



inkubatorpomyslow.org.pl

# Centralny Punkt Integracji



Przyjazna świetlica oraz warsztaty arteterapeutyczne i pracy z ciałem dla osób w kryzysie bezdomności



Centralny Punkt Integracji (CPI) to opracowany przez zespół Fundacji Daj Herbatę nowy sposób pracy z osobami doświadczającymi kryzysu bezdomności i nią zagrożonymi. Polega na **stworzeniu fizycznej przestrzeni oraz organizacji warsztatów – arteterapeutycznych dla mężczyzn** (związanych z tworzeniem i odbieraniem sztuki) **oraz dotyczących pracy z ciałem dla kobiet**.

Dzięki temu połączeniu przestrzeni i warsztatów osoby mierzące się z tymi wyzwaniami mogą znaleźć wzmocnienie, poznawać swoje emocje, kształtować postawy prospołeczne oraz spędzić czas w sposób twórczy i bezpieczny.

## **Dla kogo, czyli kto odbiorcą innowacji?**

- dorosłe osoby w kryzysie bezdomności (zarówno kobiety, jak i mężczyźni)
- osoby zagrożone kryzysem bezdomności, żyjące w skrajnym ubóstwie, w tym osoby starsze i samotne

## **Przez kogo, czyli kto może wdrożyć innowację?**

- organizacje społeczne i inne instytucje zajmujące się wspieraniem osób w kryzysie bezdomności, w tym prowadzące punkty konsultacyjne i schroniska
- centra aktywności lokalnej
- domy kultury
- osoby prowadzące warsztaty arteterapeutyczne lub warsztaty pracy z ciałem

# Po co, czyli na jakie problemy odpowiada innowacja?

Centralny Punkt Integracji jest próbą praktycznego zmierzenia się z poniższymi problemami i wyzwaniem:

- **Brak miejsc, gdzie osoby w kryzysie bezdomności mogłyby w bezpiecznych warunkach** spędzić dzień, z kimś porozmawiać, napić się herbaty, nauczyć czegoś, wziąć udział w warsztatach, o których tematyce i przebiegu sami zdecydują.
- **Wątpienie przez osoby w kryzysie bezdomności w swoje umiejętności**, postrzeganie siebie jako bezradnych i nieposiadających żadnych zasobów.
- **Brak dostępu dla osób w bezdomności w życiu kulturalnym, rozumianym jako odbieranie i tworzenie sztuki.** Zakup biletu do muzeum czy kina przegrywa z koniecznością kupna pożywienia.
- **Brak możliwości decydowania o sobie.** Osoby w kryzysie bezdomności (powszechnie uznawane za wolne) muszą podporządkować się innym. Zwykle nie mają wpływu na to, co i kiedy będą jeść (jedzą to, co akurat oferuje jadłodajnia) czy gdzie będą spać (łóżko w placówce przydziela im pracownik).

# Jak to zrobić, czyli jak krok po kroku wdrożyć u siebie innowację?

Centralny Punkt Integracji zakłada:

- prowadzenie warsztatów z arteterapii (dla mężczyzn) oraz pracę z ciałem (dla kobiet),
- udział w wydarzeniach kulturalnych (pokazy filmów, wyjścia na wystawy),
- możliwość skorzystania z pralni i łazienki,

- możliwość zjedzenia ciepłego posiłku,
- odkrywanie i rozwój umiejętności oraz zasobów uczestników i uczestniczek,
- dostęp do poradnictwa socjalnego, wsparcia psychologicznego i konsultacji psychoterapeutycznych.

W Centralnym Punkcie Integracji, stworzonym przez Fundację Daj Herbatę, dostępne są również inne usługi: zrobienie zdjęć do dowodu, wsparcie w napisaniu CV lub pisma do sądu, pomoc prawna, możliwość przygotowania ciepłego napoju czy posiłku, możliwość otrzymania czystych ubrań (np. na potrzeby rozmów o pracę), dostęp do informacji o możliwych formach wsparcia.

**ZANIM URUCHOMIMY CPI**, trzeba zadbać o:

- 1. Uzyskanie lokalu.** Fundacja Daj Herbatę wynajęła na preferencyjnych warunkach od miasta lokal na prowadzenie działalności przez organizację pozarządową. Liczące ok. 100 m<sup>2</sup> pomieszczenie wymagało remontu, ale nadawało się do prowadzenia zajęć. W przypadku podmiotów zainteresowanych wdrożeniem innowacji, a nieposiadających zaplecza lokalowego warto rozważyć stałą współpracę np. z domami kultury czy miejscami aktywności lokalnej.
- 2. Rekrutację prowadzących zajęcia. Niezbędne jest, by byli to osoby** przygotowane zarówno merytorycznie, jak i do pracy z osobami w kryzysie bezdomności – wrażliwe na potrzeby użytkowników i użytkowniczek oraz znające specyfikę ich funkcjonowania.
- 3. Wstępne zapoznanie potencjalnych użytkowników i użytkowniczki z zamiarem uruchomienia CPI.** Osoby w kryzysie bezdomności żyją z dnia na dzień. Są przyzwyczajone do częstych zmian miejsca i rotacji osób tworzących ich otoczenie społeczne, a przekonanie ich, by związały się z CPI (i mu zaufały), jest czasochłonne.

**4. Nawiązanie współpracy z innymi podmiotami**, np. domami kultury, muzeami. W przypadku Fundacji Daj Herbatę było to Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie, w którym jeszcze przed oficjalnym rozpoczęciem CPI raz w tygodniu odbywały się pokazy filmów o sztuce i życiu znanych artystów, oraz Dom Kultury „Świt”, w którym miała miejsce wystawa kończąca warsztaty arteterapeutyczne.

## **5. Oszacowanie stałych kosztów wdrożenia innowacji.**

**JUŻ PODCZAS URUCHAMIANIA**, a potem **PROWADZENIA CPI**, warto postępować według schematu:

rozpoznanie potrzeb odbiorców → nagłośnienie idei CPI → rekrutacja → warsztaty i poradnictwo → upowszechnianie rezultatów → projektowanie przyszłych działań

### **1. Rozpoznanie potrzeb odbiorców**

Jest to etap, w którym sondujemy potrzeby użytkowników i użytkowników. Warto pytać ich o organizację dnia codziennego, dotychczasowe obszary zainteresowań czy sposób spędzania wolnego czasu – obecnie oraz przed wystąpieniem bezdomności.

Przydatne okazują się pytania „Co by było, gdyby...?”, na przykład: Gdyby powstało miejsce, w którym..., czy był(a)by Pan(i) zainteresowany/a?; Gdybyśmy organizowali..., czy wzięłby Pan/wzięłaby Pani w tym udział?

### **2. Nagłośnienie idei CPI**

Jest to ważny, ale i czasochłonny etap, w którym w dalszym ciągu zapoznajemy potencjalnych użytkowników i potencjalne użytkowniczki z planowanymi działaniami. Opowiadamy o tym, co będzie się działo, przedstawiamy możliwe korzyści oraz podajemy przybliżoną datę rozpoczęcia działań. Na tym etapie nasi odbiorcy i odbiorczynie nie znają jeszcze szczegółów, ale powoli rozbudzamy w nich ciekawość i chęć odwiedzenia CPI.

### 3. Rekrutacja

Bazując na powstałym wcześniej zainteresowaniu ideą CPI, przechodzimy do etapu rekrutacji, którą rozumiemy nie tylko jako nabór uczestników, lecz także „przyrowadzenie ich” do lokalu.

W przypadku Fundacji Daj Herbatę rekrutacja polegała na dystrybucji ulotek z informacjami o CPI oraz indywidualnych rozmowach z osobami w kryzysie bezdomności.

Zachętą do udziału w CPI był też pakiet darmowych usług:

- wypranie i wysuszenie rzeczy podczas warsztatów bez wcześniejszych zapisów,
- zjedzenie ciepłego posiłku,
- umycie się.

### 4. Warsztaty i wsparcie

W ramach CPI zorganizowaliśmy dwa cykle warsztatów:

- Warsztaty dla kobiet zawierające pracę z ciałem, relaksację, mindfulness, elementy jogi, psychoedukację. Koncentrowały się na rozpoznawaniu zasobów uczestniczek, rozpoznawaniu i kontrolowaniu ich emocji, redukcji napięcia. Ważny był sinusoidalny system organizacji zajęć, tzn. trudne tematy przeplatane były spotkaniami okolicznościowymi czy pracami plastycznymi. Dzięki temu uczestniczki czuły się bezpiecznie i miały możliwość odreagowania doświadczanego dyskomfortu. Przebieg zajęć był na bieżąco ustalany z uczestniczkami i dostosowywany do ich potrzeb.
- Warsztaty dla mężczyzn obejmujące arteterapię i zajęcia artystyczne, podczas których uczestnicy mogli nie tylko brać udział w wystawach, lecz także sami wytwarzać sztukę. Dzięki niej mieli możliwość decydowania o sobie, rozpoznawania swoich talentów (choć te nie są warunkiem decydującym o przyjęciu do CPI), rozwijania i wzmacniania umiejętności miękkich (komunikowanie się, asertywność, współpraca w zespole).

Równolegle uczestnicy i uczestniczki mogli skorzystać ze wsparcia psychologicznego bądź konsultacji psychoterapeutycznych oraz poradnictwa socjalnego. Propozycja ta wynikała z ryzyka, jakie niesie ze sobą udział w warsztatach (np. aktywizacja wspomnień śladów minionych doświadczeń) i chęci zmiany swojej trudnej sytuacji życiowej.

## 5. Upowszechnianie rezultatów

Arteterapia kończyła się przygotowaniem wystawy, a praca z ciałem – nagraniem filmu. O obu działaniach ich odbiorcy byli informowani na początku ich uczestnictwa w CPI.

W przygotowaniach do **wystawy** uczestniczyli wszyscy odbiorcy warsztatów. Ich udział nie ograniczał się do udostępnienia powstałych w ciągu sześciu miesięcy prac. Mężczyźni mieli wpływ na wybór przestrzeni wystawowej, na sposób ekspozycji ich twórców, dobór ram. Byli zaangażowani w wiercenie otworów w ścianach, stawianie konstrukcji do prezentacji rzeźb. Brana była pod uwagę ich opinia co do sposobu nagłośnienia wydarzenia (w przypadku Fundacji Daj Herbatę była to audycja w radio, wzmianka w serwisie informacyjnym w telewizji, posty na Facebooku) czy formy cateringu. Dzięki temu beneficjenci uczyli się sprawczości, podkreślane było ich prawo do samostanowienia, mogli wykazać się własną zaradnością.

**Film** początkowo nagrywany był przez osoby prowadzące warsztaty, a następnie przez dwóch wolontariuszy Fundacji Daj Herbatę. Ich wprowadzanie odbywało się stopniowo. Najpierw zostało zapowiedziane ich przyście, potem jeden z nich brał udział w naszych zajęciach i ustawił sprzęt do nagrywania w oddali, wreszcie panie były gotowe, by udzielić wywiadu przy pełnym oświetleniu, blendzie, mikrofonie i kamerze znajdującej się w bliskiej odległości od nich. Jedne prosiły o podanie pytań, na które będą odpowiadać, inne były gotowe udzielić spontanicznej wypowiedzi. Prowadzące były obecne podczas nagrywania i same brały w nim udział.

## 6. Projektowanie przyszłych działań

Oficjalnie warsztaty w CPI prowadzonym przez Fundację Daj Herbatę zostały zaplanowane na sześć miesięcy (mężczyźni) i trzy miesiące (kobiety). W obu przypadkach, po ostatnich zajęciach, grupy zapytały o możliwość kontynuowania spotkań. W FDH tak się właśnie stało, jednak – rzecz jasna – wymagało to refleksji nad dalszym przebiegiem projektu. W takich przypadkach zastanowić się należy na przykład nad źródłami finansowania kolejnych działań, celami, do których będą dążyć obie grupy, częstotliwością spotkań czy organizacją wydarzeń towarzyszących.

## O czym szczególnie warto pamiętać?

Z perspektywy uruchamiania i prowadzenia z powodzeniem CPI szczególnie ważne jest, aby:

- **miejsce** spotkań było stabilne (to samo na przestrzeni przynajmniej kilku miesięcy) i otwarte w ciągu dnia,
- regularne **zajęcia** prowadzone były osobno dla kobiet (praca z ciałem) i dla mężczyzn (arteterapia),
- zapewnić **konsultacje** psychologiczne bądź psychoterapeutyczne oraz poradnictwo socjalne,
- kierować się **zasadami** zaufania, akceptacji, wsparcia.

## Czy to działa, czyli jak innowacja pomaga odbiorcom?

Centralny Punkt Integracji może być rozczarowujący dla tych, którzy spodziewają się szybkich i spektakularnych efektów. CPI nie jest nastawiony na pełną readaptację społeczną i powrót do tzw. domności. Jest za to okazją



do rozpoczęcia pracy nad sobą i odbudowania czy wzmacniania zasobów osób pozbawionych dachu nad głową.

Do najważniejszych, obserwowanych zmian, które zaszły w uczestnikach i uczestniczkach, a które sami zauważyli, zaliczyć można:

- lepszą organizację dnia – punktualność, systematyczność,
- zwiększoną otwartość na ludzi i pewność siebie,
- zwiększoną chęć do obcowania ze sztuką i tworzenia jej,
- integrację z grupą – wspólne umawianie się np. na dojazd na zajęcia,
- większą troskę o siebie, zwracanie uwagi na spożywane posiłki; u niektórych osób wydłużył się czas abstinencji,
- większą koncentrację na własnych potrzebach i dawanie sobie prawa do podejmowania własnych decyzji i wyborów – m.in. dzięki temu, że w CPI to użytkownicy i użytkowniczki decydują o sobie, np. czego chcą się napić i co zjeść, co chcą zrobić z własnym ciałem i głosem (warsztat dla pań) oraz w które działania chcą się zaangażować (warsztaty dla mężczyzn),
- większą wiarę we własne możliwości – panowie zaczynali warsztaty z założeniem „nie umiem rysować, to się nie uda”, skończyli z chęcią kontynuowania projektu i dziecięcą ciekawością wobec różnych technik artystycznych; z kolei panie początkowo niepewne tego, co ma się wydarzyć i nieufne wobec innych uczestniczek, z biegiem czasu zaczynały wspierać się w swoich wyborach.

## Ile to kosztuje?

Uruchomienie i prowadzenie CPI wymaga środków na:

- utrzymanie i wyposażenie lokalu,
- materiały do zajęć,
- poczęstunki dla uczestników,

- bilety komunikacji miejskiej, a także ewentualne wyjścia do muzeów, kin, teatrów,
- wynagrodzenie osób prowadzących warsztaty.

W wypadku Fundacji Daj Herbatę miesięczny koszt prowadzenia CPI wynosił ok. 6500 zł.

## Kto za tym stoi, czyli o autorkach innowacji



Fundacja Daj Herbatę działa w Warszawie na rzecz ludzi doświadczających bezdomności w duchu redukcji szkód i skupia się na zaspokojeniu podstawowych potrzeb. Wspiera nowatorskie rozwiązania w różnorodnych dziedzinach życia społecznego, a szczególnie w niesieniu pomocy materialnej oraz terapeutycznej osobom w kryzysie bezdomności i wykluczonym społecznie. Od 10 lat prowadzi raz w tygodniu na Dworcu Centralnym w Warszawie tzw. wydawki, czyli rozdaje m.in. posiłki i ubrania osobom w kryzysie bezdomności.

Więcej informacji: <https://dajherbate.pl>.

### Autorkami innowacji są:



**Katarzyna Nicewicz** – odkąd skończyła 15 lat, działa społecznie, a od ponad 10 lat zajmuje się osobami wykluczonymi społecznie, w tym w kryzysie bezdomności. W 2012 roku zainicjowała akcję Daj Herbatę, która w 2015 przerodziła się w Fundację Daj Herbatę. Obecnie jest w trakcie studiów II stopnia na kierunku edukacja artystyczna w dziedzinie sztuk plastycznych, specjalność arteterapia, pracownia rzeźby. Wraz z beneficjentami fundacji oraz pracownikami stworzyła Grupę Artystyczną

„Domniemani” oraz opracowała zajęcia pracy z ciałem dla kobiet w kryzysie i zagrożonych bezdomnością. W 2021 roku otworzyła wraz z zespołem Fundacji Centralny Punkt Integracji, który mieści się na warszawskich Włochach.



**Marta Mikołajczyk** z Fundacją Daj Herbatę związana od 2015 roku, najpierw jako wolontariuszka, a od stycznia 2021 jako pracownica. Jako psychoterapeutka prowadzi indywidualne konsultacje klientów i klientek FDH oraz grupę psychoedukacyjną dla kobiet.

Od 2005 roku jest też wykładowcą w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej. Posiada stopień naukowy doktora nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki. Realizowała projekty badawcze dotyczące kryzysu bezdomności. Jest też redaktorką, współautorką i autorką opracowań naukowych na temat sytuacji osób bez dachu nad głową, pracy socjalnej i pomocy społecznej.

## Kontakty i więcej informacji

### **Katarzyna Nicewicz, Marta Mikołajczyk**

Fundacja Daj Herbatę

[dajherbate@gmail.com](mailto:dajherbate@gmail.com)

698 030 414

### **Maria Lewandowska-Woźniak**

Inkubator pomysłów prowadzony przez Fundację Stocznia

[innowacje@stocznia.org.pl](mailto:innowacje@stocznia.org.pl)

(22) 378 39 73



inkubator pomysłów

# Niecodzienne rozwiązania codziennych problemów

Tekst: Ida Bocheńska

Redakcja i korekta: Urszula Drabińska

Zdjęcia: Archiwum Fundacji Daj Herbatę

Projekt i skład: Kotbury, [www.kotbury.pl](http://www.kotbury.pl)

kwiecień 2023



Laboratorium  
Innowacji  
Społecznych



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

