

Kategoria: Wywiady

Opublikowano: piątek, 15, maj 2026 10:56

Anna Dąbrowska

Odśłony: 540

---

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 każdego.

### **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 sojusznicznych 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 gadzety 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

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.

Kategoria: Wywiady

Opublikowano: piątek, 15, maj 2026 10:56

Anna Dąbrowska

Odsłony: 540

---

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 powiedziałyby 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.**