

## numer 110 PAŹDZIERNIK 2014

wydawany od 2001 roku

**INFORMATOR**

### TATO, GDZIE JEDZIEMY

„Tato, gdzie jedziemy” Fournier Jean-Louis  
Wydawnictwo: KSIAŻNICA Objętość: 176 stron  
Rok wydania: 2012 Cena ok. 10zł.

Książka nagrodzona jednym z najważniejszych francuskich wyróżnień literackich (Femina)

*„Ojciec dziecka upośledzonego powinien chodzić z grobową miną. Powinien dźwigać swój krzyż z boleścią wypisaną na twarzy. Nie ma mowy, żeby dla kawału przystroił się w błazeński czerwony nos. Bo taki ojciec w ogóle nie ma prawa się śmiać, byłoby to w absolutnie najgorszym guście. Skoro los nie był łaskawy, człowiek musi prezentować się stosownie, wyglądać na zgnębionego, tak bowiem wypada.”*

Kontrowersyjna, niepozorna **powieść francuskiego satyryka Jean-Luis Fourniera "Tato, gdzie jedziemy"**, w krótkich historiach opowiada o życiu i wzajemnych relacjach z dwoma upośledzonymi umysłowo synami.

Matthieu i Thomas urodzili się w odstępnie dwóch lat. Żyli paręnaście...

Wiele osób odbiera ją właśnie kontrowersyjnie, lub dosadnie mówiąc - odrzuca humorystyczną formę opisu. Rodzice dzieci upośledzonych umysłowo mają dwa wyjścia: przyjąć sytuację jako dopust boży i cierpieć, lub żyć normalnie i cieszyć się wszystkim wraz z dziećmi. Autor wybrał drugą ścieżkę. W dowcipny sposób opisuje codzienne zmaganie się

z trudami wychowania chłopców, które w tzw. "normalnych" rodzinach nie istnieją.

*„Mówiąc o dzieciach upośledzonych, ludzie przybierają minę stosowną do okoliczności, jakby mówili o katastrofie. Chciałbym spróbować choć raz mówić o was z uśmiechem. Śmieszyliście mnie często i nie zawsze mimowolnie. Dzięki wam miałem przewagę nad rodzicami dzieci normalnych. Nie kłopotalem się na przykład o wasze studia ani o przyszły zawód. Ani tym, co będziecie robili później, ponieważ tego akurat dowiedzieliśmy się szybko: nie będziecie robili nic.”*

Życie ze świadomością, że potomstwo nie zrealizuje żadnych pokładanych w nich nadziei jest frustrujące i trudne. I zwykle nie do pojęcia dla tej części ludzkości, która nigdy nie dotknęła tego tematu osobiście.

Jean Louis Fournier, satyryk i humorysta, nie mógł do tzw. tragedii rodzinnej (bo tak przecież jest odbierane urodzenie się upośledzonego dziecka) odnieść się inaczej, niż tak jak to zawarł w tej książce. Dla jednych budząca grozę, innych doprowadzająca do łez ze śmiechu.

Na pewno po lekturze tej pozycji nikt nie pozostanie obojętny.

*„Są też ludzie, którzy powiadają: "Upośledzone dziecko to dar od Niebios". I wcale nie żartują. Ale to osoby rzadko same mają upośledzone dzieci. Kiedy otrzymuje się taki dar, człowiek ma ochotę powiedzieć Niebiosom: "Och, naprawdę niepotrzebnie!..."*

Życie rodziny Fournier nie było "uślane rożami". Po parunastu latach Matthieu i Thomas umarli, a Jean Luis rozstał się z żoną (Agnes Brunet - była żona autora miała odmienne spojrzenie na życie chłopców).

*„(...) nie wolno pozbawiać dzieci upośledzonych luksusu, jakim jest rozśmieszanie ludzi (...)"*

Wzrost tolerancji i akceptacji społecznej ludzi upośledzonych jest wyraźny, ale jak w wielu aspektach życia jeszcze nie potrafimy radować się tym, co zastane.

Bez względu na ogląd rzeczywistości, charakter i dążenia polecam tę książkę każdemu. Nawet jeśli wzbudzi niesmak.

Ja uśmiełem się do łez.

Wojciech Plewnia, ojciec Jagody (zespół Downa)

### INOZYTOL UWALNIA DO TROSK I LĘKÓW

Cytując ten tytuł za pozycją „Biblioteczka zdrowia - Witaminy” Klausa Oberbeila (Świat Książki 1997r.), czytamy dalej: *Doktor Carl C. Pfeiffer, szef renomowanego Brain Bio Center w Princetown nie tai zachwyty „Podajemy naszym pacjentom inozytol i uwalniamy ich w ten sposób od napięcia i leków, a nawet nadciśnienia tętniczego”. Zdaniem doktora Pfeiffera ta witamina B działa podobnie jak walium, może nawet zastąpić tamten środek uspokajający. „Działanie odprężające widać w wykresie fal mózgowych na elektroencefalogramie”. Oprócz niacyny (B3), nasz organizm nie zawiera ani nie potrzebuje żadnej innej witaminy w większym stopniu niż inozytolu. Ta biosubstancja znajduje się w rdzeniu kręgowym, w mózgu i płynie mózgowym i to w znacznie większym stężeniu niż we krwi. W ten sposób natura stworzyła sobie magazyn rezerw na wypadek, gdyby stres spowodował większe zużycie tej drogocennej witaminy. Niewątpliwa zaleta inozytolu: podobnie jak cholina jest doskonałym środkiem naturalnym, działa tak samo skutecznie jak wiele chemicznych środków nasennych i uspokajających, te ostatnie jednak przynoszą mimo wszystko więcej szkody niż pożytku. (...) To jedna z najważniejszych substancji w funkcjonowaniu i rozwoju komórek nerwowych. Ta witamina B przypadła ostatnio do gustu nowoczesnym neurologom, którzy zalecają jej stosowanie. Jakie jest zapotrzebowanie na inozytol? Podobnie jak w przypadku jej siostrzanej substancji, choliny, również dla inozytolu nie istnieją jeszcze zalecenia co do wielkości przyjmowanych dawek. (...) Zapotrzebowanie organizmu waha się zależnie od intensywności stresów i napięcia zawodowego od 4 do 8 g dziennie. Około dwóch trzecich powstaje w wyniku*

syntezy podczas przemiany materii, jednak tylko wtedy gdy błona śluzowa żołądka, nerki, wątroba oraz komórki nerwowe i mózgowe są zdrowe i zaopatrywane odpowiednio we wszystkie substancje odżywcze. W przypadku niedoboru witamin, pierwiastków śladowych, białka dochodzi lub wysokowartościowych kwasów tłuszczowych dochodzi do zablokowania syntezy inozytolu. Jego groźnym wrogiem jest kofeina zawarta w kawie; obydwie substancje nie znoszą się wzajemnie. Niestety inozytol, jako wrażliwszy, niszczone jest przez kofeinę (...). Substancje tę tracą również ludzie pijący dużo wody (ponad 2,5 l dziennie). Inozytol ulega wtedy wypłukiwaniu z organizmu. Szkodliwe są dla niego również określone leki, zwłaszcza sulfonamidy (...). Gdy zabraknie inozytolu – pierwsze oznaki ostrzegawcze: dolegliwości nerwowe, stany lękowe, bezsenność, nieprawidłowe krążenie krwi, kłopoty ze wzrokiem, obstrukcja, egzema, wypadanie włosów.

Z ulotki Solgaru o inozytolu: **ŚRODEK LIPOTROPOWY.** Inozytol który jest głównym składnikiem lecytyny funkcjonuje jak substancja lipotropowa (tzn. zapobiega gromadzeniu się tłuszczu i cholesterolu w wątrobie). Jeżeli wątroba staje się nadmiernie obciążona przez tłuszcze i cholesterol, upośledzeniu ulegają liczne jej funkcje (np. detoksykacja, metabolizm, produkcja żółci, itp.), co negatywnie odbija się na całym organizmie. Może to również prowadzić do schorzeń pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych (np. kamienie, żółciowe). **FUNKCJE UMYŚLOWE I ZDROWIE PSYCHICZNE.** Inozytol odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu neuroprzekazników acetylocholino i serotoniny (tj. zwiększając wrażliwość receptorów na serotoninę). Te neuroprzekazniki są potrzebne m.in. dla właściwych funkcji poznawczych, sprawności pamięci, jasności myślenia, stabilizacji nastrojów oraz pracy nerwów i mięśni. **UKŁAD NERWOWY.** Inozytol jest również składnikiem błon komórek nerwowych. Fakt ten jak i jego wpływ na neuroprzekazniki tłumaczy jego ważną rolę w zapewnienia układowi nerwowemu dobrego stanu. Utratę funkcji nerwowych w neuropatii cukrzycowej łączy się z obniżonym poziomem inozytolu w komórkach układu nerwowego. Suplementacja

inozytolem poprawia przewodzenie sygnałów nerwowych u diabetyków.

Głos mamy, która pokazała mi tę książkę: „W książce tej nie ma mowy o autyzmie. To praca o witaminach. A jednak czytając o inozytolu, od razu nasunęła mi się na myśl moja córka, z problemami jelit i zaburzeniami nastroju. Podaję swojej córce inozytol od 3 miesięcy (jest także na diecie SCD). Zauważyłam, że jest wyciszona i nie ma gwałtownej huśtawki nastroju. Wcześniej miała ataki zmiany nastroju - z wesołości przechodziła w płacz. Poza tym, przedtem bywała jak „śnięta ryba”, trzeba było powtarzać ze sto razy, żeby rozumiała. A teraz ma jasność myślenia. Więcej bodźców do niej dociera, powie się raz i chwytą. Autystyczny syn koleżanki miał stany lękowe - bardzo bał się burzy i samych jej oznak. W tej chwili chodzi z parasolką w deszczu, a przedtem chmury zasuwające niebo doprowadzały go do paniki. Słyszałam, że niektórzy lekarze DAN przepisują inozytol, konwencjonalni lekarze tego nie robią.” Więcej informacji znajdziecie w internecie.

### KONFERENCJA NA TEMAT EDUKACJI I USŁUG ASYSTENCKICH

Serdecznie zapraszamy 13 października do Krakowa na konferencję pt. „Jestem mamą. Nie rehabilitantką. Jestem tatą. Nie terapeutą. Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami a rynek pracy”, która odbędzie się w Międzynarodowym Centrum Kultury na Rynku Głównym 25.

#### PROGRAM KONFERENCJI

09.00-10.00 Rejestracja uczestników  
10.00-10.10 Otwarcie konferencji, Joanna Piwowońska, Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego  
10.10-10.30 Powitanie gości honorowych, Piotr Kuźniak, Fundacja IMAGO/Aleksander Waszkielewicz, Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego  
BLOK: Uczeń z niepełnosprawnością w systemie oświaty

10.30-11.00 Uczeń z niepełnosprawnością w systemie oświaty – regulacje prawne, przedstawiciel Ministerstwa Edukacji Narodowej

11.00-11.30 Dostosowanie form oraz metod i organizacji nauczania do potrzeb ucznia z niepełnosprawnością, przedstawiciel Kuratorium Oświaty

11.30-12.00 Rodzice i dyrektorzy o edukacji uczniów z niepełnospr. - wstępne wyniki badań, dr Paweł Kubicki, Instytut Badań Edukacyjnych

12.00-12.45 Dobre praktyki edukacji włączającej, przedstawiciele placówek oświatowych oraz jednostek samorządu terytorialnego

12.45-13.30 Panel dyskusyjny; Przerwa obiadowa

BLOK: Wsparcie rodziców dzieci z niepełnosprawnościami – przykłady dobrych praktyk

14.30-15.00 Usługi asystenckie jako wsparcie rodzin z dziećmi z niepełnospr., Joanna Zarzycka, Stowarzyszenie FAON, Katowice

15.00-15.30 Praktyczne przykłady rozwiązań asystenckich na rzecz dzieci z niepełnospr. i ich rodzin realizowane za granicą, Piotr Kuźniak, Fundacja IMAGO, Wrocław

15.30-16.15 Panel dyskusyjny

16.15-16.30 Podsumowanie konferencji

Decyduje kolejność zgłoszeń. Formularz rejestracyjny prosimy przesłać do 8 października 2014r.:

- faksem na numer (12) 629-85-15 lub mailem na adres: spotkania@pomocdlarodzicow.pl

Informacje organizacyjnych udziela:

- Joanna Piwowońska, tel. 12 629 85 14, 663 883 332, joanna.piwowonska@firr.org.pl

Serdecznie zapraszamy!

Miesięcznik Regionalnego Stowarzyszenia na Rzecz Osób Autystycznych i Ich Rodzin w Katowicach  
40-927 Katowice, ul. Sowińskiego 45/46  
tel. 692-565-494, e-mail autyzmirodzina@op.pl  
nakład 30 egzemplarzy, bezpłatny.  
Publikacja internetowa [www.autyzmirodzina.org](http://www.autyzmirodzina.org)  
zakładka Informator.  
Redakcja: Liliana Bujała SDG