

2022

RAPORT O BIEDZIE

Tam, gdzie
zaczyna się
bieda



słachetnapaczka.pl

SPIS TREŚCI

Rok i bieda	3
Lepiej już było	5
Biedamity	6
ROZDZIAŁ 1	
Bieda zaczyna się... tam, gdzie powoli umierasz z głodu	14
ROZDZIAŁ 2	
Bieda zaczyna się... tam, gdzie wybierasz: opał czy leki?	22
ROZDZIAŁ 3	
Bieda zaczyna się... tam, gdzie pragniesz tylko tego, by przestało boleć	30
ROZDZIAŁ 4	
Bieda zaczyna się... tam, gdzie usycha nawet paproć, którą się opiekujesz	38
ROZDZIAŁ 5	
Bieda zaczyna się... tam, gdzie zostaje ci tylko jedna torba, ta, którą zdążyłaś zabrać do schronu	48
Wielkie tragedie i małe potknięcia. Głos ekspertów	56

ROK I BIEDA

„Gdzie praca i pilność na straży, tam się bieda wejść nie waży” – głosi jedno z wielu nieszczęśliwych przysłów, które wciąż są mocno zakorzenione wśród nas. Nie znam nikogo, kto chce żyć w biedzie. Znam za to wiele osób, które mimo pilności, pracy i starań, nie są w stanie z niej wyjść.

Każdy z nas robiąc zakupy, widzi, jak bardzo podrożały podstawowe produkty. Często o dużo więcej niż kilkanaście procent oficjalnej inflacji GUS. Wobec inflacji nie jesteśmy równi – najbardziej boli tych, którzy mają najmniej. Rok temu Barbara była dumna, że oszczędza z emerytury co miesiąc kilkanaście złotych. Dziś nie jest w stanie wykupić tych samych leków.

- ▶ Bieda zaczyna się tam, gdzie rodzic zarabia „za dużo”, by dziecko dostało darmowy obiad w szkole, i nikogo nie obchodzi, że jak zapłaci za mieszkanie, rachunki i leki na astmę, to w domu dziecko obiadu też nie zje.
- ▶ Bieda zaczyna się tam, gdzie starsza kobieta żyje z najniższej emerytury i spłaca pożyczki zaciągnięte na leczenie męża, których rata rośnie z miesiąca na miesiąc. Ta sama kobieta na pytanie o marzenia bez namysłu odpowiada: „żeby częściej jeść”.
- ▶ Bieda zaczyna się tam, gdzie dziecko nie idzie na urodziny do koleżanki z klasy, bo wstydzi się, że tylko ono nie może przynieść prezentu.
- ▶ Bieda zaczyna się tam, gdzie samotna osoba oddaje do schroniska swojego ukochanego psa, bo tam go nakarmią. Pęka jej serce, a od ludzi słyszy, że go nie ma, bo pozbyła się przyjaciela.
- ▶ Bieda zaczyna się w barze mlecznym, gdy ktoś zamawia pół pomidorowej, bo porcja podrożała o 60 groszy.
- ▶ Bieda zaczyna się przy łóżku dziecka w śpiączce, gdy opiekun czuwa przez całą dobę, bo gmina nie zapewnia opieki wytchnieniowej, a zasilek nie starcza, żeby opłacić ją samemu.
- ▶ Bieda zaczyna się pod ostrzałem rakiet, gdy matka musi uciekać do obcego kraju, w którym nie zna języka i nie rozumie, jak zdobyć pracę, mieszkanie, pomoc. Nie ma siły walczyć, jest zdana na siebie, a z „dobrych rad” słyszy tylko, by wreszcie wzięła się do roboty.
- ▶ Bieda zaczyna się tam, gdzie rodzice piją i stosują przemoc. A dorosły, który jako dziecko został oddany w pieczę zastępczą, mieszkając dziś w pustostanie, od obcych słyszy wyłącznie, że jest sam sobie winien. Bo jest leniem.
- ▶ Bieda jest tam, gdzie ktoś nie ma siły prosić o pomoc. Leży i już nawet nie czeka.

Masz wpływ na biedę.

Mieszkasz przez ścianę z Ireną, która dzieli tabletki na pół, by starczyły na dłużej. Dzielisz podwórko z Adamem, który marzy o tym, by nie spać głodnym. Przechodzisz obok drzwi Anny, która czeka na odwiedziny kogokolwiek. Twoje dziecko chodzi do klasy z Milenką, której nikt nie zaprasza. Codziennie widzisz w tramwaju Ryszarda, który jeździ od pętli do pętli, bo tylko tak może się ogrzać. Bez problemu znajdziesz w okolicy bar, w którym można zawiesić dla kogoś obiad.

Dziel się czasem, mnóż nadzieję, dodawaj otuchy, odejmuj troski, potęguj dobro. Matematyka biedy bywa bezlitosna, ale ustępuje ekonomii serca i hojności.

Bieda kończy się tam, gdzie zaczyna nasza solidarność.

Joanna Sadzik
– prezeska Zarządu Stowarzyszenia Wiosna
(Szlachetna Paczka)



LEPIEJ JUŻ BYŁO

Rok 2022 to nie był dobry rok.

W badaniu przeprowadzonym przez CBOS w lutym – tuż przed atakiem Rosji na Ukrainę – w którym zapytano Polaków, czego w nadchodzącym roku najbardziej się boją, najwięcej respondentów odpowiedziało, że drożyzny (71%) i wojny (70%).

Po niespełna dziesięciu miesiącach – choć rok przecież jeszcze się nie skończył – mało kto ma wątpliwości: lepiej już było.

Tuż za naszą wschodnią granicą wybuchała regularna wojna, jaką większość z nas znała dotąd wyłącznie z filmów i jaka miała już nigdy nie przytrafić się Europie. Wojna, która zmusiła do ucieczki ze swoich domów kilka, a może nawet kilkanaście milionów ludzi. Wielu z nich znalazło schronienie w Polsce. Okazaliśmy solidarność. W tym samym czasie inflacja w Polsce sięgnęła blisko 18%. Zdrożało wszystko. 95% Polaków odczuło w ostatnim półroczu wzrost cen żywności, 89% wzrost cen utrzymania mieszkania lub domu, oszczędzamy na kulturze i rozrywce (64% badanych), zakupach odzieży lub obuwia (64%), zużyciu prądu, wody i gazu (58%) oraz żywności (45%).

Inflacja dotyka każdego, ale nie każdy jest na jej dotyk tak samo wrażliwy. Dla jednych oznacza, że za niektóre rzeczy płacimy nieco więcej, dla innych – że nie są w stanie zapłacić wcale: za zbyt drogie lekarstwa, zbyt drogie zajęcia dodatkowe dla dziecka, zbyt drogą ciepłą kurtkę.

W dodatku przed nami zima.

Właśnie się zaczyna.

Raczej nie będzie lepiej.

W ostatnim roku 7% Polaków bardzo często czuło bezradność, a 4% myślało o popełnieniu samobójstwa. Do wielu z nich dotarli Wolontariusze Szlachetnej Paczki. Odwiedzili tysiące rodzin, dla których codziennością są głód, osamotnienie, chłód i strach o jutro. Wysłuchali ich historii, część z nich złożyła się na niniejszy Raport o biedzie – to nie jest lektura łatwa ani przyjemna, bo te historie są tak prawdziwe, że w niektóre z nich aż trudno uwierzyć.

Jak jeszcze rok temu w to, że inflacja będzie najwyższa od ćwierć wieku, a na Kijów i Lwów zaczną spadać rakiety.

W 2021 roku 1,6 mln osób żyło w Polsce poniżej minimum egzystencji, czyli w skrajnym ubóstwie.

To więcej niż szacowana łączna liczba uchodźców, którzy zatrzymali się w naszym kraju od wybuchu wojny w Ukrainie. To bardzo dużo.

Na szczęście tych, którzy mogą i mają się czym podzielić, wciąż jest więcej. Ludzi dobrej woli jest więcej. Nas jest więcej.

Wpłacam, by pomóc >

BIEDAMITY

Przypomnij sobie ostatnią sytuację, w której nie było Cię na coś stać. Miałeś umówionego dentystę, ale przyszło wyrównanie opłat za ogrzewanie. Chciałaś iść do fryzjera, ale musiałaś wykupić lekarstwa dla chorego dziecka. Sprzedałaś obrączkę po zmarłym mężu, bo podskoczyła rata kredytu, który zaciągnęłaś na jego leczenie.

Czy zabrakło Ci pieniędzy, bo pracujesz zbyt mało?

Czy musiałeś zrezygnować, bo jesteś leniwy?

Czy gdybyś miała wybór, zdecydowałabyś się na biedę?

15% badanych uważa jednak, że życie w biedzie to wybór.

Jeśli tak, to nie jeden.

Bieda to codzienne okrutne wybory:

kto dziś pójdzie spać głodny; którą chorobę będziesz leczyć,
a przy której trzymać kciuki; któremu dziecku kupisz w tym roku zimowe buty?

Będąc w podobnej sytuacji, od 17% ludzi możesz usłyszeć, że sam jesteś jej winien. Aż 22% uznałoby Cię za zbyt leniwego, a 1/3 mogłaby dać Ci radę, żebyś wziął się do pracy. To stereotypowe myślenie, z którym cały czas się mierzymy, że bieda jest zasłużona.

W ramach przygotowań do tegorocznej Szlachetnej Paczki przeprowadziliśmy ogólnopolskie badanie, którym zmierzaliśmy się z mitologią ubóstwa. Przekonaliśmy się, że w 2022 roku wciąż ma się ona świetnie.

Są liczby, które nie pozostają tylko na papierze i mają realny wpływ na nasze życie. Wynagrodzenie minimalne, średnia krajowa, waloryzacja świadczeń – z początkiem każdego roku wyczekujemy oficjalnych danych, które przekładają się na nasze portfele. Jest jeszcze jeden wskaźnik, który zazwyczaj pomijamy. To próg skrajnego ubóstwa.

Co się dzieje, gdy statystyki nie nadążają za życiem? Już nie liczby, a konkretni ludzie wypadają poza system pomocy. Złotówka, za którą nie kupisz nawet jednej butki, sprawia, że Twoje dziecko nie dostaje posiłku w szkole, a Ty zasiłku opiekuńczego.

Progi, które mają pomóc wybić się z biedy, okazują się progami zwalnającymi.

A inflacja, której doświadczasz, to nie 17, lecz 33 proc., bo w Twoim koszyku nie ma dóbr luksusowych – są podstawowe produkty spożywcze.

Mimo to ponad 1/3 ankietowanych uważa, że na zasiłku zapewne żyje Ci się wygodniej. 36% nie uwierzy, że ciężko pracujesz; 27% będzie zaskoczonych tym, że masz wyższe wykształcenie; a 15% uzna, że raczej mieszkasz w małej miejscowości.

Stereotypowa bieda jest bezrobotna, niewykształcona i żyje na wsi.

Tymczasem może kryć się za ścianą mieszkania obok.

Prawdziwy obraz biedy jest wypierany, bo nie pasuje do romantycznych schematów wyniesionych ze szkolnych ławek. Do dziewczynki z zapalkami. Przekonać się można o tym, czytając komentarze w internetowych dyskusjach o ubóstwie:

„W Polsce nie ma biedy, nawet ci żyjący tylko z zasiłków na dzieci mają drogie telefony”.

„Bieda była po wojnie, teraz jest dobrobyt. Piękno domy, zadbane wsie”.

„Pognać nierobów do pracy, zabrać im zasiłki”.

Bieda ewoluuje i idzie z duchem czasu. Telefon komórkowy był luksusem być może 20 lat temu, dziś jest potrzebą – brak telefonu powoduje wykluczenie. Nie umówisz się bez niego na rozmowę o pracę lub do lekarza. Trudno o sprawiedliwy wyścig, gdy każdy startuje z innego miejsca, a meta stale się od nas oddala.

Ciężka sytuacja gospodarcza najbardziej odczuwalna jest dla tych, którzy mają najmniej. To historie, w których 60 gr decyduje o tym, czy dziś zjem ciepły obiad. ¾ badanych jest zdania, że liczba biednych ludzi wzrośnie, a wpływ na to ma właśnie inflacja i rosnące ceny podstawowych produktów. Aż 8 na 10 osób uważa, że w konsekwencji ludzi potrzebujących pomocy będzie więcej. To znaczy, że dostrzegamy powiększającą się przepaść i nierówności społeczne.

69% ankietowanych twierdzi, że całkowite zlikwidowanie ubóstwa w Polsce nie jest możliwe. Czy w związku z tym nie warto próbować?

Prawie połowa z nas, mimo że ma odczuwalnie mniej, wciąż chce się dzielić.

To daje nadzieję.

Badanie postrzegania ubóstwa w Polsce

Nota metodologiczna:

Badanie przeprowadzone na panelu Ariadna na ogólnopolskiej próbie liczącej N=1075 osób. Kwoty dobrane wg reprezentacji w populacji Polaków w wieku 18 lat i więcej dla płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania Termin realizacji: 11 - 14 listopada 2022. Metoda: CAWI.

Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy odczułeś wzrost cen żywności?

zdecydowanie nie	1%
raczej nie	1%
raczej tak	15%
zdecydowanie tak	80%
trudno powiedzieć	3%

Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy odczułeś wzrost kosztów utrzymania mieszkania lub domu?

zdecydowanie nie	1%
raczej nie	6%
raczej tak	23%
zdecydowanie tak	66%
trudno powiedzieć	4%

Czy według Ciebie jest możliwe całkowite zlikwidowanie ubóstwa w Polsce?

zdecydowanie nie	36%
raczej nie	33%
raczej tak	11%
zdecydowanie tak	7%
trudno powiedzieć	13%





Wpłacam, by pomóc >

Który opis bardziej pasuje do sposobu w jaki gospodarujesz swoimi wydatkami w ciągu ostatnich 6 miesięcy?

Oszczędzam, kupuję mniej lub kupuję tańsze produkty albo usługi	84%
Nie oszczędzam, nie kupuję mniej ani tańszych produktów albo usług	16%

Na jakich wydatkach oszczędzasz najbardziej?

Leki lub usługi medyczne	17%
Zużycie paliwa lub komunikacja, transport	34%
Dobroczynność	35%
Ogrzewanie mieszkania lub domu	36%
Żywność	45%
Zużycie mediów, np. prądu, wody, gazu	58%
Zakupy odzieży lub obuwia	64%
Rozrywka i kultura	64%

Jak Ci się wydaje - w jaki sposób obecna sytuacja gospodarcza i ekonomiczna w Polsce wpłynie na liczbę osób żyjących w naszym kraju w ubóstwie?

Trudno powiedzieć	13%
Zmaleje liczba osób żyjących w ubóstwie	3%
Nie zmieni się liczba osób żyjących w ubóstwie	9%
Wzrośnie liczba osób żyjących w ubóstwie	75%

NA ILE ZGADZASZ SIĘ ZE STWIERDZENIAMI?

Nawet jeżeli teraz jestem w gorszej sytuacji i mam mniej niż wcześniej, to chcę się podzielić z osobami, które mają trudniej niż ja

zdecydowanie nie	5%
raczej nie	11%
trochę nie, trochę tak	43%
raczej tak	32%
zdecydowanie tak	9%

Obecna sytuacja ekonomiczna powoduje, że ludzi potrzebujących pomocy będzie coraz więcej

zdecydowanie nie	1%
raczej nie	3%
trochę nie, trochę tak	16%
raczej tak	36%
zdecydowanie tak	45%

Obecna sytuacja ekonomiczna w Polsce powoduje, że rosną nierówności społeczne.

zdecydowanie nie	1%
raczej nie	4%
trochę nie, trochę tak	20%
raczej tak	40%
zdecydowanie tak	35%

Inflacja i rosnące ceny podstawowych produktów najbardziej dotyczą tych, którzy już wcześniej byli w trudnej sytuacji.

zdecydowanie nie	1%
raczej nie	3%
trochę nie, trochę tak	19%
raczej tak	33%
zdecydowanie tak	44%



Wpłatam, by pomóc >



NA ILE ZGADZASZ SIĘ ZE STWIERDZENIAMI?

Mieszkańcy dużych miast nie żyją w biedzie

zdecydowanie nie	15%
raczej nie	29%
trochę nie, trochę tak	41%
raczej tak	11%
zdecydowanie tak	4%

Wystarczy wziąć się do roboty, żeby wyjść z biedy

zdecydowanie nie	11%
raczej nie	16%
trochę nie, trochę tak	42%
raczej tak	24%
zdecydowanie tak	7%

Ludzie z wyższym wykształceniem nie żyją w biedzie

zdecydowanie nie	9%
raczej nie	22%
trochę nie, trochę tak	41%
raczej tak	22%
zdecydowanie tak	5%

Ubóstwo wynika z lenistwa ludzi

zdecydowanie nie	15%
raczej nie	21%
trochę nie, trochę tak	42%
raczej tak	16%
zdecydowanie tak	6%

Jeśli ktoś ma pracę na etat i ciężko pracuje, to nie będzie żył w ubóstwie

zdecydowanie nie	7%
raczej nie	17%
trochę nie, trochę tak	40%
raczej tak	29%
zdecydowanie tak	7%

Ludzie są sami sobie winni, jeśli żyją w ubóstwie

zdecydowanie nie	15%
raczej nie	24%
trochę nie, trochę tak	45%
raczej tak	13%
zdecydowanie tak	4%

Ludzie są biedni, bo wolą żyć na zasiłkach socjalnych niż iść do pracy

zdecydowanie nie	11%
raczej nie	15%
trochę nie, trochę tak	40%
raczej tak	24%
zdecydowanie tak	10%

Życie w biedzie to kwestia wyboru

zdecydowanie nie	18%
raczej nie	26%
trochę nie, trochę tak	40%
raczej tak	12%
zdecydowanie tak	3%

ROZDZIAŁ 1

Bieda zaczyna się
...gdy powoli
umierasz z głodu

” Aktualnie są dni, że nic nie jem.

Od sierpnia schudłam czterdzieści pięć kilo.

*Mam złe wyniki, niską hemoglobinę.
Lekarz zaleca mi przytyć i jeść więcej buraków.
Nie mogę tego zrobić, bo nie mam pieniędzy
na jedzenie.*

35 LAT PRACY, 2 ENDOPROTEZY, 32 ZŁ NA MIESIĄC

Jeszcze dwa lata temu pani Krystyna wiodła skromne, ale ustabilizowane życie, pracowała na kasie w supermarcecie, a w wolnym czasie pomagała jako wolontariuszka w opiece nad bezdomnymi kotami. Dziś jej główna nadzieja, to nie umrzeć z głodu. By zaoszczędzić, nie ogrzewa mieszkania, na ścianach i suficie ma wykwity pleśni. Jak to możliwe?

Najpierw zachorowała na łuszczycę, potem miała wypadek – gdy jechała na rowerze, potrącił ją samochód. Szybko poszło: przedłużające się zwolnienie chorobowe, dwie operacje, w końcu orzeczenie „niezdolna do pracy”. Gdy skończył się zasitek rehabilitacyjny, zaczął się dramat. Niezapłacone rachunki, odłączony prąd, ciemno, zimno i głodno. Próbowwała zarobić, wystawiając w internecie ubranka dla psów, które robi na drutach, ale pomysł nie wypalił. Choć aż trudno w to uwierzyć, w ciągu kilku miesięcy pani Krystyna schudła blisko pięćdziesiąt kilo. W przetrwaniu pomaga jej córka, ale i ona ma swoje kłopoty, w minionych latach wydała wszystkie oszczędności i zadłużyła się, by sfinansować operację chronicznie wypadających rzepek. Ostatnio dała matce dwieście złotych. Ta wydała je na trochę opału, żeby miała cokolwiek na najgorszą zimę.

**Zostało jej 32 złote. Na życie.
Złotówka dziennie.**

- Lubię kwiaty i kocham zwierzęta – mówi kobieta.
- Mam w domu cztery koty i psa, wszystkie były bezpańskie. Jeśli coś się nie zmieni, chyba niedługo razem tutaj umrzemy.

Pani Krystyna ma 54 lata.

Wpłacam, by pomóc >

W październiku 2022 roku ceny produktów i usług były wyższe w stosunku do cen w październiku rok wcześniej średnio o 17,9%.

To bardzo myląca statystyka. Większość osób nie korzysta bowiem z oferty restauracji i hoteli (**wzrost o 18,5%**), są w stanie zrezygnować też z wielu usług (**wzrost o 13%**).

Gdy jednak idzie o chleb (**wzrost o 29,2%**), mąkę (**45,4%**) czy olej i tłuszcze (**38,1%**) pole manewru jest dużo mniejsze.

Im gorzej badani postrzegają swoją sytuację materialną, tym bardziej odczuwają skutki inflacji. I bardziej boją się tego, co będzie dalej. 9 na 10 osób, które zadeklarowały niską ocenę warunków życia, obawia się rosnącej drożyzny, a blisko połowa z nich spodziewa się, że ich sytuacja materialna jeszcze się pogorszy.

Instytut Pracy i Spraw Socjalnych określa, że minimum egzystencji to miesięczny dochód na osobę w wysokości **692 zł.**

W 2021 roku poniżej tej granicy, w skrajnym ubóstwie, żyło w Polsce **1,6 mln osób**, w tym **333 tys.** dzieci i **246 tys.** seniorów.

Jeśli dochód jednoosobowego gospodarstwa osoby pracującej nie przekracza **1334 zł** miesięcznie, mówimy, że żyje ona w sferze niedostatku. W Polsce w 2021 roku, gdy inflacja była na znacznie niższym poziomie niż dziś, obejmowała ona ponad **40%** obywateli.

Szacuje się, że w przyszłym roku kryteria dochodowe uzyskania pomocy społecznej będą dla większości typów rodzin niższe niż granica skrajnego ubóstwa.

W rodzinach objętych pomocą Szlachetnej Paczki średni dochód na osobę to **13,11 zł na dzień.**



ŻYCIE W MAŁYCH PORCJACH

Dom z daleka wygląda na opuszczony. Z bliska również. Drewniane ściany, zapadający się dach – trudno wyobrazić sobie, by zatrzymał ulewę – brakuje okien.

Ale nie jest pusty. Mieszkają w nim pan Ireneusz i Filar, kot przybłąda. Mężczyzna choruje na astmę, nie widzi na jedno oko, myje się w misce, a po wodę, którą podgrzewa w garnkach na piecu, chodzi do studni. Kiedyś, gdy rozpadający się budynek był jeszcze domem z prawdziwego zdarzenia, mieszkali w nim również żona i syn pana Ireneusza. Inne czasy, szkoda do tego wracać, od dawna nie żyją.

Ważne jest to, co teraz: wykrzesać z siebie jeszcze trochę energii, zabezpieczyć się przed mrozem, niestety – trochę brakuje siły.

Jedzenie?

Niewielkie porcje. Dla siebie i dla Filara.

Marzenie?

Przeżyć. I jeszcze skosztować jakichś słodczy w święta.

Ten raz do roku.

[Wpłatam, by pomóc >](#)

NA ZAWSZE RAZEM

Państwo Maria i Konrad mieszkają w niewielkim lokalu socjalnym, w którym nie wszystko działa prawidłowo. Nie ma na przykład ogrzewania i ciepłej wody, meble też – mówiąc oględnie – mają za sobą najlepsze czasy. Podobnie jak małżonkowie, chociaż to nie jest już tak oczywiste, bo skoro po tylu latach spędzonych razem, wciąż się kochają i wspierają, może właśnie w istocie brakuje im niewiele? Bo że brakuje, nie można mieć wątpliwości: pościeli, ciepłych koców, grzejnika, pieniędzy na wykupienie lekarstw, jedzenia, właściwie wszystkiego.

- Lubię mojego męża – wyznaje pani Maria.
- Jest tak schorowany, że sam się już nie umyje, więc mu pomagam, golę, przycinam fryzurę.
- Jak byliśmy zdrowi, zawsze starczało do pierwszego – mówi pan Konrad.
- To potem się zaczęło: pożyczki na leczenie, raty, zabrakło siły.
- Jeździliśmy na jagody, częściej jedliśmy obiady, oglądaliśmy sobie razem telewizję. Ale odbiornik się zepsuł.
- **Dzisiaj jemy może dwa, trzy razy w miesiącu.** A tak co? Siedzimy sobie razem, jakaś drzemka, siedzimy, porozmawiamy, pomodlimy się trochę i koło dwudziestej drugiej idziemy spać. A jak jest wcześniej ciemno, to szybciej. Najgorzej jak w nocy jest zimno.

PANI ALDONA UWIELBIA GOTOWAĆ

Zawsze wierzyła, że zasługuje na lepsze życie. Czy się zawiodła? Nie, przecież momenty były.

Dzieciństwo, owszem, miała trudne: gdy zmarła mama, jako nastolatka musiała zająć się rodzeństwem, iść do pracy. Ale radziła sobie. Potem mąż – udał się, podobnie dzieci. Tylko dawno już zmarł, a one się porożędzały.

To prawda, że inaczej wyobrażała sobie starość. Inaczej niż w domu, w którym nie ma toalety i bieżącej wody, gdzie stać ją na ogrzanie tylko jednego pokoju, i z emeryturą, z której po zapłaceniu rachunków i wykupieniu leków zostaje na życie nie więcej niż 300 zł. Coś jednak z tych dobrych czasów zostało: nadal ma prąd, są albumy ze zdjęciami, no i garnki, bo przecież wciąż uwielbia gotować. Choć faktycznie, ostatnio robi to jakoś rzadziej.



” *Moje marzenie to lepsze jutro, w którym nie jestem głodna i nie muszę prosić sąsiadów o resztki.*

Chociaż najchętniej to już bym umarła.


No ale niestety, muszę żyć. Jedyną przyjemność, jaką jeszcze mam, to telewizja.

ROZDZIAŁ 1

” *Wolę nie wykupić leków albo nie wydać na jedzenie niż znowu wpaść w długi.*

Marzę, żeby jeszcze gdzieś kiedyś pojechać.

Może do Gdańska?

A person is sitting on a dark, textured surface, possibly a rug or blanket. In the foreground, there is a metal bowl and some dry leaves. The background is dark and out of focus.

” Jest dobrze. Mam łóżko, telewizor, taki stolik, piec. Dach nad głową. Po wodę nie jest daleko. Jedyne, o czym marzę, to żeby na świecie był pokój.

Wpłatam, by pomóc >

ROZDZIAŁ 2

Bieda zaczyna się
...gdy wybierasz:
opat czy leki?

” *Drewno przywożę z lasu. Staram się jakoś ocieplić barak, w którym mieszkam, grzeję kozą. Elektryczność organizuję sobie za sprawą akumulatorów. Już w dzieciństwie moje życie nie było takie, jakie bym chciał.*

Nie patrzę w przyszłość. Wszystkie siły skupiam na przetrwaniu kolejnego dnia.

KAWALER, 64 LATA, BEZ PERSPEKTYW. CHCIAŁBY NIE ZAMARZNAĆ

Najpierw był wypadek, złamany kręgosłup.

Zamiast grania w piłkę i łażenia po drzewach – kilka lat mozolnej rehabilitacji. Przynajmniej to nie poszło na marne – w nogach wróciło czucie. Potem przyszło kolejne nieszczęście – ukąszenie osy, które omal nie skończyło się utratą wzroku. Dla młodego mężczyzny, który uczył się fachu zegarmistrza – katastrofa.

Pan Adam miał poczucie, że los się z nim bawi. Zapomniał o tym, gdy w końcu znalazł pracę, a nawet miłość. Wydawało mu się, że wychodzi na prostą. Jednak dobra passa nie trwała długo. Znow: po kilku latach wspólnego życia, ukochana mężczyzny zachorowała i zmarła.

Krótko po tym splajtowała firma, w której był zatrudniony i od właściciela której wynajmował mieszkanie.

Pan Adam wylądował na bruku.

Dziś mieszka sam w barakowozie. Zbija deski, uszczelnia dach, robi, co może, by jego „dom” się nie rozleciał. I boi się zimy. Wie, że znow będzie ciemno, że znow będzie zimno i że tym razem opału może mu nie wystarczyć. Wie, że jeśli los znow będzie bawił się jego kosztem, w najbliższych miesiącach może po prostu zamarznąć.

Wpłatam, by pomóc >

W porównaniu do października 2021 roku, cena opału wzrosła w ostatnich dwunastu miesiącach w Polsce o 147%, a cena energii o 27%.

Blisko połowa Polaków nadal ogrzewa swoje domy przy użyciu pieców lub kotłów węglowych, przy czym na wsi odsetek ten wzrasta do aż **77%**.

W 2021 roku średnioroczna cena za tonę węgla kamiennego wyniosła **996 zł i 60 gr**. Jesienią tego roku za ekogroszek, groszek lub węgiel orzech płaci się w składzie od **3000 do 4000 zł**. O ile ma się szczęście i uda się go dostać.

Ponad połowa badanych boi się, że nadchodzącej zimy nie będzie miała czym ogrzać mieszkania.

Blisko 2,5 mln osób w Polsce żyje w budynkach, w których przecieka dach, brakuje szczelnych okien i drzwi, a na ścianach i sufitach w wyraźny sposób występuje wilgoć. Wiele z tych obiektów nie nadaje się do zamieszkania lub wymaga natychmiastowego remontu, do którego nie dochodzi ze względu na brak pieniędzy.

W prawie **3%** gospodarstw domowych w Polsce nadal nie ma bieżącej wody, a co dwudziesty mieszkaniec naszego kraju żył w 2022 roku bez dostępu do łazienki i toalety.

W poprzedniej edycji Szlachetnej Paczki trzy czwarte rodzin zgłosiło jako potrzebę obuwie na zimę, a połowa prosiła o kurtki.



BIAŁY OBRUS

Pani Zofia mieszka w Polsce, w roku 2022. Rano zaczyna od nakarmienia zwierząt – ma psa i hoduje kury – potem rozpala w piecu. Resztę dnia spędza sama ze sobą. Odkąd została wdową, unika ludzi, nie chce, by widzieli jej smutek. Poza tym nie lubi sprawiać kłopotu. W łazience ma tylko blaszaną miskę, w której czasem się kąpie, choć nie za często. By zagrzać wodę, musi ją nastawić na węglowej kuchni. Często brakuje jej na to siły. Po domu chodzi w ocieplanych butach, betonową podłogę tylko w niewielu miejscach przykrywa strzępiące się gumoleum, tynk odchodzi ze ścian całymi płatami. **Z niewielkiej emerytury po wykupieniu leków i opłaceniu rachunków zostaje jej na życie 151 złotych. Na cały miesiąc.** Marzy, by na święta dostać biały obrus, duży, taki 120 na 140 cm.

WSZYSTKO JEDNO

Nie je ciepłych posiłków (siostra przywozi mu jedzenie raz w tygodniu), nie ma łazienki, toalety ani ogrzewania (choć przez lata był palaczem w szkole – ironia losu), nie może podjąć pracy (choruje na cukrzycę), nie korzysta z opieki medycznej (nie ma jak dotrzeć do lekarza), nie ma nawet łóżka z prawdziwego zdarzenia (tapczan się zapada, jest w okropnym stanie).

Pan Antoni ma dopiero 63 lata, ale nie spodziewa się, że czeka go w życiu jeszcze cokolwiek dobrego. Nie dba o siebie i jest nieszczęśliwy (czy trzeba wyjaśniać?). Kiedyś uwielbiał majsterkować, ale narzędzia, które miał, zgubiły się albo zepsuły. Mężczyzna krząta się więc wokół domu, ale nie ma w tym żadnego celu.

Stracił nadzieję. Co będzie zimą? Jest mu już wszystko jedno.

PROSTE OSZCZĘDNOŚCI

Mieszkając na parterze z nieszczelnym oknem i nieocieplonymi ścianami można łatwo oszczędzić na rachunkach włączając elektryczne ogrzewanie możliwie jak najrzadziej.



I tak właśnie robi pani Janina, dzięki czemu na życie zostaje jej miesięcznie całkiem pokaźna kwota – ponad 400 zł. Ze względu na bieżące okoliczności kobieta żyje przede wszystkim wspomnieniami – uwielbia oglądać zdjęcia, które robił jej zmarły mąż, gdy razem chodzili w góry – choć nie tylko, bo również cieszy się chwilą: na przykład śpiewa albo chodzi na grzyby. To drugie rzadziej, bo puchną jej nogi, a buty... Prawdę mówiąc te, które ma, nie nadają się już na dłuższe spacerunki. Więc marzy o nowych.


” Kiedyś lubiłam czytać, ale wzrok się popsuł, jestem ślepa. Więc tylko patrzę się w telewizor. Jak się ochłodzi, mam koldrę, na razie chodzę w szlafroku, nie będę grzała. Piec się popsuł, nie ma mi kto naprawić, poza tym nie stać mnie na opał, sama też nie przyniosę. Może jakoś wytrzymam. Nie chcę prosić o pomoc. Wstydzę się, nie tak chciałam, żeby wyglądało moje życie. Czasem myślę, że najlepiej byłoby połknąć jakieś tabletki i już się nie martwić.

” Nie mam jakichś marzeń.

Chciałbym mieć spokojne życie. Wolne od trosk. Nie martwić się, za co kupić chleb, zapłacić rachunki, nie zastanawiać się, co myślą o mnie, jak widzą, w jakich kurtkach chodzą moje dzieci. Przepraszam, chce mi się płakać.

” Staram się o mieszkanie socjalne, już od trzech lat, ale nie ma.

Bo jak ten nasz dom wygląda? Rozpada się. Śpię z dziećmiakami w jednym łóżku, grzejemy się, no ale jest zimno. Majka lubi rysować, a starszy najbardziej muzykę. Nie mogę rozpalić na noc, bo piec jest nieszczelny, jak go włączyć, wszystko zadymia. Przydałby się nowy, najlepiej taka koza, z rurą. Rurę bym mogła mieć wtedy zamiast kuchenki.



” Jestem niekonfliktowa. Zimą wstaję z łóżka około południa, bo wtedy nie jest już tak zimno. Robię ogień i do wieczora starcza. Potem znowu wchodzę pod kołdrę i **jakoś tak trwam.**

Wpłacam, by pomóc >

**Bieda zaczyna się
...pragniesz tylko tego,
by przestało boleć**

” *Dużo śpię, staram się. Jedyne ukojenie daje mi morfina. W tych rzadkich chwilach, kiedy mnie nie boli, lubię czytać, głównie kryminały. Jestem wdzięczna, że urodziłam i wychowałam córkę, ale chcę już odejść.*

PRZED KOŃCEM

Pani Barbara choruje od lat, cierpi, ledwo pamięta, jak wygląda życie bez bólu.

Rak, który rozpanoszył się po całym jej ciele, depresja, świadomość, że na utrzymanie się przez miesiąc musi jej wystarczyć raptem kilkaset złotych emerytury oraz zasiłku pielęgnacyjnego, z których po wykupieniu leków zostaje 8 zł na dzień – za dużo tego wszystkiego.

Gdyby nie wsparcie finansowe córki, pomoc opiekunki z MOPS-u i pielęgniarce z hospicjum, już by nie żyła.

Choć czy to aż taka różnica?

Wpłatam, by pomóc >

W 2020 roku co trzeci mieszkaniec Polski zmagał się z długotrwałymi problemami zdrowotnymi lub chorobami przewlekłymi (trwającymi pół roku lub dłużej). Równocześnie z porad lekarza podstawowej opieki zdrowotnej skorzystał w tym czasie tylko co czwarty Polak, z porad lekarza specjalisty co siódmy, a z usług stomatologicznych co jedenasty.

W tym samym czasie skrócił się w Polsce szacowany średni czas trwania życia w zdrowiu. Dla mężczyzn wyniósł on nieco **ponad 59 lat**, a dla kobiet **63 lata**.

Głównymi przyczynami zgonów w Polsce od wielu lat pozostają choroby układu krążenia i rak. Wskaźnik umieralności z powodu nowotworów złośliwych jest u nas jednym z najwyższych w krajach OECD i wynosi **228 zgonów na 100 tys. mieszkańców** (przy średniej 191 na 100 tys.).

Pandemia koronawirusa i jej skutki to relatywnie najczęściej **(16,6%)** wskazywane przez Polaków wydarzenie z listy najważniejszych zjawisk roku 2021. Covid „wygrał” w tej kategorii zarówno z kryzysem na granicy polsko-białoruskiej, jak i z Polskim Łądem.

Na covid zmarło w Polsce w 2021 roku blisko **100 tys. osób**, co oznacza, że przyczyną co piątego zgonu był w tym okresie właśnie wirus. Liczbę tzw. zgonów nadmiarowych spowodowanych COVID-19 szacuje się na ok. **42 tys.**

Ponad 2,5 mln Polaków w wieku produkcyjnym nie podejmuje pracy z powodu choroby lub niepełnosprawności.

Co piąta włączona do Szlachetnej Paczki rodzina, w której występuje choroba lub niepełnosprawność, nie jest w stanie pokryć wszystkich niezbędnych wydatków na leki.



RACZEJ NIC NIE BRAKUJE

O takich jak oni mówi się „niewolnicy czwartego piętra”. Pan Mariusz ze swoją niepełnosprawnością (zdiagnozowany 17 lat temu tętniak, uszkodzone nerwy wzroku i słuchu, paraliż twarzy, problemy z utrzymywaniem równowagi) nie jest w stanie sam wychodzić z domu, a jego blisko 80-letnia mama, no cóż, ma blisko 80 lat i chociaż jeszcze do niedawna dorabiała do emerytury, teraz już nie daje rady. Bolą ją nogi, doskwiera kręgosłup, zakupy musi wnosić do mieszkania partiami. Czasem ktoś im pomoże, ale ludzie mają przecież swoje problemy, brakuje czasu.

Żyją skromnie.

**Jeśli coś by im się przydało,
to może żywność i środki przeciwbólowe.**

Resztę mają.

Wpłacam, by pomóc >

IRONIA LOSU

– Zawsze marzyłem o założeniu rodziny, ale długo byłem samotny – wspomina Marcin. – Pracowałem, odkładałem pieniądze, radziłem sobie, ale jakoś nie miałem farta w miłości. Gdy zdarzył się wypadek, straciłem nadzieję, że kogoś znajdę. Która by mnie takiego chciała? Kalekę.

Do wypadku doszło na budowie. Mężczyzna spadł z rusztowania i przez długi czas pozostawał w śpiączce, lekarze nie dawali mu wielkich szans. Organizm okazał się jednak silny. Marcin wrócił do życia, chociaż do zdrowia już niekoniecznie – z niedowładem jednej strony ciała już zawsze będzie niepełnosprawny.

Za to znalazł miłość. Najpierw do Kamili, a potem do Nadii, która urodziła się kilka miesięcy temu.

– Staram się, robię co mogę, ale nie jestem już taki jak kiedyś, nie jestem sprawny. Ból wraca, nie mogę pracować – mówi.

– Potrzeb jest mnóstwo, czasem czuję bezsilność, ale wiem, że bez względu na wszystko zapewnię byt swojej rodzinie. Muszę.

WSZYSTKO W PORZĄDKU

Jeszcze kilka lat temu była aktywną starszą panią, prowadziła gabinet fizjoterapii, podróżowała, pomagała w szkole specjalnej, gdzie kiedyś była wuefistką, i opiekowała się dorosłym niepełnosprawnym synem (mózgowe porażenie dziecięce).

Dziś nadal ma ten sam błysk w oku, wciąż maluje sobie paznokcie, uwielbia dzwonić do znajomych, by poplotkować, i stara się zajmować synem, tyle tylko że szybciej się męczy. Dużo szybciej.

**Czasem nie jest w stanie podnieść się z łóżka.
Przez cały dzień. Albo kilka.**

Po zdiagnozowaniu u niej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc musiała stopniowo zrezygnować z kolejnych aktywności i zacząć korzystać z pomocy respiratora. Przyjmowane w dużych ilościach leki wywołały u niej ponadto cukrzycę posterydową, niewydolność krążeniowo-oddechową oraz przyczyniły się do pogorszenia słuchu i wzroku. Doszedł do tego też parkinsonizm. Ponieważ nigdy nie miała w zwyczaju narzekać, przyznaje, że czasem udaje przed innymi, że wszystko u niej w porządku.

Prawdę mówiąc, trochę się też wstydzi. Nie przypuszczała, że kiedykolwiek wpadnie w kłopoty materialne, ale wydając na leczenie ponad 2500 zł miesięcznie, trudno zapanować nad domowym budżetem. Nawet jeśli zawsze wydawał się taki bezpieczny.



” *No cóż, łatwo nie jest. Jak przyszedł pewien wiek, to człowiek stał się słaby, trochę taki życiowo nieporadny, nie dorobił się majątku, to nie bardzo ma z czego żyć. No ale żyje. Teraz młodzi inaczej patrzą, ale kiedyś, jak człowiek powiedział słowo <<tak>> przy ołtarzu, nawet jak my, pięćdziesiąt lat temu, to go dotrzymywał. Więc tak sobie żyjemy. Mąż leży, po wylewie od dwóch lat prawie nie wstaje, mnie czasem tak boli, że też się nie dam rady podnieść, mam wieńcówkę, reumatoidalne zapalenie stawów, nadciśnienie. Ale przygarnęliśmy kotka. Taki jest, fajny, nasz towarzysz niedoli.*

Mieszkamy sobie i czekamy na śmierć.

” *Kuba chodzi do szkoły, a do Lenki przychodzi nauczycielka. Ona sama nie może jeszcze iść do dzieci, za duże ryzyko, ma białaczkę. Zdiagnozowali u niej w zeszłym roku, przesiedzieliśmy całe miesiące w szpitalu.*

Teraz jest lepiej. Mąż zarabia, łapie prace dorywcze, spłacamy długi. Może ja też będę w stanie wrócić do pracy, zobaczymy. Zależy od zdrowia Lenki. Na razie tak to wygląda.

**Szkoła, jakieś zajęcia dodatkowe, chemioterapia.
Generalnie codzienność.**



” *Marzę o dwóch rzeczach: o pielgrzymce do Rzymu i o tym, żebym to ja pochowała syna, a nie on mnie. Z tymi wszystkimi chorobami, które ma, beze mnie sobie nie poradzi.*

ROZDZIAŁ 4

Bieda zaczyna się
...gdy usycha
nawet paproć,
którą się opiekujesz



” *Leżę w łóżku albo siedzę przy stole, patrzę w okno. Jem śniadanie, biorę leki. Miałam kwiaty, najbardziej lubiłam tę ogromną paproć, była piękna, ale niewiele już z niej zostało. **Nie mam siły.** Wypatruję codziennie, że może ktoś mnie odwiedzi. I tak mija czas, od poniedziałku do niedzieli.*

Z WIZYTĄ U PANI HALINY

Pani Halina jest wesoła i towarzyska. Gości częstuje słodyczami, opowiada o dawnych czasach: o kwiatkach, które hodowała i o mężu, który zmarł trzydzieści lat temu. Pani Halina jest samotna i schorowana. Od dwóch lat nie opuszcza swojego mieszkania, cierpi na nowotwór: ma problemy z poruszaniem się i jest pod opieką domowego hospicjum. Uwielbia, gdy ktoś do niej przychodzi, ale od dawna właściwie jedyną osobą, którą widuje, jest opiekunka z ośrodka pomocy społecznej. Wizyty lekarza to święto. Kocha rośliny doniczkowe, kiedyś miała ich wiele, dziś kilka. Trzymają się tak jak ona, została w nich resztką życia.

Wpłacam, by pomóc >

Polskie społeczeństwo staje się coraz bardziej zatomizowane. Co czwarte gospodarstwo domowe w naszym kraju jest gospodarstwem jednoosobowym bez dzieci. To ogromny wzrost w krótkim czasie, bo jeszcze niespełna dwie dekady temu takich gospodarstw było zaledwie 18%.

W ciągu ostatniego dziesięciolecia przybyło w Polsce aż **1,8 mln** osób w wieku poprodukcyjnym. Tym samym co piąta Polka i co piąty Polak przekroczyli **60. rok życia**.

Starość bardzo często oznacza samotność, a zwłaszcza samotność rodzaju żeńskiego. Samotnie żyje już co trzeci Polak i co trzecia Polka powyżej **75 roku życia**. Średnia długość życia kobiet w Polsce jest aż o **blisko 8 lat wyższa** (79,7 lat) niż w przypadku mężczyzn.

Co trzecia rodzina włączona do Szlachetnej Paczki składa się z tylko jednej osoby, a 17% stanowią samotni seniorzy.

W 2021 roku **1496 dzieci i nastolatków** w Polsce podjęto próbę samobójczą, 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W porównaniu do roku 2020 to wzrost takich zachowań wśród młodzieży aż o **77%**. Jeszcze wyższą liczbę prób samobójczych zakończonych zgonem odnotowuje się w przypadku seniorów. Każdego dnia w Polsce życie odbierają sobie trzy starsze osoby.

Na **5201 osób**, które zmarły w ubiegłym roku w wyniku samobójstwa, **85%** to mężczyźni.

4% Polaków – bez względu na wiek i płeć – przyznało, że myślało w ubiegłym roku o odebraniu sobie życia. To w przybliżeniu ok. 1,5 mln osób.



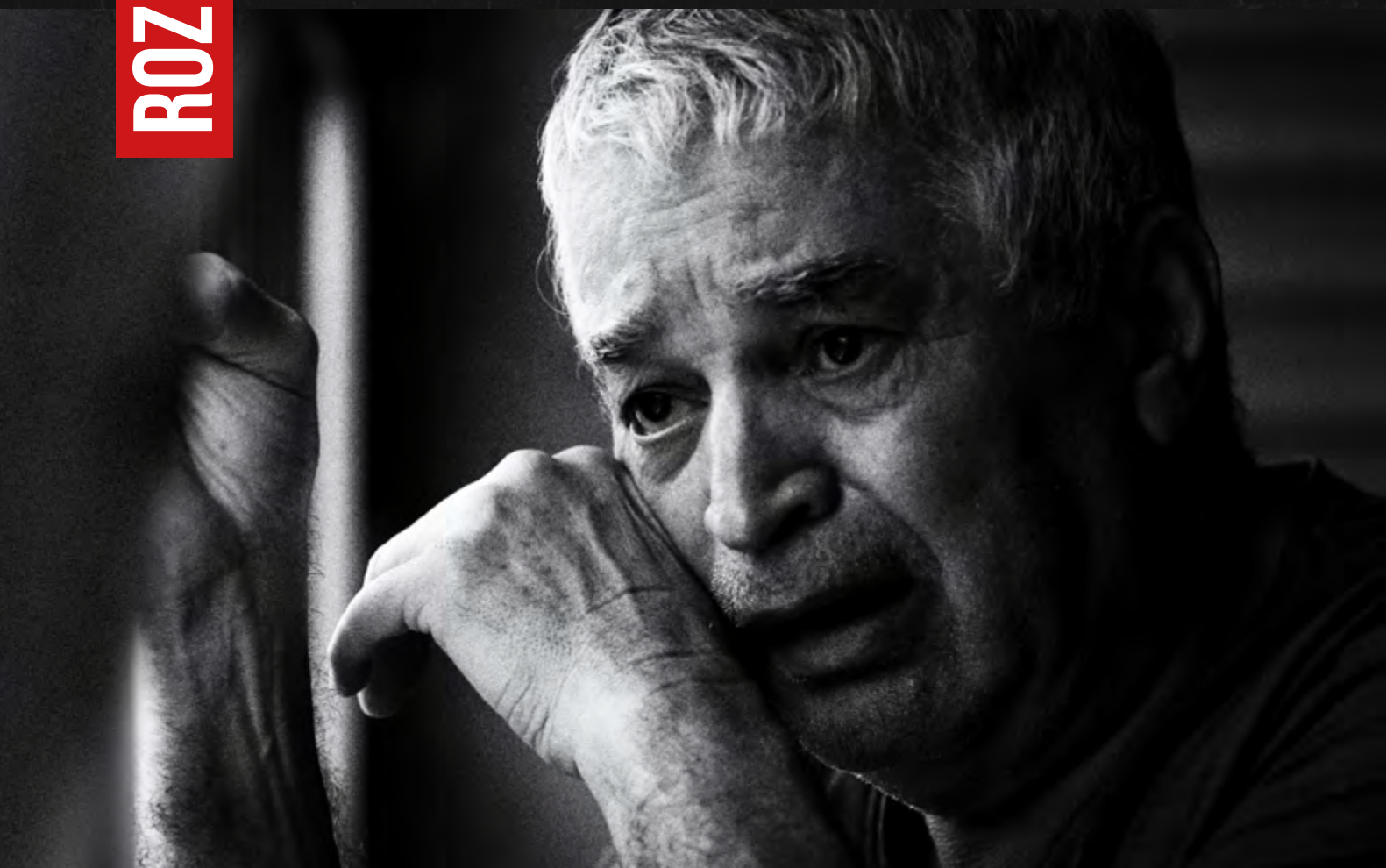
MARZENIA OJCA

Pan Andrzej samotnie wychowuje trzech synów: ośmio-, jedenasto- i trzynastolatka. W krótkim odstępie czasu na raka zmarły jego żona i matka. Został sam. Najstarszy chłopak cierpi na wrodzoną wadę serca, niewykluczone, że jedynym trwałym ratunkiem będzie dla niego przeszczep.

– Mam się załamać? – pyta mężczyzna. **– Przecież nie mogę.**

Każdy dzień jest podobny: szykowanie śniadania, praca w gospodarstwie, gotowanie, sprzątanie, pranie, wspólne remontowanie czegoś w domu albo w obejściu, wieczorny relaks przy telewizji, jak są jeszcze siły. Czasem nie ma, czasem są atrakcje: kolejna wizyta w szpitalu, umawianie lekarzy, dzwonienie. Marzenia? – No pewnie, że mamy! – odpowiada bez zastanowienia ojciec. – Słuchawki bezprzewodowe, zegarek, zestaw kluczy. I żeby Maciek nie musiał przechodzić tego przeszczepu.

Wpłacam, by pomóc >



TYLKO STRACH

To, co było przed, pamięta bardzo niewyraźnie. Jakieś pojedyncze sceny, migawki – on gra na organach w szkole muzycznej, mama bije mu brawo. Niewiele więcej. Potem zaczął się lęk. Bardzo wcześnie. Przed wychodzeniem z domu, przed patrzeniem na ludzi, przed dotykaniem przedmiotów, przed zjedzeniem zupy. Choroba psychiczna dosłownie zamknęła pana Tomasza w czterech ścianach. Próbował terapii, chce walczyć o siebie, ale czasem strach jest tak wielki, że... nie da się tego przekazać komuś, kto tego nie czuł. – Boję się wyjść na spacer, bo czasem wszyscy na mnie patrzą, nie mogę jeść, żeby nie dać się otruć – opowiada. – Przepraszam, wiem, jak to brzmi, nie zrozumiecie. Ja się modlę, czasem to mi pomaga.


Ze względu na swoją chorobę pan Tomasz nie jest w stanie pracować, otrzymuje miesięczne świadczenia w wysokości 1332 zł, nigdy nie zalegał z opłatami. Na pytanie o to, jaki upominek na Święta sprawiłby mu najwięcej radości, odpowiada: – Flaczki wołowe.



LAUREATKA

Pani Wanda jest osobą samotną. W przeszłości pracowała w handlu, obecnie ma kłopoty ze zdrowiem. Serce, usunięcie mięśniaków macicy, odma płucna, w końcu depresja. Do tego dochodzą problemy finansowe i lokalowe. Nie ma mieszkania, wynajmuje pokój w hostelu przy Domu Pomocy Społecznej, nie stać jej na zakup ubrań, a na środki higieniczne lub pełnowartościowe posiłki pozwala sobie raczej nie częściej niż co drugi miesiąc. Od dawna już życie jest dla niej przede wszystkim trudne, mimo tego nie rezygnuje. Od poniedziałku do piątku chodzi na zajęcia do DPS-u, regularnie też bierze udział w organizowanych przez ośrodek konkursach pisania dyktand. Nie bez dumy podkreśla, że kilkakrotnie została ich laureatką. I nie zamierza na tym poprzestać.

Wpłacam, by pomóc >



” Dużo przeszłam, bicie, krzyki, alkohol w domu, wszystko. Uciekłam, myślałam, że gorzej już być nie może. Widziałam, jak ludzie się na mnie patrzą, litują, czasem ktoś mi powiedział, że skąd mam na to wszystko tyle siły. Nie wiem, ale to prawda, miałam. Do dnia, kiedy moja córka próbowała popełnić samobójstwo. Wtedy to się skończyło. Cały świat mi się zawalił, a serce rozpadło. Nie wiem, co będzie dalej. Tak bym chciała, żeby to był tylko ten jeden raz i już nigdy więcej. Boże, tak bym chciała...



77 *Nigdy nie założyłem rodziny, chociaż miałem takie nadzieje. Może to przez mój niedosłuch? Ja nie mogłem dobrze usłyszeć innych, a ci inni, chociaż mogli usłyszeć mnie, chyba nie za bardzo chcieli. Ale to przeszłość, nie ma co do tego wracać. Najgorzej jest teraz. Odkąd w pożarze mieszkania straciłem właściwie wszystko, moje życie nie ma żadnego sensu. Wstaję rano, patrzę na puste ściany, wychodzę po chleb, żeby nie zwariować. Nadkładam drogi, wymyślam jakieś powody, byle tylko jak najdłużej nie wracać do domu. Nie do domu – to nie jest dom, nie mam domu. Do tego miejsca, w którym wegetuję, dobrze się to nazywa – mieszkanie zastępcze.*

ROZDZIAŁ 4




” *Chciałam rozwodu, ale okazało się, że jestem w drugiej ciąży. Daliśmy sobie szansę. Niepotrzebnie. Było jeszcze gorzej – zastraszania, szantaże, awantury, groźby. Gdy urodziłam córkę, byłam na skraju wytrzymałości psychicznej. Doszło do tego, że myślałam, że zrobię coś sobie i dzieciom. Oddałabym wtedy wszystko za ciszę i spokój. W końcu powiedziałam dość, zaczęłam wzywać policję. Po rozwodzie się wyprowadził, ale zabrał wszystko, co uniósł.*




” Jest nam ciężko, nieraz brakuje pieniędzy,
ale się nie poddaję. Nie mogę, nie chcę,
mam dzieci.

[Wpłacam, by pomóc >](#)

A woman in a dark coat is holding a child in a wooded area. The foreground is dominated by a large, tangled pile of sticks and branches, suggesting a makeshift shelter or a natural barrier. The background shows a dense forest of bare trees.

Bieda zaczyna się
...gdy zostaje ci
tylko jedna torba,
ta, którą zdążyłaś
zabrać do schronu



” *Kiedy w lutym na nas napadli, mąż poszedł na wojnę. Nie uciekałam, chciałam zostać i na niego czekać. Były alarmy, chowaliśmy się w schronie. Za którymś razem nie było do czego wracać, dom został całkiem zniszczony. Ruina. Zabrałam dzieci do przyjaciół, ale potem, już w kwietniu, dostałam wiadomość, że mąż nie żyje. Zabity na froncie. Ja też umarłam. Wzięłam córkę i syna i wyjechaliśmy, przygarnęli nas Polacy. Dzisiaj mieszkamy już sami.*

WOJNA. KURS PRZYSPIESZONY

W ciągu zaledwie kilku tygodni na początku tego roku pani Iryna musiała się nauczyć, jak żyć w rolach, do których ani się nigdy nie przygotowywała, ani ich nie chciała. W roli samotnej matki, uchodźczyny wojennej, wdowy.

Od 24 lutego 2022 roku straciła kolejno: dom, męża i swoje miejsce na Ziemi.

Dziś jest w Polsce i stara się zacząć wszystko od początku. Pracuje dorywczo, a jedyną radość sprawia jej widok dzieci. Córka chodzi do szkoły i dorabia przy zbiorze owoców. Syn, który wciąż ma problemy z adaptacją do nowego środowiska przez trudności z nauką polskiego, marzy by kiedyś zostać kucharzem. Miesięczne dochody rodziny to blisko 3000 zł, ale po odliczeniu rachunków, a przede wszystkim kosztów wynajmu mieszkania, na życie zostaje im mniej niż 10 zł dziennie. Na całą trójkę.

Od 24 lutego do początku listopada 2022 roku funkcjonariusze Straży Granicznej odprawili na przejściach granicznych z Ukrainy do Polski ponad 7,5 mln osób.

Tylko w ciągu pierwszego tygodnia wojny z Ukrainy uciekło blisko **700 tys. uchodźców**. W sumie w wyniku rosyjskiej agresji domy musiało opuścić ok. **15 mln Ukraińców** – co trzeci mieszkaniec kraju. Wielu z nich nie zdecydowało się na wyjazd za granicę.

Wśród **1,2 mln** imigrantów w wieku produkcyjnym zarejestrowanych przez polskie urzędy w tym roku **89%** stanowią kobiety.

W 2021 roku co dziesiąty mieszkaniec Polski deklarował, że zmagał się w swoim życiu z depresją, a **3%**, że cierpi na nią aktualnie. Częściej niż przeciętnie depresji doświadczali ludzie uzyskujący niskie dochody w przeliczeniu na osobę w gospodarstwie domowym oraz źle oceniający swoją sytuację materialną.

Każdego dnia w wypadkach drogowych ginie w Polsce średnio **6** osób, a kolejne **23** zostają ciężko ranne.

Co piąta rodzina włączona do Szlachetnej Paczki była dotknięta jakimś nieszczęściem lub zdarzeniem losowym.

Spośród blisko **4000** osób objętych pomocą Solidarnej Paczki – czerwcowej edycji Szlachetnej Paczki adresowanej do rodzin uchodźczych – ponad **2000** stanowiły dzieci, a **630** samodzielni rodzice.



TO NIEMOŻLIWE

Aktywna, energiczna, z mnóstwem pomysłów, jak coś naprawić lub zrobić lepiej. Taka była na co dzień i taką ją wszyscy zapamiętali – zszokowani i przerażeni tym, co się stało. Jak to możliwe? Ona? Ta, która właśnie zaczęła remont? A dzieci?

Pani Małgorzata od lat cierpiąca na depresję wysokofunkcjonującą. Na zewnątrz uśmiechnięta, w środku z każdym miesiącem coraz bardziej pusta. W końcu doszła do ściany. Popełniła samobójstwo. Jej mąż, pan Łukasz, został sam: z bólem, poczuciem straty, comiesięczną ratą kredytu, rozgrzebanym remontem, pensją, która zawsze była niższa niż dochody żony, i trojgiem dzieci. Z ich pytaniami – wypowiedzianymi na głos i zawieszonymi w milczeniu.

Czy mogłeś coś zrobić?

Dlaczego nas zostawiła?

Czy to nasza wina?

[Wpłacam, by pomóc >](#)



PROZA ŻYCIA

Gdyby nie przypadkowi przechodnie, pan Krzysztof już by nie żył. Któregoś dnia wybrał się na spacer do lasu, jego brat próbował się do niego dodzwonić, ale telefon milczał. Wieczorem zapukano do niego policja:

- Pana brat miał wylew, znaleziono go leżącego na ziemi, wychłodzonego, bez kontaktu ze światem.

W szpitalu spędził wiele dni i gdy wydawało się, że sprawy idą w dobrym kierunku, zaczęły się napady padaczki. Raz po raz pogotowie, znowu szpital i trudne decyzje, które należało podjąć. Pan Kazimierz uznał, że to właśnie ten moment.

- Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono – powtarza za poetką. Zrezygnował z pracy, sprowadził brata do siebie i przejął nad nim, z dnia na dzień coraz bardziej bezradnym i chorym, stałą opiekę. Mężczyźni utrzymują się ze świadczenia i zasiłku pielęgnacyjnego oraz świadczenia uzupełniającego, co łącznie daje im miesięcznie kwotę 2687 zł. Muszą się za to utrzymać, wykupić lekarstwa i spłacić ratę kredytu za piec. Pomaga im starsza siostra, która czasem przywozi zakupy. Czy czegoś im trzeba?

- Na pewno przydałby się sprawny odkurzacz – mówi Pan Kazimierz.
- Lubię, jak jest czysto.

DŁUG KATA

Pani Barbara nie pamięta czasów, kiedy żyło się lepiej.

Przemoc była w ich domu „od zawsze”, mąż alkoholik pił, bił, katował.
– Dobrze, że dzieci szybko się usamodzielnily, wyszły z tego – mówi.
Niestety, najstarsza córka zmarła na raka.

Pani Barbara doskonale pamięta za to, co wydarzyło się półtora roku temu. Tamtego dnia mąż posunął się bowiem o krok dalej. Zaatakował ją siekierą i zrobił to na tyle skutecznie, że roztrzaskał jej głowę. Z pękniętą czaszką na długo trafiła do szpitala, do dziś cierpi na zawroty głowy, przede wszystkim zaś żyje w ciągłym stresie i lęku. Choć jej oprawca trafił do więzienia, to ona sptaca chwilówki zaciągnięte przez niego na wódkę i jest nękana przez wierzycieli.

Po dwudziestu latach przepracowanych jako suwnicowa ma 1555 zł emerytury.

- Boję się dnia, kiedy mój mąż wróci – mówi.



Wpłacam, by pomóc >

” Byliśmy taką rodziną na dorobku, cieszyliśmy się życiem, dzieckiem, dziadkowie wnukiem. Akurat remontowaliśmy górę, żeby trochę przemeblować po narodzinach Ignasia, kiedy wybuchł pożar. Spaliło się auto, dom, byliśmy ubezpieczeni, ale firmy przerzuciły się odpowiedzialnością zanim wypłaciły odszkodowanie, a kredyt trzeba było spłacić. W dodatku przez covid straciłem robotę w Niemczech, posypało się wszystko jak domek z kart. Teściowa przeszła załamanie nerwowe, teść wrócił do pracy, chociaż jest już dobrze po 70-ce, staramy się, ale nie jest łatwo się odkuć. Tyle, że nauczyło mnie to pokory. Teraz bardziej wszystko doceniam. Czasem naprawdę niewiele trzeba, żeby to stracić.

” Mąż miał wypadek. Dwa tygodnie po tym, jak zginął, dowiedziałam się, że jestem w ciąży.

Nie uwierzyłabym, gdyby ktoś mi to opowiedział, pomyślałabym, że zmyśla. Zostałam sama z czwórką dzieci, piąte w drodze. Dobrze nam się żyło, byliśmy szczęśliwi, chcieliśmy tyle. A teraz? Nie wiem. Babcia pomoże. Ja jeszcze do tego straciłam pracę. Ciężko jest, brakuje pieniędzy, czasem się zaciska zęby, ale łyżę lecą. Ale proszę na nich popatrzeć, chłopcy bardziej podobni do mnie, dziewczyny do niego. Damy radę.



” *W Ukrainie mieliśmy własny dom, spokojne i stabilne życie. Prowadziłam biuro, które zajmowało się sprzedażą drzwi i okien. Mąż pracował w ochronie, a dodatkowo dorabiał w zawodzie stolarza. Dziewczyny chodziły do szkoły. Kiedy uciekłyśmy, byłyśmy przerażone i głodne. Udało nam się zakwaterować w jakimś hotelu, który był w całości przeznaczony dla uchodźców. Życzliwości Polakom nie zapomnę nigdy, Waszej pomocy, pomogliście mi ocalić życie i rodzinę. Szybko znalazłam pracę, starsza córka poszła do zawodowej szkoły średniej, młodsza jest w przedszkolu. Tylko planów szkoda. Mieliśmy tyle planów. A dziewczynki strasznie tęsknią za tatą.*

WIELKIE TRAGEDIE I MAŁE POTKNIĘCIA. GŁOS EKSPERTÓW

W którym momencie stajemy się biedni? Czy potrafimy to dostrzec? Wielu z nas, słysząc podobne pytanie, będzie miało w głowie obraz kogoś, kto stracił wszystko. To już skrajne ubóstwo. Ale bieda zaczyna się znacznie wcześniej, jest jak domino. Zawsze jest jakaś pierwsza przewrócona kostka.

Ubóstwo jest zjawiskiem wielowymiarowym i zindywidualizowanym. Pomimo podobieństw u każdego wygląda trochę inaczej. Zaczyna się już tam, gdzie nie stać nas na kupno zeszytów dziecku, gdzie taniej jest wyrwać bolący ząb niż go leczyć. I choć najprościej mierzy się je grubością portfela, to najskuteczniej z nim walczyć, poznając historię człowieka, któremu chcemy pomóc.

Bieda swoje różne odcienie czerpie z deprivacji. Z ograniczenia dostępu do edukacji, rynku pracy, mieszkania, ogrzewania, usług medycznych, a nawet kultury. Powodować ją mogą wielkie życiowe tragedie i małe codzienne potknięcia. Zimny dom to najpierw utrata zdrowia, a w konsekwencji też pracy. Zaczyna brakować pieniędzy na jedzenie i lekarstwa, które są niezbędne, by wyzdrowieć i nabrać sił. Tak powstaje zamknięte koło niekończących się strat. Nie na wszystko mamy wpływ.

Różni nas nie tylko statystyczny koszyk zakupów, ale również doświadczenie biedy. Dlatego zapytaliśmy ekspertów o ubóstwo z perspektywy dziedzin, którymi się zajmują. Zdrowie publiczne, polityka socjalna, ubóstwo energetyczne, psychologia, feminizacja ubóstwa, wykluczenie transportowe i ekonomia – wspólnie układamy z tych elementów obraz współczesnej polskiej biedy.

ZIMNY DOM STAJE SIĘ PUSTY

Energia jest niezbędna dla naszego życia. Potrzebujemy energii do ogrzania i oświetlenia domu, gotowania posiłków, prania i suszenia ubrań, a także do nauki, pracy, rozrywki, kontaktu z innymi ludźmi. W Polsce państwo częściowo kontroluje ceny energii: prądu, gazu i paliw. Po naszej stronie najczęściej pozostaje stan budynku, mieszkania i instalacji. Jeśli jest zły – trzeba wybierać: albo zainwestować, albo wydawać więcej na energię, albo marznąć lub oszczędzać na innych wydatkach.

Osoby ubogie nie mają oszczędności i możliwości choćby niewielkich inwestycji, które trwale poprawiłyby ich sytuację. Wybór zostaje zatem zawężony do zakupu paliwa i zapłacenia rachunków lub zakupu lekarstw i żywności. Znaczna część osób ubogich – zwłaszcza starszych, mieszkających samotnie – przyjmuje perspektywę kilku, może kilkunastu lat życia, wychodząc z założenia, że nie warto już zmieniać tej sytuacji.

Ubóstwo energetyczne może jednak skracać nawet i tę krótką perspektywę, ponieważ skutki życia w niedogrzanym budynku oraz niekorzystania z urządzeń elektrycznych są zgubne. To chroniczne obniżenie nastroju, większe ryzyko chorób, a także stres i stygmatyzacja. Zimny dom zniechęca także do kontaktów z innymi ludźmi. Ubóstwo energetyczne tym samym trwale ogranicza możliwości i szanse życiowe, dlatego stanowi wyjątkowo dotkliwy wymiar ubóstwa.

Jan Frankowski,
analityk w Instytucie Badań Strukturalnych



Wpłacam, by pomóc >

UBÓSTWO NA WSI BOLI BARDZIEJ

Bez wątplenia jedną z grup w największym stopniu zagrożoną ubóstwem są mieszkańcy wsi. Niemal co dwunasty żyje poniżej progu ubóstwa skrajnego. Jest to o tyle niepokojące, że wieś zamieszkuje 15,3 mln mieszkańców Polski.

Samo ubóstwo wiejskie jest zróżnicowane, a mieszkańcy wsi borykają się z innymi problemami w zależności od województwa (na wschodzie Polski główną bolączką jest starzenie się społeczeństwa oraz ucieczka młodych osób do miast, na północy – wciąż trudna sytuacja po likwidacji PGR-ów) czy też stopnia oddalenia od dużych aglomeracji.

Co ważne, ubóstwo wiejskie ma inny charakter niż miejskie – wiąże się zwykle z ograniczonym zaspokojeniem potrzeb kulturalnych i oświatowych, czy z ograniczonymi możliwościami komunikacyjnymi. Starsi mieszkańcy wsi, ze względu na wykluczenie transportowe, mają utrudnioną możliwość korzystania ze służby zdrowia, młodszy utrudniony dostęp do wyższej jakości usług edukacyjnych, a to ogranicza ich szanse rozwoju. Likwidacja połączeń komunikacji autobusowej zredukowała również dostęp do rynków pracy. Do tego dochodzi wykluczenie cyfrowe, szczególnie widoczne podczas pandemii COVID-19. Należy zauważyć, że trudną sytuację osób ubogich pogłębia wojna w Ukrainie. Jej efektem jest wzrost cen dóbr i usług, a także mniejsze możliwości odpowiedniego ogrzania mieszkań, ze względu na ograniczony dostęp oraz wysokie ceny węgla i gazu.

Trudną sytuację potwierdzają ostatnie badania, które prowadziliśmy w Instytucie Rozwoju Wsi i Rolnictwa PAN. Jednoznacznie wskazują one na wzrost ubóstwa subiektywnego oraz rosnącą depryzację potrzeb.

Sławomir Kalinowski,

prof. Instytutu Rozwoju Wsi i Rolnictwa Polskiej Akademii Nauk,
ekonomista, badacz ubóstwa i wykluczenia społecznego na wsi

BIEDA: PRZYCZYNA I OBJAW CHOROBY

Kwestia nierówności jest wskazywana jako jeden z najistotniejszych problemów zdrowia publicznego. Ponieważ nierówności te mają swoje podłoże w stratyfikacji społecznej (tj. hierarchizacji społeczeństwa) zdrowie uznać należy za produkt społeczny. Istnieje wyraźny dwustronny pozytywny związek zdrowia indywidualnego i ogólnospołecznego z rozwojem gospodarczym. Ubóstwo wpływa ujemnie na możliwości wykorzystania kapitału ludzkiego, który jest fundamentem rozwoju państwa i społeczeństwa.

Wpływ biedy na zdrowie może mieć charakter bezpośredni, związany niejednokrotnie z gorszym stanem zdrowia w wyniku wadliwego odżywiania, braku aktywności fizycznej, złych warunków mieszkaniowych, braku dbałości, złego stanu higieny itp., ale też pośredni, przejawiający się barierą dostępności

do opieki medycznej, wykupu leków, dostępności pewnych procedur leczniczych.

Ponadto bieda, podobnie jak bezrobocie, przemoc czy brak wykształcenia, nosi znamiona cech dziedzicznych, w psychologii korespondujących z pojęciem „wyuczonej bezradności”. Dziedziczenie biedy ma miejsce wtedy, gdy ubóstwo trwa w czasie i charakteryzuje więcej niż jedno pokolenie. Pojawia się zatem błędne koło: im bardziej jesteśmy biedni, tym trudniej jest się nam leczyć, co pogorsza stan zdrowia, a im gorszy poziom zdrowia, tym trudniej wyjść z biedy. Oczywiście zdrowie jest warunkiem koniecznym, choć niewystarczającym dla prawidłowego rozwoju, a zjawisko to, ze względu na jego złożone uwarunkowania, trudno jest pokonać samemu, bez wsparcia instytucjonalnego i społecznego.

Joanna Woźniak-Holecka,

dr hab. n. o zdrowiu, Zakład Promocji Zdrowia Wydział Nauk o Zdrowiu w Bytomiu,
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

POLITYKA SPOŁECZNA NIE NADAŻA ZA ZMIENNĄ RZECZYWISTOŚCIĄ

Polityka gospodarcza i społeczna odpowiadają za zapobieganie ubóstwu oraz jego ograniczanie. Polityka gospodarcza utrzymuje bezrobocie i inflację na niskim poziomie, co zapobiega ubóstwu. Polityka edukacyjna, polityka zdrowotna, ubezpieczenia społeczne i polityka mieszkaniowa zapobiegają ubóstwu i bezdomności.

Edukacja wyposaża ludzi w odpowiednie kwalifikacje, które umożliwiają im samodzielne uzyskiwanie odpowiednich do potrzeb i aspiracji dochodów z pracy. Zmniejsza to ubóstwo generowane przez braki kwalifikacji. Z kolei polityka zdrowotna, łącznie z polityką zdrowia publicznego zapobiegają ubóstwu, które powodowane jest przez nieleczone choroby fizyczne i psychiczne. Polityka ubezpieczenia społecznego rekompensuje dochody utracone ze względu na wystąpienie ryzyk socjalnych takich jak choroba, niepełnosprawność, starość, bezrobocie. Polityka mieszkaniowa powinna zaspokajać potrzeby mieszkaniowe osób o niższych dochodach.

Pomoc skierowana bezpośrednio do osób i rodzin w ubóstwie polega na udzielaniu im świadczeń na dzieci i z pomocy społecznej w formie pieniężnej i niepieniężnej (różnego rodzaju usługi). Pomocowe świadczenia pieniężne powinny być systematycznie waloryzowane oraz skoordynowane z usługami społecznymi odpowiedniej jakości. Obecny kryzys kosztów życia sprawił, że realna wartość świadczeń pieniężnych na dzieci i z pomocy społecznej dramatycznie spada. Wynika to z wadliwego sposobu dostosowywania ich do wzrostu cen, który powinien być zmieniony z trzyletniego i uznaniowego na roczny i automatyczny.

Ryszard Szarfenberg,

profesor Uniwersytetu Warszawskiego, Wydział Nauk Politycznych i Studiów Międzynarodowych.
Przewodniczący EAPN Polska i prezes ATD Czwarty Świat. Członek Komisji Ekspertów
ds. Przeciwdziałania Bezdomności przy RPO

KAŻDY MA SWOJĄ ODCZUWALNĄ INFLACJĘ

GUS prezentuje dane dotyczące koszyka zakupowego statystycznego gospodarstwa domowego, ale każde gospodarstwo kupuje nieco inne produkty i usługi. Inaczej zatem inflację odczuwa ktoś, kto codziennie dojeżdża do pracy wiele kilometrów samochodem, a inaczej ktoś, kto samochodu nie posiada. Inaczej inflację odczuwa osoba chora, która znaczną część swojego budżetu wydaje na leczenie, a inaczej osoba zdrowa, która leków nie kupuje.

Wysoka inflacja dotyczy wszystkich, ale jest najbardziej odczuwalna przez osoby najbiedniejsze. One bowiem wydają większą część swojego domowego budżetu niż osoby zamożniejsze na kategorie niezbędne do życia, jak żywność, użytkowanie mieszkania i nośniki energii oraz zdrowie. Przykładowo emeryci i renciści na te kategorie wydają 60% swojego budżetu, podczas gdy osoby pracujące 48%.

Niewątpliwie w najgorszej sytuacji są osoby zagrożone skrajnym ubóstwem, a takich jest najwięcej wśród osób utrzymujących się z różnych świadczeń społecznych oraz gospodarstw z osobami dotkniętymi niepełnosprawnością. To właśnie do takich osób, znajdujących się w najtrudniejszym położeniu, powinna być kierowana pomoc.

Alicja Defratyka,
ekonomistka, autorka projektu ciekaweliczby.pl

UBÓSTWO MA TWARZ KOBIETY

Kobiety w Polsce są częściej narażone na biedę niż mężczyźni. Młode kobiety mają problemy z otrzymaniem pracy, bo z góry przyjmuje się, że zaraz będą miały dzieci i zaczną korzystać z urlopów, zwolnień. To też powód do tego, aby ich nie awansować. To kobiety znacznie częściej przejmują rolę opiekunów osób z niepełnosprawnością, rezygnując z pracy. To powody, przez które kobiety mają niższe dochody, a w rezultacie niskie świadczenia emerytalne.

Niepracujące kobiety wychowujące dzieci czy opiekujące się innymi członkami rodziny narażone są na przemoc ekonomiczną, stają się zależne od zarabiających członków rodziny. Matki samotnie wychowujące dzieci borykają się z wieloma problemami, nie tylko z tym jak połączyć macierzyństwo i pracę zarobkową, ale często też z walką o niepłacone należne im alimenty.

Kobietom nie wybacza się zmęczenia, niedostosowania ubioru czy bałaganu w domu. W opinii społeczeństwa to one odpowiadają za wychowanie dzieci, gospodarstwo domowe i szczęście rodziny. Kobiety, które spotykam uśmiechają się, choć nie mają powodów do radości, wiedzą, że oczekujemy od nich uprzejmości pomimo trudnej sytuacji. Jeśli zapytacie je o marzenia powiedzą Wam o butach dla dziecka lub zepsutej pralce.

Skrajnym przykładem biedy kobiet jest doświadczenie bezdomności. Często są całkowicie zależne od mężczyzn, którzy sprawują nad nimi pieczę. Wiąże się to nierzadko z przemocą finansową, materialną i seksualną. Kobiety nierzadko przyjmują postawę, która ma udowodnić, że same wybrały taki los. Wyrwanie ich z kręgu uzależnienia od takiej relacji jest niezwykle trudne i zajmuje dużo czasu.

Bieda ma twarz zmęczonej, smutnej kobiety siedzącej w centrum miasta i oferującej bukiet kwiatów, aby zarobić na chleb dla wnuków. To twarz zawstydzonej kobiety, która dodatkowo narażona jest na ocenianie jej wyglądu.

Adriana Porowska,

pracowniczka socjalna, prezeska Kamiliańskiej Misji Pomocy Społecznej, współprzewodnicząca Komisji Ekspertów ds. Przeciwdziałania Bezdomności przy Rzeczniku Praw Obywatelskich oraz członkini rady społecznej Rzecznika Praw Obywatelskich



Wpłacam, by pomóc >

SPIRALA UBÓSTWA

Problem ubóstwa jest związany nie tylko z brakiem dóbr materialnych, ale też z doświadczeniem wykluczenia, samotności oraz zawstydzenia. Osoby w kryzysie ubóstwa często mają poczucie winy, beznadziei, braku zrozumienia. Czują, że zawiodą członków swojej rodziny, zwłaszcza dzieci. Długi kryzys ubóstwa potrafi znacząco osłabić poczucie własnej wartości i skuteczności, a nawet doprowadzić do wyuczonej bezradności. Jeśli próbujemy zmienić swoją sytuację, ale nasze próby nie przynoszą efektów, powoduje to zniechęcenie do dalszych prób i niejako „zastygnięcie” w niekomfortowej pozycji.

Walka o to, by zaspokoić podstawowe potrzeby swoje i swojej rodziny bywa niekiedy bardzo wyczerpująca i uniemożliwia aktywne poszukiwanie pracy. Sytuacja osób w kryzysie ubóstwa jest trudna również dlatego, że bieda jest tematem tabu. Społeczeństwo ceni przecież sprawczość i zaradność. Brak tych cech nierzadko zarzuca się osobom ubogim.

Przewlekły stres i brak poczucia bezpieczeństwa, które często wiążą się z ubóstwem, stanowią czynniki ryzyka niektórych chorób i zaburzeń psychicznych (uzależnień, zaburzeń lękowych, depresji czy zaburzeń psychosomatycznych). Z drugiej strony osoby ubogie mają niestety mniejszą szansę na otrzymanie skutecznej pomocy psychologicznej, która w Polsce nie jest dostępna dla każdego „od ręki”.

Sama bieda bywa także efektem dyskryminacji, której doświadczają na przykład osoby z diagnozą psychiatryczną. Osoba doświadczająca psychoz (na przykład chorująca na schizofrenię) lub poważnych zaburzeń lękowych przy odpowiednio ustawionej farmakoterapii i psychoterapii mogłaby pozostać aktywna zawodowo. Jednak krzywdzące stereotypy i społeczna psychofobia sprawiają, że wiele z nich mierzy się z odrzuceniem, co dodatkowo naraża je na życie w ubóstwie. Wiąże się to z doświadczeniem przewlekłego stresu i innych psychologicznych konsekwencji ubóstwa, przez co ich stan może się pogorszyć, a motywacja do leczenia maleć. Powrót do życia społecznego staje się wówczas jeszcze trudniejszy. Osoby z chorobami i zaburzeniami psychicznymi nierzadko wpadają więc w spiralę biedy i wykluczenia.

Angelika Szelałgowska-Mironiuk,

psycholożka, psychoterapeutka, nauczycielka akademicka i doktorantka Uniwersytetu SWPS



Wpłacam, by pomóc >

JEŚLI BIEDA TO WYBÓR, OD CIEBIE ZALEŻY, GDZIE SIĘ KOŃCZY

Dzięki zaangażowaniu w Szlachetną Paczkę setek Wolontariuszy i Darczyńców co roku tysiące rodzin otrzymują pomoc dopasowaną do swoich potrzeb. Szlachetna Paczka działa przez cały rok i dociera do tych, którym często nie pomaga nikt inny. Dajemy najbardziej potrzebującym nie tylko wsparcie materialne, ale również obecność i uwagę drugiego człowieka, a także impuls do samodzielnego zmagania się z przeciwnościami.

Często to właśnie owo zainteresowanie i pełna otuchy rozmowa bywają dla rodzin żyjących w trudnej sytuacji cenniejsze niż paczka z artykułami spożywczymi czy ciepłą odzieżą na zimę. Dzięki spotkaniom z wolontariuszami potrzebujący odzyskują godność. Przekonują się, że zasługują na uwagę i szacunek drugiego człowieka. Bez tego trudno jest im samodzielnie walczyć o trwałą zmianę i wyjście z trudnej sytuacji.

Możesz wesprzeć Szlachetną Paczkę dokonując wpłaty. Dzięki osobom, które wspierają Paczkę finansowo, program może działać, rozwijać się i docierać do rodzin w potrzebie.



Wpłatam, by pomóc >

Bibliografia

Do przygotowania Raportu o biedzie wykorzystano:

Aktywność ekonomiczna ludności Polski – 1 kwartał 2022 r., Główny Urząd Statystyczny (GUS), 2022

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/pracujacy-bezrobotni-biemi-zawodowo-wg-bael/aktywnosc-ekonomiczna-ludnosci-polski-i-kwartal-2022-roku,4,46.html>

Dane Eurostat

http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=lfst_hhhnych&lang=en

Depresja w doświadczeniach i opiniach, CBOS, 2021

https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_157_21.PDF

Health at a Glance 2021, OECD, 2021

<https://www.oecd-ilibrary.org/deliver/ae3016b9-en.pdf?itemId=%2Fcontent%2Fpublication%2Fae3016b9-en&mimeType=pdf>

Informacja o wstępnych wynikach Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021, GUS, 2022

<https://stat.gov.pl/spisy-powszechne/nsp-2021/nsp-2021-wyniki-wstepne/informacja-o-wstepnych-wynikach-narodowego-spisu-powszechnego-ludnosci-i-mieszkan-2021,1.html>

Jak poprawić jakość życia osób ubogich energetycznie?, Instytut Badań Strukturalnych, 2021

<https://ibs.org.pl/publications/jak-poprawic-jakosc-zycia-osob-ubogich-energetycznie/>

Jak przetrwać kryzys energetyczny, CBOS, 2022

https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K_133_22.PDF

Komunikat Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, GUS, 2022

<https://stat.gov.pl/sygnalne/komunikaty-i-obwieszczenia/lista-komunikatow-i-obwieszczen/komunikat-w-sprawie-przecietnej-sredniorocznej-ceny-detalicznej-1000-kg-wegla-kamiennego-w-2021-roku,53,9.html>

Obawy i oczekiwania Polaków, CBOS, 2022

https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K_035_22.PDF

Obawy Polaków u progu jesieni, CBOS, 2022

https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K_128_22.PDF

Ochrona zdrowia w gospodarstwach domowych w 2020r., GUS, 2022

<https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5513/2/7/1/ochrona-zdrowia-w-gospodarstwach-domowych-w-2020-r.pdf>

Polacy wobec kryzysu energetycznego, CBOS, 2022

https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K_115_22.PDF

Poverty Watch 2022 Monitoring Ubóstwa Finansowego i Polityki Społecznej Przeciw Ubóstwu w Polsce 2021–2022, EAPN, 2022

https://www.eapn.org.pl/eapn/uploads/2022/10/monitoring_ubostwa_2022_ost.pdf

Samopoczucie Polaków w roku 2021, CBOS, 2022

https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K_007_22.PDF

Statystyki Komendy Głównej Policji, 2022

<https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze>

Trwanie życia w 2021 r., GUS, 2022

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/trwanie-zycia/trwanie-zycia-w-2021-roku,2,16.html>

Trwanie życia w zdrowiu w 2020 r., GUS, 2021

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/trwanie-zycia/trwanie-zycia-w-zdrowiu-w-2020-r-,5,1.html>

Uchodźcy z Ukrainy w Polsce Wyzwania i potencjał integracji, Deloitte, 2022

<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pl/Documents/Reports/pl/Uchodzcy-z-Ukrainy-w-Polsce-Report.pdf>

Umieralność w 2021 roku. Zgony według przyczyn – dane wstępne, GUS, 2022

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/statystyka-przyczyn-zgonow/umieralnosc-w-2021-roku-zgony-wedlug-przyczyn-dane-wstepne,10,3.html>

Wskaźniki cen towarów i usług konsumpcyjnych w październiku 2022 roku, GUS, 2022

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ceny-handel/wskazniki-cen/wskazniki-cen-towarow-i-uslug-konsumpcyjnych-w-pazdzierniku-2022-roku,2,132.html>

Wydarzenie roku 2021 w Polsce i na świecie, CBOS, 2022

https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K_016_22.PDF

Wypadki drogowe w Polsce w 2021 roku, Komenda Główna Policji, 2022

<https://statystyka.policja.pl/download/20/381967/WypadkiDrogowe2021.pdf>

Wyposażenie mieszkań i budynków w instalacje i urządzenia techniczne – wyniki wstępne NSP 2021, GUS, 2022

<https://stat.gov.pl/spisy-powszechne/nsp-2021/nsp-2021-wyniki-wstepne/wyposazenie-mieszkan-i-budynkow-w-instalacje-i-urządzenia-techniczne-wyniki-wstepne-nsp-2021,3,1.html>

Zasięg ubóstwa ekonomicznego w Polsce w 2021 r., GUS, 2022

https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5487/14/9/1/zasieg_ubostwa_ekonomicznego_w_polsce_w_2021-roku.pdf

Autorzy

Agnieszka Basińska

Anna Gaik

Anna Kropisz

Magda Łukasik

Joanna Sadzik

Piotr Tomza

Agnieszka Wojtyniak

Szymon Żyśko

Redakcja

Piotr Tomza

Szymon Żyśko

Skład graficzny

Anna Franke

Daria Ferda

Sabina Labe

Autorzy zdjęć

shutterstock.com

