniku jeszcze nie było. Pokazuje on, jak wielką siłę ma wspólne działanie. Więźniacy po raz kolejny udowodnili, że pomaganiu mają nie tylko w zakresie obowiązków, ale także w sercach. Znowu pokazali to w ogólnopolskiej akcji, która jednoczy ludzi w służbie i wokół służby – funkcjonariuszy, pracowników, emerytów, a nawet ich rodziny i przyjaciół. Wspólny mianownik jest jeden – chęć podzielenia się tym, czego nie da się kupić ani zastąpić. Krwią.

Na wagę złota

Każdy, kto choć raz zetknął się z apellami centrów krwiodawstwa, wie, że krew w szpitalach jest zawsze towarem deficytowym. Wakacje to czas szczególnie trudny. Rośnie wtedy liczba wypadków, a stali dawcy często są na urloпах. Dlatego właśnie letnia odłona „Mundurkowego Daru Serca” nabiera szczególnego znaczenia. W tym roku ruszyła 1 czerwca i trwała do końca sierpnia, skupiając tysiące osób w całym kraju.

Koordynatorzy akcji z ramienia naszej formacji – Zespołu ds. Popularyzacji Honorowego Krwiodawstwa w Służbie Więziennej nie kryją dumy. Jeszcze przed jej rozpoczęciem przewodniczący zespołu major Piotr Kula, zapowiadał, że liczą na rekord. I faktycznie ubiegłoroczny wynik – 1936 litrów zebranej krwi był niższy od tegorocznego o ponad 360 litrów. Przekłada się to na 5087 donacji, co stanowi ponad 15200 jednostek krwi ratującej życie.



Mobilne krwiobusy

Aby ułatwić udział w akcji i nie dezorganizować służby, przy niektórych jednostkach penitencjarnych i ośrodkach szkoleniowych Służby Więziennej pojawiały się mobilne punkty poboru krwi. Do krwiobusów ustawiali się chętni, czasem tak licznie, że – jak w Zakładzie Karnym nr 1 w Strzelcach Opolskich czy w ośrodku w Kikicach – trzeba było zorganizować dodatkową zbiórkę, bo nie wszyscy mogli się zarejestrować. Wynik tegorocznej edycji nie jest dziełem przypadku, ale sumą tysięcy indywidualnych decyzji o donacji. Dzięki nim coraz więcej funkcjonariuszy może już poszczycić się odznaką „Honorowy Dawca Krwi – Zasłużony dla Zdrowia Narodu”, przyznawaną tym, którzy oddali co najmniej 20 litrów krwi. To wyróżnienie nie tylko honoruje jednostki,

ale pokazuje też, że w Służbie Więziennej rodzi się tradycja długofalowego wspierania banków krwi.

Więcej niż akcja

„Mundurowy Dar Serca” bez wątpienia łączy formacje mundurowe, ale również środowisko więźniaków. Kiedy wychodzą oni poza swoje codzienne obowiązki i siadają w fotelu krwiodawcy, wysyłają jasny sygnał, że pomaganie innym ma głęboki sens. Bo to tysiące realnych szans na uratowanie czyjegoś zdrowia, a nawet życia. To także inspiracja dla innych – bo jeśli funkcjonariusze, obciążeni wymagającą służbą, potrafią znaleźć czas i chęci, to każdy może zrobić to samo.

ESK

zdjęcia z archiwów jednostek penitencjarnych w całym kraju



Naszym celem jest poukładana ścieżka zawodowa

Z ppłk. Cezarym Mecwaldowskim, zastępcą Dyrektora Generalnego Służby Więziennej, rozmawia Aneta Łupińska

We wrześniu rusza pierwszy etap reformy systemu szkoleń. Czego możemy się spodziewać?

Przed wszystkim 22 września rusza pilotażowy kurs przygotowawczy według nowych założeń. Będzie on znacząco wydłużony z obecnych czterech tygodni do trzech miesięcy. Na ten kurs, który odbędzie się w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kulach, gdzie od wielu miesięcy trwają prace przygotowawcze, zostało skierowanych pierwszych 120 funkcjonariuszy. Zmiany poprzedziła symulacja planu zajęć dla wielu plutonów oraz obciążenia wykładowców prowadzeniem zajęć. Odbywało się to pod nadzorem Zakładu Dydaktycznego ośrodka w Kulach oraz mjr. w st. spocz. dr. Roberta Pokleka. Kurs przejdzie ewaluację, a efektem tego będą też zmiany w szkoleniu zawodowym, szkoleniu specjalistycznym i doskonaleniu zawodowym.

Po jakim czasie nowe osoby pojadą na „wstępniak”?

Po tygodniu, podobnie zresztą jak jest teraz, czyli po wstępnej adaptacji zawodowej służącej realizacji kwestii organizacyjnych po przyjęciu do służby. W tym czasie funkcjonariusz zapoznaje się z jednostką, jej funkcjonowaniem w takim ogólnym znaczeniu.

Czemu mają służyć te zmiany?

Mają jak najlepiej przygotować funkcjonariuszy do realizacji obowiązków służbowych i wyposażyć tych młodych ludzi w wiedzę z zakresu etyki zawodowej, ale też w niezbędne kompetencje komunikacyjne, mediacyjno-negocjacyjne oraz z zakresu bezpieczeństwa dynamicznego. I nie chodzi o to, że mają być mediatorami czy negocjatorami, ale o to, aby potrafili rozwiązywać trudne sytuacje, deeskalować konflikty. Chcemy, aby nowe osoby potrafiły wykonywać podstawowe zadania ochronne w sposób praworządny i prawno-człowieczy w ujęciu międzynarodowym.

Po zakończeniu trzymiesięcznego kursu funkcjonariusz trafi do macierzystej jednostki penitencjarnej na praktykę zawodową?

Tak, ponieważ część kursu przygotowawczego przeznaczona będzie na przygotowanie do pełnienia służby na podstawowych stanowiskach działu ochrony, m.in. patrolowego, widzeniowego, spacerowego, wartownika, konwojenta. Oczywiście konsekwencją tych zmian będzie również modyfikacja szkolenia zawodowego. Odchodzimy od dotychczasowego kształtu części unitarnej i specjalistycznej szkolenia zawodowego (nie będzie wideokonferencji).



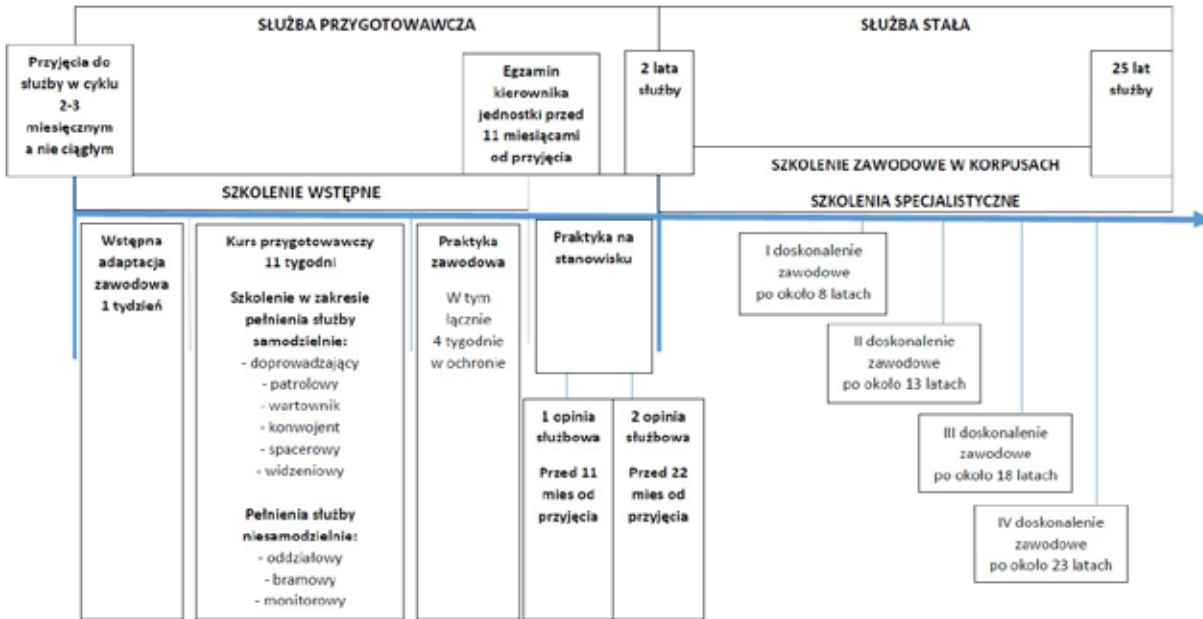
A po nim?

Funkcjonariusz trafi do jednostki na praktykę zawodową, która powinna zakończyć się przed upływem 11 miesięcy od dnia przyjęcia do służby, w tym miesięczną praktykę w dziale ochrony. Kończąc praktykę z opinią dwóch mentorów – jednego z działu ochrony, a drugiego ze swojego docelowego działu, funkcjonariusz przejdzie egzamin u dyrektora jednostki, na takich samych zasadach, jak obecnie. I zostaje mu jeszcze około 13 miesięcy służby przygotowawczej. W tym czasie może być – w ramach swojego działu – przydzielany do różnych zadań. Jest to jednak jeszcze okres kształtowania i weryfikowania umiejętności i wiedzy, co można nazwać praktyką na stanowisku. Ponadto zgodnie z naszymi obecnymi przepisami funkcjonariusz w trakcie służby przygotowawczej musi być dwukrotnie pozytywnie opiniowany – pierwszy raz nie później niż 30 dni przed upływem pierwszego roku tej służby, a drugi nie później niż 60 dni przed mianowaniem na stałe. Po tym wieloetapowym procesie przygotowania i sprawdzania nowo przyjmowanych osób, są one przeniesione do służby stałej i w dalszej kolejności oczekują na skierowanie na szkolenie zawodowe.

I tu też czekają nas zmiany?

Tak, na szkolenie zawodowe funkcjonariusz przyjedzie już na część specjalistyczną, ale również w trakcie szkolenia będzie wyodrębniona część unitarna, która dotychczas pełniła zupełnie inną funkcję. Oczywiście w programie zostają wybrane zagadnienia z zakresu ogólnej wiedzy penitencjarnej, ale będą one wkomponowane w program zajęć specjalistycznych. Oprócz nowych informacji, dla utrwalenia i w bardzo syntetycznym

Koncepcja Nowego Systemu Szkolenia Służby Więziennej 2025



zakresie przypomnimy niektóre poznane wcześniej zagadnienia. Wszystko to dlatego, że ta wiedza jest niezbędna do realizacji zadań na danym stanowisku, a od ukończenia szkolenia wstępnego minęły 2-3 lata.

Zajęcia będą prowadzone tylko stacjonarnie?

Z zasady – tak. Eliminujemy dotychczasową, nieskuteczną formę wideokonferencji. Jednocześnie uzupełnimy platformę edukacyjną pozwalającą na samokształcenie i korzystanie z materiałów dydaktycznych. Kolejna istotna zmiana wiąże się z równoczesnym wprowadzeniem w części specjalistycznej szkolenia zawodowego niektórych szkoleń specjalistycznych. To znaczy, że jeśli funkcjonariusz zostanie skierowany na szkolenie podoficerskie w specjalizacji ochronnej, równocześnie odbędzie tam szkolenie specjalistyczne oddziałowych działów ochrony. To duże ułatwienie dla dyrektorów jednostek, ponieważ funkcjonariusz nie będzie musiał kilka razy jechać na szkolenie, ale za jednym razem zdobędzie wiedzę potrzebną do wypełniania zadań służbowych. Wiele elementów ze szkoleń specjalistycznych pokrywa się z zagadnieniami z części specjalistycznej szkolenia zawodowego, więc da się to łatwo skomponować. Podobnie będzie w specjalizacji ochronnej na szkoleniu w korpusie chorążych, gdzie wprowadzimy szkolenie specjalistyczne dowódców zmian działów ochrony. Ktoś, kto skończy szkolenie w tym korpusie w specjalizacji ochronnej od razu może zostać dowódcą zmiany albo obejmie to stanowisko bez dodatkowego szkolenia w czasie pięciu lat.

To znaczy?

W ciągu pięciu lat od ukończenia szkolenia zawodowego przygotowującego do zajmowania stanowisk w korpusie podoficerów SW w specjalizacji ochronnej funkcjonariusz będzie mógł zostać oddziałowym, a dowódcą zmiany po szkoleniu zawodowym w korpusie chorążych. Ale jeżeli od czasu szkolenia minie pięć lat, to dyrektor jednostki będzie zobowiązany skierować go na doskonalenie zawodowe, czyli szkolenie przypominające fachową wiedzę w tym wąskim wycinku służby. Przykładowo: jeśli po szkoleniu zawodowym w korpusie podoficerskim w specjalizacji ochronnej funkcjonariusz nie będzie pełnił funkcji oddziałowego, a realizował inne zadania ochronne, a w pewnym momencie dyrektor zechce powierzyć mu obowiązki oddziałowego, ale niestety od szkolenia minęło już pięć lat, więc będzie to wymagało zaktualizowania wiedzy ze względu na zbyt długą przerwę w wykonywaniu zadań. Oddziałowym zostanie po tym krótkim doskonaleniu zawodowym. Funkcjonariusz od razu może pełnić obowiązki oddziałowego i będzie nim bez żadnych odstępstw przed upływem tych pięciu lat. Również po pięciu latach od ukończenia szkolenia zawodowego każdy więziennik powinien trafić na doskonalenie zawodowe, które będzie trwało od tygodnia do dwóch, czyli tyle, co dotychczasowe szkolenia specjalistyczne. Ten pięcioletni wymóg dotyczy osób, które w tym przedziale czasowym pełniły służbę na jednym stanowisku.

Czyli dowódca zmiany co pięć lat pojedzie na kurs dowódców zmiany?

Tak, ale może się zdarzyć, że ktoś, kto dotychczas był oddziałowym i już jest na przykład podoficerem i awansuje na dowódcę zmiany, to albo poczeka na szkolenie zawodowe w korpusie chorążych w specjalizacji, gdzie od razu odbędzie szkolenie specjalistyczne dowódców zmian, albo trafi na odrębne szkolenie specjalistyczne. Oczywiście zweryfikujemy i uzupełnimy listę tych szkoleń. Zakładamy, że obejmą one funkcjonariuszy pełniących służbę na każdym stanowisku. Od lat mówi się o takim systemie szkoleń, jednak tym razem działamy i to wdramy.

Ośrodki szkolenia są na to przygotowane?

Jesteśmy w trakcie procesu tworzenia harmonogramów dla dwóch ośrodków szkolenia z uwzględnieniem wyspecjalizowania tych przeznaczonych do realizowania poszczególnych szkoleń oraz zapewnieniem niezbędnego wyposażenia i logistyki. Dotyczy to Suchej i Kikit. Dlaczego właśnie tych? Spełniają one nasze wymagania w zakresie liczby miejsc dla uczestników kursów. Założyliśmy, że w ciągu roku przyjmiemy do Służby Więziennej około 1300 funkcjonariuszy. W związku z nowym kursem przygotowawczym, który będą prowadziły tylko te dwa ośrodki, jeden będzie realizował szkolenie sześciu plutonów, a drugi – pięciu. Oczywiście będzie się to wiązało z uzupełnieniem i odpowiednim przygotowaniem kadry. Pozostałe ośrodki szkolenia przejmą realizację innych szkoleń w sposób wykorzystujący ich bazę i kadre dydaktyczną.

Co te wszystkie zmiany dadzą nowo przyjętemu funkcjonariuszowi?

Cały szereg korzyści. Od samego początku otrzyma niezbędne kompetencje potrzebne do realizacji podstawowych obowiązków i wiedzy o funkcjonowaniu naszej formacji. Przypominam, że waga i kolejność zadań zawarta w ustawie o Służbie Więziennej nie jest przypadkowa. To zrozumienie misji tej służby – readaptacji i wychowywania, do czego potrzebne są umiejętności wykorzystywane przy konieczności zażegnania ewentualnych konfliktów. To także poszanowanie godności ludzkiej oraz praworządność. Naszym celem jest poukładana logicznie ścieżka zawodowa z korzyściami wynikającymi z osiągnięcia kolejnych jej etapów. Nowy system szkolenia Służby Więziennej to również korzyści dla instytucji: uporządkowanie ścieżki zawodowej, spełnienie wymagań ustawy o Służbie Więziennej z zakresu wyposażania w kompetencje potrzebne do wykonywania zadań na konkretnym stanowisku, a także właściwe kształtowanie postaw młodych ludzi na początku drogi zawodowej. To także realizowanie w części specjalistycznej szkolenia zawodowego niektórych szkoleń specjalistycznych.

Skąd wiadomo, jakie są potrzeby w systemie szkoleń?

Bazujemy na wieloletnich doświadczeniach obecnego Centralnego Ośrodka Szkolenia Służby Więziennej w Kulach i byłego w Kaliszu. Wszystkie zmiany uwzględniają wyniki badań przeprowadzonych wśród nowo przyjętych funkcjonariuszy oraz tych z doświadczeniem, a także wnioski z naboru i przyczyn rezygnacji ze służby funkcjonariuszy uzyskane z działów kadr.



Pierwszy taki kongres

„Pomaganie wymaga siły – siła wymaga wsparcia” – to hasło towarzyszyło psychologom więziennym podczas I Kongresu Psychologów w Służbie Więziennej. Wydarzenie okazało się nie tylko merytorycznym forum wymiany doświadczeń i wiedzy, ale też źródłem energii i wsparcia dla tych, którzy na co dzień pracują w trudnych warunkach izolacji penitencjarnej.

Od 4 do 6 sierpnia 2025 r. Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej w Suchej stał się centrum refleksji i inspiracji. Po raz pierwszy w historii polscy psycholodzy penitencjarni spotkali się w tak liczonym gronie, na tak szczególnym wydarzeniu. Do Suchej przyjechali praktycy z jednostek w całym kraju, wykładowcy akademicy i przedstawiciele kierownictwa Służby Więziennej. Inicjatorami wydarzenia były kapitan Emilia Michalska i major Anna Margelist-Czajczyk, które podkreślały, że kongres wyrósł z potrzeby serca, stworzenia przestrzeni do wsparcia, wymiany doświadczeń i wzajemnej inspiracji. – Ten kongres jest nie tylko zbiorem wystąpień. Jest spotkaniem ludzi, którzy każdego dnia niosą zmianę – cichą, głęboką i prawdziwą – mówiły organizatorki.

Kongres otworzyła Dyrektor Generalna Służby Więziennej pułkownik Renata Niziołek, podkreślając, że to wyjątkowe, przełomowe i historyczne wydarzenie jest pierwszym, ale na pewno nie ostatnim. Dodała, że jako psycholog będzie wspierała tego typu inicjatywy.

– Psycholodzy w naszej formacji pełnią rolę nie do przecenienia – zaznaczyła. – Ich praca, choć często cicha i niewidoczna, na co dzień jest fundamentem wielu działań resocjalizacyjnych i profilaktycznych – dodała. Dyrektor poinformowała o możliwości dofinansowania przez służbę różnego rodzaju szkoleń zewnętrznych adresowanych do psychologów. Podkreśliła również, że Służbie Więziennej zależy na współpracy z instytucjami zewnętrznymi, z uczelniami i profesjonalistami ze świata nauki, którzy wesprą merytorycznie naszą formację.

Poruszające wykłady

Program obfitował w znakomite wystąpienia. Kongres otworzył wykład prof. dr hab. Beaty Pastwy-Wojciechowskiej, która skupiła się na diagnozie i terapii osób z zaburzeniami psychicznymi w systemie karnym, zwłaszcza tych z antyspolecznymi zaburzeniami osobowości. Pierwszy dzień zamknęło wystąpienie Joanny Grabarczyk-Leśniak ze Szpitala Klinicznego im. J. Babińskiego w Krakowie, która mówiła o pracy z osobami

przebywającymi na oddziale detencji* i wyzwaniach związanych z niepoczytalnością. Prelegentka chętnie i wyczerpująco odpowiadała na wszystkie zadawane pytania, bo wykład zrobił ogromne wrażenie na uczestnikach kongresu.

– Praca pani Joanny jest bardzo podobna do naszej – mówiła potem psycholog więzienna, jedna z uczestniczek wydarzenia. – Właściwie pracujemy z tymi samymi osobami, tylko na innych etapach ich życia. Mogliśmy porównać doświadczenia i zweryfikować, jak w szpitalu radzą sobie z osobami, z którymi my również pracujemy. Zaznaczyła, że ten wykład i dyskusja, jaka miała miejsce zaraz po nim, były dla obecnych szczególnie cenne.

W kolejnych dniach mówiono, m.in. o standardach opieki nad osobami o odmiennej tożsamości płciowej – wykład dr Doroty Baran – oraz o najnowszych badaniach nad stresem i jego wpływem na organizm, o czym opowiadał psycholog Mateusz Banaszkiwicz. Uczestnicy nie tylko wysłuchali teorii, ale też dostali praktyczne wskazówki, jak





rozładowywać napięcie w swojej pełnej emocji pracy z osadzonymi.

Energetyczna Marzena Grochowska w motywującym wykładzie pokazała, jak budować odporność psychiczną i czerpać radość z pracy, odwołując się do wiedzy o mózgu i neurologicznych podstawach dobrostanu. Praktyczne zastosowanie analizy transakcyjnej w pracy z osadzonymi zaprezentowała Elżbieta Jasnosik z Zakładu Karnego we Wronkach.

Ostatniego dnia kongresu porucznik Justyna Sejdowska-Szrajber, kierownik oddziału terapeutycznego dla skazanych z niepsychotycznymi zaburzeniami psychicznymi lub upośledzonych umysłowo w Zakładzie Karnym w Potulicach, mówiła o dobrostanie osób pomagających, posłużyła się słowami Nietzschego: „Kto patrzy w otchłań, ten musi uważać, by otchłań nie spojrziała w niego”. Ten cytat był punktem wyjścia do rozmowy o sile, potrzebach i zagrożeniach czyhających na psychologów w pracy z drugim człowiekiem. Pani porucznik poruszyła przejmujące zagadnienia: zespół wypalenia empatycznego aktywujący się nie przez brak siły, ale przez zbyt długotrwałą obecność w cierpieniu innych; mikrodehumanizację, czyli często nieuświadomione akty dystansowania się od drugiego człowieka w celu przetrwania w środowisku wysokiego napięcia i obciążenia moralnego, a także winę pomagacza, która drąży sumienie i wypala sens pomagania. Mówiła o narzędziach ochronnych, o terapii akceptacji i zaangażowania oraz o tym,

że „siła nie polega na tym, ile uniesiesz, ale na tym, ile odłożysz we właściwym momencie”. Bo psycholog, jak każdy człowiek, też może doświadczyć załamania. Przypomniła, że pomagający nie są niszczeni.

Rozmowy w kuluarach

Jednak kongres dla uczestniczących w nim specjalistów był nie tylko zestawem wykładów, stał się także przestrzenią do rozmowy, spotkania i poczucia, że nie są sami. – Przyjechaliliśmy z naszej jednostki we trójkę i jeszcze kilka dni po kongresie nie mogliśmy przestać o nim rozmawiać z kolegami i z dyrektorem – powiedziała jedna z uczestniczek i dodała, że wykłady były świetne, na bardzo wysokim poziomie, ale cenne były też spotkania w kuluarach. – Wreszcie osobiście poznaliśmy ludzi, których dotąd kojarzyliśmy tylko z rozmów telefonicznych czy podpisów na dokumentach. To dało nam wiatru w skrzydła. Atmosfera podczas kongresu była – jak podkreślało wielu uczestników – jednocześnie profesjonalna i przyjazna. Psycholodzy dzielili się doświadczeniami, porównywali swoje metody pracy z tymi stosowanymi np. w szpitalu psychiatrycznym, a także nawiązywali relacje, które w przyszłości mogą zaowocować współpracą.

Początek nowego?

Wydarzenie odbyło się pod honorowym patronatem Dyrektora Generalnej Służby Więziennej ptk Renaty Niziołek.

Obecni byli na nim także m.in. pptk Filip Skubel, Dyrektor Biura Penitencjarnego w Centralnym Zarządzie Służby Więziennej, pptk Marta Jakubowska, Dyrektor Okręgowa Służby Więziennej w Bydgoszczy, pptk Justyna Kudiuk oraz pptk Arleta Pęconek. Organizatorami kongresu byli pptk dr Szymon Glica, Dyrektor Okręgowej Służby Więziennej w Krakowie oraz mjr Justyna Kosicka, Komendant OSSW w Suchej.

Pierwszy Kongres Psychologów w Służbie Więziennej jest dowodem na to, że środowisko psychologów więziennych potrzebuje nie tylko profesjonalnych narzędzi, ale i wspólnoty.

– To wydarzenie było świeże, inne niż wszystko, w czym dotąd uczestniczyliśmy. Pokazało, jak bardzo potrzebujemy rozmowy i wsparcia. Mamy nadzieję, że będzie kontynuowane – mówiła jedna z uczestniczek.

W Suchej psycholodzy poczuli, że razem mogą więcej – nie tylko dla skazanych, ale i dla siebie nawzajem. Kongres ma szansę stać się początkiem regularnych spotkań. A za hasłem „Pomaganie wymaga siły – siła wymaga wsparcia” kryje się realna potrzeba środowiska, które każdego dnia staje na pierwszej linii pracy z człowiekiem w kryzysie.

ESK

zdjęcia Kamil Brożyna

*Oddział psychiatrii sądowej, zajmujący się osobami, wobec których sądy zastosowały środek zapobiegawczy w postaci umieszczenia w zamkniętym zakładzie psychiatrycznym.



Od wielu lat w rubryce „Zawsze gotowi” piszemy o funkcjonariuszach i pracownikach Służby Więziennej, którzy w różnych życiowych sytuacjach zachowują się jak bohaterowie. Dzisiaj w temacie miesiąca przedstawiamy kolejnych, którzy ratowali życie innym. Warto ich pokazywać nie tylko ku pokrzepieniu serc, ale też dla podkreślenia, że reagować trzeba, by stale stać po dobrej stronie mocy. Bo przecież każdy z nas może się znaleźć w sytuacji, w której może być zarówno ratownikiem, jak i potrzebującym pomocy.

Trzeba działać

To miała być spokojna droga nad pobliskie jezioro. Czas wytchnienia w dniu wolnym od służby. Zamiast odpoczynku na starszego szeregowego Karola Topolewskiego, funkcjonariusza Zakładu Karnego nr 1 w Grudziądzu, czekały dramatyczne chwile.

Droga na plażę prowadziła lasem między dwoma jeziorami w okolicach miejscowości Gruta. Karol, jadąc samochodem, zobaczył stojące na poboczu auto, którego kierowcą była starsza pani. – Kobieta, bardzo czymś przejęta, dawała mi znaki, żebym się zatrzymał – relacjonuje funkcjonariusz. – Wskazała na drzewo stojące nieco w głębi, poza linią drogi, w gęstwinie. Cofnąłem samochód i przyjrzałem się dokładnie. A tam na jednym z drzew, ledwie widoczny wisiał człowiek – dodaje. Natychmiast wysiadł i pobiegł w jego stronę.

Zerwałem plastikową taśmę

Po chwili na miejscu zjawili się zaalarmowani przez wspomnianą panią dwaj wędkarze – około sześćdziesięcioletni ojciec z dorosłym synem łowili ryby w poblizu.

Trzej panowie niemal natychmiast ruszyli z pomocą. Nie mieli przy sobie noża ani innego przydatnego narzędzia. Jednak mężczyzna zawisł na plastikowej taśmie, którą nasz funkcjonariusz mocnym szarpnięciem przerwał na łączeniu. Mówi, że ten człowiek żył, miał drgawki i pianę na ustach, ale nie stracił przytomności. Próbował nawet wydobywać z siebie jakieś pojedyncze, niewyraźne słowa. – Oddychał, więc nie trzeba było go reanimować, wystarczyło ułożyć go w pozycji bocznej bezpiecznej i monitorować jego oddech – wyjaśnia starszy szeregowy.

W tym czasie starsza pani wybrała numer alarmowy, ale po zgłoszeniu się dyspozytora telefon przekazała Karolowi, żeby dokładnie sprecyzował, gdzie się znajdowali. – Podałem miejsce i opisałem sytuację. Karetka była po około piętnastu minutach, a potem przyjechały Policja i „dochodzeniówka” – relacjonuje więziennik. Złożył zeznanie, a uratowany mężczyzna trafił do szpitala na obserwację psychiatryczną.

Byliśmy w emocjach

Wszyscy uczestnicy tego zdarzenia mocno je przeżyli. – Wędkarze, czyli ojciec z synem byli wstrząśnięci – przyznaje funkcjonariusz. – Dla mnie też była to trudna sytuacja, choć nie pierwsza



taka interwencja w służbie. Mimo że jestem w niej dopiero dwa lata, już spotkałem się z podobnym przypadkiem. Pewnie to pomogło mi zachować spokój – dodaje. – Starsza pani też była cała w emocjach. Do końca akcji nie podeszła do tego drzewa. Widać było, że wiele nerwów ją to kosztowało. Ale gdyby nie ona, ten człowiek nie miałby szans na ratunek.

Znałem go z widzenia

– Od początku wiedziałem kogo ściągam z drzewa – mówi Karol Topolewski. – To 26-latek. Mój rówieśnik. Znamy się z widzenia, bo pochodzimy z tej samej wsi – opowiada i wspomina, że jakiś czas potem, kiedy wracał ze służby, zobaczył go idącego chodnikiem i palącego papierosa. – To znaczy, że wyszedł ze szpitala i wrócił do wsi. Po tamtym zdarzeniu nie kontaktował się ze mną, a ja tego nie oczekiwałem – kwituje.

Choć wydarzenie zakończyło się uratowaniem życia, emocje długo nie opadały. Karol tamtego dnia już nie pojechał na plażę nad jeziorem. Wrócił do domu, trudno było mu zasnąć. Dziś, wspominając tamten dzień, nie używa wielkich słów. Traktuje to jako naturalny obowiązek – zarówno w pracy, jak i poza nią. – To są sytuacje, w których nie ma czasu na zastanawianie się. Trzeba działać – podsumowuje.

Elżbieta Szlezak-Kawa
zdjęcie Karolina Sławińska

Uspokoić, odwrócić uwagę, nawiązać kontakt

Wracali z rutynowego serwisowania pojazdów. Chwila postoju w Częstochowie, tuż przy sanktuarium na Jasnej Górze, miała być tylko przystankiem w drodze. Druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej, wśród nich starszy szeregowy Filip Wrzos i starszy kapral Wiktor Nalepka – funkcjonariusze z Zakładu Karnego w Tarnowie – na jednym z częstochowskich skrzyżowań ratowali człowieka przed samospaleniem.

Obaj więziennicy i jednocześnie członkowie OSP w Czarnej, jechali dwoma wozami strażackimi. Wracali z serwisu. W centrum miasta zauważyli kobietę machającą intensywnie w ich kierunku. Pierwszy zareagował prowadzący większy pojazd – Wiktor Nalepka. – Pomyślałem, że może doszło do potrącenia. Zatrzymałem samochód, włączyłem sygnaty i zabezpieczyłem wóz. Filip wyskoczył szybciej, bo był pasażerem – mówi starszy kapral.

Obecność i wsparcie

Okazało się, że niedaleko skrzyżowania, w bocznej ulicy, kręci się młody mężczyzna, który oblał się łatwopalną substancją, a w rękę trzyma zapalniczkę. – Rzeczywiście wyglądał na bardzo pobudzonego, poruszał się nerwowo i był wyraźnie w złym stanie psychicznym – relacjonuje Filip Wrzos. – Chaotycznie biegał po chodniku, roztrzęsiony, jakby „elektryczny” i był czymś obłany. Pomyślałem, że naftą. Obok leżała bańka. Kiedy do niego podszedłem, miał w ręce zapalniczkę typu zipo, gotową do odpalenia. Powiedziałem stanowczo: *rzuć to!* – wspomina. I ku jego zaskoczeniu, mężczyzna posłuchał. – Miał na sobie długi płaszcz, który też kazałem mu zdjąć – dodaje funkcjonariusz. Wtedy dołączył do niego Wiktor. – Gdy zobaczył nas dwóch, mężczyzna rozłożył ręce i krzyknął: *podaję się!* To był moment, w którym uwierzyliśmy, że da się go uspokoić – wspomina starszy kapral. Obaj strażacy wzięli mężczyznę pod ręce i odprowadzili w bezpieczne miejsce. Posadzili na murku i zaczęli z nim rozmawiać. – Chodziło o to, żeby go uspokoić, odwrócić uwagę, nawiązać kontakt. To była nasza pierwsza pomoc – podkreśla Filip Wrzos. – Nie chodziło o siłę, tylko o obecność i wsparcie – dodaje.

Mężczyzna nie stawiał oporu, choć wciąż powtarzał, że chce zapalić papierosa. Funkcjonariusze przekonali go, że to niezbyt dobry pomysł, bo ich ubrania także nasiąknęły paliwem do zapalniczek. – W takich sytuacjach pierwsza pomoc to przede



wszystkim wsparcie psychiczne. Trzeba mówić, być obok, żeby nie myślał o tym, co wcześniej chciał zrobić – tłumaczy Wiktor Nalepka.

Kolejne doświadczenie

Chwilę później na miejsce dotarły służby z Częstochowy – straż, pogotowie i Policja. Przejęły mężczyznę. – Na szczęście wszystko dobrze się skończyło. Mężczyzna nie próbował uciekać ani nie zachowywał się agresywnie – podkreśla starszy szeregowy i wierzy, że już sama ich obecność pomogła mu się uspokoić.

Pozostali druhowie z OSP w Czarnej zadbali o bezpieczeństwo i kierowali ruchem drogowym na skrzyżowaniu, przy którym stały dwa wozy strażackie. A potem przyszła refleksja, że cała akcja mogła się potoczyć zupełnie inaczej. – Każdy scenariusz był możliwy – stwierdza Wiktor. – Mężczyzna mógł od razu odpalić zapalniczkę, mógł nam uciec między bloki. A wtedy musielibyśmy go gonić i nie wiadomo, co by zrobił. Na szczęście w porę odpuścił – dodaje.

Dla obu funkcjonariuszy to kolejne doświadczenie w ratowaniu ludzkiego życia. – Mam za sobą kilka akcji z zatrzymaniem krążeń i prowadzę młodzieżową drużynę pożarniczą, gdzie uczymy pierwszej pomocy – wylicza Filip Wrzos i zaznacza, że to kolejny dowód, że szybka reakcja ma sens. A zdaniem Wiktora Nalepki w tym zdarzeniu najważniejsze było to, że w krytycznym momencie ktoś zauważył całą sytuację i zatrzymał ich na drodze. Dzięki temu jeden młody człowiek dostał szansę na przeżycie.

Elżbieta Szlęzak-Kawa
zdjęcie OSP w Czarnej



Nie musisz być ekspertem, żeby ratować życie



Major Zuzanna Heise, kierownik działu terapeutycznego dla skazanych z niepsychotycznymi zaburzeniami psychicznymi lub upośledzonych umysłowo w Zakładzie Karnym w Koronowie, uczestniczka I Kongresu Psychologów komentuje zdarzenia z poprzednich stron z udziałem więźniaków

O czym świadczą opisane historie?

One pokazują, jak wielką moc ma wsparcie i obecność drugiego człowieka. Często osoby rozważające odebranie sobie życia czują się samotne i pozbawione nadziei. W takiej chwili nawet jedno pytanie zadane z troską, wysłuchanie bez oceniania, może stać się pierwszym krokiem ku zdrowieniu. Reakcja otoczenia w sytuacjach kryzysowych ma ogromne znaczenie. Czasem wystarczy spojrzenie, uważne słuchanie czy proste słowa: jak się czujesz? To może wydawać się niewiele, ale w rzeczywistości daje sygnał, że ktoś jest ważny i nie pozostaje sam. I naprawdę nie trzeba być psychologiem, żeby pomóc. Wystarczy być kimś, kto daje drugiej osobie poczucie, że jest widziana, słyszana, że jej życie ma znaczenie.

A jak sobie radzą świadkowie takich zdarzeń? To przecież ogromne emocjonalne obciążenie.

Dla wielu osób to nagły i nieoczekiwany szok, ogromny szok. A reakcje bywają różne: paraliż, dezorientacja, a czasem natychmiastowa mobilizacja do działania. W sytuacjach zagrożenia życia najważniejsze jest szybkie, ale też rozważne działanie. Niektórzy próbują od razu udzielić pomocy, inni w pierwszych chwilach mogą nie wiedzieć, co robić. A tutaj najważniejsze jest szybkie i zdecydowane działanie. Najpierw należy zadbać o bezpieczeństwo swoje i osoby zagrożonej, potem wezwać pomoc. Równocześnie kluczowa jest nasza obecność – spokojny głos, nawiązanie dialogu, wyrażenie troski, unikanie oceniania,

krytyki czy umniejszania przeżywanego bólu. Bo to może tylko pogłębić poczucie osamotnienia. To, co nam może wydawać się mało istotne, dla osoby w kryzysie ma ogromną wartość. Nawet jeśli nie wiemy, co powiedzieć, sama obecność i gotowość do słuchania to już bardzo wiele. Naszą rolą jest tutaj przede wszystkim zatrzymanie sytuacji kryzysowej i przekazanie osoby w ręce profesjonalistów. Pamiętajmy: nie trzeba być ekspertem, żeby ratować czyjeś życie.

Jakie emocje i reakcje są typowe w takich sytuacjach i czy można z nich wyciągnąć także coś pozytywnego?

Po tak ekstremalnym wydarzeniu dla jego świadków naturalne są uczucia lęku, bezradności, smutku albo złości czy poczucia winy, że można było zrobić więcej. Mogą się również pojawiać objawy somatyczne, jak drżenie rąk, przyspieszone bicie serca, problemy z koncentracją czy zaburzenia snu. Każda reakcja w takiej sytuacji jest ludzka i naturalna. To, jak reagujemy, wynika z mechanizmów przetrwania, które niekoniecznie będą wyglądać tak, jak sobie to wyobrażaliśmy. Niezwykle ważne jest, żeby nie oceniać swoich emocji, ani tego, jak się zareagowało w chwili zdarzenia. W sytuacji zagrożenia życia często bowiem działa instynkt, a nie jakiś przemyślany plan. Dlatego istotne jest, by o tym, co się wydarzyło świadkowie mieli możliwość porozmawiania z psychologiem, w grupie wsparcia lub z kimś bliskim. Z kimś, kto wysłucha z uwagą, bo to daje szansę na zrozumienie własnych reakcji, obniżenie napięcia i uniknięcie długotrwałych skutków stresu. Nie warto zostawać samemu z tym doświadczeniem, ponieważ często zostawia ono ślad w psychice. Jednak z odpowiednim wsparciem można przekształcić je w doświadczenie, które pogłębi naszą empatię, uczuli na sygnały kryzysu u innych, no i przede wszystkim da poczucie, że nasza reakcja mogła kogoś uratować.

Jednym słowem: reagujmy!

Tak, nawet jeśli się boimy lub czujemy, że sytuacja nas przeraża. Bo jeżeli nie mogę zbliżyć się do poszkodowanego, to być może nie jestem do tego jakoś zaprogramowana i w taki sposób nie pomogę, za to mogę zrobić coś innego. Każdy działa na miarę własnych możliwości i przede wszystkim w taki sposób, żeby nie wyrządzić jeszcze większej krzywdy. Pomoc może mieć przecież różne formy – od resuscytacji, przez wezwanie innych świadków, aż po kontakt ze służbami.

Jak oceniasz reakcję osób z obu tych zdarzeń?

Wszyscy zadziałali najlepiej, jak potrafili – jak przypadkowy zespół ratunkowy. Każdy zrobił tyle, ile zdołał. Rozumiem też starszą panią, która mogła instynktownie chronić siebie i nie czuć się na siłach, by podejść bliżej. Ważne, że była uważna i nie pozostała obojętna – zainicjowała pomoc. Osoba obserwująca pełni niebagatelną rolę, bo w razie potrzeby może zawiadomić służby. A ratujący mogą mieć poczucie, że ktoś ich wspiera i czuwa z boku. To daje siłę do działania.

rozmawiała Elżbieta Szlęzak-Kawa

zdjęcie Marek Strąk

Blżej domu

Po niemal pięciu latach od podpisania porozumienia w sprawie wybudowania pierwszych w Polsce pilotażowych kompleksów penitencjarnych, możemy cieszyć się inwestycją. Wszystkie cztery: w Chmielowie, Jastrzębiu-Zdroju, Kamińsku-Olsztynie i Koziegłłowach zostały zasiedlone. Norweskie fundusze dofinansowały projekt kwotą ponad ćwierć miliarda złotych (ponad 56 mln euro). A Służba Więzienna przygotowuje osadzonych do wolności w iście domowych warunkach.



Olsztyn



Kamińsk

Dotrzyliśmy terminu. Zgodnie z umową kompleksy powstały w czterech okręgowych inspektoratach Służby Więziennej: olsztyńskim, katowickim, poznańskim i rzeszowskim. Oprócz olsztyńskiego każdy kompleks składa się z pawilonu mieszkalnego, hali produkcyjnej oraz domu przejściowego. Celem inwestycji jest obniżenie wskaźnika powrotności osadzonych do przestępstwa oraz wzrost bezpieczeństwa i poprawa warunków pracy funkcjonariuszy. Wszystkie obiekty zostały zasiedlone w ostatnim czasie.

Olsztyn

Przy Oddziale Zewnętrznym w Olsztynie tutejszego aresztu śledczego powstał dom przejściowy dla 30 osadzonych, a przy Zakładzie Karnym w Kamińsku pawilon mieszkalny dla 202 recydywistów.

Dom przejściowy jest zakładem karnym typu otwartego z trzynastoma dwuosobowymi i czterema jednoosobowymi pokojami, w tym jednym dla osób z niepełnosprawnościami. Dziś przebywa tam 16 skazanych odbywających karę po raz pierwszy. Zostali starannie wyselekcjonowani przez kadrę penitencjarną, mają krótkie wyroki i nie stwarzają zagrożenia dla obywateli. Do końca kary pozostało im od trzech do 18 miesięcy.

Placówka wyposażona jest w gabinet dla wychowawcy i psychologa, ogólnodostępną kuchnię, sale rozdziału posiłków, świetlicę ogólną i terapeutyczną, pomieszczenia biurowe, gospodarcze i techniczne.

W każdym domu funkcjonuje dział ds. readaptacji społecznej osób skazanych. Na czele olsztyńskiego stoi porucznik Justyna Jachacy-Majewska, kierownik domu przejściowego. W skład działu wchodzi wychowawca oraz

czterech oddziałowych, którzy pełnią służbę w systemie dwunastogodzinnym. Placówka współpracuje z kuratorami sądowymi oraz instytucjami pomocowymi.

Osadzeni planują swoją przyszłość w warunkach zbliżonych do wolnościowych. Kursy i szkolenia kończą na zewnątrz więzienia w ramach przepustek. – Przygotowują się do wolności, bo przecież w niedługim czasie będą musieli być samodzielni i żyć w społeczeństwie – tłumaczy pani porucznik. Wyjaśnia też, że pomaga im w tym uczestnictwo w modułowym programie wsparcia penitencjarnego „Czas na wyjście” (realizowany we wszystkich domach przejściowych), składający się z kilku części, m.in. z programów „Ja i moja rodzina”, „Obywatel” czy „Zielony ogród”. W trakcie pierwszego osadzeni wychodzą ze swoimi dziećmi do teatru lalek, kina czy sal zabaw. Celem drugiego jest zdobycie wiedzy o prawach i obowiązkach obywatela. Ten ostatni propaguje zdrowy styl życia, umożliwia wzbogacenie menu o własnoręcznie wyhodowane owoce i warzywa oraz uczy osadzonych jak sadić i pielęgnować rośliny, tworzyć kompost, wykorzystywać wodę deszczową, planować przestrzeń ogrodową. Jest jeszcze moduł „Gotuj z nami”, który przygotowuje do samodzielności i pokazuje jak zdrowo się odżywiać z uwzględnieniem przestrzegania przepisów BHP podczas przygotowywania posiłków.

Kadra tej placówki prowadzi też program „Kalistenika na kołach”, a także wspiera osadzonych przy tworzeniu więziennej gazetki „Half House”, do której artykuły piszą również kurator oraz psycholog.

W olsztyńskim domu przejściowym działa też galeria z prawdziwymi wernisażami i wystawami zaprzyjaźnionych



Kamińsk

artystów. – Obcowanie ze sztuką jest jedną z form wykorzystywanych w procesie resocjalizacji, bo otwiera w człowieku inne spojrzenie na otaczającą rzeczywistość – wyjaśnia porucznik Jachacy-Majewska.

Natomiast w trzykondygnacyjnym pawilonie mieszkalnym w Kamińsku są cztery oddziały mieszkalne, sala konferencyjna, komputerowa, świetlice, biblioteka oraz gabinety lekarskie. Cele mieszkalne wyposażone są w prysznice, a na każdej kondygnacji jest pralnia oraz pomieszczenie socjalne. – Wybudowanie nowego pawilonu mieszkalnego w ramach norweskich funduszy zdecydowanie poprawiło warunki socjalno-bytowe osadzonych – ocenia rzeczniczka podporucznik Marcin Ferdycz, kierownik działu ochrony. Pawilon dostosowany jest do potrzeb osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach inwalidzkich. A tuż obok budynku są place spacerowe i boisko.

Na stałe służbę pełni tu 22 funkcjonariuszy, w tym dwóch terapeutów zajęciowych, którzy w pawilonie prowadzą terapię zajęciową na podstawie socjoterapii, arteterapii, ergoterapii i esteterapii z wykorzystaniem treningu umiejętności społecznych, profilaktyki uzależnień i aktywizacji zawodowej.

Pod koniec sierpnia br. w nowym obiekcie przebywało 173 osadzonych. Większość z nich (125 osób) pracuje poza terenem więzienia, przy obsłudze pawilonu mieszkalnego lub w dziale kwatremistrzowskim, dziale ochrony, czy w kantine.

Katowice

Kompleks penitencjarny mieści się przy Zakładzie Karnym w Jastrzębiu-Zdroju, gdzie działają: dom przejściowy, pawilon mieszkalny typu półotwartego dla 200 skazanych i hala produkcyjna o powierzchni prawie 3 tys. m kw.

W pawilonie funkcjonuje oddział terapeutyczny dla uzależnionych od innych niż alkohol substancji psychoaktywnych przeznaczony dla mężczyzn, recydywistów penitencjarnych. Pierwsi osadzeni trafili tu 15 stycznia br.



Na zewnątrz domu przejściowego w Jastrzębiu-Zdroju jest ogród i plac zabaw...

Dom przejściowy jest nowoczesną placówką resocjalizacyjną typu otwartego dla 30 skazanych mężczyzn recydywistów. Dziś przebywa tam 24 skazanych.

– Jest to miejsce, które pomaga lepiej przygotować się do życia na wolności osobom, które w niedalekiej przyszłości będą opuszczać zakład karny – tłumaczy kapitan Grzegorz Bojda, kierownik domu. A inni funkcjonariusze dodają, że osadzeni biorą udział w programach, dzięki którym dowiadują się, w jaki sposób znaleźć pracę, zdobywać nowe umiejętności i żyć odpowiedzialnie w społeczeństwie.

W jastrzębskim kompleksie penitencjarnym, zarówno w domu przejściowym, jak i w pawilonie mieszkalnym, stosowane są zasady ochrony dynamicznej.

Co to oznacza? Chodzi o codzienną współpracę funkcjonariuszy – wychowawców i oddziałowych – z osadzonymi. Funkcjonariusze są w stałym kontakcie z więźniami. Towarzyszą im w wykonywaniu codziennych czynności, a także podczas gier stolikowych, w piłkę nożną, wspólnych wyjść do muzeum czy parku. Wspólne spędzanie czasu wolnego pozwala na bieżąco identyfikować potencjalne ryzyko i zagrożenie oraz wzmacniać pozytywne postawy. Kluczową rolę pełnią spotkania w ramach społeczności terapeutycznej,



...a w środku - rozmowa z wychowawcą

gdzie skazani angażują się we wspólne rozwiązywanie problemów oraz ponoszą współodpowiedzialność za funkcjonowanie domu.

W sąsiadującej z zakładem karnym hali produkcyjnej są biura, magazyny i przestrzeń produkcyjna. Obecnie przy produkcji elementów używanych w odnawialnych źródłach energii pracuje 32 osadzonych.

Sercem tego miejsca jest wyspecjalizowana kadra. W domu przejściowym służbę pełni kierownik jednostki, wychowawca oraz czterech funkcjonariuszy działu ochrony, w pawilonie mieszkalnym: psycholog, po czterech wychowawców i oddziałowych, a w oddziale terapeutycznym: kierownik, wychowawca, psycholog, czterech terapeutów oraz dwóch oddziałowych.

Poznań

Od odpowiedzialnym w poznańskim okręgu za budowę kompleksu w Oddziale

Zewnętrznym w Koziegłowach Aresztu Śledczego w Poznaniu był major Paweł Małachowski, specjalista ds. inwestycyjno-remontowych. Powstało tam aż pięć obiektów – pawilon mieszkalny dla 203 skazanych, hala produkcyjna o powierzchni ok. 1000 m kw., dom przejściowy dla 22 skazanych, nowa wartownia z salami treningowo-szkoleniowymi dla funkcjonariuszy i pracowników Służby Więziennej, a także budynek z biurem przepustek i z salą widzeń dostosowany również do osób ze szczególnymi potrzebami.

Rozbudowa zajęła powierzchnię ponad półtora hektara. Przed halą stanął plac manewrowy, przy pawilonie – place spacerowe i boisko, za domem przejściowym – obszar rekreacyjny z placem zabaw i terenem zielonym.

W koziegłowskiej hali produkcyjnej 60 osadzonych pracuje przy produkcji tapicerowanych mebli, które są eksportowane do Włoch, Austrii i innych europejskich krajów.



Sala terapii grupowej oddziału terapeutycznego w Koziegłowach

W tutejszym domu przejściowym pierwsi osadzeni zostali zakwaterowani pod koniec 2024 r., a dziś przebywa w nim 16 osób. Jego działalność, podobnie jak pozostałych tego typu placówek, opiera się na kompleksowym przygotowaniu podopiecznych do wolności, a także na współpracy z kuratorami sądowymi i jednostkami podległymi Regionalnemu Ośrodkowi Polityki Społecznej w Poznaniu oraz innymi organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz społecznej readaptacji skazanych. Personel więzienny dba, by osadzeni potrafili odnaleźć się na rynku pracy, ale też w zwykłych codziennych czynnościach. Dbanie o porządek, samodzielne przygotowywanie posiłków, pranie czy zwyczajne planowanie dnia – to zasady jakie tu obowiązują. Osadzeni uczestniczą w wydarzeniach społecznych i wernisażach organizowanych w Poznaniu oraz w powiecie poznańskim. Wszystko to dla usprawnienia ich powrotu do życia w społeczeństwie.

Nowy pawilon mieszkalny mieszkalny składa się z czterech oddziałów mieszkalnych, z czego trzy tworzą oddział penitencjarny, gdzie obecnie przebywa 153 skazanych. Jeden, mieszczący 50 osadzonych, przeznaczony jest dla recydywistów penitencjarnych odbywających karę w systemie terapeutycznym w oddziale dla uzależnionych od innych niż alkohol substancji psychoaktywnych. Przebywający tam więźniowie wraz z kadram biorą udział w spotkaniach grupowych z trenerem personalnym, uczestniczą też w specjalistycznych wykładach, zajęciach sportowych oraz arteterapii organizowanej wspólnie z Pracownią ArtZagroda. – Nasz personel dba w szczególności



Dom przejściowy w Koziegłowach i tamtejsza sala rekreacyjna

o prawidłowy przebieg procesu terapeutycznego – mówi kierownik tego oddziału major Tomasz Kilarski.

Rzeszów

Kompleks w Oddziale Zewnętrznym w Chmielowie Zakładu Karnego w Dębicy jest jedynym takim obiektem w kraju, bo przeznaczonym dla kobiet. Mówi się o nim, że to najnowocześniejsze więzienie kobiece w Polsce. Na ponad dwu i pół hektarowej działce stoi trzykondygnacyjny pawilon penitencjarny dla 200 kobiet, z czterema oddziałami, w tym z oddziałem terapeutycznym, m.in. dla kobiet uzależnionych od alkoholu oraz innych niż alkohol środków psychoaktywnych. Są też dwukondygnacyjny dom przejściowy dla 38 osadzonych, hala produkcyjna o powierzchni ponad 1000 m kw. oraz wielofunkcyjny budynek z administracją, punktem dowodzenia, salą widzeń, biurem przepustek itp. oraz niezbędna infrastruktura techniczna.

W chmielowskim kompleksie zastosowano nowatorskie rozwiązania architektoniczno-inżynierskie. W pawilonie penitencjarnym, jako pierwszym i jedynym w kraju, zamontowano wandaloodporne okna bez krat z szybami o wysokiej klasie wytrzymałości. Są to specjalnie zaprojektowane nieotwierające się okna, wymagające zamontowania wentylacji mechanicznej w pomieszczeniach.

Zaplanowano też wykorzystanie wody deszczowej do zasilania sanitariatów. Woda z dachów, parkingów i dróg płynie do trzech zbiorników podziemnych



Oddział terapeutyczny dla osadzonych kobiet w OZ w Chmielowie



Pawilon mieszkalny w Rzeszowie

i w ten sposób jednostka zyskuje tyle, ile wynosi pojemność zbiorników, czyli ok. 1,3 tys. m sześć. wody. Przeliczając to na litry wychodzi ok. 1,3 mln litrów wody, co wystarcza na ponad 430 tys. lub 216 tys. splotczek w toalecie (przy założeniu, że standardowa splotczka zużywa 3 litry lub 6 litrów wody).

Hala i pawilon korzystają z prądu wyprodukowanego przez panele fotowoltaiczne o mocy 100 kW, co w 50 proc. pokrywa zapotrzebowanie na prąd w kompleksie penitencjarnym.

Obiekt został zaludniony w listopadzie 2024 r. W pawilonie przebywa 98 kobiet (dane z 28 sierpnia br.), a w domu przejściowym – 17. Powoli rusza też działalność hali produkcyjnej. Niebawem w branży recyklingowej zatrudnienie znajdzie od 30 do 50 skazanych.

Podobnie jak w innych domach, tu także funkcjonuje dział readaptacji społecznej osób skazanych. W chmielowskim obiekcie tworzą go kierownik domu, wychowawca, oddziałowa oraz kurator zawodowy. Już nawiązali współpracę m.in. z przedstawicielami Kuratorskiej Służby Sądowej, Powiatowego Urzędu Pracy, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz z innymi organizacjami pomocnymi w prowadzeniu działalności resocjalizacyjnej, społecznej, kulturalnej, oświatowej czy sportowej. – Nasze oddziaływania oparte są na zasadach



bezpieczeństwa dynamicznego oraz wzorca zaczerpniętego z norweskiego systemu penitencjarnego – zaznaczają funkcjonariusze. Wszystkie prowadzone tam oddziaływania mają w taki sposób zmienić zachowania i postawy więźniarek, żeby zaczęły przestrzegać norm życia społecznego.

Agata Pilarska-Jakubczak
zdjęcia Justyna Jachacy-Majewska
i Wioletta Górzyńska (Olsztyn),
Grzegorz Bojda i Justyna Pająk
(Jastrzębie-Zdrój),
Monika Klusek (Chmielów),
Tomasz Kilarski, Artur Murzo
i Maciej Sinicki (Koziegłowy)

Dziękuję rzecznikom prasowym jednostek za pomoc w zebraniu informacji.

Kiedy śpiewasz, dwa razy się modlisz



Iwona Kot od ćwierć wieku śpiewa w drodze na Świętą Górę Grabarkę



Jej głos prowadzi pątników na Świętą Górę Grabarkę już od ćwierć wieku. Kiedy raz nie zaśpiewała, wielu mówiło: *Bez śpiewu Iwony nie ma pielgrzymki służb mundurowych.*

18 sierpnia br., punkt ósma – msza święta pod przewodnictwem abpa Jerzego, Prawosławnego Ordynariusza Wojskowego odprawiana w cerkwi Zmartwychwstania Pańskiego w Siemiatyczach. Liturgia w obrządku prawosławnym trwa dwie godziny, a wierni modlą się na stojąco. O 11 rozpoczyna się wymarsz XXX Pielgrzymki Służb Mundurowych na Świętą Górę Grabarkę.

Grupa pielgrzymów idących żwawym krokiem ma do pokonania 13 km. Wśród pątników są ci w mundurach: żołnierze i policjanci (również ze Słowacji), celnicy, strażacy, pogranicznicy, kolejarze, leśnicy, jak zawsze więziennicy i po raz pierwszy górnicy. Sporo mundurowych przyjechało z rodzinami – prowadzą wózki z dziećmi, trzymają współmałżonka za rękę, maszerują z rodzicami. Na twarzach widać modlitewne skupienie. Gdzieś tam słychać rozmowy, ale na temat – jedna pani tłumaczy drugiej, dlaczego podczas prawosławnej mszy świętej się stoi: na pamiątkę Jezusa Chrystusa, który powstał z martwych. Mniej jest tych, którzy śpiewają.

■ Głos jak dzwon

Ale od przodu słychać pieśń wyśpiewywaną mocnym głosem. Nie da się obok niego przejść obojętnie. Należy do major Iwony Kot z Zakładu Karnego w Hrubieszowie. Pielgrzymuje od 25 lat, więc kiedy w 2003 r. wstąpiła do naszej formacji, już śpiewała w drodze na Grabarkę. – Pan Bóg obdarował mnie głosem, więc staram się go wykorzystywać najlepiej jak potrafię – mówi funkcjonariuszka z nutką podlaskiej gwary i wspomina rozmowy z początków jej służby z abp. Mironem, ówczesnym Prawosławnym Ordynariuszem Wojskowym, który zginął w katastrofie smoleńskiej. – Na naszych popielgrzymkowych spotkaniach mówił: *Pamiętaj, matuszka, kiedy śpiewasz, dwa razy się modlisz.*

Podczas pielgrzymki na Świętą Górę Grabarkę wybrzmiewa troparion Przemienienia Pańskiego*. – To jest pieśń o charakterze chwalebny. W tym okresie pościmy aż do uroczystości Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny, obchodzonej 28 sierpnia – wyjaśnia pani major i opowiada, że czasem, już po dojściu na górę ludzie mówią, że jej nie widzieli, ale ją słyszeli. Można powiedzieć, że swoim głosem dźwiga całą pielgrzymkę. Poza jednym razem. – Byłam po operacji i nie mogłam śpiewać – tłumaczy. Niektórzy twierdzili: *Bez śpiewu Iwony nie ma pielgrzymki służb mundurowych.*

Śmieje się, że rokrocznie czeka na to wydarzenie, a potem zapewnia, że już nigdy więcej, że nie ma siły. – To jest duże zmaganie, kiedy trzeba iść i śpiewać jednocześnie, trzymać rytm. Ale każdego roku Pan Bóg dodaje sił i energii.

Iwona Kot pełni służbę w dziale finansowym. Wcześniej przez kilka lat była kadrową w swojej jednostce i odpowiadała za organizację różnych wyjazdów dla emerytów, w tym pielgrzymkowych. – Jeździłam z naszymi emerytami nie tylko na Grabarkę, ale też na Jasną Górę do Częstochowy. Wyjeżdżaliśmy dzień wcześniej, a po drodze wstępowałyśmy też do innych sanktuariów maryjnych.

Funkcjonariuszka przyznaje, że w tegorocznej pielgrzymce na Grabarkę wzięła udział rekordowa liczba osób, jednak nie z jej jednostki. – Beze mnie nie chcą jeździć – mówi. W tym roku przyjechała z urlopu, prywatnie, w większym rodzinnym gronie. Obiecała jednak swoim koleżankom i kolegom z zakładu karnego, że w przyszłym pojadą razem.

Teraz Iwone w śpiewie wtórowało dwóch wojskowych. – Wiele osób należy do chórów cerkiewnych, a na pielgrzymce jest okazja do spotkania się i wspólnego śpiewania – wyjaśnia. Jest samoukiem i po prostu ma talent. – Dlatego trzeba się nim dzielić. Każdy dar otrzymany od Boga należy pomnażać i przekazywać innym. Pielgrzymka jest świetną okazją. Często mamy ze sobą śpiewniki i rozdajemy tym, którzy mają chęć do nas dołączyć. To jest wielkie przeżycie.

■ Matuszka

Ona sama prowadzi chór cerkiewny w parafii pw. Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny w Hrubieszowie, gdzie proboszczem jest jej mąż – prawosławny ksiądz Jan Kot. Przez 15 lat był kapłanem więziennym w hrubieszowskiej jednostce, a teraz jest Dziekanem Sił Powietrznych w Prawosławnym Ordynariacie Wojska Polskiego. – To awans, ale też więcej obowiązków. Ja mam podobnie – jestem funkcjonariuszem Służby Więziennej, ale oprócz tego wspieram męża, reprezentuję go, a także angażuję się w życie naszej parafii, gdzie staram się tworzyć małą cerkiewkę w sercach naszych parafian – przyznaje. Czuje się odpowiedzialna za tych wszystkich wiernych, a nawet oprowadza wycieczki po ich cerkwi, jedynej takiej w Polsce, a drugiej, poza Finlandią, na świecie.

Trzynastokilometrową modlitewną drogą pielgrzymkową Iwona Kot pokonuje, niosąc w sercu różne intencje. – Przede wszystkim modlę się o zdrowie dla dwojga wnucząt, moich dzieci, dla mamy, która czeka na operację, o pokój i spokój, również w służbie. I żeby nie było więcej wojen, co dla nas, mieszkających przy wschodniej granicy, jest bardzo ważne.

Aneta Łupińska
zdjęcia Aneta Łupińska, Marek Pikulski,
archiwum Aresztu Śledczego w Hajnówce

* Troparion Przemienienia Pańskiego to prawosławny hymn opiewający Bożą chwałę Jezusa, objawioną jego uczniom na górze Tabor. Ten tekst opisuje apostołów, którzy ujrzeli światłość Boga i zrozumieli Jego boskość, co miało ich umocnić przed przyszłą męką Chrystusa i nauczyć niesienia własnego krzyża.



Większość życia zawodowego spędzili w służbie, swoim doświadczeniem dzielą się z innymi. Są najcenniejszymi fachowcami. Wyszukani, szybko działający, uważni, dbają o szczegóły i przepisy. Stoją na straży bezpieczeństwa jednostek. Chcą, by więźniowie wyszli na wolność jako lepsi ludzie i już nigdy nie wrócili za kraty.

Z ludźmi i dla ludzi



Absolwent wychowania fizycznego, były nauczyciel i wychowawca więzienny z 15-letnim stażem. Nigdy nie żałował wstąpienia w szeregi naszej służby. Teraz jako wykładowca w OSSW w Olszanicy dzieli się swoją penitencjarną i sportową wiedzą. Sprawnościowo-krajoznawcze wycieczki z nim w roli przewodnika, są dla uczestników wyjątkowym przeżyciem

– To, co robię, nie wzięło się znikąd – mówi porucznik Krzysztof Gierula. Jego ojciec był żołnierzem zawodowym, a on w dzieciństwie mieszkał w Sanoku, kochał piłkę nożną i grał w hokeja. Zgodnie ze swoimi zainteresowaniami po studiach w Katowicach został absolwentem wychowania fizycznego. Był nauczycielem wychowania fizycznego i techniki, a także trenerem piłki nożnej, siatkarek oraz instruktorem gimnastyki korekcyjnej. Co roku zastanawiał się, czy utrzyma etat w szkolnictwie. Gdy odchodził do więziennictwa, pracował w trzech różnych szkołach. Po pustoszejących ławkach dało się odczuć niż demograficzny.

Nigdy nie żałował swojej decyzji. Przez 15 lat był wychowawcą więziennym od sportu, kultury, oświaty i spraw penitencjarnych w Zakładzie Karnym w Uhercach Mineralnych, gdzie pełnił też funkcję rzecznika prasowego. Od prawie dwóch lat jest wykładowcą w Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Olszanicy. Prowadzi tam zajęcia sportowe na turnusach profilaktyczno-zdrowotnych dla funkcjonariuszy. Stanowisko wykładowcy zaproponował mu komendant olszanickiego ośrodka, który znał kolegę

z pracy i cenił za fachowość, bo wcześniej przez wiele lat pracowali razem w uherczańskiej jednostce.

W służbie

Mówi się, że człowiek ładuje swoje baterie. – I naprawdę tak jest – zaznacza wykładowca. – Widzę to zwłaszcza na turnusach prozdrowotnych w przemieszanie ludzi. Przyjeżdżają do nas niepewni, a pod koniec rozpięta ich energia. Nabierają trochę dystansu, oddechu od obowiązków zawodowych, codzienności. Po turnusie chcą dalej być w służbie, choć wcześniej zamierzali przejść na emeryturę. Z wieloma osobami utrzymuję kontakt, piszemy do siebie, dzwoniemy się. Wszyscy podkreślają, że służba dała im naprawdę coś wielkiego i chcą przyjechać w Bieszczady jeszcze raz.

Czym konkretnie zajmuje się porucznik Gierula? Na kursach wstępnych i kursach oddziałowych, które również odbywają się w Olszanicy, prowadzi zajęcia z penitencjarystyki, dzieląc się wiedzą i doświadczeniem z piętnastoletniej służby wychowawcy więziennego. Natomiast na turnusach

zdrowotnych o profilu psychosomatycznym, rehabilitacyjnym i metabolicznym organizuje zajęcia sprawnościowe i wycieczki. Na tych dwóch ostatnich porucznik jako opiekun grup prowadzi głównie zajęcia ruchowe. – Praktycznie cały czas jestem z ludźmi – opowiada.

Na turnusach psychosomatycznych opiekunami grup są psychologowie i to oni prowadzą główny program terapeutyczny, a on zajmuje się rozruchem i sprawnością fizyczną kuracjuszy. Podobnie jest na turnusie metabolicznym, na który przyjeżdżają osoby z otyłością, wysokim cholesterolem i problemami związanymi z układem trawiennym.

– Kondycja fizyczna funkcjonariuszy jest różna – ocenia wykładowca. – Dlatego ćwiczenia, które im proponuję, są specjalnie dobrane. Będą mogli sami powtarzać je w domu, bez wychodzenia na siłownię i wykonywania ćwiczeń na skomplikowanych atlasach – tłumaczy spec od sportu i dodaje, że każdy turnus ma swoją specyfikę, bo odbywa się o innej porze roku. Zajęcia determinuje pogoda. W lecie ćwiczenia ruchowe odbywają się głównie na wolnym powietrzu



i wielofunkcyjnym boisku, a zimą – w pomieszczeniach. Oprócz ćwiczeń stacjonarnych wykładowca proponuje funkcjonariuszom wiele innych aktywności. Nordic woking, marszobieg na 10-12 km, wyprawy rowerowe, piesze i autobusowe wycieczki krajoznawcze, związane z poznawaniem historii bieszczadzkich miejsc, o których mówi, że są zapomniane, ale warte pamięci. – Tak do końca to nie są wycieczki, lecz eskapady związane z wysiłkiem fizycznym – tłumaczy.

Niezapomniane miejsca

Jakie miejsca pokazuje funkcjonariuszom? Pierwszy obowiązkowy punkt leżący nieopodal Olszanicy to Szybowski w Bezmiechowej z bardzo bogatą przedwojenną historią, a kolejny – wieża widokowa na Holicy, gdzie kiedyś doskonalili swoje umiejętności piloci z Dębłina. – Po tym ośrodku zostały tylko fundamenty i postument z tablicą informacyjną, że tutaj było lotnisko wojskowe, a dziś cała ta góra jest zalesiona – opowiada wykładowca. Zabierając funkcjonariuszy na piesze wycieczki, idą umiarkowanym tempem, pięć kilometrów na godzinę. Pokazuje im trasę: od Kamienia Leskiego, dawnego kamieniołomu hrabiego Augusta Krasickiego, przez szkółki leśne, czyli leśnictwo Kostryń, gdzie rosną drzewa, które hrabia przywiózł z Ameryki Północnej, np. daglezia, sosna smotowa,

kosodrzewina, po fortyfikacje starych bunkrów, które kiedyś stanowiły linię graniczną na Sanie, tzw. linię Mołotowa, i zapórę w Myczkowcach na Sanie będącą zbiornikiem wyrównawczym dla ponad stuletniej zapory w Solinie. – Na rowerach jeździmy też do pobliskiej miejscowości Ropienka, w której przed I wojną światową funkcjonował duży konglomerat kopalni naftowej, zajmującej ponad 60 hektarów powierzchni. W tym kulturowym tyglu mieszkali Francuzi, Niemcy, Amerykanie, Kanadyjczycy. Rozwój kopalnictwa na podkarpaciu przed pierwszą wojną światową był ogromny, potem wszystkie te inwestycje zostały wygaszone – opowiada porucznik, dorzucając co chwila nowe, ciekawe wątki i opowieści z życia wzięte.

Sezonowe pasje

Krzysztof Gierula ma wiele zainteresowań. Od dziecka zafascynowany jest pszczelarstwem, a pasiekę prowadzi razem ze swoim ojcem, który był nie tylko zawodowym wojskowym, ale przez ponad 45 lat był też zawodowym pszczelarzem. – Tata zawsze zabierał mnie ze sobą i pokazywał, jak pracować przy pszczołach – opowiada funkcjonariusz. Teraz przejmuje po nim ten interes, w sumie 40 uli. Stoją w rodzinnej miejscowości w Jankowcach, koło Leska, na pagórkach w pobliżu pełnego jodeł lasu iglastego. – Mamy miód spadziowy

iglasty, idealny na układ pokarmowy, oddechowy, a także nerwowy ze względu na obecność aromatycznych olejków eterycznych – cieszy się funkcjonariusz.

– Trzy lata temu zacząłem eksperymentować z małym rzeźbiarstwem – mówi dalej. Najpierw wykonał kilka płaskorzeźb św. Jana Pawła II – tak po prostu, dla siebie. Potem robił prezenty dla innych, a później – jak zobaczył, że się ludziom podoba – poszerzył działalność.

Swój garaż przekształcił w ministołarnię. Do wykonania rzeźb potrzebuje specjalistycznej maszyny, która wyłabia w drewnie jedno- i dwumilimetry grawer. – Maszyna sama tego nie robi, prowadzi ją ręką człowieka – tłumaczy porucznik i dodaje, że jest to żmudna praca, wymagająca malowania i olejowania, czyszczenia. Skąd to się u niego wzięło? Jako absolwent technikum drzewnego teoretycznie jest stolarzem, ale brakowało mu praktyki. Teraz jego rzeźby w różnych rozmiarach można obejrzeć w Bieszczadkim Centrum Dziedzictwa Kulturowego „Fanto” w Ustrzykach Dolnych. Turyści je kupują. – Jest popyt, robię więcej, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy przy pszczołach mam mniej pracy. A więc niebawem zaczynam sezon.

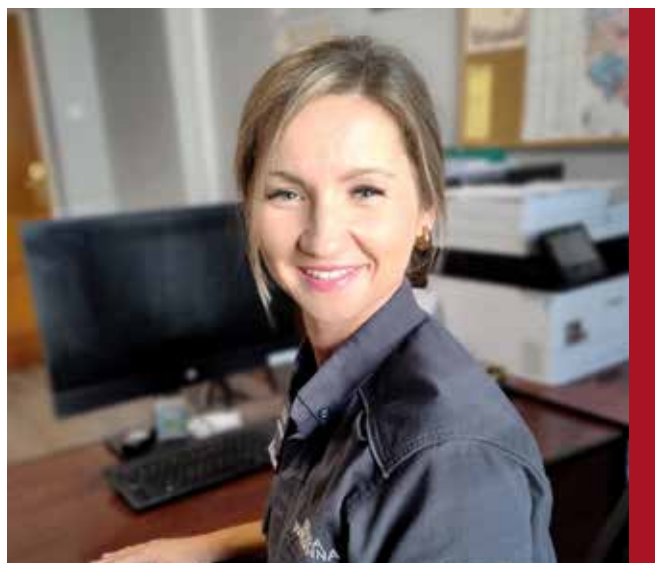
Agata Pilarska-Jakubczak
zdjęcia Agata Pilarska-Jakubczak,
Krzysztof Starzak

To nie jest zwykły **RAP**

Czy można rapować terapeutycznie? Można! Tak właśnie dzieje się w Zakładzie Karnym we Włocławku, za wiedzą, zgodą oraz przy wsparciu kadry i kierownictwa jednostki. Raperzy zza krat opowiadają swoje historie nie dla sławy, a dla innych. Dla tych, którzy już są w więzieniu – żeby znaleźli chęci i siły do zmiany. Chcą też trafić do młodych, którzy mogą jeszcze zmienić życiowy kurs, by za mur nie trafić.



Major Anna Osińska



Porucznik Sandra Szymanek-Plucińska

Kierownik działu terapeutycznego major Anna Osińska uprzedza pytanie o to, dlaczego wraz z czteroosobowym zespołem pozwala skazanym na twórczość, którą sami wymyślili, a innym na jej słuchanie. – Ci ludzie wyjdą na wolność, wcześniej lub później – mówi. – Jeśli chcemy, żeby się zmienili, pozwólmy im znaleźć drogę do tej zmiany. Pomagają nie tylko sobie.

■ Te teksty są o mnie

Starszy psycholog działu terapeutycznego porucznik Sandra Szymanek-Plucińska, o której jeden z raperów mówi „złota dusza tego zakładu”, dodaje, że ich utwory otwierają innych osadzonych z grupy terapeutycznej. – Oni słuchają i mówią: *te teksty są o mnie* – przyznaje. Bo często tak jest.

Na sześciomiesięczną terapię trafiają we Włocławku skazani uzależnieni przede wszystkim od narkotyków, czasem także od alkoholu czy hazardu. Amfetamina, metamfetamina, dopalacze, rzadziej heroina, ostatnio także fentanyl – to wymieniają funkcjonariuszki, ale mają też pacjentów, którzy recytują składy chemiczne z połową tablicy Mendelejewa. Raz w tygodniu na oddziale terapeutycznym odbywa się tak zwana społeczność, czyli spotkanie około 40 osadzonych i kilku terapeutek (bo cały zespół to panie). – Skazani dzielą się wtedy swoimi

przemyśleniami, narkorysami, planami zmian – mówi pani kierownik i wyjaśnia, że narkorys to narkotykowy życiorys osoby uzależnionej. I na jednej z lutowych społeczności osadzeni Jakub i Mariusz przedstawili swój pierwszy rapowany utwór.

Jak powstał, opowiedzieli w radiowęźle. – Na oddziale terapeutycznym pełniły różne funkcje, między innymi konkursowego – tłumaczył Jakub. – Wymyśliliśmy z Mariuszem, żeby robić coś jakby „szesnastki”, takie konkursy rapowania. I wygrywaliśmy je na przemian: raz on, raz ja. Raz na społeczność mieliśmy przynieść listy. I napisaliśmy: Mariusz list pożegnalny do narkotyków, a ja – list do przyszłości. Połączyliśmy to w jedną całość i zarapowaliśmy przed całym oddziałem. I tak to się zaczęło, w sumie przypadkiem.

■ Dwa foldery naszej pracy

Jak na raperów przystało, posługują się artystycznymi pseudonimami: Buła RSP (Rap Sztuka Pasja) i Brylu NCWO (Niepozorny Chłopak W Okularach). Mają 23 i 25 lat, a do więzienia zaprowadziły ich narkotyki, kradzieże, rozboje (w takiej właśnie kolejności). Jednego od dziesiątego roku życia wychowywała ulica i placówki wychowawcze, drugi miał dobry dom, ale nie skończył gimnazjum, bo narkotyki wzięły górę. Obaj wcześniej



Jakub

zostali ojcami, ale matki ich dzieci zerwały z nimi kontakty po kilku miesiącach w więzieniu.

W ich tekstach jest dużo o ojcostwie, odpowiedzialności i miłości. Rapowane rymy opowiadają historie ich pogmatwanego życia. W dyskografii w sierpniu mieli ponad 60 utworów. – Tu nagrywamy, tu podłączamy kabel – pokazywali radiowezel, w którym gospodarzem był tego dnia wychowawca do spraw sportu. – W komputerze lecą nam bity zgrywane przez złotą duszę tego zakładu, czyli panią Sandrę super terapeutkę – objaśniał Jakub. – Przychodzimy z gotowymi tekstami, tylko dobrać bit do kawałka i nagrać.

Kiedy słyszę: *Tu są dwa foldery naszej pracy, widzę radość i dumę nie tylko na twarzach skazanych, ale i funkcjonariuszy. I dowiaduję się, że ta twórczość to nie sobie a muzom.* – Nasi osadzeni, nie tylko ci dwaj raperzy, mają dużo zapału do pomagania – mówi pani porucznik. Psycholog, która przez lata marzyła o służbie w dziale terapeutycznym, opowiada o programie profilaktycznym pt. „Vademecum” (QR Code pod tekstem – red.), który stworzyli Jakub i Mariusz. – To ich historia opowiadana siedmioma rapowanymi utworami



– wyjaśnia. – Przeplatają je ich słowa o tym, co się wydarzyło w jakim punkcie życia, co działo się w ich głowach, gdzie upadli na dno, jak wygląda ulica, którą poznali obaj. Jeden mówi o próbie samobójczej. Młodzi ludzie słyszą od nich, co jest ważne i wartościowe. I słuchają ich uważnie, bo oni są autentyczni: stresują się, trzęsą, łamie im się głos. Te dzieciaki widzą ich z bliska i tego doświadczają.

Buta i Brylu przed wakacjami dali trzy koncerty dla młodzieży i według terapeutek odbiór był naprawdę dobry. – Bo to, że wychowawcy będą zachwyceni, to wiedzieliśmy – mówią. – Ale młodzież? W ośrodku kuratorskim było na przykład dwóch takich, że strach podchodzić. Później było widać, że tam w środku się dzieje!

Raperzy swoje „Vademecum” traktują nie tylko jako opowieść o sobie, ale jako przestrożę dla innych. – Graliśmy w Państwowej Akademii Nauk Stosowanych we Włocławku i w ośrodku kuratorskim, dla nastolatków – wymienia Jakub. – U nas była szkoła Ochotniczego Hufca Pracy. Reagowali nadspodziewanie dobrze. Słuchali, nie przerywali, bujali się do naszych kawałków, a później mieliśmy pozytywne informacje zwrotne. Myślę, że jesteśmy tak rzadkim zjawiskiem, że zapadliśmy im w pamięć.

■ Poukładać od nowa

– Nałożyłem sobie niepotrzebne maśki, towar mi je włożył – mówi Jakub. – Stałem się bezlitosny, nieczuły, brzydki w środku. A ja widzę, że



Mariusz

jestem miły, sympatyczny, fajny, wrażliwy chłopak. Mam fach w rękę, od szesnastego roku pracowałem jako pomocnik dekarza, później jako dekarz. Postanowiłem, że skąd wyjdę, tam zamieszkać. Chcę odciąć się od tej patologii, w której tkwiłem i nigdy nie wracać do tamtego miasta. Po wyjściu od razu idę do pracy, żeby wynająć mieszkanie i zabrać do niego mamę. Z czasem uzbieram na laptopa, mikrofon, i z pasji będę sobie nagrywał. Jeśli kiedykolwiek przyjdzie mi zmienić pasję na zawód, to będzie petarda! A moim skrytym marzeniem jest sklep terrarystyczny. Miałem kiedyś w domu 36 ptaszników, cały regał. Mam o tych stworzeniach taką wiedzę, że byłbym w stanie przy nich pracować, a nawet stanąć na podium z polskimi terrarystami**.

Mariusz kończy karę za kilka tygodni. Od miesiąca wie, dokąd się uda: nie będzie to, jak zapewnia, dawne środowisko, tylko ośrodek readaptacyjny, który da mu dach nad głową i pomoże odnaleźć się w życiu. – Nie ukrywam, że nie chciałem od razu rzucać się sam na głęboką wodę, to jest niebezpieczne – mówi. – Już raz wychodziłem z zakładu poprawczego z planami, no i nie wyszło. Zamierzam w ośrodku być jak najdłużej, znaleźć pracę jak najszybciej, no i odbudowywać relacje z rodziną, odwiedzać córkę. Muszę wszystko od nowa poukładać. Rap nagrywam już od ośmiu lat, zacząłem w zakładzie poprawczym, gdzie ktoś mi to pokazał i umożliwił. Mam uprawnienia spawacza, ale muszę je odnowić. Praca to mój priorytet, kurator pomoże mi niedługo znaleźć oferty.

Jesienią raperzy z za krat znowu będą występować przed publicznością. – Nie wiemy, co z tego wyjdzie, ale są plany, żebyśmy pojechali do placówki opiekuńczej typu pogotowie opiekuńcze czy dom dziecka – mówili w sierpniu. Na wrzesień przewidziany jest ich koncert podczas konferencji i seminarium

z okazji dwudziestolecia oddziały terapeutycznego, w którym są teraz jako absolwenci.

– Oni się nie wstydzą tego, że tu są – przekonuje por. Sandra Szymanek-Plucińska. – Nagrywają i występują, żeby dać świadectwo. Naprawdę dużo przeszli. Z jednym indywidualnie pracuję ja, z drugim koleżanka, porucznik Daria Góralczyk. Obie uważamy, że warto spróbować wejść z terapią głębiej, zwłaszcza wtedy, kiedy osadzony chce pracować i chce zmiany. Oni rozumieją mechanizmy, schematy i tryby, które w nich działają, a my mamy motywację, żeby się starać.

Major Anna Osińska odbiera to jako dowód na skuteczność terapii w więzieniu, która na jednych działa mniej, a na innych – więcej. Ale w każdym wypadku ma sens. O raperach mówi, że złapali bakcyła, a jeden już planuje, żeby po wyjściu z więzienia chodzić do szkół i opowiadać młodzieży o sobie. – Obaj pamiętają, jak było z nimi: że gdyby w odpowiednim momencie ktoś zauważył, zareagował, powstrzymał, być może nie byłiby tu, gdzie są – tłumaczy.

■ Wiatr w żagle

O twórczości Jakuba i Mariusza kierownik Osińska mówi, że to nie jest zwykły rap, a ich teksty mają walor profilaktyczny. Przez siedem miesięcy cały zespół terapeutyczny dostrzegał, że stawały się coraz bardziej przemyślane, głębsze i dojrzalsze. – Oni dostali wiatr w żagle, bo im więcej terapeutki poświęcały im czasu i uwagi, tym większe były efekty – wyjaśnia. – Nie wszyscy chcą skorzystać z szansy, którą daje terapia. Oni chcą i wychodzi to im na dobre. Mój zespół to kreatywne dziewczyny, którym się chce. Wychodzą poza sztywne ramy i są otwarte. Dlatego po tylu latach każdego dnia chce mi się tu przychodzić.

Osoby do kontaktu w sprawie nagrań rapu z za krat

Major Anna Osińska jest absolwentką psychologii na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Od 2003 r. jest funkcjonariuszem w Zakładzie Karnym we Włocławku: jako psycholog w dziale penitencjarnym, później kierownik tego działu, a od 2020 r. pełni służbę jako kierownik działu terapeutycznego

Porucznik Sandra Szymanek-Plucińska, psycholog, absolwentka Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, a wkrótce czteroletniej szkoły psychoterapii w Warszawie. W Służbie Więziennej jest od 2012 r., we Włocławku od 2016 r. jako psycholog działu penitencjarnego, a od listopada 2024 r. starszy psycholog działu terapeutycznego



Wielu, w służbie i poza nią, twierdzi, że nie należy roztkliwiać się nad ludźmi, którzy popełnili przestępstwa. Zespół major Osińskiej wychodzi z założenia, że można im trochę dać, a nam nic nie ubędzie. I realizuje „szalone” pomysły, jak rap por. Sandry Szymanek-Plucińskiej albo hortiterapia por. Darii Góralczyk, która nie tylko urządza z osadzonymi klomby na terenie jednostki, ale i zabiera ich do lasu po materiał organiczny do wypełnienia domków dla owadów. – Dlaczego osadzeni z oddziału terapeutycznego mają nie wychodzić na zajęcia kulturalno-oświatowe? – pytają psycholożki. – Nasi wychodzą, nie do muzeów czy galerii, ale zaraz za płot, do lasu.



Porucznik Daria Góralczyk



W lesie

Na korytarzu ▶



Spacer po szyszki i gałązki swywołał radość i entuzjazm. – Jak oni to chłonęli! – uśmiecha się porucznik Sandra. – Dorośli ludzie, a tak się cieszyli: *Ja nie pamiętam, kiedy na trzeźwo czegoś takiego doświadczyłem*. Oddychali głęboko, z zachwytem dotykali drzew.

Kolejne wyjście do lasu było połączone z relaksacją. Prowadziła ją pani Sandra, znana z tego, że w programie swojego autorstwa pt. „Stresoodporni”, za który została nagrodzona w konkursie Biura Penitencjarnego CZSW w 2023 r., wykorzystała elementy jogi. Była w nim także muzykoterapia, ćwiczenia oddechowe i biofeedback.

Mało kto wie, że pensjonariusze oddziału terapeutycznego mają klub ojca. Raz w tygodniu przez półtorej godziny uczestniczy w jego spotkaniach jedna czwarta osadzonych. Inicjator klubu skończył już terapię, ale – podobnie jak raperzy – został na oddziale jako absolwent.

– Nie my to robimy, tylko oni – podsumowuje Sandra Szymanek-Plucińska, która praktykuje terapię relacją i ma dowody na jej skuteczność – co najmniej trzy.

Irena Federowicz

zdjęcia Daria Góralczyk, Irena Federowicz



* Hot16Challenge to akcja muzyczna, która polegała na nagraniu 16 rapowych wersów i wskazaniu (nominowaniu) kolejnych osób

** Terratysta zajmuje się florą i fauną żyjącą w terrariach (w tym pajkami)



Wszyscy wygrali



Pięć jednostek penitencjarnych, pięć meczów, dziesięć drużyn, jeden cel – budowanie relacji rodziców z dziećmi i dobrych wspomnień, które w przyszłości staną się siłą tych rodzin.



Jednym z priorytetów Służby Więziennej jest wspieranie lub odbudowa więzi rodzinnych. Wychowawcy działów penitencjarnych dwoją się i troją, żeby programów readaptacyjnych uwzględniających ten aspekt było jak najwięcej. Od dwóch lat w okręgu krakowskim z pomocą w tym temacie przychodzi Małopolskie Stowarzyszenie Probać – inicjator i współorganizator programu „Game with Mum and Dad”, czyli meczów dla skazanych rodziców i ich dzieci. Każdy z nich odbywa się za więziennym murem.



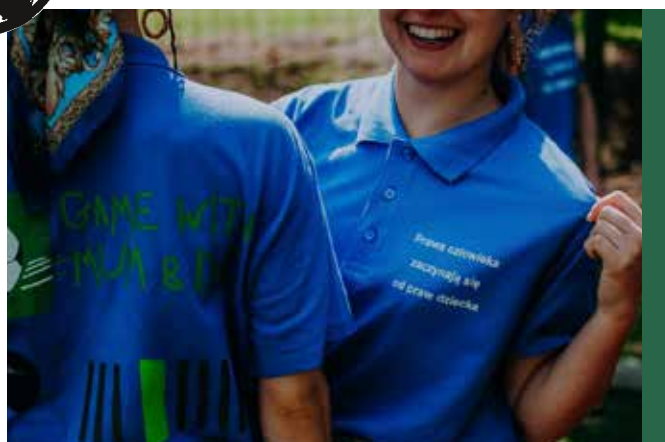
Tak też było w tym roku. Piłkarski gwizdek wybrzmiał w jednostkach w Tarnowie-Mościcach, Nowym Wiśniczu, Trzebini, Pińczowie, a także w Krakowie-Nowej Hucie, gdzie na murawie pojawił się wyjątkowy gość – Jakub Błaszczkowski, były reprezentant Polski i kapitan narodowej drużyny, ale też – a może przede wszystkim – tata trójki dzieci.



Wszystkie mecze obfitowały w piękne akcje, celne podania, emocjonujące bramki i ogrom radości, gdy piłka trafiała do siatki. To było prawdziwe święto nie tylko futbolu, ale też rodzinnych spotkań w duchu hasła: „Prawa człowieka zaczynają się od praw dziecka”.

„Game with Mum & Dad”, który wspiera europejska organizacja Childrens of Prisoners Europe (COPE) zapoczątkował współzałożyciel włoskiego Stowarzyszenia BambiniSenza Sbarre. Usłyszał on kiedyś słowa pewnego chłopca mówiącego do swojego ojca podczas odwiedzin w więzieniu: *Tato, jak wyjdiesz, to zagramy razem mecz.*

At
zdjęcia Paulina Bąbol



Więź, która zmienia życie

„Leśna Kolonia” to nie tylko program resocjalizacji – to taki moment w życiu matek i dzieci, kiedy rozdeleni przez więzienny mur, przez kilka dni mogą być razem 24 godziny na dobę. Przytulić się, porozmawiać, wspólnie zjeść śniadanie, razem spędzić czas, a wieczorem powiedzieć sobie „dobranoc”.



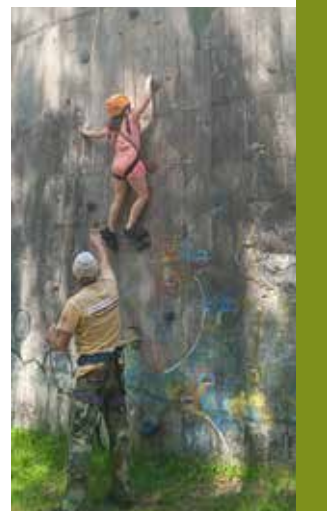
„Leśna Kolonia” to jedyny w Polsce autorski program resocjalizacji opracowany i realizowany przez niżej podpisaną w Zakładzie Karnym w Krzywańcu. Jego ideą jest odbudowanie i zacieśnienie więzi pomiędzy matkami odbywającymi karę pozbawienia wolności a ich dziećmi, przebywającymi w pieczy zastępczej lub w domach dziecka.

Program powstał ponad dekadę temu i ma ogromne znaczenie w procesie resocjalizacji – pokazuje, jak ważna i wyjątkowa jest rola matki w życiu dziecka. Jego skuteczność została doceniona w 2015 r., kiedy „Leśna Kolonia” zdobyła pierwsze miejsce w konkursie na najlepszy program readaptacji społecznej.

Udział w kilkudniowym wyjeździe kolonijnym poprzedza cykl specjalistycznych warsztatów przygotowujących kobiety do wspólnego pobytu z dziećmi. Podczas zajęć omawiane są m.in. kwestie wychowania, komunikacji i radzenia sobie z emocjami, żeby czas spędzony razem był jak najbardziej wartościowy. Dzięki temu matki i dzieci mogą później w pełni wykorzystać wspólne chwile – pełne radości, wzruszeń i często też szczęścia.

Dla skazanych udział w „Leśnej Kolonii” to bezcenne doświadczenie i jedyna taka szansa na odbudowanie z dziećmi więzi, która zmienia życie i jednych, i drugich.

major Ewa Igiel, kierownik działu penitencjarnego
w Zakładzie Karnym w Krzywańcu
zdjęcia archiwum jednostki



Dzieje poznańskiego więzienia w latach 1939-1945



Okupacyjna historia tego obiektu obejmuje dwa okresy. Pierwszy, trwający od 10 września do końca października 1939 r., gdy więzienie podlegało zarządowi wojskowemu. I drugi, kiedy znajdowało się w strukturze więziennictwa Kraju Warty*, a jego zakończeniem w styczniu 1945 r. była paniczna ucieczka personelu oraz dramatyczna ewakuacja więźniów.

11 września 1939 r. władze okupacyjne ogłosiły, że wszyscy urzędnicy winni nadal spełniać dotychczasowe obowiązki, a za porzucenie pracy, odmowę czy opór groziła kara śmierci.

W pierwszych tygodniach okupacji niemiecki zarząd placówki z konieczności pozostawił w pracy zastanych na miejscu polskich pracowników i grupa ta powiększyła się o kilku innych zawracających z ewakuacji oraz zgłaszających się zgodnie z zarządzeniem. W październiku tego roku nakazano im nosić czarne mundury niemieckich więzienników, a ich uposażenie wynosiło 60 proc. kwoty należnej Niemcowi.

Antypolski program

Słabo w tym czasie nadzorowany nieliczny polski personel (oddziały, warsztaty, kancelaria) udzielał wszelkiej możliwej pomocy wielu osadzonym w formie różnych kontaktów z rodzinami, umieszczania w korzystniejszych celach czy zwolnień na podstawie fałszywego nakazu.

W listopadzie 1939 r. rozpoczął się proces rugowania polskiego personelu poprzez aresztowanie dozorców pod zarzutami znęcania się nad więźniami narodowości niemieckiej, innych za odmowę podpisania niemieckiej listy narodowościowej. W styczniu 1940 r. tych ostatnich wraz z rodzinami deportowano do Generalnego Gubernatorstwa, a na zwolnione miejsca przyjmowano miejscowych Niemców, także volksdeutsche oraz niemieckich więzienników

z głębi Rzeszy zainteresowanych wyższymi zarobkami albo dyscyplinarnie w celu zrehabilitowania się.

Arthur Greiser – namiestnik i naczelnik okręgu partyjnego (gauleiter) Kraju Warty już we wrześniu 1939 r. oświadczył publicznie, że jego najszczytniejszym zadaniem było ponowne zniemczenie tego kraju i uczynienie wszystkiego, by w ciągu najbliższych lat usunąć stąd wszelkie przejawy polskości obojętnie jakiej natury. Jego antypolski program zawierał przedsięwzięcia terrorystyczno-represyjno-odwetowe wymierzone w Polaków za ich rzeczywiste, domniemane czy urojone antyniemieckie postawy okazywane zarówno w odległej przeszłości, a także od początku okupacji, ale również mogące się ujawnić w przyszłości. Ofiarami „programu przywracania niemczyzny” były setki tysięcy ludzi, z których część osadzona została w poznańskim więzieniu, w tym także funkcjonariusze polskiej Straży Więziennej.

Ze względu na pojemność obiekt był największym w Kraju Warty aresztem śledczym, w którym osadzono aresztowanych: mężczyzn i kobiety, dorosłych i młodocianych, pierwszy raz osadzonych i recydywistów, podejrzanych o czyny wspólne i polityczne, zdrowych i chorych. Po wybudowaniu w 1940 r. specjalnego kompleksowego pomieszczenia egzekucyjnego zwożono tam z różnych więzień skazanych na karę śmierci przez ścięcie na gilotynie.

Przedwojenny wskaźnik pojemności więzienia wynosił 510 miejsc, ale już

po pierwszych tygodniach okupacji taki stan został osiągnięty. W celach zazwyczaj jednoosobowych osadzano średnio po pięciu więźniów, a w celach tzw. wieloosobowych przeznaczonych dla dziewięciu osób umieszczano po 22 osoby.

W związku z tym warunki bytowe w przepelnionych celach, w brudzie i zaduchu, przy nieodpowiednim doborze współosadzonych potęgowały dolegliwość fizyczną i psychiczną więźniów. Przez całą okupację utrzymywał się wysoki stan zaludnienia, okresowo łagodzony wywożeniem skazanych do obozów koncentracyjnych, czasami większymi grupami kierowanych na miejsca egzekucji. W połowie września 1944 r. przebywało tam 826 osób, w tym 135 kobiet, a z powodu ograniczonych transportów do obozów wskaźniki takie utrzymywały się do stycznia 1945 r.

W placówce nie było żadnej opieki lekarskiej, pomimo oficjalnie funkcjonującego oddziału szpitalnego. Więźniom dokuczały liczne choroby, a w 1942 r. dodatkowo epidemia tyfusu. Ich organizmy były wyczerpane na skutek głodu, braku lekarstw, ran otrzymanych w trakcie „przesłuchań” i katorżniczej pracy. Według dostępnych danych 82 więźniów zmarło.

Głodzenie było samodzielnym instrumentem ich eksterminacji. Już w październiku 1939 r. na ich żywienie przeznaczono upokarzającą kwotę, a taka praktyka dominowała od połowy okupacji. Powodem była pogarszająca się sytuacja gospodarcza Niemiec.



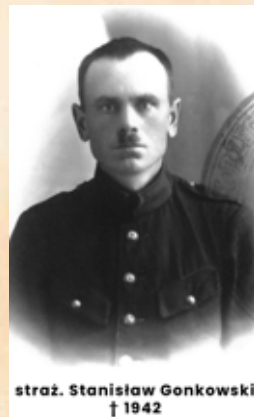
**Brama główna więzienia
1945–1946**



**straż. Anatol Runowski
† I. 1945**



**ks. Aleksander Kubiak
† 1939**



**straż. Stanisław Gonkowski
† 1942**



**przod. Stanisław Szaroleta
† 1940**

W tym eksterminacyjnym nurcie mieściły się dwie kary dyscyplinarne: pozbawienie prawa do korzystania z paczek żywnościowych od rodziny i okresowe pozbawienie części posiłków przy karze karceru.

Sytuacja wojenna spowodowała, że także więźniowie śledczy zobowiązani zostali do wykonywania prac zleconych przez personel, również między przestępcami. Obowiązek ten wymuszano głodem, biciem, karcerem. We wrześniu 1944 r. na 826 osadzonych bez pracy pozostawało tylko 78 osób, w tym kalekich, ciężko chorych, szczególnie niebezpiecznych oraz kilkanaście oczekujących na stracenie, a także 16 kobiet.

Polityce maksymalnej eksploatacji sił vitalnych więźniów potężonej z bardzo ciężkimi warunkami bytowymi towarzyszył brutalny reżim oparty na zapisach regulaminowych, szczególnie kar dyscyplinarnych oraz pozaregulaminowych nakazach i zakazach. Te drugie powstawały w gestii dozorców, którzy w zdecydowanej większości odnosili się do Polaków bardzo agresywnie, ordynarnie i wrogo, często reagując krzykiem, wulgaryzmami, biciem a nawet zastrzeżeniem z uzasadnieniem obrony własnej. W ocenie byłych więźniów wielu dozorców to „bezwzględni i ordynarni lotrzy”.

Wzajemna solidarność więzienna

W więzieniu przeprowadzano egzekucje – w pierwszych miesiącach okupacji osób skazanych na karę śmierci przez policyjne albo cywilne sądy specjalne, a później przez sądy powszechne. W grudniu

1939 r. przez powieszenie stracono m.in. ks. Aleksandra Kubiaka – proboszcza i kapelana więziennego z Chodzieży, głównie za działalność plebiscytową na Górnym Śląsku. W pojedynczych przypadkach rozstrzeliwano na terenie więzienia, a w zależności od liczebności grup skazanych, tracono ich grupowo w kompleksach leśnych.

W maju 1940 r. podczas jednej z egzekucji zamordowano przodownika Stanisława Szarolecę, byłego powstańca wielkopolskiego. Uruchomienie gilotyny spowodowało, że od początku tego typu egzekucje były przeprowadzane 2-3 razy tygodniowo. Od października 1939 r. do listopada 1940 r. rozstrzelano 219 więźniów, a od kwietnia do listopada 1940 r. na gilotynie zginęło 122 mężczyzn i 15 kobiet. W ten sposób 10 lutego 1942 r. stracono strażniczkę ze Żnina Rozalię Dobrzyńską, a 24 sierpnia 1942 r. strażnika z Koronowa Stanisława Gonkowskiego. Wśród ostatnich ofiar zbrodni niemieckich był Anatol Runowski, strażnik przedwojenny i konspirator w okresie okupacji. Rozstrzelano go 17 stycznia 1945 r. w obozie w Żabikowie k. Poznania, a ciało wrzucono do palącego się baraku.

Łącznie w latach 1939–1945 w więzieniu w Poznaniu zamordowano co najmniej 1969 osób, w tym 95 kobiet i 14 nieletnich Polaków.

W miarę upływu czasu większość uwięzionych uodporniła się na ból, głód, poniżenie i pogardę, a pomagała im w tym wzajemna solidarność więzienna i pomoc najstabszym choćby słowem pocieszenia, gestem. Indywidualnym wyrazem niezgody na uwięzienie były m.in. próby ucieczek z obiektu otoczonego murami. W okresie

okupacji siedem z nich zakończyło się sukcesem. Zbiegło też dziewięciu więźniów zatrudnionych poza zakładem.

Z początkiem 1945 r. sytuacja wojenna spowodowała, że 19 stycznia naczelnik poznańskiego więzienia otrzymał rozkaz ewakuacji części skazańców i personelu. Wtedy przebywało tam 821 osób, w tym 151 kobiet. Po uwolnieniu 584 więźniów oraz przekazaniu gestapo 15 osób skazanych na karę śmierci, nocą 20 stycznia eskortowana przez strażników i SS-mańców kolumna 228 więźniów udała się w kierunku Budziszyna. Po drodze eskorta rozstrzelała część z nich, dobiwała niezdolnych do marszu, a ucieczki zakończone sukcesem zdarzały się sporadycznie. Na początku lutego zdziesiątkowana kolumna dotarła do więzienia w Grossenhain (południowo-wschodnie Niemcy), gdzie doczekała wyzwolenia przez amerykańskich żołnierzy.

Informacje docierające w czasie okupacji do mieszkańców miasta o sytuacji uwięzionych oraz skali terroru wywoływały lęk i przerażenie, bowiem wskazywały, iż obiekt więzienny spełnił trzy wskazane przez Arthura Greisera funkcje: opresyjną, eliminacyjną i odstraszającą. Nieprzypadkowo zatem w 1945 r. przez pewien czas nad bramą główną więzienia znajdowała się tablica epitafijna wskazująca, iż ten obiekt był miejscem martyrologii Polaków.

Krystian Bedyński
zdjęcia Zbigniew Zielonacki,
NAC, archiwum

* niem. Wartheland, nazwa regionu administracyjnego utworzonego w październiku 1939 r. na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej i anektowanego przez III Rzeszę.

Czerniak

Jest jednym z nowotworów złośliwych. Może powstać nagle, ale ma podłoże genetyczne lub jest efektem długotrwałej ekspozycji na słońce, często jako pokłosie poparzeń skóry w młodości. Dobrze wiedzieć, jak się przed nim chronić, a zwłaszcza rozpoznawać go i diagnozować na zakończenie letniego sezonu.



Rak skóry to, najogólniej ujmując, trzy różnorodne nowotwory o innym przebiegu. Wśród nich najczęstszym jest rak podstawnokomórkowy o przebiegu wieloletnim, nieco rzadziej występującym jest dynamicznie postępujący rak płaskonabłonkowy skóry. Trzecim zaś rodzajem jest czerniak – nowotwór źle rokujący i często łączący się z przerzutami (wówczas z formy miejscowej staje się ona przerzutową).

Czerniak jest nowotworem złośliwym zwykle występującym na skórze, jednak może on również pojawiać się w obrębie błony śluzowej ust i nosa, a także na paznokciach i gałce ocznej. Wywodzi się z melanocytów, czyli komórek barwnikowych skóry wytwarzających melaninę – pigment skóry. A ten sprawia, że staje się ona ciemniejsza w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym (słońcem czy lampami solariów), które wskazywane jest jako główny czynnik odpowiedzialny za rozwój nowotworów skóry.

● Zapobieganie

Najbardziej niebezpieczna i mająca wpływ na rozwój czerniaka jest krótkotrwała, ale intensywna, praktykowana przez wiele lat ekspozycja na promieniowanie słoneczne, która prowadzi do oparzeń skóry. Szczególnie, jeśli dochodziło do tego w młodym wieku. Pewną rolę odgrywa tu również genetyka i poszczególne mutacje w chromosomach DNA. O ile na genetykę wpływu nie mamy, to na pierwszy (i najważniejszy) z czynników już tak.

Podstawę profilaktyki służącej ochronie przed nowotworami skóry stanowi zmniejszenie wystawiania się na promieniowanie słoneczne, zwłaszcza w lecie w godzinach południowych (między godziną 10 a 14), kiedy słońce znajduje się w zenicie. Ekspozując się na nie w innych momentach dnia, należy pamiętać o odpowiedniej ochronie przeciwsłonecznej. Zapewne wiemy, że chodzi o stosowanie kosmetyków z filtrami UV (o jak

ABCDE CZERNIAKA



A
asymetria
np. znamię
„wylewające”
się na jedną
stronę



B
brzegi
poszarpane,
nierównomierne,
posiadające
zgrubienia



C
czerwony,
czarny,
niejednolity
kolor



D
duży
rozmiar,
wielkość
zmiany
powyżej
6mm



E
ewolucja,
czyli
postępujące
zmiany
zachodzące
w znamieniu

najwyższym wskaźniku ochrony, a także stosunkowo niedawno przybyłych na nasz rynek kremów z filtrami mineralnymi), noszenie jasnych, przewiewnych ubrań zakrywających ciało, które pomogą odbijać promienie słoneczne oraz zaopatrzenie się w nakrycie głowy i dobrej jakości okulary przeciwsłoneczne.

Dokładniej rzecz ujmując: nie oszczędzajmy na zdrowiu! Również picie odpowiednich ilości wody i zdrowa dieta, bogata w antyoksydanty – przeciwutleniacze, pozytywnie wpływają na zdrowie i na ochronę przeciwnowotworową. Promieniowanie ultrafioletowe to jednak nie tylko słońce. Chroniąc się przed czerniakiem, należy unikać korzystania z solarium. W ten sposób zabezpieczamy się zarówno przed nowotworami, jak i przed przedwczesnym starzeniem się skóry. Korzyści są więc liczne.

● Rozpoznawanie

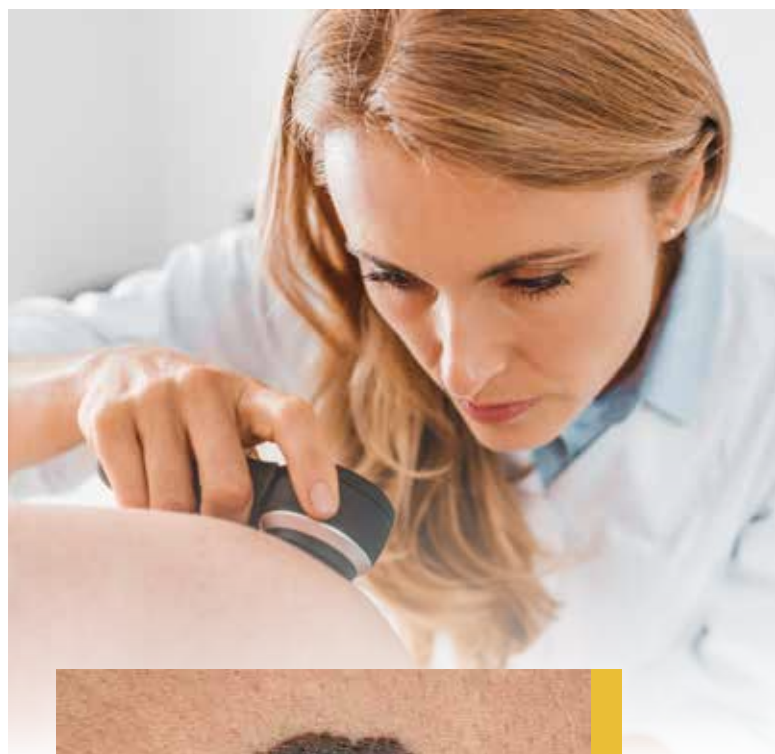
Jakie zmiany powinny nas zaniepokoić? Tutaj pomoże tzw. ABCDE czerniaka, czyli kilka charakterystycznych cech znamion, które mogą być złośliwe. Podczas samoobserwacji powinny nas zaniepokoić zmiany asymetryczne o poszarpanych czy nierównomiernych brzegach, czerwony lub czarny niejednorodny kolor, duży rozmiar (powyżej 6 mm) oraz ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu. Czerniak może powstać w jego obrębie jak również w skórze nieznamionowej. Ten rodzaj nowotworu rozwija się w 20-30 proc. z istniejących pieprzyków. Dlatego tak duży nacisk kładziemy na badanie wszystkich znamion na ciele w celu usunięcia chirurgicznego tych, które mogą przekształcić się w czerniaka.

Jeśli któreś z twoich znamion posiada te cechy lub niepokoi cię coś innego, powinieneś natychmiast zgłosić się do dermatologa lub onkologa i poddać się badaniu dermatoskopem lub wideodermatoskopem. Jest ono nieinwazyjne, całkowicie bezbolesne i polega na dokładnym sprawdzeniu zmian specjalnym urządzeniem, które pozwala na znaczne powiększenie i doświetlenie wskazanego obszaru. Dzięki temu dla lekarza widoczna staje się głębsza struktura znamienia, co ułatwia wychwycenie wszelkich atypowych zmian. Takie badanie pozwala uniknąć niepotrzebnych zabiegów usuwania znamion, które nie zagrażają zdrowiu.

Może zdarzyć się jednak, że lekarz zaleci ich wycięcie. Taki zabieg również nie jest szczególnie inwazyjny, trwa niezwykle krótko, a znieczulenie sprawia, że jest całkowicie bezbolesny. Usunięte zmiany poddawane są badaniu histopatologicznemu. Prowadzone pod mikroskopem umożliwia wskazanie, np. atypowych komórek czy nietypowej aktywności podziałowej, które mogą sugerować złośliwość usuniętego znamienia. Dzięki temu da się dokładnie i stuprocentowo wiarygodnie odróżnić zmiany łagodne od złośliwych.

Korzystajmy z naszej najjaśniejszej gwiazdy, jaką jest słońce, z rozważą, pamiętając, że życie i zdrowie mamy jedno.

prof. dr n. med. Beata Janas
Kierownik Zespołu Medycyny Pracy
i Bezpieczeństwa i Higieny Pracy



Zdrowy tryb życia

Dieta, regularna aktywność fizyczna, regeneracja organizmu, wolność od używek, dbałość o zdrowie psychiczne – to podstawa, na której starszy szeregowy Mikołaj Pawłowski z Zakładu Karnego w Gębarzewie od lat buduje dobre życie. Wiedzą i doświadczeniem dzieli się z czytelnikami „Forum Penitencjarnego” już trzeci raz (poprzednio w numerach 10 i 12/2024).

Stres, zmęczenie, napięcie – to stany, które towarzyszą nam w służbie i pracy. Żeby zachować zdrowie, potrzebujemy regeneracji zarówno ciała, jak umysłu. Nie wystarczy dbać o siłę mięśni i sprawność stawów. Odpoczynek i relaks są konieczne, by złagodzić napięcie i odprężyć się.

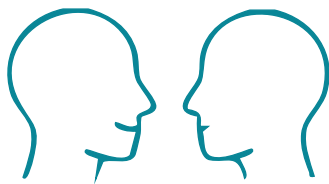


Podstawą regeneracji jest zdrowy sen. Wymaga on wyłączenia myślenia, skoncentrowania się na oddechu, zapewnienia dobrych warunków: przewietrzonego pomieszczenia, ciszy, ciemności, szczególnie bez niebieskiego światła ekranów i monitorów, które blokuje wydzielanie melatoniny niezbędnej do snu. Przed snem nie najadajmy się, nie oglądajmy horrorów, nie róbmy ciężkich treningów, starajmy się wyciszyć emocje i obniżyć energię. Niektórym pomaga spacer, innym muzyka relaksacyjna, jeszcze innym – ćwiczenia oddechowe, odprężająca kąpiel albo sauna.



Żyjemy szybko i w napięciu, niektórzy wspomagają się więc suplementacją melatoniny, magnezu czy kwasów omega 3, roślin adaptogennych jak ashwagandha czy różeniec górski, które stabilizują emocje. Zawsze warto skonsultować się ze specjalistą.

W utrzymaniu i – jeśli to konieczne – odzyskaniu równowagi psychicznej pomagają nam inni ludzie: bliscy, rozumiejący nas, pozytywnie nastawieni do nas i do świata. Kiedy jesteśmy zmęczeni, nie szukamy kontaktu z pesymistami i wiecznie narzekającymi malkontentami. Kierujemy się w stronę tych, którzy uśmiechają się i cieszą nawet z drobiazków. Zdarza się, że mamy naprawdę wszystkiego dość. Dobrze mieć kogoś, kto nas wtedy wysłucha, pozwoli się wyplakać albo wykrzyknąć. Najważniejsze, żebyśmy komunikowali, że jest nam źle. Z kimś łatwiej nam będzie znaleźć wyjście.



Żyjemy zdrowo wtedy, kiedy lubimy siebie. Samoakceptacja, uświadamianie i docenianie swoich atutów (a każdy z nas je ma) – warto nad tym pracować dla własnego dobra. Myśląc o sobie dobrze, dodajemy sobie sił. Kiedy krytykujemy się i źle oceniamy, tracimy energię i chęć do życia.

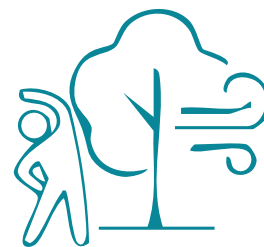


Można wykonywać najcięższą pracę, ale kiedy człowiek ma pasję i jej poświęca część siebie, regeneruje się przy jej realizowaniu. Jedni biegają, inni wędkują, szydełkują, śpiewają czy grają – każda „zajawka” to plus dla naszego zdrowia



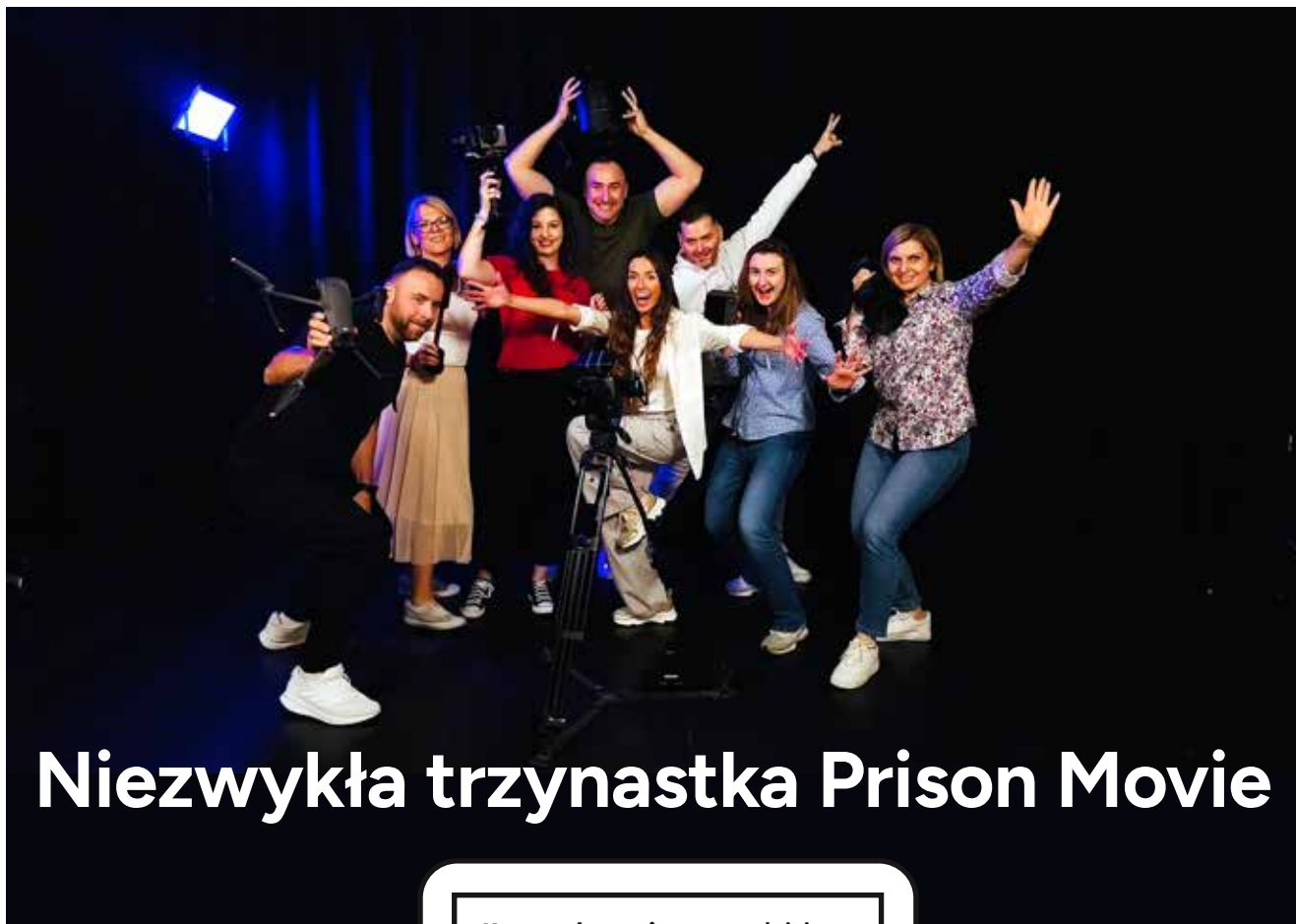
Starszy szeregowy Mikołaj Pawłowski jest młodszym instruktorem działu kwatermistrzowskiego w Zakładzie Karnym w Gębarzewie, a także instruktorem kulturystyki, trenerem personalnym, dietetykiem i naturopatą

(pod warunkiem, że jest bezpieczna). Spełnienie i zadowolenie redukuje stres i wzmacnia organizm. Podobnie działa pomaganie innym. Kiedy robimy coś dobrego, czujemy się lepsi.



Stan naszego ciała w dużej mierze zależy od stanu naszego umysłu. Nie oczekujmy natychmiastowych rezultatów, zróbmy dla siebie cokolwiek. Metoda małych kroków sprawdza się zawsze. Czujesz się słabo i źle, odetchnij głęboko, spójrz na zielone drzewa albo niebieskie niebo, otwórz ramiona, jakbyś chciał(a) objąć świat; rozluźnij się, uśmiechnij, a najlepiej roześmiej się w głos. Widzisz? Jest lepiej!

notowała Irena Fedorowicz
zdjęcie Marta Magda-Bigos



Niezwykła trzynastka Prison Movie

XIII International Film Festival in Olsztyn „Prison Movie”, który zaprezentuje filmy o tematyce więziennej powstałe w różnych stronach świata, jest szczególny – nie tylko dlatego, że jest trzynasty, ale że jest rozłożony na dwa lata. Dwunasty finał odbył się w październiku 2024 r., a kolejny organizatorzy zapowiadają na październik 2026 r. Jednak czas na zrealizowanie pomysłu na film, który zawalczy o nagrodę Dobrego Łotra macie do połowy listopada br. (szczegóły obok). Swoje dzieła mogą zgłaszać profesjonaliści i amatorzy, ludzie, którzy w więzieniach pracują, odbywają w nich kary albo świat zamknięty murami fascynuje ich i inspiruje. Organizatorzy – olsztyński okręg Służby Więziennej – czekają na filmy o tematyce penitencjarnej z kraju i zagranicy. Jury równie uważnie obejrzy dzieła długie i krótkie, kolorowe i czarno-białe.

Karty zgłoszeniowe wysyłajcie do 17.11.2025 r. pod jednym z dwóch adresów:

oisw_olsztyn@sw.gov.pl
lub **kontakt@prisonmovie.pl**

Filmy, w tym samym terminie, przekazujcie DROPBOX-em.

Gala festiwalu, podczas której będą ogłoszone filmy nominowane do nagród

Dobrego Łotra, odbędzie się 3.12.2025 r. w olsztyńskiej

filharmonii im. Feliksa Nowowiejskiego.

Gala finałowa z ogłoszeniem laureatów i wręczeniem nagród zaplanowana jest w tym samym miejscu na 8.10.2026 r.

Szczegóły i regulamin znajdziecie tu:



XIII IFF in Olsztyn „Prison Movie” i wydarzenia z nim związane są współfinansowane przez Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego FERS. W lipcu odbyły się profesjonalne warsztaty, podczas których grupa kreatywnych więźniaków z okręgów bydgoskiego, olsztyńskiego, opolskiego i warszawskiego poznawała tajniki sztuki operowania światłem, dźwiękiem i obrazem.

Relacja tutaj: <https://sw.gov.pl/aktualnosc/okregowy-inspektorat-sluzby-wieziennej-w-olsztynie-filmujemy-prison-movie>

oprac. if
zdjęcia CEiK

ISSN 3071-7558 (wersja online)
 „Forum Penitencjarne” miesięcznik
 (dawniej: „Forum Służby Więziennej”)

Wydawca:

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

Adres redakcji:

ul. Rakowiecka 37a, 02-521 Warszawa
 e-mail: forum@sw.gov.pl

Zespół redakcyjny:

Aneta Łupińska, redaktor naczelna,
 tel. 22 640 86 87
 aneta.lupinska@sw.gov.pl
 Irena Fedorowicz, tel. 22 640 86 66
 irena.fedorowicz@sw.gov.pl
 Agata Pilarska-Jakubczak, tel. 22 640 86 64
 agata.pilarska-jakubczak@sw.gov.pl
 Elżbieta Szlezak-Kawa, tel. 22 640 86 68
 elzbieta.szlezak-kawa@sw.gov.pl
 Piotr Kochański, foto, archiwum, tel. 22 640 86 69
 piotr.kochanski@sw.gov.pl

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 Penitencjarne”.

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.

Projekt graficzny, DTP, korekta, druk: Pracownia C&C, www.ccp.com.pl

Nakład: 1900 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do: dokonywania skrótów, adiacji i zmiany tytułów nadesłanych materiałów; nieodpłatnego rozpowszechniania opublikowanych materiałów w innych publikacjach, w tym na stronach internetowych Służby Więziennej.

Numer zamknięto 10 września 2025 r.

Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam, listów i tekstów sponsorowanych.

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. Prenumeratorzy mają prawo dostępu do treści swoich danych osobowych oraz możliwości ich poprawiania. Podanie danych osobowych (imię, nazwisko, adres) jest dobrowolne, jednakże niezbędne do realizacji zamówienia prenumeraty. Więcej o przetwarzaniu danych osobowych na stronie www.sw.gov.pl w zakładce „Forum Penitencjarne”.

Dla tych, co niosą pomoc

W dniach 6-7 września br. w Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Popowie odbyło się doroczne szkolenie dla wolontariuszy więziennych reprezentujących stowarzyszenia, fundacje i organizacje pozarządowe współpracujące z naszą formacją. Wydarzenie spotkało się z gorącym odzewem, w całości wyczerpano bowiem limit 60 miejsc.



Prowadząca szkolenie psycholog z 25-letnim doświadczeniem, trener i coach Agnieszka Szwejkowska skupiła się na problematyce wypalenia zawodowego, zgodnie z przewodnim hasłem: „Wypalenie w pracy pomagacza – jak ocalić serce przed pustką?”. Może się wydawać, że zagadnienie to dotyczy przede wszystkim pracowników-zawodowców, ale w równej mierze odnosi się także do wolontariuszy. Wykład pani psycholog zakończyła dyskusja i wymiana doświadczeń osób realizujących swoje szczególne życiowe powołanie.

Tematyka wystąpień ks. Adama Jabłońskiego, Naczelnego Kapelana Więziennictwa i niżej podpisanego dotyczyła zasad realizacji wolontariatu w jednostkach penitencjarnych, m.in. funkcjonowania zakładów karnych i aresztów śledczych oraz bezpieczeństwa

przebywających tam wolontariuszy, mających bezpośredni kontakt z więźniami, a także kwestii związanych z programami realizowanymi podczas spotkań z osadzonymi. Wolontariusze dowiedzieli się, czym jest izolacja więzienna lub inaczej – syndrom prizonizacji oraz jakie są tego konsekwencje i wpływ na osoby pozbawione wolności.

Był czas na mszę świętą, modlitwę indywidualną i spacer, a uczestnicy wrócili do miejsc swojej posługi wyposażeni w materiały szkoleniowe, które mieli przepracować z nieobecniymi na szkoleniu wolontariuszami. Wszyscy zgodnie stwierdzili, że tego typu szkolenia są niezwykle cenne i potrzebne, znacząco zwiększają kompetencje biorących w nich udział osób.

tekst i zdjęcie o. Jan D. Pol, ofm

Pocztówki z wolności

We wrześniu kończy się pierwsza edycja programu, w którym uczestniczą kobiety odbywające długoterminowe kary w Zakładzie Karnym w Grudziądzu. A jego pomysłodawczyni i autorka „PrisənOFF” ma już kolejne pomysły.

Realizacja wiosennej części programu przedłużyła się z powodu... złamanej nogi, z którą spacerować się nie da. W kwietniu podporucznik Natalia Jeszka, wychowawca działu penitencjarnego, doznała w jednostce kontuzji i – zamiast chodzić, trenując ze skazanymi wolność na wolności – przez kilka tygodni była przymusowo unieruchomiona. Zanim jeszcze skończyła „korepetycje” ze stawiania kroków, wróciła do służby, ale na schodach uważa jak nigdy wcześniej. Dziś śmieje się, że kilka osób naprawdę na nią czekało.

Spacery w środku lata miały swój urok, zwłaszcza że na skazane czekały w mieście sprawy do załatwienia. Na przykład Mariola, o której pisaliśmy w kwietniowym wydaniu, chciała wyrobić sobie nowy dowód osobisty i z całą procedurą poradziła sobie znakomicie. – Sama znalazła na internetowej mapie miejsce, zapytała o właściwy pokój, rozmawiała z urzędniczką – cieszy się funkcjonariuszka i dodaje, że osadzona bardzo zadowolona wyszła od fotografa, który wyretuszował jej cienie pod oczami.

Joanna, której „Forum Penitencjarne” towarzyszyło w marcowym treningowym spacerze, zdała maturę i w ostatnim roku



W Malborku

odbywania długiej kary ma więcej okazji do smakowania nieodległej już wolności. Była na wycieczce do Malborka, przed nią wyjazdy kulturalno-oświatowe do Kwidzyna i Torunia. Monika też odlicza miesiące do wyjścia i coraz częściej uśmiecha się do niedawnych wspomnień.

Po wiosennej połowie programu „PrisənOFF” latem dołączyły do niego kolejne dwie skazane z art. 148 kk – dla nich podporucznik Jeszka wymyśliła małą, ale miłą nowość: wystawy do bliskich kartki pocztowe z wolności.

– Do końca września mam nadzieję zakończyć zajęcia z pierwszą pięcioosobową grupą – mówi Natalia Jeszka. – Już myślę o następnej edycji. Warto rozszerzyć grupę docelową o seniorki: one mają deficyty w zakresie cyfrowego świata niezależnie od długości pobytu u nas. Można też pomyśleć, żeby w kolejnych edycjach na treningi z wolności osadzone wychodziły w parach. We dwie jest różnie, kiedy czegoś nie wiedzą i ich zakłopotanie jest widoczne dla świata.

Plan na drugą edycję dopiero powstaje. Może rozpocznie się w grudniu? – Skazanym miło by było wysłać świąteczne kartki z poczty, a nie z więzienia – rozmarza się wychowawca. – Do programu z biletomatem, bankomatem, paczkomatem i supermarketem może włączylibyśmy świąteczny jarmark? Zobaczymy.

Irena Federowicz
zdjęcia Natalia Jeszka



Na poczcie

film ze spaceru ▶



W urzędzie miasta

1794

INSUREKCJA KOŚCIUSZKOWSKA

Fragment muralu wykonanego
na zewnętrznej stronie muru
Zakładu Karnego w Rawiczu;
prezentacja całości do obejrzenia tu

