



[inkubatorpomyslow.org.pl](http://inkubatorpomyslow.org.pl)

# Kulturalne centrum samopomocy



Działania grup samopomocowych w instytucjach kultury

Kulturalne centrum samopomocy (KCS) to model współpracy instytucji kultury z oddolnymi grupami samopomocowymi. Innowacja odpowiada na potrzeby coraz bardziej zindywidualizowanego i spolaryzowanego społeczeństwa, w którym – wobec szeregu spadających na nie kryzysów – brakuje miejsc na wspólne ich przeżywanie i dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi.

Grupa samopomocowa pozwala przede wszystkim minimalizować osamotnienie wobec problemów, udzielać sobie wzajemnie wsparcia, ale też brać sprawy w swoje ręce i nie być jedynie zależnym od pomocy z zewnątrz. Taki model działania zapewnia przede wszystkim zachowanie podmiotowości i nie wyklucza przy tym, rzecz jasna, pomocy profesjonalnej, a może nawet ją ułatwia.

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

Innowacja jest skierowana do szeroko pojętych grup wrażliwych, w tym m.in.:

- osób z problemami zdrowotnymi (z niepełnosprawnościami, mierzącymi się z chorobami i zaburzeniami psychicznymi, uzależnieniami) oraz ich rodzin,
- mniejszości etnicznych, religijnych, w tym zwłaszcza osób z doświadczeniem uchodźczym lub migranckim,
- grup mierzących się z problemami społecznymi (np. rodziców samodzielnie wychowujących dzieci, wdów lub wdowców, bezrobotnych, uczniów gorzej radzących sobie w szkole),
- grup zagrożonych dyskryminacją ze względu na wiek, płeć lub orientację seksualną,
- grup samopomocowych działających w środowisku lokalnym (patroli



obywatelskich, osób odpowiedzialnych za sprząatanie osiedla, aktywistów miejskich lub ekologicznych),

- grup ubogich, nieposiadających środków do realizacji celów społecznych i rozwojowych.

## Przez kogo, czyli kto może wdrożyć innowację?

Kulturalne centrum samopomocy może działać przy:

- domach kultury,
- bibliotekach,
- miejscach aktywności lokalnej lub centrach sąsiedzkich,
- działających już grupach samopomocowych.

## Po co, czyli na jakie problemy odpowiada innowacja?

Kulturalne centrum samopomocy jest próbą praktycznego zmierzenia się z problemami:

- poczucia samotności i braku wsparcia u osób z grup wrażliwych, braku wspólnoty, w której mogą otwarcie mówić o swoich problemach oraz się rozwijać na różnych polach,
- braku odpowiednich zasobów (zwłaszcza lokalowych) i umiejętności u osób z grup wrażliwych, potrzebnych do sprawnego prowadzenia spotkań samopomocowych,
- braku lub niedoboru skutecznych rozwiązań w instytucjach kultury skierowanych do osób wrażliwych, o szczególnych potrzebach. Kulturalne centrum samopomocy może być dla danej instytucji dobrym sposobem na rozszerzenie swojej działalności i dotarcie do nowych grup.



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

Wdrożenie innowacji w instytucji kultury składa się z kilku etapów. Kluczowa jest oczywiście chęć zespołu instytucji do wdrożenia innowacji. Wyraża się ona poprzez otwarcie drzwi oraz wskazanie dróg dotarcia do niej grupom wrażliwym, narażonym na wykluczenie, żeby mogły korzystać z jej zasobów oraz programu kulturalnego.

## Etap 1. Przygotowanie instytucji kultury

Ten etap składa się z dwóch głównych elementów:

### a) Zakorzenie i kontekst idei samopomocy

Zanim instytucja przystąpi do wdrażania innowacji, zachęcamy do zapoznania się z funkcjonującymi aktami prawnymi, np. ustawą o dostępności, która zawiera definicję osób ze szczególnymi potrzebami. Wiele samorządów, na różnym szczeblu, ma również swoje własne strategie czy inne dokumenty celowe związane z dostępnością, działaniami antydyskryminacyjnymi lub wspieraniem grup zagrożonych wykluczeniem. Tego rodzaju dokumenty mogą uzasadniać podejmowanie działań związanych z inicjowaniem KCS w konkretnej instytucji. Jeśli pierwsze działania okażą się przynosić zakładane efekty, można również na stałe wpisać funkcjonowanie kulturalnego centrum samopomocy w strategię i misję jej działania.

### b) Przygotowanie zespołu i zasobów

Z doświadczeń wynikających z testowania innowacji wynika, że powinno ono przebiegać w ten sposób:

- Na początku warto przeprowadzić pogłębioną wstępną rozmowę z zespołem instytucji o celach i wartościach, jakie stoją za kulturalnym

centrum samopomocy, o jego powiązaniach z istniejącymi programami oraz o wpisaniu go w dotychczasową strukturę instytucji. Taka rozmowa może odbyć się na zebraniu całego zespołu – osobnym lub przy okazji omawiania innych spraw. Ważne, aby wyjaśnić członkom i członkiniom zespołu znaczenie podjętej decyzji i potencjał wynikający ze wspierania grup samopomocowych. Dobrze też zebrać ich pomysły, aby jak najlepiej przygotować instytucję do tych działań.

- Trzeba też przeprowadzić pogłębioną analizę istniejących zasobów i możliwości oraz podjąć decyzję o skali wsparcia (np. ile grup samopomocowych może dana instytucja przyjąć, jaką preferuje formę wsparcia). By wspomóc istnienie grup samopomocowych, potrzebne są:
  - lokal – wygodna, nieprzechodnia przestrzeń do spotkań, np. jasny pokój lub sala warsztatowa,
  - sprzęt, w tym flipchart, krzesła, stół, materiały biurowe,
  - opcjonalnie poczęstunek, np. woda i kubeczki na wodę, ekspres do kawy, czajnik elektryczny, kawa, herbata, ciastka.
- Powołanie animatorów lub animatorek kulturalnego centrum samopomocy.

Po analizie zasobów należy powołać odpowiednią liczbę animatorów i animatorek KCS spośród osób członków zespołu lub zatrudnić nowe osoby. Rola animatora lub animatorki nie może się odbywać „przy okazji”, tylko jako codzienne zadanie służbowe.

Animator lub animatorka powinni mieć własną motywację do wspierania grup samopomocowych – nie może być to wyłącznie zadanie służbowe. Cenne będzie doświadczenie z prowadzenia spotkań, pracy grupowej lub warsztatowej. Konieczne też jest zapewnienie regularnych superwizji animatorowi lub animatorce. Pomimo że grupy samopomocowe to nie grupy terapeutyczne, może pojawiać się dużo trudnych wątków na spotkaniach lub różnych sytuacji konfliktowych w samych grupach, z których animator lub animatorka powinni pomagać wychodzić.



## Etap 2. Inauguracja kulturalnego centrum samopomocy

Po przygotowaniu instytucji kultury możemy przejść do kolejnego etapu – utworzenia KCS, na który składają się trzy elementy:

### a) Poszukiwanie lokalnych partnerów (sojuszników) do realizacji programu centrum samopomocy

Działanie we współpracy z innymi podmiotami z dużym prawdopodobieństwem ułatwi rekrutację i wpłynie pozytywnie na funkcjonowanie KCS. W zależności od potrzeb i zdiagnozowanych problemów tymi partnerami mogą być np. organizacje społeczne, ośrodki pomocy społecznej, instytucje zajmujące się zdrowiem lub wspierające uchodźców.

W tej części warto się skupić na wysłaniu informacji o planowanych działaniach wraz z zaproszeniem do współpracy (np. poprzez wsparcie specjalistów, profesjonalistów z różnych dziedzin).

### **b) Szkolenie animatorów i animatorek KCS**

Do prawidłowego funkcjonowania kulturalnego centrum samopomocy potrzebne jest odpowiednie przygotowanie animatorów i animatorek. Poniżej umieszczamy przykładowe tematy szkoleń:

- przekazanie wiedzy teoretycznej na temat samopomocy, moderacji spotkań, procesów grupowych,
- warsztaty z umiejętności praktycznych, prowadzone przez profesjonalistów, np. terapeutów czy terapeutki oraz ekspertów lub ekspertki przez doświadczenie (członków lub członkinie już funkcjonujących grup samopomocowych z doświadczeniem).

### **c) Rekrutacja oraz inicjowanie grup samopomocowych**

Gdy wszystko jest już gotowe na „otwarcie drzwi” dla pierwszych grup samopomocowych, przychodzi czas na skuteczną rekrutację i dotarcie z informacją tam, gdzie są odbiorcy KCS, czyli do:

- istniejących zorganizowanych grup samopomocowych, grup wsparcia dla osób zagrożonych wykluczeniem,
- osób z grup wrażliwych będących w kryzysie lub poszukujących wspólnotowych aktywności rozwojowych, potencjalnie zainteresowanych organizacją grupy,
- partnerów instytucjonalnych, np. grup samopomocowych spotykających się przy ośrodkach pomocy społecznej.



### Etap 3. Działanie kulturalnego centrum samopomocy

W zależności od zasobów instytucji oraz potrzeb i poziomu dojrzałości grup samopomocowych KSC może funkcjonować według jednego z czterech modeli działania. Oczywiście w rzeczywistości te modele się przecinają, prawdopodobnie żaden KCS nie będzie działał tylko według jednego modelu.

- **Model 1. Drzwi otwarte** – ograniczamy się do użyczenia przestrzeni z funkcją nocnego stróża (kawa, herbata, drobna obsługa administracyjna). Przestrzeń powinna być neutralna, przyjazna i bezpieczna do organizacji spotkań.
- **Model 2. Kultura wsparcia** – zapewniamy pomoc w zainicjowaniu i rozwoju grup samopomocowych na ich wczesnym etapie lub w dłuższej perspektywie. Instytucje prowadzące KCS mogą zaoferować wsparcie w postaci:
  - pomocy w zainicjowaniu grupy oraz dotarciu liderów lub liderki grup do osób w podobnej sytuacji (promocja i rekrutacja),
  - przekazania wiedzy (np. szkoleń z podstaw rozwoju grup samopomocowych, moderacji spotkań) i wzmacnianiu poczucia sprawczości,
  - animowaniu pierwszego spotkania, pomocy w ustaleniu celów, zasad i kontraktu grupy.
- **Model 3. Wsparcie kultury** – to kluczowy wariant kulturalnego centrum samopomocy. Może przybierać różne formy w zależności od zasobów instytucji:
  - uczestnictwo członków grup w istniejących programach kulturalnych prowadzonych przez instytucję, proponowanie i informowanie o programie instytucji,
  - oferowanie różnego rodzaju zajęć z zakresu arteterapii (w zależności od zasobów instytucji zlecenie takich zajęć własnym lub zewnętrznym instruktorom i trenerom),



- wspieranie w organizowaniu wyjść „na miasto” poza instytucję, w której działa KCS (w zależności od zasobów informowanie o ciekawych wydarzeniach, wskazywanie miejsc, organizowanie biletów grupowych we współpracy z innymi instytucjami kultury),
- grupa zgłasza potrzeby do udziału w wydarzeniach kulturalnych, sama wyznacza kierunki, jest do tego zachęcana przez animatora lub animatorkę z zespołu instytucji.

■ **Model 4. Współtworzenie programu kulturalnego przez grupy** –

ten model KCS dotyczy ukształtowanych i dobrze działających grup, które mają motywację i zasoby do działania na zewnątrz. W tym przypadku ważną rolę instytucji jest danie możliwości współtworzenia wydarzeń kulturalnych, tworzenia sztuki, przygotowywania warsztatów otwartych dla publiczności.

## O czym warto szczególnie pamiętać?

Podczas realizacji kulturalnego centrum samopomocy szczególnie należy pamiętać o:

- zapewnieniu bezpiecznej i komfortowej przestrzeni na spotkania dla grup samopomocowych,
- dobraniu odpowiednich osób do roli animatora lub animatorki; bardzo ważne jest to, żeby takie osoby rzeczywiście były związane z ideą samopomocy i widziały w tym sens,
- wyodrębnieniu osobnej części etatu na pracę animatora lub animatorki; praca w KCS-ie nie może być wykonywana „przy okazji”, musi stanowić jasno określoną część etatu – łącznie wystarczy ½ etatu na 1 lub 2 osoby,
- regularnym wsparciu animatorów lub animatorek,
- sformułowaniu wspólnie z uczestnikami i uczestniczkami jasnych zasad działania grupy samopomocowej w ramach KCS-u.

Na powodzenie testowania innowacji wpłynęło kilka elementów:

- **nacisk na aktywizację i samoorganizację „wrażliwych” grup** (w tym zagrożonych wykluczeniem społecznym) **oraz skuteczne zachęcanie ich do uczestnictwa w kulturze,**
- **odpowiednie kompetencje oraz duże zaangażowanie animatorów** w prowadzenie grup samopomocowych,
- „zaszczepienie” z sukcesem w uczestnikach i uczestniczkach grup **idei samopomocy, wspólnotowości i oddolności.**

Warto też pamiętać o trudnościach i obawach związanych z założeniem i prowadzeniem KCS-u, które pojawiły się w trakcie testowania innowacji, w tym o:

- **trudnościach związanych z wypracowaniem odpowiedniego sposobu pracy animatorów z grupami,** wynikających przede

wszystkim z dużego zróżnicowania grup oraz rodzaju problemów, z którymi zmagają się ich uczestnicy,

- **odpowiednim określeniu funkcji i zasad działania grup**, szczególnie w odniesieniu do grup osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego; początkowo animatorzy obawiali się, że nie poradzą sobie ze względu na brak wystarczających kompetencji, z ewaluacji wynika jednak, że po odpowiednim określeniu i wypracowaniu zasad działania i regulaminu grupy, trudności i obawy animatorów związane z brakiem odpowiednich kompetencji znikają,
- **dołączaniu nowych osób do grupy już po jej związaniu**, co stanowi wyzwanie zarówno dla członków grupy, jak i dla animatora – gdy grupa się integruje i zaczyna powoli realizować własne pomysły zgodnie z ustalonymi i wypracowanymi wcześniej zasadami, pojawienie się w grupie nowych osób może zaburzać jej dynamikę i nierzadko wymaga od uczestników ponownego ustalenia zasad panujących w grupie.

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

Testowanie innowacji pokazało, że jest ona funkcjonalna i przynosi pozytywne efekty:

- **zmniejsza poczucia samotności** – prawie wszyscy uczestnicy i uczestniczki pod koniec testowania innowacji wskazywali, że czują się mniej samotni niż przed dołączeniem do grupy;
- **pozwala zdobyć zasoby (zwłaszcza lokalowe) i umiejętności potrzebne do prowadzenia spotkań samopomocowych:**
  - podczas testowania innowacji zaczęły się odbywać pierwsze spotkania grup w udostępnionym przez animatora lokalu, ale prowadzone bez jego udziału,

- jedna z trzech grup się usamodzielniała, ale jednocześnie mniej niż połowa uczestników, z którymi przeprowadzono ankietę, czuje się na tyle pewnie, że mogłaby samodzielnie zorganizować nową grupę samopomocową – ten wynik można uznać za satysfakcjonujący, biorąc pod uwagę krótki czas działania grup oraz to, że niezależnie od okoliczności nie każdy czuje się komfortowo w roli organizatora;
- w przypadku grupy samopomocowej skierowanej do uchodźczyń: pozwala na **zdobycie „punktu zaczepienia” do budowania więzi społecznych na uchodźstwie**; w czasie testowania pojawiły się też pierwsze znajomości nawiązane dzięki grupie i utrzymywane poza nią.



## Ile to kosztuje?

Założenie i prowadzenie kulturalnego centrum samopomocy poza zasobami lokalowymi wymaga środków na:

- pracę animatorów – w zależności od wymiaru etatu i przyjętych stawek od ok. 1800 zł brutto (przy ¼ etatu) do 3600 zł brutto (przy ½ etatu) miesięcznie,
- pojedyncze szkolenie dla animatora lub animatorki – 400–800 zł w zależności od intensywności szkolenia,
- sesje superwizyjne dla animatora lub animatorki oraz ewentualnie liderów lub liderek grup (250–300 zł za godzinę),
- warsztaty, wydarzenia kulturalne czy projekty grup (dodatkowo) – te koszty są trudne do oszacowania, zależą bardzo od kontekstu i potrzeb danej grupy samopomocowej; obecnie (2023 rok) to maksymalnie 700 zł na jedno wydarzenie.

Co ważne, możliwa jest realizacja działań w ramach współpracy z partnerami z przynajmniej częściowym wykorzystaniem ich zasobów.

## Kto za tym stoi, czyli o autorach innowacji



**Wojciech Matejko** – członek Zarządu i sekretarz Partnerstwa Otwarty Jazdów, socjolog, animator kultury. Wieloletni działacz Otwartego Jazdowa, koordynator partnerskich projektów, w tym Otwartego Uniwersytetu Jazdów i Festiwalu Otwarty Jazdów.

Orędownik miejskich autonomii. Tancerz butoh i performer. Pomysłodawca i koordynator Kulturalnego Centrum Samopomocy.

# Kontakty i więcej informacji

## **Wojciech Matejko**

[samopomoc@jazdow.pl](mailto:samopomoc@jazdow.pl)

[otwarty@jazdow.pl](mailto:otwarty@jazdow.pl)

## **Marek Cywiński**

Inkubator pomysłów prowadzony

przez Fundację Stocznia

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

(22) 378 39 73



Więcej informacji znajduje się w poradniku dotyczącym wdrożenia kulturalnego centrum samopomocy dostępnym na stronach

<https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacja/kulturalne-centrum-samopomocy-kultura-inkluzywna> oraz <https://www.kcs.info.pl/>.



inkubator pomysłów

# Niecodzienne rozwiązania codziennych problemów

Tekst: Marek Cywiński

Redakcja i korekta: Urszula Drabińska

Zdjęcia: Wojciech Matejko

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

lipiec 2023



Laboratorium  
Innowacji  
Społecznych



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

