

KWITNIĘCIE W CHAOSIE

PROJEKT ODBODŹGOWALNIA

Flaga Neuromarzeń wykonana
we współpracy z **Dobro Hada-Jasikowską**

Realizacja Flagi Neuromarzeń:
Dobro Hada-Jasikowska

Realizacja konstrukcyjna Odbodźcowalni:
Robert Konopski

Realizacja konstrukcyjna Twierdzy Kocykowej i szafki:
Marian Gogutti

Konsultacje konstrukcyjne i wykonanie projektów:
Karolina Grygier

Wsparcie techniczne:
Tosia Pilinow
Dobrawa Kozłowska

Konsultacja warsztatów
partycypacyjnego projektowania przestrzeni:
Marcin Chruściński

Dziergane osłonki na butelki:
Zofia Wojtkowiak

Wsparcie:
Karolina Breguła
Karolina Grygier
Dobro Hada-Jasikowska
Marta Walaszek
Kot
Weronika Zalewska
Daniela Weiss

PROJEKT ZINE

wykorzystano rysunki i teksty osób:

Dobro Hada-Jasikowska
Mateusz Papajewski
Kinga Chomać
Andrzej
Kajetan
Antoni Wysocki
Karolina Grygier
Amelia Pelc-Gomera
Jasmina Metwały
Anka
Alicja
Kot Adastra

oraz osób, które przesyłały Neuromarzenia:

Lena
Barbara Bauman-Bielawska
Kora
Kinga
Mikołaj Wszółek
Doma
Paula
Jan
Marcin Kotowski
Daniela Weiss

projekt i skład:

Anna Bielawska
Katarzyna Gabriela Nowak

Kwitnięcie w chaosie
zapis procesu partycypacyjnego tworzenia
Odbodźcowalni i Flagi Neuromarzeń

2026

ODBODŹCOWALNIA

Projekt polegał na stworzeniu nowego, do tej pory brakującego punktu na mapie miasta: *Odbodźcownia*, oraz towarzyszącej jej *Flagi Neuromarzeń*. Przestrzeń jest odpowiedzią na potrzeby osób neuroroznorodnych i przebodźcowanych; wytchnieniem dla synaps i rzadkim zasobem miejskim, jakim jest ograniczenie bodźców. *Flaga Neuromarzeń* ma ustanowić tę przestrzeń jako ważną oraz reprezentować wspólnotę osób neuroroznorodnych.

Praca ma charakter partycypacyjny. Każdy został zaproszony do przesyłania *Neuromarzeń* oraz udziału w projektowych grupach roboczych: z Wymyślenia Neuroflagi oraz projektowania wymarzonej przestrzeni odbodźcowującej. Oba spotkania projektowe zakończyły się wspólnym wypracowaniem werdyktu określającego kluczowe cechy obiektów końcowych.

Pracując nad *Odbodźcownią* staram się przedefiniować pojęcie luksusu. Projekt ma być twierdzącą odpowiedzią na pytania: *Czy pojęcie luksusu może funkcjonować bez podtrzymywania klasizmu? Czy można myśleć o takim luksusie, który byłby luksusem dla wszystkich? Czymś wspaniałym, wygodnym, miłym, wymarzonym? Który byłoby czymś, co łączy, a nie czymś, co dzieli?*

Odbodźcownia i *Flaga Neuromarzeń* są też odpowiedzią na to, że my, Osoby z m.in. ADHD nie wpisujemy się w neoliberalne standardy pracy. Aby zaniżanie średniej produktywności było czymś więcej niż frustracją dla nas jako jednostek, potrzebne jest nam umacnianie wspólnotowości i troski.

Projekt zakłada, że wspólnoty potrzebują zmaterializowania idei, które je łączą. Chciałabym, żeby wspólnie wymarzona przestrzeń była jednocześnie "statuą" wzmacniającą naszą tożsamość. Tym samym statuą marzeń o miłej codzienności, luksusie dla wszystkich, dobrym miejskim współlokatorstwie.

Chcę potraktować miasto jak duże mieszkanie, w którym wszyscy jesteśmy osobami współlokatorskimi. W tym mieszkaniu brakuje salonu i brakuje ogrodu. Chciałabym zainicjować marzenie o miejscu, w którym można być nie konsumując, nie produkując i nie osiagając. Miejsce od wszystkich i dla wszystkich. Które powinno na mapie być tak samo ważne jak Urząd Miasta.

NEUROFLAGA

Podczas procesu wymyślenia *Flagi Neuromarzeń* szukaliśmy odpowiedzi na pytania: *Czym jest dla mnie moja neuroroznorodność? Jakie piękne cechy ma moja neuroroznorodność? Jakie kolory, kształty i faktury miałyby te cechy?*

NEUROFLAGA

piękne cechy mojej NEURO.

domadymone nie poprzestaj
szukanie przyczyn myśli
nie porozumienia - salwy śmiechu
MÓWIENIE

niigdy nie bede!
nie nudzić!!!

hobby -> pasje, które stały się moją profesją
* hiperfiksacje - gdy coś polubię, potrafię zrobić coś PIĘKNEGO

(Such-ury)
"błedy - uwrażliwiają mnie na inne osoby"

zgiebianie tematu do końca (fikcja)
autentyczne zainteresowanie
dwójka niezgodności w definiowaniu

Łączenie niezinstancjonalnych pomysłów jest ciekawe
oddanie komus "shine" (brak pedu za osiągnięciami)

* jesteśmy "błędem"
który obraz mechanizmu władzy

tryb zapierdolu, który może być POZYTYWNY

kwitnienie w chaosie

gen do walki -> dążenie do sprawiedliwości

obryt
nieprzewidywalność!
(nieprzewidywalny cel)

czułość, wrażliwość, która pozwała mi spojrzeć krytycznie - jest siła WYDUJĄCA WSPÓLNOTY

ZGODA NA NIEPRZEWIDYWALNY CEL!

Wyobraźnia
• ZDOLNOŚĆ DO NAPRAWIANIA,
• ROZUMIENIA RZECZY

inna orientacja (mapa w głowie) w terenie

dwójka pomysłów!

dryfowanie we własnej głowie

UNMASKING z drugiej osoby, nieporównywalna
(czuję się słyszana) gdy wyznam swoich myśli na określenie siebie

gotowości i chęci do pomocy
szczerości bezpośredniości
• uwaga w języku - w jaki sposób MÓWIMY

emoje
moje własne, intensywne emoce uczą WYRÓZNIENIA
wyszy stopień możliwości na:
NA NIESPRAWIEDLIWOŚĆ
NA KRZYWDĘ -> UTOŻSAMIENIE społeczne odleganie

wymiatłowy sposób komunikacji

Bodźce, które płyną.

Przekraczanie możliwości percepcji.

Czasem gdy wchodzę do sklepu jestem bliska ataku paniki. Często zakupy są tak mocnym przeżyciem, że muszę sobie popłakać. Tak samo było w szkole (bardzo traumatycznym dla mnie miejscu). To było wieczne przebodźcowanie. Gdy miałam przeczytać stronę tekstu na lekcji, patrzyłam na papier i nie wiedziałam, co czytam.

Albo wychodzenie z domu. Bardzo ciężka czynność. Sport ekstremalny. Tyle mikroprocesów do opanowania, że czasem to się staje niemożliwe. Tak, to wychodzenie z domu jest czymś co bym porównała do bycia na jakimś psychodelicznym modusie. Wieczne szukanie i znajdowanie przedmiotów. Nie wiadomo, kiedy się skończy.

W przypadku tego przebodźcowania następuje dysocjacja i wtedy nie wiem, co mówię dalej. Jak się przebodźcuję w dużym gronie ludzi, to się dysocjuję. Nie panuję nad tym.

Przebodźcowują mnie teksty. Jestem w stanie założyć coś, co zruinuje mi dzień. Czasem jak mnie odklei i pomyślę sobie, że może założę obcisłą sukienkę, no i potem w ciągu dnia orientuję się, że czy warto było szaleć tak, no i zdarzają mi się dni kiedy wracam do domu się przebrać.

3 minuty do terminu.

Nie mogę oddychać, jak jestem w tłumie, na który nie jestem przygotowane. Jesteśmy „błędem” który demaskuje mechanizmy władzy. Zrozumieć upływ czasu, i transport, i wyjście. Spóźnianie się nie jest o braku szacunku.

Presja czasu jest paraliżująca. Na przykład: „macie 5 minut na przeczytanie tego tekstu”. Ten strach nie mija, czy mam 7, czy 30 lat.

Problem z uwagą i problem z językiem. Nabawiłam się dużo kompleksów, które wzięłam ze sobą do dorosłości, które były połączone z takimi sub-przestrzeniami.

Szukanie uczestnictwa, potrzeba uczestniczenia w protestach, stała się też strachem przed tłumem, dźwiękiem, ulicą.

Zaczęłam przetłumaczać sobie „problemy z uwagą” na „uważanie inaczej”.

Takie niesamowite łańcuchy myśli, które mnie zabierają strasznie daleko. Na przykład patrzę na kamień solny i przypomina mi się, że jak miałam 5 lat, to mama mnie zabierała do groty solnej, a tam chodziłam na boso i miałam brokatowy lakier do paznokci u stóp, a brokat jest z kolei niezdrowy dla ryb, mikroplastik, i wtedy myślę o, nie zrobiłam prania, i to tak leci.

nić porozumienia,

salwy śmiechu,

niekończące się sytuacje



Żpiekne rzeczy o neuroatypowości

↳ Hyperfiksacja - zolanki

Doja mi zdolność do posiadania więcej fotograficznej pamięci jak coś mnie interesuje

↳ Wyższy stopień wrażliwości niż u osób neurotypowych (np. kłopoty, niesprawności) / phytoc

Przez stop serwowanym aby nie stawali świadomi przyskaki oni są pionkami społecznego systemu przebiegu wywołoc

↳ Idealna Orientacja w terenie

↳ Super wyobraźnia i kreatywność w młodości

↳ Bynajmniej bardzo nieczuły wobec bliskich

↳ Starum się zwalczają mój neurotyzm

↳ Łatwiej znajdowane zawady i błędy w pracy

↳ Umiejętności i radość z tytułowania zawodów z precyzją, racjami, pracą do ciągłego uszczelniania z precyzją, racjami, pracą do ciągłego uszczelniania z precyzją, racjami

↳ Chęć do ciągłego uszczelniania z precyzją, racjami, pracą do ciągłego uszczelniania z precyzją, racjami

↳ Wyrozumiałość ogromna do ludzi i motywacje wrażliwość

Ogień



bardzo dużo nieograniczone

nic nie dawać do czasu do czasu jak się coś tłumaczy, może co często piszę esejami, bo uwatam ten nie precyzyjnie katechizacji myśli to nie oddanie spracowania i dlatego tematowi

↳ znajdywać

totalnych zmianów które opierają się na etymologii

↳ Brak prądu zmiennoprądowego

surowsi i cięższe

z tego co jest

↳ znajdowanie schematów potęgi

Scratch liberal Fashionist Bleed

Together we stand Divided

Wszystko nie jest



• frustrująca struktura kołyski
stwierdzenie miękkości

FOOD
MELT DOWN

• miszanka - wrażliwość na dźwięk
dźwięk a muzyka

"w domu ten szewer gryzie inaczej"



zmonetyzowanie pomysłu
obrytowanie se
otwarnej głowie
Spinalne lekosc

• wychodzenie z domu - przygotowanie
się na spotkanie

• obecność w domu wazy się do oceny

• melhan tańce → kompletny wzrost
do dorosłości

↓
strach przed wyjściem z domu

problem
z wrażliwością

Ważenie
inaczej

3 pigułki neony
- ~~współczesność~~
nie porozumienie
salwy śmiechu
- doświadczenie to,
że nie jestem
komputerem - obryt
nieprzebadane
cele - otwarte i
- ultrakreatywność
organizacja
placę

zwiększenie
trudny
nieprzebadane
cele

• przebudowanie to spirale, od której
wyniósł do 17:00 namoczenie
chciałbym myśleć, że jest
piękne, a jest wyliczone

zgodnie
niepraw

ANIA głoś rozważa
czasowego

pobro głoś rozważa
konkretnego

"problem"
z uwagą
Szkota
Kompleksy
"problem"
z językiem

latanie po całej przestrzeni

ulica
tłumy

wyście z domu (jak port ekstremalny)
(Karo: umiem nie uciec)
(Antek: frustracja, cała struktura kowka
to satysfakcja tej miękkości)
(Pobro: wychodzenie z domu
to takie wyjście na przedział)
(Kot: popłakanie się w przestrzeni
i czemu to znów siebie
robisz)

przeflowanie
wagań takie rale i może też
być randomowe



dźwięk
mam słuchawki
przy sobie

otwarte tłumy
Elia Canetti

odmienne "do celu"
na temat, szukanie odpowiednich słów, nie musimy
wyspekulować sposobu komunikacji, to jest okey

Dobro: docenianie możliwości zgrzebanie kilka tydzień zebrać
zedyktować możliwości zgrzebanie kilka tydzień zebrać

Ania: trochę porozumienie, samą śmiechu (niekontrolujące nie sytuacje,
dowód na to że nie jestem komputerem, niekontrolujące się pomysły.
:dysf →

Materializacja, materialności która musi mi służyć

3 rzeczy które są piękne

"coś co może
pasać przez noc
w tym procesie"

KATK
Książka w domu
5 film

dekret flagi
co to?

KONTRAKT
NASZA WSPÓLNA
FLAGA

Piano
jest mój
i moim
że marzył

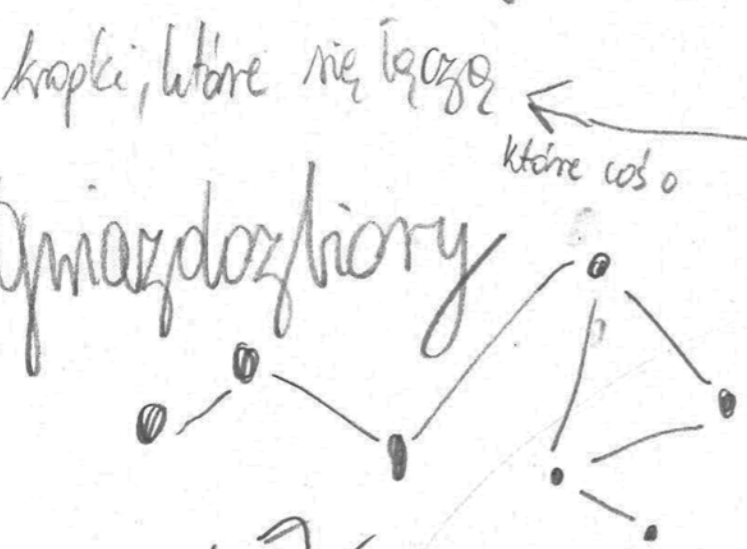
gwałtowności



"wrażliwość" = brzęczek
 Zmierzadła
 przyjemny
 pastelowy
 jasny
 kontrasty
 miękkie
 MAPY
 nie + szpiczaste
 linie
 niedomykające się

100%
 miłe sensorycznie
 • TEKSTURY
 • konsystencje

neuro flaga



gniazdopodobny

KWITNIĘCIE W CHAOSIE

Ogień
 pasja
 NIEGODA
 NIEPRAWIEDLIWOŚĆ
 NIEWIDZIALNY OGIEŃ = NIEBEZPIECZNY
 Chaos jestioletowy

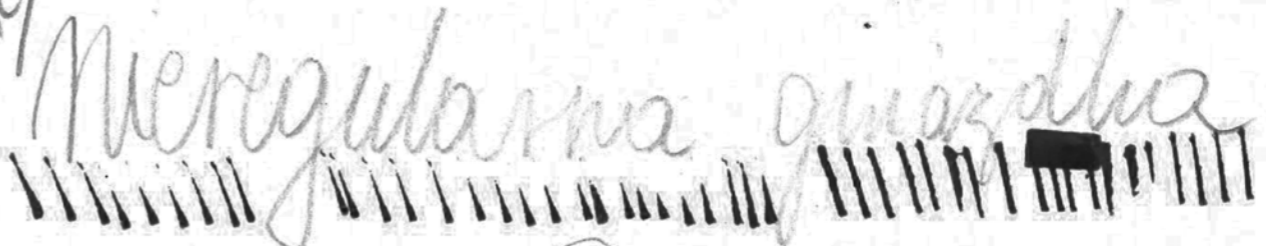
błysk
 ruch
 dużo

(Złoto białe)

świecąca

babelki
 piana
 morze (coś czego
 NIE MOŻNA
 USŁYSZEC

Wspólnota - pomarańczowa
 → RÓŻKI



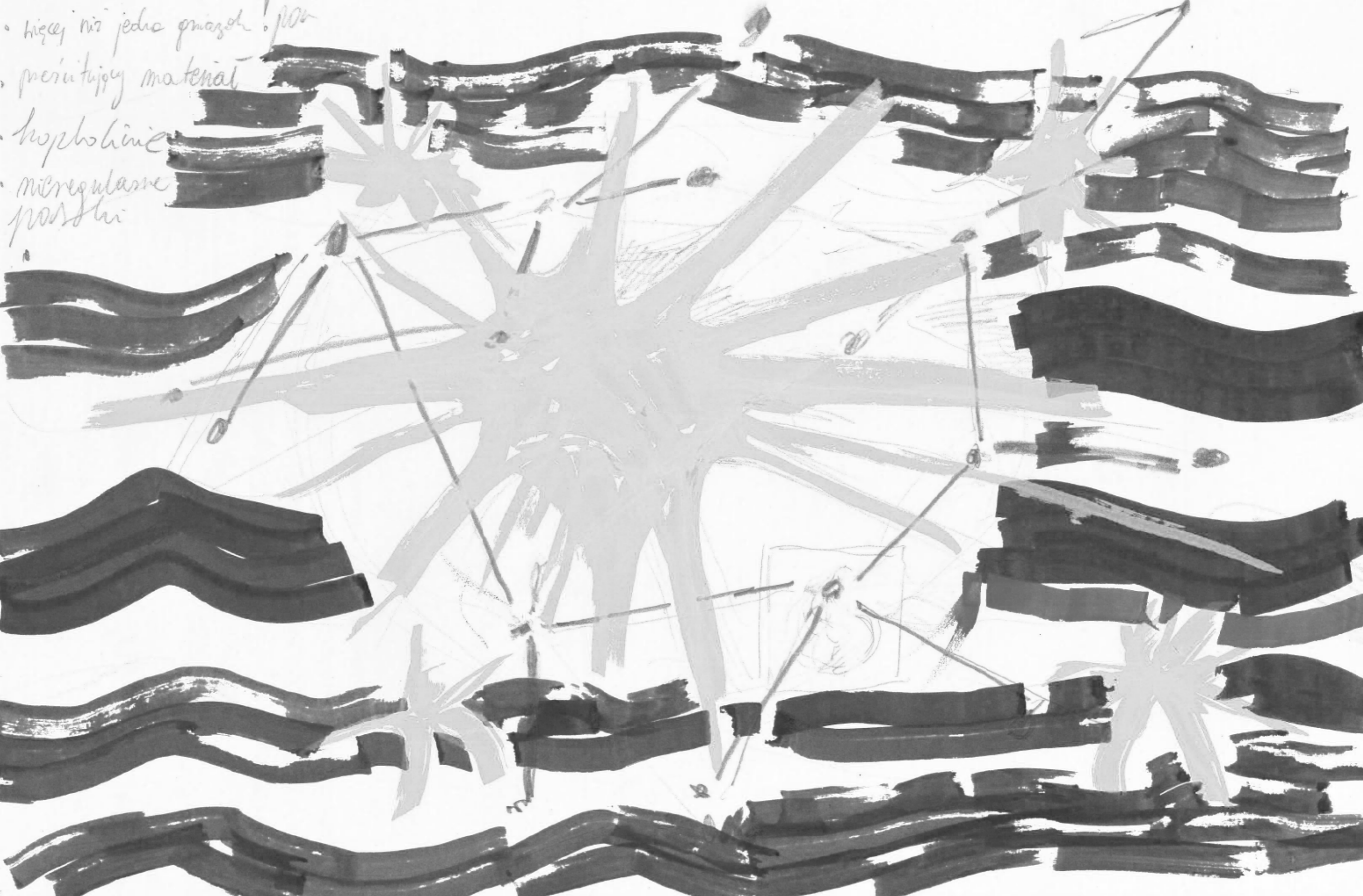
(USZY OKRY - PROROCZKI)



USZOSPIRALE
 UKRA

DEKRET NEUROFLAGI

• هیچکس نیست جدا گمانه! *پاور*
• پرینتیپهای ماتریال
• هوشیانی
• میکروگولانه
• پروتئین



ODBOŹCOWALNIA

NEUROMARZENIA

Wspólne wymyślanie *Odbodźcowalni* zaczęxśmy od wyobrażania sobie mapy Szczecina i identyfikowaniu czynników przebodźcowujących. Wspólnie szukaxśmy kierunków, kolorów faktur i właściwości, które koją synapsy. W części dyskusyjnej aplikowaxśmy intuicję, kierunki i potrzeby, również te przesłane w formie *Neuromarzeń*, do przestrzeni wyznaczonej w sali TRAF0.

1. Jaka część przestrzeni miejskiej służy Ci do odbodźcowania?
2. Gdybyś miałx sobie wyobrazić przestrzeń, jak byłaby duża?
3. Jakie miałyby kolory dominujące?
4. Jakie byłyby tam dźwięki? Skąd by dochodziły, jak bardzo byłyby tłumione?
5. Czy znajdują się tam jakieś meble? Jakie?
6. Jakie panują w tej przestrzeni zasady?
7. Co jeszcze chciałxbyś dodać do opisu tej przestrzeni?

Leni

1. Neuro-miejscem w mieście bywają dla mnie klatki schodowe, np. takie prowadzące na podziemne parkingi, bo są zamknięte, jestem tam samo i mogę robić.
2. Jest to miejsce-schron, w którym mogę się zwinąć w kulkę i schować, np. namiot / baza z kocy. Może to być większe na więcej osób, ale też małe okazujące (trochę jak worek sensoryczny?).
3. Błękitny, ciepły pomarańczowy (jak łuna ciepłego światła na ścianie).
4. Jest tam cicho, jest opcja włączenia delikatnych dźwięków (do ustalenia z innymi osobami w przestrzeni).
5. Są stim toys, kocyki i woda. Jest miękki dywan lub maty.
6. Nikt na mnie nie krzyczy, że wyglądam dziwnie, gdy wykrzywię twarz czy zaciskam powieki, gdy stymmuję.

Kinga

1. Las, parki, jeżeli już tłoczne miejsca to jakaś ławka na uboczu najlepiej koło roślinki albo instalacji artystycznej
2. Może być duża, ale z licznymi punktami do siedzenia, schowanymi, jak labirynt z miejscami do chillowania
3. Kolory natury, stłumione zielenie, brązy, beże, nic agresywnego, kamień, piasek, szkło. Taka sprzestrzen buba, mało kiki
4. Najlepiej bez dźwięku, albo dzwieki natury - szum drzew, ptaki (szczegolnie te wiosenne, przywołujące wspomnienie ciepła), szum morza, ogniska, wody.
5. Miękkie, zachęcające do siedzenia, mogą być też takie żeby więcej osób mogło usiąść, porozmawiać cicho
6. Jak w spa, ma być chill, kultura, ciche rozmowy, może cześć przestrzeni w której w ogóle brak dźwięków i rozmów
7. Super by było jakby takie przestrzenie były tam gdzie najlepiej tego brak, czyli w tłocznych centrach, czy centrum miasta. Przebodźcowuje się super łatwo, dlatego wg mnie to super inicjatywa, ważny temat.

Kot

1. Tylko i wyłącznie tereny zielone jak park czy las, czasem nad Głębokim, ale w oddaleniu od ludzi.
2. Duża ale przytulna, jeśli przestrzeń zamknięta. Taka, by mogła pomieścić wygodnie choć kilka osób.
3. Żółty i różowy, jak przy zachodzie słońca na koniec słonecznego dnia nad morzem. Ciepłe żółcienie i róże. Albo żółto-pomarańczowe, jak skórka jabłka odmiany kokska.
4. Ciche dźwięki szumu morza, oceanu, ogólnie wody, kropli wody spadających z drzew po deszczu.
5. Miękkie duże fotele, kanapy z wygodnymi oparciami, rozkładane, by można było się położyć.
6. Cisza, brak rozmów nawet szeptem, pozostawienie miejsca w którym się siedziało tak, jak się je zastało wchodząc, niejedzenie w tej przestrzeni, picie napojów z kubków termicznych bądź kubków które są dostępne na miejscu (nie dla puszek, butelek).
7. Lampki dające ciepłe światło, ale nie intensywne, koce, miękkie dywany, dużo roślin. Delikatne zapachy roślin albo kadzidełek, świeczek, palo santo – ale w małej ilości. Koniecznie opaski obciążeniowe czy nawet zwykłe opaski na oczy, koce obciążeniowe, słuchawki wyciszające bądź zatyczki jeśli zapomni się swoich. Ciepły napar ziołowy, albo herbatka, przed wejściem, który można sobie nalać do będących tam kubków albo własnego kubka.

BB

1. W przestrzeni miejskiej tunele witrażowe.
2. abstrakcyjny
3. droga przez pole z rzepakami
4. pole lawendowe
5. brzeg morski
6. Może mógłby być efekt dźwiękowy.
7. góry i wodospad

Pamiętasz, na Wyspie Młyńskiej był taki tunel, niewitrazowy wprawdzie, ale z mgiełką wodną...

Daniela

Kaplica Mark Rothko

Kora

- 1./3. Dla mnie takie miejsce kojarzy się z naturą i z kolorem zielonym w różnych odcieniach. Dźwięki stłumione mogłyby być to odgłosy natury drzew wodospadu czasem ptaków ale te ptaki bardzo takie w tle.
- 2./4. Myślę, że miła byłaby większa przestrzeń, ale z różnymi zakamarkami, żeby czuć się dobrze w jednej przestrzeni z wieloma osobami, które będą w tym samym czasie, żeby mieć jakąś część prywatności. Powinno być dużo kwiatów, kamieni. Ewentualnie naturalnych dekoracji. Mogłaby być jakaś mała fontanna, która tworzyłaby lekki szmer, ale tylko w jakiejś części pomieszczenia, żeby nie był to dźwięk główny.
5. Z mebli mogłyby to być pufy, worki sako. Można dodać opcję, że każdy może przyjść na przykład ze swoją matą żeby poleżeć.
6. Główną zasadą mogłaby być cisza, tj. brak rozmów i wyłączenie wszystkich urządzeń typu tel.
7. Jeszcze przypomniawszy mi się jedna rzecz. Jest taki skansen na Kaszubach: Muzeum Wdzydze i w jednym z pomieszczeń jest strefa w której znajdują się takie filcowe kokony, taki prosty i sprytny gadżet. Można się w nich schować.

Marcin

Powinna ona, zawierać przyciemnione pomieszczenie, a w nim coś na kształt wanny z ciepłym i gęstym płynem (w mojej wyobraźni zielonym, ale to nie jest kluczowe) - chodzi o to, żeby była pewna wyporność i ciało się w niej lekko unosiło.

Może być lekki bulgot.

Być może rolę tego płynu mogłaby pełnić dostatecznie słona woda, ale przyjemna gęstość wydaje mi się jednak pozytywnym - nie wiem, z czego taki płyn powinien być zrobiony.

Natomiast NIE powinno tam być odgłosów przyrody puszcanych z głośnika (niby oczywiste...).

Ania

A czy to musi być coś realnego? Bo mi się marzy takie pomieszczenie, gdzie mogłabym się położyć na takim pościu które jest jak woda. Ale nie taka woda w materacu, co jest w dotyku jak gumowy kondom, tylko żeby to było w dotyku jak woda i żeby unosiło mnie jak woda, ale żeby nie moczyło. I chciałabym sobie tam podrzemać i tak poleżeć jak jest za grubo w głowie.

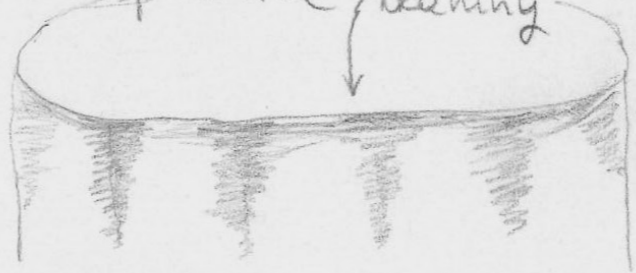
1. JAKOŚĆ WODY
2. JAK NAJWIĘKSZA
3. WODA BIEŻĄCA OD NPY STRONY
4. GOTUJĄCA SIĘ WODA W
5. DYNAMY RÓŻNE PRZERÓZNE
6. WAZDA ABSOLUTNEJ
7. POWODZENIA :)

1. PARK, NIEUŻYTKI, BLISKO RZĘKI
2. moja pierwsza intuicja to było, że ma być duża, ale tak naprawdziwie, że duża może być przytłaczająca

3. jasne, ciepłe, wibe ciepłych, domowych wypieków, bery, struktura szumu wody

4. brak drzewek, albo drzewki "natury"

5. małe meble, drewniane, miękkie podłoga, poduszki, transparentne tkaniny



1. czysto park (gdzie jest ciepło) lub kabiny w tarasie (gdzie za kominem lub za gorgo)
2. przeszerzenie byłoby między górami gdzie można się opierać ścianę
3. kolony stojące, jak kamie
4. byłoby normalne drzewo
5. są miękkie fotele, poduszki ale i twarde (leżanki, leżaki, rozkładane)
6. strefa cisza ale bez rozkładu można drewno, można się nasadzić

1. Parki, biblioteki, wybrzeża rzek
2. Jak blatta, schodowa MS No :)
3. Piasek, drewno, papier.
4. Szum wody (cichy)
5. Pufy! Leżaki drewniane! Pufy!
6. Wzajemny szacunek. Symulacja społeczeństwa i jego zasad.

DEKRET ODBODŹCOWALNI

