



KATALOG

NIE
OCENIAJ
KSIĄŻKI
PO OKŁADCE



zywabibliotekapolska.pl



ŻYWA BIBLIOTEKA

MIEJSCE:

Przytęk

GODZINA:

15:00 – 18:00

ORGANIZATOR:

GBP w Przytęku



ŻYWA BIBLIOTEKA

Regulamin



NIE
OCENIAJ
KSIĄŻKI
PO OKŁADCE

Żywa Książka ma prawo:

- ✓ być traktowana z szacunkiem.
- ✓ zadawać pytania.
- ✓ nie odpowiedzieć na pytanie, jeśli nie chce.
- ✓ zakończyć rozmowę, jeśli chce.
- ✓ odmówić rozmowy bez podania przyczyny.

Czytelnika/czki ma prawo:

- ✓ być traktowany/a z szacunkiem.
- ✓ zadać każde pytanie.
- ✓ nie odpowiedzieć na pytanie, jeśli nie chce.
- ✓ zakończyć rozmowę, jeśli chce.

Czytelnik/czka nie ma prawa:

- ✓ wnosić Żywych Książek z Żywej Biblioteki.
- ✓ obrażać Żywej Książki, stosować przemocę fizyczną i psychiczną wobec Żywej Książki.

Lista:

1. Osoba niesłysząca
2. Mama dziecka niepełnosprawnego
3. Osoba współzależniona
4. Niepijący alkoholik
5. Osoba otyła
6. Amazonka



PROLOGI

Osoba niesłysząca

Natalia

Jestem osobą niesłyszącą mam 21 lat. Nie słyszę od urodzenia, ale aparat dla osoby niesłyszącej noszę od drugiego roku życia. Trwało to tak długo bo pomimo próśb moich rodziców lekarz nie chciał dać skierowania badania słuchu. W wyjściu z trudności w poprawnej mowie bardzo pomogły mi wizyty u psychologa, logopedy i audiologa. Ponieważ są osoby, które nie poradziły sobie z tym, że nie słyszą i mówią niewyraźnie, niegramatycznie, ciężko ich zrozumieć. Mogę Ci opowiedzieć o tym, jak to jest być osobą niesłyszącą, ale nie głuchą. Mogę opowiedzieć o tym jak bardzo nie lubię współczucia, gdy ktoś dowie się o tym, że nie słyszę. Mogę opowiedzieć Ci o tym, jak moja mama walczyła z lekarzami o skierowanie mnie na badania , żeby nie stała się osobą niemą. Mogę opowiedzieć, jak pomimo zakazu nauczyłam się języka migowego. Mogę opowiedzieć o zaangażowaniu moich rodziców w naukę mówienia, ponieważ nie mówiłam aż do 4 roku życia.

Niesłyszenie, poza niewygodami, z którymi radzimy sobie lepiej lub gorzej, powoduje pewne do zaakceptowania dla mnie ograniczenia– w sensie swobodnego wyboru sytuacji życiowych i nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi.

Mama dziecka niepełnosprawnego

Anna

Nazywam się Anna. Mieszkam w małej miejscowości razem z moją rodziną. Mam dwójkę dzieci córkę Julię 10 lat i syna Jasia 6,5 lat ,który choruje na autyzm. Jaś jest pogodnym chłopcem nie mówi komunikuje się w inny sposób. Ze względu na liczne terapie i zajęcia cały mój dzień jest temu podporządkowany i z tego powodu nie mogę niestety podjąć żadnej pracy. Od jakiegoś czasu dołączyłam do grupy mam które również mają podobny problem co ja czyli dzieci niepełnosprawne i to bardzo mi pomogło gdyż wcześniej moje życie kręciło się tylko wokół Jasia. Teraz staram się wygospodarować czas również dla siebie.

Moje życie rodzinne wygląda trochę inaczej niż życie rodzin, w których dzieci są zdrowe, ale staram się żyć w miarę normalnie.

Osoba współuzależniona

Byłam żoną alkoholika, co równa się temu, iż byłam osobą współuzależnioną od alkoholu. W tej chwili mam 33 lata. W związku przetrwałam 11.

„Dlaczego się z nim nie rozwiedziesz”? To pytanie słyszałam bardzo często zarówno od rodziny jak i znajomych, którzy widzieli moje cierpienie i życie u boku męża alkoholika. Ja sama zadawałam sobie to pytanie, dwa razy składałam pozew do sądu o rozwód ale nie umiałam tego przerwać. Wtedy jeszcze nie wiedziałam że oprócz mojego byłego męża ja też w jakiś sposób jestem współuzależniona od alkoholu. Swoje życie podporządkowałam pod jego życie. Nie zdawałam sobie sprawy, że w ten sposób wpadam w pułapkę współuzależnienia. Będąc osobą współuzależnioną, stajemy się nieświadomymi pomocnikami w picciu, i nie przyznajemy się do problemu jakim jest alkoholizm. Odwlekamy decyzję o zwróceniu się o pomoc.

W mojej rodzinie zapanował chaos, pojawiły się u mnie zaburzenia emocjonalne. Cały swój czas poświęcałam na bycie żoną, matką alkoholika. Były mąż nie umiał sobie radzić sam ze sobą, a co mówić o zwykłych potrzebach życiowych typu: praca itp. Alkoholik właśnie szuka takiej osoby, na której będzie mógł się wesprzeć, która da mu dach nad głową i gorącą zupę. To na mnie spoczywały wszystkie obowiązki domowe, ja byłam motorem w rodzinie. On dokładnie wiedział jak mną manipulować, i wiedział jak mnie pomału niszczyć. Najgorsze w tym wszystkim że sama się temu poddałam nie wiedząc kiedy. Pojawiły się fizyczne i psychiczne znęcanie, które stało się niemal codziennością. Niby widziałam problem alkoholizmu w moim domu jednak nie umiałam sobie z nim poradzić. Liczyłam, że jakoś się wszystko samo poukłada, rozwiąże i brnęłam w to coraz głębiej. Żyłam w cieniu nałogu. Właśnie to jest kolejny dowód na to że stałam się osobą współuzależnioną, straciłam na własnej wartości, zostały zatarte pewne rysy godności. Pojawiły się myśli depresyjne. Tak w tym wszystkim tkwiłam 11 lata. Nadszedł czas kiedy powiedziałam koniec, to był 3 grudzień 2013 roku. W tej chwili jestem 2 lata po rozwodzie.

Dziękuję wszystkim którzy się do tego przyczynili.

Wiem że żyję.

Bo mam dla kogo J

Niepijący alkoholik

Krzysiek

Jestem alkoholikiem. Nałogowo piłem ponad 13 lat. Ostatni mój ciąg alkoholowy (piłem codziennie) trwał pół roku. Byłem już wrakiem człowieka. Wiele razy mogłem zginąć w różnych wypadkach lub zapisać się na śmierć. Po detoksie i terapii trwającej 4 miesiące – została mi odebrana obsesja picia, ale co dalej... Obecnie od ponad 7 lat zachowuję całkowitą abstynencję, nie wypięm nawet kropli alkoholu, a mimo to ciągle jestem alkoholikiem, ale już niepijącym. Alkoholizm, to choroba nieuleczalna, śmiertelna, podstępna, choroba ciała i duszy, ale można ją powstrzymać. Wymaga to dużej pracy nad sobą np. w grupach terapeutycznych lub na spotkaniach Anonimowych Alkoholików. Jeśli chcesz dowiedzieć się jak i kiedy wpadłem w nałóg, a także dlaczego teraz już nie piję, jaką mam motywację, aby żyć w trzeźwości wypożycz mnie, a dowiesz się więcej o chorobie i wychodzeniu z niej...

Osoba otyła

Agnieszka

Mam na imię Agnieszka. Jestem mamą pięciorga dzieci. Kiedy zaszłam w pierwszą ciążę zaczęły się moje problemy z nadwagą - przytyłam wtedy 30 kilo, a po porodzie schudłam tylko 5 kilogramów. Po urodzeniu każdego kolejnego dziecka przybywały mi następne zbędne kilogramy. Przez nadmiar obowiązków związanych z opieką nad dziećmi, przestałam zwracać uwagę na swój wygląd zewnętrzny - na wciąż rosnące kilogramy. Kiedy się ocknęłam i stwierdziłam, że muszę coś z tym zrobić nie tylko ze względów estetycznych ale i zdrowotnych, ważyłam już 143 kilo. Od roku jestem na diecie i zrzuciłam już 33 kilogramy. Moim głównym celem jest powrót do wagi sprzed ciąży mam nadzieję, że mi się to uda.

Amazonka

Mariola

Jestem mamą trójki dzieci. Zachorowałam mając 44 lata, wyczułam sobie jakąś zmianę w piersi (samokontrola). Od razu zgłosiłam się do lekarza, który zlecił zrobienie wszystkich badań związanych z tą zmianą. Okazało się po badaniach, że jest to guz (rak) piersi. W moim przypadku okazało się, że ta zmiana jest łagodna. Przeszłam dwa zabiegi operacyjne.

Obecnie jestem pod ścisłą kontrolą onkologa. Nie bójmy się kontrolować piersi, ponieważ wczesne wykrycie tej choroby jest uleczalne.

Należę do grupy wsparcia Amazonki „Żonkile” w Zwoleniu. Bardzo chętnie opowiem o moich zmaganiach z tą chorobą.