

Biuletyn informacyjny



**KLUB
POSZUKIWACZY
SPOKOJU**

Pomagamy odnaleźć spokój tam,
gdzie jest najbardziej potrzebny



KLUB
POSZUKIWACZY
SPOKOJU

STOWARZYSZENIE
ROZWOJU
OSOBISTEGO
SEED



Program przedsięwzięcia

- Czym jest Klub Poszukiwaczy Spokoju?
- Beneficjent Projektu
- Cele Projektu
- Budżet
- Harmonogram Projektu
- Zakres działań (SCOPE).
- Materiał twórczy - ilustrowana bajka

Czym jest Klub Poszukiwaczy Spokoju?

Klub Poszukiwaczy Spokoju to inicjatywa charytatywno-edukacyjna, która powstała, aby wesprzeć dzieci i młodzież w szpitalach dziecięcych, gdzie "spokój" jest towarem deficytowym, a jednocześnie kluczowym elementem procesu dochodzenia do zdrowia. Akcja charytatywna jest organizowana przez studentów Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, działających w KNRO (Koło Naukowe Rozwoju Osobistego) oraz wspieranych przez Stowarzyszenie Rozwoju Osobistego SEED.

Misja

Poprzez kreatywną mobilizację społeczności dostarczamy realną i transparentną pomoc dzieciom zmagającym się z konsekwencjami długotrwałego pobytu w szpitalach. Nasze działania koncentrują się na dzieciach długoterminowo hospitalizowanych, które należą do grupy szczególnego ryzyka wystąpienia problemów o podłożu psychicznym. Jednocześnie prowadzimy otwarty dialog, aktywnie przełamując tabu dotyczące związku między zdrowiem psychicznym, a fizycznym oraz inspirujemy społeczeństwo do holistycznego podejścia do zdrowia dzieci.

Wizja

Wierzymy w świat, w którym zdrowie psychiczne dzieci jest priorytetem, a każde dziecko ma równy dostęp do najlepszych narzędzi i terapii wspierających jego pełny rozwój, a dorośli ma świadomość znaczenia zdrowia psychicznego u dzieci długoterminowo hospitalizowanych.



Beneficjent Projektu

Głównym beneficjentem działań w ramach projektu „Klub Poszukiwaczy Spokoju” jest **Małopolskie Centrum Rehabilitacji w Radziszowie (MCR)**, które funkcjonuje jako wyspecjalizowany oddział **Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie**.

Bezpośrednimi beneficjentami naszej akcji są **przebywające na oddziałach stacjonarnych dzieci i młodzież** (do 18. roku życia), które wymagają intensywnej, często wielotygodniowej rehabilitacji.

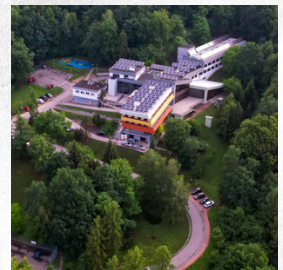
Zgodnie z profilem medycznym szpitala, są to najczęściej pacjenci:

- z poważnymi schorzeniami neurologicznymi (m.in. mózgowe porażenie dziecięce, rdzeniowy zanik mięśni – SMA),
- w trakcie trudnej rekonwalescencji po wypadkach, urazach i operacjach ortopedycznych,
- zmagający się z wrodzonymi wadami rozwojowymi i genetycznymi.

Konieczność tak długotrwałego leczenia oznacza dla tych dzieci nagłe wyrwanie z bezpiecznego, domowego środowiska. Ich codzienność wypełnia ból, izolacja od rówieśników i ogromny stres medyczny. To właśnie dla nich przeznaczymy 100% zebranych środków, finansując profesjonalną muzykoterapię, która pomoże im zredukować lęk i odzyskać spokój niezbędny w procesie zdrowienia.



Wojewódzki
Specjalistyczny
Szpital Dziecięcy
im. św. Ludwika
w Krakowie



Małopolskie Centrum
Rehabilitacji
w Radziszowie



Cele Projektu

Cel Finansowy

Zebranie min. 20 000 PLN (w zależności od popularności projektu wprowadzamy opcję zwiększenia celu finansowego do nawet 25 000 PLN) **na pokrycie kosztów zajęć z muzykoterapii dla pacjentów Małopolskiego Centrum Rehabilitacji w Radziszowie**

Koszt jednych zajęć to około 100 PLN za godzinne zajęcia dla jednego dziecka. **Za rozdysponowanie funduszy na zajęcia odpowiedzialny jest Szpital św. Ludwika.** Celem jest zapewnienie **jak największej ilości zajęć dla jak największej ilości dzieci** wymagających muzykoterapii.

Czym jest muzykoterapia? jest formą terapii wykorzystującą muzykę oraz jej elementy (rytm, melodię, dźwięk) w sposób celowy i systematyczny w procesie leczenia i wspierania zdrowia psychicznego. Badania wskazują, że muzykoterapia odgrywa istotną rolę w poprawie dobrostanu psychicznego dzieci długoterminowo hospitalizowanych, które są szczególnie narażone na stres, lęk, poczucie izolacji oraz objawy depresyjne.

Zgodnie z przeglądaniami systematycznymi (m.in. Cochrane Reviews), muzykoterapia u dzieci hospitalizowanych istotnie obniża poziom lęku, napięcia emocjonalnego oraz subiektywnego odczuwania bólu. Wykazano również redukcję poziomu kortyzolu oraz poprawę parametrów fizjologicznych, takich jak tętno i ciśnienie krwi. Dodatkowo, aktywne formy muzykoterapii sprzyjają ekspresji emocji, poprawiają komunikację i wspierają poczucie sprawczości u dzieci, które w warunkach szpitalnych często tracą kontrolę nad swoim otoczeniem.

W perspektywie długoterminowej muzykoterapia może wzmacniać odporność psychiczną, ułatwiać adaptację do choroby oraz zmniejszać ryzyko utrwalonych zaburzeń lękowych i depresyjnych. Z tego względu uznawana jest za wartościowe uzupełnienie standardowej opieki medycznej nad dziećmi hospitalizowanymi.

Bradt, J., Dileo, C., & Shim, M. (2013).

Music interventions for preoperative anxiety, Cochrane Database of Systematic Reviews, (6), CD006908.

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD006908.pub2>

Çitak, E. A., Toruner, E. K., & Gunes, N. B. (2025).

The effect of music interventions on anxiety, fear, and pain in hospitalized children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 78, 34–44.

<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.01.012>

Uggla, L., Bonde, L. O., Hammar, U., Wrangell, M., & Gustafsson, B. (2016).

Music therapy supported the health-related quality of life for children undergoing haematopoietic stem cell transplant. *Acta Paediatrica*, 105(2), 198–205.



STOWARZYSZENIE
ROZWOJU
OSOBISTEGO
SEED

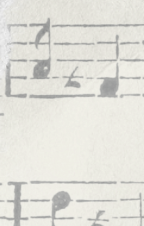




Cele Projektu

Cel Edukacyjny

Podniesienie świadomości społecznej na temat zdrowia psychicznego dzieci długoterminowo hospitalizowanych oraz promowanie holistycznego podejścia do zdrowia dziecka w Polsce, uwzględniającego równowagę między zdrowiem fizycznym, emocjonalnym i społecznym.



Projekt odpowiada na **niedostatecznie nagłośniony problem psychologicznych konsekwencji długotrwałej hospitalizacji dzieci**, takich jak: obniżony dobrostan psychiczny, poczucie izolacji, obniżona samoocena, lęk, trudności adaptacyjne oraz ryzyko zachowań autoagresywnych. Działania edukacyjne mają na celu zmianę społecznej narracji wokół hospitalizacji dzieci – z perspektywy wyłącznie medycznej na model całościowej opieki uwzględniającej potrzeby emocjonalne.

Cele szczegółowe:

- **Zwiększenie wiedzy społeczeństwa** na temat psychologicznych skutków długoterminowej hospitalizacji dzieci.
- **Uświadamianie roli wsparcia emocjonalnego**, w tym muzykoterapii i interwencji psychospołecznych, jako elementów wspierających proces leczenia.
- **Promowanie współpracy interdyscyplinarnej** (medycyna – psychologia – edukacja – rodzina).
- **Budowanie empatii społecznej** wobec dzieci hospitalizowanych i ich rodzin.
- **Wzmocnienie narracji o dobrostanie psychicznym** jako integralnej części zdrowia publicznego.

Wskaźnik realizacji celu:

Projekt zakłada osiągnięcie minimum 50 000 unikalnych użytkowników poprzez:

- kampanię edukacyjną w mediach społecznościowych,
- publikację materiałów merytorycznych,
- działania PR,
- współpracę z partnerami medialnymi,
- wydarzenia charytatywno-edukacyjne.

Harmonogram Projektu

W międzyczasie wydarzeń od 28.02.2026 - prowadzenie regularnie social mediów

- **18.03.2026** - oficjalne rozpoczęcie projektu (wydarzenie otwierające)
- **Trzeci tydzień marca** - pierwszy wyjazd do MCR (turnus marcowy)
- **Czwarty wyjazd marca** - drugi wyjazd do MCR (turnus marcowy)
- **Pierwszy tydzień kwietnia** - pierwszy wyjazd do MCR (turnus kwietniowy)
- **Trzeci tydzień kwietnia** - drugi wyjazd do MCR (turnus kwietniowy)
- **Przełom kwiecień/maj** - licytacja charytatywna w Warszawie
- **Pierwszy tydzień maja** - pierwszy wyjazd do MCR (turnus majowy)
- **Trzeci tydzień maja** - drugi wyjazd do MCR (turnus majowy)
- **31.05.2026** - oficjalne zakończenie projektu (wydarzenie zamykające)

Zakres działań (SCOPE)

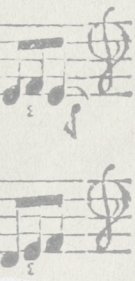
Charakter pomocy i działań

- **Działania edukacyjne w mediach społecznościowych oraz podczas stacjonarnych wydarzeń:** otwierającego oraz zamykającego. Edukacja społeczna dotycząca problemów zdrowia psychicznego dzieci hospitalizowanych oraz emocjonalnych wyzwań związanych z hospitalizacją.
- **Działania fundraisingowe prowadzące do zebrania środków na określony cel.** Wydarzenie otwierające 18.03.2026 oraz zamykające 31.05.2026.
- **Zajęcia dla dzieci z MCR, organizowane przez Klub Poszukiwaczy Spokoju i wspierane przez wolontariuszy Koła Naukowego Rozwoju Osobistego.** Spotkania organizowane będą 3 razy w przeciągu 3 miesięcy: marzec, kwiecień, maj. Celem zajęć jest walka z monotonią oraz nauka poprzez zabawę, ich tematyka uwzględniać będzie element pośrednio edukacyjny na temat samoakceptacji, różnorodności. Zaprojektowane cele edukacyjne, agenda, wykorzystane materiały i karta wydarzenia zostaną wysłane uprzednio do akceptacji przez osoby odpowiedzialne po stronie fundacji bądź samego szpitala.
- **Projektowanie wydarzenia o charakterze licytacji na terenie SGH (Główna Szkoła Handlowa w Warszawie) przy współpracy z dwoma Kołami Naukowymi działającymi przy SGH.**
- **Promocja wydarzenia przy użyciu tradycyjnych kanałów przekazu** jak telewizja TVP3 oraz radia Kraków, redakcja Kraków Nasze Miasto.

Zbiórka środków finansowych

- **Zbiórka publiczna prowadzona online** przy pomocy siepomaga.pl,
- **Dodatkowe działania motywujące do wpłacania środków online** podczas wydarzenia otwierającego, licytacji i wydarzenia zamykającego.





Materiał twórczy - ilustrowana bajka

Jednym z celów Projektu „Klub Poszukiwaczy Spokoju” jest **stworzenie autorskiej, ilustrowanej bajki**. Nie jest to zwykła książeczka - to most przerzucony między światem zdrowych rówieśników a dziećmi przebywającymi na oddziałach szpitalnych.

Fundamentem bajki są **postacie i motywy stworzone przez samych pacjentów Małopolskiego Centrum Rehabilitacji (MCR)** podczas pierwszych zajęć warsztatowych zorganizowanych we współpracy z grupą „ZaJaki”. To wyobrażenia dzieci, ich emocje oraz trudności stały się ziarnem, z którego wyrasta nasza opowieść. Dzięki temu pacjenci stają się współtwórcami naszej bajki, która pójdzie dalej w świat.

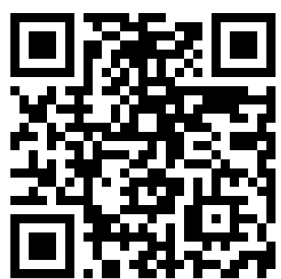
Głównym bohaterem opowieści jest **dociekliwy Detektyw**, który wyrusza w podróż w poszukiwaniu tajemniczego „Spokoju”. Po drodze spotyka niezwykłych bohaterów (postacie inspirowane pracami plastycznymi dzieci).

- **Wątki edukacyjne:** Opowieść w delikatny sposób porusza trudne tematy, takie jak zdrowie psychiczne dzieci hospitalizowanych, samoakceptacja oraz piękno różnorodności.
- **Wsparcie merytoryczne:** Aby bajka niosła realną wartość i była bezpieczna dla młodego czytelnika, jej treść będzie poddawana rygorystycznym konsultacjom z psychologiem dziecięcym.

W procesie tworzenia **priorytetem jest dla nas etyka**. Dbamy o pełną ochronę prywatności dzieci, przestrzeganie praw autorskich oraz uzyskanie wszelkich niezbędnych zgód prawnych.

Bajka zostanie wydana w formie fizycznej, a jej egzemplarze trafią do dzieci w Małopolskim Centrum Rehabilitacji oraz do kluczowych darczyńców i organizacji jako unikalne podziękowanie za ich wkład w budowanie „Klubu”.

Profile KPS



Zbiórka
siepomaga.pl



Instagram



Facebook



Tik Tok



STOWARZYSZENIE
ROZWOJU
OSOBISTEGO
SEED

