

2023

RAPORT

Na co nas nie stać

o **biedzie**



słachetnapaczka.pl

TWARZE, NIE LICZBY

Czy głodne dziecko w Polsce to dziecko, które zapomniało śniadania do szkoły?

Wyobraź sobie, że rano zjadłeś kromkę chleba z margaryną i popiłeś herbatą. 7 godzin spędzasz w szkole, uczysz się, masz w-f i sprawdzian z polskiego. Trzymasz się od innych z daleka, bo ssie Cię w żołądku na widok ich drugiego śniadania. Do domu idziesz wolno, nie za bardzo masz energię. Chłopaki wołają na piłkę, ale nie Ciebie. Wiedzą, że nigdy nie jesteś gotowy na dodatkowy wysiłek. Marzysz o kotleciku, był dziś na obiad w szkolnej stołówce, czułeś jego zapach. W domu czeka tylko pusta lodówka. Mama wraca z pracy o 18 i dopiero wtedy zjecie razem zupę. Masz w końcu siłę, żeby odrobić lekcje. Wcześniej nie byłeś w stanie się skupić, więc z matematyki nic dziś nie zrozumiałeś. Nie masz kogo zapytać, nie masz kolegów. Może nikt się z Ciebie nie śmieje, ale i tak nie robisz urodzin, bo wstydzisz się tego, jak mieszkacie. Mama też się wstydzi, dlatego nie prosi o pomoc. Nie wiesz, komu mógłbyś o tym opowiedzieć. Kogo może obchodzić chłopak, który ma 10 lat? Jesteś mały, nieważny. Jesteś sam.

W Polsce 2023 nie każdego rodzica stać na codzienny ciepły posiłek. Dziecko, które jest głodne, nie ma równych szans w szkole. Nie ma energii, jest wycofane, więc nie uczy się budowania relacji z rówieśnikami. Nie ma do kogo zwrócić się o pomoc. Jest uwięzione w błędnym kole. Nie będzie miało czerwonego paska, nie pójdzie do dobrej szkoły, nie dowie się, co jest jego talentem, nie rozwinie się i nigdy nie spełni swoich marzeń.

Dane GUS na temat ubóstwa w 2022 roku pokazały, że jego poziom niemal nie zmienił się w porównaniu z rokiem 2021. Ale to nie jest dobra informacja. Nie powinna nas cieszyć i uspokajać. W skrajnym ubóstwie wciąż żyje blisko

400 tys. dzieci i 300 tys. seniorów. W ciągu roku przybyło ich ponad 40 tys.

W Szlachetnej Paczce widzimy to zjawisko. Ma twarze konkretnych ludzi i rodzin, które w zderzeniu z kryzysem ekonomicznym, wypadły na boczny tor życia. Codziennie dokonują wyborów tak trudnych, że trudno słuchać ich opowieści. Ale właśnie bycie wysłuchanym i zauważonym to być może dla nich jedyna szansa na życie.

Szlachetna Paczka każdego roku dociera do tysięcy osób żyjących w ubóstwie. Nasi wolontariusze słuchają ich historii i nie pozwalają, by zostały zapomniane. Niosą pomoc, przywracają nadzieję, pomagają odnaleźć siły i motywację do stawiania czoła przeciwnościom losu. To, że ktoś podaruje ci ciepły sweter albo ulubiony dżem, potrafi obudzić w człowieku wiarę w zmianę na lepsze. Dostrzeżenie ich prawdziwych potrzeb – nawet jeśli mogą wydawać się błahe – ożywia ducha i wolę walki. **Wiemy o tym, bo od ponad 20 lat Szlachetna Paczka zmienia świat na dobre.** A ci, którym pomogliśmy, sami często niosą tę pomoc dalej.

Odmienianie małych światów ma duże znaczenie.

Joanna Sadzik

– prezeska Zarządu Stowarzyszenia Wiosna
(Szlachetna Paczka)



[Wpłacam, by pomóc >](#)

POV BIEDY

Jak wygląda Twój zwykły dzień? Ciepły prysznic, gorąca kawa, syty posiłek. Wyciągasz czyste ubrania i idziesz do pracy lub do szkoły. Po drodze umawiasz wizytę u lekarza, kupujesz drugie śniadanie, słuchasz muzyki lub podcastów. Wieczorem wychodzisz ze znajomymi. Może kino, muzeum albo siłownia. Wracasz i zasypiasz w ciepłym łóżku. Masz plany na weekend.

Trudno myśleć o tym wszystkim, gdy budzisz się na kanapie, niewyspany, bo całą noc było ci zimno. Masz skurcz żołądka, bo ostatni posiłek jadłeś przedwczoraj. Nie weźmiesz nic na ból głowy, bo nie stać cię na leki. Zamiast prysznicza musi wystarczyć ci miska i woda zagrzana w czajniku. Wstydzisz się swoich ubrań, które pierzesz w wodzie z mydłem. Wiszą na tobie, bo znowu schudłeś – tylko w tym miesiącu 7 kilogramów. Jeśli jesteś szczęściarzem i masz pracę, wychodzisz do niej, gdy jest ciemno i idziesz pieszo, bo nie stać cię na autobus. Wracasz sam po zmroku do domu, w którym nikt na ciebie nie czeka. Zawalasz kolejny egzamin, bo uczysz się przy świeczce, a burczenie w brzuchu nie pozwala ci się skupić. I słyszysz: zdolny, ale leniwy. W dodatku ciągle się boisz. To uczucie cię nie opuszcza. Twoje problemy zaprzętają ci głowę i nie ma już w niej miejsca na inne myśli. Nie potrafisz się cieszyć nawet wtedy, gdy masz powody, bo za rogiem może czaić się kolejna tragedia. Swoje kruche poczucie bezpieczeństwa budujesz, gdy nie jest gorzej. Bo w to, że może być lepiej, nie wierzysz. **Chcesz się wziąć w garść, lecz gdy ciągle musisz myśleć o tym, czego ci brakuje, wszystko wyślizguje się z rąk.** Żyjesz w zawieszeniu.





W wakacje internet zalewają zdjęcia restauracyjnych rachunków publikowane przez zszokowanych turystów. Są jednak w Polsce ludzie, dla których każdy paragon jest paragonem grozy. Leki, podstawowa żywność, ubrania, środki higieniczne. To produkty pierwszej potrzeby, które są dla nich dobrem luksusowym, a „małe przyjemności” całkowicie wypadają z ich codziennego słownika. Żyjący w ubóstwie, z lękiem oczekują podliczenia i tak skromnych zakupów. Zawstydzeni pytają, czy mogą być dłużni grosz. Dla nich ten grosz ma znaczenie.

Życie w biedzie to powolne umieranie ciała i ducha. Odbiera ludziom marzenia i pozbawia planów. Utwierdza ich w przekonaniu, że zasługują jedynie na to, co mają. A nie mają nic. Ubóstwo pozbawia ich szacunku do samych siebie, brutalnie zabija pasję, wycofuje z relacji. Dla biednych nieodłącznym kompanem codzienności staje się wstyd. Stopniowo zastępuje przyjaźnie i związki. Aż w końcu pozostaje wyłącznie gorzka samotność. I cisza, w której biedni obchodzą, by nikomu już nie przeszkadzać.

Znamy takie historie. To również doświadczenia wielu rodzin w Szlachetnej Paczce, które często mogą liczyć tylko na odwiedziny wolontariuszy. Dzięki ich pracy możemy wysłuchać opowieści bohaterów tego raportu i zmieniać trudną rzeczywistość. **Razem mamy moc, by paragony grozy zamienić w paragony nadziei.**

Wpłacam, by pomóc >

KRYZYSOWE WYBORY

W ramach przygotowań do tegorocznej Szlachetnej Paczki przeprowadziliśmy badanie, w którym zapytaliśmy Polki i Polaków, na co ich nie stać.

Wydarzenia minionych trzech lat zbierają swoje opóźnione żniwo w wielu polskich domach. Negatywnie zmieniła się sytuacja ekonomiczna. Utrzymująca się inflacja ma bezpośredni wpływ na wzrost cen produktów i wpływa na nasze decyzje konsumenckie. Podstawowe zakupy nie zajmują już kilkunastu minut, ale kilkadziesiąt. **Coraz więcej ludzi zastanawia się dwa razy, nim włożą coś do koszyka.** Szukamy zamienników nie rzadko kosztem jakości produktu. **Obecnie 4 na 5 Polaków kupuje mniej lub zdecydowanie taniej.** Cena stała się kluczowym argumentem przy podejmowaniu decyzji w sklepie, markecie lub aptece.

Który opis bardziej pasuje do sposobu, w jaki gospodarujesz swoimi wydatkami w ciągu ostatnich 6 mies.?

78%

Oszczędzam
– kupuję mniej
lub kupuję tańsze
produkty lub usługi

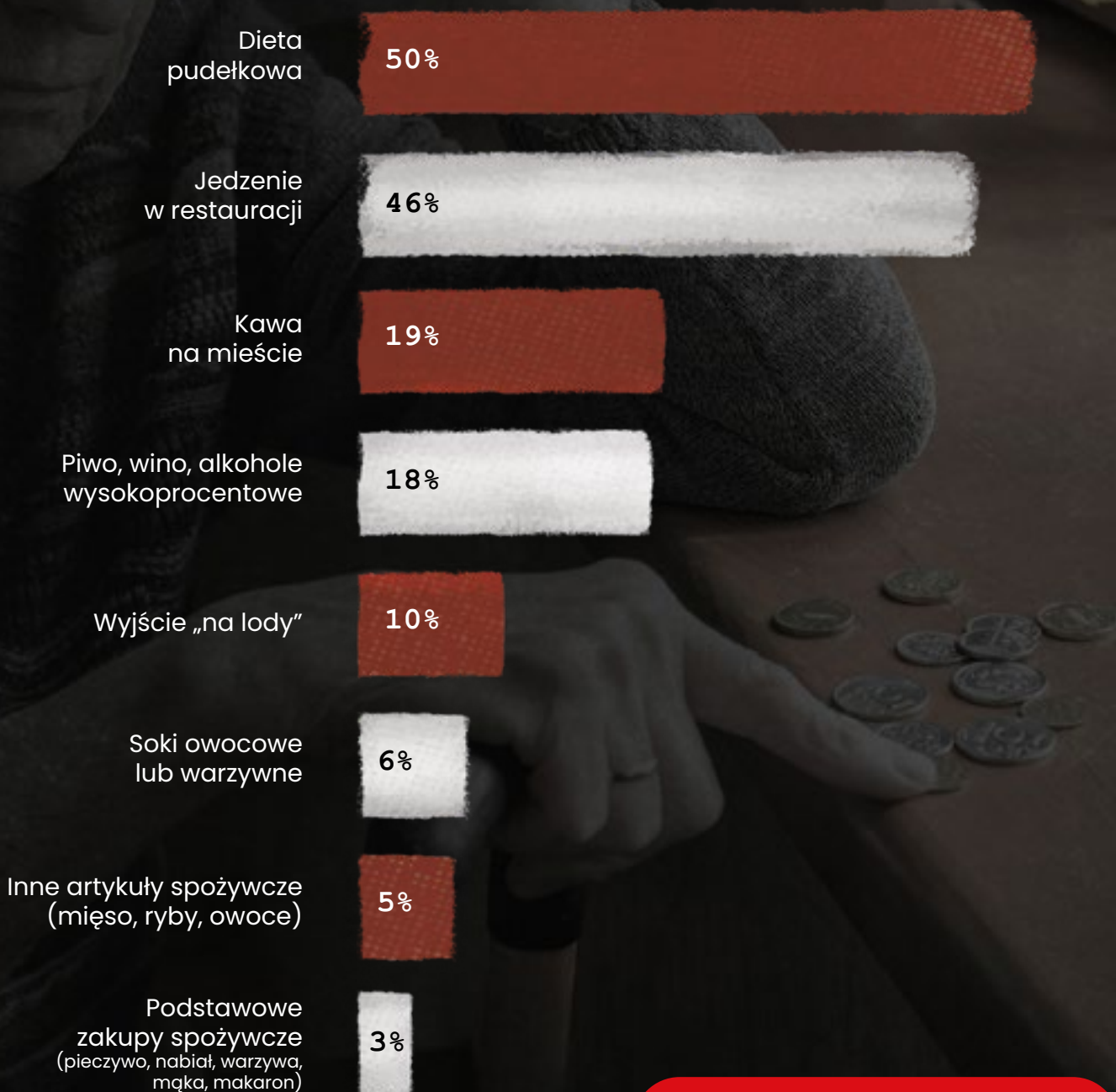
22%

Nie oszczędzam
– nie kupuję mniej,
ani nie kupuję
tańszych produktów
lub usług

Z wielu rzeczy możemy zrezygnować, ale nie z żywności, która jest podstawą naszej egzystencji. Musimy jeść. Tymczasem **3% Polaków nie stać na podstawowe zakupy**. Mięsa, ryb i owoców nie kupuje 5%, a soków owocowych 6%.

Co dziesiąty Polak nie może pozwolić sobie na wyjście na lody, a co piąty rezygnuje z kawy na mieście. Połowa z nas nie ma pieniędzy, by wybrać się na obiad do restauracji.

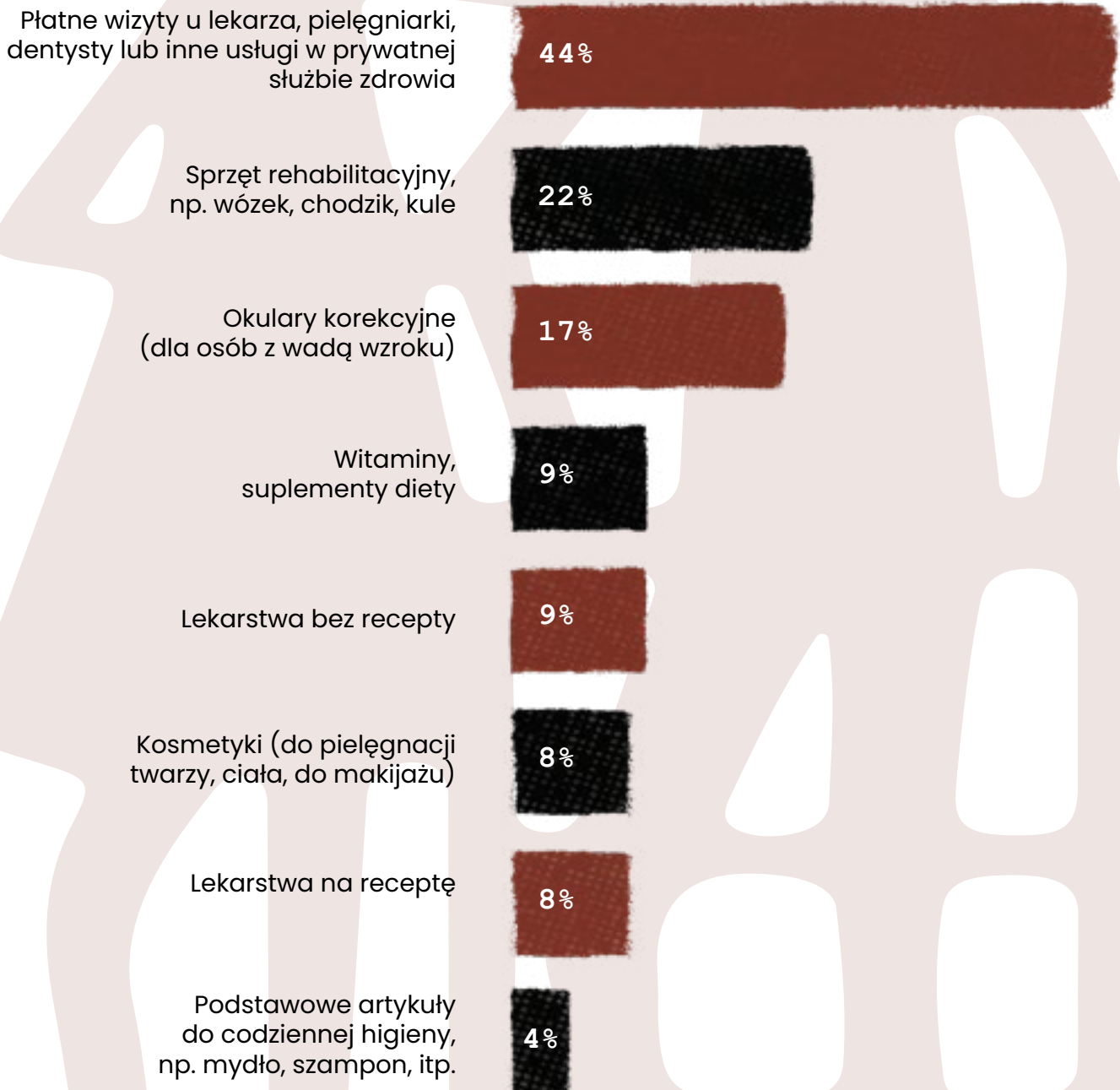
Na które produkty lub usługi żywnościowe Cię nie stać, czyli nie możesz pozwolić sobie na ich zakup?



Wpłacam, by pomóc >

Brak zróżnicowanej diety przekłada się na naszą kondycję fizyczną. Ale to tylko jeden z wielu problemów zdrowotnych dochodzący do tych, z którymi mierzymy się na co dzień. **Wykupienie leków na receptę stanowi problem nie do przeskoczenia dla 8% ludzi, a 17% z powodów finansowych nie wykupi okularów korekcyjnych. Prawie połowy Polaków nie stać na korzystanie z prywatnej opieki zdrowotnej – nie są w stanie zapłacić za wizytę u lekarza poza NFZ.**

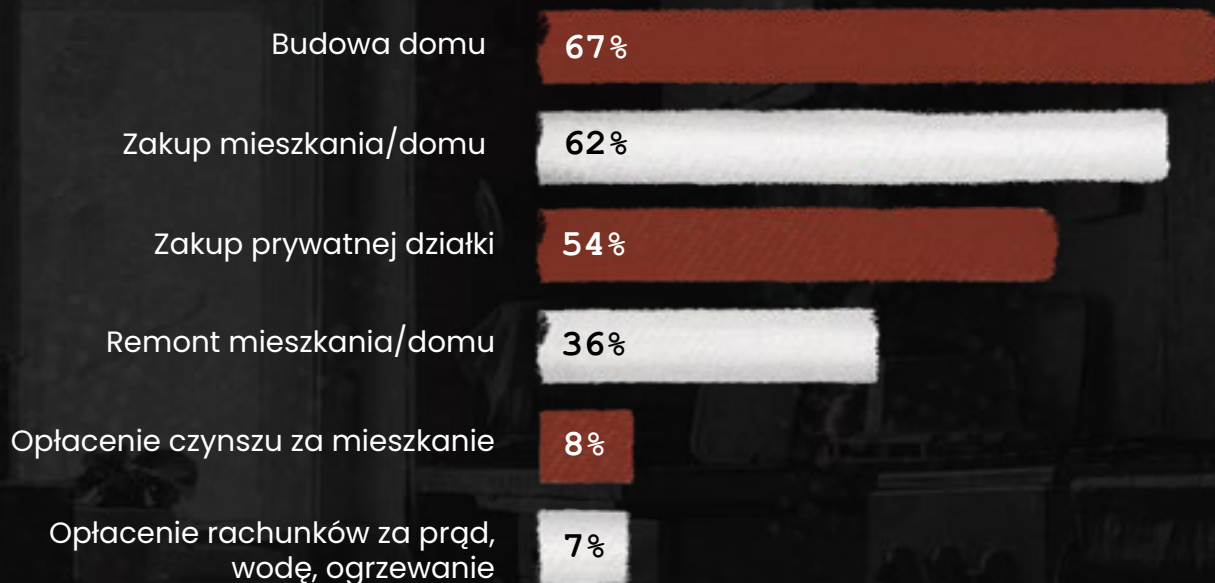
Na które produkty lub usługi zdrowotne Cię nie stać?



W obliczu konieczności oszczędzania, trudno zrezygnować z wydatków mieszkaniowych. Dom jest tym miejscem, w którym łapiemy oddech od codziennych problemów i osiągamy stabilizację. Kryzys zagląda jednak również tutaj.

7% Polaków nie stać na bieżące opłaty za media, a 8% ma problemy z regulowaniem czynszu. Co trzeci Polak nie jest w stanie podjąć remontu mieszkania, a 6 z 10 osób nie stać w ogóle na jego zakup. Problem stanowi również wyposażenie. **Wydatkiem poza zasięgiem dla 16% Polaków jest pralka, a dla 17% lodówka.**

Na które z poniższych wydatków Cię nie stać?



Na które produkty RTV/AGD Cię nie stać?



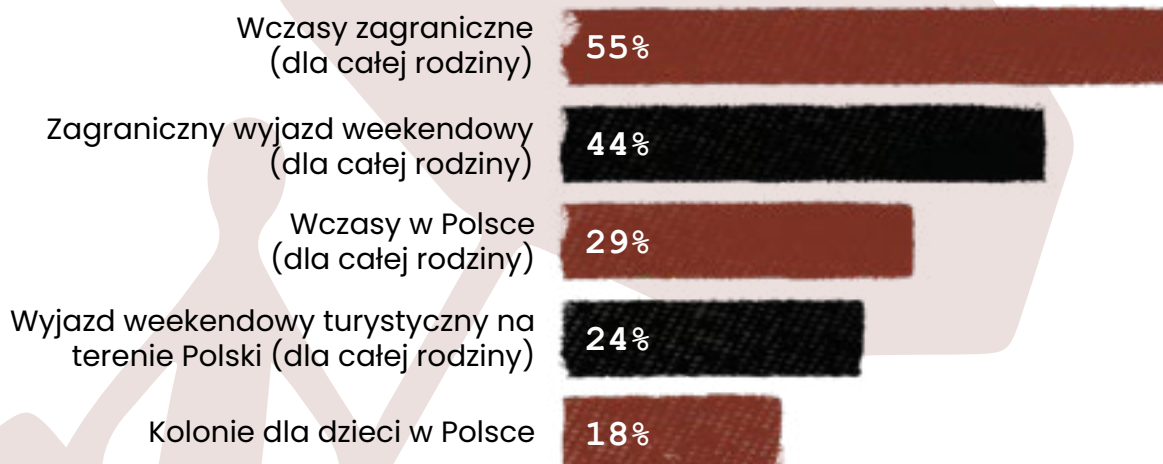
Wpłacam, by pomóc >

Życie to nie tylko obowiązki. Nasze mentalne baterie ładujemy również odpoczywając, rozwijając się i podróżując. Z jakich przyjemności musieliśmy zrezygnować w ostatnich miesiącach? **Co dziesiąty Polak nie może pozwolić sobie na kupno książki, a 14% nie stać na bilet do kina. Niemal co piątej rodziny nie stać również na wysłanie dzieci na kolonie**, a aż jedna czwarta Polaków nie może nawet wyjechać na weekend w kraju. Bariery są m.in. środki transportu. Ponad połowa badanych wskazuje, że nieosiągalne jest dla nich kupno własnego samochodu. **Dla 11% podróż pociągiem po Polsce to za duży wydatek, a 22% nie zamówi nawet taksówki.** Aż 14% nie stać na własny rower, a co trzeciej osoby na kupno hulajnogi elektrycznej. Komunikacja publiczna staje się dla wielu Polaków koniecznością, z której nie każdy może korzystać. **Co dziesiątej osoby nie stać na bilet miesięczny, a 4% ma problem nawet z zakupem biletu jednorazowego.**

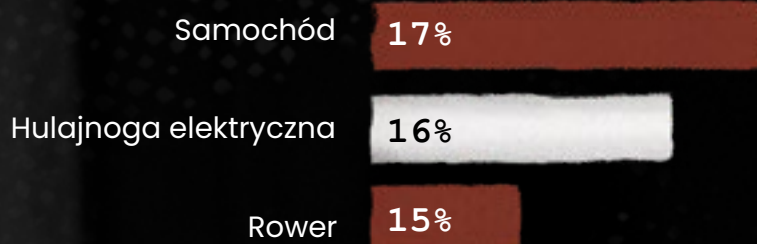
Na które produkty lub usługi w zakresie rozrywki i kultury Cię nie stać?



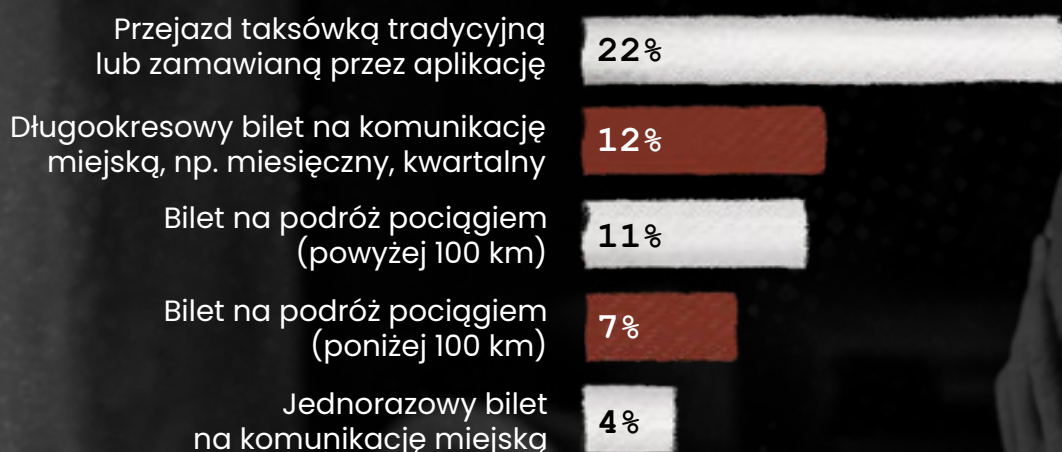
Na które produkty lub usługi turystyczne Cię nie stać?



Na które z poniższych środków transportu Cię nie stać?



Na które produkty lub usługi transportowe Cię nie stać?



**Takie są realia biedy,
której doświadczyć może
każdy z nas.**

Nie stać mnie na życie




Gdy zasypiam głodna, śni mi się
jedzenie. Zwykle świeże bułki,
żółty ser, czasem drożdżówka.
To nawet przyjemne sny.
Koszmarem jest dla mnie
prawdziwe życie.

ŻYCIE PO TERMINIE PRZYDATNOŚCI

Pani Halina nie raz podnosiła się z upadku. Gdy wyszła z choroby alkoholowej, podjęła pracę na umowę zlecenie. Cierpliwie stawiała kolejne małe kroki, wiążąc jakoś koniec z końcem. Miała w sobie nadzieję. Wychodziła już na prostą, gdy kilka lat temu przeszła udar niedokrwienny, z którego poważnymi skutkami boryka się do teraz. Straciła wtedy pracę i była zmuszona skorzystać z zasiłku MOPR. W tej chwili nawet praca dorywcza lub sezonowa stały się dla niej niemożliwe, bo do licznych objawów doszły również poważne problemy z kręgosłupem. Jej przychód wynosi 475 zł miesięcznie. Wydatki na utrzymanie domu to 368 zł. Jeśli na życie zostanie jej 107 zł, mówi, że to całkiem znośny miesiąc.

Wyprawa do sklepu to dla pani Haliny w jej stanie zdrowia długa podróż. Bolący z głodu żołądek nie pozwala przestać myśleć o biedzie. **Ale ten ból to i tak nic. Gorszy jest wstyd. Zakłopotanie i wzrok ludzi, który czuje na sobie, gdy kupuje przecenione jedzenie, takie na granicy przydatności do spożycia.**



- Chcę żyć i tylko ta
chęć mi daje jeszcze
siłę. Chociaż wiem, że
moja data przydatności
też już dawno minęła

- wyznaje pani Halina.

[Wpłacam, by pomóc >](#)

Nie jest nauczona proszenia o pomoc.
Ale nawet gdyby przewyciężyła lęk,
byłoby jej trudno o swojej sytuacji
mówić. Po udarze ma zauważalne
problemy z mową. Walczy więc w ciszy.

– **Chwyciłam się
dziewczęcej zawziętości,
którą mam w sobie.
Kiedyś popchnęła mnie
w stronę buntu
i uzależnienia,
dziś jest dla mnie
ostatnią nadzieją**

– podkreśla.

Kobieta marzy, by przeżyć chociaż
jeden taki tydzień, w którym starczy
z dnia na dzień i nie trzeba się
będzie przejmować na zapas.
Prosi o grubą poduszkę
i kołdrę, z nadzieją, że pomogą
jej przespać zimę i głód.

Wpłacam, by pomóc >



Około

1,8 mln Polaków

żyło w skrajnym ubóstwie w 2022 roku.

Zwiększył się zasięg biedy
wśród najmłodszych.

Niemal

400 tys. dzieci

doświadcza skrajnego ubóstwa,
wiele z nich nigdy z niego nie wyjdzie.



290 tys. seniorów

w Polsce żyje w skrajnej biedzie.

Według GUS posiadanie dziecka jest czynnikiem, który w ubogich rodzinach może zwiększyć ryzyko życia w skrajnej biedzie.

Przy każdym kolejnym dziecku zasięg ubóstwa wzrasta.

Wśród rodzin posiadających przynajmniej trójkę dzieci żyje w nim co dziesiąte dziecko.

Życie w skrajnej biedzie to konieczność przeżycia za 753,92 zł dla gospodarstw jednoosobowych i 670,15 zł miesięcznie na członka rodziny w gospodarstwie wieloosobowym.

Dzienny budżet w takich domach to niewiele ponad 20 zł.

Koszty życia wciąż rosną – w 2022 roku jedzenie podrożało o niemal 22%, opłaty za mieszkanie o ponad 20%. Co trzeci Polak w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie zgromadził żadnych oszczędności.

Rodziny włączone do Szlachetnej Paczki w 2022 roku dysponowały **średnio kwotą 436 zł na osobę, czyli 14 zł na dzień.**

Połowa z nich wśród potrzeb zaznaczyła kurtki na zimę, a blisko trzy czwarte zimowe obuwie. **Co dziesiątej rodziny nie stać na opał na zimę.**

DANIE DNIA: MROŻONY CHLEB. JUŻ OD 2,60 ZŁ!

Jeszcze kilka lat temu pani Maria i jej mąż żyli w miarę spokojnie, a na pewno szczęśliwie, bo mieli siebie. Wzięli wtedy niewielki kredyt. Marzyli o tym, że wyremontują dom, w którym będą mieszkać już do końca. Wierzyli, że odejdą razem. Niestety pan Ryszard zmarł nagle. Stojąc nad grobem ukochanego, pani Maria musiała myśleć o tym, jak spłaci dług. Wiedziała, że została sama z kredytem, nie najlepszym zdrowiem i niską emeryturą.

Gdy z powodu inflacji raty kredytu drastycznie podskoczyły, okazało się, że z 1681 zł skromnej emerytury pani Marii zostaje na życie tylko 80 zł. To 2,60 zł dziennie, by coś zjeść, kupić leki, mydło czy pastę do zębów. – **Kupuję chleb i go mrozę. Wyciągam skibkę, gdy jestem naprawdę głodna. W końcu przychodzi taki dzień, że w portfelu zostaje złotówka, a do końca miesiąca jeszcze dwa tygodnie. Mówię sobie wtedy, że to tylko złotówka i aż złotówka – opowiada.** Żeby nie czuć głodu często spaceruje i czyta książki. Próbuje zająć czymś myśli. Nie zawsze się udaje.

Pani Maria chciałaby obudzić się któregoś dnia, nie zadając sobie pytania: kupić dziś leki czy zjeść? Wolontariuszy prosi o jedzenie i ubrania. Schudła tak bardzo, że wszystko na niej wisi, więc trudno jej się ogrzać. A jeśli ktoś podaruje jej jeszcze garnek, zrewanżuje się, zapraszając na chruściki.



[Wpłacam, by pomóc >](#)

ZDARZA MI SIĘ PŁAKAĆ W SKLEPIE

Ile nieszczęść może unieść jedna osoba? Pani Marzena już nie liczy, nie chce zakładać się z losem. W ciągu kilku lat straciła męża, syna, dwójkę braci i siostrę.

– Obudziłam się któregoś dnia i zdałam sobie sprawę, że jestem niemal kompletnie sama na tym świecie

– wzrusza się.

Jej jedyłą rodziną jest córka wychowująca dziecko z niepełnosprawnością. Wnuczek wymaga ciągłej opieki i uwagi, więc ona nie chce dokładać córce swoich zmartwień.

– Ja już swoje przeżyłam – wyznaje.

Z emerytury zostaje jej 700 zł, mimo to stara się wspierać wnuka w rehabilitacji. Sama również jej potrzebuje, ponieważ choruje na reumatyzm, a sypia na połamanym tapczanie, który dodatkowo pogarsza jej stan. Cierpienie ukrywa za pogodnym uśmiechem, bo to jej zdaniem skuteczniejszy środek przeciwbólowy niż tabletki, na które i tak jej nie stać.

– Kiedy ostatni raz się rozplakałam?

W sklepie na widok konserwy turystycznej, na którą nie mogłam sobie pozwolić, a tak bardzo ją lubię. Było mi głupio, że płaczę z takiego powodu.



GENTLEMAN W STYLU VINTAGE

Pan Mariusz to prawdziwy gawędziarz. Mimo 90 lat, wciąż ma doskonałą pamięć. Uwielbia opowiadać o swoim życiu, zwłaszcza o młodości, gdy po wojnie odbudowywał zniszczoną Warszawę. Anegdot z tamtych lat zna naprawdę wiele, jest prawdziwą skarbnicą wiedzy. Milknie dopiero, gdy pada pytanie o rodzinę. Żonę i dzieci stracił zbyt szybko. Od kilkadziesiąt lat żyje sam. Nikt z nim nie utrzymuje kontaktu, więc gdy nadarza się okazja, nie przestaje mówić, tak bardzo cieszy się z odwiedzin gości.

W skromnym mieszkaniu pana Mariusza brakuje mebli, a on sam śpi na cienkim materacu rozłożonym na podłodze. Prowizoryczna kuchnia to stół, kilka sztućców i kubek. Jedzenie, które dostaje, podgrzewa w słońcu na parapecie. Najmłodsze ubrania w jego szafie mają ponad 30 lat, ale on się śmieje, że to teraz w modzie. Dla niego to jednak konieczność, bo żyje za 590 zł miesięcznie. Wymiana dziurawego swetra jest zbyt dużym luksusem. Gdyby dostał kuchenkę i trochę żywności, mógłby sobie coś czasem ugotować.

- A może ty mi teraz coś opowiesz? Na przykład jak smakuje pomidorowa...

- prosi.

Wpłacam, by pomóc >

Zakupy robię raz w roku. Każdej jesieni kupuję worki ziemniaków, bo wiem, że jak mam ziemniaki, to z głodu nie umrę. Bardzo chciałabym już nigdy nie być głodna. Trudno wtedy myśleć o innych sprawach.

Moja córka zjada kanapki dopiero po powrocie do domu. Wstydzi się jeść w szkole, bo czasem stać mnie tylko na paprykarz. Dzieci się z niej śmieją, to woli 8 godzin chodzić głodna. Myślę, że bardziej wstydzi się tylko mnie.



[Wpłacam, by pomóc >](#)



Urodziłam się w czasie głodu, zimna i biedy,
kiedy ludzie pod poduszką trzymali skórki chleba
na czarną godzinę. Nie myślałam, że w takich
samych czasach będę umierać.

Ceny jedzenia rosną dla mnie za szybko. Dzisiaj
jeszcze mnie na coś stać, jutro będę musiał
skreślić to z listy. Każdego tygodnia wracam do
domu z coraz lżejszą torbą. Przyjdzie taki dzień,
że nie będę miał już po co iść do sklepu.
I bardzo się go boję.

**PARAGON
NADZIEI**

Chałwa dla Zofii
2,49 zł

Konserwa mięsna
dla pani Marzeny
7,99 zł

Czajnik dla
pana Mariusza
25,99 zł

Ciepły chleb
dla pani Marii
4,59 zł

Czekoladowy
Mikołaj dla
Krzysia i Hani
2 x 5,98 zł

RAZEM: 53,02zł

BIEDA TO WYMAGAJĄCA NAUCZYCIELKA

W szkole życia ubóstwo jest jedną z najtrudniejszych lekcji. Odbierają ją nie tylko ludzie doświadczeni niedostatkiem, ale całe społeczeństwo. Biedy nie da się odgradzić murem. Nie zniknie od tego, że przestaniemy zwracać na nią uwagę. Stosunek do niej ujawnia nasze lęki i weryfikuje nadzieje, uświadamia nam, w jakiej sytuacji sami jesteśmy i gdzie są nasze granice. W końcu też pokazuje, na ile potrafimy otworzyć się na drugiego człowieka. Ubóstwo nierozdzielnie związane jest ze sferą emocji i uczuć, a nie wyłącznie liczb. Nie dziwi więc fakt, że nauka poświęca temu zagadnieniu sporo uwagi, wychodząc daleko poza dane statystyczne.

Wystawia nam ocenę z ekonomii, ale również z człowieczeństwa.

W 2012 roku na kalifornijskim Uniwersytecie Berkeley psycholog Paul Piff przeprowadził eksperyment bazujący na grze „Monopoly”. Do każdej rozgrywki zaprosił tylko dwóch studentów. Pierwszy już na starcie otrzymywał z banku 2000\$, a za przejście punktu startowego zyskiwał każdorazowo 200\$. Drugi dostawał połowę mniej, a po przejściu planszy w jego portfelu lądowało tylko 100\$. W tej grze gracz z mniejszą ilością gotówki nie miał szans, by wygrać. Podczas badania zespół notował wszystkie reakcje uczestników, a po skończonej rozgrywce zapytał ich o wrażenia i ocenę własnej skuteczności. Osoby, które zaczynały z większymi zasobami i były premiowane po każdej rundzie, uważały, że zwycięstwo to efekt ich dobrej gry i sprytu. Były przekonane, że przeciwnik był po prostu słabszy taktycznie. Przegrany twierdził natomiast, że sam jest winny swojej porażki, bo nie był wystarczająco dobry, zupełnie ignorując przy tym fakt, że pierwszy gracz otrzymywał znacznie więcej pieniędzy.

Badanie to obrazuje model nierówności społecznej. **System, w którym funkcjonujemy, uczy nas zamykania oczu na niesprawiedliwość, zwłaszcza jeśli jej kosztem się bogacimy.** Nie dostrzegamy uprzywilejowanej pozycji, z jakiej startujemy, i przypisujemy życiowe sukcesy jedynie sobie. Równocześnie osoby przegrane są przez ten sam system społeczny uczone, że to one ponoszą wyłączną odpowiedzialność za życiowe niepowodzenia.

Do podobnych wniosków doszedł zespół badaczy pod kierownictwem Crystal L. Hoyt, który zainteresował się pułapkami myślenia na temat ubóstwa. Naukowcy zauważyli, że twierdzenia typu „wśród nas zawsze będą ubodzy” oraz traktowanie ubóstwa jako nierozwiązywalnego problemu i cechy społeczeństwa, jest jedynie próbą racjonalizacji nierówności i legitymizacji własnego statusu społecznego. Ten sposób myślenia piętnuje osoby biedne i pozwala poświęcać je dla dobra np. rozwoju gospodarczego.

W rzeczywistości jest natomiast wyrazem społecznego lęku przed zubożeniem. W konsekwencji oddalamy się od siebie, a pęknięcie się pogłębia.

W 2019 r. Komitet Noblowski przyznał nagrodę w dziedzinie nauk ekonomicznych Abhijitowi Banerjeemu, Esther Duflo i Michaelowi Kremerowi. Badacze od lat 90. XX wieku prowadzili doświadczenia terenowe nad łagodzeniem skutków ubóstwa. Szczególnie przyglądali się zasadzie „one size fits all” (jeden rozmiar pasuje wszystkim), wedle której uśredniona pomoc oferowana każdemu, miała skutecznie pomagać w wyjściu z biedy. Za pomocą badań przeprowadzonych wśród uczniów m.in. w Indiach i Kenii, ekonomiści udowodnili,

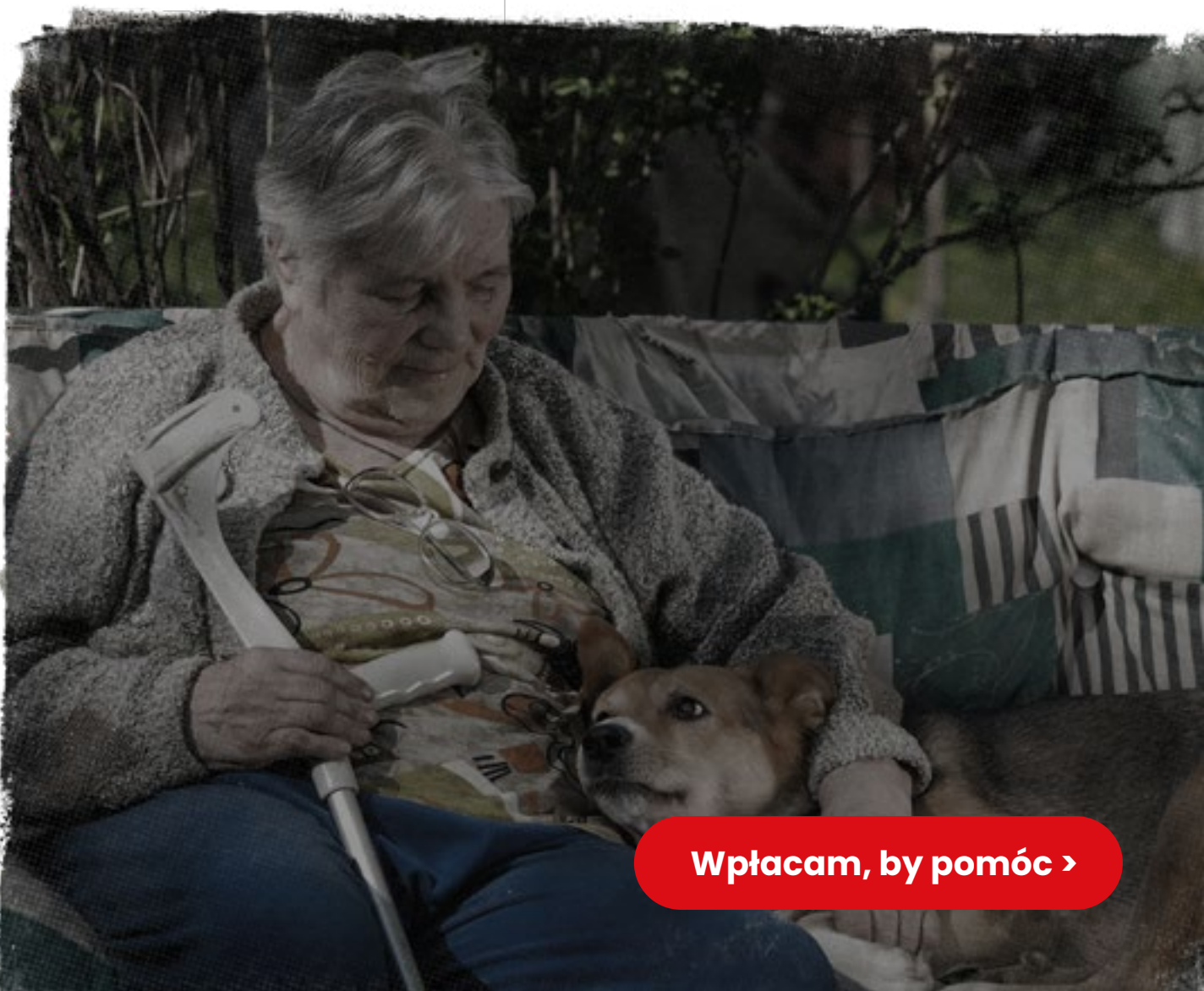
model wsparcia. Dowiedli też, że **istotne znaczenie w tym procesie ma tylko pomoc, która wynika z bezpośrednich i indywidualnych potrzeb osób w trudnej sytuacji.**

Każda inna wpływa głównie na poprawę statystyk ilościowych, ale nie na realną zmianę w życiu ludzi. Dlatego ich zdaniem ważne jest dostosowywanie pomocy do osób ubogich i oferowanie im tego, co w danym przypadku zadziała.

Banerjee, Duflo i Kremer zwrócili uwagę na rolę właściwego rozpoznania potrzeb poszczególnych beneficjentów pomocy (poprzez bezpośredni wywiad) oraz na **konieczność skupienia się nie na liczbach, ale na konkretnych ludziach**

w całej złożoności sytuacji, w jakiej się znajdują.

Czy doświadczenie ubóstwa może czegoś nauczyć? Zaradności, wytrzymałości, sprytu? Odpowiedź Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego jest zaskakująca. **Bieda uczy przede wszystkim współczucia.** Wśród 7 pozytywnych emocji, jakich doświadczają ludzie, to właśnie współczucie znalazło się najwyżej w badaniu. Osoby z niższych klas społecznych częściej niż zamożniejsze kierują swoje pozytywne uczucia w stronę innych ludzi. Podziw, zadowolenie, miłość, dumy i empatia łączą ich ze światem, w którym trudno im funkcjonować normalnie. Z tej trudnej lekcji wychodzą z pojemnym sercem.



Wpłacam, by pomóc >

Nie stać mnie na spokój

Miałam pracę,
rodzinę,
teraz mam depresję.
Jest moim więzieniem.
Nie wiem nawet,
czy wierzę w to,
że wyzdrowieję.
Ale chciałabym jeszcze
kiedyś wyjść do ludzi
i przestać się bać.
Bo można żyć bez lęku,
prawda?



DAM RADE, JESZCZE TAK BARDZO NIE BOLI

Beata i Marek mają sześcioro dzieci. Mimo to, kilka lat temu nakazem sądu zostali eksmitowani. Aby nie dopuścić do rozłączenia rodziny i nie narazić dzieci na bezdomność, rodzice postanowili zająć stary opuszczony dom. Na miejscu zastali oni nieszczelne okna, dziurawy dach, betonową podłogę i zniszczoną instalację elektryczną. W łazience bywało chłodniej niż na zewnątrz. Mebli również było zbyt mało, by każdy znalazł dla siebie łóżko czy szafkę. Nie mieli jednak wyboru, zostali. **Najważniejsze, że ocalili jedność rodziny.**

Rodzice sprawnie wzięli się za naprawę, a dzieci chętnie pomagały. Pan Marek równocześnie dorabiał na budowie. Udało im się też uprzętnąć stary chlew i postarali się o dwie krowy. Po dwóch latach względnego spokoju rodzina kolejny raz zderzyła się z trudną rzeczywistością. Pan Marek spadł z rusztowania i uległ poważnemu wypadkowi. Od tego czasu jest niezdolny do pracy. Rodzice musieli przejść na zasiłek, a dzieci wróciły do grubych znoszonych swetrów, **bo kiedy brakuje na jedzenie, nie kupujesz węgla.**

Gdy dzieci słyszą pytanie, czego im najbardziej potrzeba, zaczynają płakać. Najbardziej martwią się o rodziców. Kochają ich i szanują, ale czasem nawet to nie wystarcza. Nie gdy codziennie słyszą docinki rówieśników, czują na sobie ich oceniające spojrzenia i znoszą pogardę. To z tego powodu – bo są biedni, bo mają dziurawe buty i stare, wytarte ubrania – dzieci wstydzą się chodzić do szkoły. Mimo to mają pasje, ambicje i plany na przyszłość. Kasia interesuje się ogrodnictwem, Julia gotowaniem, Paulina marzy o szkole muzycznej, a Paweł o karierze rysownika. Z kolei Krzys to złota rączka, we wszystkim wyręcza ojca. Najprostsze jednak wydaje się marzenie Kajtka.

– Chcę wyleczyć zęby, ale ze znieczuleniem, żeby nie bolało – przyznaje ze łzami 11-latek.

Rodzina boi się, że ktoś znowu odbierze im dom. Wśród pilnych potrzeb wymieniają stół, który pomieści ich wszystkich. Na razie posiłki jedzą na raty, dzięki czemu każdy może choć przez chwilę znaleźć miejsce przy improwizowanym kuchennym stoliku. **Marzy im się wspólna wigilia z dodatkowym pustym miejscem.**



Wpłatam, by pomóc >



41% gospodarstw domowych w Polsce

nie jest w stanie zaspokoić podstawowych potrzeb biologicznych i społecznych, osoby je tworzące żyją w sferze niedostatku. Wskaźnik ten wzrasta aż do 48% w przypadku, gdy jeden z członków rodziny jest osobą z niepełnosprawnością.



Liczba dzieci poniżej 16 roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności wzrosła w ciągu ostatnich dwóch lat do 101 tys.

Wszystkich osób z przyznanym różnym stopniem niepełnosprawności jest w Polsce blisko 3 mln.



Co czwarta renta

wypłacana z tytułu niezdolności do pracy to ta w najniższej ustawowej wysokości - 1 588,44 zł.

70% Polaków przyznaje, że coraz trudniej im oszczędzać pieniądze.

Połowa deklaruje, że posiada oszczędności, ale 40% było zmuszonych w ostatnim roku do nich sięgnąć.

Ponad 2,5 mln osób nie podejmuje pracy ze względu na chorobę lub niepełnosprawność.

Średni czas oczekiwania na wizytę planową u specjalisty w ramach NFZ wynosi 164 dni.

Najdłużej czekamy na wizytę u endokrynologa (309 dni) i gastrologa (301 dni).

Opiekę nad osobami z niepełnosprawnościami sprawują głównie kobiety (69%).

Większość z nich nie jest w stanie podejmować pracy lub uniemożliwia im to prawo zasiłkowe.

W 81% rodzin włączonych do Szlachetnej Paczki przynajmniej jedna osoba jest chora

lub ma niepełnosprawność. Blisko 10 tys. z nich nie jest w stanie pokrywać kosztów leczenia i rehabilitacji.



20% rodzin objętych pomocą Szlachetnej Paczki w 2022 roku doświadczyło trudnego zdarzenia losowego jak np. pożar lub wypadek.

Ponad jedna trzecia wszystkich rodzin włączonych do Szlachetnej Paczki ma kredyty, z czego 16% nie spłaca ich regularnie.

Co czwarta rodzina włączona do programu zaciągnęła kredyt na leczenie kogoś bliskiego lub utrzymanie godnych warunków życia.

NIE WIDZIEĆ BIEDY

Żeby odnaleźć dom pani Karoliny, wystarczy zdać się na węch. Choć od pożaru minęło już 5 lat, zapach spalenizny wciąż da się wyczuć, zwłaszcza gdy zawieje wiatr. Żywe pozostały również wspomnienia tamtego roku. Raptem kilka miesięcy wcześniej kobieta pochowała męża. Z dnia na dzień została zupełnie sama, a potem zdarzył się pożar. Pozbawiona części pamiątek ze wspólnie przeżytych lat, pani Karolina postanowiła jednak zostać i ocalić, co tylko się da. Przeniosła się do najmniej zniszczonej części domu, w której żyje do dziś. Emerytura pozwala kobiecie tylko na opłacenie rachunków, w portfelu zostaje jej 236 zł na cały miesiąc życia.

- Może ten dom nie jest już wart takich pieniędzy, ale w tym popiele są wszystkie moje wspomnienia. Trudno je opuścić

- wyznaje.

Pani Karolina kilka razy przeszła koronawirusa. To odbiło się na jej zdrowiu, ma duże problemy z pamięcią i orientacją. Musiała przez to zrezygnować z rozwiązywania krzyżówek, wizyt w Klubie Seniora i aktywności w ogrodzie. Boi się, że straci pamięć, choć razem z nią zniknie również to, co trudne i bolesne. W styczniu lekarz wypisał Pani Karolinie receptę na okulary, której nie wykupiła do dzisiaj. Nie ma za co.

- Może jest w tym jakiś sens. Przynajmniej własnej biedy nie widzę

- mówi.

Wpłatam, by pomóc >

ŻYCIE W DOMU BEZ KLAMEK

Początkowo nic nie zapowiadało nieszczęścia tej rodziny. Pani Klaudia wraz z mężem wychowywała dwójkę dzieci. Ze względu na niepełnosprawność syna, dom utrzymywał wyłącznie mąż. Z czasem jednak pojawił się alkohol, którego mężczyzna zaczął nadużywać. Gdy pierwszy raz podniósł na żonę rękę i zaczął poniżać dzieci, kobieta wniosła pozew o rozwód. Mąż wyprowadził się, ale tylko do mieszkania obok, przez co rodzina wciąż jest narażona na jego obecność i skutki uzależnienia. Młodsza córka, Martynka, boi się wychodzić sama z mieszkania. Boi się też, że ojciec może pojawić się pod szkołą. Sytuacja starszego syna jest jeszcze bardziej dramatyczna

– W domu mamy wyjęte klamki, żeby Marcin nie wyskoczył z okna. Odciełam gaz i korzystamy tylko z urządzeń elektrycznych, by nie odkręcił przypadkiem kurków

– zwierza się kobieta.

W młodości Klaudia uległa wypadkowi samochodowemu i wciąż walczy z konsekwencjami ciężkiego urazu kręgosłupa. To uniemożliwia jej podjęcie jakiegokolwiek pracy.

Nowe życie rodzina rozpoczęła z dużym zadłużeniem mieszkania. Kobieta częściowo je spłaca, w bardzo małych ratach, bo żyje głównie ze wsparcia różnych ośrodków pomocy. Mimo że sąd przyznał dzieciom alimenty, musi o nie walczyć co miesiąc. Po odliczeniu wszystkich kosztów, zostaje im około 700 zł na osobę. Z pozoru sporo, ale Marcin potrzebuje terapii i rehabilitacji, co kosztuje znacznie więcej.

Klaudia nie umiałaby spojrzeć sobie w twarz, gdyby odmówiła swoim dzieciom równych szans. Stara się, by Martynka nie odczuła żadnego braku, kosztem leczenia brata, więc woli odmówić sobie.

– Mam takie marzenie, żeby uzbierać na maszynę do szycia. Mogłabym dzięki temu zarabiać i być na miejscu, gdy dzieci mnie potrzebują – mówi.

Wśród najpilniejszych potrzeba zgłasza ciepłe kurtki, buty, kołdry.



Wpłatam, by pomóc >

Czasami płaczę z bezsilności, ale muszę dać radę, bo chciałabym umrzeć we własnym łóżku. Najbardziej boję się zapożyczać, i że mnie odwiozą do jakiejś umieralni.

Mąż mnie bił, zastraszał, zostawił z długami za poród, bo nie byłam wpisana do jego ubezpieczenia zdrowotnego. Ale odejść nie mogę, bo nie stać mnie na rozwód. Bez pieniędzy moje prawa nic nie znaczą. Chcę się tylko uwolnić.



[Wpłacam, by pomóc >](#)

Nie potrafię samodzielnie zmienić
sobie pampersa, leżę tak, aż dostanę
pomoc. Codziennie przychodzi mi
przewijać ktoś inny. Przestałam się
już wstydzić, nie pamiętam, jak to
jest budzić się w suchym łóżku.



[Wpłacam, by pomóc >](#)

Mam raka w czwartym stadium. Wszystko mnie boli, więc nie daję rady prac ręcznie. Noszę brudne ubrania do znajomych. Na chemię jeżdżę sama, bo nie stać nas na wyjazd dwóch osób do miasta, ale mąż naprawdę mnie wspiera. Marzenia? Tylko takie na teraz: szampon na porost włosów po chemii i mydło ze srebrem.



Mąż na słowo „przyszłość” płacze. Od kiedy lekarz powiedział, że mogę żyć dwa tygodnie albo dwa lata, cieszy mnie każda chwila z rodziną.

**PARAGON
NADZIEI**

Amol dla
pani Teresy
18,78 zł

Podkłady
higieniczne
dla pani Ireny
14,75 zł

Dodatkowe
znieczulenie
dla Kajtka
70 zł

Leki na serce
dla Zbigniewa
26,59 zł

Poduszka
podtrzymująca
kręgosłup dla Basi
49,69 zł

Piłeczki
rehabilitacyjne
dla Kasi
21,24 zł

Herbatka ziołowa
dla Krzysia
18,25 zł

RAZEM: 219,30 zł

MÓZG KARMIONY LĘKIEM

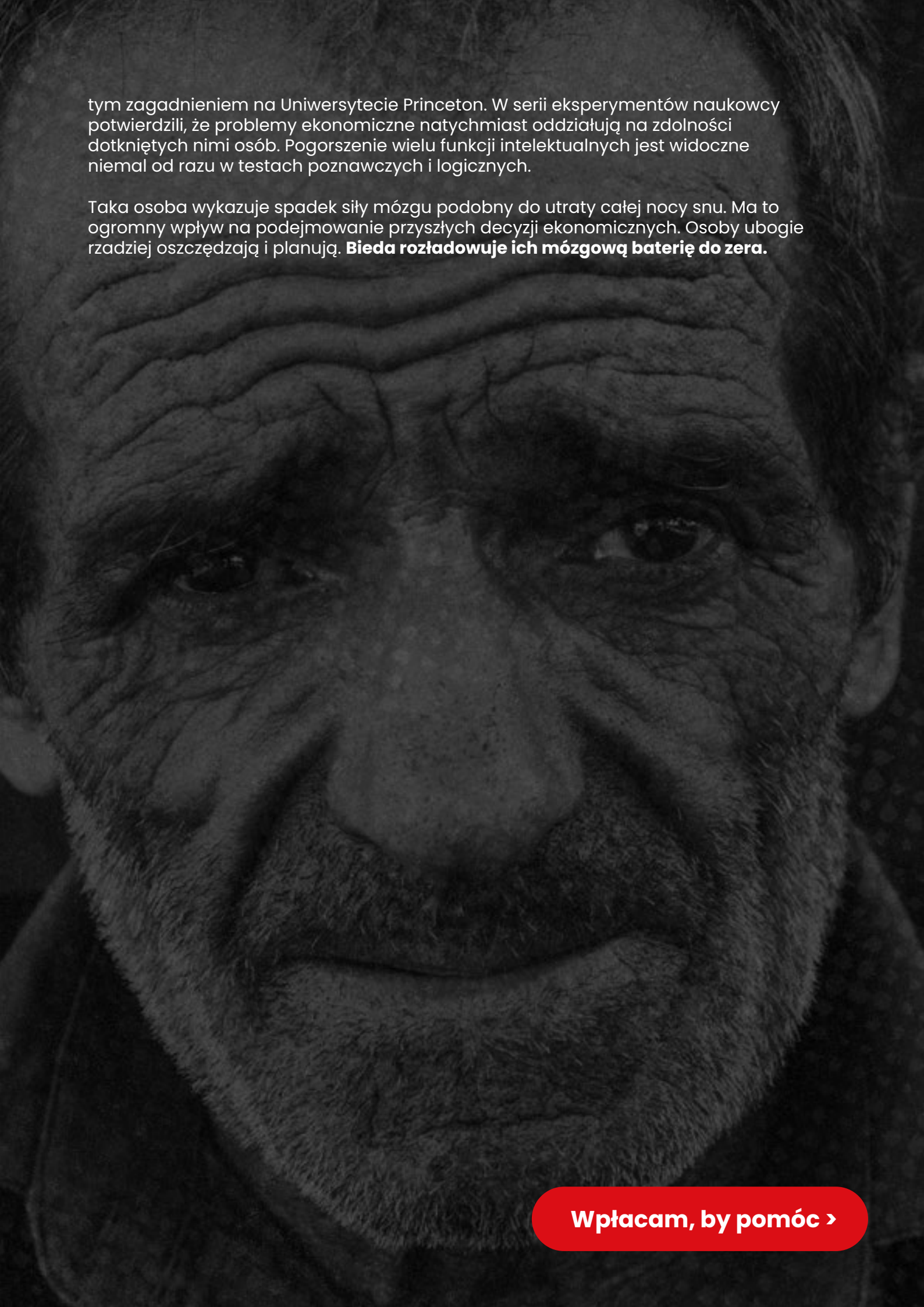
Poczucie bezpieczeństwa jest podstawowym elementem życiowej stabilizacji. To jeden z fundamentów, który pozwala nam rozwijać się harmonijnie, działać skutecznie i planować przyszłość. Gdy ten dobrostan zostaje zaburzony, spada nasze poczucie wartości i wiara w zmianę na dobre. Poczucie życiowej stagnacji oraz braku sprawczości obniża nasze zdolności intelektualne i psychofizyczne. **Życie „skromne, ale godne” pozwala jakoś przetrwać, ale nie pozwala się rozwijać i wyjść z biedy.** Jak może to wpływać na ludzi, którzy je wiodą?

W 1993 r. Uniwersytet w Nebrasce przeprowadził badania wśród rolniczych rodzin klasy średniej dotkniętych kryzysem gospodarczym w latach 80. XX wieku. Skupiono się w nich m.in. na problemach wychowawczych. Badacze doszli do wniosku, że choć rodzice próbowali uchronić swoje dzieci przed bezpośrednimi skutkami ekonomicznymi, doświadczali więcej problemów w relacjach z dziećmi niż zamożniejsze rodziny. Wykazano, że na dzieci z ubogich rodzin oddziaływał stan rodziców, którzy popadali w przygnębienie i depresję, a ich relacje małżeńskie ulegały pogorszeniu. Mimo odmawiania sobie niemal wszystkiego, by nie dać dzieciom odczuć zubożenia, traciły one poczucie bezpieczeństwa w relacjach rodzinnych. Rodzice nie potrafili go przekazać, gdyż sami to poczucie utracili w zetknięciu z kryzysem ekonomicznym. Wnioski te potwierdza również badanie Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA) autorstwa Randa i Katherine Conger z 2002 r. Dzieci z rodzin o niższych dochodach, które otrzymały wsparcie emocjonalne i strukturalne, dokonywały płynnego

przejścia przez okres dojrzewania do wczesnej dorosłości. Gdy w rodzinach dotkniętych trudnościami ekonomicznymi panuje optymizm i emocjonalne ciepło, dzieci osiągają lepsze wyniki w szkole i zwiększa się prawdopodobieństwo kontynuowania przez nie nauki na studiach.

Zdaniem APA dorastanie w biedzie wpływa na zdolność podejmowania decyzji i mierzenia się z przeciwnościami. Dorośli wychowani w ubogich rodzinach częściej niż rówieśnicy wątpią w swoją skuteczność i podejmują bardziej impulsywne zachowania. Wychodzą z przeświadczeniem, że lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu – wolą otrzymać mniej, ale szybciej, niż oczekiwać gratyfikacji lub poprawienia losu w dłuższej perspektywie. **Ujawnia to ich głęboki lęk przed ponownym doświadczeniem braku.** Ograniczona zostaje również zdolność do planowania przyszłości, przez co trudno powziąć im działania, które polepszyłyby ich stan trwale, a nie doraźnie. Trudno im zbudować trwałe poczucie bezpieczeństwa, podobnie jak u osób, które przeżyły np. traumę wojny.

Doświadczenie ubóstwa może powodować trwałe zmiany w modelach myślenia i postrzegania, które trudno naprawić zwykłą siłą woli. – Brak zasobów finansowych może doprowadzić do uszkodzenia funkcji poznawczych mózgu. Ta presja powoduje wyraźny niepokój i stale przyciąga nasze zasoby mentalne do problemu. Nie jesteśmy w stanie skupić się na innych elementach życia, które wymagają naszej uwagi – mówi dr Jiaying Zhao, która była członkinią zespołu badaczy zajmującego się




tym zagadnieniem na Uniwersytecie Princeton. W serii eksperymentów naukowcy potwierdzili, że problemy ekonomiczne natychmiast oddziałują na zdolności dotkniętych nimi osób. Pogorszenie wielu funkcji intelektualnych jest widoczne niemal od razu w testach poznawczych i logicznych.

Taka osoba wykazuje spadek siły mózgu podobny do utraty całej nocy snu. Ma to ogromny wpływ na podejmowanie przyszłych decyzji ekonomicznych. Osoby ubogie rzadziej oszczędzają i planują. **Bieda rozładowuje ich mózgową baterię do zera.**

[Wpłacam, by pomóc >](#)

Nie stać mnie na bliskość



Życie z ciężko chorym dzieckiem to dziwna samotność. Nie pamiętam już, kiedy wyszłam z domu sama albo tak po prostu, nie żeby coś szybko załatwić. Nawet jak korzystam z toalety, to zostawiam uchylone drzwi. Odwiedza nas tylko pielęgniarka i opieka społeczna. Ale nie mówię, że jestem zmęczona. Nie mam komu.

ZDAŹYĆ PRZED ŚMIERCIA

Maciej urodził się ze śmiertelną chorobą genetyczną, ale stara się żyć normalnie. Ciężkim doświadczeniem był dla niego pobyt w Domu Pomocy Społecznej. Obiecał sobie wtedy, że niezależnie od tego, ile ma jeszcze czasu, chce go wykorzystać. Bo wierzy, że ma przed sobą przyszłość, choćby to miał być tylko jeden dzień więcej. Ukończył studia i uzyskał tytuł magistra. Przez chwilę pracował jako nauczyciel, później w urzędzie miasta. Praca dawała mu spełnienie.

Z wewnętrznym postanowieniem Maćka, że będzie żył pełnią życia mimo przeciwności losu, nie zgadzają się jego ręce i nogi. W ciągu ostatnich miesięcy nasiliły się problemy z koordynacją ruchową i mową. Nie jest w stanie sam się ubrać ani utrzymać długopisu w ręce. Więzi go własne ciało. – Miałem 15 lat, gdy zmarł mi tata. Był moim bohaterem, byliśmy bardzo zżyci. Kilka lat temu uległem wypadkowi. Operacja wiązała, połamane biodro. Nie mogłem normalnie pracować, przestałem pomagać finansowo mamie. Nie mam z nią dobrego kontaktu, wstydzi się mnie... Moja choroba podobna jest do stwardnienia rozsianego. Kilka lat temu poruszałem się o kulach, a dziś jestem na wózku. Co będzie dalej?

Niespełnione wciąż pozostaje największe marzenie Maćka: to o założeniu rodziny i byciu potrzebnym. – **Chciałbym budzić się u boku kobiety, którą będę kochał całym sobą. Nie po to, by mnie myła i pomagała mi, ale by po prostu była** – zwierza się z najskrytszego pragnienia. Mężczyzna ma grono przyjaciół, którzy go wspierają, ale nie we wszystkim może na nich liczyć. Przyjaźń nie zastąpi mu czułości i bliskości, której pragnie doświadczyć przed śmiercią.

Maciej czuje się zakładnikiem czterech ścian. Granice jego świata wyznaczają progi i parapety mieszkania. Żyje z renty w wysokości 1600 zł z czego 1100 zł pochłaniają koszty mikrokawalerki, w której mieszka. Chciałby ją przystosować choć trochę, by jak najdłużej pozostać samodzielnym w codziennym życiu.

**Marzy
o ciepłej
kamizelce
z kapturem.**

Wpłacam, by pomóc >



W 2021 r. gospodarstwa jednoosobowe stanowiły 22,7% wszystkich gospodarstw domowych w Polsce.

W 2022 r. prawie trzy razy więcej osób popełniło samobójstwo niż zginęło w wypadkach drogowych. W minionym roku prób samobójczych podjętych przez dzieci i nastolatków było 2093, z czego 156 zakończyło się śmiercią.

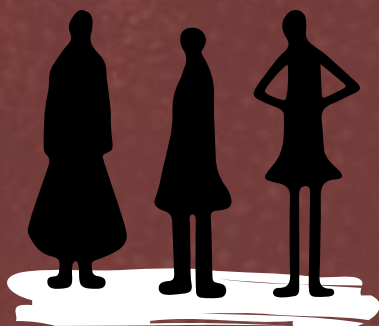
W 2022 roku prób samobójczych podjętych przez osoby poniżej 18.r.ż. było ponad 2 razy więcej niż jeszcze trzy lata wcześniej, w 2019 roku. Tych, które zakończyły się zgonem było 60% więcej.

Według NFZ 1,2 mln Polaków cierpi na depresję.

Dane te są jednak niedoszacowane. Uniwersytet Warszawski przeprowadził badanie popandemiczne, w którym 51% ankietowanych zadeklarowało, że doświadcza objawów załamania codziennego funkcjonowania, 38% objawów depresyjnych, a 62% wskazuje na nasilone objawy lękowe. 71% Polaków odczuło negatywne skutki pandemii, które wpływają m.in. na jakość ich relacji.



W 2021 r. refundowane leki antydepresyjne wykupiło 1,5 mln Polaków, czyli o 59% więcej niż w roku 2013.



W 2022 r. mężczyzna przeżywał średnio niewiele ponad 73 lata, zaś kobieta 81 lat – wynika z najnowszych danych GUS.

Sprawia to, że to częściej kobiety pozostają same na starość.

34% beneficjentów Szlachetnej Paczki to osoby samotne,

z czego większość w tej grupie stanowią osoby starsze.



Ponad jedna czwarta rodzin objętych pomocą składa się z samych seniorów.

Połowę stanowią rodziny z dziećmi, a 30% rodzin włączonych do Szlachetnej Paczki to samodzielni rodzice.

W 52% Rodzin włączonych do programu przynajmniej jedna osoba mierzy się z niepełnosprawnością.

Wiele z nich wskazuje na potrzebę posiadania dodatkowych relacji, które są ograniczone bądź zawieszane z powodu sprawowania stałej opieki.

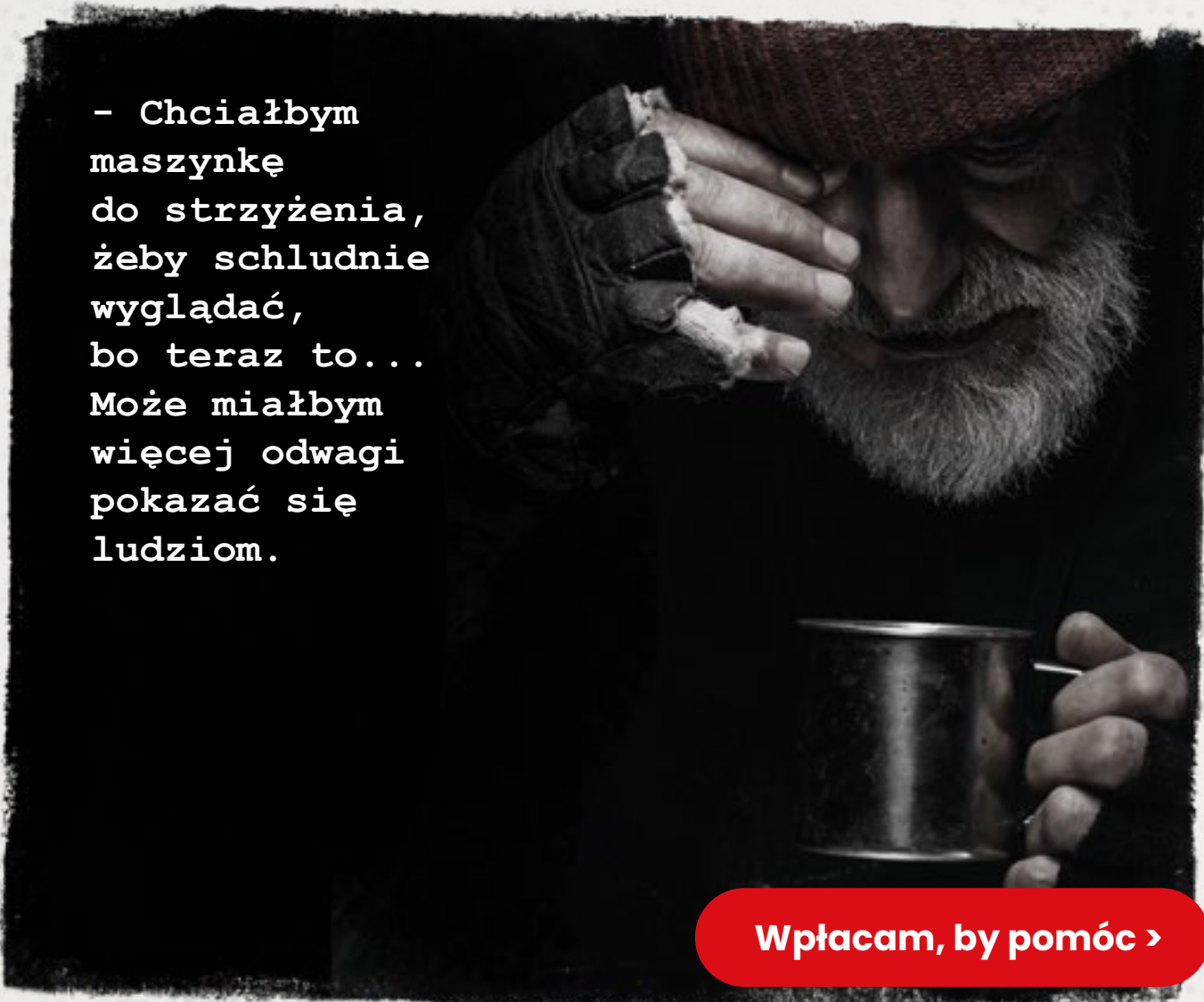
NAWET NIE PATRZĘ W LUSTRO

20 lat pracy. 40 272 godziny, nie licząc dodatkowych weekendowych zmian. Nigdy nie chorował. Po takim czasie spędzonym w jednym zakładzie pan Wojciech miał prawo uważać, że jego miejsce pracy to coś równie ważnego jak dom, i że ma tam przyjaciół. Historie opowiadane na przerwach śniadaniowych zacieśniały więzi tak, że niemal czuł, jakby znał osobiście wszystkich członków rodzin współpracowników, jakby był ich częścią. Z dnia na dzień zakład jednak zlikwidowano. Ludzie rozeszli się w różne strony w poszukiwaniu pracy. Pan Wojtek też próbował, ale jego wieloletnie doświadczenie nikomu nie było potrzebne, a wiek uznawano za przeszkodę. – Po 50-tce to już modlisz się nie o lepszą pracę, ale żeby w obecnej wytrzymać do emerytury – mówi. Tego samego roku ciężko zachorowała jego mama, więc zdecydował się nią zająć. **Przez następne lata był jej całodobowym opiekunem, sanitariuszem, kucharzem, ale tego nikt w jego CV nie doceni. Rekruterzy zobaczą w nim tylko lukę.**

Mama pana Wojciecha niedawno zmarła. W tej chwili jego jedyne źródło utrzymania to 388 zł zasiłku z Ośrodka Pomocy Społecznej. Mężczyzna nauczył się żyć oszczędnie – tak mówi o swoim funkcjonowaniu na granicy skrajnego głodu. Gdy zapłaci rachunki, wyjmuje kartkę i w słupku podlicza, na co wyda 148 zł, które zostają mu na cały miesiąc. Łapie się każdej dorywczej pracy, żeby coś odłożyć „na gorsze”. Latem zbiera owoce, jesienią grzyby. Przez cały rok gromadzi gałązki, które służą mu za opał w zimie. Ze znalezionych gazet wycina krzyżówki, które uwielbia rozwiązywać.

Na pytanie, co doskwiera mu najbardziej, mówi jednak, że samotność.

Pan Wojciech ma jedno marzenie, które pomogłoby mu ją pokonać.



- Chciałbym
maszynkę
do strzyżenia,
żeby schludnie
wyglądać,
bo teraz to...
Może miałbym
więcej odwagi
pokazać się
ludziom.

Wpłacam, by pomóc >

DO TRZECH RAZY ŻYCIE

Pani Wioleta mówi, że serce pękło jej już dwa razy. Pierwszy zawal przeszła, gdy straciła męża w wypadku. Drugi, gdy śmiertelnie pobito jej syna. Może właśnie dlatego nie zwierza się ze swoich problemów. Nie chce nimi martwić córki. Nie wyobraża sobie, że jej również mogłoby stać się coś złego, nie przeżyłaby tego.

Trudności, z jakimi się boryka, przytłacza ogromnym lękiem, który wycofał ją z normalnego życia. Całymi dniami szydełkuje filigranowe serwetki. Na spacerzy wychodzi tylko ze swoim psem, którego nazywa jedynym przyjacielem. Podczas rozmowy dużo się uśmiecha. Przystaje, gdy pada pytanie o jej potrzeby. Niechętnie się nimi dzieli, jest zawstydzona. Pani Wiolecie mimo stanu jej zdrowia nie przyznano renty po zmarłym mężu. Na własną, według prawa, nie zapracowała – zabrakło kilku miesięcy.

- Czasami potrafię nie jeść, żeby zaoszczędzić i mieć na później.

Czasami?

- Ostatnio może nawet codziennie...

Dopiero gdy wyciąga z szuflady dokumenty, można w pełni zrozumieć jej słowa. Zasilek – 740 zł. Gdyby opłaciła wszystkie rachunki, na życie zostałoby jej 17 zł.

- A co ja mogę chcieć? Zdrowia nikt mi nie podaruje. Męża i syna nie odzyskam. O, wiem! Może jakieś przysmaki dla psa.

NIE ZAPRASZAMY GOŚCI

- **Przyrzekłam sobie, że będę obecna, nawet jeśli nie będę idealna**

- mówi Nina, która wychowała się w domu dziecka.

Nigdy nie poznała własnej matki. Postanowiła jednak, że swoje dzieci będzie kochać mimo wszystko. Dziś jest mamą Agnieszki, Karoliny, Tadeusza i Kacpra. Dopóki żyła z partnerem, finansowo i zdrowotnie jakoś się układało. Gdy ich relacja zaczęła się psuć, a dzieci były narażone na agresję z jego strony, postanowiła odejść. Stworzenie kochającego domu było dla niej warte podjęcia każdego ryzyka.



Minęło już 5 lat odkąd Nina samodzielnie wychowuje dzieci. Gdy ich warunki życiowe się pogorszyły, dwoje z nich przewlekłe zachorowało. Mieszkają w bardzo skromnym dwupokojowym mieszkaniu bez łazienki. Cała rodzina myje się w misce. Ze względu na opiekę nad najmłodszym synem, pani Nina musiała zrezygnować z pracy. Starsza córka Agnieszka zdecydowała wtedy, że oprócz nauki, zatrudni się dorywczo, by odciążyć mamę. Zrobiła to kosztem czasu dla przyjaciół i rozwijania sportowej pasji. Synowie dzielą pokój z matką, czego się wstydzą. Dlatego nie zapraszają znajomych.

- **Dzieciaki w ich wieku nocują u siebie, uczą się razem. Tadek nie mówi nawet, gdzie mieszka, bo nie chce być źle traktowany w szkole** – opowiada kobieta.

Wśród pilnych potrzeb dzieci zgodnie wymieniają dywan do pokoju dziewczyn, kolorowe przybory szkolne i nowe ubrania, żeby nie odstawać od rówieśników

- **Jakaś fajna bluza.**

I buty, wiesz, takie jak ma Karol – wtrąca Tadek.

Nina wierzy, że ich los kiedyś się odmieni. Każdego wieczoru całą piątką siadają wspólnie na łóżku i rozmawiają. Kobieta przypomina dzieciom, jakie to szczęście, że mają siebie.

- **To jedno mogę im zapewnić: że jestem** – mówi.

Parapety mam tak wysoko, że nawet gdy byłam sprawna, ledwo dosięgałam. Teraz, jak leżę, nic już nie widzę. Patrzę, jak słońce wędruje po ścianach. Jak jest przy paprotce, to wiem, że zaczyna się mój serial. Chciałabym, żeby odwiedzała mnie jakaś sąsiadka i opowiadała, co słyhać tam za oknem.

Te koty to takie same znajdy jak ja. Myślę, że gdybyśmy nie mieli siebie, to nie miałbym już niczego. Od biedy gorsza jest tylko samotność.



[Wpłacam, by pomóc >](#)



Wstaję, rozpalam w piecu, żeby było ciepło,
piję kawę. Ogarniam w chałupie i na podwórku,
o ile nic mi nie dokucza. Moi przyjaciele to psy.
Rodzeństwo mieszka daleko, mają swoje życie
i problemy. A ja z moją wadą wzroku nie nadaję
się na podróże. Telewizji to już głównie słucham.

Chciałabym jeszcze pożyć, ale nie jakoś bardzo.
Nie mam dla kogo. Cieszę się, że mnie odwiedzacie.

**PARAGON
NADZIEI**

Buty dla Tadek
79 zł

Maszynka dla
pana Wojtka
64,99 zł

Karma dla kotów
pani Janiny
24,99 zł

Świeczka
zapachowa
dla pani Joanny
9,99 zł

Serwetki dla
gości Bogusława
5,49 zł

Przysmaki dla
psa pani Wiolety
8,40 zł

RAZEM: 192,86 zł

GŁÓD RELACJI

Ludzie żyjący w skrajnej samotności często porównują swoje doświadczenie do poczucia wyobcowania w jakimś dalekim, niedostępnym miejscu. Podkreślają, że trudno im się z niego wydostać, ale też trudno dotrzeć do niego innym. Nie dziwi więc fakt, że niemieccy neurobiolodzy, aby zgłębić temat samotności, postanowili przebadać pracowników antarktycznej stacji Neumayer III. Przez kilkanaście miesięcy polarnicy żyli w skrajnych warunkach klimatycznych oraz socjalnych. Ograniczeni do jednej przestrzeni, musieli sobie radzić z ekstremalnymi trudnościami w całkowitej izolacji. Przed wyjazdem oraz po powrocie poddano ich serii testów z wykorzystaniem najnowszych metod skanowania. Okazało się, że w mózgach pracowników stacji zaszły negatywne zmiany w korze przedczołowej oraz hipokampie, zmniejszające objętość obszarów odpowiedzialnych za podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów. Zaobserwowano również niższy poziom specjalnego białka, które pełni rolę ochronną dla komórek nerwowych. Objawy te obserwowane były jeszcze przez wiele miesięcy po powrocie polarników do normalnego życia i miały wpływ na ich poczucie wyobcowania.

O tym, że ludzki mózg karmi się relacjami, dosadnie mówią badania przeprowadzone na Uniwersytecie Cambridge. Zagadnieniem tym zajęła się Livia Tomova. Zaprosiła uczestników do eksperymentu, w którym na 10 godzin zostali pozbawieni jakichkolwiek relacji, odcięci od social mediów i telefonów. **W czasie tej relacyjnej przerwy aktywowały się u nich te same ośrodki w mózgu, które uruchamiają się w przypadku pozbawienia nas jedzenia.**

Zdaniem badaczki pokazuje to, jak podstawowymi potrzebami w życiu ludzi są przyjaźń, utrzymywanie związków i posiadanie znajomości.

Bez nich nasz mózg cierpi na głód relacji.


Czy z tego głodu można umrzeć? Okazuje się, że tak. Socjologowie z Uniwersytetu Kalifornijskiego przez kilka lat analizowali poczucie przydatności osób w wieku 70-79 lat, uwzględniając różne czynniki demograficzne i społeczne. Dowiedli, że u osób, które miały żywe relacje rodzinne, przyjacielskie i społeczne ryzyko śmierci w ciągu następnych 7 lat było niższe niż u seniorów, którzy żyli samotnie i skarżyli się na poczucie nieprzydatności. Wraz z wiekiem rośnie bowiem nie tylko ryzyko braku samodzielności, ale również ryzyko utraty motywacji do życia. **Oba te czynniki łagodzą wspierająca obecność drugiej osoby.**

Przede wszystkim jednak samotność zmienia i kształtuje nasze myślenie.

– Osoby samotne mają tendencję do bardziej negatywnego interpretowania wszelkich otrzymanych informacji.

Dotyczy to zarówno wyrazu twarzy, gestów czy SMS-ów. To spirala, która wpędza te osoby jeszcze głębiej w otchłań samotności

– mówi lekarz dr Danilo Bzdok.



W swojej pracy naukowej zwrócił uwagę, że osoby samotne wyłapują negatywne sygnały w ciągu 120 milisekund, dwa razy szybciej niż trwa mrugnięcie okiem. Nie zawsze jednak prawidłowo je odczytują, ponieważ ich myślenie często bywa obarczone brakiem zaufania.

Niemal wszyscy eksperci zajmujący się tym tematem podkreślają zgodnie, że izolacja społeczna może być samonapędzającą się machiną, która zamyka nas w samotności nawet wtedy, gdy mamy możliwości wchodzić w interakcje społeczne. Chociaż pragniemy kontaktu z innymi, postrzegamy ludzi jako osądzających, niewiarygodnych i nieprzyjaznych, zachowujemy bolesny dla nas dystans.

Wpłacam, by pomóc >

Nie stać mnie na szacunek do siebie

Mieszkam w piwnicy.
Znalazłem taką bez okien,
żeby nikt nie odkrył mojej
obecności. Boję się nie tego,
że mnie eksmitują, ale że znów
będę musiał się wstydzić.
Jak jesteś bezdomny,
to twoją nędzę widzą wszyscy.
Nie masz gdzie się z nią ukryć.

ZOSTALIŚMY NA LODZIE

– Chodź, pobawimy się w pingwinki – mówi do swojego syna Alicja. Ubierają się wtedy z Olkiem we wszystkie rzeczy, jakie mają w szafie, i bujają się z nogi na nogę, maszerując po pokoju. **W domu panują warunki niemal arktyczne, idealne do takiej zabawy, ale zbyt surowe, by normalnie żyć.** Olek jest dzieckiem z autyzmem, a ta zabawa to jeden z niewielu sposobów, by zachęcić go do ubrania się trochę ciepłej. Ciągle się przeziębia, z jednej infekcji wpada w kolejną. Gdy pani Alicja odeszła od męża, który ich bił, zamieszkała w starej kawalerce z nieszczelnymi oknami i ogrzewaniem gazowym. Odkręcenie kaloryfera jest luksusem poza ich zasięgiem. Czasami budują też bazę z koców i udają jakąś polarną stację badawczą.

Ojciec Olka zmarł dwa lata temu, więc przyznane alimenty zniknęły z budżetu rodziny. Matka i syn żyją tylko ze świadczenia pielęgnacyjnego, z którego po odliczeniu rachunków zostaje im 330 zł. By go nie stracić, pani Alicja nie może podjąć pracy ani starać się o rentę po zmarłym partnerze. Urzędnicy uznali, że za tyle pieniędzy da się żyć, więc rodzinie pozostaje zabawa w pingwinki. List do świętego Mikołaja piszą już w sierpniu. Życzenie pierwsze: przerośny piecyk, by mogli się czasem dogrzać, choćby doraźnie.

**Życzenie
pierwsze:
przerośny piecyk,
by mogli się
czasem dogrzać,
choćby doraźnie.**

Drugie jest już bardziej osobiste. Pani Alicja czuje zakłopotanie, wyjawiając je, bo uważa, że są ważniejsze rzeczy:

– Wizyta u fryzjera, to byłoby dla mnie jak święto. Już nie pamiętam, kiedy ostatni raz zadbałam o włosy. Odzyskałabym do siebie szacunek.

Wpłacam, by pomóc >





Według CBOS 16% Polaków jest niezadowolonych ze swojego stanu zdrowia,

a co czwarty ze swoich dochodów i sytuacji finansowej.



Stopa bezrobocia w Polsce na koniec czerwca 2023 r. wyniosła 5,1%.

Co czwarty powiat notuje bezrobocie większe niż 10%.

W niektórych bez pracy pozostaje nawet co piąty obywatel.



W Polsce występuje zjawisko pracujących biednych (working poor). Osoby biedne często nie są bezrobotne – pracują na nisko opłacanych stanowiskach. W 2018 r.

zagrożonych ubóstwem było aż 1,7 mln pracujących Polaków.

Aż 46% Polaków w dzieciństwie nie wierzyło w swoją wartość.

Tyle samo procent częściej słyszało komunikaty niszczące ich pewność siebie niż wzmacniające. 71% badanych twierdzi, że gdyby bardziej uwierzyli w swoje możliwości, osiągnęliby więcej.

Jako główne bariery w poprawie trudnej sytuacji rodziny włączone do Szlachetnej Paczki wskazują poczucie uwięzienia we własnych problemach **i brak planów na przyszłość (36%), zaniżone poczucie własnej wartości (34%), osamotnienie i brak relacji (33%) oraz brak odpoczynku (24%).**

Co trzecia rodzina nie jest w stanie określić swoich mocnych stron.

W 2021 r. refundowane leki

antydepresyjne wykupiło 1,5 mln

Polaków, czyli o 59%

więcej niż w roku 2013.

SIEDMIOMILOWE BUTY


Pani Maria i pan Józef są ze sobą od tak dawna, że po czterdziestej rocznicy ślubu przestali już świętować. Mówią, że jak się ludzie kochają, nie ma sensu liczyć lat. Przestali również dlatego, że od dłuższego czasu żyją w skrajnej biedzie.

Gdy miesięcznie każde z nich ma w portfelu 240 zł, trudno myśleć o kwiatkach dla żony, które tak lubi albo o wodzie kolońskiej dla męża. Oboje uznali, że świętem będzie po prostu każdy kolejny dzień przeżyty wspólnie.

Ze skromnych emerytur wspartych zasiłkami nie są w stanie opłacić ani mieszkania, ani leków. Ich codzienność to wilgotne ściany porośnięte pleśnią, kąpiel w plastikowej misce i samodzielnie wyspawany piecyk umiejscowiony w centrum mieszkania. Palą w nim pociętymi meblami i resztkami starego dachu. Mieszkają z nimi również córka Dorota i wnuczka Nadia. Wszyscy cierpią na poważne dolegliwości, które uniemożliwiają im podjęcie pracy. Mimo to Dorota nie przestaje walczyć, by choć trochę odciążać rodziców. Chciałaby odświeżyć swoje zdolności krawieckie i dorabiać w domu, opiekując się jednocześnie córką z niepełnosprawnością.

Pan Józef choruje na nowotwór. Co miesiąc jeździ do szpitala na chemioterapię. **Kapcie zrobił sobie sam ze starych skórzanych butów, w których wyciął czubki na palce.** Nosi je w marketowej zrywce. Gdy o tym opowiada, jego żona zaczyna płakać. Oboje bardzo się tego wstydzą. – Moim marzeniem jest, żebym mógł się wykapać przed chemią. Nie zawsze jadę na nią czysty – mówi mężczyzna. – A moim, żeby zawsze do nas wracał – dodaje pani Maria, ściskając jego rękę.

- Chciałbym maszynkę do strzyżenia, żeby schludnie wyglądać, bo teraz to... Może miałbym więcej odwagi pokazać się ludziom.



Wolontariuszom
podpowiada,
że mężowi
przydadzą się
jakieś tanie
kapcie,
nowa piżama
i mocna torba.

[Wpłacam, by pomóc >](#)

KŁOPOTLIWA WIZYTÓWKA

W tym domu drzwi były zawsze otwarte. Tak było przed tragedią, gdy gościńę znalazł tu każdy: sąsiedzi, listonosz a nawet inkasent z elektrowni. Tak jest też teraz, bo drzwi musieli wyważyć strażacy. W pożarze, który strawił niemal cały dom, zginęła mama pana Krzysztofa. On wraz z żoną Ewą był wtedy w oborze, a ich synowie Piotr i Paweł w szkole.

Najtrudniejsze dopiero nadeszło.

- Zamieszkaliśmy w przyczepie kempingowej i to w tej chwili nasz dom, a już zima za pasem. Musieliśmy sprzedać wszystkie krowy, żeby mieć na remont. A przecież synowie jeszcze się uczą. Paweł zawiesił studia i wrócił, by nam pomóc odbudować dom. Niech chociaż Piotr skończy szkołę średnią. Nie chcemy, żeby żyli na tym pogorzeliśku

- zwierza się pani Ewa.

Jeszcze w wakacje wierzyli, że tegoroczne święta w domu są możliwe. Ale nie mają już złudzeń. Z popiołów starają się odzyskać cokolwiek. Może chociaż dach tak bardzo nie ucierpiał, może elektryka się nie stopiła – modlą się każdego dnia, odkrywając nowe zniszczenia. Na żadne odszkodowanie nie mogą liczyć. Dom nie był ubezpieczony od pożaru.

- Chciałabym już zapomnieć o tym, co nas spotkało, ale nie mogę. Piorę rzeczy po kilka razy i wciąż czuć spaleniznę. Gdziekolwiek pójdziemy, ten zapach jest jak nasza wizytówka. Każdy już wie na dzień dobry, co nas spotkało – dodaje pani Ewa. Na liście potrzeb zanotowała nowe ubrania albo chociaż dobry płyn do płukania tkanin.

Czy jest taki, który pozwoli im zapomnieć?





WYKREŚLANKI

Pokój gościnny to najbardziej reprezentacyjne pomieszczenie w tym skromnym mieszkaniu. Zawsze schludny, w zależności od pory roku w wazoniku kilka polnych kwiatów, jesiennych liści lub świerkowe gałązki zdobione papierowymi ozdobami. To takie miejsce, w którym o biedzie myśli się trochę mniej. Na przekór wszystkiemu ona tu nie zagląda. Pani Teresa bardzo o to dba.

To też pokój, w którym z mężem odprężają się, oglądając teleturnieje i rozwiązując łamigłówki. Na stole obok krzyżówek, sudoku i słownych wykreślanek leżą także ręcznie zapisane kartki. Na nich rozwiązują te najtrudniejsze rebusy. Co dzisiaj wykreślić? Jedzenie, leki, opłaty za prąd, nowe buty? Ciągłe muszą decydować, z czego zrezygnują. **Za bycie dobrym w tej grze nagrodą jest kolejny dzień życia. O przegranej wolą nie myśleć.**

Szczęśliwa liczba? 38 – jak lata, które przeżyli razem.

Pechowa? 20 – tyle złotych mają na przeżycie miesiąca.

Pan Sławomir niedawno miał wylew i od tej pory jest częściowo sparaliżowany. To jedna z wielu jego dolegliwości. Odkąd stracił pracę, jest tylko gorzej. Nowego zatrudnienia już nie znalazł. Kolejna wykreślanka, tym razem na ściennym kalendarzu, przypomina o pewnej ważnej dacie.

– Jeszcze 13 miesięcy i dostanie emeryturę. Będzie nam trochę łatwiej. Ale czy dożyje...? – martwi się pani Teresa.

– A do tego czasu staramy się po prostu przeżyć. Ostatnio pierwszy raz skorzystałam z pomocy opieki społecznej. Wcześniej uważałam, że to wstyd. Niestety sytuacja nas do tego zmusiła, więc przełknęłam dumę – dodaje. Korzystanie z pomocy bywa trudniejsze niż się wydaje.

– Zawsze marzyłam, aby pobyć kilka dni sama w domu. To się zmieniło, kiedy zabrali męża do szpitala. Teraz martwię się już tylko jego zdrowiem.

Byłam krawcową, miałam do tego dryg. Pracowałam też jako fryzjerka, czesałam na śluby. Piekłam torty na komunie i wesela. Nie brakowało mi pomysłów na siebie. To było kiedyś. Potem zachorowałam, straciłam pracę i dom, bo nie płaciłam czynszu. Jak poczułam się lepiej, szukałam zajęcia. Okazało się, że nie jestem już nikomu potrzebna. W czym jestem dobra dzisiaj? W niczym.



A co ja mogę? Niepełnosprawnego pracownika nikt nie chce. Nie przyznam się, skłamię. Przyznam się, nie zadzwonią. Mam atak lęku, jak ktoś prosi, bym pokazał się na kamerce. A przecież nie widać od razu, że coś nie tak z moim ciałem. Ten wstyd mieszka w głowie.

Jak kupuję sobie trochę lepszy kosmetyk albo czekoladę, to mam wrażenie, że wszyscy w sklepie na mnie patrzą. Bo po zakupach biednego musi być widać, że jest biedny. A mi się marzy wyjazd do Ciechocinka albo za miasto. Nie stać mnie, to chociaż pachnące mydło sobie kupię.



[Wpłacam, by pomóc >](#)

Czytałem całe życie. Jak coś więcej zarobiłem,
to kupowałem nową książkę. Tak się nagradzałem.
Zastanawia się pani, gdzie one teraz wszystkie są?
Oddałem do biblioteki. Ślepemu na nic się zdadzą.
Mają teraz trochę cieplej niż ja.



[Wpłacam, by pomóc >](#)

**PARAGON
NADZIEI**

Wizyta u fryzjera
dla Alicji
80 zł

Płyn do płukania
ubrań dla Ewy
12,99 zł

Kapcie i żel
pod prysznic dla
Władysława
27,99 zł

Bilet PKP w dwie
strony dla Krysi
33,98 zł

Krzyżówka
panoramiczna
dla Katarzyny
10,99 zł

Zestaw kolorowych
nici dla Doroty
18,49 zł

Woda kolońska
dla Józefa
16,80 zł

RAZEM: 201,24 zł

JAK NAS WIDZĄ, TAK NAS PISZĄ

Stereotypy są szufladkami, którymi posługuje się nasz mózg. Choć wydaje się, że porządkują myślenie, w rzeczywistości je upraszczają i zafałszowują rzeczywistość. **To, jak zostaniemy odebrani, w dużej mierze zależy od tego, do jakiej szufladki zostaniemy zaklasyfikowani.** W 1972 r. ukazał się raport „Co piękne, to dobre”. Dotyczył badań prof. Karen K. Dion, które pokazywały jeden z takich mechanizmów. Uczestnicy projektu przyglądali się fotografiom kobiet i mężczyzn uchodzących za atrakcyjnych lub nie. Następnie dokonywali ich oceny na różnych płaszczyznach. Tym, którzy ich zdaniem byli atrakcyjniejsi, przypisywali bardziej pożądane cechy społeczne jak inteligencja, kompetencje, odnoszenie sukcesów. Deklarowali też, że byłiby w stanie powierzyć im swoje sprawy. Widzieli ich przyszłość w roli dobrych rodziców oraz pracowników. Brakiem zaufania darzyli natomiast ludzi w ich ocenie „brzydkich” lub zaniedbanych, co często było ze sobą powiązane. Wyniki tego eksperymentu potwierdziły także późniejsze badania naukowców z Uniwersytetu Yale.

Tematem faworyzowania osób atrakcyjnych zajęła również dr Judith Langlois, która zbadała pod tym kątem dzieci. Już trzymiesięczne niemowlęta dłużej przyglądają się twarzom osób atrakcyjnych. Starsze dzieci wolą tworzyć w grupie relacje z innymi podobającymi im się rówieśnikami, przy czym ta atrakcyjność nie dotyczy wyłącznie cech wyglądu, ale również ubioru, zachowania czy reprezentowanego statusu społecznego. **Dzieci z mniej zamożnych rodzin są przez to oceniane gorzej i trudniej im wejść w relację.** To przekłada się na ich decyzje podejmowane w przyszłości, plany i wybór ścieżki edukacyjnej. Nie dziwi zatem, że pragnienie bycia atrakcyjnym jest głęboko zakorzenionym w nas dążeniem zwiększającym nasze szanse na sukces w różnych dziedzinach.

O tym, jak odbieramy drugiego człowieka, nie decyduje wyłącznie to, co sami zauważamy, ale także to, co usłyszymy od innych. W latach 60. XX wieku psycholog Robert Rosenthal wśród uczniów szkoły w San Francisco wytypował grupę tych najbardziej inteligentnych, a ich nazwiska przekazał nauczycielom. Po roku powrócił, by zbadać, jak to wpłynęło na ich rozwój. Okazało się, że dzieci te mają lepsze wyniki w nauce i więcej osiągnięć. Dopiero wtedy zdradził, że dobór dzieci był zupełnie przypadkowy. Za ich sukcesem stało to, jak zostały odebrane, co miało również wpływ na wsparcie udzielone im przez nauczycieli. Tę mechanikę samospełniającej się przepowiedni nazwano efektem Rosenthala.

Jeśli ktoś widzi w nas wyłącznie dziecko w koszulce po starszym bracie, to nie oczekuje, że osiągniemy sukces jako lekarka lub prawnik. Wybór takiej drogi w przyszłości może okazać się dla nas trudniejszy, bo nosimy w sobie uprzedzenia, z jakimi się zetknęliśmy.

Ubóstwo uczy pewnych zachowań i skłania osoby nim doświadczone do życia w określonej społecznie roli.

Badania podjęte przez Monikę Oliwę-Ciesielską z Uniwersytetu Adama Mickiewicza dowodzą, że istnieje tzw. kultura ubóstwa, którą umacnia brak dialogu i milczenie na temat swojej trudnej sytuacji. Wielokrotnie doświadczane poczucie zderzenia się ze ścianą wyrabia z czasem przekonanie, że nie ma o czym rozmawiać, bo to i tak nic się nie zmieni. Gdy rodzice zaczynają wymagać biernej postawy i milczenia również od dzieci, skutkuje to wycofywaniem się ich z relacji rówieśniczych i interakcji społecznych. **Mechanizm ten daje osobom ubogim złudne poczucie bezpieczeństwa, ale niedotykanie trudnych tematów nie sprawia, że przestają one istnieć.**

Unikanie konfrontacji z problemem to utrata okazji do tego, by zostać wysłuchanym i otrzymać impuls do zmiany.

Milczenie w rzeczywistości staje się zatem wyrazem bezsilności.

Doświadczeniem wielu ludzi żyjących w biedzie jest utrata szacunku do samych siebie i bierna zgoda na to, co im się przytrafia w życiu. Nawet wtedy, gdy doświadczają niesprawiedliwości społecznej. Ubóstwo więzi ludzi w koszmarnej rzeczywistości.



Wpłacam, by pomóc >

Nie stać mnie na marzenia

Gram na gitarze, żeby zapomnieć o problemach. To taki mój język, żeby się wypłakać. Ale moje problemy nie oszczędziły nawet gitary. Straciłem dwie struny. Normalny człowiek po prostu je kupi, ja nie mam za co. Komponuję na tym, co mi zostało, zupełnie jak w życiu.

TEN SIĘ ŚMIEJE, KTO MA ZĘBY

Pandemia przeszła przez tę rodzinę jak huragan i pozostawiła zgliszczą. Najpierw była walka o zdrowie rodziców, którą pani Matylda stoczyła samotnie. Oboje stracili wtedy pracę. Później bitwa o zdrowie córki Julii uczulonej na grzyby porastające niemal każdy zakątek domu. W końcu i jej ciało odmówiło posłuszeństwa. Długo odkładane leczenie stomatologiczne, na które nie miała pieniędzy, doprowadziło do utraty wszystkich zębów. Przystała się uśmiechać. Nawet wtedy, kiedy ma do tego powody, bo ze swoich dzieci jest naprawdę dumna.

Julia i Bartek są pilnymi uczniami. **Motywacją jest dla nich mama, która postanowiła zdać maturę w wieku 35 lat. Chciała być pierwszą osobą w rodzinie, która będzie ją miała.** Marzy o pisaniu książek obyczajowych. Życie przynosi jej tyle pomysłów i historii, że upycha nimi szuflady. Tą pasją do książek zaraziła Julię, fankę kryminałów. Potrafią godzinami toczyć dyskusje na temat przeczytanych książek.

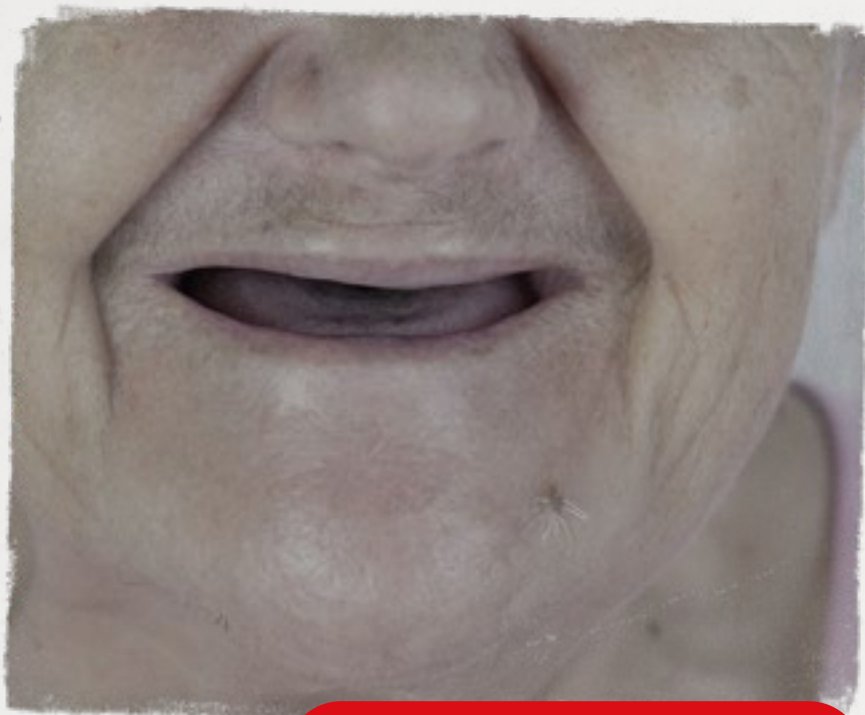
Kosz leczenia jednego zęba to 2 000 zł. Pani Matylda ma tylko 710 zł na przeżycie miesiąca. Latami z tego skromnego dochodu odkładała drobne sumy, by móc później gasić finansowe pożary.

- **Nad zdrowiem nie zapanujesz, choroby nie przewidzisz. Odmawiałam sobie, by dbać o bliskich. Moje zęby może nie są najważniejsze, ale chcę je w końcu zrobić. Żeby chociaż protezę mieć i znowu bez wstydu wyjść do ludzi. Bez nich nie czuję się kobietą** - wyjawia.

Prosi o żywność, środki czystości i artykuły szkolne, by mogła wreszcie pomyśleć o leczeniu zębów.

- **Nie mogę powiedzieć, że zaciskam zęby i daję radę, bo zębów nie mam. No to zaciskam pięści i jakoś się żyje**

- mówi pani Matylda.



Wpłatam, by pomóc >



Według GUS wśród osób z wykształceniem maksymalnie gimnazjalnym 1 na 10 żyje w ubóstwie skrajnym, wśród osób z wykształceniem wyższym to 1 na 50.

87% Polaków deklaruje, że posiada jakieś hobby.

Dla 77% to sposób na zachowanie balansu pomiędzy życiem zawodowym i osobistym.

Jedna piąta Polaków w wieku 25-55 lat nie jest w stanie zainwestować w siebie i nie poszerza kwalifikacji, które mogłyby przełożyć się na lepiej płatną pracę. W 2022 r. na co najmniej dwudniowy wypoczynek wyjechało 54% dorosłych Polaków.

Spośród tych, którzy nie mogli sobie pozwolić na wakacje poza miejscem zamieszkania, aż 27% jako powód podaje przyczyny ekonomiczne, a 19% zły stan zdrowia.

Według Warszawskiego Instytutu Bankowości w 2023 roku student wydaje miesięcznie średnio 3867,06 zł.

Coraz więcej rodzin nie stać na dalszą edukację dzieci.

34% rodzin włączonych do Szlachetnej Paczki deklaruje zaniżone poczucie własnej wartości.

Co piąta rodzina doświadcza wstydu, a co dziesiąta lęku przed zmianą.

Na wykluczenie technologiczne i cyfrowe zwraca uwagę co piąta paczkowa rodzina,

a brak warunków do nauki i rozwoju jest barierą aż dla 22% rodzin.

TRZY WRZOSY, CZTERY SZCZĘŚCIA

Pierwsze dni w domu są ważne dla noworodka. Zyskuje odporność, buduje poczucie bezpieczeństwa, poznaje i chłonie nowy świat, który go otacza. Dlatego Marysia po powrocie ze szpitala została szybko „oprowadzona” przez rodzeństwo po mieszkaniu, w którym będzie dorastać. Wojtek pokazał jej klocki, z których uwielbia konstruować mosty. Bartek książki, które będzie jej czytał. A Pawełek łóżko, które kiedyś jej odstąpi.

**- Na razie jest moje.
Nie ma materaca, ale może
kiedyś kupimy** - westchnął.

Póki co śpią we troje na rozkładanym tapczanie, bo na deskach jest niewygodnie, nawet jak położysz ciepły koc. Uwagę noworodka próbował zwrócić również tata, pokazując córeczce trzy wrzosa ustawione na pustym parapecie.

**- To ulubione kwiaty mamy
i prezent na wasz powrót**

- wyszeptał poruszony.

Rodzina zmuszona była przeprowadzić się do zniszczonego domu, gdy pan Witold stracił pracę po wypadku. Nie otrzymał odszkodowania, bo nie był ubezpieczony przez pracodawcę. Pani Patrycja ciężko to zniosła, a jej ciąża była zagrożona. Martwiła się o męża i przyszłość chłopców. Wpadli wtedy w spiralę zadłużenia, z której ciężko jest im wyjść do dzisiaj. **Miesiąc, który kończą na zero, jest dla nich oddechem, bo znaczy to, że ich dług się nie powiększył.** Taka stabilizacja.

**- Razem z mężem pochodzimy
z biednych rodzin.
To nas kiedyś połączyło.
Ale chcieliśmy innego życia
dla naszej rodziny.
Nie wszystko się udało,
poza nimi. Są naszym
szczęściem**

- mówi pani Patrycja, patrząc na rozbrykanych chłopców.

Wie, że za chwilę będzie musiała ich postać do szkoły, ale jak, za co? Jej lęki rozwiął pan Witek, który miał jeszcze jeden prezent dla swojej żony. Właśnie znalazł pracę na budowie, na razie dorywczą, ale kto wie. Tyle dobrych wiadomości nie mieli od dawna, może los się w końcu do nich uśmiechnął?

**- Nie mam już marzeń.
Przestałam marzyć w wieku
13 lat. Chciałabym tylko,
żeby dzieci nie musiały
wstydzić się biedy,
tak jak my w ich wieku.
Można to uznać za marzenie?**

- pyta pani Patrycja, tuląc córeczkę.

Może i w przyszłym łóżku Marysi brakuje materaca, ale na pewno nie zabraknie jej tutaj miłości.

RATUJĄ NAS PASJE

Mimo, że mieszkają we dwoje, pan Waclaw czasem rozstawia do śniadania trzy talerzyki. Nie ma problemów z pamięcią, po prostu wciąż nie umie przyzwycząić się do myśli, że jego ukochana żona nie żyje. Po tylu latach razem trudno przejść nad tym do porządku. Na szczęście jest jeszcze córka Beata, w której znajduje oparcie. Razem zamieszkują stary dom na skraju lasu.

Jeszcze za życia żony, pan Waclaw zainteresował się hodowlą królików. Jednego roku miał ich nawet kilkadziesiąt. Czytał, dokształcał się i wymieniał poglądy na ich temat z sąsiadem. Przynosiło mu to ogromną radość. Ale po śmierci pani Teresy się załamał. Trudna sytuacja finansowa, w jakiej byli od lat, pogorszyła się, a on stracił chęci do życia. Pochówek ukochanej małżonki nadszarpnął ich domowy budżet, a zasitek pogrzebowy okazał się zbyt mały. **Z bólem serca postanowił więc sprzedać wszystkie swoje króliki, by spłacić długi.** Nie pozwoliła na to córka, która jako jedyna rozumiała, ile dla niego znaczą. Obiecała wtedy, że pomoże mu, byle nie porzucił hobby. Jest jej za to wdzięczny.

- Nawet jak wszystko mnie boli, to mam wciąż dla kogo wstać, zrobić obchód, kogo pogłaskać. Gdybym je sprzedał, byłaby to tylko kolejna strata. Przyjaciół się nie sprzedaje – opowiada starszy mężczyzna.

Pan Waclaw również wspiera swoją córkę w jej zainteresowaniach. Beata uczy się na darmowy kurs malarski w wiejskiej świetlicy.



- Radość jest wtedy, jak możesz w życiu robić nie tylko to, co musisz. To nasze jedyne małe przyjemności w tej gorzkiej codzienności – mówi.

Kobieta ciężko choruje. Są dni, że nie ma siły nawet podnieść pędzla.

Rodzina utrzymuje się z 1040 zł, jakie uda im się zaoszczędzić po opłaceniu rachunków. Nie stać ich na środki czystości, ubrania i jedzenie, a oboje muszą pilnować swojej cukrzycowej diety. Problemem jest nawet kupno proszku do prania. Gdyby mogli pozwolić sobie na marzenia, pan Waclaw kupiłby wędkę, a Beata sztalugę i farby. Chciałaby namalować portret mamy.

PRZERWANA LEKCJA MUZYKI

W salonie na kredensie błyszczy pusta butelka po wodzie kolońskiej. Stoi nietknięta od 45 lat. To pamiątka po mężu pani Wandy, który zmarł nagle. Kobieta wciąż nie potrafi się z nią rozstać. Otacza ją mnóstwo kwiatów, o które seniorka uwielbia dbać. **Twierdzi, że mają więcej woli do życia niż ona.** O zmarłym mężu mówi wyłącznie z czułością. Staje się wtedy na powrót zakochaną dziewczyną.

Mimo artretyzmu i bólu kręgosłupa, pani Wanda sama musi napalić węglem w kaflowym piecu. Nie ma kto jej pomóc. Dzieci się nie doczekali. Przy emeryturze w wysokości 1500 zł, z której na życie zostaje jej 300 zł, pozwolić sobie może tylko na skromne śniadanie, czasami obiad. Kolacji nie je, bo tak jej zdaniem jest zdrowiej, ale po prostu nie stać jej na trzeci posiłek. **Gdy zdiagnozowano u niej artretyzm, od lekarza usłyszała, że ma iść na rehabilitację albo zacząć robić na drutach. Kupiła sobie włóczkę, bo było taniej.** Teraz nie stać jej nawet na wełnę, więc pruje stare swetry i nawija w kłębki.

W pokoju pani Wandy stoi leciwe pianino, które przypomina jej najszcześniejsze lata młodości. Kiedyś dawała lekcje. Mąż uwielbiał, jak grała, i chyba dlatego się w niej zakochał. Nie otworzyła instrumentu od dnia jego śmierci.

– Chciałabym jeszcze przy nim usiąść, ale moje dłonie zapomniały, jak grać – wyznaje.

Boi się, że będzie musiała sprzedać pianino. Prosi o jedzenie i opał, by nie musiała tego robić. Inaczej pęknie jej serce.

Wpłacam, by pomóc >

Jestem po trzech udarach, spłacam pięć nie swoich kredytów, żyję w pojedynkę, w domu mam 15 stopni. Moje życie w liczbach. Jak pracowałam w kiosku, uwielbiałam oglądać kolorowe magazyny i robić plany. Tu bym wyjechała, to zobaczyła, tego posmakowała. Teraz mogę co najwyżej tyle, ile mi mój balkonik pozwoli. Lubię w telewizji oglądać „Nasz nowy dom” i wyobrażać sobie, że to moje życie się zmieniło.

Życie weryfikuje marzenia. Kiedyś miałam inne, takie górnolotne. Teraz są bardziej przyziemne, choć czasem wydają się równie nieosiągalne. Zbyt często muszę wybierać między swoim zdrowiem a terapią synów. Obaj mają autyzm. Najbardziej bym chciała, żeby dali sobie radę w życiu beze mnie.



[Wpłacam, by pomóc >](#)



Moja ulubiona technika to akwarele.
Z obrazami jeździłam po różnych
wystawach. Jak przyszła bieda, to
zaczęłam malować kawę. Pięknie oddaje
jesienne kolory. W końcu nawet kawa
stała się zbyt droga. Po tym, jak
zachorował syn, odstawiłam sztalugę.
Nie mam już do tego serca.

[Wpłacam, by pomóc >](#)



Kiedyś moje ręce były pełne roboty,
teraz jestem przykuty do łóżka.
ostała mi telewizja i kolekcja resoraków.
Zbieram je od 40 lat. Podnoszą mnie
na duchu, uwielbiam na nie patrzeć.
Myślałem, że kiedyś sprawię sobie choć
jeden taki prawdziwy. Jak to życie się
zmienia. Ucieszyłbym się, gdybym dostał
jakiś nowy egzemplarz do kolekcji.
Wyobrażam sobie, że mogę nimi podróżować,
gdzie tylko zechcę.

**PARAGON
NADZIEI**

Farby akrylowe
dla Beaty
39 zł

Resorak do
kolekcji Tomasza
21,90 zł

Książki o Kubusiu
Puchatku dla
Marcelinki
34,50 zł

Struny do gitary
E i D dla Marcina
16,36 zł

Wędka dla Wacława
55,40 zł

Nowe druty
i wełna dla Wandy
27,39 zł

RAZEM: 194,55 zł

BIEDNY ZNACZY WINNY

Siła do realizacji planów bierze się z ogólnego poczucia bezpieczeństwa na różnych poziomach. Łatwiej o motywację, gdy nie musimy się martwić jakimś poważnym życiowym brakiem. Nie znaczy to jednak, że bieda odbiera zdolność do marzeń. Ona je gorzko weryfikuje. Z pułapu planów o zdobywaniu świata osoby ubogie lądują na poziomie prób realizacji przyziemnych potrzeb, które i tak okazują się dla nich nieosiągalne. Wyznacznikiem samorozwoju jest to, na co ich stać. Droga do osiągnięcia jakiegokolwiek celu staje się natomiast bardziej wyboista. **Poniżej minimum socjalnego marzenia zaczynają kojarzyć się bardziej z bólem niż z nadzieją.**

W latach 2016–2019 Uniwersytet Oksfordzki uczestniczył w międzynarodowym projekcie badawczym „Ukryte wymiary ubóstwa”. Badano nie tylko ludzi w krajach wysoko rozwiniętych jak Stany Zjednoczone czy Wielka Brytania, ale także tych o niskim stopniu rozwoju jak np. Bangladesz – jedno z najbiedniejszych państw świata. Wyniki rzuciły nowe światło na rozumienie życiowych doświadczeń osób ubogich i ich modele myślowe funkcjonujące przy podejmowaniu decyzji. Okazało się, że konsekwencją życia w biedzie jest brak oczekiwań i poczucie życia w splątanej sieci, z której nie można się wydostać. **Bieda ogranicza radość, aspiracje, marzenia i ma destrukcyjny wpływ na poczucie kontroli nad własnym życiem.** W ankietach badani wskazywali, iż czują, że nie wolno im być szczęśliwymi. Nie potrafią również doceniać drobnych dobrych rzeczy, ponieważ przeszkadza im życiowy stres. Wachlarz odczuwanych przez nich emocji został mocno ograniczony – głównie do poczucia

frustracji, bólu, smutku i samotności. Jest to mechanizm podobny do tego, który znają osoby cierpiące na depresję. Polega na braku zdolności do odczuwania radości, przyjemności i pozytywnych uczuć. – **Ubóstwo zabija marzenia, a marzycieli zamyka w klatkach** – skomentowała wyniki Moraene Roberts, brytyjska badaczka, która wzięła udział w projekcie.

Ubóstwo ma swoje nie tylko ekonomiczne konsekwencje zwłaszcza w życiu dzieci, dla których dojrzewanie jest ważnym okresem budowania obrazu samego siebie, doświadczania granic, rozpoznawania możliwości. Pozornie bezpłatne prawo do edukacji wymaga od rodziców finansowego udziału, który ma wpływ jakość kształcenia, ale duże znaczenie ma też motywacja i wiara w siebie niezbędne do podejmowania wyzwań. Gdy ich brakuje, nie jesteśmy w stanie osiągać dobrych wyników nawet na podstawowym poziomie. Myślenie o dalszym kształceniu zawodowym czy studiach zostaje skutecznie zablokowane przez brak poczucia sprawczości.

Zdaniem badaczki Crystal L. Hoyt jednym z bardziej szkodliwych mitów społecznych jest tzw. amerykański sen. Razem z zespołem badaczy przyjrzała się ona podejściu do zagadnienia merytokracji wśród pracujących

Amerykanów. Okazało się, że większość z nich bezrefleksyjnie wierzy w opowieść o tym, że sukces i status życiowy zależą od indywidualnych talentów, zdolności i wysiłku. Wątpliwości zaczęły pojawiać się dopiero w grupie, której przedstawiono kontrargumenty dla systemu merytokratycznego.

Wielu badanych dostrzegło wtedy, że osobiście dotykają ich konsekwencje życia tym fałszywym wyobrażeniem, i przyznawało, że sami doświadczyli trudności, które nie były zależne od ich woli czy zdolności, ale i tak przypisano im za nie wyłączną winę. Zdaniem Hoyt wyznawanie tej zasady ma istotny wpływ na postawę wobec osób ubogich i utrwala przekonanie, że za wolne tempo rozwoju społeczeństwa odpowiedzialni są biedni, bez których reszta obywateli byłaby w lepszym miejscu. Osoby ubogie stają się w tym systemie zbędnym balastem, którego należy się pozbyć.

Biedni doświadczają w życiu poczucia, że na nic nie mają wpływu, ale i tak ponoszą za wszystko odpowiedzialność. To zabija w nich ducha walki o poprawę swojego losu.

[Wpłacam, by pomóc >](#)

To, czy Paczka będzie mogła nadal działać i dotrze do kolejnych tysięcy potrzebujących rodzin, zależy od tych, którzy wspierają nas wpłatą.

Wejdź na
szlachetnapaczka.pl
i pomóż nam docierać
do nowych rodzin.





Wpłacam, by pomóc >

Do przygotowania Raportu o biedzie wykorzystano:

Aktywności i doświadczenia Polaków w 2022 roku, CBOS, 2023 https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2023/K_018_23.PDF

Bezrobocie rejestrowane w Polsce, MRIPS, 2023 <https://psz.praca.gov.pl/documents/10828/20671751/2022%20Bezrobocie%20rejestrowane.pdf/30c897d2-2e67-4a82-92f9-2c6ced357874?t=1681202335897>

Boże Narodzenie 2021, CBOS, 2021 https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_163_21.PDF

Co 3. Polak w ciągu ostatniego półrocza nie odłożył żadnych pieniędzy, KR D, 2023 <https://krd.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/2023/co-3-polak-w-ciagu-ostatniego-polrocza-nie-odlozyl-zadnych-pieniedzy>

Depresja - więcej niż smutek - Środa z Profilaktyką w OW NFZ, NFZ, 2023 <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/depresja-wiecej-niz-smutek-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,590.html>

Dochody i warunki życia ludności Polski - raport z badania EU-SILC 2021, GUS, 2023 <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/dochody-i-warunki-zycia-ludnosci-polski-raport-z-badania-eu-silc-2021,6,15.html>

Efekt szminki. W czasach inflacji inwestujemy... w siebie, PAP, OLX, 2023 <https://www.pap.pl/mediaroom/efekt-szminki-w-czasach-inflacji-inwestujemy-w-siebie>

Employees' poverty: Poland in comparison to other EU countries, Rafał Muster, 2021 http://www.problemy polityki społecznej.pl/pdf-142005-68886?filename=Employees_%20poverty_.pdf

Eurostat, bazy danych:
<https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/explore/all/popul?lang=en&subtheme=livcon&display=list&sort=category>
https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/env_wasfw/default/table?lang=en

Hobby w czasie wolnym i w pracy. Badanie Pracuj.pl, pracuj.pl, 2022 <https://media.pracuj.pl/185562-hobby-w-czasie-wolnym-i-w-pracy-badanie-pracujpl>

Informacja o wynikach Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021, GUS, 2023 https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6494/9/1/1/rodziny_-_wyniki_wstepne_nsp_2021.pdf

Kobiety częściej tracą pracę, niezależna.pl, 2021 <https://niezalezna.pl/zdrowie-i-styl-zycia/kobiety-czesciej-traca-prace/385774>

Kolejki po orzeczenie. Niepełnosprawni czekają nawet kilka miesięcy na zwołanie komisji, Rynek Zdrowia, Prawo.pl, 2023 <https://www.rynekzdrowia.pl/Prawo/Kolejki-po-orzeczenie-Niepelnosprawni-czekaja-nawet-kilka-miesiocy-na-zwolanie-komisji,250645,2.html>

Miesięczne wydatki studenta. Ile student wydaje na jedzenie 2023?, businessinsider.com.pl, 2023 <https://businessinsider.com.pl/poradnik-finansowy/miesieczne-wydatki-studenta-ile-student-wydaje-na-jedzenie-2023/qf4525x>

„Nienawidzę od 20 lat. Ale za co będę żyć?” Przemoc ekonomiczna niszczy po cichu, bankier.pl, 2021 <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Nienawidze-od-20-lat-Ale-za-co-bede-zyc-Przemoc-ekonomiczna-niszczy-po-cichu-8063259.html>

Od bezrobocia do pracy niskopłatnej. Położenie i strategie radzenia sobie na peryferyjnym rynku pracy w Polsce,

Justyna Zielińska, 2021 <https://depotuw.ceon.pl/bitstream/handle/item/3988/0000-DR-37005-praca.pdf?sequence=1>

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

Opiekunowie dorosłych osób niepełnosprawnych w Polsce i ich aktywność zawodowa, Paweł Łuczak, Polityka Społeczna nr 8/2017 <https://polityka-spoleczna.ipiss.com.pl/api/files/view/1247557.pdf>

Polacy chętnie inwestują w siebie. Samorozwój coraz popularniejszy, bankier.pl, 2023 <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Polacy-chenie-inwestuja-w-siebie-Samorozwoj-coraz-popularniejszy-8495240.html>

Polski wstyd: oszalamiająca liczba dzieci czeka na alimenty, rp.pl, 2023 <https://www.rp.pl/finanse/art38199901-polski-wstyd-oszalamiajaca-liczba-dzieci-czeka-na-alimenty>

Po maturze? Najchętniej na studia i to z dala od domu!, PIE, 2019 <https://pie.net.pl/po-maturze-najchetniej-na-studia-i-to-z-dala-od-domu/>

Ponad 4,5 mln Polaków korzysta z ubezpieczeń zdrowotnych, PIU, 2023 <https://piu.org.pl/ponad-45-mln-polakow-korzysta-z-ubezpieczen-zdrowotnych/>

Porównanie dostępu do wybranych świadczeń ambulatoryjnej opieki zdrowotnej w okresie od listopada 2015 do sierpnia 2023, SwiatPrzychodni.pl, 2023 <https://cdn.swiatprzychodni.pl/art/95254/raport.pdf>

Poverty Watch 2023 Monitoring Ubóstwa i Polityki Społecznej Przeciw Ubóstwu w Polsce 2022-2023, EAPN, 2023 https://www.eapn.org.pl/eapn/uploads/2023/10/poverty_watch_23_v12_10_v2_ost.pdf

Pracują, ale stale grozi im ubóstwo. Jest ich tyłu, co mieszkańców Warszawy, businessinsider.com.pl, 2020 <https://businessinsider.com.pl/twoje-pieniadze/biedni-pracujacy-jest-ich-w-polsce-tylu-co-mieszkancow-warszawy/jlwf6nf>

Przeciwdziałanie Marnowaniu Żywności, NIK, 2021 <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/przepisy-do-poprawki-wciaz-za-duzo-zywnosci-trafia-do-smieci.html>

Rynek dóbr luksusowych w Polsce. Luksus w niepewnych czasach, KPMG, 2023 <https://assets.kpmg.com/content/dam/kpmg/pl/pdf/2023/05/pl-Rynek-dobr-luksusowych-w-Polsce-Luksus-w-niepewnych-czasach.pdf>

Autorzy

Agnieszka Basińska
Anna Kropisz
Magdalena Łukasik
Joanna Sadzik
Justyna Sopata
Agnieszka Wojtyniak
Szymon Żyśko

Redakcja

Szymon Żyśko

Konsultacja redakcyjna

Piotr Tomza

Skład graficzny

Anna Franke
Sabina Labe

Autorzy zdjęć

Robert Krawczyk
Jarosław Paczyński

W raporcie wykorzystano również zdjęcia i grafiki:

depositphotos.com
nounproject.com
shutterstock.com
unsplash.com

