

# forum

## PENITENCJARNE



www.sw.gov.pl

2  
2026

nr 2 (333) | luty 2026 | rok XXVIII | miesięcznik  
ISSN 3071-7450, ISSN 3071-7558 (wersja online) | cena 3,50 zł





„Wielką sztuką jest zdecydować się na trzeźwość, ale jeszcze większą sztuką jest wytrwać w trzeźwości” – to zdanie znalezione w internecie, odzwierciedla codzienność, z którą każdego dnia mierzą się bohaterowie tekstu „Głosy Trzeźwości”. To temat miesiąca tego wydania. Pięć historii, pięciu mężczyzn opowiadających o swojej drodze do trzeźwego życia.

My w Służbie Więziennej każdego dnia trzeźwo oceniamy sytuację. Tak robią także ci, o których piszemy – funkcjonariusze, którzy ratowali nieprzytomnego chłopca, chorującego na cukrzycę, czy bohater tekstu „Widzi więcej, przewiduje”, posiadacz szóstego zmysłu, który zapobiegł wielu niebezpiecznym, a nawet śmiertelnym w skutkach wydarzeniom, bo zawsze jest we właściwym miejscu i czasie. W rubryce „zawodowcy” funkcjonariusz z katowickiego aresztu swoje zadania wykonuje tak jak trzeba, jest też najlepszym ojcem i mężem dla swojej rodziny. I mówi, że od zawsze chciał robić dobro.

Więziennicy tak mają. Tę pasję do pomagania nieraz opisywaliśmy, a teraz podsumowujemy 34. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, która znowu poszła na rekord i to z naszym udziałem. Zarówno funkcjonariusze jak osadzeni przekazywali datki tłumnie i z całego serca – widać to na okładce. Środki zebrane przez osadzonych łatwo policzyć, bo zostały zgromadzone na specjalnym WOŚP-owym koncercie i w dniu jego zamknięcia kwota wynosiła prawie 65 tys. zł.

Dawno nie publikowaliśmy felietonu, ale chyba nigdy takiego i to autorstwa oddziałowego. Pisze w nim wnikliwie o swoich spostrzeżeniach na temat jednego zdania rzuconego ot, tak przez osadzonego: „Oddziałowy, ja wracam na chatę”.

Dzień Tradycji Służby Więziennej można było obchodzić na wiele różnych sposobów. A kadra i osadzone Domu Przejściowego Oddziału Zewnętrznego w Chmielowie świętowały Dzień Pizzy (na zdjęciu) w towarzystwie prawdziwego kucharza. Taka to polsko-włoska tradycja.

Zdaje się, że jesteśmy pierwszym czasopiśmie, które informuje o przejściu na emeryturę jedyne czynnego generała w Służbie Więziennej – gen. Pawła Nasitowskiego, Dyrektora Biura Dozoru Elektronicznego CZSW. O tym, że był redaktorem naczelnym czasopisma „Stygmat” przeczytacie w tekście „Znaczy Generał”. W pierwszym wstępniaku napisał: „Nie apelujemy w naszym piśmie o pobłażliwość dla winnych i usprawiedliwienie ich czynów, lecz wołamy głośno o przebaczenie i akceptację tych, którzy zrozumieli swoją winę, przyjęli karę i chcą się zmienić. (...) Pragniemy, by pismo nasze było znakiem wiary w Człowieka, w jego moc powstania z upadku i zadośćuczynienia win, znakiem wiary w sprawiedliwość ludzką i wielkoduszność”.

Aneta Łupińska

zdjęcie archiwum Oddziału Zewnętrznego w Chmielowie

# Spis treści



18

W tym roku razem z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy zbieraliśmy na zdrowe brzuszki naszych dzieci

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>Aktualności</b></p> <p>4 Dzień pamięci o tradycji</p> <p><b>Rozmowa miesiąca</b></p> <p>6 W imię zasad</p> <p><b>Temat miesiąca: wychodzenie z nałogu</b></p> <p>8 Te historie są ich</p> <p><b>U nas</b></p> <p>11 Radiowęglowe podium</p> <p><b>Ludzie</b></p> <p>12 Znaczy Generał</p> <p><b>Felieton</b></p> <p>16 Cela jako dom</p> <p><b>Z kraju</b></p> <p>18 Pomoc i solidarność łączą ludzi</p> <p>26 Zasłużony dla zdrowia z Garbalina</p> <p>26 Badania przesiewowe osadzonych</p> <p>26 W tajnej drukarni Piłsudskich</p> <p>34 Puzzle prowadzące do zmiany</p> <p>34 Profilaktyka korupcji</p> <p><b>Zawodowcy: starszy oddziałowy</b></p> <p>20 Robić dobro</p> <p><b>Zawsze gotowi</b></p> <p>22 Widzi więcej, przewiduje</p> <p>24 Jak zgrany mechanizm</p> | <p><b>Historia</b></p> <p>27 Warszawska konspiracja więzienna</p> <p><b>Prawo</b></p> <p>30 CPT w Polsce</p> <p><b>Ochrona zdrowia</b></p> <p>32 Uzależniony od ekranów? Możesz to zmienić</p> <p><b>Pomagamy</b></p> <p>35 Przekaż 1,5 proc.</p> |
|---|---|



Paweł i Zofia Generałostwo Nasitowsky

zdjęcie na okładce archiwum

# Dzień pamięci o tradycji

W całym kraju obchodziliśmy Dzień Tradycji Służby Więziennej. Podczas związanych z tym świętem uroczystości funkcjonariusze i pracownicy więziennictwa oddawali hołd wartościom, na których opiera się nasza codzienna służba.

107 lat temu Naczelnik Państwa Józef Piłsudski wydał dekrety o zorganizowaniu Okręgowych Dyrekcji Więziennych oraz w sprawie tymczasowych przepisów więziennych. Były to pierwsze akty prawne, które w ogólnych zarysach ustaliły zasady działania więzień w okresie międzywojennym i stały się podwaliną pod budowę systemu i myśli penitencjarnej w naszym kraju oraz Straży Więziennej. Inicjatywę stworzenia humanitarnej, apolitycznej, praworządnej formacji podjęto w szczególnie trudnych warunkach. Państwo, po długim okresie rozbiorów, dopiero tworzyło swoje struktury, próbując zintegrować ze sobą trzy funkcjonujące dotąd odrębne administracyjne obszary.

„Od tamtego czasu zmieniały się realia, systemy, więzienia i więźniowie, ale jedno pozostawało – poczucie odpowiedzialności i służby. Funkcjonariusze Służby Więziennej wpisali się w historię Polski także

w najtrudniejszych momentach: w czasie wojny, okupacji i walki o zachowanie państwowych instytucji. Dziś ta tradycja ma bardzo konkretny wymiar. To codzienność, wymagająca praca funkcjonariuszy i funkcjonariuszek Służby Więziennej, wykonywana z zaangażowaniem i z dala od blasku reflektorów. To służba, która wymaga odporności, odpowiedzialności i szacunku do drugiego człowieka” – napisała wiceminister sprawiedliwości Maria Ejchart w liście skierowanym do więźniaków z okazji Dnia Tradycji Służby Więziennej.

## ■ W stolicy

Centralne obchody rocznicowe rozpoczęły się już 6 lutego złożeniem hołdu zmarłym funkcjonariuszom Straży Więziennej spoczywającym na warszawskich Powązkach. Białe-czerwone wiązanki i znicze pojawiły się na mogiłach osób

szczególnie ważnych dla naszej formacji: Ludwika Uzar-Krysiak, Zygmunta Bugajskiego, Michała Lorentowicza, Ireny Wirszytło, Wawrzyńca Kwasta, Wacława Furmańczyka, Tadeusza Mitraszewskiego i Haliny Starczewskiej.

8 lutego uroczystości przeniosły się najpierw do Centralnego Zarządu Służby Więziennej, gdzie kierownictwo Służby Więziennej złożyło wiązankę kwiatów pod tablicą IN Memoriam, poświęconą funkcjonariuszom oraz pracownikom Straży Więziennej i Służby Więziennej, ofiarom zbrodni hitlerowskich i stalinowskich oraz tym, którzy zginęli lub zmarli podczas pełnienia służby. Następnie delegacja, której przewodniczył płk Stanisław Kotuła, zastępca Dyrektora Generalnego Służby Więziennej, udała się na Wojskowe Powązki, by w asyście Kompanii Reprezentacyjnej Służby Więziennej uczcić pamięć Stanisława Sokółowskiego, pierwszego po odzyskaniu przez Polskę niepodległości naczelnika łączyckiego więzienia, propagatora resocjalizacyjnej funkcji kary pozbawienia wolności.

W samo południe na Placu Marszałka Józefa Piłsudskiego kulminacją była uroczysta zmiana posterunku honorowego przed Grobem Nieznanego Żołnierza z udziałem funkcjonariuszy KRSW i Grupy Interwencyjnej Służby Więziennej oraz złożenie wieńców przez wiceminister sprawiedliwości Marię Ejchart, Dyrektora Generalną Służby Więziennej płk Renatę Niziołek i jej zastępców, a także przez przedstawicieli związków zawodowych. Kwiaty złożono na płycie Grobu Nieznanego Żołnierza i pod pomnikiem pierwszego Marszałka Polski.



## ■ W kraju

Dzień Tradycji świętowaliśmy w całej Polsce i to na różne sposoby. Głównie podczas uroczystości patriotyczno-historycznych zorganizowanych przez jednostki, dla uczczenia szczególnie zasłużonych funkcjonariuszy naszej formacji. Wspominaliśmy osoby, które swoją wyjątkową, heroiczną postawą przyptłacili życiem. Nie zabrakło też prelekcji dla osadzonych, a dla osób spoza naszej formacji – zwiedzania izb pamięci. W tym celu do Aresztu Śledczego w Białymstoku zaproszono studentów. W aresztach śledczych w Gdańsku i Starogardzie Gdańskim zaplanowano zwiedzanie jednostek przez emerytowanych funkcjonariuszy i pracowników oraz ich najbliższych. Międzypokoleniowe spotkanie funkcjonariuszy, którzy swoje pierwsze kroki stawiali za więziennym murem jeszcze w latach 70. ub. w. z tymi, którzy obecnie pełnią służbę, to pomysł na obchodzenie święta w Zakładzie Karnym w Nowym

Wiśniczu. – To także okazja do porównania realiów służby dawniej i dziś, szczególnie w zakresie pracy funkcjonariuszy i największych wyzwań – tłumaczy ppor. Tomasz Starzykiewicz, rzecznik prasowy Dyrektora Okręgowego Służby Więziennej w Krakowie. – Takie spotkanie służy wymianie doświadczeń oraz zachowaniu tradycji i tożsamości służby. Ten wyjątkowy dla naszej formacji dzień był okazją do zorganizowania okolicznościowych imprez. W sali konferencyjnej Aresztu Śledczego w Lublinie zaprezentowane zostały zbiory IPN-u, który zorganizował tam wystawę poświęconą Józefowi Piłsudskiemu oraz historii Służby Więziennej. Świątelnica w Zakładzie Karnym w Pińczowie stała się z kolei miejscem prezentacji prywatnej kolekcji historycznych pamiątek po Straży Więziennej. W zakładach karnych w Przytułach Starych i Kamińsku odbyły się turnieje strzeleckie, a w wielu miejscach – akcje honorowego oddawania krwi.

## ■ Pośmiertnie odznaczeni

Dzień Tradycji Służby Więziennej to odpowiedni moment, by sięgnąć pamięcią do naszych zawodowych korzeni. Jest szczególną okazją do upamiętnienia bogatej historii służby, pielęgnowania tradycji oraz uhonorowania tych, którzy z oddaniem i determinacją służyli naszej Ojczyźnie.

Niektórym z nich Minister Sprawiedliwości przyznał pośmiertne odznaczenia „Za zasługi dla więziennictwa”. To szczególne wyróżnienie jest wyrazem najwyższego uznania za poświęcenie i dbałość o bezpieczeństwo, praworządność oraz wdzięczność za postawę i służbę dla naszego kraju.

Odnaką uhonorowano funkcjonariuszy Straży Więziennej: podkomisarza Mirosława Błaszke, pełniącego służbę w okresie międzywojennym m.in. w suwalskim więzieniu oraz starszego strażnika Walentego Olejniczaka. Docenione zostały też bohaterskie czyny z czasów okupacji Stefana Ławcewicza, lekarza więzienia na Łukiszkach w Wilnie, za które poniósł śmierć w Ponarach na Wileńszczyźnie. Za heroiczną postługę religijną niesioną więźniom oczekującym na śmierć w więzieniu w Słonimie w gronie odznaczonych znalazł się również jezuita o. Adam Sztarek.

Uroczystość wręczenia odznaczeń odbędzie się 25 lutego w Muzeum Katyńskim w Warszawie.

Robert Trembowelski  
zdjęcia Michał Grodner





**Podporucznik Rafał Kołaciak, wychowawca Działu Penitencjarnego w Areszcie Śledczym w Tarnowskich Górach, członek Stowarzyszenia Oficerów Więziennictwa i Polskiego Towarzystwa Penitencjarnego, do Służby Więziennej wstąpił 7 czerwca 2017 r. Wykształcenie ma multidyscyplinarne. Jest absolwentem studiów inżynierskich na wydziale Inżynierii Środowiska i Energetyki Politechniki Śląskiej, specjalność wodociągi i kanalizacja; magistrem zarządzania po Wyższej Szkole Bankowej w Chorzowie; podyplomowo skończył resocjalizację i penitencjarystkę; teraz jest w połowie doktoratu z zarządzania. Doświadczenie zawodowe ma także bogate. Dwa lata pracował jako kierownik robót przy sieciach ciepłowniczych i gazowych. Nie był jednak zainteresowany pracą wyjazdowo-kontraktową, szukał stabilizacji. A że jego żona wywodzi się z wielopokoleniowej rodziny oficerów więziennictwa, postanowił wybrać tę właśnie drogę i dziś, po ośmiu latach uważa, że to droga najlepsza. Bo czuje się przede wszystkim wychowawcą. Służbę tę od września 2022 r. pełni w oddziale typu zamkniętego dla recydywistów penitencjarnych tarnogórskiej jednostki.**

## W imię zasad

### Rozmowę o anonimowych alkoholikach muszę zacząć od tego pytania. Pije pan alkohol?

Nie. Nie jestem święty na ziemi: spożywałem alkohol okazjonalnie, ale od sierpnia 2024 roku w solidarności z przyjaciółmi ze Wspólnoty – nic, w imię zasad. Nikt tego ode mnie nie wymaga, ale to kwestia autentyczności. Skoro mówię moim skazanym, że da się żyć trzeźwo, tak właśnie postanowiłem żyć. Pikoło z dzieckiem w sylwestra wystarczy.

### Długo musiał pan urabiać osadzonych, żeby nagrali swoje historie picia i trzeźwienia?

Wcale! Od początku do końca byli podekscytowani wizją nagrania płyty i wciąż pytali, kiedy to nastąpi. Bo tę płytę też dla nich wydałem. Kiedy ją dostali, chodzili rozpromienieni. Dałem egzemplarze także ich sponsorom (trzeźwym alkoholikom, którzy wspierają wychodzących z nałogu – if), a oni podpisywali się na nich jak jakieś gwiazdy rocka.

### Po co im to było?

Podobnie jak inni moi przyjaciele ze Wspólnoty, moi podopieczni przyznają, że mają tendencje do uzalania się nad sobą, czasem nie zachowując proporcji. Chcą jednak przekazać postać innym, że jest rozwiązanie i na tym trzeba się skupić. Nie mają problemu z tym, żeby opowiedzieć, jak było strasznie, co stracili, jakie emocje im towarzyszyły. Ale trudno im opisać rozwiązanie, choć już je znaleźli. Dlatego przygotowałem im pytania pomocnicze. Od pierwszego – o to, kiedy i w jakich okolicznościach alkohol pojawił się w ich życiu, przez to, kiedy zrozumieli, że osiągnęli dno, aż po pytanie o to, co im daje siłę, żeby nie wracać do picia. Ostatnie, trzydzieste trzecie pytanie, dotyczy ich oczekiwań: „Co byś chciał, żeby inni zrozumieli z twojej historii?”.

### Przysłał mi pan nie tylko płytę w wersji fizycznej, ale i internetowej.

Tak, bo dziś nie każdy ma odtwarzacz płyt CD. Znalazłem darmowy hosting, który zezwala na wrzucanie nagrań w celach niekomercyjnych. A ta płyta jest niekomercyjna. Wrzuciłem tam nasze siedemdziesiąt pięć minut, wygenerowałem link i kod QR, żeby można to było odtworzyć nie tylko na komputerze, ale i na smartfonie. No i można to udostępnić.

### Jak sprawdzi pan skuteczność swojego programu?

Na razie tylko jeden z pięciu uczestników wyszedł na wolność. Pozostaje on w kontakcie ze swoim sponsorem, z którym ja współpracuję telefonicznie. Wiem, jak sobie radzi, że w ośrodku znalazł miejsce do życia, ma pracę. W nowej i nietatwej sytuacji nie jest sam. Wychodzi na prostą. Poza tym przyjaciele ze Wspólnoty pomagają byłym osadzonym. Na przykład Darek w swojej firmie zatrudnia tych, których zna z naszych mityngów. Sam od 2018 roku przyjeżdża na nie już z wolności. Nie opowiada o tym wszem i wobec, bo jako członek Wspólnoty Anonimowych Alkoholików pozostaje anonimowy.

### Dlaczego?

Anonimowość to jedna z głównych zasad Wspólnoty AA. Nie dlatego, że jej członkowie mogą wstydzić się uzależnienia czy obawiać się opinii innych. Przeciwnie, nie ujawniają nazwiska i wizerunku na znak pokory. Bo nie na poklasku i rozgłosie im zależy. Dlatego mają tylko imiona.

### Czy nie będąc alkoholikiem można zapisać się do AA?

Można, i ja kimś takim jestem. We Wspólnocie nazywają nas profesjonalistami, ale to brzmi, jakbyśmy wszystkie rozumy pozjadali. Ja przedstawiam się jako przyjaciel Wspólnoty. To są osoby bardzo jej potrzebne. Przyjaciel Wspólnoty bierze udział w jej

życiu z jednym tylko wyjątkiem: nie uczestniczy w zamkniętych mityngach osób uzależnionych. Jako przyjaciel byłem zapraszany na spotkania i warsztaty i uczestniczyłem w nich. Trzynastego grudnia ubiegłego roku zostałem przez Intergrupę Silesia wybrany na powiernika klasy A (jako jeden z nielicznych funkcjonariuszy Służby Więziennej – if).

### Kim jest powiernik klasy A?

Jest to osoba, która nie nosi ciężaru, jakim jest uzależnienie od alkoholu, ale jest włączona w struktury Wspólnoty AA. Powiernik klasy A jest obdarzany zaufaniem przez członków grupy, która go wybrała. Powierza mu się odpowiedzialność za kultywowanie tradycji AA. Jest także „głosem” grupy, w moim przypadku Intergrupy Silesia, a także jej łącznikiem z instytucjami. Moim zadaniem, jako przedstawiciela tak zwanych profesjonalistów, będzie np. w najbliższym czasie przekonanie władz szpitala psychiatrycznego w Toszku do ponowienia współpracy z Wspólnotą AA. Działa tam oddział dla uzależnionych od alkoholu i Wspólnota AA chce odnowić w tej placówce grupę i ruszyć z mityngami.

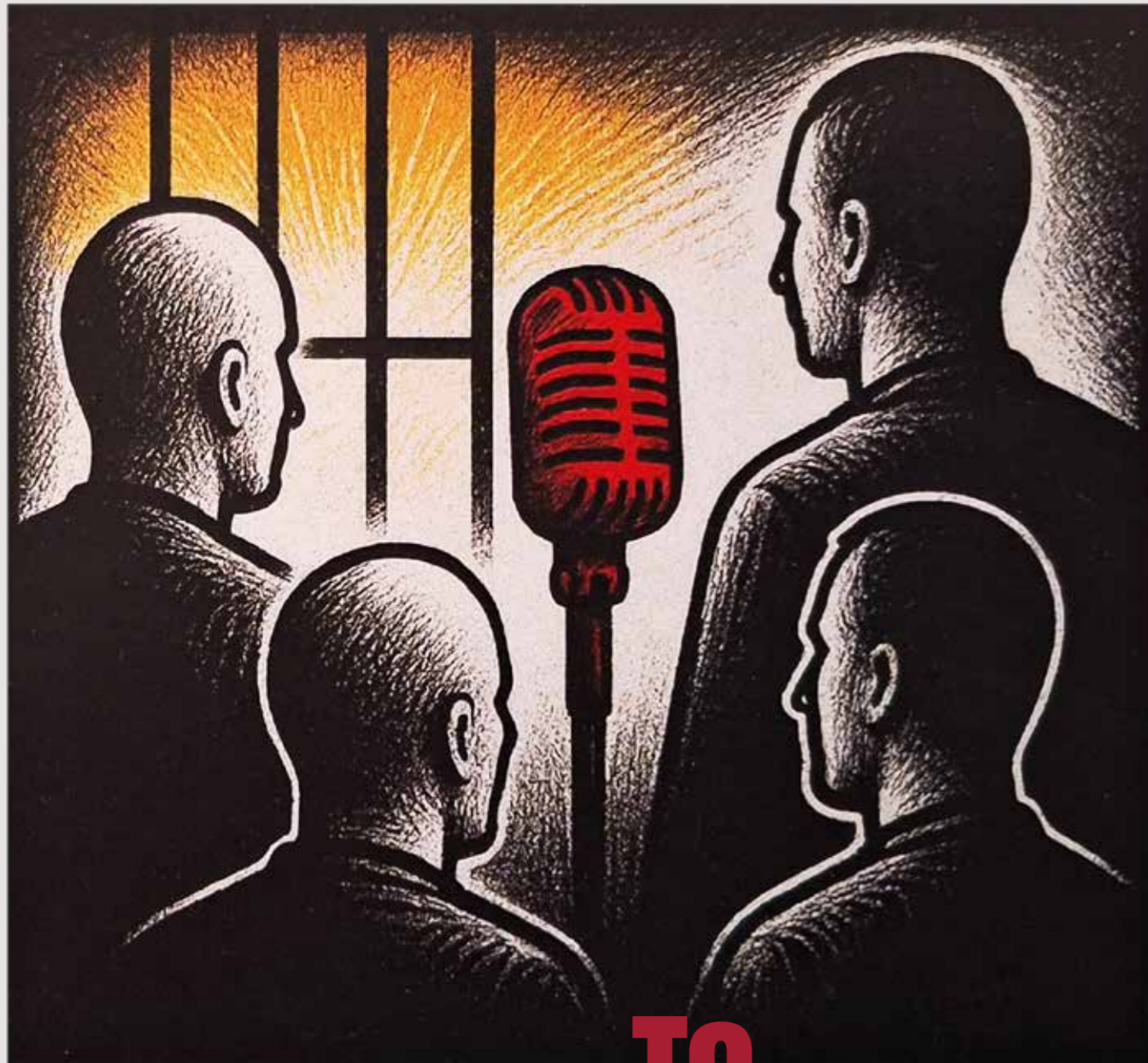
### Powiernikowi alkoholicy powierzają tajemnice. Także te najbardziej tajne?

Zajmujemy się tym, co jest istotą AA, czyli pomocą alkoholikowi, który jeszcze cierpi. AA nie jest grupą samopomocową o charakterze ogólnym, która rozwiązuje wszystkie problemy świata. Ona cię uczy, jak żyć na trzeźwo. I w tej problematyce się poruszamy. Powiernik klasy A jest także gwarantem anonimowości członków Wspólnoty AA. Dla nich anonimowość to strażnik pokory, bo ważna jest trzeźwość, a nie rozgłos.

Irena Fedorowicz  
zdjęcia Jerzy Krawiec



# GŁOSY TRZEŻWOŚCI



## Te historie są ich

Pomysł na to słuchowisko powstał w głowie więźniaka, który ma misję i chęć do pomagania. „Głosy Trzeźwości” to tytuł płyty, którą nagrał z udziałem pięciu skazanych recydywistów penitencjarnych. O drodze do trzeźwości opowiadają sami, własnymi słowami. To także tytuł programu readaptacji z zakresu profilaktyki uzależnień, który podporucznik Rafał Kołaciak opracował i zrealizował w Areszcie Śledczym w Tarnowskich Górach.

Oficer jest jednym z dwóch wychowawców ponad stu mężczyzn odbywających karę w zakładzie typu zamkniętego. Około dwudziestu z nich uczęszcza na spotkania Anonimowych Alkoholików, którymi wychowawca Rafał zajmuje się z własnej nieprzymuszonej woli. Więcej: jest przekonany, że to najlepsze, co można uzależnionym zaproponować. Listę uczestników aktualizuje na bieżąco, bo jedni jadą na terapię, inni wychodzą, kolejni przychodzą. Piotr, Tomasz, Sebastian, Dawid i Ludwik zdecydowali się na udział w programie, w którym opowiadają, jak wyglądała ich droga do trzeźwości. Weszli na nią dopiero w więzieniu.

Żeby zrealizować program readaptacji, musi on zostać zatwierdzony przez dyrektora jednostki jako model teoretyczny. Z niego ma wynikać, dlaczego ten program ma być realizowany, jakie są jego cele i metody, które wybrał prowadzący. Podporucznik Kołaciak oparł się na literaturze fachowej i na własnej znajomości problemu. Kompletny program „Głosy Trzeźwości”, wraz z pytaniami pomocniczymi i własnymi sugestiami autora może dostać każdy wychowawca, który skontaktuje się z ppor. Rafałem Kołaciakiem drogą mailową: [rafal.kolaciak@sw.gov.pl](mailto:rafal.kolaciak@sw.gov.pl)

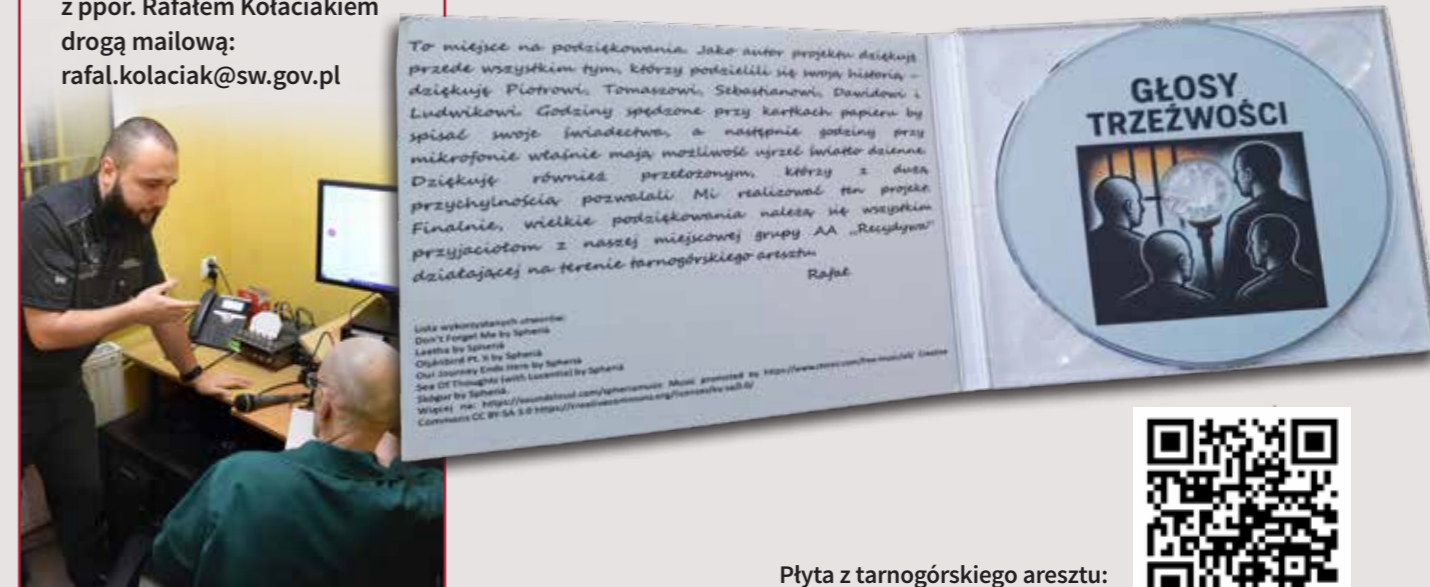
Wychowawca nakłonił ich, by przeszli od idei do czynu. Godziny spędzał z nimi na rozmowach, ćwiczeniach z dykcji, oswajaniu z mikrofonem, na nagraniach i montażu. W treść nie ingerował – dał im pełną wolność słowa. Oni podali prawdziwe imiona, zgodzili się na przetwarzanie nagrania, zrzekli się gratyfikacji. On chciałby, by „Głosy Trzeźwości” były inspiracją dla osadzonych, wychowawców i psychologów. W liście, który przysłał do redakcji wraz z płytą, napisał, że efekt przerósł jego oczekiwania. I dodał: „Mam pewność, że te historie są ich, a nie są jedynie romantyczną wizją więźniaka”.



### Piotr: od dziś

W tej historii padają słowa-klucze. „Pierwsze”: kontakt z alkoholem, wyptata, noc na dołku, kradzież. „Obietnice”: że już nigdy, że się nie napiję, że nie wsiądę po pijaku, że jeśli tylko uniknę więzienia, że następnym razem. „Kolejne”, tu cytat: „Kolejna noc w areszcie, kolejny zakaz, kolejna porażka i kolejna obietnica – oczywiście nigdy później nie dotrzymana”. „Alkoholik”, znowu cytat: „Alkoholik: piję, bo jestem zły, bo jestem smutny, piję z radości, bo nie mam kasy, bo mam kasę i trzeba to oblać. Powodów do picia jest mnóstwo”. Słowa, które usłyszymy od każdego uzależnionego, to także „pech” (zawsze jego) i „wina” (zawsze innych).

Opowieść Piotra jest dramatyczna. On pił; mamę zabił pijany kierowca; brat zmarł, bo pojechał z pijanym kolegą, a ten nie udzielił mu pomocy po wypadku. Tracił najbliższych, pieniądze, wolność, zdrowie – lata mijały, a on nie rozumiał, co jest jego problemem. W końcu sam spowodował wypadek ze skutkiem śmiertelnym. Poprzedniego dnia pił. Więzienie, szpital, lekarze dawali mu trzy tygodnie życia. Zabiłeś, to teraz zdychaj – myślał. Nie umarł. Dowiedział się, że – jak mówi – „własne sumienie jest najsurowszym sędzią”. W jego historii padają słowa „filar” i „opoka” – to o wychowawcy Rafale z IV oddziału, który zaproponował mu udział w terapii alkoholowej. Zaznaczył, że ma być solidnie, od serca, szczerze, że musi się przyłożyć, żeby to miało sens. O Wspólnocie AA Piotr mówi tak: „Wiem, że daje wiarę i nadzieję. Nigdy nie potępia drugiego człowieka. Nie ocenia. Nie udziela rad. Żyjemy według zasady: dzisiaj nie piję. Gdy żyłem po swojemu, miałem nie pić od jutra. A to ma być od dziś. Nie wiem, co będzie ze mną, jak opuszczę te mury. Ale teraz wiem jedno: nie wystarczy zakręcić butelki. Najważniejsza jest rodzina. Dla nich muszę żyć naprawdę, a nie udawać, że żyję”. Opowieść Piotra, skróconą do regulaminowych 10 minut, ppor. Rafał Kołaciak wystąpił na ogólnopolski konkurs audycji radiowęzłowych. I audycja „Głosy Trzeźwości” ten konkurs wygrała. Więcej na str. 11.



Płyta z tarnogórskiego aresztu:





### Tomasz: miałem przyjaciela

Rodzice byli alkoholikami, wychowywał go „wujek”, czyli ojczym.

Kolejne kobiety ojczyma, szukanie akceptacji u kolegów, kradzieże, alkohol, papierosy. Kiedy miał 15 lat, pił w domu z macochą, ojczymem i biologicznymi rodzicami. Razem kradli. Dostał mieszkanie komunalne, które stawalo się meliną. W wieku 21 lat trafił do więzienia. Spędził tam osiem lat. Pracował, uczył się, podjął terapię. „Od samego początku byłem potulny jak baranek. Mówiłem wszystko, co chcieli usłyszeć. A w głowie miałem tylko jedno: jak ja mam do końca życia nie pić?”. Wyszedł przed terminem. Pierwsze kroki skierował do baru. „Trzeba było uczcić wolność” – mówi do mikrofonu. To było „tylko jedno piwo”. Dalej była droga w dół równi pochytej. Odwieszenie kary, kolejne 2,5 roku więzienia. Kolejny oddział terapeutyczny. Miał plany i marzenia, ale po wyjściu na wolność trafił do baru. Znowu jedno piwo, którego nawet nie skończył. Trafił do ośrodka readaptacji, chodził po górach, poznał ludzi z pasją. Wreszcie miał przyjaciela, a nawet dwóch: jeden to człowiek, drugi – pies z ośrodka. Po zakończeniu terapii podjął pracę, poznał dziewczynę.

A potem: „Powiem krótko: cały trzeźwy rok poszedł na marne. Wszystko straciłem, straciłem ośrodek, ludzi, którzy próbowali mi pomóc, pracę, i dziewczynę”. Wylądował na ulicy, wrócił w rodzinne strony, spotkał ludzi z AA. Starali się, nie oceniali, dawali szansę. Ale Tomasz im szansy nie dał. Kolejne więzienia, kolejne wyroki, znowu terapia. Terapeutka zaproponowała mityng AA. Usłyszał o programie 12 kroków. Może i ja spróbuję – pomyślał.

Za pierwszym razem się nie udało. Drugi raz zdarzył się w jednostce w Tarnowskich Górach. „Znów uwierzyłem w siebie” – mówi Tomasz na koniec. On jako pierwszy z pięciu uczestników programu „Głosy Trzeźwości” wyszedł na wolność. Zmienił środowisko, pracuje, odwiedza swojego sponsora i dzwoni do niego regularnie.



### Sebastian: tak, jestem gotów

Miał pięć czy sześć lat, kiedy z trochę starszym kuzynem wypił resztki

z butelek po rodzinnej imprezie. Pamięta to dobrze, bo następnego dnia okazało się, że właśnie zachorował na różyczkę. Wcześniej próbował piwa, wina i wódki. Później, na przełomie lat 80. i 90. ub.w. jeździł na koncerty i mecze, a w towarzystwie był najmłodszy. Opowiada: „Na koncertach najczęściej byłem pijany. Modne wtedy były wina, tak zwane jabole, a ich picie było swego rodzaju rytuałem. Z kolei na mecze jeździłem trzeźwy”. W jego historii są kleje i rozpuszczalniki, które poznawał jako 12–13-latek i rodzina z „ciężką atmosferą”. „Wychowałem się na chama, prostaka i przestępcę” – mówi o sobie. Wylicza przestępstwa, których się dopuszczał. „Alkohol dawał mi wolność, odwagę, przynależność do grupy. Nie zauważyłem, że alkohol mi szkodzi”. To świat był zły, nie on. Lata spędzone za kratami, a na wolności, oprócz alkoholu, narkotyki. Wciąż był przekonany, że to nie on ma problem. Podczas kolejnej odsiadki, w niedzielę, w radiowęźle usłyszał człowieka, który opowiadał o swojej historii więziennej i alkoholowo-narkotykowej, a także o terapii i o tym, jak zmieniło się jego życie. Tymczasem Sebastian dowiedział się o samobójczej śmierci przyjaciela. Dostał skierowanie na terapię i skorzystał z niej, bo chciał... mniej pić. Po powrocie do jednostki chodził nawet na spotkania AA, bo liczył, że „każda godzina spędzona w tej sekcji” przybliży go do wolności. Kiedy otworzyła się przed nim brama, pogrążył się tak, że w końcu sam poprosił sąd o umieszczenie go w areszcie albo w ośrodku odwykowym. Dlaczego? „Bo wiedziałem, że nie przeżyję kolejnych dni. Sąd na to przystał, za co jestem wdzięczny. Wybrałem życie”. W więzieniu wrócił do anonimowych alkoholiców. Ten, którego poprosił o pomoc, zapytał, czy jest gotowy żyć według dwunastu kroków. „Tak, jestem gotów” – odpowiedział. I powoli poznaje siebie, docenia to, co ma. Chce, by jego historia dotarła do innych potrzebujących

pomocy. „Czekam na was. Działajcie. Pogody ducha dla wszystkich – Sebastian, alkoholik i narkoman” – powiedział na koniec.



### Dawid: może to początek drogi?

Sięgnął po alkohol w połowie swojego 32-letniego życia. Ojca zna ze zdjęcia.

Zmarł, kiedy syn miał trzy lata. Dawid wpięty tylko pił, później dołączyły narkotyki. Szpitale psychiatryczne, terapia, zapaść z przedawkowania. Zobaczył dno. Więzienie, IV oddział i wychowawca, który zaproponował AA. Zdeklarował się, ale na pierwsze spotkanie nie poszedł. „Wtedy usłyszałem, że prawdziwy facet, jak coś mówi, to po prostu to robi. Zabołało. Na drugim spotkaniu już się zjawiłem” – mówił do mikrofonu. Zaskoczyło go, że nikt go nie ocenił. Historie, które usłyszał, od jego własnej różniły się tylko niuansami. „W marcu jadę na terapię alkoholową. Może to początek drogi, która jest mi dana?” – zakończył.



### Ludwik: gdy przestajesz pić...

Ma 57 lat i mówi: „Większość swojego życia przeżyłem”. Po alkoholu robił

złe rzeczy – od kradzieży samochodu sąsiadowi po odebranie życia współnikowi. Obiecywał, że skończy z piciem, ale cztery razy nie dał rady. Najkrócej wytrzymał półtorej godziny, raz kilkanaście dni. Od 2010 r., odkąd jest w AA, był na wolności trzy lata. Bez kropli alkoholu. We Wspólnocie dowiedział się, że picie nie było jego wyborem, ale chorobą. I że nie on jeden ma ten problem. Spotkał tam ludzi, którzy wyciągnęli do niego pomocną dłoń i – tak jak jego sponsor sprzed lat – pośpieszą mu na ratunek w środku nocy, jeśli zadzwoni, że jest o krok od załamania. Mityngi – jak mówi – napędzają go. „Gdziekolwiek będę, wszędzie mam Wspólnotę. Nie będę sam” – mówi. Na koniec zapewnia: „Gdy przestajesz pić, życie się układa”.

Irena Fedorowicz

zdjęcia Szymon Kuliberda i autorka

# Radiowęzłowe podium

**Stuchowiska nagrodzone w 21. edycji Ogólnopolskiego Przeglądu Konkursowego na Audycję Radiowęzłową „Historia Żywa – Moja Mała Ojczyzna – Moja Rodzina – Ja” są różnorodne, ale razem odpowiadają na pytania, które konkurs stawia: skąd przybywamy? Gdzie jesteśmy? Dokąd zmierzamy? Kim są ich autorzy – to wiemy: odbywają kary za swoje czyny.**

W tym konkursie jury nie obraduje przy stole. Każdy z oceniających audycje radiowęzłowe słucha ich sam, na swoim sprzęcie, i przyznaje punkty za wartość techniczną i merytoryczną – maksymalnie po pięć, łącznie dziesięć. W tej edycji jurorów było sześciu. Nie widzieli się i nie słyszeli, a podium przyznali słuchowiskom, z których każde jest zupełnie inne. Łączy je jedno: powstały w więziennych radiowęzłach; przed mikrofonami zasiadli osadzeni, a resztą zajęli się wychowawcy, nie tylko ci od k.o. Trzy zwycięskie nagrania dzielą zaledwie połowy punktu na 60 możliwych.

## Droga

Pośród dziesięciu audycji najwyższą ocenę (54 pkt.) zdobyły „Głosy Trzeźwości” z Aresztu Śledczego w Tarnowskich Górach (piszemy o niej na s. 8). To historia człowieka, jakich w więzieniach wielu: alkohol był dla niego sposobem na życie, choć odebrał mu bliskich, zdrowie i wolność. O tym, że ma problem, przekonał się dopiero w tarnogórskim areszcie, gdzie odbywa długoletnią karę za spowodowanie wypadku ze skutkiem śmiertelnym. „Zabiliśmy człowieka. Razem. Ja i mój przyjaciel alkohol” – mówi Piotr, alkoholik. Za kratami znalazł drogę do trzeźwości. Są w tej opowieści dramaty, ale jest i refleksja oraz nadzieja na to, że więzienie „nie zamyka drzwi przed możliwością zmiany” – jak słyszymy na koniec audycji.

## Duma

Drugie miejsce (53,5 pkt.) zajęła audycja „Z matki ojczyzny zrodzona moja historia”, powstała w Zakładzie Karnym w Starem Bornem. „Przewrotnie właśnie tutaj i teraz dostałem szansę, żeby powrócić do korzeni” – mówi autor. Jego opowieść o Ziemi Kórnickiej i Wielkopolsce, o przodkach, którzy zapisali się w historii i w jego sercu, jest po prostu ciekawa. Słuchać w niej trochę smutku. O synu, z którym dawniej często spacerował nad Jezioro Kórnickim, autor mówi: „Wspaniały chłopak, mądry i ułożony. Nie jestem jego bohaterem, ale tak jest chyba lepiej. Może kiedyś...”. Ta audycja przypomina też o rzeczach nieoczywistych. „Jestem z Ziemi Kórnickiej, Wielkopolaninem i Polakiem. Jestem z tego dumny. Choć uwięziony, czuję się wolny” – mówi skazany i czyta własny wiersz, kończący się słowami: „Patriotą, wiernym mojej ziemi, się jest, a nie bywa”.

## Chwała

„Buty do biegania” to tytuł audycji z Aresztu Śledczego w Koszalinie, która uplasowała się na miejscu trzecim (53 pkt.). Marcin zaczął biegać dziesięć lat temu, kiedy trafił do więzienia. Tak zabijał stres. Pierwszy maraton przebiegł podczas przepustki, w ciasnych butach, po roku biegania po spacerniaku. Później wyszedł na wolność. Stworzył – jak mówi – kreację dla otoczenia, w której on jawił się jako nawrócony na nową drogę. Jedyne, co było prawdziwe, to pasja do biegania. Kupił sobie nowe buty, najdroższe jakie kiedykolwiek miał. Startował, osiągał świetne wyniki, i go to nie dziwi. Bo kiedy inni po zawodach wracali do rodzin i pracy, on miał „po tygodniu wolnego, tydzień wolnego, przed, co zupełnie zaskakujące, kolejnym tygodniem wolnego” – jak mówi z ironią w głosie. Opowiada o „celebracji sukcesów” i budowaniu „chwały na instagramie”. Jest w swojej szczerości dla siebie wręcz okrutny, ale zapewnia, że pasja do sportu i do życia jest w nim wciąż żywa. „Znów zaczynam od końca. Byłem już podziwiany przez ogół, teraz chciałbym być już tylko ważny dla tych, na których mi zależy. Bez tworzenia kreacji. Zdjąłem najdroższe buty, one nigdy do mnie nie pasowały. Nie zastąpiłem, żeby je nościć” – kończy swoją historię. I biegnie dalej.

W mojej karcie ocen zwycięskie audycje dzielą także połowy punktu. O jednej, która również znalazłaby się na moim podium, napiszę niebawem – jest dziełem jedynej kobiety spośród autorów konkursowych audycji z 2025 r.

Irena Fedorowicz



## Do radiowców w jednostkach penitencjarnych

**Koszaliński przegląd audycji radiowęzłowych 2026 trwa! Zachęcamy wychowawców, którzy mają dostęp do radiowęzła i osadzonych chętnych do wystąpienia przed mikrofonem, żeby skontaktowali się z Biurem Organizacyjnym w Areszcie Śledczym w Koszalinie: por. Michał Karko, tel.: 94 318 22 30, e-mail: [michal.karko@sw.gov.pl](mailto:michal.karko@sw.gov.pl).**

**Na przygotowanie audycji więzienni radiowcy mają czas do jesieni. Nagrania można nadsyłać do końca października 2026 r.**



# Znaczy Generał

**Generał Służby Więziennej Paweł Nasiłowski od 1 września 1988 r. służy formacji i państwu. 23 lutego 2026 r. zostanie zwolniony ze służby na własny wniosek. Od następnego dnia będzie dziewiątym generałem SW w stanie spoczynku. Przez lata krzewił w więzieniach kulturę i tworzył wizerunek służby nie jako opresyjną, ale dającą ludziom szanse. Wielu zawdzięcza mu wiele.**

Na osi czasu jego więzienniczej kariery znajdziemy stanowiska wykonawcze i kierownicze, ale także „bez przydziału służbowego” i „w dyspozycji”. Bywał, jak mawiał – w *obszarze niełaski* – ale zawsze dodawał: *robię swoje*.

## Klawisz i Stygmat

Robił, i to jak! W latach 90. ubiegłego stulecia jako młody oficer, absolwent pedagogiki ze specjalnością kulturalno-oświatową, w celach siedleckiego więzienia odkrywał talenty, a jego pokój wychowawcy do spraw k.o. stał się biurem organizacyjnym Ogólnopolskiego Konkursu Więziennej Twórczości Literackiej „Granice samotności”. Do więzienia zapraszał twórców z pierwszych stron gazet – muzyków, pisarzy i dziennikarzy. Mało kto dzisiaj wie, że Paweł Nasiłowski założył w jednostce penitencjarnej filię miejskiego domu kultury. Ośrodek Działań Kulturalnych przy Zakładzie Karnym w Siedlcach wydawał 88-stronicowy magazyn „Stygmat”\*. W tym piśmie dzieła poetów i pisarzy sąsiadują z tymi pracami skazanych, a jego podtytuł to „Kwartalnik Kulturalno-Literacki Więźniów”.

W tamtych czasach, z uwagi na działalność publiczną, oficer znany był jako „wesoly acz kulturalny klawisz”, czym

<b>1988</b>	1.09.1988 przyjęty do służby w SW na okres służby przygotowawczej na stanowisko młodszego wychowawcy
<b>1989</b>	1.12.1989 funkcjonariusz w służbie stałej
<b>1990</b>	1.01.1990 starszy wychowawca oddziału penitencjarnego ZK w Siedlcach
<b>1991</b>	1.01.1990 starszy wychowawca oddziału penitencjarnego ZK w Siedlcach
<b>1992</b>	1.01.1990 starszy wychowawca oddziału penitencjarnego ZK w Siedlcach
1993   1994	
<b>1995</b>	1.07.1998 – 14.10.1999 – do pełnienia służby poza SW w celu pełnienia funkcji Prezesa Zarządu Stowarzyszenia Pomocy Społecznej, Rehabilitacji Resocjalizacji im. Hansa Christiana Kofoeda w Siedlcach
1996   1997	
<b>1998</b>	1.07.1998 – 14.10.1999 – do pełnienia służby poza SW w celu pełnienia funkcji Prezesa Zarządu Stowarzyszenia Pomocy Społecznej, Rehabilitacji Resocjalizacji im. Hansa Christiana Kofoeda w Siedlcach
<b>1999</b>	15.10.1999 – 31.05.2002 – do pełnienia służby poza SW w Ministerstwie Sprawiedliwości
<b>2000</b>	15.10.1999 – 31.05.2002 – do pełnienia służby poza SW w Ministerstwie Sprawiedliwości
<b>2021</b>	15.10.1999 – 31.05.2002 – do pełnienia służby poza SW w Ministerstwie Sprawiedliwości
<b>2002</b>	15.10.1999 – 31.05.2002 – do pełnienia służby poza SW w Ministerstwie Sprawiedliwości
<b>2003</b>	1.01.2003 – 29.02.2004 – do czasowego pełnienia służby w Okręgowym Inspektoracie SW w Warszawie na stanowisku inspektora
<b>2004</b>	1.02.2004 zastępca dyrektora ZK w Siedlcach
<b>2005</b>	1.02.2004 zastępca dyrektora ZK w Siedlcach
<b>2006</b>	1.02.2006 – 30.06.2006 – do pełnienia służby poza SW w Ministerstwie Sprawiedliwości na stanowisku radcy ministra w Departamencie Wykonywania Orzeczeń i Probacji
<b>2007</b>	1.07.2006 zastępca Dyrektora Generalnego SW do 15.04.2008
<b>2008</b>	1.11.2008 doradca Dyrektora Generalnego SW do spraw penitencjarnych
<b>2009</b>	5.11.2008 Pełnomocnik Ministra Sprawiedliwości do spraw wdrażania Systemu Dozoru Elektronicznego, koordynacji działań Służby Więziennej i probacji w zakresie redukcji przeludnienia jednostek penitencjarnych
<b>2010</b>	5.03.2009 Dyrektor Generalny SW (do 17.11.2009)
<b>2011   2012</b>	6.12.2009 bez przydziału służbowego we właściwości osobowej Ministra Sprawiedliwości
<b>2013   2014</b>	4.03.2010 Pełnomocnik Ministra Sprawiedliwości do spraw wdrażania Systemu Dozoru Elektronicznego
<b>2015   2016</b>	7.09.2010 Pełnomocnik Ministra Sprawiedliwości do spraw wdrażania systemu kar nieizolacyjnych oraz Systemu Dozoru Elektronicznego
<b>2017   2018</b>	15.09.2010 w dyspozycji Dyrektora Generalnego SW
<b>2019   2020</b>	29.09.2010 Dyrektor Biura Dozoru Elektronicznego Centralnego Zarządu SW
<b>2021   2022</b>	
<b>2023   2024</b>	
<b>2025</b>	
<b>2026</b>	23 lutego 2026 r. generał Paweł Nasiłowski na własny wniosek przejdzie na zaopatrzenie emerytalne

legenda:  
■ stanowiska ■ delegowany

źródło: Biuro Kadr CZSW

*To była przyjaźń od pierwszego wejrzenia. Dostałem zaproszenie, żeby dać koncert w więzieniu w Siedlcach. Pojechałem z kapelą i poznałem klawisz, z którym od razu przypadliśmy sobie do gustu. Paweł miał całe mnóstwo pomysłów, ja też, i dogadaliśmy się, żeby zrobić coś dla tego więzienia. Okazało się, że jest tam trochę utalentowanych piszących ludzi. Padł pomysł, żeby zrobić konkurs „Granice samotności”, a z tego narodził się kwartalnik „Stygmat”. Przez jakiś czas byliśmy prawie papużki-nierozłączki. Dzięki Pawłowi miałem wiele różnych przygód, na przykład spotkanie na Rakowieckiej ze wszystkimi naczelnikami więzień w Polsce, którym tłumaczyłem, że „Stygmat” to nie jest pismo, które donosi na nich, tylko pozwala więźniom twórczo się rozwijać. Ten kwartalnik to był unikat na skalę europejską. Wszystko było na głowie Pawła, a ja byłem od zebrania o pieniądze. „Niech siedzą”, słyszałem często i przekonywałem, że takie pismo jest jednak potrzebne. Do pewnego czasu to się nawet udawało. „Zobaczysz, ty jeszcze generałem zostaniesz” – powiedziałem Pawłowi jakoś na początku tego wieku. I wykrakałem. On jest państwowcem. Człowiek mniej martwiłby się o ten kraj, gdyby było więcej takich ludzi. Paweł jest bardzo sympatycznym człowiekiem i ma ogromne poczucie humoru. Zachowały się zdjęcia, jak stawiamy razem słupy na działce jednego z zaprzyjaźnionych pianistów, bo bardzo chciał mieć nad dachem domku druty elektryczne. Tak, oprócz tego, co razem robiliśmy, potrafililiśmy się bardzo dobrze bawić.*

**Krzysztof Daukszewicz**  
 artysta – człowiek sceny, gitary i pióra

szczyli się do dziś. A nawet dodaje: – Jeśli dzieje się coś w obszarze klawizmu, to bliscy mi ludzie kultury wiedzą, gdzie jestem. Czasem nawet nie wiemy, jakim echem odbija się to, co robimy.

Redaktorem naczelnym „Stygmatu”, którego jakości nie postydziłyby się dzisiejsze pisma kulturalne, był Paweł Nasiłowski. W jednym z pierwszych wstępniaków pisał: „Nie apelujemy w naszym piśmie o pobłażliwość dla winnych i usprawiedliwienie ich czynów, lecz wołamy głośno o przebaczenie i akceptację tych, którzy zrozumieli swoją winę, przyjęli karę i chcą się zmienić. (...) Pragniemy by pismo nasze było znakiem wiary w Człowieka, w jego moc powstania z upadku i zadośćuczynienia win, znakiem wiary w sprawiedliwość ludzką i wielkoduszność”.

W 1996 r. „Stygmat” wypłynął na europejskie wody podczas międzynarodowej konferencji w Kopenhadze. Redaktorowi naczelnemu, obok funkcjonariuszy i ludzi kultury, towarzyszyli skazani. Kilku z nich współpracowało z Pawłem Nasiłowskim w Stowarzyszeniu Pomocy Społecznej, Rehabilitacji i Resocjalizacji im. Hansa Christiana Kofoeda. Nie można tu nie wspomnieć Margarety Kępińskiej-Jakobsen z duńskiego oddziału Komitetu Helsińskiego, której zasługi dla polskiego więziennictwa

i demokracji są nie do przecenienia, o czym na przelomie ustrojów przekonano się także wielu więźniaków.

## System z potencjałem

Droga do najwyższych dyrektorskich stanowisk prowadziła dzisiejszego Generała przez podyplomowe studia na poznańskim Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza, gdzie w 2005 r. skończył penitencjarystykę – zarządzanie zakładem karnym. W pierwszej dekadzie obecnego stulecia, kiedy więzienia były przepiętne ponad miarę, a oficer z Siedlec awansował do centrali więziennictwa, perspektywa nieizolacyjnego wykonywania kar była jeszcze odległa. Ale Paweł Nasiłowski angażował się w jej realizację nie tylko wtedy, kiedy pozostawał bez przydziału służbowego.

Czytelnicy naszego pisma wiedzą z pewnością, że służbowym „dzieckiem” Generała Nasiłowskiego jest System Dozoru Elektronicznego, któremu poświęcił on prawie połowę więzienniczej kariery. Zbudował SDE od podstaw, z pomocą ludzi, których zaraził ideą i entuzjazmem. Decydentów różnych szczebli przekonał do idei więzienia bez krat. Zamiast nich jest nadajnik w opasce mocowanej na nodze lub przegubie dłoni dozorowanego i urządzenie monitorujące w jego miejscu zamieszkania. Sąd określa harmonogram czasowo-terytorialny, według którego skazany może pracować, uczyć się i żyć jak wolny człowiek. Jego lokalizacja jest pod stałą kontrolą. Centrala Monitorowania SDE natychmiast reaguje na niesubordynację, a kurator i sąd od razu się o niej dowiadują, z wszystkimi tego konsekwencjami.

Generał Paweł Nasiłowski jako Dyrektor Biura Dozoru Elektronicznego Centralnego Zarządu Służby Więziennej, pełnomocnik Ministra Sprawiedliwości do spraw Systemu Dozoru Elektronicznego niestrudzenie zabiegał przez lata o sprawy legislacyjne, organizacyjne i finansowe systemu, w którym wszystko jest nowe i musi iść z duchem czasu. SDE zaczął raczkować w 2010 r. w formie wykonywania kary ograniczenia wolności i objął zaledwie 327 skazanych. Odkąd w 2012 r. karę w SDE mogli już odbywać skazani na więzienie, ich liczba rosła, w 2013 r. osiągając 6189 osób. W latach 2015-2016 przepisy o dozorcze elektronicznym zmieniały się co kilka miesięcy, co omal nie spowodowało zamknięcia systemu. Generał Nasiłowski mówił o tym w „Forum Penitencjarnym” w rozmowie z Grażyną Linder (FP 06/ 2017).

## Nie ma takiej przeszkody

Są podejrzenia, że Paweł Nasiłowski urodził się z przekonaniem, że nie ma takiej przeszkody, której nie dałoby się pokonać ani takiej zapowiedzi, której się nie zrealizuje. Jak mówił w kolejnych latach, tak się dzieje. Rosną możliwości techniczne dozoru elektronicznego, jest on w całości kontrolowany przez Służbę Więzienną, centrala monitorowania i zespoły terenowe działają

*Nasza faktyczna współpraca trwa od 2000 roku, zastępcą w Biurze jestem od czterech lat. O Generale mogę powiedzieć, że jest człowiekiem honoru i wzorem determinacji. Szanuje drugiego człowieka.*

**Barbara Wilamowska**  
 zastępca Dyrektora Biura Dozoru Elektronicznego

w trybie 24/7 nawet wtedy, kiedy co cztery lata zmienia się cała technologia i sprzęt. Z początkiem bieżącego roku poszerzył się katalog osób, które mogą być objęte SDE – o skazanych podczas przerwy w odbywaniu kary pozbawienia wolności.

Blisko czterdzieści lat służby było dla Generała okazją do sepek, jeśli nie tysięcy, wystąpień. Uczestnicy służbowych odpraw wiedzieli, że będą musieli nadążać za ich treścią i formą oraz reagować na dowcip. Nie było nikogo, kto by nie słuchał. Talent krasomówczy, precyzja wypowiedzi, mimo długich, ale zawsze prawidłowo zbudowanych zdań, łatwość przykuwania uwagi i poczucie humoru – potrafił ukraść show. Głos, prezenca, sposób bycia – iście generalskie.

Dla współpracowników – fachowiec, dla którego nie ma rzeczy niemożliwych. Dla podwładnych – wzór do naśladowania. Nawet ciężko doświadczeni trudami służby, kiedy trafiali do Biura Dozoru Elektronicznego, odżywali, jakby napętnieni nową energią. Dla redaktorów – do bólu dokładny w autoryzowaniu tekstów, ale zawsze dla dobra sprawy. Dla fotografów i kamerzystów – super model, czy to na Placu Piłsudskiego, czy podczas konferencji. Dla wielu w służbie i poza nią – trzysta procent generała.

*Służba Więzienna zawdzięcza Pawłowi Nasiłowskiemu sporo więcej, niż by się wydawać mogło, ale nie wszyscy o tym pamiętają. Kiedy upadła komuna, zabrakło pracy dla skazanych, bo było bezrobocie. Najtańszym sposobem na poradzenie sobie z tym problemem było oddziaływanie przez kulturę. My to robiliśmy w kilku jednostkach, między innymi Paweł w Siedlcach, ja na Montelupich, a Rysiek Seroczyński we Włocławku. No i Paweł zorganizował event, na który zaprosił wychowawców i osadzonych artystów z całej Polski. Przyjechałem ja ze swoimi, Opole z teatrem i inni. „Granice samotności” to była prezentacja kultury nie więziennej, ale tworzonej w więzieniu. Bo zjechali też znani ludzie – dziennikarze i artyści. Była Magda Jethon z radiowej „Trójki”, Krzysiek Daukszewicz, Alosza Awdiejew i inni – taka fajna kilkudniowa impreza, z profesjonalnymi warsztatami dla naszych osadzonych. Generał Włodzimierz Markiewicz kupił mój pomysł na „Przegląd artystyczny funkcjonariuszów” – „ów” na końcu jest ważne. No i zrobiliśmy to z Nasiłowskim, i występowaliśmy w Kaliszu na dużej scenie, a widownia śpiewała z nami. Działo się wtedy w więzieniach dużo ciekawych rzeczy. My wtedy z osadzonymi rozmawialiśmy. Może mieliśmy na to czas, bo nie było komputerów?*

**Zygmunt Lizak**  
podpułkownik SW w stanie spoczynku  
artysta kabaretowy, animator kultury

O tym, jak dobrą sprawą są kary nieizolacyjne, którym Generał poświęcił połowę swojej służby, niech świadczy prywatnie doświadczenie niżej podpisanej. Drugi dzień ostatnich świąt



Podczas obchodów Święta Służby Więziennej na dziedzińcu Zamku Królewskiego, maj 2009 r.



Najczęściej pojawiające się w „Forum Penitencjarnym” zdjęcia Generała

Bożego Narodzenia, na mazowieckich drogach szklanka, jadę wolno. Nagle moje auto, uderzone przez inne, wyprzedzające na ciągłej podwójnej, łąduje w rowie i wbija się w drzewo. Sprawca ucieka, ja trafiam na szpitalny oddział ratunkowy, a moje auto na złom – historia dosyć ponura. Ale jest w niej parę jasnych punktów, na przykład młody człowiek, który jako pierwszy przybiega na pomoc, zakładając odbłaskową kamizelkę. Później dowiem się, że to skazany, który odbywa karę w Systemie Dozoru Elektronicznego. Śpieszy się, bo ma – jak mówi – „obrożę”. A to przecież opaska, która pozwala tym, którzy zbłądzili, sprawdzić się w codzienności wolnych ludzi. I czasem zastąpić na wdzięczność.

Irena Fedorowicz  
zdjęcia Piotr Kochański

\*[http://katalog.czasopism.pl/index.php/Stygmata\\_11-12/1997](http://katalog.czasopism.pl/index.php/Stygmata_11-12/1997)

## Trzy razy NAJ

**Zapytaliśmy Generała Pawła Nasiłowskiego, co, z perspektywy prawie czterech dekad służby, wspomina jako...**

### ... najważniejsze?

Pierwsze, to faktyczna i efektywna realizacja misji Służby Więziennej – oprócz skutecznej, humanitarnej izolacji nieprawnych przestępców, najważniejsze jest udzielanie skutecznej pomocy pozostałym osobom pozbawionym wolności, prowadzącej do pozytywnej zmiany ich dotychczasowych postaw, systemu wartości oraz relacji społecznych. To także przygotowanie ich do zgodnego z porządkiem prawnym funkcjonowania w społeczeństwie. Drugie, to sukcesywny, na miarę współczesnych wyzwań rozwój potencjału więziennictwa w wielu aspektach: poprawy stanu bezpieczeństwa funkcjonariuszy i warunków pełnienia służby, ciągłej modernizacji wyposażenia technicznego funkcjonariuszy i jednostek penitencjarnych oraz standardów umundurowania; wspierania rozwoju intelektualnego, doskonalenia umiejętności zawodowych funkcjonariuszy i pracowników Służby oraz systemu zarządzania kadrami.

### ... najlepsze?

Kapitał ludzki Służby Więziennej – Koleżanki i Koledzy funkcjonariusze i pracownicy SW. Przez długie lata mojej służby miałem zaszczyt spotkać w naszych szeregach wiele wyjątkowych osobowości, wrażliwych, mądrych i kreatywnych Ludzi, którzy swoją pracą i działalnością publiczną kreowali najlepszy wizerunek naszej Służby w opinii publicznej i są zawsze naszą chlubą. Z niesamowitym zaangażowaniem i empatią społeczną realizują oni inicjatywy charytatywne, różnorodne autorskie i systemowe programy pomocowe, oparte na aktywizacji skazanych i społeczności lokalnych. Nie zawsze znajdują należyte uznanie w służbie, a jednak nadal to robią z osobistej potrzeby czynienia dobra dla wielu środowisk zagrożonych wykluczeniem i na rzecz instytucji wsparcia socjalnego oraz opieki medycznej. Najbardziej wymownym przykładem jest program wolontariatu skazanych w hospicjach, domach pomocy społecznej i paliatywnej, najwyżej oceniony w Europie w 2009 roku, nagrodzony Krysztalową Wagą Wymiaru Sprawiedliwości przez Komisję Europejską i Radę Europy.

### ... najtrudniejsze?

Tragiczne wydarzenia, które dotknęły służbę, w szczególności śmierć Koleżanek i Kolegów funkcjonariuszy podczas pełnienia obowiązków. Nagłe odejścia na wieczną służbę, poza jednostką, lecz spowodowane traumą, stresem i obciążeniem w służbie. Każdy przypadek niewłaściwego, nieprofesjonalnego, złego postępowania, niespełniającego standardów kultury i etyki służbowej w relacjach międzyludzkich pomiędzy funkcjonariuszami, a szczególnie pomiędzy przełożonym i podwładnym.



zdjęcie Piotr Kochański

### Czy to wiecie o Pawle Nasiłowskim:

- Cztery najwyższe odznaczenia państwowe dostał od czterech kolejnych Prezydentów RP: Brązowy Krzyż Zasługi w 1998 r. od Aleksandra Kwaśniewskiego, Srebrny Krzyż Zasługi w 2007 r. od Lecha Kaczyńskiego, Złoty Krzyż Zasługi w 2015 r. od Bronisława Komorowskiego; Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski w 2021 r. od Andrzeja Dudy;
- Nominację generalską odebrał 11 listopada 2007 r. z rąk Prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego;
- Srebrny Medal za Długoletnią Służbę w 2012 r. nadał mu Prezydent RP Bronisław Komorowski;
- w 2005 r. Brązową Odznaką „Za zasługi w pracy penitencjarnej” przyznał mu Minister Sprawiedliwości Andrzej Kalwas;
- w 2010 r. Złotą Odznaką „Za zasługi w pracy penitencjarnej” przyznał mu Minister Sprawiedliwości Krzysztof Kwiatkowski;
- w 1994 r., obok Janiny Ochojskiej, został uhonorowany tytułem „Człowiek – lek na całe złoto”, przyznanym przez pierwszy polski tabloid – „Super Express”;
- w 2004 r. był laureatem Nagrody im. Andrzeja Bączkowskiego\*, której patronował dziennik „Rzeczpospolita”.

\*prawnik, opozycjonista, minister pracy i polityki socjalnej w 1996 r., po przedwczesnej śmierci – patron nagrody przyznawanej osobom, które – podobnie jak on – rozwiązują ważne problemy społeczne, stanowią wzór służby publicznej, działają w duchu porozumienia i współpracy ponad podziałami; jego imię nosi Centrum Partnerstwa Społecznego „Dialog” w Warszawie

Odczuwalny deficyt szacunku w relacjach służbowych między funkcjonariuszami oraz brak obiektywnej oceny przez przełożonych zadań wykonywanych przez podwładnych.

### Na koniec poproszę o coś mądrego ku pamięci.

Jeden z moich Mistrzów, profesor Józef Bułatowicz, mawiał: „Jeśli chcesz, żeby ci cokolwiek zrobiono, to idź do człowieka, który jest bardzo zajęty, bo ten, będąc w nieustannej mobilizacji na rzecz innych, nigdy ci nie odmówi”. Teraz mówię to ja, stary generał.

wysłuchała if

# Cela jako dom

Oddziałowy, ja wracam na chatę – jedno krótkie zdanie, które usłyszałem podczas zwykłej służby. Osadzony mówił je spokojnie, z lekkim uśmiechem, jakby wracał do domu po pracy. A przecież za chwilę za jego plecami zamkną się metalowe drzwi. To zdanie zostało ze mną na długo i skłoniło do myślenia o tym, jak więźniowie oswiają swoje życie za murami.



To była jedna z tych sytuacji, których podczas służby są setki. Zwykły dzień, chyba poniedziałek, zwykła czynność z osadzonym, rutyna wpisana w grafik i regulamin. Po przeprowadzeniu czynności sprawdzających osadzonego na „prostej”\*, dałem spokojnym tonem polecenie:

– Proszę iść pod celę.

Osadzony bez sprzeciwu ruszył w swoim kierunku. Po drodze odwrócił głowę i rzucił: Oddziałowy, ja wracam na chatę.

Nie było w tym ani kpiny, ani prowokacji. Brzmiało naturalnie, wręcz odrucho, z lekkim uśmiechem i nutą satysfakcji w głosie. Jakby mówił o powrocie z pracy, z zakupów, z podwórka. Jakby to, co za chwilę miało zamknąć się metalowym dźwiękiem rygla, było po prostu... domem.

I to właśnie jedno zdanie zostało ze mną na dłużej niż większość słów, które może usłyszeć funkcjonariusz działu ochrony w zakładzie karnym.

Cela i dom to pojęcia, które w normalnych warunkach nie mają prawa się spotkać. Dom kojarzy się z wyborem, prywatnością, bezpieczeństwem. Cela – z przymusem, karą, kontrolą. A jednak w tym krótkim „wracam na chatę” nie było sprzeczności. Była spójność. Język zdradził coś więcej niż tylko więzienny slang.

Bo język jest bezlitosny – często mówi prawdę, zanim zdąży ją przefiltrować rozum.

Można by to zbyć wzruszeniem ramion. Ot, przyjęta terminologia, sposób mówienia, element środowiskowego języka. A jednak trudno nie odnieść wrażenia, że za tym słowem kryje się coś głębszego. Proces osławiania miejsca, które miało być karą. Przystosowania się do rzeczywistości zamknięcia tak bardzo, że zaczyna ona przypominać normalność.

Psychologia nazywa to różnie: adaptacją, racjonalizacją, czasem wyparciem. Ale nie trzeba sięgać do podręczników, żeby zrozumieć mechanizm. Jeśli człowiek nie ma dokąd wracać, łatwiej nazwać chatą to jedyne miejsce, które jest stałe, przewidywalne i znane. Cztery

ściany, które – choć ciasne – nie zaskakują. Plan dnia, który nie wymaga decyzji. Reguły, które są jasne i niezmiennie.

Czasem mechanizm przetrwania przybiera wręcz filmową formę. Pamiętam sceny z serialu, który oglądałem niedawno – bohater trafia do więzienia, ale w swojej wyobraźni nadal jest w domu rodzinnym, na boisku z przyjaciółmi, w znanym świecie, który wydaje się bezpieczny i przewidywalny. To dokładnie to samo, co widzę w codziennym życiu osadzonych – czasami musi się w swojej głowie stworzyć alternatywną rzeczywistość, taki „bezpieczny świat”, żeby przeżyć kolejny dzień wyroku. Cela staje się pokojem w tym wyobrażonym domu, a rutyna i znajome otoczenie funkcjonariuszy podtrzymują iluzję stabilności.

Wolność w takim ujęciu przestaje być nagrodą. Staje się wyzwaniem.

Bo wolność to nie tylko otwarte drzwi. To konieczność radzenia sobie ze wszystkim samemu. Trzeba znaleźć miejsce do życia, załatwić sprawy, stać w kolejkach, czekać tygodniami na lekarza, pamiętać o terminach i dokumentach. Tu, za murami, wiele z tych rzeczy dzieje się „samo”. Ktoś zaprowadzi, ktoś przypilnuje, ktoś wyda, ktoś odprowadzi. Czyste ubranie jest, posiłek jest, badania często szybciej niż na wolności. Dla niektórych to wygoda, dla innych ulga. Niektórzy funkcjonariusze żartują, że zakład karny niektórym wręcz ratuje życie. Jest w tym zdaniu wiele prawdy. Świat poza zakładem karnym nie podaje niczego na tacy i nie reaguje na komendy – a nie każdy chce albo potrafi się z tym mierzyć.

Cela, paradoksalnie, ten chaos porządkuje.

Nie jest moją rolą ani usprawiedliwiać, ani oskarżać. Jako funkcjonariusze jesteśmy od wykonywania zadań, nie od oceniania życiorysów. Zamykamy drzwi, otwieramy drzwi, pilnujemy porządku. Ale jesteśmy też świadkami. Słuchamy. Obserwujemy. Czasem jedno zdanie mówi więcej niż cała dokumentacja.

Wracam na chatę nie było buntem ani prowokacją wobec systemu. To raczej znak, że dla niektórych więźniów zakład karny staje się punktem odniesienia,

miejszem znajomym i przewidywalnym. Cela, która miała być karą, w czyjeś codzienności zaczyna pełnić rolę „swojej przestrzeni, domu”. I to jest coś, nad czym warto się zatrzymać – nie tylko dla psychologów czy wychowawców, ale dla każdego, kto pracuje za murami i codziennie obserwuje życie osadzonych.

Bo jeśli cela zaczyna pełnić funkcję domu, to znaczy, że gdzieś wcześniej zabrakło tego prawdziwego. Albo że dom poza murami był zbyt trudny, zbyt bolesny, zbyt niepewny, by do niego wracać. W rozmowie osadzony wyznał mi kiedyś wprost, że musi nazywać celę chatą, musi traktować ją jak dom, aby nie zwariować i jakoś przetrwać wyrok. To słowo nie jest żartem ani kaprysem – to mechanizm przetrwania, który nadaje sens codzienności za murami.

Tamtego dnia zamknąłem celę jak setki razy wcześniej. Rygiel zaskoczył, klucz obrócił się w zamku, oddział wrócił do swojego rytmu. A jednak to jedno zdanie wróciło ze mną do domu. Prawdziwego domu. Tego, do którego chce się wracać.

I zostało pytanie, na które nie ma prostych odpowiedzi: co musi się stać z człowiekiem, żeby „chata” znalazła się za kratami?

Marcin Janas  
grafika (stworzona przy użyciu sztuki generatywnej): Marcin Janas

\* W więziennym slangu – korytarz

Marcin Janas jest strażnikiem działu ochrony, studentem trzeciego roku resocjalizacji i socjoterapii oraz dziennikarzem prasowym z ośmioletnim doświadczeniem. Autor felietonów poświęconych służbie więziennej łączących praktyczne obserwacje z refleksją nad zagadnieniami resocjalizacji i życia w środowisku penitencjarnym. Pasjonat fotografii, grafiki i dziennikarstwa, z zamiłowaniem do analizy współczesnych problemów społecznych.



# Pomoc i solidarność łączą ludzi

**Za nami 34. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który zgromadził tysiące ludzi dobrej woli, także w jednostkach penitencjarnych. Funkcjonariusze, pracownicy Służby Więziennej i osadzeni zaangażowali się w aukcje, zbiórki pieniędzy i wydarzenia, których celem było wsparcie diagnostyki i leczenia chorób przewodu pokarmowego u dzieci.**

Także w tym roku WOŚP wsparły i osoby pozbawione wolności i więźniacy, którzy zbierali środki finansowe, przygotowywali rękodzieło, organizowali wydarzenia sportowe i edukacyjne oraz przekazywali na aukcje vouchery umożliwiające wstęp do zakładów karnych i działających w nich izb pamięci. W jednostkach penitencjarnych wśród kadry były prowadzone zbiórki do puszek WOŚP, a osadzeni mogli przekazywać dobrowolne wpłaty na specjalnie utworzone konto. Zebrane tam środki w całości zasilą cel Orkiestry. Do dnia finału na konto wpłynęło 64 964 zł, a ostateczna kwota z 9 lutego, do kiedy trwała zbiórka.

## Rękodzieło zza muru

W ramach programów resocjalizacyjnych, zajęć k.o. i warsztatów terapii zajęciowej osadzeni z wielu jednostek przygotowywali prace artystyczne. Powstawały obrazy malowane akrylem, prace wypalane w drewnie, mandale, ceramiczne szkatułki, lampiony oraz ręcznie szyte kocyki czy różki dla niemowląt. Dla autorów tych prac udział w WOŚP był formą pomocy dzieciom i elementem nauki odpowiedzialności, współpracy i empatii. Rękodzieło stawało się narzędziem readaptacji społecznej, pokazując, że nawet w warunkach izolacji można działać na rzecz wspólnego dobra. Obrazy, breloki, torby, poduszki, maskotki, czapki, świece, tekstylia dla niemowląt i wiele innych przedmiotów trafiło na aukcje podczas lokalnych finałów oraz na internetowych platformach.

Licytowane były również vouchery umożliwiające wizyty w jednostkach penitencjarnych, zapoznanie się z ich historią, architekturą i codzienną specyfiką służby. W kilku miastach podczas finałowych imprez Służba Więzienna prezentowała swój sprzęt, organizowała stanowiska edukacyjne i pokazy samoobrony, a na stoiskach wystawionych przez jednostki w mundurowych miasteczkach oraz na rodzinnych piknikach więźniacy prowadzili rozmowy o swojej pracy i zachęcali do udziału w zbiórce. Organizowaliśmy także zabawy i zagadki dla najmłodszych uczestników.

## Sport, muzyka i warsztaty

W pomoc najmłodszym włączono również sport i muzykę. Udział naszych funkcjonariuszy w turniejach futsalu, siatkówki oraz ogólnopolskiej próbie bicia rekordu w wiostowaniu na ergometrach był połączeniem wysiłku fizycznego z ideą pomagania.

Podczas koncertów charytatywnych zespoły tworzone przez funkcjonariuszy prezentowały znany repertuar muzyczny. Publiczność mogła jednocześnie uczestniczyć w licytacjach i przekazywać datki na WOŚP.

Szczególną formą zaangażowania były warsztaty rękodzielnicze organizowane wspólnie z instytucjami kultury. Podczas otwartych spotkań osadzeni, funkcjonariusze i mieszkańcy miast tworzyli breloki i różne drobiazgi przeznaczone na licytacje. Tego rodzaju działania sprzyjały integracji, budowaniu relacji i przełamywaniu barier między środowiskami. Powstałe w czasie warsztatów przedmioty miały wartość materialną i symboliczną, bo pomoc oraz współpraca potrafią łączyć ludzi ponad podziałami.



## Resocjalizacja przez pomaganie

Udział osób pozbawionych wolności w 34. finale Orkiestry można potraktować jako narzędzie resocjalizacji. Jest to świetna nauka wspólnotowości i wrażliwości społecznej.

Twórczość osadzonych to również forma dialogu z samym sobą i sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami. Wzbudzenie kreatywności i odpowiedzialności ma szansę zapocentrować wtedy, kiedy osadzeni opuszczą mury więzienia.

Obok rękodzieła i wydarzeń towarzyszących prowadziliśmy zbiórki pieniędzy, które liczone w tysiącach złotych zasilają konto Orkiestry. Każda złotówka, wrzucona do puszek lub wylicytowana podczas aukcji, stała się realnym wsparciem dla dzieci i ich rodzin zgodnie z hasłem 34. finału WOŚP: „Zdrowe brzuszki naszych dzieci”. A wspólna aktywność więźniaków i osadzonych pokazała, że pomoc i solidarność mogą łączyć ludzi niezależnie od miejsca i okoliczności.

ESK

zdjęcia archiwa jednostek

# Robić dobro

**W internecie piszą o nim artysta, jednak on bardziej czuje się muzykaniem, bo jako samouk i amator zagra na gitarze każdą melodię, którą usłyszy. Od dzieciństwa mieszka w Rudzie Śląskiej i udziela się charytatywnie – grając i śpiewając.**

Sierżant sztabowy Paweł Kołodziej, starszy oddziałowy w katowickim areszcie, obecnie służy pełni na wartowni. Do naszej formacji wstąpił w listopadzie w 2011 r. Opowiada, że wtedy dla osób, które zaczynały razem z nim, ważne było to, za ile lat zdobędą uprawnienia emerytalne. Jego zdaniem dziś niektórzy młodzi traktują tę pracę jak kolejne przejściowe zatrudnienie.

Kiedy wspomina swoje początki w służbie, zastanawia się nad zrzuceniem losu, bo nikt w jego rodzinie nie chodził w mundurze. Sam nie potrafił go nawet dobrze założyć. Nie znał więzienia z opowieści. Wszystkiego musiał się nauczyć. Miał trudności adaptacyjne. Długo nie mógł przyzwyczać się do głośnego trzaskania krat – dziś ten trzask jest dla niego jak oddychanie – i nie wiedział, jak odpowiednio traktować osadzonych. Wszystko to przyszło z zawodowym doświadczeniem.

Paweł Kołodziej jest jak petarda, bo – jak sam przyznaje – ma wybuchowy charakter, ale potem pierwszy wyciąga rękę i przeprosza. W pracy koledzy mają o nim odmienne zdanie, choć nazywają go właśnie „Petarda”, bo swoje zadania zawsze wykonuje perfekcyjnie.

Sierżant sztabowy uważa, że to zastęga wielu lat pracy za murem – twarzą w twarz z więźniami, a jeszcze bardziej z artykułami, za które odbywają wyroki. Nie raz musiał się opamiętać. I mimo że nie jest to łatwe, udaje mu się zapanować nad emocjami. – Tego trzeba nauczyć się w służbie – zaznacza.

## Oddziałowy

Najtrudniejsze chwile oddziałowy przeżywa podczas agresji osadzonych i to w różnych jej odstonach: samouszkodzeń, konfliktów, krzyków, wybuchów złości.

– Reagowanie w takich sytuacjach zabiera bardzo dużo energii – wyjaśnia świadek granicznych sytuacji w więzieniu i dodaje, że widok w celi zmarłego może paraliżować funkcjonariuszy, lecz on stał się już profesjonalistą: robi, co trzeba, a dopiero potem przychodzi czas na myślenie.

Na szczęście znalazł sposób na rozładowanie napięcia i przewietrzenia głowy po służbie – biega w przydomowym lesie. – Robię kóteczko, pięć, dziesięć kilometrów i uśmiechnięty wracam do rodziny – opowiada.

W domu czekają na niego żona i dwie córki. Przebywanie z dziećmi uspakaja go, przy nich odreagowuje. – Wszystkie służbowe problemy przestają być ważne, bo dzieci najlepiej na świecie potrafią zająć głowę i mają najważniejsze rzeczy do powiedzenia – mówi oddziałowy i zdradza swój trzeci sposób na stres – gitara. Najmilszy dla niego czas w służbie, to ten, kiedy po prostu... wychodzi do domu.



Reprezentowanie Służby Więziennej przynosi dumę i satysfakcję, a defilady i przyjaźń z ludźmi pozostają w sercu na zawsze



– Byłem w cieniu, tylko akompaniowałem, to dzieci były na scenie – mówi Paweł Kołodziej po występie w Jeselkach

## Defilady i nietatwa decyzja

Paweł Kołodziej od pięciu lat jest w Kompanii Honorowej Służby Więziennej w Katowicach. Przez dwa lata należał też do Kompanii Reprezentacyjnej Służby Więziennej (KRSW), elitarniej grupy funkcjonariuszy, która reprezentuje więziennictwo podczas różnych uroczystości, również państwowych. Wymagało to od niego ogromnej dyscypliny, pasji i zaangażowania podczas specjalistycznych, długich treningów. W zamian miał dużą satysfakcję i poczucie dumy



Aby zaśpiewać na deskach Śląskiego Teatru Impresaryjnego im. Henryka Bisty w Rudzie Śląskiej podczas koncertu poetyckiego, trzeba przejść kwalifikacje. Paweł Kołodziej przeszedł je błyskawicznie. Dla niego to – jak mówi – powołanie

z możliwości reprezentowania formacji na najwyższym szczeblu. W listopadzie ub.r. spędził dziesięć dni w Warszawie, przygotowując się do Narodowego Święta Niepodległości.

– Z przykrością zawieszam tę działalność, bo polubiłem defilady i ludzi – mówi i przyznaje, że ta decyzja nie przyszła mu z łatwością. Zrezygnował z udziału w Kompanii Reprezentacyjnej, żeby być przy żonie i dzieciach. Teraz rodzina jest dla niego priorytetem.

## Dar od Boga

– Postucham melodii dwa razy i już potrafię ją zagrać na gitarze, taki dar dostałem od Pana Boga – mówi o swojej muzycznej pasji. Twierdzi jednak, że daleko mu do profesjonalistów. I często myśli, ile jeszcze pracy przed nim, aby naprawdę dobrze grać. Inni twierdzą, że robi to dobrze. Podobnie jest u niego ze śpiewaniem.

Funkcjonariusz występuje nie tylko na rodzinnych uroczystościach lub przyjacielskich imprezach, lecz ze swoim talentem wychodzi do szerszej publiczności i nie chce za to pieniędzy. Tę dziedzinę życia traktuje jako powołanie. – Kiedy dzwonią do mnie z pytaniem, czy zaśpiewam, zgadzam się i czuję się szczęśliwy, że mogę pomóc – wyznaje.

Sierżant sztabowy Paweł Kołodziej od wielu lat jest wolontariuszem Stowarzyszenia św. Filipa Nereusza w Rudzie Śląskiej, które wspiera m.in. osoby bezdomne. Cyklicznie bierze udział w organizowanych przez stowarzyszenie koncertach. Tak było ostatnio przed Bożym Narodzeniem podczas XIX Koncertu Poetyckiego. Zaśpiewał „Cud niepamięci” Stanisława Sojki oraz „Złoto” Mroza. – Dostałem listę siedemnastu piosenek i z przyjemnością się ich nauczyłem. Każdy śpiewający musi znać cały repertuar, bo zdarzały się sytuacje, że ktoś z nas nagle stracił głos.

W koncercie wzięło udział blisko 40 wokalistów i instrumentalistów, muzycy profesjonalni i amatorzy, których łączy pasja do muzyki i pomagania innym. Wśród nich jest Paweł Kołodziej. Takie działanie daje mu dużo radości i satysfakcji oraz możliwość bycia ze wspaniałymi ludźmi. Zebrane podczas koncertu środki – prawie 60 tys. zł – wsparły Dom Ubogich w Rudzie Śląskiej dla ludzi w kryzysie bezdomności.

A 6 stycznia br. w święto Trzech Króli funkcjonariusz akompaniował na gitarze parafialnej grupie Dzieci Maryi, która wystawiła Jasełka. Na scenie grało 130 dzieci. Paweł Kołodziej sam wyszedł z tą inicjatywą i zapytał, czy liderki



Pod koniec ub.r. dyrektor katowickiego aresztu mjr Paweł Pisula pogratulował Pawłowi Kołodziejowi zaangażowania w inicjatywy społeczne i kulturalne, które służą budowaniu pozytywnego wizerunku naszej formacji

prowadzące grupę potrzebują wsparcia muzycznego. – Pomogliśmy z chłopakami, znam takich, którzy lubią zrobić coś bezinteresownie – mówi. Sam też taki jest. W młodości rok spędził w seminarium, zanim zdecydował się zostać więziennikiem. Od zawsze chciał robić dobro.

Agata Pilarska-Jakubczak  
zdjęcia archiwum bohatera

Są tam, gdzie dzieje się coś nieprzewidzianego. Jadą na służbę czy robią zakupy w sklepie... i ratują czyjeś życie, łapią złodziei albo zatrzymują pijanych kierowców. Skromnie przyznają, że zrobili tylko to, co zrobić należało.

W cyklu „Zawsze gotowi”

prezentujemy sylwetki funkcjonariuszy i pracowników Służby Więziennej, którzy nie pozostali obojętni i pospieszili z pomocą.



## Widzi więcej, przewiduje

**Najpierw był samochód jadący całą szerokością jezdni. Potem mężczyzna, który osunął się na ziemię pod szpitalem. Jeszcze innym razem podejrzane zachowanie w sklepie. Starszy kapral Mateusz Karpiński z Oddziału Zewnętrznego Aresztu Śledczego w Olsztynie nie szuka sensacji ani rozgłosu, nie planuje interwencji. Nietypowe sytuacje po prostu stają mu na drodze, a on tylko na nie reaguje.**

– Dawniej myślałem, że za dużo widzę, a okazało się, że zawodowi kierowcy mają bardziej wyostrzony zmysł przewidywania – mówi funkcjonariusz i dodaje, że gdy zauważa nietypowe i niepokojące okoliczności, czujnie im się przygląda, a gdy zachodzi potrzeba, rusza do akcji. Wyróżniony odznaką Semper Paratus, już wiele razy udowodnił swoją gotowość do niesienia pomocy.

### ■ Pijani kierowcy

W Służbie Więziennej jest od blisko pięciu lat, a na co dzień pracuje jako starszy kierowca w dziale kwatermistrzowskim olsztyńskiego ożetu. W tym czasie trzykrotnie zatrzymywał pijanych kierowców. – Dwóch z nich miało sądowy zakaz wsiedania za kółko – mówi. Na pierwszego trafił we wrześniu 2022 r.

– Kierujący nie miał prawa jazdy, aktualnych badań technicznych ani polisy OC – wspomina Mateusz Karpiński.

Druga sytuacja wydarzyła się podczas zabezpieczania strzelnicy. – Najpierw usłyszałem nienaturalną pracę silnika jadącego auta, a potem zobaczyłem, jak niestabilnie poruszało się po drodze. Zainteresowałem się, chciałem pomóc, ale kiedy kierowca samochodu mnie zobaczył, próbował uciekać i wpadł do pobliskiego rowu. Był tak pijany, że nie był w stanie wyjść z pojazdu o własnych siłach – relacjonuje starszy kapral. Na miejsce wezwał Policję i zabezpieczył auto.

Do trzeciego zdarzenia doszło w czerwcu ub. r., gdy kwatermistrz wracał autobusem służbowym z Centralnych Obchodów Święta Służby Więziennej z Warszawy. Opowiada o kierowcy, który jechał całą szerokością jezdni. – Raz wyhamowywał, raz

przypieszał. Stwarzał duże zagrożenie na drodze – mówi Mateusz. I znów skutecznie interweniował. Wezwani na miejsce policjanci ustalili, że kierujący autem mężczyzna był pod wpływem alkoholu i nielegalnie przebywał w Polsce.

### ■ Ratunek pod szpitalem

Pomiędzy interwencjami drogowymi doszło do zdarzenia, za które Mateusza Karpińskiego wyróżniono odznaką Semper Paratus, nadawaną przez Dyrektora Generalnego Służby Więziennej za szczególną odwagę i poświęcenie w działaniach ratujących zdrowie lub życie innych osób. Podczas konwoju do szpitala MSWiA w Olsztynie funkcjonariusz zauważył około 60-letniego mężczyznę, który nagle upadł przy samochodzie. Starszy kapral podbiegł do niego i sprawdził funkcje życiowe.

– Ten człowiek nie oddychał – relacjonuje i dodaje, że kiedy ułożył go do resuscytacji, wtedy na chwilę odzyskał oddech. Od razu poprosił przechodnia, żeby pobiegł na pobliski SOR i wezwał służby medyczne. Zabezpieczył mężczyznę w pozycji bocznej bezpiecznej. Pozbierał też jego dokumenty i rzeczy osobiste, które rozsypane leżały obok. Zaopiekował się starszym panem do czasu przybycia personelu medycznego. Prawdopodobnie nikt nie dowiedziałby się o tym zdarzeniu, gdyby nie żona uratowanego mężczyzny, która przyszła do jednostki, by podziękować Mateuszowi.

Do kolejnych interwencji dochodziło już poza godzinami służby. W jednym z marketów w Barczewie, gdzie funkcjonariusz wszedł na krótkie zakupy, zauważył podejrzane zachowanie dwóch mężczyzn. – Po prostu wiedziałem, że zaraz coś się wydarzy – mówi i opowiada, że jeden z nich coś kombinował w dziale z alkoholem, a drugi kontrolował sytuację, stojąc przy wejściu. Starszy kapral poinformował kasjerkę i ochronę, że najprawdopodobniej dojdzie do kradzieży. I było dokładnie tak, jak przewidział. Dzięki niemu złodzieje zostali złapani na gorącym uczynku.

Innym razem na swoim osiedlu natknął się na pościg za mężczyzną uzbrojonym w pałkę teleskopową. Kilka osób próbowało go dogonić i obezwładnić. – Podczas ucieczki pałka wypadła mu z ręki, więc najechałem na nią kołem, tak, że nie mógł jej już podnieść. Wezwałem policję, a przybyły patrol przewiózł go na komendę – relacjonuje Mateusz i dodaje, że mężczyzna był pod wpływem narkotyków.

### ■ Reaguje na krzywdę drugiego

Po wybuchu wojny w Ukrainie funkcjonariusz razem z bliskimi zaangażował się w pomoc uchodźcom przebywającym w Ośrodku Wypoczynkowym w Łańsku. Organizował transport z Warszawy do Olsztyna trzech Ukrainek z niemowlęciem i kilkulatkiem, pomagał w sprawach formalnych, prał dziecięce wózki, foteliki i materace (tym zajmuje się firma, którą prowadzi). – Zebrałem prawie całego busa rzeczy i zawiozłem potrzebującym – mówi.

Pomaga także, udostępniając prywatny samochód do transportu

Mateusz Karpiński organizuje zbiórki, przekazuje chemię, kosmetyki, ubrania i zabawki do olsztyńskiego Ośrodka Wspierania dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Ciąży. – Te kobiety uciekają z dziećmi często w nocy i właściwie nie mają nic – podkreśla. Funkcjonariusz regularnie kontaktuje się z placówką, pyta o bieżące potrzeby i zawsze stara się przywieźć, to, o co proszą.

Współpracuje też z olsztyńską Fundacją „Przyszłość dla Dzieci”. Bierze udział w akcji spełniania marzeń z listów dzieci pisanych do św. Mikołaja. – Żeby je uszczęśliwić, czasem wystarczy 50 złotych – mówi. Pomaga także logistycznie, udostępniając samochód do transportu prezentów i zbiorów. Wspiera również Przedszkole Miejskie nr 29 im. Akademii Uśmiechu w Olsztynie. Przekazał łóżeczka, materace, pościel, stoliki, krzesła, zabawki i dywanik sensoryczny. Angażuje się też w drobne remonty. – Jeżeli coś jest za drogie, staram się znaleźć tańsze rozwiązanie albo zrobić to własnymi siłami – tłumaczy starszy kapral. Nie organizuje zbiórek w miejscu pracy. Mówi, że w jednostce i tak dużo się dzieje, a on nie chce, żeby w służbie co tydzień była jakaś zbiórka. Działa więc prywatnie, wśród rodziny, znajomych i sąsiadów. Sam selekcjonuje rzeczy, które przekazuje potrzebującym.

Mateusz Karpiński jest studentem trzeciego roku pedagogiki resocjalizacyjnej. Służba, praca na rzecz potrzebujących i nauka wypełniają niemal cały jego czas. – W grudniu miałem jeden dzień wolnego – mówi bez skargi i z uśmiechem przywołuje myśl Janusza Korczaka, patrona swojej uczelni, że nie wolno godzić się na świat taki, jaki jest – zwłaszcza gdy widzimy krzywdę drugiego człowieka.

Elżbieta Szlęzak-Kawa  
zdjęcia Magdalena Socha



# Jak zgrany mechanizm

Wychodzili z budynku Oddziału Zewnętrznego Aresztu Śledczego w Olsztynie, kiedy zobaczyli chłopca leżącego na chodniku po drugiej stronie ulicy. Miał zakrwawioną twarz i nie reagował na głos stojącego obok kolegi. Trzej funkcjonariusze: chorąży Bartłomiej Szymkowiak, młodszy chorąży Tomasz Chądryński oraz starszy sierżant sztabowy Tomasz Młodziejewski zadziałali natychmiast i udzielili pierwszej pomocy nieprzytomnemu nastolatki.



Podczas wyróżnienia funkcjonariuszy przez dyrektora jednostki krótkoterminowymi urlopami nagrodowymi

Tego dnia wychodzili z ozetu wcześniej. Tomasz Chądryński jechał na odprawę penitencjarną do głównej siedziby jednostki przy ul. Piłsudskiego, a pozostali dwaj funkcjonariusze musieli opuścić swoje miejsca pracy ze względu na remont w służbowych pomieszczeniach. – To była kwestia właściwego momentu – stwierdza młodszy chorąży i dodaje, że gdyby wyszli minutę później albo minutę wcześniej, mogło być inaczej.

## Odruch człowieka

– Kiedy otworzyliśmy drzwi wyjściowe, zobaczyliśmy chłopca leżącego na ziemi, przy którym stał bardzo roztrzęsiony kolega – relacjonuje Tomasz Chądryński. Chwycił za telefon i wybrał numer 112.

Obaj chłopcy mieli około 13 lat. Leżący nastolatek był nieprzytomny, miał zakrwawioną twarz. Funkcjonariusze natychmiast podjęli działania. – Najpierw szybki wywiad: co się stało, czy coś jadł, czy choruje – mówi Tomasz Młodziejewski. Udało im się ustalić, że chłopcy wracali ze szkoły i nagle jeden z nich zastrąbił, przewrócił się, uderzył głową w słup i przegryzł język. Stracił przytomność. Od kolegi tego chłopca dowiedzieli się, że jest cukrzykiem.

W tym czasie Tomasz Chądryński rozmawiał już z dyspozytorem pogotowia ratunkowego, a Bartłomiej Szymkowiak, zawodowy ratownik medyczny przekazywał informację o podejrzeniu hipoglikemii. Glukometrem, który był w plecaku nieprzytomnego chłopca, chorąży Szymkowiak zmierzył mu poziom cukru we krwi. Wynik wskazywał 40 mg/dl, przy normie – i to na czczo – wynoszącej od 70 do 99 mg/dl.

– To bardzo niski poziom – podkreśla funkcjonariusz. – Chłopak był nieprzytomny, ale oddychał. Na chwilę otworzył oczy, coś zamruczał i znowu tracił kontakt.

W oczekiwaniu na karetkę mundurowi ułożyli go w pozycji bocznej bezpiecznej. Pod głowę podłożyli koc przyniesiony od bramowego z jednostki, by nastolatek nie leżał bezpośrednio na zimnej nawierzchni. Chorąży Szymkowiak na bieżąco kontrolował jego oddech.

## Bez zbędnych słów

Tomasz Chądryński mówi, że każdy z nich od razu wiedział, co ma robić i że podział ról nastąpił w ułamku sekundy. – Jeden rozmawiał z kolegą poszkodowanego, drugi mierzył cukier, trzeci zabezpieczał miejsce i relacjonował dyspozytorowi, co się dzieje na miejscu – opowiada.

Kolega nieprzytomnego chłopca był w silnym szoku. Funkcjonariusze odsunęli go na bok, by nie musiał patrzeć na czynności ratunkowe. – Widać było, że sam potrzebuje wsparcia – dodaje Tomasz Młodziejewski.

Po kilku minutach na miejsce przybyła karetka. Funkcjonariusze zanieśli

do niej chłopca. Bartłomiej przekazał ratownikom najważniejsze informacje o stanie nastolatka. Wszystko profesjonalnie. W tym samym czasie usłyszeli, jak pod ambulans podjeżdża samochód z piskiem opon. – Akcja jak z filmu sensacyjnego – wspomina Tomasz Młodziejewski. I opowiada, że z auta wyskoczyła bardzo przejęta kobieta – jak się okazało – mama chłopca. W ręce miała strzykawkę z glukagonem, który chciała podać synowi, jednak ratownicy odradzili jej to. Sami już podjęli odpowiednie medyczne działania. Niebawem na miejsce dotarł także ojciec nastolatka. Rodzice byli bardzo zdenerwowani, więc funkcjonariusze wyjaśnili im, co zrobili i co się stało.

Nieprzytomny chłopiec został zabrany do szpitala. Spędził tam aż pięć dni. Jego rodzice przekazali później, że lekarzom długo nie udawało się ustabilizować poziomu cukru we krwi. Ostatecznie chłopak opuścił szpital w dobrym stanie.

Tydzień po zdarzeniu jego mama i tato przyszli do jednostki, by osobiście podziękować funkcjonariuszom. Spotkali się z dyrektorem oddziału zewnętrznego i z dwoma więźniakami ratującymi ich syna (Tomasz Chądryński był wtedy poza jednostką). – Przekazali nam podziękowania także od lekarza ze szpitala za szybką i sprawną akcję ratunkową – mówi starszy sierżant sztabowy. – To był z ich strony bardzo miły dla nas gest.

Informacja o zdarzeniu trafiła do dyrektora Aresztu Śledczego w Olsztynie. Zaprosił trzech bohaterów do siedziby jednostki, gdzie oficjalnie podziękował im za postawę i udzieloną pomoc. W nagrodę otrzymali krótkoterminowy urlop nagrodowy.

– Najważniejsze jest to, żeby nie przechodzić obojętnie – podkreślają zgodnie. – My jesteśmy funkcjonariuszami, więc to także nasz obowiązek, ale przede wszystkim odruch człowieka wobec człowieka.

Trzej mundurowi niezależnie od siebie zadziałali jak jeden zgrany mechanizm. Bez zbędnych słów, każdy wiedział, co ma robić.

Elżbieta Szlęzak-Kawa  
zdjęcia ZP DAŚ w Olsztynie



Chor. Bartłomiej Szymkowiak w Służbie Więziennej jest od prawie 15 lat, starszy ratownik medyczny w Oddziale Zewnętrznym w Olsztynie. Jako zawodowy ratownik medyczny jeździ w karetce pogotowia.



Mł. chorąży Tomasz Chądryński w Służbie Więziennej jest od listopada 2014 r. Przez osiem lat pracował w dziale ochrony, od niemal trzech lat w dziale penitencjarnym. Jest wychowawcą ds. k.o., zajmuje się także biblioteką oraz pomocą postpenitencjarną.



St. sierż. sztabowy Tomasz Młodziejewski jest w Służbie Więziennej od 17 lat, a od pięciu pracuje jako główny magazynier w olsztyńskim oziecie. Wcześniej, przez osiem lat był szefem kuchni.

## Zasłużony dla zdrowia z Garbalina

Kolejny funkcjonariusz naszej formacji plut. Jakub Raj z Zakładu Karnego w Garbalinie otrzymał honorową odznakę „Zasłużony dla Zdrowia Narodu” za oddanie aż 20 litrów krwi, która przyczyniła się do ratowania zdrowia i życia wielu osób. Jest to jeden z najprostszych, a jednocześnie najcenniejszych sposobów bezinteresownej pomocy drugiemu człowiekowi. Krwi nie da się wyprodukować – jedynym jej źródłem jest człowiek. Gratulujemy wyróżnienia i życzymy satysfakcji z niesienia dobra!

Przypominamy też, że do 8 marca br. trwa akcja honorowego krwiodawstwa organizowana przez więźniaków – „Służmy pomocą – Mamy to we krwi”. A 19 lutego br. Biuro Dyrektora Generalnego Służby Więziennej CZSW we współpracy z Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji organizuje dzień krwiodawcy. Wydarzenie to jest częścią obchodów Dnia Tradycji Służby Więziennej i ma na celu zapewnienie w bankach krwi prawidłowych stanów krwi oraz jej składników dla ratowania zdrowia i życia ludzkiego.

oprac. apj  
zdjęcie archiwum



## Badania przesiewowe osadzonych

Areszt Śledczy w Ostrowie Wielkopolskim włączył się w nieodpłatne profilaktyczne badania przesiewowe raka prostaty dla osadzonych. Celem jest wczesne wykrywanie zmian nowotworowych oraz zwiększenie świadomości zdrowotnej wśród więźniów, co jest szczególnie ważne w grupie mężczyzn powyżej 40. roku życia. Oznaczenie poziomu PSA umożliwia wykrycie choroby na bardzo wczesnym etapie, kiedy leczenie jest najbardziej skuteczne. Zapewnienie osadzonym właściwej opieki medycznej to ważny element działań służby zdrowia w naszej formacji. Służbie Więziennej zależy, aby osadzeni mieli realny i równy dostęp do profilaktyki zdrowotnej.

Elżbieta Michalska  
zdjęcie Agnieszka Sodkiewicz

## W tajnej drukarni Piłsudskich

Osadzeni z łódzkiego aresztu, w ramach zajęć k.o. odwiedzili Tajną Drukarnię Józefa i Marii Piłsudskich w Łodzi. Podczas wizyty poznali historię działalności konspiracyjnej, realia walki o niepodległość oraz znaczenie wolności i odpowiedzialności obywatelskiej. Wyjście miało charakter edukacyjny i wychowawczy. To także sposób na rozwijanie zainteresowań historycznych oraz konstruktywne spędzanie czasu poza murami jednostki.

oprac. apj  
zdjęcie archiwum jednostki



## Warszawska konspiracja więzienna

W lutym obchodzimy dwa ważne święta: 8 – Dzień Tradycji Służby Więziennej, a 14 – Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej, ustanowiony ustawą z 9 stycznia ubiegłego roku i nawiązujący do przekształcenia w 1942 r. Związku Walki Zbrojnej w Armię Krajową. Te dwa święta spletają w sobie historie państwa i poszczególnych osób tworzących przedwojenny korpus Straży Więziennej, ich doświadczenia, a niejednokrotnie tragiczne losy.

Początkiem formalnej organizacji polskiego więziennictwa były dwa akty prawne – dekrety Marszałka Józefa Piłsudskiego z 1919 r. wprowadzające okręgowe dyrekcje więzienne i tymczasowe przepisy więzienne. Stały się one podwaliną instytucjonalną formacji, której trzon w okresie międzywojennym tworzyli przede wszystkim doświadczeni żołnierze i uczestnicy walk o niepodległość Rzeczypospolitej. Wielu miało za sobą służbę frontową w latach 1914–1918, 1919–1921, co przekładało się na dyscyplinę, umiejętności organizacyjne i gotowość do pełnienia obowiązków w trudnych warunkach.

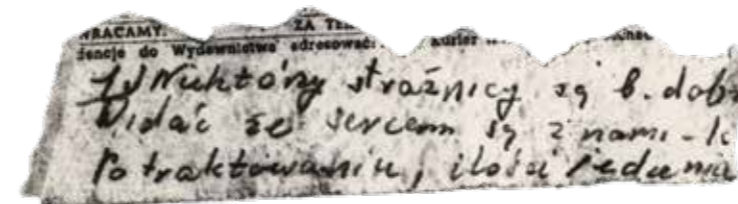
Korpus przedwojennej Straży Więziennej stanowili uczestnicy powstań wielkopolskiego i śląskich, żołnierze Legionów Polskich i Armii generała Józefa Hallera, odznaczeni Krzyżem Walecznych i Orderem Wojennym Virtuti Militari. Budowana konsekwentnie przez dwie dekady formacja znalazła swój kres wskutek agresji na Rzeczpospolitą w 1939 r., w wyniku czego brutalnie został przerwany codzienny rytm służby, co doprowadziło do rozproszenia ludzi, którzy ją tworzyli.

We wrześniu 1939 r. część funkcjonariuszy została zmobilizowana i wzięła udział w kampanii wrześniowej, wielu zginęło na froncie, inni trafili do niemieckiej lub sowieckiej niewoli. Po zajęciu kraju przez okupantów więzienia stały się narzędziem represji wobec ludności cywilnej, a funkcjonariusze doświadczyli tragicznych losów – ginęli podczas akcji pacyfikacyjnych i w obozach koncentracyjnych, byli deportowani na wschód wraz z rodzinami jako przedstawiciele „wrogiej klasy”.

### W Służbie Zwycięstwu Polski

Mimo powszechnego terroru, wielu nie porzuciło obowiązków wobec ojczyzny. Znaczna grupa włączyła się w funkcjonującą konspirację w strukturach podziemia, działając na rzecz więźniów i społeczeństwa. Organizowali ucieczki, przekazywali informacje, wspierali akcje wywiadowcze i sabotażowe oraz udzielali pomocy tym, którzy jej najbardziej potrzebowali. Wśród tych funkcjonariuszy więziennictwa znalazł się również starszy strażnik Franciszek Możdżyński, który, pełniąc służbę w 1939 r. w dziale ekspedycji więzienia Pawiak, wypełniał rotę ślubowania:

„Przyśięgam Panu Bogu wszechmogącemu, że na powierzonym mi stanowisku urzędowym przyczynić się będę w moim



Polscy i niemieccy strażnicy przy głównym wejściu do męskiego oddziału w Pawiaku, maj 1941 r.

zakresie działania ze wszystkich sił do ugruntowania wolności, niepodległości i potęgi Rzeczypospolitej Polskiej, której zawsze wiernie służyć będę, wszystkich obywateli kraju w równym mając zachowaniu, przepisów prawa strzec będę pilnie, obowiązki mego urzędu spełniać gorliwie i sumiennie, polecenia moich przełożonych wykonywać dokładnie, a tajemnicę urzędową dochowam. Tak mi, Panie Boże, dopomóż”.

Możdżyński utrzymywał nieoficjalne kontakty z rodzinami więźniów Pawiaka, pośrednicząc w dostarczaniu paczek żywnościowych oraz przekazywaniu grypsów. Jego żona Stanisława także uczestniczyła w konspiracyjnych działaniach. Istotną częścią tej działalności stanowiło skrupulatne odnotowywanie osób wywożonych na przesłuchania do budynku gestapo przy Alei Szucha, a także sporządzanie kopii wykazów więźniów transportowanych bądź zamordowanych (straconych).

Franciszek Możdżyński urodził się 24 września 1909 r. w Pińczowie. Służbę w więziennictwie rozpoczął 22 września 1933 r. jako strażnik w więzieniu we Lwowie, a następnie został przeniesiony do warszawskiego więzienia przy ul. Dzielnej 24/26. Po ewakuacji personelu 5 września 1939 r. pod Kowel

Gryps nr 9, Gestapo Al. Szucha, marzec 1943 r.: „Niektórzy strażnicy są b. dobrzy (...) Widać że sercem są z nami (...) Po traktowaniu, ilości jedzenia (...)”, zdjęcie Archiwum Akt Nowych

i rozproszeniu grupy pod Lublinem, powrócił do Warszawy i w grudniu 1939 r. został zaprzysiężony do działalności konspiracyjnej w wywiadzie więziennym Służby Zwycięstwu Polski, a później ZWZ-AK.

Do współpracy w SZP starszy strażnik Możdżyński został pozyskany przez aspiranta Olecha Szumskiego, jednego z pierwszych więźniaków w strukturach komórki więziennej wchodzącej w skład Biura Informacji i Propagandy. Funkcjonowała ona przy Oddziale I Dowództwa Głównego (BIP), a odpowiedzialni za nią byli inż. Halina Starczewska-Chorażyna ps. „Szczęsna” i „Karolek” oraz kpt. Zygmunt Hempel. To im powierzono zadanie zorganizowania na terenie warszawskich więzień konspiracyjnych komórek więziennych. „Szczęsna”, nawiązując kontakty z personelem więziennym, w tym z funkcjonariuszami Straży Więziennej, w listopadzie zaprzysiężyła na członków SZP m.in. podkomisarz SW Irenę Wierszytło ps. „Halina”, podkomisarz SW Wandę Gawryłową ps. „Zbyszek” oraz aspiranta SW Olecha Szumskiego. Ci funkcjonariusze rozpoczęli swoją działalność konspiracyjną w grudniu 1939 r., organizując się w trzech warszawskich więzieniach: mokotowskim – przy ul. Rakowieckiej 37, areszcie Centralnym – przy ul. Daniłowiczowskiej 7 i więzieniu Pawiak – przy ul. Dzielnej 24/26, pozyskując do struktur zaufanych funkcjonariuszy przedwojennej Straży Więziennej.

### Konsekwencje ucieczki

Franciszek Możdżyński służbę swą pełnił do marca 1942 r. Związane to było z konsekwencjami udanej ucieczki z Pawiaka z 3 marca tego roku czterech więźniów: Tadeusza Szpotkańskiego (wiceprezydenta Warszawy), Henryka Boruckiego, Stanisława Dobrskiego i Eugeniusza Filipowicza. Operacja ta została przeprowadzona przy udziale funkcjonariusza Straży Więziennej Bronisława Kuczorskiego, działającego na polecenie przodownika SW Antoniego Bogena. Ucieczka stała się bezpośrednim powodem represji ze strony władz niemieckich, w tym gestapo.

W odpowiedzi na nią gestapo przeprowadziło serię aresztowań personelu Pawiaka. Już 5 marca 1942 r. aresztowano pierwszych funkcjonariuszy: aspiranta Stanisława Bendę, przodownika Stanisława Kiełbasińskiego, podkomisarza Maksymiliana



Starszy strażnik SW Franciszek Możdżyński

Pijewskiego i starszego strażnika Mariana Włodka. Po krótkich przesłuchaniach zostali wysłani do obozu Auschwitz. Do ponownych aresztowań i transportów doszło 10 i 13 marca 1942 r., w wyniku czego do obozu trafili kolejni funkcjonariusze. Łącznie aresztowano ich kilkadziesiąt.

Marcowa czystka personelu Pawiaka była konsekwencją nie tylko ucieczki, lecz także infiltracji środowiska przez prowokatora Józefa Hammera-Baczewskiego. Represje miały charakter odwetowy i selekcyjny, gestapo dążyło do zniszczenia ogniw konspiracyjnych w obrębie personelu więziennego, a zatrzymania obejmowały zarówno funkcjonariuszy zaangażowanych w pomoc więźniom, jak i tych, którzy pełnili służbę w dniu ucieczki. 10 marca 1942 r. aresztowania uniknął strażnik Wiktor Sulisz, który figurował na liście aresztowanych, lecz nie zgłosił się na służbową odprawę. Starszy strażnik Franciszek Możdżyński został zatrzymany w domu przy ulicy Ciepłej 15/17 w Warszawie z powodu swojej nieobecności w służbie.

12 marca 1942 r. aresztowano strażniczkę Józefę Bielakową, a 14 marca zatrzymano cztery funkcjonariuszki SW: podkomisarz Janinę Krzeczowską, starszego strażnika Wandę Maciejko oraz strażnik Weronikę Karlson i Stanisławę Pawlakównę, które trafiły do obozu koncentracyjnego w Ravensbrück 30 maja 1942 r. Marcowe transporty z Pawiaka do Auschwitz nie były pierwszymi i zarazem ostatnimi, gdzie wśród więźniów na listach transportowych widniały nazwiska funkcjonariuszy Straży Więziennej, niosących pomoc w tych trudnych czasach terroru.

Możdżyński do Auschwitz dotarł 13 marca 1942 r. wraz z pozostałymi 22 funkcjonariuszami Straży Więziennej zatrzymanymi 10 marca. Z dokumentacji dostępnej w Auschwitz i Arolsen Archives wiadomo, że jako więzień polityczny otrzymał numer P 26733, i że podał swoje dane personalne, w tym zawód – urzędnik, wyznanie – k. (katolik), adresy krewnych – frau (żona) Stanisława, Warschau Czepla 15/17 (Stanisława, Warszawa Ciepła 15/17).

### Obozowa gehenna

W pierwszych miesiącach pobytu w Auschwitz Franciszek Możdżyński został umieszczony w bloku zakaźnym nr 20, gdzie SS-Hauptsturmführer dr Helmut Vetter, lekarz obozowy Auschwitz dokonał na nim iniekcji durem plamistym (typhus exanthematicus). Starszy strażnik Straży Więziennej stał się ofiarą nazistowskich pseudomedycznych eksperymentów farmakologicznych.

Tadeusz Sobolewicz, więzień Auschwitz nr 23053, zapisał w jednym ze swoich wspomnień:

„W nocy miałem przez 2–3 godziny pełnić wartę (Nachtwache) na sali tyfusowej. Nieraz chory zrywał się ze snu z krzykiem i biegł przed siebie między pryczami, kalecząc sobie głowę. Inny znowu chciał wychodzić oknem, aby rzucić się na druty. Trzeba było za nim biec, złapać go i zaprowadzić z powrotem na pryczę. Niekiedy chory w gorączce meldował się u dowódców i wymieniał swe konspiracyjne nazwisko lub pseudonim. Inny mającyżł głośno o swojej miłości do żony, a jeszcze inny płakał, bo zdradził

żonę i teraz w tyfusowej malignie wyznawał swój grzech niczym na spowiedzi. Niektórzy głośno się modlili. Czasem ktoś przeraźliwie zawrzeszczał, podnosił się na pryczy i... konał. (...) Chorzy w gorączce tyfusowej mieli ogromne pragnienie, trzeba było im podać wodę lub namiastkę obozowej herbaty. Tym, którzy nie mogli się poruszać, trzeba było przynosić i wnosić baseny z odchodami. Czasem trzeba było podać rękę konającemu więźniowi, bo jęczał i prosił o to. (...) Z ulgą przekazywałem Nachtwachę kolejnemu dyżurnemu-ozdrowieńcowi...”

Dzięki ofiarności byłych więźniów Pawiaka Franciszek Możdżyński został jednym z nielicznych ozdrowieńców i opuścił blok nr 20 z końcem maja 1942 r. Za to zatrzymany 5 marca 1942 r. podkomisarz Maksymilian Pijewski w wieku 35 lat odszedł zarazy tyfusu 6 września 1942 r., a starszy strażnik Marian Włodek został rozstrzelany pod Ścianą Straceń 13 lutego 1943 r., natomiast przodownik Stanisław Kiełbasiński – po 278 dniach obozowej gehenny w fabryce śmierci – umarł w obozowym szpitalu 9 grudnia 1942 r. Z dwudziestu siedmiu funkcjonariuszy Straży Więziennej, którzy dotarli do Auschwitz w marcu 1942 r., relokowanych z fabryki śmierci do innych obozów koncentracyjnych zostało dziewięciu, z czego zaledwie czterech po wojnie powróciło do Rzeczypospolitej.

4 września 1942 r. starszy strażnik Możdżyński trafił do pracy jako tzw. Kartoffelholer, więzień odpowiedzialny za transport ziemniaków z wagonów do magazynów oraz z magazynów do kuchni. Była to ciężka fizyczna praca polegająca na dźwiganiu wielokilogramowych worków i skrzyń. Ziemniaki były podstawą obozowej zupy i niedzielnych parowanych ziemniaków – dokładnie czterech, bo taki był przydział na osobę. Spożywanie surowych lub brudnych ziemniaków doprowadzało do epidemii czerwonki i innych chorób układu pokarmowego.

20 lutego 1943 r. funkcjonariusz trafił do karnego komanda jako tzw. Rollwagenarbeiter, pełniąc rolę żywego zwierzęcia pociągowego. W ten sposób przewożono wszystko – od worków z cementem, desek, po żywność do magazynów, jak i odzież odebraną ofiarom, a także ciała zmarłych więźniów do krematoriów. 12 marca 1943 r. transportem z Auschwitz trafił do KL Buchenwald, gdzie spędził kolejne dwa lata. Wyzwolony przez aliantów w KL Dachau, powrócił do kraju w 1945 r. i zamieszkał we Wrocławiu. Po wojnie miał możliwość kontynuowania służby w więziennictwie, lecz nie skorzystał z tej możliwości. Zmarł we Wrocławiu 29 grudnia 1999 r.

### Uznanie roli personelu więziennego

Po zakończeniu wojny pamięć o więźniakach-konspiratorach była przez długi czas fragmentaryczna i często marginalizowana w oficjalnych narracjach. Dopiero po przemianach politycznych i instytucjonalnych lat 90. ubiegłego wieku podejmowano systematyczne działania mające na celu przywrócenie pamięci i uhonorowanie zasłużonych funkcjonariuszy Straży Więziennej.



Strażnik SW Stanisław Oliwiński



Aspirant SW Stanisław Benda

Wówczas minister sprawiedliwości, na wniosek dyrektora Centralnego Zarządu Zakładów Karnych, przyznał żyjącym członkom warszawskiej konspiracji więziennej złote odznaki za zasługi „W służbie Penitencjarnej”. Wśród uhonorowanych znaleźli się m.in.: Franciszek Możdżyński, Stanisław Benda, Stanisław Oliwiński, Józef Garliński, Maria Górniewicz, Wanda Jankowska-Gawryłowa, Zofia Kojro, Kazimierz Leski, Cecylia Olek, Maksymilian Piłat, Stefania Rosa, Władysław Ryszkowski i Jadwiga Sądzińska. Decyzje te miały wymiar symboliczny i jednocześnie stanowiły oficjalne uznanie przez władze państwowe roli personelu więziennego w działaniach pomocowych i konspiracyjnych podczas okupacji oraz element procesu rehabilitacji historycznej.

Działania Centralnego Zarządu Zakładów Karnych z tamtych lat przyczyniły się do ukształtowania współczesnych ram obchodów Dnia Tradycji Służby Więziennej. Przywrócenie pamięci o konkretnych osobach i ich czynach stało się jednym z fundamentów tożsamości współczesnej Służby Więziennej.

Sylwester Drozdowski  
zdjęcia Muzeum Auschwitz-Birkenau, Muzeum Pawiak

Autor podjął niezbędne działania mające na celu wpis mogił zasłużonych dla więziennictwa II RP, w tym mogiły Franciszka Możdżyńskiego oraz Haliny Starczewskiej-Chorażyny VM, do ewidencji grobów weteranów walk o wolność i niepodległość Polski.



CPT został utworzony na mocy Europejskiej Konwencji Rady Europy o Zapobieganiu Torturom oraz Nieludzkiemu lub Poniżającemu Traktowaniu albo Karaniu, która weszła w życie w 1989 r.

Opiera się ona na artykule 3 Europejskiej Konwencji Praw Człowieka „Nikt nie może być poddany torturom ani nieludzkiemu lub poniżającemu traktowaniu albo karaniu”.

CPT nie jest organem śledczym, lecz zapewnia pozasądowy mechanizm prewencyjny w celu ochrony osób pozbawionych wolności przed torturami i innymi formami złego traktowania. W ten sposób uzupełnia on działalność sądową Europejskiego Trybunału Praw Człowieka.

Członkami CPT są niezależni i bezstronni eksperci z różnych środowisk, w tym:



prawnicy



lekarze



specjaliści w dziedzinie więziennictwa lub policja

# CPT W POLSCE

**W tym roku polską Służbę Więzienną czeka wizytacja CPT. Przypominamy czym są te kontrole, kto konkretnie je przeprowadza i w jakim celu, oraz jakie przynoszą efekty.**

Europejski Komitet do Spraw Zapobiegania Torturom (ang. European Committee for the Prevention of Torture and Inhuman or Degrading Treatment or Punishment, w skrócie CPT) zapowiedział, że w 2026 r. Polska, podobnie jak siedem innych europejskich krajów, zostanie objęta kolejną odstoną wizyt okresowych, których podstawowym celem jest zbadanie sposobu traktowania osób pozbawionych wolności. Zaplanowane wizyty są częścią szerszego działania, mającego na celu monitorowanie miejsc, w których przebywają osoby w izolacji – aresztów, więzień, policyjnych izb zatrzymań czy szpitali psychiatrycznych.

Służba Więzienna już rozpoczęła przygotowania do tej wizyty, mając na uwadze obowiązek zapewnienia zgodności funkcjonowania jednostek penitencjarnych z obowiązującymi międzynarodowymi standardami. Jest to okazja do przybliżenia roli CPT w międzynarodowym systemie ochrony praw człowieka i znaczenia wypracowanych wzorców postępowania.

## Umocowanie CPT

Europejski Komitet ds. Zapobiegania Torturom, znany szerzej jako CPT, został ustanowiony w 1987 r. na mocy Europejskiej konwencji o zapobieganiu torturom i nieludzkiemu lub poniżającemu traktowaniu albo karaniu i działa w ramach Rady Europy – organizacji zrzeszającej 46 państw, których wspólnym celem jest ochrona demokracji i rządów prawa, przede wszystkim zaś praw człowieka. CPT jest jedną z najważniejszych instytucji ochrony praw człowieka, a jej działalność ma faktyczny wpływ nie tylko na orzeczenia Europejskiego Trybunału Praw Człowieka (ETPCz)

funkcjonującego w systemie Rady Europy, ale także na ustawodawstwo krajów członkowskich, w tym Polski.

Głównym narzędziem działalności CPT są wizyty monitoringowe w więzieniach, aresztach policyjnych, ośrodkach dla uchodźców i zamkniętych szpitalach psychiatrycznych. Do tego typu miejsc Komitet ma nieograniczony dostęp, jego przedstawiciele mogą prowadzić poufne rozmowy z osobami przetrzymywanymi, a swoje ustalenia omawiać z władzami danego państwa. Po każdej wizycie eksperci CPT sporządzają szczegółowy raport. Przedstawiają w nim ustalenia, komentarze i rekomendacje dotyczące poprawy warunków miejsc izolacji. Przy formułowaniu wniosków i zaleceń odnoszą się do dotychczasowych doświadczeń, wypracowanych standardów i obserwacji niezależnych przedstawicieli uczestniczących w wizytach, którzy w ramach prac Komitetu działają w jego imieniu, a nie jako przedstawiciele swoich państw.

## Rola Komitetu

Charakterystyczne dla Komitetu jest to, że nie zajmuje się on indywidualnymi skargami, badaniem sytuacji konkretnych osób na podstawie ich zgłoszeń, lecz prewencją i upowszechnianiem międzynarodowych standardów dotyczących ochrony praw człowieka. To właśnie ustalenia CPT sporządzane podczas wizytacji w poszczególnych krajach stanowią pewien wzorzec, który nie tylko jest wskazówką dla państw członkowskich w zakresie modyfikacji dotychczas stosowanej praktyki, czy prawa krajowego, ale przede wszystkim są one praktycznie wykorzystywane w działalności orzeczniczej Europejskiego Trybunału Praw Człowieka w Strasburgu podczas

rozpatrywania indywidualnych przypadków potencjalnych naruszeń wspomnianej już Konwencji. Przykładowo: jeżeli podczas wizytacji w danym kraju CPT uznał, że w więzieniach panuje przełudnienie, a cele mieszkalne są w złym stanie, przy rozpatrywaniu skargi Trybunał w Strasburgu z dużym prawdopodobieństwem uzna to za obiektywny dowód naruszenia art. 3 Konwencji (zakaz tortur). Innymi słowy – ETPCz przyjmuje standardy wypracowane przez CPT, tworząc z nich prawnie wiążące kryteria oceny państw. Spostrzeżenia ekspertów Komitetu mogą zatem być podstawą odpowiedzialności odszkodowawczej państw członkowskich.

## Wizytacje w Polsce

Dotychczas uwagi formułowane w raportach powizytacyjnych nie tylko były przesłanką do pociągnięcia do odpowiedzialności państw, ale przyczyniały się również do zmiany praktyk i ustawodawstwa poszczególnych krajów wchodzących w skład Rady Europy. Nie inaczej było w przypadku Polski.

W przeszłości wizytacje CPT wskazywały na konkretne problemy, z którymi borykał się polski system penitencjarny. Podczas pierwszych wizyt w naszym kraju początkowo szczególny nacisk położony był na warunki cel mieszkalnych i panujące wówczas przełudnienie. Pokontrolne zalecenia Komitetu stanowiły podstawowy dowód na naruszenie praw człowieka w sprawach: Orchowicki p. Polsce, Sikorski p. Polsce, Kudła p. Polsce – przypuszczalnie najważniejszych dotyczących Polski, związanych z warunkami bytowymi panującymi w jednostkach penitencjarnych. Podkreślano wówczas, że minimalny standard powierzchni mieszkalnej w celi, przypadający na jednego osadzonego rekomendowany przez CPT wynosi 4 m kw w celach wieloosobowych oraz 6 m kw w celach jednoosobowych.

Nie jest to oczywiście jedyna kwestia, z którą borykało się polskie więziennictwo, a która była sygnalizowana przez przedstawicieli CPT podczas wizytacji.

W raportach z 2009 r., 2013 r., 2017 r., 2019 r. i 2022 r. szczególnie zwracano uwagę na:

- zapewnieniu, aby personel jednostek penitencjarnych odnosił się do osadzonych praworządnie i z szacunkiem;
- zapewnieniu w jednostkach właściwych warunków bytowych, odpowiedniego wyposażenia świetlic oraz dopływu naturalnego światła i świeżego powietrza;
- zagwarantowaniu, aby wszyscy osadzeni, w tym tymczasowo aresztowani, mieli możliwość spędzania większej ilości czasu poza celą mieszkalną;
- zapewnieniu wdrożenia kompleksowej strategii udzielania pomocy więźniom z uzależnieniem od narkotyków;
- zapewnieniu odpowiedniej liczby personelu medycznego i prawidłowym dokumentowaniu obrażeń osadzonych;
- ograniczenia dla tymczasowo aresztowanych w dostępie do odwiedzin i rozmów telefonicznych, w tym z adwokatami.

Widać więc, że w orbicie zainteresowania ekspertów CPT znajdują się właściwie wszystkie aspekty funkcjonowania jednostek penitencjarnych. Niezbędne jest zatem podjęcie wszelkich możliwych działań organizacyjnych, kontrolnych i szkoleniowych w celu zapewnienia możliwie wysokiego poziomu realizacji międzynarodowych standardów. Nie zapominajmy, że rzetelne przygotowanie Służby Więziennej do wizytacji CPT ma kluczowe znaczenie zarówno z perspektywy ochrony praw osób pozbawionych wolności, jak i wizerunku Rzeczypospolitej Polskiej na arenie międzynarodowej. Pamiętajmy też, że Polska przystąpiła do procedury automatycznej (natychmiastowej) publikacji przyszłych raportów i odpowiedzi na nie, co oznacza, że dokumenty w tej sprawie są i będą ogólnodostępne.

Kacper Suwiński  
Pełnomocnik Dyrektora Generalnego Służby Więziennej ds. Ochrony Praw Człowieka i Równego Traktowania

Wizyty przeprowadzane są przez delegacje, zazwyczaj składające się z kilku członków CPT, którym towarzyszą pracownicy Sekretariatu Komitetu oraz, w razie potrzeby, dodatkowi eksperci i tłumacze.

Delegacje CPT przeprowadzają wizyty okresowo (zwykle raz na cztery lata), ale w razie potrzeby przeprowadzane są dodatkowe wizyty *ad hoc*.

Komitet musi powiadomić zainteresowane państwo o zamiarze przeprowadzenia wizyty. Po otrzymaniu powiadomienia delegacja CPT może w dowolnym czasie i bez uprzedzenia udać się do dowolnego miejsca, w którym mogą przebywać osoby pozbawione wolności.

Liczba wizyt przeprowadzonych od 1990 r.:

**2 500**

komisariaty policji i areszty

**1 100**

więzienia

**350**

ośrodki zatrzymań imigracyjnych

**400**

zakłady psychiatryczne i domy opieki społecznej

O wizytacjach Komitetu i o tym, jak się do nich przygotować mówiła na łamach „Forum Penitencjarnego” (FP nr 6/2025, „Musimy zapewnić standardy”) dr Ewa Dawidziuk, która jest członkiem CPT



# Uzależniony od ekranów? Możesz to zmienić

**Nadmiernie i niewłaściwie używane ekrany mogą uszkadzać mózg w podobny sposób jak alkohol czy inne substancje psychoaktywne – ostrzegają naukowcy. Pierwszym sygnałem, że coś może być nie tak, jest to, gdy szeroko rozumianą elektronikę wybieramy zamiast kontaktu z ludźmi. A jeśli taki stan rzeczy trwa dłużej, najwyższy czas to zmienić.**

Liczba godzin spędzanych przed ekranami często idzie w parze ze zmianą zachowania. Pogorszenie efektywności w pracy, wyników w nauce, trzymanie się na uboczu, izolacja, unikanie rozmów z innymi i powierzchowność w relacjach – to skutki nadużywania ekranów, a może nawet rodzące się uzależnienie.

Objawów tych może być więcej: zaniebywanie higieny osobistej, rezygnacja ze sportu, nerwowość i drażliwość w reakcjach na wszelkie próby przekonywania o nadmiernym korzystaniu z elektroniki czy agresywność z powodu ograniczonego dostępu do telefonu. Poza tym ból nadgarstka, kciuka, karku, pleców, zmęczenie oczu.

Twierdząca odpowiedź na większość z powyższych sformułowań, oznacza problem z użytkowaniem internetu, nowych mediów.

## Przyczyna

Granica między intensywnym użytkowaniem a natogiem bywa płynna. Zjawisko to często nazywane jest uzależnieniem cyfrowym, sieciologizmem lub fonologizmem – uzależnienie od telefonu, smartfonu, które podobnie jak to od gier komputerowych, seksologizm czy natógowy hazard są uzależnieniami behawioralnymi. To choroba cywilizacyjna XXI w. zwykle postrzegana jako cyberuzależnienie od technologii cyfrowych lub od treści przekazywanych przez elektroniczne urządzenia.

Jaka jest przyczyna uzależnienia się od ekranów? Badania z użyciem rezonansu magnetycznego pokazały, że podczas używania urządzeń elektronicznych z ekranami emitującymi silne, jasne światło, obniża się aktywność kory przedczołowej, części mózgu odpowiedzialnej za pamięć roboczą oraz analizę konsekwencji działań. To ona pomaga wyhamować spontaniczne zachowania, które są na przykład niekorzystne czy niezgodne ze społecznymi normami.

Wpatrywanie się w ekrany wpływa zarówno na działanie mózgu, jak i na jego budowę. Poprzez ciągłe korzystanie z ekranów mózg zaczyna zawężać pola uwagi, która – gdy jest przyciągana przez atrakcyjne obrazy na ekranie – odfiltrowuje i tłumi inne bodźce pochodzące z naszego otoczenia. Stopniowo zmniejsza się ogólna spostrzegawczość, szybkość reakcji i wydajność w naturalnym, „analogowym” środowisku.

Kiedy ekrany hipnotyzująco przyciągają uwagę, w innej części mózgu intensywne, atrakcyjne lub nagradzające bodźce stymulują wydzielanie dopaminy, potocznie zwanej hormonem szczęścia. Satysfakcja i zadowolenie wzrastają wraz z osiągnięciem upragnionego celu. Nie ma znaczenia czy chodzi o zażycie substancji, czy wykonanie działania. W przypadku nadużywania nowych technologii paliwem dla tego mechanizmu są nagrody, np. lajki, komentarze, kolejny level w grze.

Twórcy treści cyfrowych doskonale znają te zależności. Dlatego w internecie przyjemne bodźce nie są dostarczane w stałym tempie, ale w sposób nieprzewidywalny. Zachęca to do ciągłego sprawdzania powiadomień w telefonie w nadziei na kolejną dawkę pozytywnego wzmocnienia. Na temat tego mechanizmu pisze w książce „W trybach chaosu” jej autor Max Fisher. Ujawnia on, że powiadomienia – ich styl i kolor – są dokładnie przemyślane przez programistów. I to w sposób alarmujący układ nerwowy, że dzieje się coś, na co trzeba zwrócić uwagę.

## Scrollowanie to strata czasu

Jak w dłuższej perspektywie działa na człowieka ten „stan alarmowy”? Powoduje pogarszanie się działania kory przedczołowej, odpowiedzialnej za kontrolowanie podejmowania decyzji oraz hamowanie impulsów, co może prowadzić do trudności w powstrzymaniu trudnych zachowań. Badania nad problematycznym użytkowaniem internetu (PUI) wykazały, że ponad 42 proc. osób nadmiernie korzystających z urządzeń cyfrowych ma poczucie zmarnowanego czasu po dłuższym scrollowaniu, czyli przeglądaniu treści internetowych.

Sama obecność telefonu w bezpośrednim otoczeniu rozprasza uwagę i wzmacnia czujność. I nie ma znaczenia czy urządzenie jest wyciszone, czy nie. To zjawisko nasilają powiadomienia.

Naukowcy twierdzą, że w celu ich sprawdzenia sięgamy po telefon średnio 85 razy dziennie. Po każdym takim oderwaniu potrzeba kilku minut, aby wrócić do właściwego poziomu skupienia, który umożliwi kontynuację przerwanej czynności.

Dlatego powiadomienia obniżają efektywność, mogą powodować rozdrażnienie, spadek wydajności, zmęczenie czy poczucie winy z niezrealizowania rozpoczętego działania. A każdą przerwę w pracy trzeba potem nadrobić, wydłużyć czas na obowiązki.

## Częstsze korzystanie z mediów społecznościowych oznacza bardziej ograniczone życie towarzyskie.

To wszystko prowadzi do przewlekłego wzmoczonego napięcia psychicznego, którego biologiczną konsekwencją jest podwyższony poziom kortyzolu we krwi. Ten hormon jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jednak w nadmiarze zwykle szkodzi i negatywnie wpływa na mózg, m.in. zwiększa problemy z pamięcią, bezsennością, depresją. Podwyższony kortyzol powoduje też zaburzenia metaboliczne i obniża odporność, co powoduje częstsze zachorowania.

Czy ekrany degradują mózg, podobnie jak alkohol? Dokładnie tak – uważają naukowcy. Choć wydaje się to nieprawdopodobne, bo w tym przypadku nie mamy do czynienia z jakąś wprowadzaną do organizmu toksyczną substancją, która działa bezpośrednio na komórki nerwowe. Jednak w najnowszych badaniach opublikowanych przed rokiem w „PLOS Mental Health”, specjalistycznym czasopiśmie naukowym, potwierdzono, że u osób spędzających z powodu uzależnienia od internetu dużo czasu przed ekranami, dochodzi do zmniejszenia objętości tkanki mózgowej. Uszkodzeniu ulegają ośrodki bardzo ważne dla codziennego funkcjonowania. Im więcej czasu spędzamy przed ekranem, tym większy jest zanik komórek i włókien nerwowych,

a więc poziom uszkodzenia mózgu zależy od głębokości i długości uzależnienia

## Co z tym zrobić?

Problematyczne używanie urządzeń cyfrowych to sygnał, że potrzebne jest wsparcie. Jeśli na ten sygnał zareagujemy adekwatnie, to zyskamy poczucie kontroli, wykształcimy zdrowe nawyki i zaczniemy używać szeroko rozumianej technologii z korzyścią dla siebie, a nie przeciwko sobie.

– Pociąg technologiczny nie czeka na nas na stacji, on odjeżdża i to jest wyścig z czasem. Czy ty, dorosły, zdążył do tego pociągu wsiąść? – mówiła podczas jednej z prezentacji medialnych psychoterapeutka dr Agnieszka Gąstoł. I dodała, że internet jest zawsze online, a człowiek nie. Ekspertka poleca kilka pomysłów na dobre użytkowanie nowych technologii.

Pierwszy sposób: gumka do włosów założona na telefon. Choć nie uniemożliwi korzystania z telefonu, pozwoli zyskać chwilę na zastanowienie: po co teraz po niego sięgać? Może ten moment wystarczy, żeby odkryć, że na przykład robi się to z nudy? Jak w inny sposób można ją zwalczyć? Poprzez kreatywne działania, aktywność fizyczną, rozwój osobisty.

Druga metoda: zasada trzydziści do dwóch, czyli trzydzieści minut po przebudzeniu nie używamy żadnego ekranu i najlepiej dwie godziny przed snem. Wymaga to zakupu klasycznego budzika.

Trzecia reguła: strefa wolna od „dymu internetowego”. Należy świadomie wybierać dwa przedziały czasowe w ciągu dnia wolne od ekranów.

Czwarta zasada: telefon to nie przyjaciół. Nie zabiera się go toalety, nie je się przy nim posiłków i nie patrzy mu się w twarz.

Jeśli zauważysz u siebie lub u kogoś z twoich bliskich objawy uzależnienia od ekranów, zwróć się do specjalistów, psychoterapeutów uzależnień, którzy udzielą fachowej pomocy i postawią diagnozę. Czasem nie jest możliwe porażenie sobie samemu. Nie bój się prosić o pomoc.

oprac. Agata Pilarska-Jakubczak  
zdjęcie Adobe Stock

## Diagnoza

PUI to skrót oznaczający problematyczne używanie internetu. Chodzi o zachowania, które negatywnie wpływają na relacje społeczne, pracę mózgu i rozwój. Występowanie poniższych zachowań przez co najmniej trzy miesiące może świadczyć o uzależnieniu od ekranów.

### 1. Utrata kontroli:

- trudności w zarządzaniu i ograniczaniu czasu spędzanego online,
- nieudane próby zaprzestania korzystania z elektronicznych urządzeń,
- korzystanie z nich przez dłuższy czas niż pierwotnie to było planowane.

### 2. Dominacja i odczuwanie przymusu:

- narastająca potrzeba bycia stale online,
- obsesyjne myśli o korzystaniu z internetu, gier, urządzeń,
- podporządkowanie codziennych działań aktywności w sieci.

### 3. Ucieczka i regulowanie emocji:

- korzystanie z internetu w celu łagodzenia emocji i stanów – stresu, nudy, smutku, poczucia odrzucenia,
- używanie urządzeń jako głównej strategii radzenia sobie z trudnościami codziennego życia,
- szybki i gwałtowny spadek nastroju spowodowany brakiem dostępu do internetu (urządzenia).

### 4. Negatywne konsekwencje i kontynuacja użytkowania mimo szkód:

- zaniedbanie nauki, snu, codziennych obowiązków, higieny osobistej, zdrowia,
- wycofanie lub znaczne ograniczenie relacji rodzinnych i koleżeńskich,
- liczne konflikty o czas ekranowy,
- pogorszenie samopoczucia i samooceny.

## Puzzle prowadzące do zmiany

W oddziale terapeutycznym dla skazanych uzależnionych od innych niż alkohol substancji psychoaktywnych wrocławskiej jednostki obchodzą Międzynarodowy Dzień Puzzle i Łamigłówek, przypadający na 29 stycznia. – To nietypowe, ale niezwykle symboliczne święto wpisuje się w naszą codzienną pracę terapeutyczną z osobami zmagającymi się z uzależnieniem – twierdzą funkcjonariusze, którzy zorganizowali wspólne rozwiązywanie zagadek, sprzyjające budowaniu relacji w grupie. Osadzeni w ten sposób uczą się współpracy, komunikacji, proszenia o pomoc i akceptowania własnych ograniczeń. Te doświadczenia przekładają się na funkcjonowanie w więzieniu, jak też po wyjściu na wolność. Zdaniem więźniaków, wykorzystując nawet puzzle i łamigłówki, zbliżamy się do zmiany. Ona jest możliwa, a każdy, nawet najmniejszy element pracy nad sobą ma znaczenie w budowaniu nowego, trzeźwego życia. Funkcjonariusze z Wrocławka twierdzą, że łamigłówki stymulują funkcje poznawcze, wspierają trening pamięci, logicznego myślenia i umiejętności rozwiązywania problemów. Natomiast układanie puzzli uczy cierpliwości, koncentracji oraz wytrwałości w dążeniu do celu. Skazani doświadczają tego, że nawet z pozornie chaotycznych elementów można stworzyć spójną całość, jeśli poświęci się



temu czas i uwagę. Jest to czytelna metafora procesu zdrowienia – powolnego, wymagającego i często frustrującego, ale możliwego do zrealizowania.

Sandra Szymanek-Plucińska  
zdjęcie Konrad Górski

## Profilaktyka korupcji

Pod koniec stycznia odbyły się kolejne warsztaty metodyczne dla funkcjonariuszy i pracowników więziennictwa na temat profilaktyki korupcyjnej. Przedstawiciele naszej kadry wystąpili wiele ciekawych wykładów, m.in. o rozpoznawaniu sygnałów, procedurach i dokumentowaniu przypadków korupcji, a także poznali zasady etyki zawodowej oraz przykłady dobrych praktyk w zwalczaniu korupcji z innych krajów.

Organizatorem szkolenia było Biuro Kontroli Centralnego Zarządu Służby Więziennej we współpracy z Biurem Zwalczania Przemoczości Ekonomicznej Komendy Głównej Policji. Współpraca ta w tym roku zaowocuje ośmioma edycjami warsztatów, które będą realizowane w Ośrodkach Szkolenia Służby Więziennej oraz w jednostkach podstawowych. Jest to kolejny krok do podniesienia świadomości zagrożeń wynikających z korupcji. Powszechnie wiadomo, że zachowania korupcyjne są nieetyczne i niosą poważne ryzyko zakłócenia bezpieczeństwa państwa, wpływając bezpośrednio i pośrednio na rozwój gospodarczy oraz zaufanie społeczne. Zróbmy wszystko, co w naszej mocy, aby zapobiegać korupcji w sektorze publicznym – ta myśl przyświeca organizatorom szkoleń.

oprac. apj

## Przekaz 1,5 PROC



**Wojciech Kuc** (7 lat)  
Syn funkcjonariusza z Zakładu Karnego w Garbalinie  
Fundacja „Serca dla Maluszka”  
KRS 0000387207  
Cel szczegółowy: 3014 Wojciech Kuc



**Dawid Przekop** (23 lata)  
Syn funkcjonariusza z Aresztu Śledczego w Suwałkach  
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”  
KRS 0000037904  
Cel szczegółowy: 4079 Przekop Dawid



**Miłosz Iwaniuk** (9 miesięcy)  
Syn funkcjonariusza z Aresztu Śledczego w Białymstoku  
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”  
KRS 0000037904  
Cel szczegółowy: 46110 Iwaniuk Miłosz



**Tymon (6,5 roku) i Alicja (5 lat) Ptasińscy**  
Dzieci funkcjonariusza z Zakładu Karnego w Siedlcach  
Fundacja Słoneczko  
KRS 0000183464  
Cel szczegółowy: Tymon i Alicja Ptasińscy, 962/P



**Mieszko Mroczek** (3 lata)  
Syn funkcjonariuszki z Zakładu Karnego w Herbach i funkcjonariusza z Aresztu Śledczego w Częstochowie  
Fundacja „Kawałek Nieba”  
KRS 0000382243  
Cel szczegółowy: 3557 pomoc dla Mieszko Mroczek



**Fundacja na rzecz Pomocy Funkcjonariuszom SW „Andrzej”**



Jedyna organizacja pożytku publicznego (OPP), która pomaga TYLKO więźniakom byłym i obecnym, w tym w mundurach i w cywilu | Za ubiegłoroczny okres rozliczeniowy fundacja zebrała prawie 80 tys. zł | Jeśli chcesz podzielić się z nią podatkiem, w rubryce 147 zeznania rocznego wpisz KRS 0000333975

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 Lupińska, 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 Piłarska-Jakubczak, tel. 22 640 86 64  
agata.pilarska-jakubczak@sw.gov.pl  
Elżbieta Szlęzak-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.cpg.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 9 lutego 2026 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](http://www.sw.gov.pl) w zakładce „Forum Penitencjarne”.



KAMILIŃSKA  
MISJA  
POMOCY  
SPOŁECZNEJ

Odpowiadamy na apel Kamilińskiej Misji Pomocy Społecznej, która na swoim facebookowym profilu prosi o wsparcie zbiórki ciepłej odzieży, a także obuwia dla mężczyzn.

Fundacja niesie wszechstronną pomoc ludziom bezdomnym i zagrożonym bezdomnością. Działa też na rzecz przeciwdziałania uzależnieniom, promowania prorodzinnej polityki społecznej oraz wsparcia zawodowego i psychologicznego umożliwiającego powrót bezrobotnych na rynek pracy.

Podzielmy się dobrem.

zdjęcie Piotr Kochański