Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 13, maj 2026 10:56
Anna Dąbrowska
Odsłony: 466

Marzy mi się sojusz o charakterze międzypowiatowym, z akcentem na młodzież szkolną, który wzmacniałby ją w odwadze do mówienia o zdrowiu psychicznym. Nasi uczniowie mnie zachwycają – mówi Starosta Piaseczyński Ewa Lubianiec w rozmowie na temat budowania aliansu w walce z depresją.

Pani Starosto, mawia Pani: „drogi, infrastruktura są bardzo ważne, ale ogromnie ważne jest to, żeby po tych drogach jeździli szczęśliwi ludzie". Skąd w Pani taka wrażliwość na problematykę zdrowia psychicznego?

Zapewne stąd, że zanim zostałam starostą, przez ponad 25 lat pracowałam jako psycholog i pedagog, wspierając m.in. mnóstwo dzieci z rodzin dysfunkcyjnych. Ponad 20 lat temu założyłam również fundację, pomagającą takim dzieciom. Dziś prowadzą je moje koleżanki „po fachu".

Starostwo Piaseczyńskie jest jednym z nielicznych, które powołało na swoim terenie Alians Przeciw Depresji. Jak do tego doszło i na czym on właściwie polega?

Wszystko zaczęło się jeszcze w 2023 roku od mojej rozmowy z jednym ze szkolnych psychologów. To wtedy dowiedziałam się o Aliansie oraz o panu Piotrze Toczyskim, doktorze z Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, który promował Alians jako metodę 4-poziomowego uwrażliwiania społeczności lokalnych na sytuację osób w depresji. Polega ona na sojuszu mieszkańców, instytucji, lekarzy oraz samorządów i jest uznawana przez Światową Organizację Zdrowia oraz Komisję Europejską za jedną z najlepszych praktyk na rzecz zdrowia publicznego. Alians Przeciw Depresji najogólniej mówiąc polega na tym, że wszyscy mówią jednym głosem gdzie szukać pomocy czy jak radzić sobie z kryzysem. Od razu podchwyciłam temat.

Od pomysłu do jego realizacji często jeszcze daleka droga. Czy trudno było to wszystko zorganizować?

O dziwo poszło całkiem sprawnie. Najpierw, dzięki stronie internetowej, przyjrzałam się jak robi to Warszawa. Równolegle zaprosiłam do opracowania koncepcji Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych w Starostwie. Naczelniczka i pozostali pracownicy odpowiedzieli natychmiast.

Zaczęliśmy od zorganizowania spotkań pana Piotra Toczyskiego z samorządowcami, a następnie z szerokim gronem osób zajmujących się człowiekiem w obszarach takich jak pomoc społeczna, zdrowie czy edukacja, by zaznajomić ich z ideą aliansu. Po tych spotkaniach właściwie nie musieliśmy już nikogo przekonywać. Wszyscy zdawali sobie sprawę, że kwestia dobrostanu mieszkańców, dbałości o zdrowie psychiczne i odstygmatyzowywania depresji jest szalenie ważna i warto – a nawet trzeba – mówić o tym głośno. Najlepiej jednym głosem.

Jeszcze w tym samym roku – 10 października – podpisaliśmy deklaracje oficjalnie inicjujące Alians, a zarazem będące symbolicznym wyrażeniem woli wspólnej dbałości o dobrostan naszych mieszkańców. Jedną z nich podpisywali samorządowcy z gmin i powiatu, drugą – różne podmioty, jak: Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej, dyrektorzy szkół, niepublicznych placówek służby zdrowia, publicznych ośrodków zdrowia, placówki pomocy społecznej, a także mieszkańcy, którzy sami doświadczyli depresji i chcieli w tym sojuszu uczestniczyć, będąc swoistymi samorzecznikami. Deklarację nadal można podpisywać i jest ona otwarta dla każego.

Phoca PDF

Jak obecnie wygląda rola Powiatu w sojuszu?

Powiat jest liderem pomysłu, stąd to właśnie my zapewniamy pewną dynamikę działań i ramy organizacyjne realizacji tego sojuszu. W tym celu zatrudniliśmy etatowego koordynatora, który „spina" działania wszystkich sojuszniczych podmiotów. Jest to młoda psycholożka, która – mogę powiedzieć z całą pewnością – oddaje serce tej idei. Ona też zwróciła się z prośbą do pozostałych członków sojuszu o wytypowanie osób, odpowiedzialnych po ich stronie, za promowanie działań w ramach Aliansu i kontakt z nami. Prowadzimy również fanpage'a na Facebooku, na którym publikujemy informacje o ciekawych inicjatywach realizowanych pod szyldem aliansu, prosząc jednocześnie naszych sojuszników o rozpowszechnianie ich za pomocą swoich profili. Na stronie internetowej powiatu zamieszczonych jest również dużo użytecznych dla mieszkańców informacji.

Jakie są to inicjatywy?

Bardzo ważnym aliansowym działaniem była realizacja podcastu pt. „Troska o Umysł. Rozmowy o zdrowiu psychicznym". Nagraliśmy pięć odcinków nt. dobrostanu psychicznego, depresji maskowanej, rodziny w doświadczeniu depresji, depresji wśród młodzieży oraz depresji u seniorów. Są one dostępne na naszej stronie internetowej.

Fajną inicjatywą jest program dotyczący rezyliencji dla szkół i gra planszowa, pomagające dzieciom podnosić odporność psychiczną oraz umiejętność radzenia sobie w kryzysowych sytuacjach.

Bierzemy także udział w licznych piknikach i wydarzeniach organizowanych przez gminy i inne podmioty. Na każdym z tych wydarzeń nasze stoisko oferuje nie tylko możliwość rozmowy o zdrowiu psychicznym, ale także aktywizujące zadania i gadżety promujące zdrowy styl życia. Te drobne upominki nie tylko sprawiają radość, ale również przypominają o znaczeniu codziennej dbałości o stan swoich emocji i umysłu. W 2025 roku stoisko aliansowe było obecne na osiemnastu wydarzeniach w sześciu gminach.

Współpracujemy również z lokalnymi bibliotekami, które stworzyły specjalne regały z literaturą dotyczącą zdrowia psychicznego.

W październiku ubiegłego roku, we współpracy z sześcioma gminami oraz Centrum Zdrowia Psychicznego i Fundacją FARO, zorganizowaliśmy z kolei Tydzień Zdrowia Psychicznego zakończony konferencją „Zdrowie psychiczne – stan czy proces".

Ponadto, w naszych szkołach, w różny sposób, celebrowany jest Dzień Zdrowia Psychicznego, a także uruchomiliśmy liczne projekty obejmujące swoim zasięgiem uczniów i rodziców z całego powiatu.

Organizujemy też szkolenia dla lekarzy, pracowników pomocy społecznej oraz dla nauczycieli i specjalistów szkolnych.

Jesteśmy też partnerami różnych oddolnych inicjatyw, jak bieg „Ucieknij depresji", organizowany przez uczniów z Góry Kalwarii.

W ramach działań wspierających pozytywne myślenie i świadomość wartości jaką ma wdzięczność przez ponad miesiąc w budynku naszego Starostwa funkcjonowała Tablica Wdzięczności. Odwiedzający nas

Phoca PDF

mieszkańcy mogli anonimowo zapisać, za co są wdzięczni, tworząc wspólnie przestrzeń pełną pozytywnych myśli i inspiracji. Niebawem będziemy uruchamiać ją po raz kolejny

To musiała być inspirująca lektura. Za co są zatem wdzięczni mieszkańcy Starostwa Piaseczyńskiego?

Za przeróżne rzeczy. M.in. za zdrowie, rodzinę, wiarę, za to, że córka zdała maturę, za życie, za rodziców, za pieniądze, za wyjście z uzależnienia, za słońce i brak bólu kręgosłupa, za szczerą rozmowę z synem, za piękną pogodę, za paszport czy nawet za czynną fotobudkę.

To co pozytywnie mnie zaskoczyło – bo choć powinno wydawać się oczywiste, to jednak „najciemniej jest pod latarnią" – nie zapomnieli Państwo o tych, którzy są najbliżej – czyli pracownikach Starostwa.

Rzeczywiście, zorganizowaliśmy dla nich warsztat oraz szkolenie nt. radzenia sobie z trudnym klientem i utrzymania własnego dobrostanu.

Przyznam jednak, że również zanim Alians zaistniał – jako członek zarządu powiatu w latach 2018-2024 – inicjowałam podobne szkolenia. Po objęciu przeze mnie urzędu starosty, zrobiliśmy audyt w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi. Już przedtem zdawałam sobie sprawę z potrzeby zapewnienia pracownikom wsparcia, by obniżyć poziom ich stresu i podnieść umiejętności radzenia sobie z różnymi napięciami związanymi z pracą w samorządzie, również z tymi, które wynikają z kontaktu z mieszkańcami, a audyt to potwierdził. Zatem bardzo rzetelnie, punkt po punkcie, te zalecenia wynikające z niego realizuję. Jest to taka pochodna Aliansu. Bo to właśnie Alians uwrażliwił mnóstwo ludzi na temat własnej kondycji psychicznej.

Jakie plany i wyzwania stoją dziś przed Aliansem?

To, na czym zależy nam najbardziej, a w czym dostrzegamy pewną trudność, to stałe monitorowanie działań naszych sojuszników i bodźcowanie ich do informowania naszego koordynatora o tym, co robią. Jesteśmy nieformalnym sojuszem. Nie możemy im nic nakazać. Zależy nam jednak na tym, żeby pozostać w relacji i nagłaśniać wzajemnie informacje o podejmowanych inicjatywach. Im więcej treści pojawi się w przestrzeni publicznej, tym więcej osób będzie miało szansę do nich dotrzeć.

Brakuje mi również silniejszej integracji społeczności sojuszników i sympatyków Aliansu. Chciałabym mieć większe poczucie, że jesteśmy w jedności, w pewnej strukturze aliansowej. Nie ukrywam, że oprócz bardzo zaangażowanych podmiotów, są również takie, których członkostwo jest „martwe". To jest coś, nad czym w najbliższej perspektywie czasowej musimy popracować.

Muszę również przyznać, że marzy mi się sojusz o charakterze międzypowiatowym, z akcentem na młodzież szkolną, który wzmacniałby ją w odwadze do mówienia o zdrowiu psychicznym. Nasi uczniowie mnie zachwycają. Widzę, ile dobrych inicjatyw realizowanych jest w szkołach. Przykładem jest projekt pn. „Light over hate", który uświadamia młodych na temat zjawiska hejtu – dlaczego takie zachowania się pojawiają, z czego wynikają, jak można sobie z nimi radzić, jak im przeciwdziałać.

Chciałabym także, by odbyło się Forum Młodych Województwa Mazowieckiego z akcentem na zdrowie psychiczne – aby jego uczestnicy mogli inspirować siebie nawzajem swoimi pomysłami i działaniami.

Phoca PDF

Młody człowiek nie może być wobec drugiego – będącego w kryzysie – specjalistą. Byłoby to nawet niebezpieczne. Można jednak, przy udziale młodych ludzi, realizować wiele inicjatyw, które zabezpieczą ich przed kryzysem.

Być może to, co dziś Pani opowiada, zachęci pozostałych Starostów do pójścia w ślady Powiatu Piaseczyńskiego i innych powiatów, które już taki Alians stworzyły. Czy jest Pani gotowa wspierać ich w tym działaniu?

Oczywiście. Jestem gotowa na kontakt z każdym, kto zechce zaczerpnąć z naszych doświadczeń i zorganizować Alians na swoim terenie. Dodatkowo, jeśli chodzi o powiaty mazowieckie, serdecznie zapraszam na konferencję, która odbędzie się w październiku. Uczestnicy usłyszą o tym jak mogą w naprawdę bardzo użyteczny, sensowny i wartościowy dla mieszkańców sposób podjąć działania podnoszące kondycję psychiczną mieszkańców i wspierające ludzi chorych. Obecnie, Aliansów Przeciw Depresji jest w Polsce bodajże tylko dziewięć. Sami współpracujemy z Wyszkowem, który zaraziliśmy tą ideą, a także z Pragą-Południe. Mam szczerą nadzieję, że liczba ta niebawem się zwiększy.

A co powiedziałaby Pani samorządowcom, którzy obawiają się podjąć wyzwania ze względu na koszty finansowe?

Że brak środków nie jest żadną przeszkodą do działania w tym zakresie. Na terenie każdego powiatu są podmioty powołane do realizacji zadań związanych z ochroną zdrowia czy z kondycją psychiczną, m.in. zespoły pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkołach, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, placówki ochrony zdrowia czy ośrodki pomocy społecznej, jest Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. Już bazując jedynie na nich, można stworzyć bardzo użyteczną sieć. Bo Alians to de facto sieciowanie podmiotów i ludzi, którzy będą mówić jednym głosem, w celu promowania treści wzmacniających ludzi psychicznie.

Dla naszego powiatu nie jest to działanie zerobudżetowe, ale niskobudżetowe, ponieważ – jak wspomniałam – zatrudniliśmy koordynatora. Wydajemy środki również na materiały słowno-graficzne oraz gadżety. Są to fundusze własne oraz pozyskiwane w ramach programu „Mazowsze dla zdrowia psychicznego”. Mierząc w skali roku, nie jest to zadanie, które obciążałoby nas w dużym stopniu. Jego efekty mogą być natomiast bezcenne.

Dziękuję za rozmowę.

Phoca PDF