



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 m² 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).

Równoległe 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 wykładownicą 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

698 030 414

Maria Lewandowska-Woźniak

Inkubator pomysłów prowadzony przez Fundację Stocznia

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

kwiecień 2023



Laboratorium
Innowacji
Społecznych



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

