



## **Szymon Bartnicki, były dziennikarz sportowy założył fundację walczącą z uzależnieniem od hazardu**

Były dziennikarz sportowy m.in. serwisu „Łączy nas piłka” i „Piłki Nożnej” Szymon Bartnicki chce uruchomić fundację zajmującą się przeciwdziałaniem uzależnienia od hazardu. Stoi za tym osobista historia. Na przełomie 2016 i 2017 roku odbył terapię w zamkniętym ośrodku leczenia uzależnień. Obecnie prowadzi wykłady dotyczące profilaktyki uzależnień, chce też pomagać innym. W specjalnym wywiadzie dla [dzielimysiewiedza.pl](http://dzielimysiewiedza.pl) opowiada o swojej motywacji.



**Zakłady bukmacherskie to nieszkodliwa rozrywka. Tak przynajmniej starają się nas przekonać internetowe reklamy.**

Gdy zaczynałem obstawiać zakłady bukmacherskie nie miałem świadomości, że jest to hazard. Ten kojarzył mi się z kasynami, które znałem tylko z amerykańskich filmów. Gdy się uzależniłem i zacząłem odczuwać tego pierwsze konsekwencje, dalej uważałem, że hazardziści to są w kasynach, a

ja zaś jestem graczem. Bagatelizowałem pojawiające się problemy. Każdą przegrany kupon długo tłumaczyłem specyfiką sportu, w którym faworyci po prostu nie zawsze wygrywają. Gdy wreszcie przejrzałem na oczy, nie było odwrotu. Był, ale wówczas jeszcze o tym nie wiedziałem.

### **Masz na myśli terapię?**

Wówczas wychodziłem jeszcze z założenia, że jedyną opcją na wyjście z tego bagna jest „wielka wygrana”, która pozwoli spłacić mi wszystkie długi. Nie wyobrażałem sobie, by zwrócić się do kogoś o pomoc. Nie chciałem okazywać swoich słabości. Nawet później, gdy chcąc ratować sytuację pożyczalem pieniądze na grę, wymyślałem niestworzone historie, by tylko ukryć prawdę. Pożyczałem pieniądze, by zagrać i wygrać... na spłatę długów. Oglądałem mecze na kolanach modląc się do Boga, by jedna czy druga drużyna wygrała, by wszedł mi kupon i bym mógł uregulować zobowiązania.

### **...i obiecywałeś sobie zapewne, że to ostatni raz?**

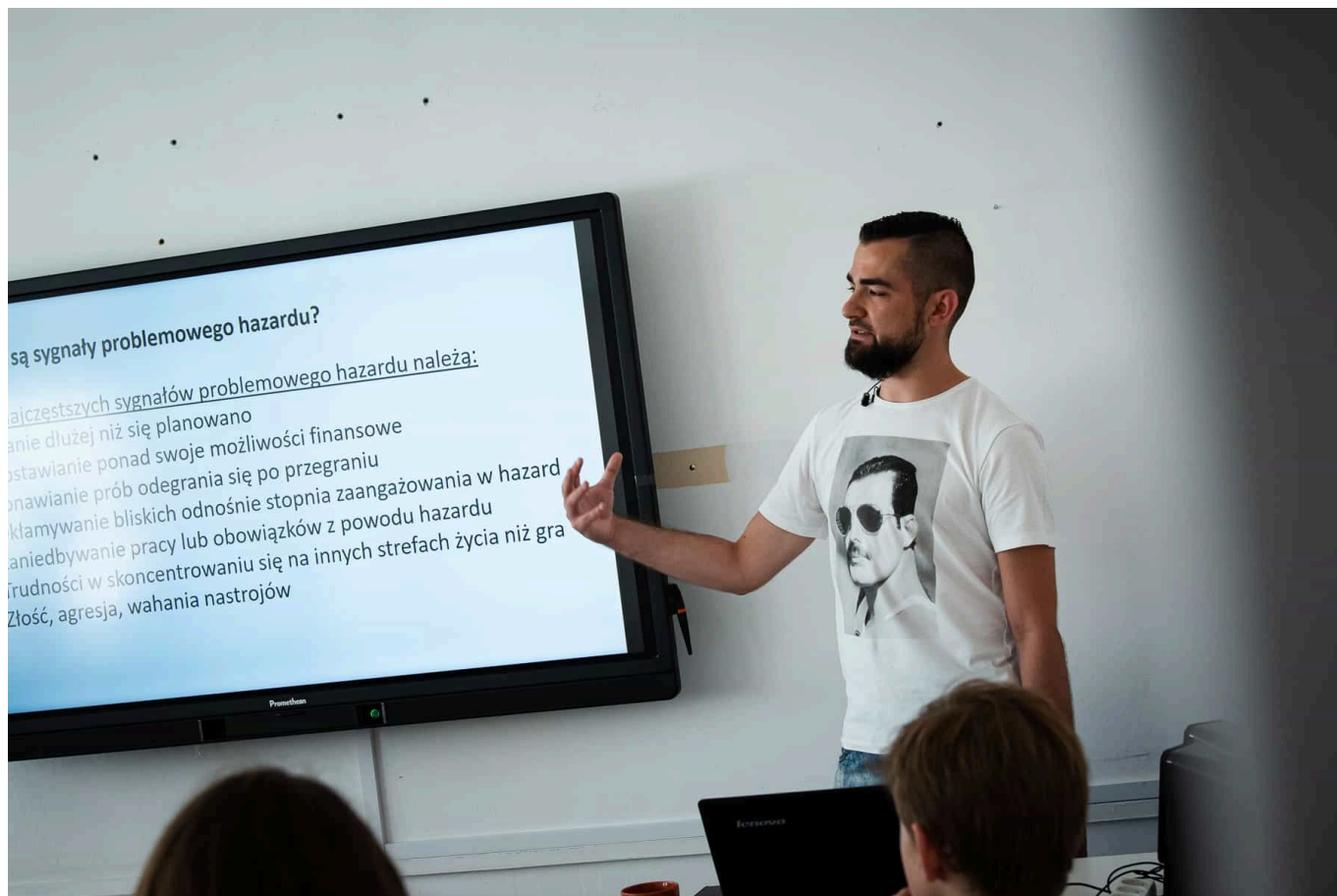
Przysięgałem, że jeśli Bóg mi pomoże jeszcze ten jeden raz, przestanę grać. Wielokrotnie się to udawało. Wygrywałem i spłacałem co trzeba. Problem polegał na tym, że prędzej czy później wracałem do gry i wszystko zaczynało się od nowa. Trwało to ponad 10 lat.

### **W końcu doszedłeś do ściany?**

Pojawiły się długi, ale już nie było skąd brać pieniędzy na dalszą grę, z której wygrana miałaby posłużyć na ich spłatę. Wszystkie źródła wyschły, a w dodatku straciłem pracę w PZPN. Straciłem wszelką nadzieję i chęć do życia.

### **Pojawiła się depresja?**

Pojawiły się myśli samobójcze, ale brakowało mi odwagi, by je zrealizować. Wtedy, zupełnym przypadkiem, prawda wyszła na jaw. Nie miałem już siły kłamać i przyznałem się do wszystkiego narzeczonej. Spodziewałem się, że mnie zostawi, ale nie zrobiła tego. Niedługo później trafiłem do zamkniętego ośrodka leczenia uzależnień. Po wyjściu z niego irytowało mnie, że coraz więcej dziennikarzy reklamuje zakłady bukmacherskie, a nikt nie mówi, że to hazard, że to uzależnienia i jakie mogą być tego konsekwencje. A ja przecież właśnie wyszedłem z ośrodka... Postanowiłem to zmienić, dlatego założyłem bloga „Postaw na siebie”, na którym zacząłem opisywać swoją hazardową historię właśnie ku przestrodze dla innych.



### **Wiadomości od szukających pomocy ludzi przysły same?**

Z czasem zacząłem dostawać wiadomości od czytelników. Hazardzistów i ich bliskich, którzy pisali, że to co robię im pomaga. Pozwala poznać tę chorobę, daje nadzieje na stawienie jej czoła. Było tego coraz więcej, co motywowało mnie do tego, abym i ja robił więcej. Przez 2 lata prowadziłem bloga anonimowo, ale chcąc poszerzyć zakres swoich działań postanowiłem się ujawnić.

### **To chyba uwiarygodniło Twoją historię w oczach czytelników i kolejnych osób szukających pomocy?**

Rzeczywiście tak było. Zacząłem prowadzić wykłady w szkołach i w klubach piłkarskich w ramach profilaktyki dot. uzależnienia od hazardu. Pojawiałem się w mediach, by dotrzeć ze swoją hazardową historią do kolejnych osób i budować świadomość ludzi dot. tego uzależnienia. Efekt był taki, że ludzi szukających u mnie pomocy i wsparcia było i wciąż jest coraz więcej. Hazard to uzależnienie, które najtrudniej zauważyć. Najczęściej jest więc tak, że gdy prawda wychodzi na jaw skala problemu jest tak wielka, że przewraca życie do góry nogami. To jak granat wybuchający w małym pomieszczeniu. Ofiarą jest nie tylko hazardzista, ale i jego bliscy.

### **Komu właściwie chcesz pomagać?**

Ja nie uratuję całego świata, ale każda jedna osoba, która przejrzy na oczy, jest warta tego wszystkiego. Chciałbym aby tych osób było jak najwięcej. Mowa tu nie tylko o trzeźwiejących hazardzistach, ale i o ludziach mających świadomość czym jest hazard. Ja tej świadomości nie miałem i poniosłem tego konsekwencje. Przed nimi chcę przestrzec. Pomoc, profilaktyka, czyli minimalizacja szkód hazardowych - na tym mi zależy. Stąd pomysł, by założyć fundację.

## **Ile osób przeszkoliłeś w ubiegłym roku? Jak dzieciaki i młodzież reagują na twoje wykłady i prelekcje?**

W zeszłym roku prowadziłem wykłady m.in. dla Akademii Lecha Poznań, Akademii oraz I zespołu Jagiellonii Białystok, Wisły Puławy, Akademii Pogoni Szczecin, a także dla uczniów szkół w Warszawie. W tym roku, jeszcze przed wybuchem pandemii, odwiedziłem liceum pod Wrocławiem, a także szkołę w Nowym Sączu, gdzie zostałem zaproszony przez Sandecję. Tych wykładów mogło i powinno być więcej. Niestety, niektóre kluby i szkoły nie miały budżetu na takie inicjatywy.

## **Stąd pomysł na sformalizowanie takiej inicjatywy i założenie fundacji?**

Wykład to wyjazd, który zajmuje cały dzień lub znaczną jego część. Najczęściej odbywa się od w dni powszednie, czyli w czasie, w którym powinienem być w pracy. Jadąc na wykład nie ma mnie w niej, dlatego nie mogę pozwolić sobie na to, by robić to za darmo. Wierzę natomiast, że fundacja pomoże rozwiązać te trudności.



## **Praca z młodzieżą potrafi być trudna. Jak sobie z tym radzisz?**

Oczywiście, w tych grupach często znajdują się tzw. przewodnicy stada, którzy chcąc skupić na sobie uwagę innych próbują robić sobie jaja. Moja historia nie ma w sobie jednak wiele powodów do żartów, a nierzadko powoduje mniejsze lub większe przerażenie. Prędzej czy później dowcipnisie nie tylko przestają więc „śmieszkować”, ale rzeczywiście sprawiają wrażenie osób, które mnie słuchają. Staram się znaleźć wspólny język z moimi słuchaczami. Zawsze powtarzam im, że nie przyjechałem próbować zabraniać im gry, a jedynie chcę pobudzić świadomość, że owa gra wiąże się z ryzykiem uzależnienia, a przykładem jego konsekwencji jest właśnie moja historia.

## **Blog powstał w 2017 roku, dziś mamy 2020. Przeszedłeś drogę od anonimowego blogera do**

## **osoby która chce założyć instytucję by pomagać innym. Pisanie i dzielenie się Twoją historią pomogło tobie samemu?**

Przez moje uzależnienie od hazardu wyrządziłem wiele zła. Z czasem zrozumiałem, że nie mogę naprawić swoich błędów, ale mogę przestać je popełniać. Dziś staram się to przekazać innym.

### **Co masz na myśli?**

Hazard długo był moim przekleństwem, ale wobec tego jak wpłynął na moje życie traktuję to obecnie jako błogosławieństwo. Zrozumiałem bowiem, że bogatym nie uczynią mnie pieniądze, a czyni mnie nim moja narzeczona i rodzina. To skarb, którego nie można kupić za żadne pieniądze. Wierzę, że to co przydarzyło mi się przez hazard, nie wydarzyło się bez przyczyny. Widocznie musiałem przejść przez to wszystko, by przejrzeć na oczy, a teraz pomagać w tym innym. Kontakt z tymi ludźmi pomaga i mi. Daje poczucie misji i spełnienia.

### **Czy liczba wiadomości od osób które szukają pomocy wzrasta? W jakim są stanie? Jakiej pomocy oczekują?**

Rośnie cały czas. Po każdej aktywności medialnej piszą do mnie kolejne osoby. Z wieloma osobami, które napisały wcześniej do dziś utrzymuję mniejszy lub większy kontakt. Ludzie pisząc wręcz błagają o pomoc.

### **O czym piszą?**

Opisują historię swojej gry i powstałych w jej wyniku problemów. To historie pełne dramatów. Gigantyczne problemy finansowe, tysiące kłamstw, przegrane samochody, domy, a nierzadko także rodziny.



### **Kto najczęściej pisze? Sami uzależnieni?**

Hazardziści, ale równie często ich bliscy. Dostają mnóstwo wiadomości choćby od partnerek hazardzistów. W domu wybucha pożar i piszą do mnie żebym go ugasił. To tak nie działa. Jeśli ktoś przez lata robił sobie w życiu syf, to nie da się tego posprzątać z dnia na dzień. To proces, który trwa znacznie dłużej. Trzeba przejść długą drogę, na której czyha wiele pułapek. Ja staram się tę drogę wskazać, a przed owymi pułapkami przestrzec. Pomóc w ich ominięciu lub też w wyjściu z nich.

### **Myśląc o hazardziście najczęściej mamy filmowe wyobrażenie i przekonanie, że sami są sobie winni.**

To w pewien sposób naturalne, że wiele osób postrzega hazardzistów jako idiotów, którzy spieprzyli sobie życie na własne życzenie. W rzeczywistości uzależnienie od hazardu to choroba będąca zaburzeniem psychicznym. Choroba, która może zabić, a zawsze bardzo rani. Nie tylko osoby uzależnione, ale i ich bliskich. W efekcie cierpi nie tylko hazardzista, ale jego narzeczona, żona, dzieci, rodzice, dziadkowie i reszta rodziny. Dlatego chcę im pomagać.

### **Czym właściwie miałyby zajmować się twoja fundacja?**

W dużym skrócie: minimalizacją szkód hazardowych. Chcę pomagać hazardzistom, np. poprzez zebranie środków na pobyt w ośrodku lub dalsze leczenie, po wyjściu z niego, wsparciu bliskich w powrocie do normalnego życia, stawieniu czoła konsekwencjom uzależnienia bliskiej osoby, zabezpieczeniu siebie i dzieci, a także profilaktyką dot. uzależnienia od hazardu. Profilaktyka jest nie mniej ważna, ponieważ przy powszechnym dostępie do Internetu młodzi ludzie są w grupie wysokiego ryzyka. Moim celem jest to, by w przyszłości Twoje dzieci wiedziały, że hazard dozwolony jest od lat 18 i że związany jest z ryzykiem uzależnienia. Tak jak jest dzisiaj np. w przypadku papierosów i alkoholu.

### **Czy sytuacja związana z koronawirusem pokrzyżowała jakoś twoje plany? Planowałeś uruchomienie fundacji latem tego roku.**

Tak, chyba jak każdemu. W efekcie musiałem skoncentrować się na życiu prywatnym i odłożyć w czasie kwestie formalne dot. założenia fundacji.

### **Myślisz, że uda ci się pozyskać fundatorów, organizacje które wsparłyby twoje działania?**

Już otrzymałem wsparcie od piłkarzy. Koszulki z autografami przekazali mi Jakub Arak (Lechia Gdańsk), Krystian Bielik (Derby Country), Łukasz Moneta (GKS Tychy), Piotr Parzyszek (Piast Gliwice), Miłosz Szczepański (Raków Częstochowa) i Mateusz Żyro (Stal Mielec). Te trafią na aukcje charytatywne fundacji, z których środki posłużą właśnie na minimalizację szkód hazardowych. Wierzę, że fundatorów, podmiotów, które wesprą moje działania z czasem będzie więcej. Z niektórymi już rozmawiam, z innymi rozmowy musiałem odłożyć w wyniku pandemii. Z kolejnymi dopiero planuję rozmowy za jakiś czas, gdy sytuacja bardziej się unormuje.

### **Jakie są pierwsze objawy uzależnienia od hazardu? Kiedy widać, że jest jakiś problem? A może jednak da się to ukrywać przez lata, tak jak było w twoim przypadku?**

Najpopularniejsze to utrata kontroli pod względem czasu przeznaczanego na grę i środków przeznaczonych cel, czyli granie ponad swoich możliwości finansowe. Do tego silna potrzeba „odegrania się”, zaniedbywanie obowiązków przez hazard, a także okłamywanie bliskich w kontekście stopnia zaangażowania w hazard. Tak jak powiedziałem wcześniej, to uzależnienie, które

najtrudniej zauważyć. Nawet, gdy osoba uzależniona zaczyna dostrzegać problem to mechanizmy uzależnienia sprawiają, że człowiek bagatelizuje problem.

### **Myślisz, że hazard w równym stopniu dotyka wszystkich, czy są jakieś grupy nieco bardziej podatne na tego rodzaju rozrywki? Jeśli tak, to jakie?**

Badania CBOS z 2017 roku pokazały, że największy odsetek osób grających występuje wśród najmłodszych (18-24 lata) oraz w grupie od 35 do 44 lat. Najmłodszy zdecydowani częściej wybierają najbardziej ryzykowne formy hazardu, z którymi związany jest znaczący stopień zagrożenia uzależnieniem, a są to: automaty, gry kasynowe i zakłady bukmacherskie. Z tych samych badań wynika, że co szóste dziecko między siódmym, a siedemnastym rokiem życia odwiedza strony o charakterze hazardowym, a aż połowa rodziców nie wie o tym, że ich dziecko gra. To jednak tylko badania. Według mnie problem jest większy, choćby ze względu na to, że jest to uzależnienie, które trudno wykryć. Ludzie muszą zrozumieć, że mój przypadek nie jest odosobniony, a jest to problem globalny. Oznacza to, że od hazardu możesz uzależnić się ty, twój brat, czy twoje dzieci. Ktokolwiek z rodziny. I żeby była jasność. Nie chcę siał defetyzmu, czy komukolwiek próbować zabraniać gry. Chcę tylko by ludzie mieli świadomość, że to hazard, że uzależnia i jakie są tego konsekwencje.

### **Gdzie dziś szukać pomocy, jeśli okaże się, że mamy problem?**

Pomocy należy szukać u specjalistów – terapeutów i psychoterapeutów w poradniach i w ośrodkach leczenia uzależnień. Tutaj nie ma miejsca na półśrodki, ponieważ stawką nie są tylko obstawiane pieniądze, ale przede wszystkim życie. Hazardzisty, jego partnerki, dzieci, rodziców, rodzeństwa, dziadków i reszty rodziny.

Rozmawiał Piotr Zieliński

Blog „Postaw na siebie”

„Postaw na siebie” - Facebook

Szymon Bartnicki - profil Twitter

### **5 symptomów, że możemy mieć problem z hazardem**

- 1) Granie dłużej niż się planowano i za więcej niż się planowało**
- 2) Ponawianie prób odegrania się po przegraniu**
- 3) Okłamywanie bliskich odnośnie stopnia zaangażowania w hazard**
- 4) Zaniedbywanie pracy lub obowiązków z powodu hazardu**
- 5) Trudności w skoncentrowaniu się na innych strefach życia niż gra**