

Onkoprzestrzeń Kreatywna - projekt Marii Poszwińskiej

Główna idea projektu to popularyzacja arteterapii i metod obniżających stres w środowiskach dotkniętych chorobami nowotworowymi jako silnego, pozytywnego bodźca poprawiającego zdrowie psychiczne i fizyczne oraz jakość życia osób zmagających się z chorobą nowotworową.

Projekt adresowany jest do pacjentów i ich bliskich, zarówno ludzi młodych, dorosłych, jak i seniorów, osób niepełnosprawnych, do terapeutów i lekarzy, przedstawicieli organizacji pozarządowych i wolontariuszy, a także środowisk medycznych. Organizatorem Warszawskich Spotkań Filmowych, pod nazwą Onkoprzestrzeń Filmowa, które odbędą się 23 lutego 2019 roku w kinie Elektronik, jest Fundacja Twórczość i Dokumentacja oraz Warszawska Szkoła Filmowa. Naszymi partnerami jest Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych zrzeszająca 47 organizacji Pacjenckich, Instytut Praw Pacjenta współpracujący z ok. 300 organizacjami zrzeszającymi pacjentów z całej Polski, Fundacja „Bądź” Małgorzaty Braunek, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń „Amazonki”, Instytut Meisnera, Polilko, Sarkoma i inne warszawskie organizacje pacjenckie.

Misją "Onkoprzestrzeni kreatywnej" jest inspirowanie do przyjmowania aktywnej i twórczej postawy pozwalającej na przekierowanie negatywnych emocji związanych z chorobą w pozytywne działania kreatywne w różnych obszarach życia, wskazywanie na uzdrawiającą rolę kreatywności i samorozwoju poprzez różne formy zajęciowe.

Pragniemy budzić świadomość i uczyć, że aktywna postawa wobec życia może nas wspierać w trudnych chwilach, pomagać powrócić do normalnego życia, dawać nadzieję na przyszłość i otwarcie się na świat.

Chcemy promować nowe rozumienie zdrowienia i nowe kreatywne postawy wobec choroby, aby słowo „rak” nie kojarzyło się z wyrokiem śmierci i wycofaniem z wszelkiej społecznej i kreatywnej aktywności. Chcemy dawać wsparcie przywracające nadzieję i chęć życia, które polega na kreowaniu zdrowych myśli i przekonań wspartych twórczością i zabawą, ruchem, relaksem i zaspokojeniem psychicznych, społecznych i duchowych potrzeb pacjenta i jego rodziny. Wierzymy, że wyjście naprzeciw lękom, bezradności, poczuciu przygnębienia czy osamotnienia niewątpliwie zmobilizuje układ odpornościowy i wzmocni efekt leczenia medycznego.

Maria Poszwińska, autorka projektu Onkoprzestrzeń Kreatywna, wiceprezes Fundacji Twórczość i Dokumentacja, od zachorowania na raka w 2000 roku stara się dzielić swoim doświadczeniem, realizuje filmy o psychoonkologii i arteterapii. Film o psychoonkologii "Wewnętrzna moc" z 2005 roku obejrzało wówczas półtora miliona ludzi (wg. badań Nielsena), wizualizacja terapeutyczna "Wewnętrzna moc" rozdawana była pacjentom w Centrum Onkologii w Warszawie w ponad 100 tys. sztuk, a dwa najnowsze filmy "Muzykoterapia, zdrowienie przez sztukę" trafiły do organizacji pacjenckich poprzez Polską Koalicję Pacjentów Onkologicznych w wielu tysiącach egzemplarzy.

Obecnie Maria Poszwińska realizuje w partnerstwie ze swoją Fundacją Twórczość i Dokumentacja oraz Polską Koalicją Pacjentów Onkologicznych półtoraroczny projekt filmowo-warsztatowy o tej samej nazwie dofinansowany ze środków FIO. W ramach tego projektu Fundacja Twórczość i Dokumentacja realizuje materiały filmowe dotyczące arteterapii i różnych form kreatywności, a całość zwieńczy godzinny film "Onkoprzestrzeń Kreatywna". Na stronie internetowej www.onkoprzestrzenkreatywna.pl można zobaczyć, obok galerii fotograficznych z przeprowadzonych warsztatów, już ponad 100 materiałów filmowych: relacji z warsztatów oraz wywiadów u uczestnikami/pacjentami, lekarzami, terapeutami i konsultantami.

W tym roku - poza projektem FIO - Maria Poszwińska i Fundacja Twórczość i Dokumentacja planuje jeszcze zrealizować kolejny inspirujący okołogodzinny film "Amazonki" oraz cztery półgodzinne filmy emisyjne, które powstały w oparciu o wywiady z uczestnikami i warsztaty arteterapii i kreatywności Onkoprzestrzeni Kreatywnej w Sierakowie.

Należy podkreślić, że Onkoprzestrzeń kreatywna to niezwykle cenny i nowatorski projekt mający na celu pomoc ludziom doświadczonym chorobą i ich bliskim. Na ogół jednak ludzie dotknięci rakiem i ich bliscy nie są zrzeszeni w żadnych organizacjach i są pod względem wsparcia psychicznego pozostawieni całkowicie samym sobie. Ich wszystkie myśli i działania toczą się tylko wokół choroby, odbierając energię i motywację na zrealizowane i spełnione życie.

Jest to także pewien eksperyment badawczy, w którym chcemy odpowiedzieć na pytanie czy sztuka, muzyka, taniec, działania kreatywne i szeroko pojęta aktywność może pomagać w leczeniu. Nasza grupa badawcza liczy ponad 150 osób. Przeprowadzone warsztaty i dziesiątki rozmów z pacjentami w trakcie leczenia i po leczeniu, a także z ich bliskimi pokazują, że jak najbardziej korzystne, wręcz zbawienne dla pacjentów i ich rodzin jest odwrócenie uwagi od choroby.

Jest to nowy projekt, jeszcze nieznanym, jeszcze niewypromowanym i bardzo prosimy o jego wsparcie. Jeśli o projekcie dowie się dużo ludzi to będzie to duża realna pomoc ludziom i zmiana ich perspektywy myślenia. Wielka inspiracja i motywacja.

Głęboko wierzymy, że najlepszym sposobem poradzenia sobie z chorobą jest nie myśleć tylko o chorobie i żyć najpiękniej i najlepiej jak tylko można, pomimo choroby. Często ona wtedy odchodzi, bo pojawiają się równie ważne sprawy jak np. marzenia, samorealizacja, podróże, nowe przyjaźnie. Bardzo zależy nam na promocji tej idei, zaszczepienia jej w świadomości społecznej, wsparcia ludzi chorych i ozdrowieńców, tych, którzy przeżywają strach z powodu leczenia i martwią się o własne życie i życie swoich bliskich.

To na ile uda nam się dotrzeć z naszym projektem do szerokiej grupy ludzi i na ile uda się osobom potrzebującym i zainteresowanym skorzystać z naszej naprawdę ogromnej pracy zależy głównie od promocji tego projektu. My nie jesteśmy w stanie dotrzeć masowo do ludzi, którzy mogliby być zainteresowani arteterapią i psychoonkologią, chociaż doświadczenie i badania medyczne potwierdzają jak ważne jest wsparcie psychiczne dla tych osób, aby mogli powrócić "do świata żywych". Równie istotne jest zainteresowanie środowisk terapeutyczno-medycznych, ponieważ tu w pierwszej kolejności trafiają pacjenci.

Diagnoza "rak" budzi często przerażenie. Choć wcześniej wykryta choroba w bardzo wielu przypadkach jest uleczalna, to bez wątplenia jej wpływ na życie osób, które zachorowały, i ich najbliższych, jest kolosalny. Diagnoza "rak" budzi często przerażenie i należy podkreślić, że zachorowanie na raka nigdy nie dotyczy tylko osoby chorej. To wiadomość, która wpływa na życie całej rodziny, która musi się skonfrontować z lękiem przed śmiercią, a często zatacza jeszcze szersze kręgi. Dotyka obszaru życia rodzinnego, zawodowego. Choroby nie można wyprzeć ze świadomości, udawać przed sobą i innymi, że jej nie ma. Z drugiej strony życie toczy się dalej, choć dotknięte chorobą. Dalej istnieje rodzina, życie osobiste i zawodowe. Można powiedzieć, że zachorowanie na raka to sytuacja graniczna, która może odsłonić takie aspekty naszej psychiki, z których na co dzień nie zdajemy sobie sprawy. Dotyczy to zarówno trudnych emocji, jak i ogromnych zasobów siły do radzenia sobie w trudnej sytuacji. Wie o tym ten, kto w swoim otoczeniu miał czy ma osobę chorą i zastanawia się, jak może udzielić jej wsparcia.

Choroba weryfikuje to, jak osoba o sobie myśli, co jest dla niej ważne, przyjaciół i najbliższe otoczenie, a także wiele obszarów życia. Nowa naznaczona onkologicznie sytuacja powoduje, że trzeba odkryć i uczyć się siebie na nowo. Zbudować swoją nową tożsamość. Wrócić do normalnego życia, pracować, podróżować, spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi. Każda próba zachowania normalności, spotykanie się ze znajomymi, kolegami z pracy - każde oderwanie myśli od choroby czy leczenia ma działanie terapeutyczne.

A jaki obraz choroby nowotworowej kreują media? Najczęściej przedstawiają jej ciemną stronę. Błazi, pozbawieni włosów ludzie, leżący na szpitalnym łóżku podłączeni pod kroplówkę, niezdolni do normalnego funkcjonowania. Daje to przytłaczającą wizję przyszłości, budzi strach i osłabia. Poglądy na temat chorób onkologicznych cechuje fatalizm: „rak jest chorobą śmiertelną”, „walka z rakiem”. I co jest wygraną, a co przegraną? Czy wieloletnie życie z chorobą przewlekłą jest przegraną czy wygraną? Najczęściej pacjenci onkologiczni to osoby sprawne, pełne życia, osoby, które leczenie traktują jako krótką przerwę w życiu, osoby, które marzą o powrocie do domu, do rodziny, do pracy, do zabawy, do różnych przyjemności. I chcą to robić szybko, bo bardziej niż kiedykolwiek żyją chwilą obecną, tu i teraz. To prawda, że stany terminalne są bardzo trudne i rzeczywiście bardzo przygnębiające, ale nie musi tak być przez cały czas choroby. Świadomość społeczna na temat nowotworów i opieki onkologicznej w Polsce często jest pełna stereotypowych i nieprawdziwych przekonań. I pełna paraliżującego lęku. Nie napawa optymizmem np. przekaz „przegrał walkę z rakiem”, który pokazuje nam, że większość historii kończy się źle. Jeśli ludzie widzą smutne przygnębiające przekazy to ich lęki są większe, a nadzieja mniejsza. Nie chodzi o to, aby zaprzeczać emocjom, skutkom ubocznym i innym trudnym elementom, które dzieją się w trakcie leczenia i terapii, ale ważne jest, aby nie straszyć siebie i innych.

Brakuje nacechowanych pozytywnie przekazów, które mówią co robić, jak normalnie żyć dalej. które nakłaniają do spotykania się z bliskimi, do korzystania z życia, do uprawiania różnych form aktywności. Do działań kreatywnych. Nie trzeba rozmawiać tylko o raku. Można się też tańczyć, śpiewać, malować, podróżować, śmiać się i bawić. Trzeba nauczyć się z żyć z chorobą, zacząć robić coś dla siebie, rehabilitować się nie tylko fizycznie, ale i psychicznie, usuwać przeszkody i bariery przede wszystkim w głowie.

Onkoprzestrzeń Kreatywna opowiada się po stronie życia. Może być niezwykle i bardzo konkretnym wsparciem dla pacjentów i ich bliskich. Pacjenci nie muszą być na przegranej pozycji, wprost przeciwnie, mogą pokonać strach i zacząć w pełni świadomie realizować swoje marzenia i talenty. Człowiek ma ogromny wpływ na swoje samopoczucie poprzez wykonywanie różnych działań, a to z kolei przekłada się na zdrowie, możemy więc całkiem ciekawe życie pomimo choroby. Żyjąc ciekawie skupiamy wokół siebie ciekawych, miłych ludzi, w których towarzystwie zapominamy o naszych troskach i problemach. Realizowana pasja może skutecznie odciągnąć myśli od leczenia i choroby. Niewątpliwie potrzeba inicjatyw, które pokazują, że przy chorobie nowotworowej też da się po prostu fajnie i ciekawie żyć.

Warto przedstawiać zdjęcia i historie osób, którym udało się z wyjść z choroby, prezentować przykłady dobrego radzenia sobie w chorobie i pozytywnych zmian, które wniosła choroba, bo i takich jest bardzo dużo. Zdrowe spojrzenie na chorobę na pewno będzie bardzo pomocne.

Fundacja „Twórczość i dokumentacja” została utworzona przez Stefana Żuchowskiego i Marię Poszwińską. Fundacja Twórczość i Dokumentacja jest fundacją, głównie o profilu filmowym. Jej członkowie, a zarazem fundatorzy prywatnie zajmują się sztuką, kulturą, muzyką współczesną i tradycyjną, muzykoterapią, a ze względu na osobiste doświadczenia onkologiczne Marii Poszwińskiej, również psychoonkologią. Chcemy połączyć te dziedziny: film, działania artystyczne i zdrowie. Od wielu lat współpracujemy z PKPO: planujemy szereg działań arteterapii i towarzyszących im filmów dokumentalnych przeznaczonych dla pacjentów onkologicznych i ich rodzin.

Celem Fundacji jest:

- dokumentowanie wartościowych zjawisk społeczno-kulturalnych, artystycznych, interesujących osobowości,
- inicjowanie i wspieranie projektów artystycznych i społeczno – kulturalnych,
- realizacje artystyczne przede wszystkim z zakresu plastyki i filmu,
- przedsięwzięcia edukacyjne – popularyzacja sztuki i kultury,
- animacja kulturalna, inicjatywy kulturotwórcze,
- profilaktyka zdrowotna.
- działania na rzecz osób niepełnosprawnych,