



Każdemu Jego Everest

Obozy wspinaczkowe
Fundacji Czarodziejska Góra





Publikacja finansowana ze środków Fundusz Inicjatyw Obywatelskich FIO 2006.

© Fundacja Czarodziejska Góra

All rights reserved

Tekst: Ewa Konczal, Robert Kaźmierski

Zdjęcia: archiwum Fundacji Czarodziejska Góra

Za wyjątkiem: Martyna Wojciechowska (fot. Dariusz Załuski); Krzysztof Wielicki (fot. Monika Rogozińska)

Projekt graficzny i korekta: rzeczyobrazkowe.pl

Fundacja Czarodziejska Góra

58 - 520 Janowice Wielkie

tel/faks: (075) 751 57 42

e-mail: fundacja@czarodziejskagora.org.pl

www.czarodziejskagora.org.pl

Spis treści

Każdemu Jego Everest – O Czarodziejskiej Górze 5

Obozy rehabilitacyjno-wspinaczkowe 7

Wspinanie z autyzmem na tysiące sposobów 11

Pan Kaziu ze Ślimakiem super nam 17
przygotowują dzień!

Everest nie uzależniony 22

Będąc instruktorem 27

1% 30

Każdemu Jego Everest

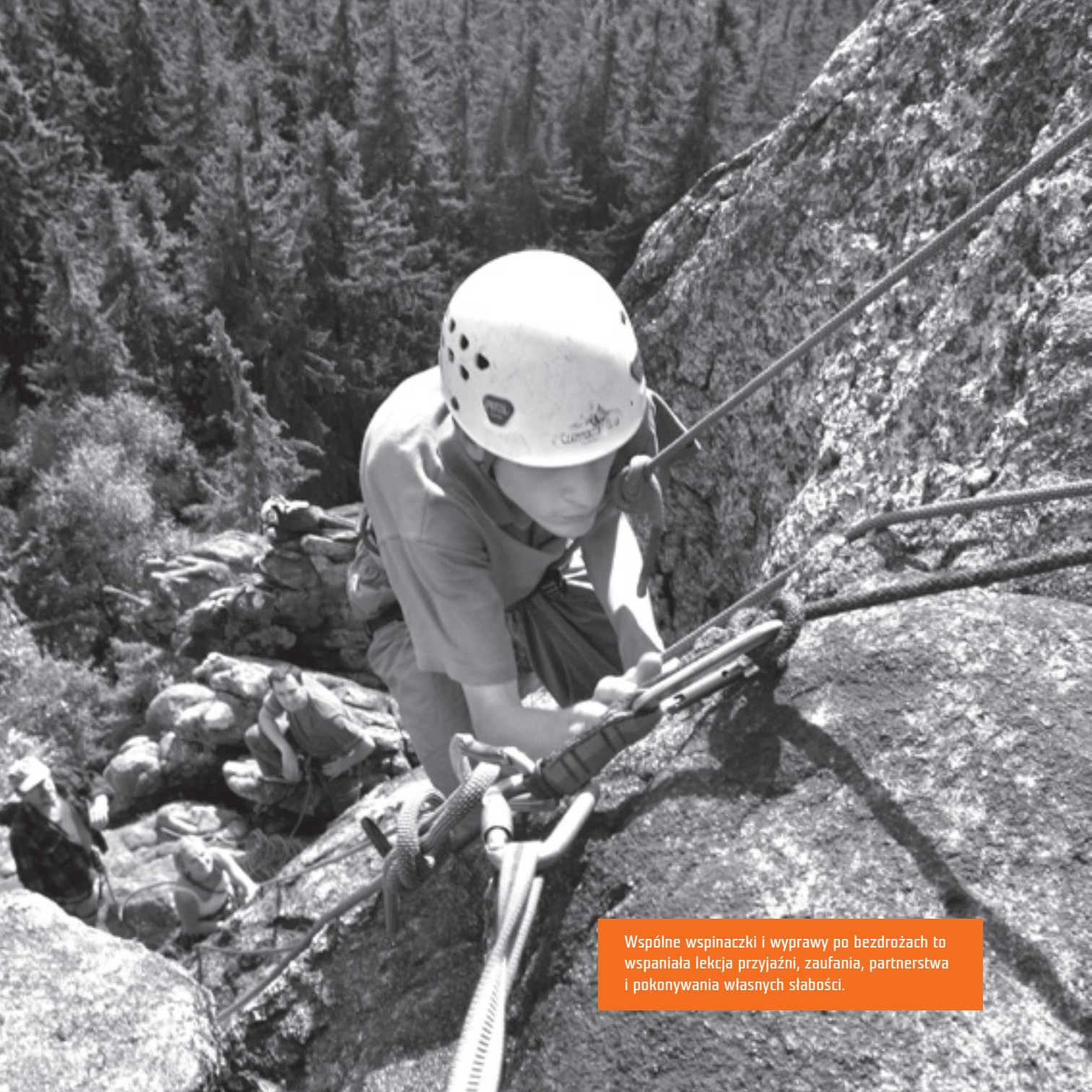
– O Czarodziejskiej Górze

- Wspólne wspinaczki i wyprawy po bezdrożach to wspinała lekcja przyjaźni, zaufania, partnerstwa i pokonywania własnych słabości. Choć nie wszyscy mogą zdobyć Himalaje, każdy może mieć własną czarodziejską górę – szczyt, którego zdobycie będzie wymarzoną sukcesem. U podnóża Karkonoszy jest miejsce, gdzie bez względu na kondycję ciała i ducha, każdy może zdobyć swój Everest – to **Czarodziejska Góra**.
- Fundacja Czarodziejska Góra położona jest na południe od Jeleniej Góry, w malowniczych okolicach Rudawskiego Parku Krajobrazowego, gdzie w granitowych skałach zdrowi i niepełnosprawni, młodzi ludzie z problemem uzależnień i dzieci w trudnej sytuacji rodzinnej uczestniczą w obozach rehabilitacyjno-wspinaczkowych. Wspinanie wymaga zaufania do drugiego człowieka. Wiary w swoje umiejętności, zrozumienia własnego ciała. W pracy z osobami zabu-



rzonymi umysłowo szczególnie istotne jest doświadczenie instruktora w umiejętnym wybieraniu celów, aby każdemu z uczestników pozwolić na maksymalną samodzielność i zdobycie swojego Everestu. Pod skalną ścianą, w skałach, związani jedną liną wszyscy są równi, a radość z sukcesu jest dzielona z innymi. Co roku w obozach rehabilitacyjnych udział bierze ok. 200 dzieci i młodzieży z terenu całej Polski.

W Mniszkowie Fundacja ma do dyspozycji budynek z 30 miejscami noclegowymi, zapleczem kuchennym, łazienkami z ciepłą wodą oraz pomieszczeniami na warsztaty – również sala kominkowa. Gościmy tu uczestników rozmaitych zajęć edukacyjnych, również dzieci, młodzież i dorosłych z gminy Janowice Wielkie. Tutaj odbywają się nasze obozy rehabilitacyjno-wspinaczkowe dla uczestników z całej Polski. Na nieopodal położonym Zamku Bolczów organizujemy nocne przeglądy filmów górskich. A tereny skalne przystosowywane są tak, aby osoby zaburzone i z innymi trudnościami miały możliwość uprawiania wspinaczki i zabaw sprawnościowych.



Wspólne wspinaczki i wyprawy po bezdrożach to wspaniała lekcja przyjaźni, zaufania, partnerstwa i pokonywania własnych słabości.

Obozy rehabilitacyjno- wspinaczkowe

- ▶ Dzieci i młodzież niepełnosprawna, uczestnicy, podopieczni i klienci organizacji pozarządowych biorą udział w obozach rehabilitacyjno-wspinaczkowych na naszym terenie. Wśród nich są dzieci i młodzież z autyzmem, z problemami wychowawczymi oraz ze środowisk zagrożonych marginalizacją i już marginalizowanych.
- ▶ Nasze programy łączą elementy: wspinaczki skalnej, edukacji ekologicznej, historii i sztuki związanej z regionem. Uczestnicy biorą udział w pokazach filmów o tematyce górskiej, wydarzeniach związanych z re-

gionem, ale przede wszystkim spędzają czas w górach na wspólnych działaniach, wspinaniu i rehabilitacji przez doświadczenie w terenie górskim, pracę zespołową. Kontakt i wspólne działanie, przebywanie w terenie górskim jest wspólnym środowiskiem sprzyjającym rehabilitacji fizycznej, emocjonalnej i terapii. Takie zajęcia zbliżają ludzi do środowiska przyrodniczego, uczą zachowania się w nim i wyrabiają troskę o jego stan i wizerunek. Przez obcowanie z przyrodą ludzie stają się bardziej wrażliwi, świadomi swojego miejsca i roli w otoczeniu społeczno-przyrodniczym. Program obozów jak i inne zajęcia edukacyjne są indywidualnie dostosowane do potrzeb, umiejętności uczestników.

Przez obcowanie z przyrodą ludzie stają się bardziej wrażliwi, świadomi swojego miejsca i roli w otoczeniu społeczno-przyrodniczym.

Obozy rehabilitacyjno-wspinaczkowe organizowane przez Fundację Czarodziejska Góra można próbować



zakwalifikować do tzw. pedagogiki przygody lub przygodowych form aktywności i rehabilitacji. Takie zajęcia w naturalnym środowisku górskim sprzyjają zarówno nabywaniu nowych umiejętności społecznych jak i ogólnej poprawie kondycji fizycznej i samopoczucia. Współpraca w dwuosobowym lub trzynosobowym zespole (w przypadku osób zaburzonych) uczy przewidywania skutków swojego postępowania i odpowiedzialności za swoje czyny. Duża aktywność ruchowa, wspólne ćwiczenia i zabawy, często związane z ryzykiem i odpowiedzialnością, sprzyjają zwiększeniu dyscypliny i uczą współpracy; stwarzają też płaszczyznę do budowania zaufania w zespole. Wszystkie elementy, takie jak spanie pod jednym dachem, wspólne przygotowywanie posiłków sprzyjają integracji, nawiązywaniu więzi przyjacielskich i partnerskich, których najczęściej brakuje młodzieży ze środowisk problemowych czy leczących się z uzależnień.

Obozy wspinaczkowe oprócz elementu ryzyka i przygody, mają też aspekt wychowawczy. Uczą zaufania, odpowiedzialności i współpracy; pozwalają spróbować swoich sił w zmaganiach z naturą. Niewątpliwą zaletą takich zajęć jest to, że mogą z nich czerpać wszyscy bez względu na wiek, płeć lub pochodzenie społeczne. Uczestnicy obozów udowadniają, że każdy jest w stanie samodzielnie rozwiązywać swoje problemy, podejmować niezależne decyzje i samodzielnie kształtować swoje życie. Sport jest też okazją do wyjścia z izolacji, spotkania z ludźmi, zawarcia nowych znajomości; pozwala poczuć, że „wszyscy jesteśmy tacy sami” – mimo różnic w postrzeganiu świata i ludzi.

Wspinanie to sport ekstremalny z całą dawką zagrożeń jakie niesie ze sobą słowo ekstremalny – niebezpieczny. Wystarczy parę metrów wysokości a grawitacja brutalnie upomni się o swoje prawa. Potrzebna jest



niezwykła motywacja i pasja by ze wspinania w górach czerpać przyjemność. Należy uwierzyć w siebie,

Obozy wspinaczkowe mocno oddziałują na budowanie poczucia własnej wartości, wiary we własne możliwości, przekonania, że jestem w czymś dobry.

że da się radę, że się powiedzie, że będzie ok. Niezwykle ważny jest partner, z którym się wspinamy i nasza relacja z nim – to on czuwa nad naszym bezpieczeństwem i jego musimy obdarzyć zaufaniem. Budowanie tej relacji przychodzi z trudem zdrowym osobom, które rozpoczynają swoją przygodę ze wspinaniem. Jakże trudne jest to dla osób, które same ze sobą mają tysiące problemów – brak pewności siebie, niskie poczucie własnej wartości, trudności w budowaniu re-

lacji społecznych z innymi. We wspinaniu z osobami z różnymi problemami wiele czasu poświęcamy na budowanie tych relacji, poczucia bezpieczeństwa i zaufania do innych i przede wszystkim siebie. Kolejnym ważnym elementem jest sprzęt wspinaczkowy – liny, uprząż, przyrządy asekuracyjne, do montowania stanowisk, taśmy, karabinki. Tym urządzeniom również należy zaufać – że wytrzyma, lina się nie urwie a karabinek nie pęknie. I wreszcie technika, którą zdobywa się z czasem, pod okiem instruktora. Ogromny wysiłek i pokonywanie własnych lęków i uprzedzeń. A gdy już zdobędziemy wymarzony szczyt to jeszcze musimy z niego zejść lub zjechać – co czasem bywa najtrudniejszym elementem wspinaczki.

Wspinanie z osobami niepełnosprawnymi wymaga specjalnego przygotowania. W przypadku zdrowych, komunikujących się osób wspinamy się na „wędkę” czyli lina jest umocowana do szczytu skały a osoba





asekurująca stoi u jej podnóża. Osoba wspinająca jest przywiązana do jednego końca liny, a druga ma drugi koniec liny umieszczony w przyrządzie asekuracyjnym. Osoby zdrowe wspinają się samodzielnie. Osoba asekurująca wspomaga początkującego wspinacza uwagami gdzie postawić nogę, gdzie szukać dobrego chwytu na ręce. Osoby z autyzmem, niedosłyszające, z niepełnosprawnościami fizycznymi wymagają większej wsparcia, szczególnie na początku nauki wspinaczki. Dlatego zazwyczaj osobie wspinającej towarzyszy z boku instruktor, który wspina się na niezależnej linie i jest w stanie podpowiedzieć i wskazać miejsce na postawienie stopy czy chwyt na rękę. Ta bliska obecność drugiego instruktora pozwala również na oswajanie się ze skałą, nabrania zaufania do siebie, obcych osób i sprzętu wspinaczkowego.

Na przestrzeni kilku lat instruktorzy Fundacji Czardziejaska Góra udowodnili, że sport ekstremalny jakim jest wspinaczka stał się drogą do nowego ciekawego życia, pasją i wydarzeniem, na które nasi uczestnicy czekają często cały rok. Pokazaliśmy, że bez względu na grupę uczestników obozy wspinaczkowe mocno oddziałują na budowanie poczucia własnej

wartości, wiary we własne możliwości, przekonania, że jestem w czymś dobry. Te doświadczenia są jednakowe dla wszystkich uczestników bez względu na to z jakimi problemami psychicznymi, społecznymi czy emocjonalnymi mamy do czynienia. Wracają do Mniszkowa co roku, by zdobywać kolejne Everest.

Wspinanie z autyzmem na tysiące sposobów

Mówi się, że osoby z autyzmem mają swój świat. Dla mnie to nie jest argument, bo każdy z nas żyje we własnym świecie. Różnica polega na tym, że my „normalni” do naszego świata dopuszczamy więcej ludzi z zewnątrz.

Wypowiedź pomocnika instruktora

- ▶ Klasyczny autyzm... autyzm ... zespół Aspergera... autyzm atypowy... autyzm inteligentny... całościowe zaburzenia rozwoju (PDD)... całościowe zaburzenia rozwoju bliżej nieokreślone (PDD-NOS)... zaburzenie semantyczno-pragmatyczne... zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD)... Co się kryje pod wymienionymi nazwami?
- ▶ Wszystkie powyższe nazwy są często używane do opisu różnych form autyzmu oraz innych zaburzeń powiązanych z autyzmem. Autyzm to biologicznie uwarunkowane całościowe zaburzenie rozwojowe, które ujawnia się w pierwszych 3 latach życia. Jest zaburzeniem wywierającym wpływ na sposób, w jaki osoba komunikuje się z innymi i odnosi się do ota-

czającego ją świata. Osoba z autyzmem doświadcza trudności w zakresie trzech obszarów, dlatego często

Wspinaczka – wspinacze złączeni liną na dobre i złe, kwintesencja partnerstwa, odpowiedzialności i współpracy.

mówi się o „triadzie zaburzeń”: problemy ze zrozumieniem języka i ograniczone umiejętności w posługiwaniu się językiem; problemy w sytuacjach społecznych i relacjach międzyludzkich; ograniczona wyobraźnia i schematyczny sposób myślenia. Powoduje to poważne trudności w odbieraniu i przetwarzaniu informacji z otoczenia, uczeniu się i nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi. Objawy i ich natężenie są bardzo różne. Część osób z autyzmem nie mówi. Wielu jest



nadwrażliwych na bodźce zewnętrzne – zwykłe doświadczenie może stać się źródłem bólu, a dzienne światło oślepić. Niektóre osoby z autyzmem nie tolerują rozmaitych produktów żywnościowych. Inne przejawiają zmniejszoną wrażliwość na ból.

Nasza przygoda wspinaczkowa z osobami z autyzmem rozpoczęła się siedem lat temu. Wspinaczka – wspinacze – złączeni liną na dobre i złe, kwintesencja partnerstwa, odpowiedzialności i współpracy. Idziemy w góry po to by przeżyć wyjątkowe chwile – podzielić się strachem i z radością, zasmakować sukcesu lub porażki. Doznania podczas wspinaczki – wysokość, otwarta przestrzeń, nowy sprzęt – to bogactwo wrażeń dla każdego początkującego wspinacza. Jak duże mogło to być wyzwanie dla osób, które mają duże trudności z mówieniem o swoich potrzebach, wyrażaniem swoich emocji, kontrolowaniem zachowania?

Terapeuta: *Chciałbym dziś z Tobą pogadać o obozach wspinaczkowych. Co o tym sądzisz?*

Dominik: *Dobra mogę gadać o obozie wspinaczkowym. Lubię te obozy. Bo jestem tam narażony na dużą dawkę wspinania. A ja lubię wspinanie bo mogę się wyszaleć i trochę poćwiczyć.*

Terapeuta: *Wolisz się wspiąć na skalach czy na sztucznej ścianie?*

Dominik: *Wole się wspiąć na skalach bo tam jest duża przestrzeń. Ja lubię dużą przestrzeń bo wtedy jest niebezpiecznie.*

Terapeuta: *A jak się czujesz gdy uda Ci się zrobić trudną drogę?*

Dominik: *Gadam gadam gadam gadam gadam..*

Terapeuta: *Lubisz być na samej górze?*

Dominik: *Tak widzę wtedy cały dół i bardzo się cieszę. Lubię się sam wspiąć bo mi to daje radość. Lubię być wysoko. Bo to daje mi satysfakcję.*

Autystyczny Dominik zaczął wspiąć się pierwszy. Pociągnął za sobą następnych. Niektórzy wspinają się podobnie jak Dominik – od siedmiu lat. Inni przyjeżdżali rzadziej. Tak powstał zespół wspinających się osób z autyzmem. Dziwny to zespół. Wspinający się razem



od lat, a tak naprawdę bardzo osobno, bardzo indywidualnie i niezależnie. Dla mnie, instruktora wspinaczki to było nowe doświadczenie i wyzwanie. Moi nowi kursanci byli niezwykli. Choć podobnie jak każdy początkujący wspinacz ciężko przestraszeni. Obawiali się nieznanego, nowego miejsca, ludzi, gór i propozycji na coś, czego nigdy wcześniej nie widzieli na oczy. Ja natomiast czułem głód wiedzy i niewiedzy, zrozumienia czegoś czego zupełnie nie rozumiem, co mamy robić z kim i jak. Autyzm kojarzył mi się z filmowym Rainmanem i Dustinem Hoffmanem. Było tam o wspaniałym kasynie, wyjątkowych zdolnościach i autystycznym człowieku, który miał brata i możliwość przeżycia paru normalnych zwariowanych chwil.

Teraz wiem, że autyzm można zagrać na tysiące sposobów. Wtedy byłem pod wielkim wrażeniem tego filmu. Dominik był zupełnie niepodobny do Rainmana i, prawdę mówiąc, nie spotkałem jeszcze osoby z autyzmem podobnej do niego. O autyzmie uczyłem się w różnych miejscach – najczęściej na naszych obozach wspinaczkowych – w boju, podczas wspinania i przy ognisku. Przegadałem wtedy wiele nocy z rodzicami, opiekunami, terapeutami i nic mi się nie ząbebiało. Nie miałem spójności ani pomysłu na to nasze – ich wspinanie. We wspinaniu nic dwa razy się

nie zdarza, nie ma dwóch podobnych nocy... nie ma dwóch takich samych osób z autyzmem.

Początki nie były łatwe. Bardzo, bardzo staraliśmy się żeby było fajnie, bezpiecznie i ciekawie. O tym, że osoby z autyzmem są ciekawe, że boją się lecz chcą, i że trzeba im pomóc, dowadywałem się i odkrywałem stopniowo. Nie wiem kto się szybciej uczył – oni wspinania, czy my współpracy i odpowiedniego podejścia. Z upływem czasu osoby z autyzmem czuły się coraz bezpieczniej, darząc nas, asekurujących ich

Kiedy zaczynają wierzyć w swoje możliwości, zapominają o tym, czego nie mogą zrobić, stają się silniejsi i pewniejsi siebie.

na skale instruktorów coraz większym zaufaniem. My nauczyliśmy się odczytywać często niewerbalne sygnały niepokoju. Z kolejnymi obozami zdobywaliśmy doświadczenie i wprowadzaliśmy dodatkowe elementy,



które wspierały nas w komunikacji z osobami a autyzmem – piktogramy, numerki, elementy zabawy.

Rafał rozpoczynał swoją przygodę ze wspinaniem z dużym napięciem. Już kilka metrów nad ziemią słyszeliśmy jego donośne „chcę zejść!”. Mimo wszystko instruktorzy i terapeuci zachęcali Rafała do dalszych prób. Rezultat był taki, że następnym razem „Chcę zejść!” pojawiało się tuż po zawiązaniu liny do uprząży. Dziś, czekając pod skałą można usłyszeć „Dajjjj blokkkk!” – to Rafał informuje, że dotarł na szczyt.

Młodzież z autyzmem, która się komunikuje mówią o pokonywaniu własnych emocji „Bałam się, ale pokonałam swój lęk” – Justyna. Mówią też o budowaniu zaufania do innych – „jak będę chciał zejść to pan Robert mi pozwoli”. Rodzice komentujący zachowania osób z autyzmem mówią często o tym, że wspi-

nanie jest prawdopodobnie jedną z niewielu dyscyplin sportu, która odpowiada na tak wiele różnych potrzeb i deficytów. Szybki sukces (wejście na skałę) i nagroda (wspaniałe widoki, aplauz oczekujących na dole) są odpowiedzią na szybkie zniechęcanie i niecierpliwość jeśli na efekty trzeba długo czekać. Często słyszeliśmy, że możemy naszych uczestników prowadzić na te same drogi – „osoby z autyzmem lubią rytuały, im bardziej powtarzalne czynności tym pewniej się czują, dla nich ważne są stałe elementy zajęć.” Naszymi zajęciami burzyliśmy te przekonania – to nasi uczestnicy mówili nam, że się nudzą i czekają na nowe wyzwania i trudności. „Kurwa, znowu ta sama droga!” – pisał Dominik na tabliczce, dzięki której porozumiewa się z nami. Zbyszek zazwyczaj niecierpliwy gdy za długo czeka na swoją kolejkę na wieść o tym, że będzie nowa, wielowyciągowa droga,





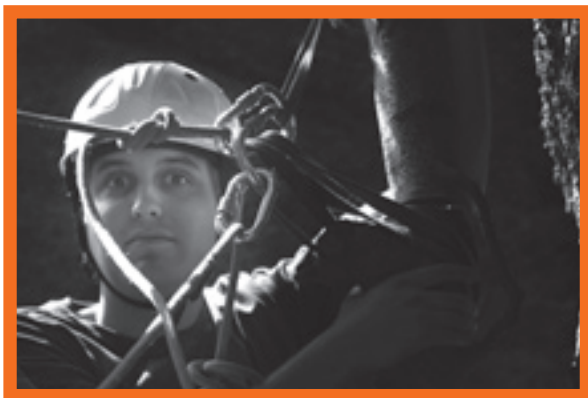
cierpliwie czekał 4 godziny, bo wiedział, że szykuje się nowe wyzwanie i trudność.

Rodzice osób z autyzmem lub z zespołem Aspergera podkreślają, że ich dzieci nie akceptują obcych, trudno przystosowują się do nowego środowiska. Na obozach natomiast okazuje się, że chłopcy bez rodziców nie tęsknią, okazują dużo samodzielności, którą kontynuują po powrocie do domu. Jedna z mam mówiła, że być może pobyt na obozie złożył się dobrze z naturalnym momentem odłączenia od rodziców. Zdecydowana większość rodziców dostrzega wzrost chęci uczestniczenia w życiu społecznym: „Jedną ze zmian była chęć rozszerzenia kontaktów. Otóż w szkole Filipowi wręczano ulotki zapraszające na casting na najbardziej niezwykłego/szą gimnazjalistę/kę. Ostatecznie o całej imprezie zapomnieliśmy, ale ważna była chęć włączenia się w sprawy nastolatków, co dotychczas się nie zdarzało. Kolejną zmianą jaką zauważyłam było „zafunkcjonowanie” w grupie, poczucie przynależności do grupy. Filip uczestniczył w spotkaniach grupy terapeutycznej od kilku miesięcy. Odnosiłam wrażenie, że Filip uczestniczył w nich, ponieważ ja tego pragnęłam. Po obozie to jemu zaczęło zależeć na spotkaniach z kolegami, co nie zdarzało się wcześniej.” „Dla ludzi ze spektrum autyzmu

wspinaczka ma wymiar emocjonalny, stwierdzenie – ja się wspinam, potrafię jak inni – jest nobilitujące. Pokonanie swoich lęków wpływa na lepszą samoocenę. Podczas późniejszych zajęć w fundacji często my, terapeuci odwołujemy się do odniesionych na obozie sukcesów” – stwierdza terapeuta z Fundacji Synapsis, której podopieczni biorą udział w obozach co roku.

Także inni rodzice podkreślają nabytą przez dzieci samodzielność: „Na obozie letnim syn przekonał się, że może sobie sam doskonale poradzić, nawet z negatywnymi zachowaniami kolegów. Ma do państwa zaufanie i docenia to, że nie traktuje się go „specjalnie” tylko jak każdego zdrowego nastolatka.”

Kiedy zaczynają wierzyć w swoje możliwości, zapominają o tym, czego nie mogą zrobić, stają się silniejsi i pewniejsi siebie. „Przede wszystkim Maciek wrócił zadowolony, z większą pewnością siebie, dowartościowany (niska samoocena to jeden z jego słabych punktów). Dla mnie największą waszą zasługą jest to, że chce próbować nowych rzeczy. Przedtem obawiał się nowości, trzeba go było zawsze długo namawiać, nastawiać, przygotowywać, teraz jest bardziej otwarty na nowe doświadczenia.



Terapeuta: *Lubisz się wspinąć?*

Kuba: *Lubię się wspinąć. Jak jest wysoka góra to się boję, ale Robert będzie mnie asekurował, żebym nie spadł. Wejdę na górę i krzyknę „blok”.*

Terapeuta: *Czemu lubisz się wspinąć?*

Kuba: *Bo mam taką potrzebę, bo lubię wchodzić wysoko, bo widzę góry, doliny, równiny, pagórki, i wtedy krzyczę na mnie Robert, że go męczę i Ewę, i Waligórskiego o złotówkę.*

Terapeuta: *Na czym polega wspinanie? Jak to się robi?*

Kuba: *Żeby wchodzić do góry, dotknąć karabinka i krzyczeć „blok”. Używa się karabinka, sznurka, trzeba się trzymać, żeby nie spaść i skał się trzymać.*

Terapeuta: *Co jeszcze o obozach? Jakim trzeba być, żeby się wspinąć?*

Kuba: *Być grzecznym, nie nakręcać się, bo wtedy tracę kolejkę. Dumnym.*

Terapeuta: *A z czego dumnym?*

Kuba: *Żeby być wesołym. Silnym. Żeby mieć siłę.*

Terapeuta: *A jak się nie ma siły?*

Kuba: *Jak się nie ma siły to się odpoczywa. Czuję się bezpiecznie, jak się boję czegoś, to wtedy zjeżdżam na dół. Pozwalają mi.*

Wśród osób z autyzmem, z którymi się wspinamy są takie, którym towarzyszymy we wspinaniu już od ponad siedmiu lat. Co roku pojawiają się też kolejne nowe osoby, którym pomagamy zdobywać ich Everest. Wspinamy się coraz śmielej, coraz wyżej, za każdym razem inaczej. Kiedyś na szczycie spędzaliśmy parę sekund i szybko zjeżdżaliśmy w dół. Na kolejnych obozach obserwacje otoczenia z wysokości trwały kilka minut. Teraz godzina to często za mało czasu na wrażenia – otwarta przestrzeń, wysokość i towarzystwo jedynie partnera, instruktora. Kilka lat temu zarówno rodzice jak i lekarze twierdzili, że to niemożliwe – „lęk przed otwartą przestrzenią jest nie do pokonania dla osoby z autyzmem” – mówili często terapeuci.

Wspinamy się pojedynczo i w zespole. Obozy wspinaczkowe z osobami z autyzmem są niezwykle wymagające. Nie tylko ze względu na ilość kadry (na każdą osobę przypada dwóch instruktorów), ale również ze względu na komunikację z osobami z autyzmem. Każdy z nich, tak jak i każdy z nas, jest inny i reaguje na inne komendy, polecenia. Gdy pojawiają się nowe osoby, to jako instruktorzy uczymy się siebie nawzajem. Jednak satysfakcja, którą czerpiemy gdy możemy obserwować jak się rozwijają i jakie robią postępy jest wyjątkowa. Dlatego podjęliśmy kilka nowych wyzwań. Wspólnie z naszymi wieloletnimi wspinaczami wspinaliśmy się na skały mniejsze i drogi wielowyciągowe, zjeżdżaliśmy do jaskiń głębokich, ciemnych i ciasnych. Spędziliśmy tam wiele wspaniałych i niesamowitych chwil. Siedem lat wspinania to dużo. Dziecko w tym wieku idzie do szkoły, drzewa owocują a wino osiąga zawrotne sumy. Może ten czas wspólnie spędzony w górach pozwoli na realizację kolejnych marzeń. Bo osoby z autyzmem mają marzenia – marzenia o swoim „EVERESCIE”. Mallory, jeden ze zdobywców Everestu, zapytany dlaczego ryzykuje własne życie i zdrowie aby zdobyć tę górę odpowiedział – „ponieważ ona tam jest.”

Pan Kaziu ze Ślimakiem super nam przygotowują nam dzień!

Nie da się zaprzeczyć, że uczucie wielkiego zadowolenia nas ogarnęło, nie tylko dlatego, żeśmy cało z tej wyprawy wrócili, ale zadowolenia także i z siebie, żeśmy tak wielkim trudnościom i niebezpieczeństwom sprościli.

Janusz Chmielowski po zimowym zdobyciu Gierlachu

- ▶ Wśród uczestników obozów rehabilitacyjno-wspinaczkowych organizowanych przez Czarodziejską Górę sporą grupę stanowią dzieci ze środowisk problemowych, które pejoratywnie określa się mianem „dzieci ulicy”, dzieci zaniedbane lub dzieci ze środowisk marginalizowanych, wykluczonych. Podobnie jak w przypadku innych grup dzieci i młodzieży,

uczestnicy naszych obozów związani są z różnymi organizacjami, które wspierają je oraz ich rodziny w procesie terapii i budowania systematycznych kontaktów z rodziną. Czarodziejska Góra od kilku lat współpracuje z dziećmi od Aniołów czyli ze Stowarzyszeniem Pomocy Dzieciom i Młodzieży Dom Aniołów Stróżów z Katowic. Do grup dzieci wykluczonych bądź zagrożonych marginalizacją zalicza się często dzieci z domów dziecka lub innych masowych placówek opieki zastępczej. Co roku w naszych obozach wspinaczkowych udział biorą również dzieci, które na stałe pozostają w placówkach opieki zastępczej – domach dziecka czy rodzinnych domach dziecka.



- ▶ Uzupełnieniem codziennej trudnej pracy terapeutycznej z dzieckiem, młodym człowiekiem i jego rodziną stały się obozy wspinaczkowe i uprawianie sportu wspinaczkowego na sztucznych ścianach wspinacz-

Współcześnie obserwujemy pojawienie się „nowych dzieci ulicy”. Są to dzieci i młodzież z zamożnych domów, ale całkowicie pozbawiona uwagi i opieki rodziców. Ich „ulicą” staje się wirtualna ulica gier i relacji budowanych w internecie. Te dzieci i młodzież są równie samotne i odrzucone jak te, które spędzają czas na fizycznej ulicy. Coraz powszechniejszą „ulicą” stają się również przestrzenie centrów handlowych, gdzie dzieci i młodzież udaje się na wagary i potrafi tam spędzać całe dnie. Niektóre z wiodących organizacji zajmujących się problemem dzieci ulicy zaczyna przenosić część swoich działań wychowawczych i edukacyjnych do centrów handlowych bo tam odnajdują coraz więcej dzieci potrzebujących pomocy i wsparcia.

kowych po powrocie z obozów. Duża aktywność ruchowa, wspólne ćwiczenia i zabawy, często związane z ryzykiem i odpowiedzialnością, sprzyjają zwiększeniu dyscypliny i uczą współpracy; stwarzają też płaszczyznę do budowania zaufania w zespole. Podczas obozów wspinaczkowych dzieci i młodzież, która na co dzień gorzej znosi porażki, frustracje, mobilizuje się do walki z własnymi lękami i słabościami. Ich problemy związane z dorastaniem w trudnych warunkach, problemy w budowaniu relacji z innymi tutaj znikają. Młodzi ludzie wspierają się w pokonywaniu trudności, gdy zazwyczaj nastawieni są jedynie na zaspokojenie własnych potrzeb. Wspólnie przeżywają radości ze zdobytego szczytu, a doświadczenie wspinaczki pokazuje za każdym razem, że stać ich na więcej. Udane zdobycie szczytu, szczególnie pokonywanie trudności w sytuacji noszącej znamiona niebezpieczeństwa daje dzieciom poczucie, że nie ma sytuacji, w których by sobie nie poradzili.



Dzieci ze środowisk zaniedbanych, bądź zagrożonych marginalizacją należą często do grup podwyższonego ryzyka. Mają znaczne kłopoty wychowawcze,

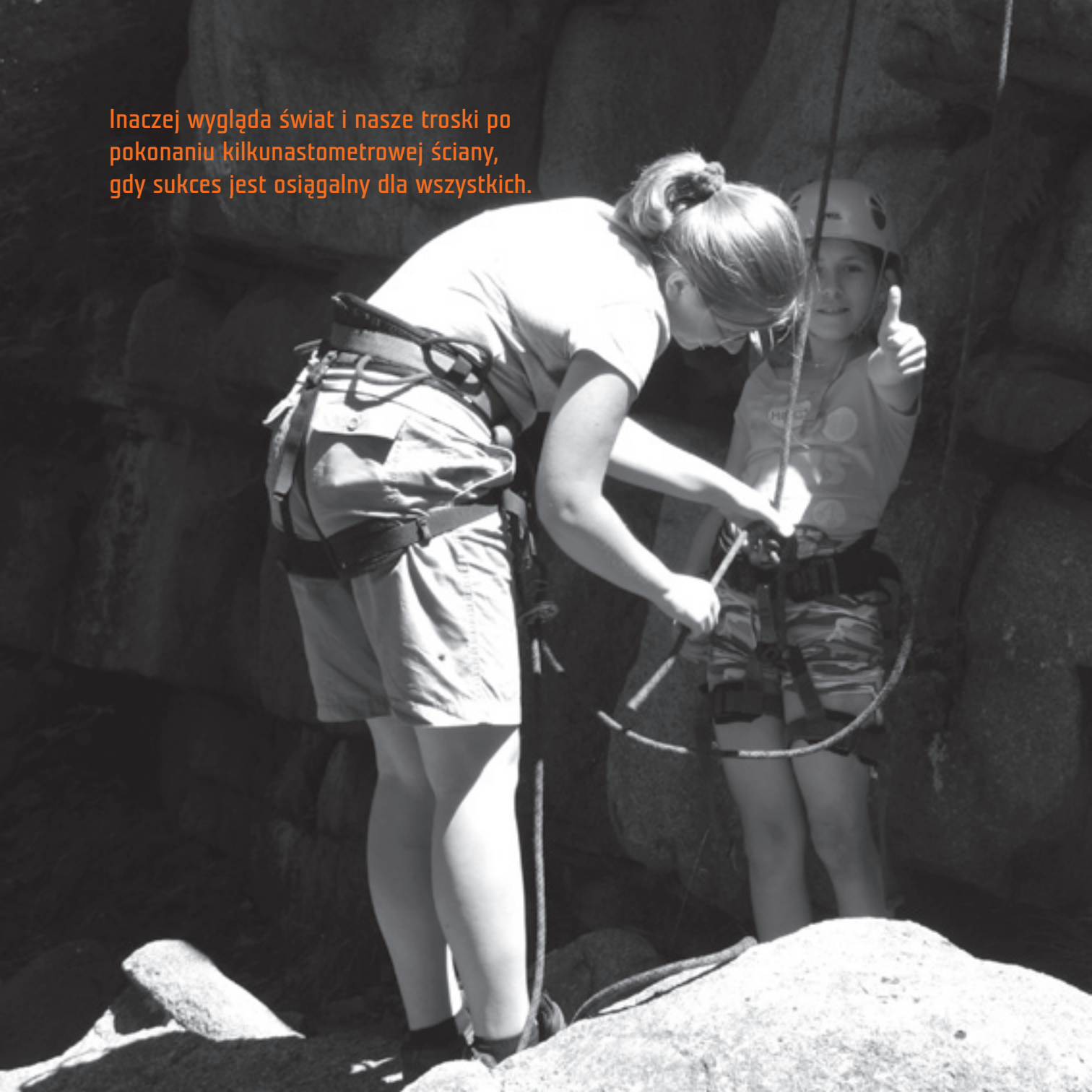
Mam wiele ciekawych i pięknych wspomnień z Mniszkowa i z Fundacji „Czarodziejska Góra”. Przede wszystkim wiele fajnego robi się tam dla dzieciaków. Uczą się pokonywać swój lęk i strach. Rozwijają swoją pasję, jaką jest wspinaczka, ale nie tylko. Podwyższa się ich samoocena i poczucie własnej wartości. W Mniszkowie, w Czarodziejskiej Górze jest dużo ciepła i serdeczna atmosfera. Każdy wyjazd w to miejsce to ciekawe i fajne doświadczenie.

Lucyna, wychowawca.

trudności w nauce oraz problemy emocjonalne i społeczne. Są zagrożone uzależnieniami i zaburzeniami psychopatologicznymi. Wiele z dzieci i młodzieży przebywających w placówkach opieki zastępczej ma doświadczenia życia na ulicy. Rodzice zajęci swoimi sprawami, często na przemysłowych terenach wielkich miast, nie mają czasu dla swoich pociech. A gdy pojawia się alkohol i inne problemy bytowe, sytuacja staje się jeszcze bardziej dramatyczna, a dzieci wychowuje ulica, która staje się dla nich negatywną szkołą przetrwania. Problemy z powodów, których doświadczają tego rodzaju trudności mają swoje korzenie w przeszłej i aktualnej sytuacji rodzinnej dziecka. Ich rozwiązanie wymaga specjalistycznego postępowania terapeutycznego, kompensacyjnego oraz systematycznych kontaktów i pracy z rodzicami.

Dzieci i młodzież uciekają od świata dorosłych, który ich rozczarował i tworzą grupy rówieśnicze, często w ekstremalnej formie. Dają im one to, czego brakuje im w domu: status społeczny, poczucie bezpieczeństwa, zrozumienie, wsparcie i solidarność. Ogranicza to ich szanse na rozwój osobowy. Podczas obozów wspinaczkowych dzieci i młodzież spotykają się z instruktorami wspinaczki, którzy dzielą się

Inaczej wygląda świat i nasze troski po
pokonaniu kilkunastometrowej ściany,
gdy sukces jest osiągalny dla wszystkich.



z nimi swoją pasją – górami, które dla wszystkich są dostępne i wszystkich traktują jednakowo. Te spotkania z instruktorami, ich zaangażowanie, opieka, wsparcie w trudnościach w skale czy towarzyszenie na wycieczkach w terenie to ważny kontakt z autorytetami, osobowościami, które pokazują inny sposób na życie. Dzieci i młodzież budują przynależność do innej, ciekawej, a co ważniejsze pozytywnej grupy rówieśników, ale również starszych – *mój kolega jest*

Moim zdaniem było tam fajnie, że pokonałem własny lęk, bo zjechałem ze skalnego mostu z Robertem Kaźmierskim (Kaziu). Na początku jak tam przyjechałem myślałem, że będę się nudzić, ale było inaczej. Jak poszliśmy w skały to każdy miał strach. Ponieważ wspinałem się w Katowicach trochę się mniej bałem, ale nie zjeżdżałem na tyrolce i wtedy ktoś mi pomógł Kaziu, wtedy się odważyłem zjechać ze skalnego mostu. Zjechaliliśmy razem to była prawdziwa pomoc. Było tam fajnie.

Adrian „Adik”, 14 lat

wspinaczem. W organizacjach powstają grupy dzieci, które regularnie wspinają się na ścianie wspinaczkowej – tworzą fajną grupę, do której aspirują inne dzieci. Chcą wspólnie spędzać czas i dzielić się swoimi sukcesami i wrażeniami ze wspinania. W miejsce negatywnych powszechnie nieakceptowanych, bardzo destrukcyjnych dla uczestników wartości, pojawiają się takie jak zaufanie, przyjaźń, wsparcie, docenianie innych.

Sport wspinaczkowy to sport partnerski: wymaga odpowiedzialności za siebie i partnera, wzajemnego zaufania, współpracy i wsparcia. Dzieci i młodzież świadomie decydują się na podejmowanie prób wspinaczkowych. Odkrywają te relacje i zachowania w praktyce, choć często nie potrafią ich dobrze nazwać: *moim zdaniem było tam fajnie, że pokonałem własny lęk, bo zjechałem ze skalnego mostu z Robertem Kaźmierskim (Kaziu).* Dzieci i młodzież podczas obozów z Czarodziejską Górą uprawiają wspinaczkę w warunkach całkowicie bezpiecznych, ale wysokość (10 – 40 metrów) robi wrażenie. Rośnie świadomość, że każde uchybienie, złamanie zasad bezpieczeństwa, uleganie panice grozi wypadkiem, czasem wręcz utratą życia. Ta świadomość uprawiania spor-





tów ekstremalnych mobilizuje uczestników do większej dyscypliny, koncentracji i wyraźnego stosowania się do poleceń opiekunów i wychowawców. Dzieci ze środowisk problemowych mają niskie poczucie własnej wartości i sprawczości. Wspinanie pomaga im nie tylko przezwyciężyć swój lęk, ale również uwierzyć, że mają wpływ na to robią, że mogą pokonywać własne ograniczenia we współpracy z innymi dorosłymi i rówieśnikami

Aby to osiągnąć dzieci i młodzież uczestnicząca w naszych obozach uczy się zaufania do drugiego człowieka, brania odpowiedzialności za partnera, współ-

Nie da się na takiej małej kartce opisać jak jest fajnie w „Czarodziejskiej Górze”. Jak sama nazwa wskazuje jest tam czarodziejsko. Pan Kaziu ze Ślimakiem super przygotowują nam dzień. Ja szczerze nigdy się nie nudzę jak jestem w „Czarodziejskiej Górze”. Bardzo mi się podoba wspinaczka jest to dla mnie duże doświadczenie pokonywania lęku w bardzo miłej atmosferze. Fajnie się zjeżdża ze skalnego mostu, a jeszcze fajniej na tyrolce. W drodze w skały zbieramy grzyby, bawimy się z fajnymi psami Nilem i Czartem. W wakacje pan Kaziu ze Ślimakiem zabrał nas do Western City. Była to fantastyczna wycieczka. Jeździliśmy na byku, na koniach, rzucaliśmy nożami w dzika oczywiście namalowanego na drewnie. POZDRAWIAM DO ZOBACZENIA !!!!!

Żaneta „Zima”, 14 lat

pracy i komunikacji. Tego nie da się nie zauważyć. Doświadczenia wyniesione z obozów wspinaczkowych pobudzają do myślenia, zastanowienia się nad sobą a przepracowywane dodatkowo podczas zajęć z opiekunami, po powrocie do organizacji wpływają korzystnie na funkcjonowanie w codziennym życiu. Góry pozwalają dzieciom i młodzieży spojrzeć na siebie i swoich kolegów z innej perspektywy – nie tylko metaforycznej, ale rzeczywistej. Inaczej wygląda bowiem świat i nasze troski po pokonaniu kilkunastometrowej ściany, gdy sukces jest osiągalny dla wszystkich. Z perspektywy pokonania własnego strachu, przekonania się o możliwościach radzenia sobie z nim, życie codzienne nabiera innego wymiaru. To spojrzenie z góry pozwala dzieciom i młodzieży zobaczyć inne możliwości i przestrzenie, które dla nich oznaczają wyjście z marginalizacji i realizację swoich marzeń.

Everest nie uzależniony

Myślę, że alpinizm ma wiele wspólnego z wojną; i tu, i tam wszelkie klituś-bajduś, wszelkie pozy i miny idą w kąt, tu nie da się wykręcić językiem. Tu nie można wykpić się pięknymi frazesami, atletyczną budową czy doskonałymi, elektryzującymi słuchaczy opowiadaniem. Tu nie pomoże nawet wdzięk osobisty. To jest może dobre w schronisku, gdzie w pięknym swetrze można głosić swoje przewagi, ale tu – kiedy naprawdę bliski jest drugi brzeg – stajesz przed współtowarzyszami nagle nagi, nic nie możesz ukryć i wszystko wychodzi na jaw...

Tu każdy z nas jest sam sobie generałem, sam decyduje o atakach i odwrotach, o kawaleryjskich szarżach i tylko do siebie, do nikogo więcej, można mieć pretensje. To bardzo ważne, chyba najważniejsze – ta wolność wyboru i oceny, niezależność od idiotycznych pomysłów innych.

Jan Długosz, Taternik, „Śladami Gornej Indyjki”

- Co piąty polski nastolatek spróbował marihuany, co dziesiąty amfetaminy, a co piętnasty heroiny. Problem narkomanii w Polsce nie dotyczy już tylko określonych grup czy środowisk społecznych, ale jest zagrożeniem powszechnym. Nie ma reguły, kto dziś „bierze” lub kto dziś pije alkohol. Są to zarówno mieszkańcy miast, jak i wsi, dzieci z zamożnych rodzin, jak i z rodzin ubogich czy patologicznych, chłopcy i dziewczyny o nie-nagannych manierach, uczniowie wzorowi i ci mający problemy w nauce czy zbuntowani indywidualiści.

► Narkomania to – podobnie jak uzależnienie od alkoholu – choroba duszy i emocji. Niektórzy twierdzą, że jest to choroba braku zaspokojenia podstawowych potrzeb człowieka: miłości, akceptacji, poczucia bezpieczeństwa. Zwraca się też uwagę na to, że do grupy najbardziej narażonych na sięgnięcie po narkotyki należą te osoby, które cechuje brak pewności siebie oraz brak takich umiejętności, jak asertywność, konstruktywne radzenie sobie z sytuacjami trudnymi, rozwiązywanie konfliktów, pożyteczne spędzanie wolnego czasu.

Już sam fakt spróbowania, przełamania strachu jest dla nich sukcesem i zdobyciem ich własnego Everestu.

Badania wskazują na fakt, iż młody człowiek sięgając po narkotyki robi to między innymi dlatego, że poszukuje innych mocniejszych doznań, które pozwolą mu zaspokoić potrzebę stymulacji i jednocześnie oderwać się od rzeczywistości. Ważne jest więc, aby aktywność proponowana jako wspomaganie terapii była na tyle atrakcyjna, by stała się alternatywą dla środków odurzających. Warunki te będą spełnione jeśli będzie to sport „po pierwsze na tyle niezwykły, że zmieni wize-





runek uprawiającego go młodego człowieka w oczach środowiska, po drugie sport, który pozwoli doznać wielkiej emocji i wrażeń estetycznych, po trzecie sport, który pozwoli młodemu człowiekowi oddać mu się bez reszty i umożliwi zmianę środowiska rówieśniczego, niejednokrotnie będącego przyczyną rozpoczęcia eksperymentów narkotykowych.” [Kławiński E. (2000). *Czy sport może być antidotum na narkomanię? Problemy narkomanii*, nr 4/2000]. Innymi słowy proponowane zajęcia powinny być niezwykle przygodą, podczas której wychowankowie posiadają umiejętności, które będą mogli wykorzystać w codziennym życiu i które pomogą im w pokonywaniu trudności, z którymi do-

tychczas sobie nie radzili. Wszystkie te warunki i założenia spełnia sport wspinaczkowy.

Na obozie bardzo mi się podobało. Poznałam dużo nowych i bardzo ciekawych rzeczy. Przełamalam się w kontakcie z ludźmi i wspinaniu się. Doszłam do wniosku, że na trzeźwo całkiem fajnie można się bawić i sprawdzać samego siebie. Może po terapii będzie to pomoc w trzeźwości i odnalezieniu siebie. Cieszę się, że mogłam znaleźć coś co całkiem fajnie mi wychodzi. Myślę, że zdobyłam tam swój Everest. Dziękuję!

Nasze obozy wspinaczkowe okazują się wspinałym środkiem zastępczym wobec rozmaitych uzależnień i ciągłego szukania adrenaliny. Młode osoby leczące się z uzależnień, na co dzień zbuntowane, odporne na współpracę na skale współpracują, zaczynają ufać sobie nawzajem. Są bardziej uważne i zwracają uwagę nie tylko na opinię grupy ale pojedynczych osób, wśród których chcą znaleźć tego swojego, który będzie ich asekurował na ścianie. Zajęcia grupowe w terenie górskim, a przede wszystkim wspinaczka skalna, która gwarantuje relatywnie szybki sukces, wpływają skutecznie na zwiększenie poczucia własnej wartości, wiary w swoje umiejętności i współpracę z innymi.

Sport wspinaczkowy jest wspaniałą okazją do rozwoju osobistego, budowania relacji opartych na zaufaniu tak niezbędnych w normalnym funkcjonowaniu społecznym. Większość uczestników po obozie mówi właśnie o zaufaniu: „*podobało mi się, że mi ludzie zaufali jak ich asekurowałem*”. Uczestnicy podkreślali również budowanie relacji w drugą stronę „*Kiedyś bardzo się bałam, a tu w sumie zaufałam ludziom, bo w ośrodku nie potrafiłam. Zaufałam asekuracji bo w sumie od tego zależało moje życie.*” Na obozach ze starszą młodzie-

żę wieczorami rozmawiamy o górach, oglądamy filmy o tematyce górskiej. Wtedy motywem przewodnim wypowiedzi i wieczornych dyskusji staje się mówienie o zdobyciu własnego Everestu – praktycznie każdy z uczestników ma poczucie zdobycia swojego Everestu: pokonania strachu, zaufania innym. Ale pojawiały się czasem również takie komentarze *„Niestety nie spróbowałam wejść ani razu, ale za to podobało mi się miejsce, w którym byliśmy i widoki. Myślę, że za rok albo następnym razem będę też mieć okazję żeby tam wyjść i może przełamię swoje lęki i zdobędę swój Everest.”*

Przyczyn skłaniających do uzależnienia jest wiele: przeżywanie trudności w szkole, kłopoty z nauką, presja rodziców, zawód miłosny, brak akceptacji, kompleksy, chęć pocucia się wolnym i dorosłym, chęć zaimponowania kolegom – dla szpanu i przypodobania się grupie, nuda, brak zainteresowań, ciekawość, presja ze strony znajomych, niższe poczucie wartości, „gdy spróbujesz, będziesz kimś”. Początkowo to uzależnienie sprawia, że są wyjątkowi, przynależą do szczególnej grupy. Z czasem, uzyskują jednak przekonanie, że jedyne co robią dobrze to picie alkoholu lub bycie „dobrym narkomanem.” To przekonanie jest niezwykle trudno zmienić. Osoby uzależnione są ubogie jeśli chodzi o wszelkie inne zainteresowania. Ich cały świat to narkotyki lub alkohol. Dlatego pokazanie każdego nowego obszaru zainteresowań, który może wpłynąć na ich myślenie o sobie – „jestem dobry we wspinaniu” – pokazuje, że można inaczej spędzać czas, że można go spędzać na trzeźwo. Im większa jest skala oddziaływań na młodego człowieka, tym większa szansa, że wśród wielu propozycji znajdzie coś dla siebie, coś co stanie się dla niego atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu i alternatywą dla uzależnienia.

Narkomania jest z jednej strony wyrazem społecznego nieprzystosowania, a z drugiej – pogłębia ten proces. Młody człowiek, który od stawianych mu wyma-



gań i trudów okresu dojrzewania uciekł w narkotyki, bardzo szybko „wypada” z ról społecznych; wcześniej zrywa kontakty z rodziną, wchodzi w konflikt z otoczeniem. Wraz z rozwojem uzależnienia narkotyk, który z początku dawał poczucie wolności i zagłuszał samotność, staje się więzieniem. Narkoman skoncentrowany jest tylko na sobie; w jego „kodeksie moralnym” nie ma miejsca na miłość, przyjaźń, koleżeństwo. Nawet jeśli wchodzi on w relacje z innymi ludźmi, to



są to relacje bardzo płytkie, powierzchowne. Wszelka aktywność nastawiona jest na zdobycie „działki”.

Sport ekstremalny staje się lepszy niż działka narkotyków. Zabierając narkotyki dajemy możliwości kształtowania umiejętności społecznych, ale w miejsce narkotyków musimy dać coś innego. I podczas wspinania dajemy im „coś w zamian” – wspaniałe doświadczenie. Pokazujemy, że mogą być inne wspaniałe rzeczy w życiu. Wielu młodych ludzi po raz pierwszy w życiu widzi

Góry to jest kolejne uzależnienie, to jak papieros. Chodząc po górach i wspinając się jest strach, adrenalina, lęk – są to uczucia z górnej półki. Albo się w to wchodzi albo nie. Jeżeli już się w to wejdzie, to mimo zmęczenia chce się to robić.

Nawet na moim przykładzie: byłem strasznie zmęczony, ale i tak chodziłem i wspaniałem się. Potrafiłem zaufać osobie, której nie lubiłem i z którym nie miałem dobrego kontaktu. Nie wiem...jest tak, że przy wspinaczce jeden od drugiego jest uzależniony. Bo głównie też chodzi o zaufanie. Poznałem nowych ludzi, poprawiłem kontakty z ludźmi, z którymi na co dzień dłuższy czas, a udało mi się to zrobić w kilka godzin.

A najciekawsze było to, że człowiek może poznać siebie, na ile go stać, ile może zrobić, odkrywa nowe uczucia, z którymi tak naprawdę nigdy nie miał kontaktu. A wspinając się można zmierzyć się ze swoim strachem, można zobaczyć te drugie oblicze.

Można powiedzieć, że góry żyją i wołają a człowiek jest uległy.

Ale żeby tego wszystkiego doznać, trzeba tego spróbować.

góry. To nowe doznanie, które wymusza na naszych uczestnikach wyjście do przodu, nie mogą się już chować za innymi. „Nasza tegoroczna grupa cechowała się niskim poziomem zaufania do siebie nawzajem. Podczas obozu to się zmieniło. W trakcie wspinania uczestnicy musieli sobie zaufać. Przełożyło się to na pracę w grupie. Omawianie sytuacji wspinaczkowych zmusiło ich do uczciwości i szczerości w wyrażaniu swoich emocji, zachowań w stosunku do kolegów. Na co dzień jest to niezwykle trudne. Tutaj emocje były tak silne, że młodzi ludzie przestają udawać.” (Adam Kasprzyk, Nadzieja – Fundacja Zapobiegania i Leczenia Uzależnień, Bielsko Biała.)

Na początku mojego listu chciałam Wam podziękować, że daliście mi motywację. Kiedyś nie umiałam się przełamać do rzeczy, które wydawały mi się nie możliwe, a dzięki Wam udało mi się do wielu rzeczy przełamać, i zrozumiałam, że warto się przełamywać do różnych rzeczy. Zobaczyłam też, że życie w górach jest fajne. Dziękuję Wam.

Chciałbym wam bardzo podziękować za pobyt u Was i możliwość nauki wspinaczki. Bardzo cieszyłem się z tego pobytu i mam nadzieję, że nie był to mój ostatni kontakt ze wspinaczką, ponieważ bardzo mnie to wciągnęło i mam zamiar to kontynuować. Moim Everestem było przełamanie lęku i wspinanie się. Dziękuję za możliwość nauki i pozdrawiam.

Podczas obozów rehabilitacyjno-wspinaczkowych dochodzi do wyjątkowej integracji grupy uczestników – budowania nowych relacji z rówieśnikami. Wpływają na to warunki mieszkalne, które z jednej strony wyraźnie oddzielają chłopców od dziewcząt, stwarzają przestrzeń na wspólne zajęcia, ale również zmuszają uczestników do dużej samodzielności – wspólne przygotowywanie posiłków, sprzątanie i dbanie o porządek. Podczas wspinania młodzież konfrontuje swoje lęki i obawy. Dla młodzieży uzależnionej nie jest tak bardzo ważne czy zrobią bardzo trudną drogę wspinaczkową czy tylko łatwiejszą. Nie mają potrzeby rywalizacji między sobą, a raczej pokazania sobie samym, że potrafią coś innego. Już sam fakt spróbowania, przełamania strachu jest dla nich sukcesem i zdobyciem ich własnego Everestu.

Osoby uzależnione mają bardzo konsumpcyjne podejście do życia. Ważne dla nich jest posiadanie i gromadzenie różnych rzeczy. Im łatwiej tym lepiej. Podczas obozu wspinaczkowego, wspólnej pracy

odkrywają działania, które są dla nich trudne i wymagające, ale dające im niezwykłą przyjemność. Nagrodą za długi i wyczerpujący górski spacer jest kąpiel w górskim jeziorze. Odpowiedzią na łatwe podejście konsumpcyjne jest wspólna praca osób uzależnionych na rzecz miejsca, w którym przebywają w Mniszkowie. Uczestnicy obozu ścinają drzewo na opał, przygotowują ognisko czy sprzątają budynek, w którym spędzają czas. Takie zajęcia są niezwykle integrujące i dają poczucie użyteczności. Można wspólnie pracować i to jest fajne. Na obozach z młodzieżą leczącą się z uzależnień niezwykle istotne znaczenie ma kadra instruktorska, która jest również trzeźwa. Kadra wspinaczkowa staje się dla uczestników osobami ważnymi, wspierającymi, a przede wszystkim doceniającymi sukces grupy i sukcesy indywidualnych osób.

Wspinanie wpływa na zachowania prozdrowotne. To jest wysiłek, ale jest to inny wysiłek niż podnoszenie hantli na siłowni, gdzie nie trzeba w ogóle myśleć. Tu jest wysiłek ale wymagający motywacji, myślenia. Wspinaczka jest sportem, który rozwija myślenie analityczne. Każdy kolejny krok musi być przemyślany, ponieważ pochopnie podjęta decyzja może spowodować odpadnięcie od ściany. Pacjenci chcąc ukończyć drogę musieli być bardzo skoncentrowani na działaniu i przewidywać konsekwencje swoich decyzji. Później wielokrotnie wracaliśmy do tych sytuacji, chcąc obrazowo pokazać im, że podobnie należy postępować w życiu codziennym: każde działanie wiąże się z określonymi konsekwencjami, więc trzeba wcześniej zastanowić się, czy podjęta decyzja jest słuszna.

„Nasi pacjenci zobaczyli, że istnieje coś bardziej nadszwyczajnego niż branie narkotyków. Jest to ryzykowne zachowanie, ale nie jest to branie narkotyków. Tu jest ryzyko i tu jest ryzyko. Podczas wspinania zaczynają wybierać ubezpieczone sprzętem ryzyko sportowe. Wierzę, że na zawsze.” (Donat Kuczewski, EKO Szkoła Życia w Wandzinie)

Będąc instruktorem

Tu wiedzie ludzi żądza walki z zewnętrznymi przeciwnościami, żądza walki bez nagrody, walki w której zwyciężający nie czyni nikomu krzywdy, a zwycięstwo ma się tylko dla samego siebie...

Kazimierz Kupczyk, Taternik

- Wspinaczka jest sportem partnerskim. Dla uczestników naszych obozów pierwszymi wspinaczkowymi partnerami są instruktorzy i pomocnicy instruktorów. Dlatego niezwykle ważny jest dobór osób prowadzących obozy oraz kadry pomocniczej. Tak jak i w życiu codziennym, tak i tutaj do współpracy poszukujemy osób ciekawych i otwartych na innych, zaangażowanych, które reprezentują rozmaite osobowości i oprócz umiejętności wspinaczkowych, naszym uczestnikom przekazują część siebie i swoich zainteresowań – muzyka, graffiti, gry zespołowe czy sporty walki.
- Do prowadzenia obozów zapraszamy osoby, które mają doświadczenie wspinaczkowe, jak również takie, które przygodę ze wspinaniem rozpoczęły całkiem niedawno, natomiast żywo interesują się pracą z dziećmi i młodzieżą. Specyfika prowadzonych przez nas obozów i kilkuletnie już doświadczenie udowodniły, że nie każdy dobry wspinacz będzie dobrym instruktorem, a nie każdy dobry instruktor będzie dobrym wspinaczem. Dlatego też do współpracy na



Specyfika prowadzonych przez nas obozów i kilkuletnie już doświadczenie udowodniły, że nie każdy dobry wspinacz będzie dobrym instruktorem, a nie każdy dobry instruktor będzie dobrym wspinaczem.

naszych obozach poszukujemy osób w różnych środowiskach, zarówno takich mocno związanych ze światem wspinaczkowym, jak również wśród osób, którzy myślą o pracy z dziećmi i młodzieżą z różnymi deficytami, a są otwarci na nowe niekonwencjonalne metody pracy i sami chętnie podejmują nowe wyzwania. Obie grupy zapraszamy na obóz rekrutacyjny, który odbywa się na terenie fundacyjnej bazy w Mniszkowie, gdzie w Rudawach Janowickich i Górach Sokolich szlifują swoje umiejętności wspinaczkowe, ale również mają możliwość spotkania się z reprezen-

tantami organizacji współpracujących z nami, którzy opowiadają o trudnościach, wyzwaniach, i specyfice pracy z różnymi grupami marginalizowanymi oraz osobami niepełnosprawnymi.

Tak jak dla uczestników doświadczenia wspinaczki skalnej są wyjątkowe i mocno wpływają na ich zachowania, tak dla naszej kadry instruktorów i pomocników praca z osobami niepełnosprawnymi i z różnymi problemami jest ważnym doświadczeniem. Potwierdzają to ich wypowiedzi.

„Podczas pierwszych obozów bałam się, że będzie trudniej, głośniejsze i w ogóle. Wyobrażałam sobie, że osoby z autyzmem nie będą nas w ogóle rozumieć, a my nie będziemy rozumieć ich. Okazało się jednak, że świetnie rozumieliśmy się nie tylko z terapeutami, ale właśnie z osobami z autyzmem. Zaskoczyło mnie to jacy wspaniali ludzie są zamknięci w swoim autyzmie, jak w jakiejś klatce. Że oni tam są tacy jak my – że mają świadomość, inteligencję i bogatą osobowość.”



Wspinaczka jest sportem partnerskim. Dla uczestników naszych obozów pierwszymi wspinaczkowymi partnerami są instruktorzy i pomocnicy instruktorów.



„Kiedy się wspinali zaskakiwali mnie tym, że sami chcieli się wspinać i zdobyć szczyt. Wzruszały mnie chwile gdy stojąc na szczycie podziwialiśmy wspólnie widoki, a oni wyglądali na takich zadowolonych. Byłam z nich naprawdę dumna.”

„Czego się nauczyłam podczas obozów „na nowo”? Wiary, że można. Że można pracować z trudnymi osobami, chorymi w różnym stopniu, nawet gdy te osoby mają swój świat i mówią innym, niezrozumiałym dla mnie językiem. Można przełamywać ich lęki, słabości, obawy, i można być „dla kogoś. Dzięki temu kontaktowi można się rozwijać i czerpać radość i satysfakcję.”

Wzruszyła mnie wypowiedź jednego z naszych uczestników, kiedy wystukał na tabliczce, że cieszy się, że tutaj był, że dla wszystkich tych osób ten obóz wiele znaczy, bo dzięki temu rozwijają się i przełamują swoje bariery. Słowa, które do mnie dotarły w sposób szczególny to te, w których wyraził samoświadomość o swojej inności, że może dla nas są „dziwni”, że wiedzą, że czasem sprawiają problemy, lecz pracują nad sobą i chcą z roku, na rok robić większe postępy.

Samo wchodzenie z uczestnikami na skały, asekuracja, pomaganie przy założeniu uprząży daje mi dużo

radości i satysfakcji. Bardzo miłe jest uczucie, że jest się komuś potrzebnym i pomocnym.

Po obozach jestem pełen podziwu dla osób z autyzmem. Mam w pamięci obóz majowy i pierwszy kontakt ze ścianą, ze skałami. Nie było to dla mnie proste. Tym bardziej podziwiam osoby z autyzmem. Mówi się, że osoby z autyzmem mają swój własny świat. Dla mnie to nie jest argument, bo każdy z nas żyje we własnym świecie. Różnica polega na tym, że my „normalni” do naszego świata dopuszczamy więcej ludzi z zewnątrz.

► Przekaż



Fundacja Czarodziejska Góra jest organizacją pożytku publicznego. Twój 1% podatku za każdy rok (do 30 kwietnia bieżącego roku) może dofinansować obozy rehabilitacyjno-wspinaczkowe organizowane co roku przez naszą Fundację.

Od 2007 roku procedura przekazania 1% jest przyjazna podatnikom – wystarczy w podatkowym rozliczeniu rocznym wpisać nazwę naszej organizacji: FUNDACJA CZARODZIEJSKA GÓRA oraz nasz numer KRS 0000197931, a urząd skarbowy przekaże środki na konto naszej Fundacji.

podatku dochodowego na działania

Fundacji Czarodziejska Góra

W związku z ułatwionymi procedurami nie będziemy wiedzieć kto przekazał nam środki. Jeśli chciałbyś przekazać je na konkretne działania (np. obóz wspinaczkowy dla osób z autyzmem), to prosimy umieścić tę informację w zeznaniu podatkowym w odpowiedniej rubryce, lub skontaktuj się z nami (fundacja@czarodziejskagora.org.pl) i przekaż informację o kwocie i działaniach, które chciałbyś dofinansować.

Fundacja Czarodziejska Góra

Mniszków 31, 58-520 Janowice Wielkie

Tel/fax: +48 75 751 5742

Nr konta: 67 1240 1066 1111 0010 0182 7744

Serdecznie dziękujemy za wsparcie naszych działań.



„Dzieci, które na co dzień znajdują się w trudnych sytuacjach społecznych i ekonomicznych, wchodząc na szczyt zmieniają swój punkt widzenia. Wierzę, że to spojrzenie na siebie i innych z całkiem nowej perspektywy pozwala naszym dzieciom na zobaczenie nowych możliwości i wyjście poza środowisko marginalizacji, w którym funkcjonują.”

Adrian Kowalski, Prezes i Założyciel, Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży Dom Aniołów Stróżów, Katowice.



„Podczas obozów wspinaczkowych nasi pacjenci zobaczyli, że istnieje coś bardziej nadzwyczajnego niż branie narkotyków. Jest to ryzykowne zachowanie, ale nie jest to branie narkotyków. Tu jest ryzyko, i tu jest ryzyko. Podczas wspinania zaczynają wybierać ubezpieczone sprzętem ryzyko sportowe. Wierzę, że na zawsze.”

Donat Kuczewski, Prezes i Założyciel, Stowarzyszenie Solidarni Plus, EkoSzkoła Życia w Wandzinie



„Jeździmy w góry po swój własny Everest, po emocje, po to by wrócić i uwierzyć w siebie. Góry pełnią funkcję terapeutyczną, bo pokazują nas innymi niż jesteśmy na co dzień. Niezależnie od tego skąd przychodzimy, jacy jesteśmy, możemy sobie podnosić poprzeczkę trudności i odnieść sukces. A łatwiej się żyje jak się osiągnie sukces. Bo sukcesami, wyzwaniem, które stawiamy sobie i które potem osiągamy budujemy siebie – siebie silnego i gotowego na nowe trudności w ścianie i w życiu.”

Krzysztof Wielicki, Himalaista



„Góry pomagają mi pokonywać własne słabości i spełniać marzenia. Ale przede wszystkim są odskocznią od codziennej gonitwy i problemów. Za każdym razem gdy schodzę ze szczytu, odwracam się, żeby zobaczyć górę, którą udało mi się pokonać i odczuwam wielką radość i satysfakcję. Daje mi to mnóstwo energii do działania w codziennym życiu. Jestem pewna, że uczestnicy obozów Czarodziejskiej Góry, bez względu na ograniczenia fizyczne czy psychiczne, po zmierzeniu się z trudnościami w skale, odczuwają tę samą radość i przypływ energii, która pozwala im na pokonywanie codziennych wyzwań. Wobec gór wszyscy jesteśmy równi – tu nie ma przegranych czy wygranych, a zwycięstwo nosi się w sobie.”

Martyna Wojciechowska, redaktor naczelna National Geographic Polska



„Góry są bardzo nierówne i zrównują ludzi. Różne kłopoty osób autystycznych minimalizują się w kontakcie ze skałą i instruktorami wspinaczki. Dla wielu osób autystycznych wspinanie to szczególna okazja obcowania z przyrodą, z innymi osobami i z samym sobą. Dla nich taki bezpośredni kontakt ze skałą i trudnościami wyzwala nowe możliwości i energię do przezwyciężania codziennych wyzwań. Bardzo wzmacnia poczucie własnej wartości i godności. Daje niezwykle możliwości przeżycia większego czy mniejszego sukcesu. Żałuję jedynie, że ze względu na trudności komunikacyjne, ze sporym odroczeniem dowiadujemy się o tym jak bardzo mocno przeżywają swoje górskie przygody.”

Michał Wroniszewski, Prezes, Fundacja Synapsis, Warszawa