

# Obozy rehabilitacyjno – wspinaczkowe dla ludzi z autyzmem

Między 24. czerwca a 1. lipca 2007 roku miał miejsce obóz rehabilitacyjno – wspinaczkowy w Rudawach Janowickich. W obozie tym uczestniczyła grupa ludzi z autyzmem z Niemiec. Przyjechali oni wraz ze swoimi terapeutami. Obóz ten jest dla nich swoistym uzupełnieniem ich terapii w ośrodku ‘ TAGESSTÄTTE FÜR ERWALHSENE MENSCHEN MIT AUTISMUS’ w NÜRNBERG.

## STRUKTURA OŚRODKA

|           |                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------|
| Szef      | Petra                                                       |
| Liderzy   | Doris<br>Roland<br>Florian<br>Richard                       |
| Terapeuci | Nicole<br>Andrea<br>Angy<br>Harald<br>Matthias<br>Matthias2 |
| Pomocnicy | Isabelle<br>Helmut                                          |

Nazwa ośrodka:

‘ TAGESSTÄTTE FÜR ERWALHSENE MENSCHEN MIT AUTISMUS’  
(DZIENNY OŚRODEK DLA DOROSŁYCH OSÓB Z AUTYZMEM)

Działający w ramach:

LEBENS HILFE NÜRNBERG  
(OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ (tłumaczenie własne) W NÜRNBERG)

W ośrodku pracują cztery grupy po trzech terapeutów (w sumie dwunastu terapeutów). W każdej grupie jeden terapeuta pełni funkcję lidera. W chwili obecnej w ośrodku tym trzy grupy terapeutów zajmują się piątką autystów na grupę, a jedna grupa opiekuje się szóstką. W sumie pomagają 21 ludziom z autyzmem.

Podczas obozu, na którym byłam członkiem kadry, miałam okazję porozmawiać z Petrą na temat autyzmu oraz o tym, dlaczego oni przyjeżdżają do Polski wspinać się ze swoimi pacjentami.

Każdy rodzaj autyzmu może się wspinać. – mówi Petra, kierownik ośrodka w Nürnbreg – moim zdaniem każdy rodzaj autyzmu może się wspinać. I myślę że jest to niezależne od wieku.

Zacznijmy od omówienia symptomów autyzmu. W trakcie rozmowy Petra wymieniła ich siedem:

1) Dyssocjalne interakcje – zaburzone kontakty interpersonalne

Kontakty autystów z innymi ludźmi nie są normalne. Wynika to m.in. z tego, że np. autysta nie potrafi utrzymać dystansu z rozmówcą, albo używa niewłaściwych słów. Jeśli autysta mówi, to jest to mowa specyficzna, np. mówi o sobie w trzeciej osobie, może mieć stereotypie słowne, może to być powtarzanie ostatnich słów, czy części wypowiedzi osoby, która do niego mówi.

2) Ludzie z autyzmem nie potrafią wydobyć właściwych informacji z długich sentencji/zdań.

Dlatego właśnie powinno się używać krótkich i prostych komunikatów, jeżeli chcemy, aby coś zrobili, żeby zrozumieli czego od nich chcemy.

3) Nadzwyczajne zainteresowanie obiektami martwymi, takimi jak piasek, promyki słońca, pralka...

Ludziom z autyzmem o wiele łatwiej jest w kontakcie z martwym obiektem. O wiele bardziej wolą zająć się jakimś przedmiotem niż wchodzić w kontakty z ludźmi. Autyści postrzegają innych ludzi tak samo jak obiekty typu pralka czy piasek (tylko o wiele bardziej skomplikowane). Dzieje się tak dlatego, że w ich mózgu ta sama część zajmuje się obrazem i emocjami. Dlatego właśnie ludzie z autyzmem muszą się uczyć dosłownie KAŻDEJ reakcji.

4) Stereotypowe zachowania

Są to bardzo różne zachowania, np. kiwanie, specyficzny ruch rąk, dłoni, sposób chodzenia itp.

5) Neurologiczna specyfikacja

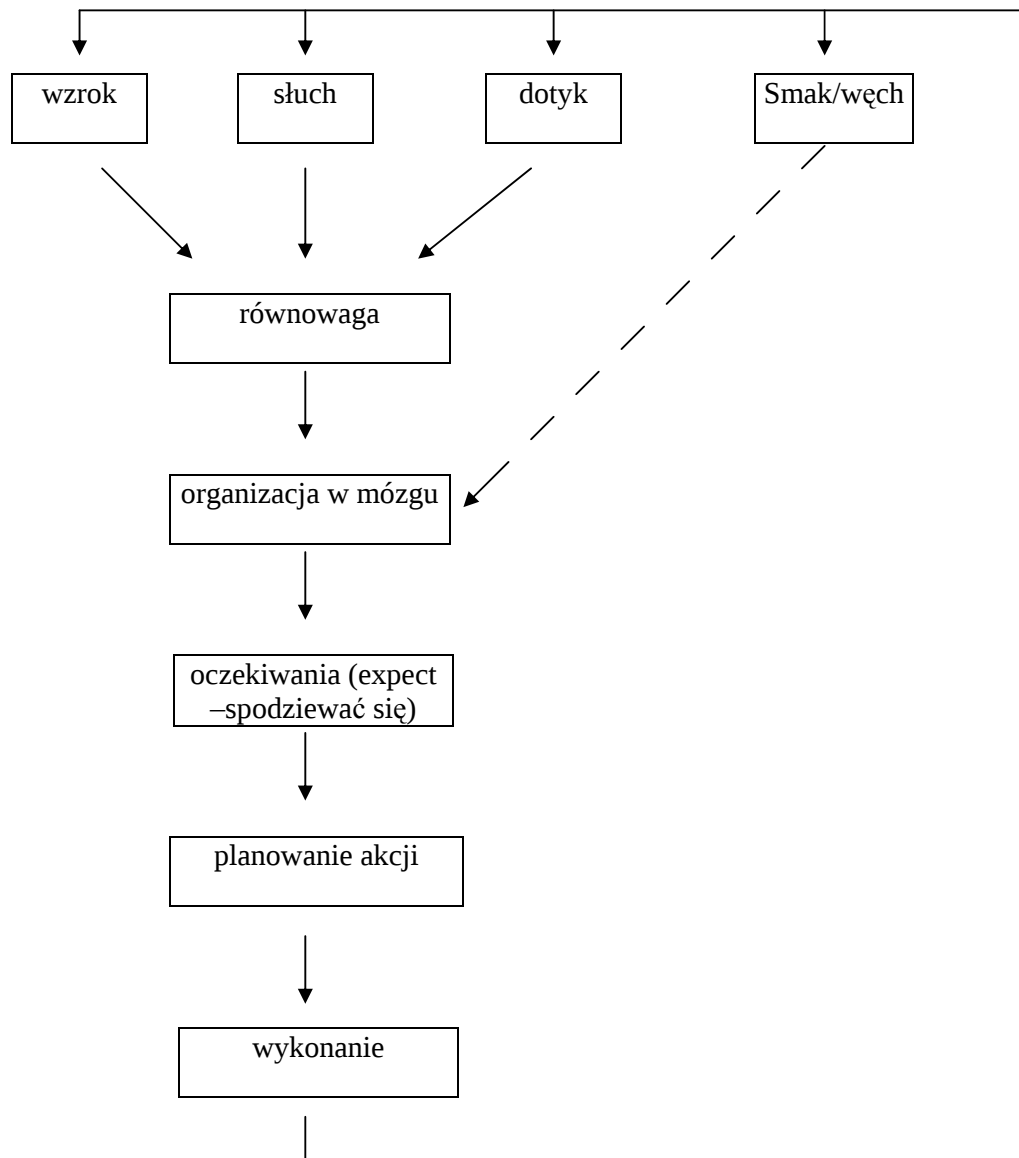
Oznacza to, że u ludzi z autyzmem można zaobserwować np. :

- sen- osoba taka nie potrzebuje zbyt dużo snu. Z reguły wystarcza jej 2 do 3 godzin snu.
- Osoba z autyzmem nie odczuwa głodu ani pragnienia.
- Osoby te mogą kontrolować swój pęcherz (zakłada się że nieświadomie) i np. potrafi nie korzystać z toalety znacznie dłużej niż osoba bez autyzmu. Może się też zdarzyć tak, że kiedy ma zły humor chodzi do toalety dosłownie co 5 minut.

6) Dysfunkcje w widzeniu / percepcji

Autyści często widzą w 2D. Nie widzą całości tylko jej skrawki. Nie potrafią się skupić na informacji, więc nie pobierają jej pełnej. Widzą więc mnóstwo skrawków rzeczywistości, a nie całość.

U każdego człowieka proces od pobierania informacji z zewnątrz poprzez receptory aż do wykonania czynności wygląda następująco:



U ludzi z autyzmem występuje problem. Po pierwsze mózg odbiera bodźce nieco inaczej, często jest to albo skrajne przeczulenie albo tak jakby znieczulenie. Oprócz tego autysta ma problem w organizacji tych bodźców w mózgu. W związku z tym nie wie, czego ma się spodziewać, przez co ma problem w planowaniu swoich działań, co z kolei wpływa na wykonanie. Mózg się uczy przechodzić tą drogę. Jeśli autysta nie widzi za dobrze to wtedy się go zabiera na wspinaczkę, bo może ma lepszy zmysł dotyku. Kiedy się wspina, problem ze wzrokiem jest kompensowany przez rozwijanie umiejętności bardziej związane z dotykiem. Zwłaszcza, gdy wspinaczka ma miejsce w terenie, gdzie skała ma różnorodną fakturę, czasem się kruszy, czasem jest wilgotna, ciepła, zimna itp.

7) Ludzie z autyzmem nie rozumieją metafor.

Petra opowiedziała mi, jak ich pacjenci dosłownie zrozumieli reklamę niemieckiego programu drugiego telewizji. Natykali się oni na nią w autobusie, gdy jechali do ośrodka. Hasło brzmiało: „Z dwójką zobaczysz więcej” i towarzyszył mu obrazek przedstawiający rękę z wyciągniętymi dwoma palcami. Pacjenci wpychali sobie dwa palce do oczu i skarżyli się, że wcale nie widzą więcej.

### DLACZEGO WSPINACZKA?

Jednym z powodów jest opisany wcześniej symptom szósty dotyczący percepcji. Chodzi o kompensację, która konstruktywnie wspiera lepiej działające obszary w mózgu. Drugim ważnym powodem jest samopoczucie. Okazuje się, że to bardzo ważne dla autystów, jak również dla postępów w terapii, iż mają oni poczucie, że mimo tych wszystkich trudności w funkcjonowaniu on potrafi wejść na taką skałę. Może pomyśleć – To co, że słabo widzę, że nie potrafię nawet podnieść długopisu ze stołu. Potrafię się wspinać! Ponadto poczucie zdobycia szczytu jest bardziej wyraziste dla autysty niż dla zwykłego człowieka, bo autysta więcej myśli o tym co widzi, np.- Ta skała rosła tak wiele lat... (cała jej historia) a ja zdołałem tam wejść.

Uczestnicząc w obozach wspinaczkowych ludzie z autyzmem uczą się lepszych społecznych zachowań. Obóz wspinaczkowy jest bogaty w wiele dobrych dla autystów doświadczeń zarówno na skałę, podczas wspinania, ale i też poza samą wspinaczką. Autyści są egocentrykami. Na obozie uczą się wielu zachowań takich jak pożyczanie kasków, uczą się tego, że nie zawsze są pierwsi (w sytuacji, gdy oczekują na swoją kolej do wspinania pod skałą albo typowego czekania na wolną toaletę czy prysznic...). Uczą się też zmian, tzn. tego, że w każdej chwili ten plan – schemat może się zmienić, np. zacznie padać i nie może się wspinać. U autystów jest to szczególnie ważne, aby wprowadzać zmiany w strukturze życia. Ucząc ich takiej elastyczności uodparniamy ich w pewnym sensie na frustracje życia codziennego, co ułatwia przystosowanie się do niego i poprzez to poprawiamy ich funkcjonowanie w społeczeństwie.

Nie tylko wspinaczka jest ważna, ale też cała otoczka obozu. Obóz uczy różnych społecznych zachowań. Np., gdy jeden z nich się budzi w środku nocy to musi być cicho żeby nie budzić innych, kąpiel musi wziąć w pięć minut, a nie w dwadzieścia, bo inni czekają.

To, do czego dążą terapeuci w terapii swoich podopiecznych to normalność. Spacer, podziwianie przyrody, życie razem w społeczności, poznawanie ludzi z innego kraju, próby porozumienia się z nimi są normalne. Normalne jest też to, że zmierzamy się z naszymi lękami. Pokonywanie ich. Próbowanie nowych rzeczy. Zdobywanie nowych doświadczeń. Dlatego właśnie ośrodek z Nurnberg korzysta z oferty wyjazdu ze swoimi pacjentami na obóz wspinaczkowy do Polski.

### Konkretne przypadki

#### **TANJA**

31 lat; 25 kg nadwagi; dobra koordynacja ciała; średnie zdolności motoryczne; nie mówi, komunikuje się za pomocą tabliczki wspomagana przez terapeutę; czasami głośno krzyczy i bije się pięściami we własne ramiona; w ośrodku znajduje się 2 lata.

Na poprzednim obozie Tanja bardzo się bała. Ciągle bała się i krzyczała. W tym roku zdarzało się to zaledwie kilka razy i to ze słabym nasileniem. Jej rodzice powiedzieli, że po pierwszym obozie czuła się pewniejsza siebie. Opowiedzieli terapeutom sytuację, jak Tanja wyraziła zaniepokojenie odwiedzającymi ich w domu znajomymi i sama przyszła do nich. Nigdy się to nie zdarzało. Wolała siedzieć sama w swoim pokoju. Powiedzieli, że Tanja całkowicie się zmieniła. Jej osobowość.

Fragment mojej rozmowy z Tanją:

**Tanja, powiedz, czy pierwszy raz się wspinasz?**

Drugi

**A jakie widzisz różnice w tamtym i tym obozie?**

Tego roku mogłam zrobić więcej, bo się więcej nie bałam.

**Jak w zeszłym roku zmieniło się twoje życie po obozie?**

Zdecydowanie czuję się bardziej pewna siebie i trochę bardziej odważna.

**Gdzie widzisz swoje trudności we wspinaniu?**

Myślę, że wysokość jest trudna. I jestem ciężka.

**A co we wspinaniu sprawia ci przyjemność?**

Myślę, że skały są interesujące.

**Czujesz się dobrze czy źle po wspinaniu?**

Dobrze

**Czy polecasz wspinaczkę innym autystom?**

Tak

**Dlaczego?**

Bo warto przezwyciężyć strach.

**NINA**

24 lata; 40 kg nadwagi; astma; potrafi mówić (niemiecki i trochę angielskiego), to ile mówi zależy też od tego jak się czuje; problemy z koncentracją, Nina ma zwyczaj przymykać oczy i uciekać do swojego świata; czynności motoryczne bardzo dobre, potrafi większość rzeczy zrobić sama;

Nina jest w ośrodku już 6 lat. Ten obóz jest jej pierwszym obozem wspinaczkowym. Z początku bardzo się bała. Miała problemy z astmą i miała zamknięte oczy. Teraz nie ma problemów z oddychaniem. Gdy spaceruje to wszędzie się rozgląda. Nie zamyka już oczu. Chętnie się wpina. Jak pisałam wcześniej, Nina potrafi mówić. Z początku mówiła mało. Głównie były to odpowiedzi o treści TAK albo NIE. Teraz sama zaczyna mówić. Można powiedzieć że stała się gadatliwa i wszystkim opowiada: „Dziś się wspinałam!” albo „Byłam dziś na szczycie!” Ostatniego dnia obozu podeszła sama do kadry i powiedziała „It was nice.”

**Nina, jak się czujesz wspinając się pierwszy raz?**

Było fajnie. Wyszło w porządku.

**Czy jest ci trudno przezwyciężyć strach?**

Nie

**Jakie są twoje odczucia, kiedy cie się udaje zdobyć szczyt?**

Było bardzo dobrze. (Długa przerwa) Jesteś przywiązany do liny i masz na sobie uprząż i było dobrze...

**Czego oczekujesz od przyszłości?**

Że wspinanie będzie sprawiało radość.

**Gdzie widzisz swoje trudności we wspinaniu?**

Trudności kiedy było stromo.

**A co sprawia ci przyjemność? (make fun= cię bawiło?)**

Proste stopnie i trzymanie się skał i sprawdzanie się.

**Czujesz się źle czy dobrze po wspinaniu?**

Dobrze.

## **Czy polecasz wspinanie innym ludziom z autyzmem?**

Tak

## **Dlaczego?**

Bo to jest fajne (/miłe) i sprawia dużo radości (/zabawy).  
„Because **I** enjoy climbing”

## **PASCAL**

29 lat; sprawności motoryczne bardzo dobre; nie mówi; wypowiada powtarzającą się sylabę „pa”, intonacja jest taka jak w zdaniu: „Pa pa pa pa pa.”; komunikuje się za pomocą tabliczki. Pascal jest w ośrodku 3-4 lata. Na obozie wspinaczkowym jest drugi raz. W zeszłym roku bardzo się bał. Kiedy była tyrolska tak bardzo się bał, że nie chciał zjechać. Został do tego zmuszony i krzyczał, ale jak zjechał to powiedział, że to było „colo” i chce jeszcze raz. W tym roku terapeuci już wiedzą, że kiedy Pascal krzyczy w ten sposób to bardziej z podekscytowania. Po tym doświadczeniu Pascal lepiej czuje swoje ciało. Rok temu, kiedy wrócił z obozu, wiedział więcej czego chce, a czego nie (-> planowanie działania) i po powrocie pierwszy raz powiedział o tym rodzicom. Postanowił, że nie odwiedzi swojego ojca, którego nie lubi. Jego matka zazwyczaj zabierała go tam na siłę, a z oporem radziła sobie krzycząc na Pascala, albo podając mu leki. Po obozie Pascal był bardziej stanowczy i matka nie potrafiła już sobie poradzić z oporem Pascala tak jak dawniej. Teraz życie Pascala jest lepsze, ponieważ matka nie podaje mu już tyle leków, a sama zaczęła traktować go jako dorosłą osobę, która ma prawo decydować o sobie.

## **Jakie widzisz różnice w tamtym i tym obozie?**

Nie ma różnic. Obie podróże były super. Jestem bardzo zachwycony. W zeszłym roku bardziej się bałem. W tym roku jestem odważniejszy.

## **Jak w zeszłym roku zmieniło się twoje życie po obozie?**

Jestem bardziej pewny siebie, nie boję się już i znam wszystkie skały w Polsce.

## **Gdzie widzisz swoje trudności we wspinaniu?**

Myślę, że wysokość.

## **A co we wspinaniu sprawia ci przyjemność?**

Myślę, że skały i zbocza są interesujące. I przewyciężanie strachu. I tyrolka!

## **Czujesz się dobrze czy źle po wspinaniu?**

Nie jest źle, ale fantastycznie, bo to dobre, miłe uczucie kiedy przewyciężasz strach.

## **Czy polecasz wspinaczkę innym autystom?**

Tak, bo to nie jest coś, co możesz robić codziennie i bo to zmienia mnie- moją osobowość i życie.

Obozy takie powtarzają się cyklicznie dzięki fundacji CZARODZIEJSKA GÓRA, która już kolejny rok organizuje obozy rehabilitacyjno-wspinaczkowe nie tylko dla ludzi z autyzmem ale ich program jest skierowany również dla narkomanów oraz „dzieci ulicy”.