







inkubatorpomyslow.org.pl

# Centralny Punkt Integracji

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

**Poradnik**



Autorka: Marta Mikołajczyk  
Redakcja i korekta: Urszula Drabińska  
Zdjęcia: archiwum Fundacji Daj Herbatę  
Projekt i skład: Kotbury, [www.kotbury.pl](http://www.kotbury.pl)  
Kwiecień 2023

ISBN: 978-83-62590-59-9



Poradnik dostępny jest na licencji  
[CC-BY 4.0 – Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowa](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Model opisany w tym poradniku przedstawia doświadczenie Fundacji Daj Herbatę w pracy z osobami w kryzysie bezdomności zdobyte od października 2021 do marca 2022 roku podczas testowania innowacji społecznej Centralny Punkt Integracji. Testowanie innowacji odbyło się w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Rozwój mikroinnowacji w temacie włączenia społecznego”, realizowanego przez Fundację Stocznia i miasto Gdynia i współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



## Spis treści

1. Czym jest Centralny Punkt Integracji?	4
2. Dlaczego powstał Centralny Punkt Integracji?	5
3. Dla kogo jest Centralny Punkt Integracji?	8
4. Zanim zaczniemy, czyli czym najpierw warto się zająć i na co zwrócić uwagę?	9
5. Jak uruchomić Centralny Punkt Integracji?	11
5.1. Rozpoznanie potrzeb odbiorczyń i odbiorców	11
5.2. Informowanie i promowanie CPI	12
5.3. Rekrutacja	12
5.4. Warsztaty i wsparcie	13
5.5. Upowszechnianie rezultatów	17
5.6. Projektowanie przyszłych działań	18
6. Jakie korzyści przynosi Centralny Punkt Integracji?	19
7. Co jeszcze wymaga przemyślenia?	22
8. Ile kosztuje Centralny Punkt Integracji?	22
9. Kto za tym stoi, czyli o autorkach innowacji	24
10. Kontakty i więcej informacji	25

### Załączniki

1. Ulotka informacyjna o warsztatach dla mężczyzn	26
2. Przykładowy scenariusz warsztatów dla mężczyzn	26
3. Ulotka informująca o warsztatach dla kobiet	28
4. Przykładowy scenariusz warsztatów dla kobiet	28
5. Przykładowy kontrakt grupowy	30

# 1. Czym jest Centralny Punkt Integracji?

**Centralny Punkt Integracji (CPI)** to innowacyjna propozycja pracy z osobami doświadczającymi kryzysu bezdomności i zagrożonymi nią w jej ulicznej formie. Jej ideą jest organizacja przestrzeni (lokalu), w której użytkownicy i użytkowniczki mogą spędzić czas w sposób twórczy i bezpieczny.

CPI 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 uczestniczek i uczestników,
- dostęp do poradnictwa socjalnego, wsparcia psychologicznego i konsultacji psychoterapeutycznych.



Zdjęcie 1. Uczestnicy i uczestniczki warsztatów podczas wyjścia do teatru na spektakl *Frida*

## 2. Dlaczego powstał Centralny Punkt Integracji?

Bezdomność uznawana jest za jedno z najgroźniejszych zjawisk patologii społecznej, za najtrudniejszy problem pomocy społecznej<sup>1</sup>, za problem powszechny<sup>2</sup> i najpoważniejsze zagrożenie socjalne w życiu człowieka<sup>3</sup>. Jej doświadczanie, objawiające się brakiem dachu nad głową, jest spowodowane szeregiem powiązanych ze sobą czynników. Jednocześnie niektóre z nich może też generować. Przykładem jest uzależnienie od alkoholu, wymieniane jako przyczyna bezdomności, ale i zjawisko jej towarzyszące, pojawiające się jako sposób radzenia sobie z utratą bezpiecznego schronienia.

Głównymi przyczynami bezdomności są m.in. konflikty rodzinne, uzależnienia, eksmisje, rozpad związków, zadłużenie czy brak pracy<sup>4</sup>. Rzadko występują one pojedynczo, zwykle stanowią splot powiązanych ze sobą czynników.

Bezdomność to nie tylko (lub aż) brak własnego, bezpiecznego schronienia. Jak uważa Beata Szluz<sup>5</sup>, wiąże się ona także z mentalnością, negatywnym postrzeganiem siebie, innych oraz otaczającej rzeczywistości przez osoby bezdomne. Można rozpatrywać ją jako indywidualną sytuację kryzysową konkretnej jednostki, ale i jako problem społeczny, wymagający realizacji skoordynowanych działań prowadzonych na szczeblu rządowym, samorządowym i pozarządowym.

W literaturze socjologicznej, pedagogicznej czy z zakresu polityki społecznej poruszającej problematykę bezdomności zaznacza się, że nie istnieje jeden skuteczny sposób rozwiązania kwestii bezdomności<sup>6</sup>. Dla niektórych pomoc ma być ukierunkowana na powrót do tzw. domności. Takie podejście prowokuje jednak pytania o stosowane – np. w pracy socjalnej – zasady indywidualizacji i samostanowienia. Co zrobić w sytuacji, gdy klient niemający własnego schronienia wcale nie chce go mieć? Albo nie chce skorzystać z oferty schroniska? Albo przechodzi przez długotrwały

---

<sup>1</sup> Duracz-Walczak Anna (1996), *Bezdomni*, Warszawa.

<sup>2</sup> Lech Adam (2007), *Świat społeczny bezdomnych i jego legitymizacja*, Śląsk Wydawnictwo Naukowe, Katowice.

<sup>3</sup> Podgórska-Jachnik D. (2014), *Praca socjalna z osobami bezdomnymi*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa.

<sup>4</sup> Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej (2019).

<sup>5</sup> Szluz Beata (2014), *Zjawisko bezdomności w wybranych krajach Unii Europejskiej*, Rzeszów, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.

<sup>6</sup> Por. Podgórska-Jachnik Dorota (2014), *Praca socjalna z osobami bezdomnymi*, dz. cyt.

system szczebelkowy<sup>7</sup>, rozpoczynający się od streetworkingu, a kończący w mieszkaniu socjalnym, lecz wraca na ulicę? Trudno jest jednoznacznie na nie odpowiedzieć. Bez wątplenia jednak niezbędne jest poszukiwanie nowych, alternatywnych form pracy z osobami bez dachu nad głową. Centralny Punkt Integracji jest właśnie jedną z nich.

## Dlaczego go uruchomiliśmy?

Po pierwsze, **„bo nie ma takich miejsc” – czyli o istniejących formach pomocy osobom w kryzysie bezdomności.**

Według danych opublikowanych w 2019 roku przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w Polsce żyje 30 330 osób doświadczających bezdomności. Najwięcej z nich jest w województwie mazowieckim (ponad 4200), zaś w samej Warszawie około 2500. W skali kraju około 20% przebywa w przestrzeni miejskiej. W wykazie miejsc, w których osoby bez dachu nad głową mogą znaleźć pomoc, znajdują się m.in. schroniska, noclegownie, ogrzewalnie, łaźnie, punkty wymiany odzieży czy jadłodajnie. Nie istnieją miejsca, które pozwalałyby na rozwój zainteresowań, kształtowanie i wzmacnianie postaw prospołecznych, świadczyły poradnictwo i konsultacje psychologiczne, oferowałyby dostęp do kultury zgodnie z aktualnymi potrzebami osób bezdomnych „ulicznie” i we współpracy z nimi. **Nie istnieją miejsca o charakterze świetlicowym, w którym osoby w kryzysie mogłyby spędzić czas wolny w godnych i bezpiecznych warunkach, do tego w twórczy sposób.**

Po drugie, **„bo życie jest smutne”, „bo nic nie osiągnąłem” – czyli o psychologicznym funkcjonowaniu osób bez dachu nad głową.**

Z badań prowadzonych wśród osób doświadczających bezdomności wynika, że uważają one swoje życia za ciężkie, smutne, trudne i niebezpieczne. Bezdomności towarzyszy przeżywanie osamotnienia, poczucia wstydu, niższości i starty<sup>8</sup>. **Bezdomni mężczyźni i kobiety niejednokrotnie wątpią w swoje umiejętności, postrzegają siebie jako bezradni i nieposiadający zasobów.**

---

<sup>7</sup> W Polsce od wielu lat funkcjonował tzw. szczebelkowy (drabinkowy) system pomocy osobom doświadczającym bezdomności, polegający na przechodzeniu przez nie od streetworkingu, noclegowni, przez schroniska, mieszkania treningowe, do mieszkania socjalnego, komunalnego czy samodzielnie wynajętego na wolnym runku. W latach 90. XX wieku w Stanach Zjednoczonych zapoczątkowano jego alternatywę – najpierw mieszkanie. Ideą jest natychmiastowe udostępnienie osobie bezdomnej lokalu i dopiero wtedy objęcie jej wsparciem psychologa, psychiatry, pracownika socjalnego itp. W Polsce jest on wdrażany przez niektóre organizacje pozarządowe.

<sup>8</sup> Piekut-Brodzka D. (2006), *Bezdomność*, Chrześcijańska Akademia Teologiczna, Warszawa.



Po trzecie, **„bo bilet do muzeum jest dla mnie za drogi” – czyli o dostępie do kultury.**

**Dla osób w bezdomności udział w życiu kulturalnym rozumianym dwojako – jako odbieranie i tworzenie sztuki – jest praktycznie niedostępny.** Zakup biletu do muzeum czy kina przegrywa z koniecznością kupna pożywienia. Jak wynika z rozmów z naszymi beneficjentami i beneficjentkami, ich udział w życiu kulturalnym ogranicza się do czytania książek w księgarniach, oglądania afiszy na przystankach czy ogrzewania się w foyer multiplexów. Jednocześnie są ciekawi np. kinowych premier i deklarują, że gdyby było ich stać, chętnie braliby w nich udział.

Po czwarte, **bo lump i żebrak – czyli o stereotypach.**

Lump, żebrak, alkoholik, złodziej – takimi określeniami najczęściej posługujemy się, mówiąc o osobach w kryzysie bezdomności. **Niemający dachu nad głową budzą pejoratywne skojarzenia.** Tymczasem wśród nich są aktorzy, sportowcy i działacze społeczni. Są osoby z wyższym wykształceniem, które prowadziły własne firmy.

CPI to przyjazne, bezpieczne miejsce, otwarte w ciągu dnia, w którym można spędzić czas, poznać swoje zasoby, rozwinąć zainteresowania. Ma być innowacją, która przyczynia się do poprawy funkcjonowania osób w kryzysie bezdomności oraz ich społecznego odbioru.



Zdjęcie 2. Uczestnicy arteterapii świętują Nowy Rok

### 3. Dla kogo jest Centralny Punkt Integracji?

Osoby w kryzysie bezdomności nie stanowią jednolitej grupy. Pochodzą zarówno ze wsi, jak i z dużych, wojewódzkich miast. Niektórzy ukończyli szkołę podstawową, zawodową, a niektórzy posiadają maturę lub są po studiach (choć tych, jak podają statystyki Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej z 2019 roku, jest wyraźnie mniej). Bezdomności doświadczają dzieci oraz dorośli (45% polskich bezdomnych to osoby w wieku 41–60 lat). Wśród około 30 300 bezdomnych w Polsce ponad 83% stanowią mężczyźni.

Trudno jest stworzyć uniwersalną charakterystykę osoby bezdomnej. Na podstawie oficjalnych danych można powiedzieć, że statystycznie najczęściej jest nią mężczyzna po szkole zawodowej, pozostający bez dachu nad głową od 5 do 10 lat, utrzymujący się ze świadczeń z pomocy społecznej.

Z szacunków pracowników i wolontariuszy Fundacji Daj Herbatę wynika, że co czwarty beneficjent choć raz przebywał w zakładzie karnym, co trzeci przyznaje się do uzależnienia. Coraz więcej osób mówi wprost o obniżonym nastroju lub chorobie psychicznej.

Z naszego doświadczenia wynika także, że pomimo trudnej sytuacji życiowej i różnej trajektorii losów w każdym z klientów i w każdej z klientek tkwi potencjał. Od początku działania przyświeca nam twierdzenie, będące misją FDH, „Człowiek, nie objaw”. Towarzyszyło ono nam także w czasie rozwijania naszej innowacji społecznej, czyli Centralnego Punktu Integracji.

Początkowo CPI ukierunkowany był głównie na pracę z osobami pozbawionymi dachu nad głową. Podczas rekrutacji okazało się jednak, że:

- trudno jest zachęcić do uczestnictwa w innowacji bezdomne kobiety – będące w relacjach zależnościowych nie potrafiły same przyjechać na warsztaty, a jeśli się to zdarzało, szybko z nich rezygnowały;
- innowacja spotkała się z zainteresowaniem senierek zagrożonych bezdomnością, żyjących w ubóstwie, mających zadłużenia czynszowe.

W rezultacie grupą odbiorców bezpośrednich CPI są dorosłe osoby doświadczające kryzysu bezdomności w jego ulicznej formie oraz seniorki zagrożone utratą domu. CPI przewiduje udział 6 kobiet i maksymalnie 12 mężczyzn. Z naszego doświadczenia wynika, że to optymalna liczba osób, która pozwala na poświęcenie wszystkim czasu i uwagi.

Z kolei odbiorcami pośrednimi są ci, którzy postrzegają osoby bezdomne wyłącznie jako uzależnione i z kryminalną przeszłością, określają je jako brudne, odrażające, żebrzące. Mamy tu na myśli zróżnicowaną grupę, do której można zaliczyć np. przechodniów, pasażerów komunikacji miejskiej czy pracowników placówek kultury.



Zdjęcie 3. Uczestnicy arteterapii wraz z prowadzącą podczas swojego wernisażu

## 4. Zanim zaczniemy, czyli czym najpierw warto się zająć i na co zwrócić uwagę?

Idea uruchomienia Centralnego Punktu Integracji zrodziła się około 2019 roku i zainspirowana była wypowiedziami klientów i klientek Fundacji Daj Herbatę, którzy utyskiwali na nudę, brak pomysłu na organizację swojego życia oraz monotoność dni.

Wiedzieliśmy, że:

- zależy nam na prowadzeniu **miejsca** otwartego w ciągu dnia,
- będziemy prowadzić osobne **zajęcia** dla kobiet (praca z ciałem) i dla mężczyzn (arteterapia),
- będziemy oferować **konsultacje** psychologiczne i psychoterapeutyczne oraz poradnictwo socjalne,
- będziemy kierować się **trzema zasadami**: zaufanie – akceptacja – wsparcie.

Powyższe założenia warunkowały podjęcie pierwszych kroków w organizacji innowacji. Były nimi:

## Uzyskanie lokalu

W naszym przypadku, dzięki Urzędowi Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy, lokal otrzymaliśmy na zasadzie najmu na prowadzenie działalności przez organizację pozarządową. Liczące około 100 m<sup>2</sup> pomieszczenie wymagało remontu, ale nadawało się do prowadzenia zajęć. W wypadku podmiotów zainteresowanych wdrożeniem innowacji, a nieposiadających zaplecza lokalowego, warto rozważyć współpracę np. z domami kultury czy miejscami aktywności lokalnej.

## Rekrutacja prowadzących zajęcia

Na tym etapie koniecznie trzeba uwzględnić dwa czynniki – zarówno merytoryczne przygotowanie prowadzących, jak i bycie rozpoznawanym przez osoby w kryzysie bezdomności. Wynika to z dwustronnej zasady zaufania: realizatorzy i realizatorzy ufają swoim klientom i klientkom, podkreślają ich potencjał, a klienci i klientki wiedzą, że mogą na nich polegać. Dowodem tego może być np. przyznanie się do złamania abstynencji, opowiedzenie swojej historii czy poproszenie o pomoc (przez niektórych traktowane jako dowód słabości). Za przejaw zaufania można też uznać systematyczne uczestnictwo w zajęciach. Osoby prowadzące warsztaty powinny być wrażliwe na potrzeby użytkowniczek i użytkowników oraz znać specyfikę ich funkcjonowania.

## Oswajanie beneficjentów i beneficjentek z zamiarem uruchomienia innowacji

Osoby w kryzysie bezdomności żyją z dnia na dzień, niejednokrotnie przyznając się do łamania szeroko rozumianych norm społecznych. Są przyzwyczajone do częstych zmian miejsca i rotacji osób tworzących ich otoczenie społeczne (głównie innych bezdomnych i ewentualnie pracujących w systemie zmianowym kadry placówek pomocowych). Z tego powodu przekonanie ich, by związały się CPI i mu zaufały, jest etapem bardzo czasochłonnym.

## Nawiązanie współpracy z instytucjami kultury

W naszym wypadku były to: Muzeum Sztuki Nowoczesnej, w którym jeszcze przed oficjalnym rozpoczęciem innowacji raz w tygodniu odbywały się pokazy filmów o sztuce i życiu znanych artystów, oraz Dom Kultury „Świt”

w Warszawie, w którym zaprezentowano wystawę kończącą warsztaty arteterapeutyczne.

## Zapewnienie pieniędzy na przynajmniej początkową fazę funkcjonowania CPI

Bez tego z oczywistych powodów trudno odpowiedzialnie rozpocząć działania. Więcej o kosztach związanych z uruchamianiem i funkcjonowaniem CPI piszemy w rozdziale 8.

# 5. Jak uruchomić Centralny Punkt Integracji?

Podczas uruchamiania Centralnego Punktu Integracji należy pamiętać, że **lokal** musi być niezmienny przez cały czas trwania naszego przedsięwzięcia (lub przynajmniej znaczącej jego części, jeśli planujemy je jako działanie stałe). Wymóg ten wynika ze specyfiki klientów oraz klientek. Zwykle są oni przyzwyczajeni do mobilności i niestałości, tymczasem CPI ma być w swoim założeniu miejscem bezpiecznym i stałym, a zajęcia w nim powinny być prowadzone regularnie.

Po zagwarantowaniu miejsca przystępujemy do uruchomienia Centralnego Punktu Integracji.

Odbywa się to etapami:

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

## 5.1. Rozpoznanie potrzeb odbiorczyń i odbiorców

Jest to etap, w którym sondujemy potrzeby użytkowników i użytkowniczek.

Warto pytać ich o:

- organizację dnia codziennego,
- dotychczasowe obszary zainteresowań (nie należy zrażać się odpowiedziami „Niczym się nie interesuję”),
- sposób spędzania wolnego czasu – obecnie, a także przed wystąpieniem bezdomności.

W wypadku Fundacji Daj Herbatę przydatne okazały się pytania „Co by było, gdyby...?”, na przykład:

- Gdyby powstało miejsce, w którym (...), czy byłby Pan zainteresowany / byłaby Pani zainteresowana?
- Gdybyśmy organizowali (...), czy wzięłby Pan / wzięła Pani w tym udział?

Odbywaliśmy rozmowy z osobami, które znaleźliśmy przynajmniej z widzenia z cotygodniowego wydawania posiłków i odzieży przy Dworcu Centralnym w Warszawie. Nie byliśmy więc dla naszych klientek i klientów anonimowymi, ciekawskimi ankieterami, a raczej zaangażowanymi działaczami społecznymi, którym sytuacja doświadczających bezdomności nie była obojętna. Dopiero poznawszy odpowiedzi na powyższe pytania (które zbieraliśmy przynajmniej rok wcześniej), rozpoczęliśmy konceptualizację CPI.

**Przed uruchomieniem CPI sugerujemy rzetelne rozpoznanie potrzeb potencjalnych odbiorczyń i odbiorców. Przechodzenie do kolejnych etapów bez wiedzy, czego potrzebują, może okazać się dużym błędem. Nie oznacza to, że pomiędzy tym etapem a kolejnym musi – tak, jak u nas – upłynąć rok. U nas trwało to tak długo, ponieważ trochę czasu zajęły poszukiwania lokalu i zaskoczyła nas pandemia COVID-19.**

## 5.2. Informowanie i promowanie CPI

To ważny i niestety dość czasochłonny etap, w którym oswajamy użytkowników i użytkowniczki z planowanymi działaniami. Można go porównać do kinowych zwiastunów filmu:

- opowiadamy o tym, co będzie się działo,
- przedstawiamy możliwe korzyści,
- podajemy przybliżoną datę uruchomienia Centralnego Punktu Integracji.

Klienci i klientki nie znają jeszcze szczegółów, ale powoli rozbudzamy w nich ciekawość i chęć odwiedzenia CPI.

## 5.3. Rekrutacja

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

W naszym przypadku rekrutacja obejmowała:

- rozdawanie ulotek z informacjami o projekcie (por. załączniki 1 i 3),
- indywidualne rozmowy z osobami w kryzysie bezdomności.

W naszym przekonaniu samo rozdanie ulotek nie byłoby wystarczające. Zdarzało się, że „gubiły się” naszym klientom i klientkom, niektórzy wyrzucali je do kosza bez czytania. Rozdaniu około 400 sztuk w ciągu półtora miesiąca towarzyszyło więc wyjaśnianie, co to za miejsce, gdzie się znajduje, jak do niego dojechać, oraz zapewnianie, że pobyt i uczestnictwo w zajęciach są darmowe.

Nagłośnienie idei CPI oraz rekrutacja trwały około trzech miesięcy.

**Zachętą do udziału w Centralnym Punkcie Integracji może być pakiet darmowych usług. W Fundacji Daj Herbatę była to możliwość wyprania i wysuszenia rzeczy podczas warsztatów bez wcześniejszych zapisów, zjedzenia ciepłego posiłku i umycia się.**

## 5.4. Warsztaty i wsparcie

W ramach CPI zorganizowaliśmy dwa cykle warsztatów:

- **arteterapia dla mężczyzn** – dla maksymalnie 12 osób (grupa zamknięta), trzy godziny zegarowe raz w tygodniu przez sześć miesięcy,
- **praca z ciałem dla kobiet** – dla maksymalnie 6 osób (grupa otwarta), dwie godziny zegarowe raz w tygodniu przez trzy miesiące.

Oba warsztaty powinny zakładać:

- **partycypacyjności uczestników** – tworzący grupę ustalają panujące w niej zasady, np. odnoszące się do warunków uczestnictwa, trzeźwości, stosowania alkoholu, nieregularnego przychodzenia, punktualności, oraz mają wpływ na wybór zajęć w terenie (np. wyjść do kina, muzeum),
- **kaskadowości** – jedni uczą się od drugich. Ma to na celu wzmocnienie potencjału odbiorców, naukę zachowań prospołecznych, w tym komunikacji czy pracy w grupie.

### Arteterapia

To warsztaty dla mężczyzn podkreślające zasoby beneficjentów i prowadzone na zasadach społeczności quasi-terapeutycznej. Przy ich organizacji przyjęliśmy następujące założenia: wszystkie decyzje dotyczące zajęć podejmowane są na bieżąco z uczestnikami, pracujemy



na emocjach odczuwanych „tu i teraz”, dajemy sobie informacje zwrotne, każdy jest odpowiedzialny za swój proces i ma świadomość, że jego działanie może wpływać na funkcjonowanie grupy. W odróżnieniu od tradycyjnych społeczności terapeutycznych odrzucamy hierarchiczność, tj. uzależnienie pozycji w grupie od jakości zmian zachodzących w uczestnikach i ocenianych przez pozostałe osoby.

Zajęcia arteterapeutyczne przebiegają dwutorowo. Pierwszy tor dotyczy **tworzenia sztuki** przez beneficjentów i obejmuje np. warsztaty z rzeźby, malarstwa, rysowania. Jego istota nie polega na bazowaniu na talentach, lecz pobudzaniu ekspresji, wspomnień, emocji. Z tego powodu, z pominięciem osób z nieleczonymi chorobami psychicznymi, może wziąć w nich udział każdy zgłaszający się. Drugi tor to **uczestnictwo w wystawach** (oprowadzanie z przewodnikiem), spektaklach teatralnych, seansach filmowych, wybranych i zorganizowanych przez uczestników zajęć. Z tego właśnie względu warto nawiązać stałą współpracę z placówkami kultury (w naszym wypadku, jak już wspominaliśmy, było to Muzeum Sztuki Nowoczesnej – MSN).

**Może się zdarzyć, że uczestnicy bądź uczestniczki nie będą zainteresowani zajęciami w terenie. Z naszego doświadczenia wynika, że ci, którzy zaczęli odwiedzać MSN jeszcze przed oficjalnym uruchomieniem CPI, przez pierwszych kilka miesięcy funkcjonowania punktu nie chcieli opuszczać lokalu. Gotowość do wyjścia do teatru pojawiła się dopiero po około trzech miesiącach. Fakt ten podkreśla zasadność pracy małymi krokami. W początkowej fazie formowania się grupy, trwającej około dwa miesiące, priorytetem jest wytworzenie atmosfery zaufania i akceptacji dla decyzji beneficjentów.**

Podczas warsztatów arteterapeutycznych warto wyłonić jeden wiodący temat powstających twórców (obrazów, rzeźb, instalacji itp.). Dobrze, jeżeli może on być symboliczny, wieloznaczny, dający różne możliwości interpretacyjne. U nas hasłem przewodnim był list. Pojawił się on po zwiedzeniu multimedialnej wystawy prac Vincenta van Gogha i stanowił nawiązanie do korespondencji artysty z bratem Theo. Wspólny temat sprzyja spójności procesu i określa jego cel – wszyscy dążymy do ukazania go w swoich pracach.

Zwieńczeniem zajęć jest przygotowanie **wystawy** prezentującej prace klientów. Pomysł ten jest przekazywany im już od pierwszych zajęć, dzięki czemu mają oni czas na oswojenie się z tym wydarzeniem. Równolegle należy pracować nad „osadzeniem się” beneficjentów w grupie.



W szczególności ważne są ukazywanie ich zasobów i podkreślanie, że talent nie jest kluczowym warunkiem uczestnictwa w niej, a odbiór sztuki jest względny.

Jak pokazują polskie i zagraniczne opracowania, arteterapia ma za zadanie podnoszenie jakości życia osób biorących w niej udział. Wytworzone podczas niej prace, we wspierającym i akceptującym środowisku, są podstawą do eksploracji minionych doświadczeń i analizy ich znaczeń. Sprzyjają lepszemu poznaniu siebie i swoich problemów, co w rezultacie przekłada się na gotowość do poprawy własnej sytuacji życiowej.

### Praca z ciałem

Podobnie jak podczas arteterapii na warsztatach pracy z ciałem podkreśla się partycypacyjność uczestniczek, ich prawo do samostanowienia, decydowania o sobie. Zajęcia obejmują techniki relaksacyjne, mindfulness, jogę. Zawierają też elementy psychoedukacji. Cały cykl ma na celu naukę rozpoznawania zasobów klientek, nazywania i kontrolowania emocji, redukcję napięcia. Na zakończenie proponujemy nagranie materiału audio-wideo (publikowanego później w internecie), w którym uczestniczki opowiadają o nabytych umiejętnościach.

Przebieg zajęć jest na bieżąco uzgadniany z ich użytkowniczkami. Praca z ciałem prowadzona jest z uważnością na ich możliwości psychoruchowe. Przykładowo joga może obejmować proste ruchy do wykonywania na krześle, w pozycji siedzącej, a ćwiczące same decydują o zakresie tych ruchów. Warto zwrócić uwagę na to, by proponowane aktywności można było modyfikować w zależności od potrzeb uczestniczek. Dzięki temu panie uczą się dokonywania wyborów, kreują swoją sprawczość. Warsztat jest nastawiony na pracę małymi krokami: początkowo wybory dotyczą smaku herbaty, szybkości ruchów, z czasem uczestnictwa w poszczególnych aktywnościach, wreszcie przeradzają się w istotne decyzje dotyczące codziennego funkcjonowania (u jednej z naszych klientek było to skorzystanie z pomocy społecznej).

Istotną rolę odgrywa wspomniana już psychoedukacja polegająca na umacnianiu beneficjentek, wytwarzaniu aktywnej postawy wobec własnego życia czy nauce radzenia sobie z kryzysami i szeroko rozumianego dbania o siebie. Jest to o tyle ważne, że pracując z ciałem, pracuje się też z własnymi emocjami. Psychoedukacja stanowi dopełnienie tego procesu. Z tego powodu niezbędne jest, by prowadzące miały odpowiednie przygotowanie i były wyczułone zarówno na przebieg procesu grupowego, jak i na kondycję poszczególnych uczestniczek.

Pracy z ciałem towarzyszą spotkania z kosmetyczką, fryzjerką, spotkania okolicznościowe (np. wspólne ubieranie choinki).



Zdjęcie 4. Uczestniczki podczas zajęć pracy z ciałem – tworzenie masek w czasie karnawału

Podczas przygotowań do **poprowadzenia obu warsztatów** należy jeszcze wziąć pod uwagę następujące kwestie:

- **Poziom integracji grupy.** Początkowo prawdopodobnie będzie niski, jednak w miarę rozwoju procesu grupowego i nabywania osobistych doświadczeń przez uczestników bądź uczestniczki będzie się zwiększał. Z tego względu początkowe zajęcia muszą mieć charakter integracyjny. Głębsza praca, np. na emocjach, możliwa jest dopiero po jakimś czasie, określenie dobrego na to momentu leży po stronie prowadzących.
- **Wspólne opracowanie kontraktu grupowego**, tj. zbioru zasad, których będziemy przestrzegać podczas warsztatów.
- **Elastyczny czas trwania poszczególnych aktywności i ryzyko zmiany zaplanowanego przebiegu zajęć.** Możliwe jest, że na warsztaty przyjdzie mniej lub więcej osób, niż przewidywałyśmy (u nas kiedyś przyszły tylko dwie), ponadto, na skutek ich samopoczucia, na bieżąco modyfikowałyśmy program. W CPI dużą wagę przykładaliśmy do potrzeb klientów i klientek – czym są zainteresowani, czego na danych warsztatach potrzebują.
- **Usługi.** W naszym wypadku były to: posiłek (z możliwością wyboru dania) i możliwość uprania rzeczy. Podczas pracy z osobami znajdującymi się w sytuacji kryzysowej w pierwszej kolejności należy zadbać o ich potrzeby tzw. pierwszego rzędu.

- **Sinusoidalna organizacja warsztatów** – tzw. trudne tematy (moje prawa, granice, a nawet rozpoznawanie potrzeb czy zasobów) odbywają się naprzemiennie z zajęciami relaksacyjnymi czy okolicznościowymi. Według nas, ze względu na kondycję uczestników i uczestniczek, prowadzenie warsztatów skoncentrowanych wyłącznie na pracy nad sobą byłoby dla nich zbyt obciążające i zniechęcające.
- **Rundka początkowa i końcowa.** Każde zajęcia rozpoczynają się i kończą w ten sam sposób, np. podzieleniem się aktualnymi odczuciami, przekonaniami. Wprowadza to porządek zajęć i stanowi okazję do zastanowienia się nad własnymi emocjami. Może też stanowić odpowiedź, jak przygotować kolejne spotkanie.

Chętni klienci i klientki równoległe do warsztatów mają możliwość skorzystania z **profesjonalnego poradnictwa** psychologicznego, psychoterapeutycznego, socjalnego czy prawnego. W przypadku CPI było to łącznie 36 godzin, czyli po 6 godzin miesięcznie. Nasi beneficjenci i nasze beneficjentki nie zgłaszali się na regularne sesje psychoterapii, ale niektórzy po warsztatach arteterapeutycznych czy pracy z ciałem przychodzili omówić tematy, które się w nich „uruchomiły”. Dotyczyły one np. poczucia bezradności, wyładowania złości czy powielania schematów zachowań powstałych na skutek doświadczeń, w których kiedyś uczestniczyli. Chęci wdrożenia CPI powinno więc towarzyszyć wyczulenie na możliwe „echa” obu zajęć.

## 5.5. Upowszechnianie rezultatów

Jak już wspomniano, arteterapia kończyła się przygotowaniem wystawy, a praca z ciałem – nagraniem filmu. O obu działaniach uczestnicy i uczestniczki warsztatów byli informowani na początku projektu.

### Wystawa

W jej przygotowaniach uczestniczą wszyscy odbiorcy warsztatów. Ich udział nie ogranicza się do udostępnienia powstałych w ciągu sześciu miesięcy prac. Mężczyźni mają wpływ na wybór przestrzeni wystawowej, na sposób ekspozycji ich twórców, dobór ram. Są zaangażowani w wiercenie otworów w ścianach, stawianie konstrukcji do prezentacji rzeźb. Brana jest pod uwagę ich opinia co do sposobu nagłośnienia wydarzenia (w CPI była to audycja w radio, wzmianka w serwisie informacyjnym w telewizji, posty na Facebooku) czy formy cateringu. Dzięki temu beneficjenci uczą się sprawczości, podkreślane jest ich prawo do samostanowienia, mogą wykazać się własną zaradnością.

Jednocześnie w organizację wystawy wpisany jest strach uczestników: jak zostaną ocenione ich prace i oni sami? Czy ktokolwiek przyjdzie je zobaczyć? Z tego powodu osvajanie z ideą wystawy powinno rozpocząć się już na pierwszych warsztatach, a użytkownicy powinni mieć dodatkowo możliwość konsultacji z psychologiem bądź psychoterapeutą.

Przygotowanie do wystawy obejmuje także:

- nawiązanie współpracy z podmiotem lub parterem, np. muzeum (por. część *Zanim zaczniemy...*),
- opracowanie zaproszeń i ich wysyłkę,
- transport twórców artystycznych,
- zamówienie cateringu (opcjonalnie),
- opracowanie i wydruk podpisów do dzieł.

W naszym wypadku proces przygotowywania się do wystawy trwał około dwóch miesięcy. Podczas wernisażu wszyscy mężczyźni otrzymali drobne upominki – kubki i albumy z reprodukcjami prac znanych malarzy. Od tej pory podczas cotygodniowych dyżurów w Fundacji Daj Herbatę piją kawę czy herbatę wyłącznie w nich.

## Film

W naszym wypadku film początkowo nagrywany był przez prowadzące, potem przez dwóch wolontariuszy fundacji. Ich wprowadzanie odbywało się stopniowo. Najpierw zapowiedziałyśmy ich pojawienie się, potem jeden z nich brał udział w zajęciach (wówczas było to spotkanie andrzejkowe) 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. Nagrywanie zostało poprzedzone zapewnieniem o dobrowolności udziału (jedna uczestniczka odmówiła) oraz o tym, że wszystko, co powiedzą, będzie wartościowe i ciekawe. Prowadzące były obecne podczas nagrywania i same brały w nim udział. Przed upublicznieniem nagranych i zmontowanego materiału beneficjentki miały możliwość obejrzenia go.

## 5.6. Projektowanie przyszłych działań

Oficjalnie Centralny Punkt Integracji został zaplanowany na sześć miesięcy (mężczyźni) i trzy miesiące (kobiety). Po ostatnich zajęciach obie grupy zapytały o możliwość kontynuowania spotkań. W Fundacji Daj Herbatę

przystaliśmy na to, jednak taka sytuacja skłania do refleksji nad dalszym prowadzeniem CPI.

Rozważenia wymagają np.:

- źródła finansowania – tak by CPI funkcjonowało w sposób trwały lub przynajmniej cykliczny,
- cele, do których będą dążyć obie grupy,
- częstotliwość spotkań – czy nadal robić je raz w tygodniu po dwie lub trzy godziny,
- organizacja wydarzeń towarzyszących – np. wyjść w teren.

Zespół fundacji jest w trakcie poszukiwania odpowiedzi na powyższe pytania. Tymczasem, pozostawiając je bez odpowiedzi, sygnalizujemy jedynie potencjalne niewiadome.

## 6. Jakie korzyści przynosi Centralny Punkt Integracji?

***Co mi to dało? To, że otworzyłem się na ludzi. Stałem się bardziej śmiały, pewniejszy siebie. Kiedyś przychodziłem tu [do lokalu Fundacji Daj Herbatę], siadałem w kącie, piłem herbatę, brałem batony, które dawaliście i tak do końca dyżuru. Teraz siedzę tu, przy dużym stole, ze wszystkimi, i rozmawiam. I mam swoje zdanie.***

[Adam]

***Ja nie sądziłam, że na stare lata spotka mnie coś tak pięknego. Nie muszę siedzieć sama w domu i zatapiać się we własnym smutku. Tu są miłe panie, jest muzyka, oddychanie i rysowanie. I serdeczna atmosfera. Tu odżywam na nowo, wracam do ludzi.***

[Katarzyna]

***Zacząłem tu [na warsztaty] przychodzić, bo nie było nic innego do roboty. Snułem się tylko i czekałem, by już był wieczór i bym mógł wracać do noclegowni. Na mieście nie ma nic do roboty. Tu się działo. Potem przychodziłem już z ciekawością. Nie spodziewałem się, że z tego coś będzie. Wystawa jakaś miała być. I była. I to było zaskoczenie dla wszystkich, że my możemy, że umiemy, że inni chcą to oglądać i przychodzą zobaczyć, co robią bezdomni.***

[Grzegorz]

Kiedy przystępuje się do wdrożenia jakiegoś nowego rozwiązania społecznego, w oczywisty sposób pojawia się myśl o spodziewanych rezultatach. W przypadku CPI można je określić jako trudno policzalne, ale znaczące dla beneficjentów i beneficjentek oraz ich dotychczasowego funkcjonowania.



Zdjęcie 5. *Gorąca nadzieja*. Koszulka wykonana podczas arteterapii przez uczestnika zajęć



Zdjęcie 6. *Osiągnięcie celu*. Koszulka wykonana podczas arteterapii przez uczestnika zajęć

Spójrzmy na ten przykład:

Pani K. przychodziła zwykle spóźniona 10–15 minut. Witając ją za każdym razem, odwoływałyśmy się do postanowień kontraktu i zapisu o punktualności. Siadała pomiędzy oknem a komodą, na końcu stołu, jak najdalej prowadzących. Nie zdejmowała ani czapki, ani kurtki. Odmawiała wyjścia na środek sali, dołączenia do wspólnego kręgu. Czasem coś rysowała, ale nie chciała opowiadać o swoich pracach. Rzadko osadzała się w „tu i teraz”. Pytana o emocje udzielała wymijających odpowiedzi, przytaczając historie z przeszłości. Bardzo dawkowała nam informacje o sobie. Nie wiedziałyśmy nawet, w jakiej dzielnicy przebywa ani ile ma lat. Pomimo jej nieufności była ciepło przyjmowana przez grupę. Pozostałe uczestniczki zapraszały ją do wspólnych aktywności, dopytywały o samopoczucie. Po trzech miesiącach zaczęła przychodzić punktualnie. Z czasem rozpięła kurtkę, a czapkę zamieniła na opaskę. Jak zapewniała, nie było to związane z nadejściem wiosny. Uznała, że już nie musi się tak ukrywać.

Zmiany w jej zachowaniu zachodziły bardzo powoli. Po pół roku od uruchomienia CPI, pani K. jest zaangażowaną uczestniczką zajęć, wykonuje zadania z pracy z ciałem, sama proponuje swoje ruchy, dzieli się odczuciami. Jej wypowiedzi jeszcze są dość skąpe, ale odnoszą się do teraźniejszości. Klientka deklaruje chęć udziału w kolejnym projekcie, pod warunkiem, że i prowadzące, i pozostałe beneficjentki się nie zmienią.

**Innowacja, w takim kształcie, w jakim ją proponujemy, może być rozczarowująca dla tych, którzy spodziewają się szybkich i spektakularnych efektów.** CPI nie jest nastawiony na pełną

readaptację społeczną i powrót do tzw. domności. CPI jest za to okazją do rozpoczęcia pracy nad sobą oraz odbudowania i wzmacniania zasobów klientów i klientek pozbawionych dachu nad głową.

Do najważniejszych obserwowanych zmian, które zaszły w naszych uczestnikach i uczestniczkach, a które sami zauważają, 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 abstynencji,
- większą koncentrację na własnych potrzebach i dawanie sobie prawa do podejmowania własnych decyzji czy 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 zaczęli 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 zaczęły wspierać się w swoich wyborach.

Zakres efektów innowacji zależy od „stanu wyjściowego”, tj. postrzegania siebie, jakości relacji interpersonalnych czy indywidualnych tendencji emocjonalnych i behawioralnych beneficjentek i beneficjentów. Z badań wykonanych przez Sławomira Sidorowicza wynika, że osobom w kryzysie bezdomności zwykle towarzyszy przekonanie o wielkości ich strat, a nie osiągnięć. Udział w warsztatach organizowanych w ramach CPI stanowi jedynie załączek odbudowy ich sukcesów i dokonań. Choć zachodzące w nich zmiany są drobne, to sami klienci i same klientki odbierają je jako wielkie. Dowodem na to są hasła na koszulkach<sup>9</sup>, które panowie pisali podczas arteterapii.

---

<sup>9</sup> Tuż przed wernisażem, na ostatnich warsztatach arteterapeutycznych panowie pisali list do siebie za pięć lat. Następnie zostali poproszeni o wybranie wyrazu bądź wyrazów, które oddają ich emocje związane z udziałem w innowacji, i zapisanie ich specjalnymi markerami na białym T-shircie.

## 7. Co jeszcze wymaga przemyślenia?

Pilotaż Centralnego Punktu Integracji przyniósł kilka kwestii, które wymagają przemyślenia.

Po pierwsze, jednym z założeń było budowanie sprawczości uczestników i uczestniczek poprzez włączenie ich w proces decydowania o tematyce zajęć. To założenie wymaga jednak lekkiej modyfikacji – na etapie pilotażu to jednak prowadząca zwykle proponowała temat.

Po drugie, oryginalnie innowacja zakładała, że część zajęć dla mężczyzn będzie polegać na wspólnych wyjściach na wydarzenia kulturalne (wystawy, spektakle teatralne, seanse filmowe). Testowanie innowacji pokazało, że ten punkt udało się wdrożyć w niewielkim zakresie – dopiero po kilku miesiącach pojawiła się otwartość na wyjście z CPI. Wydaje się, że warto rozważyć zrezygnowanie z wyjść do miejsc kultury jako obowiązkowego elementu modelu.

Po trzecie, w trakcie pilotażu innowacji „przewinęło się” znacznie więcej osób, niż liczyły docelowe grupy, które uformowały się po około miesiącu od czasu rozpoczęcia testowania. Część z osób pojawiła się jednorazowo, inne przychodziły sporadycznie. Wydaje się jednak, że jest to nieuniknione i że tak duża rotacja wynika po prostu z profilu odbiorców.

Po czwarte, większość uczestniczek w grupie kobiecej nie była formalnie bezdomna. Były to jednak osoby w bardzo trudnej sytuacji życiowej (dysfunkcyjne relacje, skrajne ubóstwo), która sprawiała, że należy je uznać za osoby w głębokim kryzysie i potencjalnie zagrożone bezdomnością.

## 8. Ile kosztuje Centralny Punkt Integracji?

Uruchomienie i prowadzenie Centralnego Punktu Integracji wiąże się oczywiście z kosztami. Poniżej wymieniamy poszczególne kategorie kosztów, jednak nie wszędzie podajemy konkretne kwoty, bowiem mogą one zależeć częściowo od lokalnego kontekstu (np. czy instytucja posiada już lokal, czy ma go na własność, czy też wynajmuje, a jeśli wynajmuje,



to czy na mniej lub bardziej preferencyjnych warunkach). Dodatkowo przed podawaniem konkretnych kwot powstrzymuje nas aktualna sytuacja związana z inflacją.

- Utrzymanie i wyposażenie lokalu, w tym także koce, maty, krzesła do pracy z ciałem.
- Materiały do zajęć (głina, farby, sztalugi, pędzle, brystol, klej, nożyczki, gips, drut) – około 600 zł miesięcznie.
- Poczęstunki – co najmniej 15 zł za osobę za dzień (cena obiadu w barze mlecznym).
- Bilety (komunikacja miejska, a także ewentualne wyjścia do muzeów, kin, teatrów) – można korzystać ze zniżek dla grup, ubiegać się o bilety po preferencyjnych cenach.
- Środki czystości i kosmetyków dla uczestników i uczestniczek.
- Wynagrodzenie prowadzących – przyjęliśmy stawkę 100 zł brutto za godzinę dla jednej osoby.

**W naszym przypadku całkowity miesięczny koszt prowadzenia CPI wynosił około 6500 zł, przy czym cena ta obejmowała: łącznie 5 godzin zajęć w tygodniu prowadzonych przez dwie osoby, wynagrodzenie dla superwizora, księgowej, zakup środków czystości i kosmetyków, opłaty za utrzymanie lokalu, w tym czynsz i ogrzewanie.**

**Do dyspozycji mieliśmy przyznane dofinansowanie oraz nasz wkład własny.**

Istnieje możliwość obniżenia kwoty m.in. poprzez rezygnację z niektórych zakupów, realizację CPI w partnerstwie z innymi podmiotami, pozyskiwanie darowizn.

Środki na uruchomienie CPI można uzyskać dzięki dotacjom uzyskanym w konkursach organizowanych przez prywatnych donatorów (prywatne fundacje), administrację rządową i samorządową. Można także starać się pozyskać wsparcie od darczyńców indywidualnych, np. dużych firm.

## 9. 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 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](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

# Załączniki

## 1. Ulotka informacyjna o warsztatach dla mężczyzn

**FUNDACJA DAJ HERBATĘ**  
**ZAPRASZA NA**  
**DARMOWE ZAJĘCIA**

---

SPOTKANIA ODBYWAJĄ SIĘ  
W KAŻDĄ SOBOTĘ OD 9:30 DO 12:30  
ADRES: AL. KRAKOWSKA 143

---

NA SPOTKANIE MOŻESZ DOJECHAĆ DO  
NAS TRAMWAJEM 9, 7 I 15. TRZEBA  
WYSIĄĆ NA PRZYSTANKU INSTYTUT  
LOTNICTWA

A JEŻELI NIE MOŻESZ PRZYJECHAĆ NA  
SPOTKANIE ZADZWOŃ I DOWIEDZ SIĘ  
WIĘCEJ POD NUMEREM: 698-030-414

---

POSZUKUJEMY CHĘTNYCH PANÓW, KTÓRZY  
SĄ ZAINTERESOWANI SPĘDZENIEM CZASU  
WOLNEGO POPRZEC SZTUKĘ I KULTURĘ

Od października 2021 rozpoczynamy  
zajęcia artystyczno-kulturalne.

W ramach zajęć proponujemy:

- tworzenie np.: rzeźb, obrazów
- wyjścia do muzeów, kina, teatrów itp
- zorganizowanie wystawy

Liczymy na wspólnie spędzony czas.  
Talent nie ma tu znaczenia, ani  
znajomość sztuki.

W ramach projektu będzie można  
również skorzystać z:

- pralki i suszarki
- kuchni
- łazienki z prysznicem
- rozmów indywidualnych
- pomocy prawnej / terapeutycznej

Innowacja testowana w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Rozwój mikroinnowacji w temacie włączenia społecznego”, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundacja Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój Inkubator pomysłów Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

## 2. Przykładowy scenariusz warsztatów dla mężczyzn

### Cele i założenia warsztatu

- Pogłębienie procesu grupowego.
- Zapoznanie się z animacją jako alternatywną formą sztuki.
- Praca na odkrywaniu zasobów.

### Ramowy przebieg warsztatów

1. Powitanie uczestników i rundka z kartami metaforycznymi (10 minut)  
Zadanie zakładające pracę na kartach metaforycznych rozpoczynamy od rozłożenia kart na stole i zaproszenia uczestników, aby wybrali tę, która najlepiej odpowiada na pytanie „W jakim nastroju dzisiaj jestem?”. Uczestnicy opowiadają o swoich kartach. W zadaniu uczestniczą także

prowadzący. Uwaga – do wykonania zadania będą potrzebne karty metaforyczne.

2. Rozmowa o spotkaniach grupy (10 minut)  
Zachęcamy uczestników do podzielenia się przemyśleniami i emocjami związanymi z dotychczasowym uczestnictwem w grupie. Pytamy o szczególnie ważne momenty, związane z nimi emocje.
3. Zabawa z kartami na czole (50 minut)
4. Zapraszamy uczestników grupy do gry. Każda osoba wybiera jednego znanego Polaka, zapisuje jego imię i nazwisko flamastrem na karteczce samoprzylepnej i wrzuca do woreczka. Następnie pierwszy uczestnik losuje jedną i bez czytania przykleja ją na swoim czole. Jego zadaniem jest zadawanie pytań zamkniętych (na które odpowiedź może brzmieć jedynie „tak” lub „nie”) i odgadnięcie, jaką postacią jest. Gdy wszyscy uczestnicy zgadną swoje postacie, zachęcamy ich do kolejnej rundy, jednak tym razem prosimy ich o samodzielne wybranie kategorii (np. aktorzy, sportowcy itp.). Grę możemy kontynuować (u nas były to 4 rundy). Uwaga – do wykonania zadania będą potrzebne: karteczki samoprzylepne, flamastry i materiałowy woreczek.
5. Przerwa obiadowa (20 minut), w trakcie której uczestnicy wybierają jeden z czterech proponowanych posiłków.
6. Obejrzenie animacji Netflix *Płótno* (10 minut)
7. Rozmowa o animacji (20 minut)  
Prowadzące zapraszają uczestników grupy do omówienia i dyskusji na temat obejrzanego filmu. Budowanie relacji i umiejętności pracy w grupie. Rozmowy o filmach. Omawianie własnych preferencji. Zachęcenie beneficjentów do dyskusji i wyrażania emocji.
8. Dyskusja o twórczości (10 minut)  
Czy animacja może być sztuką? Zachęcamy beneficjentów do zastanowienia się i rozmowy, gdzie kończy się bajka dla dzieci, a zaczyna sztuka. Temat jest też przestrzenią do omówienia rozumienia samego słowa „sztuka” przez beneficjentów.
9. Mapa zasobów grupy (40 minut)  
Wraz z beneficjentami zastanawiamy się nad naszymi mocnymi stronami. Na dużym brystolu prosimy każdą z osób, by zapisała swoje imię, a obok zasoby. Zachęcamy grupę do współpracy. Zadanie może się okazać bardzo trudne dla beneficjentów, dlatego też wskazane są podpowiedzi grupy. Po rozmowie o mocnych stronach każdego z uczestników zastanawiamy się ponadto, jakie rzeczy bylibyśmy w stanie zrobić wspólnie, gdybyśmy połączyli wszystkie nasze zasoby. Proponujemy grupie temat do dyskusji: Jak możemy użyć naszych

wspólnych zasobów do pracy nad wystawą kończąca projekt? Uwaga – do wykonania zadania będą potrzebne: brystol, flamastry. Przy tym ćwiczeniu prowadzące motywują i podkreślają zasoby indywidualne i grupowe.

10. Rundka końcowa i pożegnanie (10 minut)

Zapraszamy beneficjentów do rundki „Moja mocna strona”. Prosimy o wypowiedź na temat swoich zasobów wszystkich uczestników grupy. Pytamy o odczucia, zachęcając do wyrażania emocji. Chętnych pytamy również o myśli i oczekiwania dotyczące kolejnego spotkania grupy.

### 3. Ulotka informująca o warsztatach dla kobiet

**FUNDACJA DAJ HERBATĘ**  
**ZAPRASZA NA DARMOWE ZAJĘCIA**

---

SPOTKANIA ODBYWAJĄ SIĘ  
W KAŻDY PIĄTEK OD 16:30 DO 18:30  
ADRES: AL. KRAKOWSKA 143

---

NA SPOTKANIE MOŻESZ DOJECHAĆ DO NAS TRAMWAJEM 9, 7 I 15. TRZEBA WYSIĄŚ NA PRZYSTANKU INSTYTUT LOTNICTWA

A JEŻELI NIE MOŻESZ PRZYJECHAĆ NA SPOTKANIE ZADZWOŃ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ POD NUMEREM: 698-030-414

---

Innowacja testowana w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Rozwój mikroinnowacji w temacie włączenia społecznego”, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.

**POSZUKUJEMY CHĘTNYCH PAŃ, KTÓRE SĄ ZAINTERESOWANE SPĘDZENIEM CZASU WOLNEGO TYLKO W TOWARZYSTWIE INNYCH KOBIET**

---

Od października 2021 rozpoczynamy zajęcia TYLKO dla Pań

W ramach zajęć proponujemy:

- spotkania z fryzjerką itp.
- elementy jogi i tańca, samoobrony
- wyjścia do kina, teatru itp.

Liczymy na wspólnie spędzony czas. Nie musisz znać podstaw tańca itd.

---

W ramach projektu będzie można również skorzystać z:

- pralki i suszarki
- kuchni
- łazienki z prysznicem
- rozmów indywidualnych
- pomocy prawnej / terapeutycznej

Fundacja Centrum Edukacji i Promocji  
Rozwoju Kobiety  
inkubator pomysłów  
Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

### 4. Przykładowy scenariusz warsztatów dla kobiet

#### Cele i założenia warsztatów

- Proces integracji grupy i poznanie się uczestniczek.
- Zachęcenie ich do głębszej pracy nad rozpoznawaniem swoich potrzeb i emocji.

## Ramowy przebieg warsztatów

### 1. Powitanie uczestniczek (10 minut)

Jedna osoba pokazuje wybrany przez siebie gest, pozostałe go powtarzają. Uwaga – można zachęcić grupę do ćwiczenia wzmacniającego pamięć. Jedna osoba pokazuje gest, druga go powtarza i dodaje swój itd.

### 2. Przedstawienie planu spotkania (5 minut)

### 3. Mój kamyk (20 minut) – ćwiczenie mindfulness

Celem aktywności jest zachęcenie uczestniczek do eksplorowania swoich emocji. Medytacja kierowana – uczestniczki wybierają sobie kamyk, następnie prowadząca kieruje ich uwagę na poznawanie koloru, kształtu, temperatury, faktury kamienia. Kamienie chowamy, mieszamy, prosimy uczestniczki o odnalezienie swojego. Uwaga – potrzebne będą: pudełko, koszyk lub worek, kamyki (albo kasztany, kolorowe kulki) w liczbie większej niż liczba uczestniczek.

### 4. Omówienie ćwiczenia (15 minut)

Pytamy uczestniczki o ich odczucia. Co zwróciło ich uwagę? Co zobaczyły, poczuły? Czy zmienił się ich oddech? Czy kiedykolwiek tak długo i uważnie przyglądały się czemuś? Co daje taka uważna obserwacja?

### 5. Przerwa na poczęstunek (10 minut)

### 6. Praca z ciałem (20 minut)

Cel: rozpoznanie napięć w ciele. Prowadząca kieruje uwagę uczestniczek na ich ciało, zachęca do spokojnego, miarowego oddychania i skanu napięć. Można zaproponować im zamknięcie oczu. W dalszej kolejności przyglądamy się elastyczności ciała – uczestniczki wyobrażają sobie, że toczą piłkę po ciele. Omówienie doświadczenia.

Uwaga – uczestniczki decydują, czy wolą mieć oczy otwarte, czy zamknięte; zachęcamy je do przyjmowania pozycji, w których czują się swobodnie.

### 7. Rysunek intuicyjny (15 minut)

Co czujemy po tym ćwiczeniu? Omówienie doznań z ciała i związanych z nimi emocji – zachęcamy uczestniczki, by przygotowały rysunek zgodnie z tym, co czują, a nie tym, co rozpoznają; uprzedzamy, że talent nie jest tu istotny, chodzi o oddanie emocji. Omówienie prac. Uwaga – potrzebne będą: kartki, kolorowe mazaki.

### 8. Wizualizacja bezpiecznego miejsca (10 minut)

Prosimy uczestniczki, by usiadły wygodnie, mogą zamknąć oczy. Zachęcamy je do wyobrażenia sobie drogi, drzew, łąki, po której idą w letni poranek, zwracamy uwagę na kolory liści, promienie słońca,

powiew wiatru, następnie prosimy o wyobrażenie sobie domu, ich bezpiecznego miejsca, które ma być takie, jak uczestniczki chcą, by było. To one w swojej wyobraźni decydują o kolorze domu, kształcie, umeblowaniu, mogą zaprosić do niego te osoby i zwierzęta, które chcą. Kiedy są już w środku, przyglądają się wnętrzu, a następnie, zachowując je w pamięci, powoli wychodzą, wracają na ławkę i drogę, a następnie dochodzą do punktu, z którego zaczęły spacer. Gdy są gotowe, otwierają oczy. Omawiamy to doświadczenie.

9. Rundka końcowa (10 minut)  
Jak się czujemy? Z czym kończymy?

## 5. Przykładowy kontrakt grupowy

Kontrakt tworzymy podczas pierwszych zajęć. Wyjaśniamy jego cel, istotę. Zaznaczamy, że będziemy się do niego odwoływać, że jego postanowienia dotyczą wszystkich – uczestników bądź uczestniczki i prowadzących – w takim samym stopniu. Ustalamy, że można go modyfikować, bo może się zdarzyć, że nie przewidzimy wszystkich sytuacji. Ważne jest, by każdy zgadzał się z zapisanymi zasadami. Gdy kontrakt jest gotowy, podpisujemy się pod nim (my zaproponowałyśmy podpisywanie się pisakiem w ulubionym kolorze).

### Przykładowe ustalenia

1. Mówimy sobie po imieniu.
2. Mówimy szczerze, od siebie.
3. Przychodzimy punktualnie.
4. Palimy wyłącznie na dworze, podczas przerwy.
5. Słuchamy siebie, nie przerywamy sobie.
6. To, co się dzieje podczas warsztatów, zostaje pomiędzy nami.
7. Nie oceniamy się.
8. Troszczymy się o siebie.
9. Uprzedzamy o swojej nieobecności.
10. Ściszymy telefony komórkowe, nie odbieramy połączeń ani wiadomości tekstowych.







inkubator pomysłów

# Niecodzienne rozwiązania codziennych problemów



Laboratorium  
Innowacji  
Społecznych



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

