



Cześć 1
ORGANIZACJA POZARZĄDOWA

MODEL WSPÓŁPRACY ASYSTENCKIEJ Z KOBIETAMI ZAGROŻONYMI BEZDOMNOŚCIĄ I DOŚWIADCZAJĄCYMI BEZDOMNOŚCI ULICZNEJ

Fundacja Daj Herbatę
Warszawa 2023

Tekst i opracowanie merytoryczne – Marta Mikołajczyk
Karty animacji czasu wolnego – Agnieszka Jaskulska
Karta monitorująca stan zdrowia - Agnieszka Jaskulska, Marta Mikołajczyk
Karty do pracy własnej uczestniczek – Marta Mikołajczyk
Koncepcja modelu – Agnieszka Jaskulska, Marta Mikołajczyk
Opracowanie graficzne – Katarzyna Nicewicz
Zdjęcia – Agnieszka Jaskulska



AUTOR INNOWACJI

Fundacja Daj Herbatę



INKUBATOR

Włącznik Innowacji Społecznych



LIDER PROJEKTU

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu



Województwo Wielkopolskie



PARTNERZY PROJEKTU

Województwo Zachodniopomorskie



Stowarzyszenie na Rzecz Spółdzielni Socjalnych

Model powstał jako efekt testowania innowacji społecznej WłączaMY KobieTY w ramach inkubatora „Włącznik Innowacji Społecznych” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER). Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.



Spis treści

MODEL WSPÓŁPRACY ASYSTENCKIEJ Z KOBIETAMI ZAGROŻONYMI BEZDOMNOŚCIĄ I DOŚWIADCZAJĄCYMI BEZDOMNOŚCI ULICZNEJ	1
Spis treści	4
O zasadności wdrożenia asystentury w zakresie poprawy stanu zdrowia dla kobiet w kryzysie bezdomności i zagrożonych nią.....	5
Cele proponowanej asystentury.....	7
Sposób rekrutacji uczestniczek	8
Sposób działania asystentury i opis podjętych działań.....	11
Opis przykładowego miejsca, w którym wdrażamy innowację.....	17
Rekomendacje w zakresie uruchomienia punktu wydawania kosmetyków	20
Zarządzanie ryzykiem	22
Na zakończenie	24
Bibliografia.....	25
Załącznik 1 – Karta monitorująca stan zdrowia uczestniczek.....	26
Załącznik 2 – Karty animacji czasu wolnego	29
Załącznik 3 – Karty do pracy własnej użytkowniczek.....	34

Dlaczego?

O zasadności wdrożenia asystentury w zakresie poprawy stanu zdrowia dla kobiet w kryzysie bezdomności i zagrożonych nią

Za utworzeniem asystentury w zakresie poprawy stanu zdrowia kobiet doświadczających bezdomności i zagrożonych nią przemawiało kilka przesłanek. Pierwszą był fakt, że bezdomność, **w szczególności bezdomność kobiet, nadal jest dość słabo rozpoznany i opisanym zjawiskiem społecznym.** W Polsce, gdzie spośród ponad 30330 osób bez własnego dachu nad głową około 16% stanowią kobiety, panuje mit o męskiej bezdomności (Dębski, 2008). Ma to implikacje praktyczne, bowiem **większość inicjatyw podejmowanych wobec tych, którzy nie mają dachu nad głową dedykowana jest mężczyznom.** Drugą, były konkluzje nielicznych opracowań naukowych oraz obserwacje autorek innowacji dotyczące **psychospołecznego funkcjonowania kobiet bez własnego schronienia.** Ukazują one, że niektóre z nich: piją alkohol w sposób szkodliwy/ryzykowny, trwają w związkach przemocowych, swoją wartość i poczucie bezpieczeństwa opierają na posiadaniu partnera, nie potrafią zagospodarować czasu wolnego (np. pomiędzy wyjściem z noclegowni rano, a powrotem do niej wieczorem), częściej niż mężczyźni posiadają ubezpieczenie zdrowotne, ich kondycja zdrowotna jest – w ich subiektywnej ocenie – lepsza niż mężczyzn (Szluż 2010), prawdopodobnie na skutek krótszego stażu bezdomności (Dębski 2008). Przebywając na ulicy trudno im zadbać o higienę i o zdrowie. Do najczęstszych chorób występujących u osób bezdomnych należą choroby skóry czy układu oddechowego, ponadto kobiety uskarżają się na bóle pleców, migreny, depresje (Liff 1996). Część z nich można byłoby zaleczyć lub wyleczyć. Trzecią była implikacja płynąca z raportu Najwyższej Izby Kontroli przeprowadzonego w 2020 roku. Pokazał on, że system obejmujący działania podejmowane przez organy administracji rządowej, samorządowej oraz organizacje pozarządowe nie jest ani spójny, ani skuteczny. NIK uznała, że nie zapewnia on osobom bezdomnym aktywizacji, dzięki której mogłyby osiągnąć życiową samodzielność. Większość instytucji i organizacji koncentruje się na zapewnieniu podstawowych potrzeb życiowych, to jest: schronienia, posiłku czy niezbędnej odzieży (NIK 2020). Brakuje zatem przedsięwzięć, które zakładałyby pracę z doświadczającymi kryzysu bezdomności w zakresie dbania o siebie, rozwijania zainteresowań czy pobudzania do zmiany ich trudnej sytuacji życiowej. Czwartą przesłanką był zaś fakt, że w Polsce **realizowanych jest więcej działań dla osób już będących w bezdomności, niż zagrożonych nią.** Jak uważa Beata M. Pawlik, w systemie pomocy brakuje programów o charakterze

ostrzegawczym, które pozwalałyby na monitorowanie sytuacji osób zagrożonych, nie dopuszczając do ich wykluczenia (Pawlik 2015).

Wdrożenie asystentury ds. zdrowia dla kobiet bez własnego dachu nad głową stanowi więc próbę wypełnienia zauważalnej luki. Mamy nadzieję, że stanie się ona zalążkiem zmian i inspiracją – zarówno dla innych organizacji/institucji, jak i dla samych beneficjentek.

Do refleksji - Przed wdrożeniem innowacji warto zastanowić się **dlaczego i dla kogo ma być uruchomiona?** Pytanie to zaprasza do namysłu o znajomość specyfiki grupy docelowej, indywidualnych potrzeb każdej z uczestniczek, wreszcie do motywacji samych organizatorek/ów.

- Czy znacie osoby, do których chcecie skierować działanie?
- Czy kiedykolwiek robiliście/liście coś razem?
- Czy czujecie się na siłach, by zająć się takim tematem?
- Czy wolicie pracować z kobietami już doświadczającymi bezdomności (korzystającymi z noclegowni, żyjącymi w przestrzeni miejskiej) czy z zagrożonymi nią (mieszkającymi w np. w lokalach ze wszczętą procedurą eksmisji, rosnącym zadłużeniem), a może z obiema jednocześnie?
- Co dokładnie chcecie osiągnąć? Czy zależy Wam na szybkim osiągnięciu celów czy na powolnych, drobnych zmianach?

Ważnym tematem do refleksji i zastanowienia jest weryfikacja własnych oczekiwań (jako organizacji, asystentek) wobec innowacji, jej celów i przebiegu. Istotnymi pytaniami, które organizacja musi sobie zadać są:

Kogo i jakich specjalistów potrzebujecie?

Kiedy można przejść do realizacji kolejnego celu i zaopiekowania kolejnego obszaru wsparcia?

Narzędziami przydatnymi do sformułowania odpowiedzi na nie są: ewaluacja przeprowadzona na koniec projektu, ponowna weryfikacja potrzeb grupy.

Z naszej praktyki - Opisywana tu innowacja była kolejną, którą zaproponowałyśmy naszym beneficjentkom. Wiedziałyśmy, że nie możemy oczekiwać szybkich zmian i trwałych rezultatów. Uważamy, że fakt, że znałyśmy się wcześniej jest tu kluczowy. Dbanie o zdrowie i o higienę jest intymną kwestią, o której może być trudno mówić na głos, zwłaszcza nieznanym. Zachęcamy więc, by przygotowując się do wdrożenia projektu przeznaczyć czas (nawet kilka miesięcy) na poznanie uczestniczek, nawiązanie relacji, rozpoznanie ich zasobów oraz potrzeb.

Po co?

Cele proponowanej asystentury

Głównym celem uruchomienia asystentury jest **poprawa stanu zdrowia** kobiet w kryzysie bezdomności i zagrożonych nią zwłaszcza w obszarze **zdrowia psychicznego**. Cel ten rozumiemy jako umożliwienie uczestniczkom wykonania badań lekarskich, zarówno zaliczanych do profilaktycznych, jak i wynikających z już wcześniej zdiagnozowanych chorób. Zamysłem innowacji jest **uwrażliwienie kobiet na potrzebę zadbania o siebie**. Bez względu na rodzaj bezdomności (tzw. uliczna lub schroniskowa), odbywanie wizyt u lekarza nie jest priorytetowym działaniem. Wynika to z powodów technicznych (braku ubezpieczenia upoważniającego do korzystania ze świadczeń zdrowotnych, braku telefonu, braku pieniędzy na wykupienie leków) oraz jednostkowych (braku wiedzy dotyczącej dbałości o siebie, braku prozdrowotnych nawyków, życia z dnia na dzień, tzw. pomniejszania wartości siebie i przekonania, że „jakoś to będzie”). W omawianym kontekście innowacja ma więc nie tylko pomóc doraźnie, ale i wyrobić w klientkach zwyczaj troski o swoje zdrowie.

Przedstawiane tu działania koncentrują się także **na dbaniu o siebie w kontekście wyglądu**. Choć kobiety bez własnego dachu nad głową raczej nie podkreślają swojej kobiecości (w ten sposób zapewniając sobie bezpieczeństwo), nie oznacza to, że chcą chodzić zaniedbane. Nasze beneficjentki, które nie korzystają z usług noclegowni czy schronisk, nie raz zwracały uwagę na brak lub ograniczone możliwości umycia się, ufarbowania włosów czy depilacji. Pomimo tego, że zakładają kilka warstw ubrań i zakrywają twarz kapturem (by się ogrzać i wtopić w tłum innych bezdomnych), zgłaszają, że chciałyby ładnie wyglądać. Ostatnim celem asystentury jest umożliwienie uczestniczkom **spędzenia wolnego czasu w ciekawy sposób**, w bezpiecznym miejscu, w obecności innych kobiet. Bezdomność utrudnia rozwijanie zainteresowań. Dostęp do wydarzeń kulturalnych i grup zainteresowań jest dla wielu poza ich zasięgiem. Osoby obecnie doświadczające bezdomności w przeszłości miały hobby. Przykładowo, nasze klientki wspominały, że lubiły rysować czy robić na szydełku. W tej chwili nie mają nawet miejsca, w którym mogłyby przechowywać potrzebne akcesoria. Bagaż, który noszą, musi być lekki i mały.

Podsumowując, choć innowacja nie stanowi przykładu kompleksowego, długofalowego działania zmierzającego do wyjścia z bezdomności, jest ważnym i potrzebnym przedsięwzięciem odpowiadającym na wybrane potrzeby kobiet bez dachu nad głową lub zagrożonych jego utratą. Wierzimy jednak, że może stać się początkiem zmiany ich trudnej sytuacji życiowej.

Dla kogo?

Sposób rekrutacji uczestniczek

Jak już zaznaczono, innowacja skierowana jest do kobiet doświadczających kryzysu bezdomności i zagrożonych nią. Oznacza to, że mogą z niej skorzystać zarówno kobiety mieszkające w schroniskach, śpiące w noclegowniach, przebywające w przestrzeni miejskiej (pod chmurką, na klatkach schodowych, w węzłach ciepłowniczych, altankach działkowych itp.), jak i posiadające własny dom, ale z rosnącym zadłużeniem czynszowym.

Miejsce przebywania kobiet warunkuje sposób ich rekrutacji.

Z naszego doświadczenia wynika, że rekrutacja jest procesem, który musi przebiegać **dwutorowo**.

Pierwszy krok:

Stworzenie materiałów drukowanych w postaci plakatów, które dostarczą potencjalnym użytkownikom informacji o innowacji.

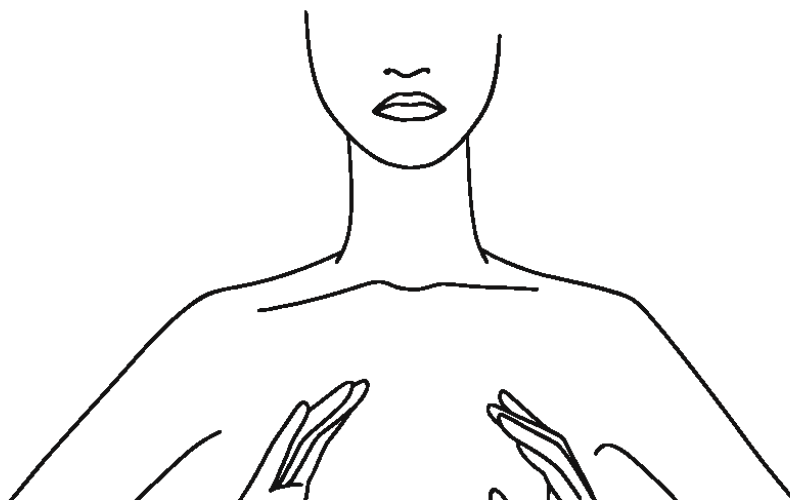
- **plakaty** wiszące w noclegowniach, schroniskach także w ośrodkach pomocy społecznej;
- osobiście rozdawane **ulotki**. Są one o tyle ważne, że pozwalają na wstępne poznanie się organizatorek z uczestniczkami, dają możliwość zadania pytania, rozwinięcia informacji zawartych w ulotce i na plakacie, a przede wszystkim przełamania bariery nieśmiałości.

Z naszej praktyki:

Plakaty i ulotki muszą mieć prostą i przejrzystą formę, zawierać najważniejsze informacje, tak aby każda z Pań niezależnie od poziomu wykształcenia i możliwości poznawczych miała możliwość zapoznać się z ich treścią. My stworzyłyśmy ulotkę i plakat w prostej graficznie i tekstowo.

**Spotkania tylko dla kobiet
poniedziałki 10.30-14.00
piątki 11.30-13.30.**

To czas na:
swobodne rozmowy w kręgu
zajęcia psychoedukacyjne
profilaktykę zdrowia kobiecego
wsparcie terapeutek
spotkania z kosmetyczką,
fryzjerem, podologiem, masażystką
poznanie nowych sposobów
spędzania czasu wolnego
kąpiel
upranie rzeczy
kawę i herbatę



Drugi etap rekrutacji to skupienie się na nawiązywaniu i budowaniu relacji. Fundamentem do podjęcia rozmów na temat określenia swoich potrzeb (z obszaru zdrowia psychicznego i fizycznego), granic oraz rozmów o tak intymnym temacie jakim jest zdrowie, jest zbudowanie zaufania z grupą.

Dla niektórych naszych beneficjentek plakat wiszący w Fundacji czy schronisku nie stanowił przekonywującej zachęty, by uczestniczyć w spotkaniu. Duża część z nich potrzebowała wielu naturalnych niewymuszonych rozmów na tak zwane błahe tematy. Warunkiem koniecznym przed przystąpieniem do takich rozmów jest zainteresowanie ze strony asystentek i chęć poznania i zrozumienia potrzeb klientek. Z naszego doświadczenia wynika, że kluczowa jest uważna rozmowa i akceptacja oraz podążanie za tym, co beneficjentki chcą nam o sobie powiedzieć w danym momencie. Możemy to nazwać oswojeniem, co pozwala poznać nas, miejsce i przekonać się do udziału w przedsięwzięciu. Planując rekrutację trzeba więc być przygotowanym na trwający kilka miesięcy proces. Dodatkowo, warto mieć na względzie fakt, że osoby w kryzysie bezdomności cechuje duża mobilność. Utworzenie stałej, zamkniętej grupy raczej nie jest możliwe.

Rekrutując uczestniczki warto także przedstawiać korzyści, które wynikają z udziału w innowacji. Oprócz zadbania o siebie, w szerokim tego słowa znaczeniu, można wspomnieć o ogrzaniu się, zjedzeniu ciepłego posiłku, zrobieniu kawy/herbaty na wynos. Niejednokrotnie przekonywałyśmy się, że zaspokojenie tzw. potrzeb pierwszorzędowych budowało gotowość do głębszej pracy.

Organizacja/zespole zwróć szczególną uwagę, że rekrutacja to:

- proces, który rozpoczyna się wcześniej poprzez budowanie relacji
- i poznawaniu potrzeb uczestniczek,
- trwa nadal po zebraniu grupy,
- jest procesem pracochłonnym i czasochłonnym.

Ponadto sugerujemy:

- nie planujcie i nie zakładajcie konkretnej ilości uczestniczek,
- przygotujcie się na zmienność i mobilność grupy,
- plakaty i ulotki muszą mieć jasną i przejrzystą formę,
- materiały drukowane mogą nie przynosić oczekiwanych efektów, potrzebne będą indywidualne rozmowy z klientkami.

Co dokładnie?

Sposób działania asystentury i opis podjętych działań

Proponowany tu model asystentury rozumiemy jako towarzyszenie naszym klientkom w podejmowaniu działań zmierzających do poprawy ich zdrowia, zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychicznym. Istotą asystentury jest dostarczanie kobietom w kryzysie bezdomności zagrożonych nią szeroko rozumianego wsparcia, adekwatnego do ich aktualnych potrzeb. Można więc powiedzieć, że staje się ona usługą „szytą na miarę”.

Asystentura nie polega ani na wyręczaniu, ani na delegowaniu zadań. Opiera się za to na działaniu niedyrektywnym, w którym kluczową rolę odgrywa relacja pomiędzy asystentką, a użytkowniczką. Asystentka nie wydaje poleceń, raczej podąża za klientką, jest uważna na jej potrzeby i zasoby. Zagadnienia te zostały przedstawione w drugiej części Modelu.

W tym miejscu należy zaznaczyć, że w przyjętej formule asystentura dotyczyła między innymi:

- rozpoznawania potrzeb, zasobów i trudności klientek,
- motywowania do zmiany,
- psychoedukacji,
- dostarczania wiedzy i narzędzi umożliwiających poprawę stanu zdrowia (umawianie i monitorowanie wizyt lekarskich, zapewnienie dostępu do telefonu, pomoc w wyszukiwaniu specjalistów, towarzyszenie klientkom podczas wizyt lekarskich – jeśli zgłaszały taką potrzebę),
- pomocy w uregulowaniu spraw formalnych, w tym związanych z nabyciem uprawnień do korzystania ze świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych,
- organizowania zajęć rozwijających zainteresowania,
- stwarzania warunków do zadbania o swój wygląd (np. rozdawnictwo kosmetyków na zasadzie tzw. refill, instruktaż kosmetyczki dotyczący pielęgnacji cery).

Wymienione działania proponowałyśmy kierując się:

- naszymi dotychczasowymi obserwacjami z pracy z klientkami,
- potrzebami zgłaszanymi przez beneficjentki,
- wnioskami płynącymi z wywiadu z grupą fokusową.

Ile to trwa?

Wymienione działania realizowane były przez sześć miesięcy, podczas dwóch grupowych dyżurów tygodniowo, trwających od dwóch do czterech godzin. Do tego okresu nie wlicza się wcześniejszych przygotowań.

Planując innowację zastanów się:

- ile faktycznie macie czasu?
- czy macie dostęp do lokalu?

Z naszej praktyki - wdrożenie innowacji musi być dokładnie przemyślane (por. pytania zawarte w części Dlaczego?) i zaplanowane. Niezbędne jest przewidzenie czasu na poznanie się uczestniczek i realizatorek. Warto przeznaczyć na to nawet kilka miesięcy. Podmiotom, które dopiero rozpoczynają swoją działalność sugerujemy, by zaczęły od krótkich dyżurów raz, dwa razy w tygodniu i wydłużały swoją ofertę w zależności od potrzeb klientek. Ponadto, trzeba mieć na uwadze fakt, że osoby doświadczające bezdomności zwykle szukają pomocy w okresie jesienno-zimowym. w cieplejszych miesiącach frekwencja podczas zajęć jest zdecydowanie niższa.

1. czym należy pomyśleć, zanim innowacja się rozpocznie?

Uruchomienie asystentury wymagało wcześniejszych przygotowań.

Podmiotom zainteresowanym implementacją omawianych działań sugerujemy zwrócenie uwagi na następujące kroki:

2. **Rekrutacja asystentek** – ich cechy i kompetencje przedstawione zostały w drugiej części Modelu. W tym miejscu należy wymienić: umiejętność nawiązywania i podtrzymywania relacji z osobami znajdującymi się w trudnej sytuacji życiowej, gotowość do niedyrektywnego sposobu pracy, elementarna wiedza z zakresu psychopatologii, znajomość przepisów regulujących korzystanie ze świadczeń zdrowotnych. Istotne jest też, by rolę asystentek pełniły właśnie kobiety. Założenie to wpisuje się w postulaty European Federation of National Organisations Working with the Homeless dotyczące zapewnienia możliwości dostępu do usług tylko dla kobiet i świadczonych przez kobiety (FEANTSA 2007). Optymalnie byłoby, gdyby asystentki miały uprawnienia do wykonywania zawodu pracownika socjalnego albo miały wiedzę na temat nabywania uprawnień do korzystania ze świadczeń zdrowotnych.
3. **Rekrutacja uczestniczek** – choć krok ten został już opisany, chcemy wyraźnie podkreślić, że może być on czasochłonny i trudny. Przystępując do rekrutacji nie należy zakładać, że utworzona grupa będzie liczna, i że jej skład pozostanie niezmienny.

Z naszej praktyki - na początku naszej pracy, na dyżury przychodziły dwie, trzy klientki. Dopiero po kilku miesiącach udało nam się uzyskać zakładany poziom frekwencji.

4. **Przygotowanie odpowiedniej przestrzeni** – może odbywać się równoległe z fazą nawiązywania relacji i rekrutacją uczestniczek. Opis warunków do prowadzenia spotkań opisano w kolejnej części modelu. **Z naszej praktyki** - spotkania kobiet z asystentkami i specjalistkami zewnętrznymi odbywały się w lokalu naszej Fundacji. Mamy świadomość, że dla niektórych podmiotów jego zdobycie i adaptacja mogą być czasochłonne i kosztowne. Z tego powodu wspominamy o tym także tutaj, podkreślając, że uruchomienie proponowanego modelu wymaga stałego dostępu do bezpiecznego miejsca.
5. **Budowanie sieci usług** – asystentura w zarysowanym kształcie obejmuje współpracę z różnymi specjalistkami, np. kosmetyczką, fryzjerką, masażystką, psycholożką, lekarką itp. Przed rozpoczęciem pracy z użytkowniczkami, tj. przed uruchomieniem dyżurów dla kobiet, warto rozpoznać zasoby tkwiące w lokalnych społecznościach. Mamy tu na myśli nawiązywanie współpracy ze szkołami, np. ze studium kosmetycznym czy technikum fryzjerskim, pracownikami ośrodka pomocy społecznej itp. W przypadku naszej innowacji dużym wsparciem była kadra Centrum Kształcenia Ustawicznego.
6. **Przebieg asystentury, czyli „dawkowanie działań”** – przez część użytkowniczek odbywanie regularnych wizyt kontrolnych u lekarzy może być odbierane jako bezpodstawne. Wdrażając asystenturę warto więc zacząć od przyjemnych aktywności, które szybko przyniosą efekt i zachęcą do uczestnictwa w zajęciach. Może to być np. spotkanie z kosmetyczką czy manicurzystką. Podczas każdego spotkania dobrze jest też rozpoznawać potrzeby beneficjentek i stopniowo wprowadzać treści nawiązujące do stanu zdrowia.
7. **Z naszej praktyki** - u nas momentem przełomowym, w którym kobiety doświadczające bezdomności i zagrożone nią same zaczęły zgłaszać chęć pójścia do lekarza było spotkanie na temat badania piersi. Miało ono miejsce cztery miesiące po uruchomieniu grupy. Zauważyliśmy także, że umawianie wizyt miało charakter lawinowy. Kiedy jedna z uczestniczek wróciła od lekarza i dzieliła się wrażeniami, inne, wysłuchawszy jej, też zdecydowały się na odbycie konsultacji.

Harmonogram asystentury szytej na miarę w pigułce

- zaplanujcie działania odpowiednio wcześniej - np.: na przestrzeni pół roku/roku;
- zacznijcie od obserwacji środowiska/grupy, z którą pracujecie;
- dokonajcie wstępnej analizy potrzeb środowiska/grupy;
- wcześniej rozpocznijcie budowanie relacji z potencjalną grupą;
- wyznaczcie realne cele;
- sprawdźcie, jakie macie zasoby i możliwości do realizacji innowacji;
- sprawdźcie zasoby i kompetencje zespołu;
- zacznijcie budować sieć współpracy z innymi instytucjami;
- zastanówcie się w zespole jakie macie oczekiwania wobec innowacji oraz beneficjentek;
- przygotujcie przejrzyste proste informacje na temat innowacji w postaci plakatów i ulotek;
- zadбайcie o bezpośredni kontakt oparty na szacunku i akceptacji z klientkami w procesie rekrutacji;
- w trakcie realizacji innowacji weryfikujcie potrzeby beneficjentek i reagujcie na bieżąco;
- obserwujcie zachowania beneficjentek i ich proces zmiany - być może wcześniej nie dostrzegaliście ich ukrytych problemów, np. zaburzeń psychicznych;
- pamiętajcie, żeby na bieżąco omawiać wszystkie przypadki w zespole, np.: poprzez interwizję i/lub superwizję.

Co potem? Jak wdrażać asystenturę?

Przed przystąpieniem do pracy z grupą pań kluczowe jest wspólne spisanie kontraktu, na który składają się zasady i reguły funkcjonowania grupy. Kontrakt jest narzędziem dającym poczucie bezpieczeństwa zarówno uczestniczkom projektu jak i asystentkom. Jest spisywany przez uczestniczki, zaś rolą asystentki jest facylitowanie tego procesu.

Z naszej praktyki:

Kontrakt krok po kroku:

- zanim przystąpicie do spisywania kontraktu zadбайcie o poznanie się grupy i integrację;
- zróbcie burzę mózgów - niech każda z uczestniczek napisze na kartce (post it) anonimowo ważną dla niej zasadę, następnie przyklei swoją kartkę na flipchart (na tym etapie bądźcie bardzo uważne - klientki mogą mieć opory z pisaniem, mogą nie umieć pisać, bać się wyrażania swojej opinii);

- przeczytajcie i omówcie wspólnie przyklejone kartki – zadaniem prowadzących jest wspieranie, motywowanie do aktywności (ale nie zmuszanie), podążanie za paniami i danie im czasu na otworzenie się;
- po omówieniu zapisujecie wspólnie najważniejsze dla grupy zasady. Przy zapisywaniu sprawdzajcie i dopytujcie, czy każdy z punktów jest zrozumiały dla beneficjentek;
- proces spisywania zakończcie wspólnym podpisaniem kontraktu. Pamiętajcie, że prowadzące podpisują kontrakt, ponieważ też są członkiniami grupy.

ZAPAMIĘTAJ - Kontrakt musi być ponownie omówiony, uaktualniony (jeśli pojawią się nowe ważne zasady) oraz podpisany wraz z pojawieniem się nowych osób w grupie.

Poniżej zamieszczamy kontrakt spisany w Fundacji Daj Herbatę

Kontrakt

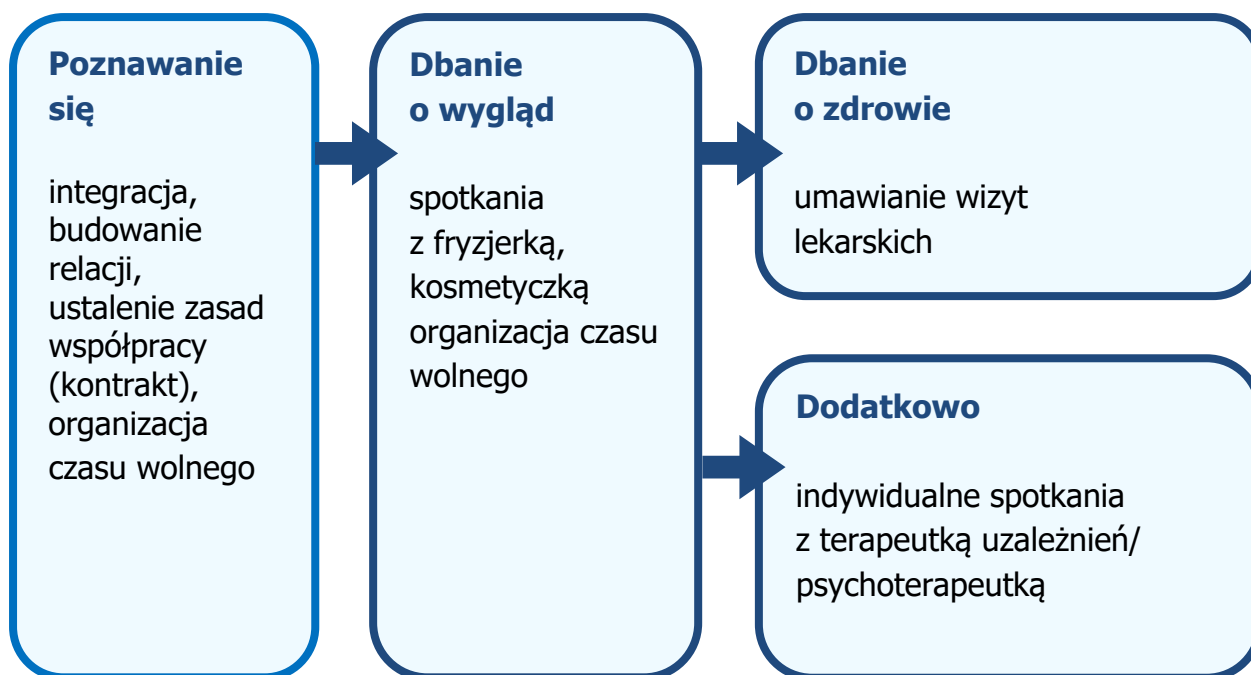
1. Nie oceniamy siebie i innych.
2. Szanujemy siebie nawzajem.
3. Jesteśmy wobec siebie życzliwe.
4. Słuchamy siebie (kiedy mówi jedna osoba wszyscy jej słuchamy i pozwalamy jej dokończyć wypowiedź).
5. Mówimy o zachowaniu, nie oceniamy osoby.
6. Sprawy, o których rozmawiamy na zajęciach/ spotkaniach pozostają między nami.
7. Nie stosujemy przemocy fizycznej i słownej.
8. Pomagamy sobie i wspieramy się.

Początkowo, nacisk położony był głównie na integrację, budowanie relacji i zaufania, a także poznawanie siebie. Sprzyjały temu prace plastyczne i rozwijające zainteresowania (np. kolaże, decupage, rysowanie mandali), praca z kartami metaforycznymi, praca z ciałem.

Następnie, zapraszałyśmy specjalistki zewnętrzne (kosmetyczka, masażystka). Wreszcie możliwe było umawianie klientek do lekarzy, a jeśli było to niezbędne, towarzyszenie im w tym. Niektóre klientki chodziły do przychodni razem z asystentką, która pomagała w wypełnianiu deklaracji, notowała terminy wizyt, a potem przypominała o nich. Zwracała też uwagę na zalecenia lekarskie.

Dodatkowo, oprócz spotkań grupowych, istniała możliwość odbycia indywidualnych rozmów z psychoterapeutką lub terapeutką uzależnień.

Realizacja asystentury przebiegała więc według następujących kroków:



Dodatkowe inspiracje

- szkolenia dla asystentek - planując budżet warto uwzględnić środki na superwizje z zewnętrznym superwizorem oraz szkolenia dla asystentek;
- nawiązanie współpracy ze szkołą, uczelnią, zapraszanie do współpracy empatycznych praktykantów, którzy mogą stać się wsparciem dla asystentek;
- zgoda na zmiany - czyli otwartość na użytkowniczkę. Istotne jest, by proponowane działania wynikały z potrzeb klientek. Sprzyja to założeniu, że asystentura jest usługą „szytą na miarę”.

Działaniem, które koniecznie trzeba wziąć pod uwagę jest także **zakończenie asystentury**. Czy będzie ona realizowana bezterminowo, jako stała usługa oferowana przez dany podmiot, czy też prowadzona w ramach konkretnego, określonego w czasie projektu? Kwestię tę należy szczegółowo omówić z klientkami. Według nas niedopuszczalne jest zakończenie jej z tygodnia na tydzień. Użytkowniczki powinny wiedzieć, jak długo będą mogły współpracować z asystentkami i jak później ma wyglądać ich relacja (np. czy jeszcze będą mogły zwrócić się o pomoc). Nie oznacza to, że rozpoczęta asystentura nie może być skończona. Takie podejście przeczyłoby jej istocie. Asystentura jest w końcu działaniem zmierzającym do usamodzielnienia, nastawionym na to, by osoby

wspomagane potrafiły samodzielnie o siebie zadbać. Muszą być jednak do tego przygotowane.

Gdzie?

Opis przykładowego miejsca, w którym wdrażamy innowację

Wdrożenie asystentury dla kobiet w kryzysie bezdomności i zagrożonych nim wymaga stałego dostępu do odpowiednio przygotowanego i wyposażonego lokalu. Stałość jest tu warunkiem kluczowym. Ponieważ osoby bez własnego dachu nad głową żyją z dnia na dzień i często się przemieszczają, zapewnienie im jednego, niezmiennego miejsca będzie sprzyjało wytworzeniu poczucia bezpieczeństwa.

Przedstawiamy tu warunki, które uznajemy za optymalne. Mamy świadomość, że nie wszystkie organizacje pozarządowe dysponują niezbędnym zapleczem. W sytuacji, w której możliwość udostępnienia niektórych z nich jest ograniczona, warto rozważyć alternatywne rozwiązania albo zmodyfikować zakres realizowanych działań. Nasze sugestie prezentuje tabela 1.

Tabela 1. Przykładowe wymagania dotyczące przygotowania miejsca do wdrożenia innowacji

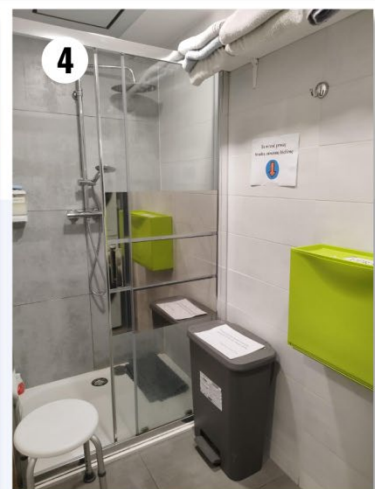
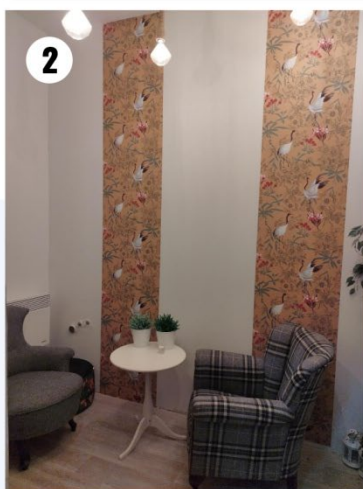
Warunki optymalne	Warunki obligatoryjne i rozwiązania alternatywne
<p>Posiadanie lokalu wyposażonego w stół i krzesła. Lokal powinien być cichy i ciepły. Ozdoby: świeczki, obrusy, kwiaty, obrazy na ścianach (chętnie oprawione prace uczestniczek). Koce i poduszki (wymóg systematycznego prania).</p>	<p>Posiadanie lokalu wyposażonego w stół i krzesła.</p> <ul style="list-style-type: none">Jeżeli organizacja nie dysponuje własnym lokalem warto rozważyć możliwość skorzystania z sali w domu kultury czy centrum aktywności lokalnej. <p>Ozdoby są mile widziane, nadają prywatny charakter miejscu. Jeżeli stałe dekoracje na ścianach nie są możliwe, warto na każde spotkanie przynosić ze sobą świeczki, serwetki, obrusy.</p>

Warunki optymalne	Warunki obligatoryjne i rozwiązania alternatywne
<p>Zaplecze kuchenne. Wyposażenie pozwalające na przygotowanie ciepłego posiłku, zrobienie kawy i herbaty. Podstawowy sprzęt AGD, w tym lodówka, garnki, talerze, sztućce, kubki, także jednorazowe (zalecamy wykonane z materiałów ekologicznych).</p>	<p>Dostęp do czajnika i kuchenki mikrofalowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mamy świadomość, że jedzenie odgrzewane w tzw. mikrofalach uznawane jest za niezdrowe, a przecież sam projekt ma na celu zadbanie o kondycję psychofizyczną uczestniczek. Uważamy jednak, że lepsze dla nich będzie zjedzenie posiłku odgrzanego w ten sposób, niż nie zjedzenie go wcale. Decydując się na to rozwiązanie trzeba też przemyśleć kwestię wyboru jedzenia – czy będzie to np. porcja gotowej zupy-kremu kupionej w supermarkecie czy ugotowana przez inną organizację pozarządową i podgrzana na miejscu. • Jeżeli dany lokal nie ma zaplecza kuchennego, rozwiązaniem może być oferta dowożenia posiłku. Same przez jakiś czas korzystałyśmy z pobliskiego baru mlecznego zamawiając dla każdej z uczestniczek porcję gorącej zupy.
<p>Łazienka – najlepiej wyposażona w prysznic i toaletę, z udogodnieniami dla kobiet z niepełnosprawnościami. Zapas ręczników i kosmetyków.</p>	<p>Mamy świadomość, że nie każde miejsce w domu kultury czy centrum aktywności lokalnej ma dostęp do wygodnej łazienki, w której można swobodnie umyć całe ciało. Jeżeli dostęp do łazienki nie jest możliwy, wyjściem może być nawiązanie współpracy z działającą na danym obszarze łaźnią i ustalenie godzin wyłącznie dla kobiet. Rozwiązanie to może być jednak problematyczne w małych miejscowościach, gdzie oferta działań dla osób w kryzysie bezdomności nie jest rozbudowana. w tej sytuacji być może niezbędna będzie współpraca z lokalną szkołą czy hostelem.</p>
<p>Dostęp do pralki i suszarki, zapas środków do prania</p>	<p>W przypadku braku dostępu do pralki i suszarki rozwiązaniem może być usługa zewnętrzna. Uwaga na konieczność zaplanowania w budżecie kwoty na usługi pralni.</p>

Mamy świadomość, że warunki, w których działają poszczególne organizacje są zróżnicowane. W powyższej tabeli wskazano, co uznajemy za zaplecze optymalne, a co za obligatoryjne. **Niezbędnym minimum** jest dostęp do lokalu, bezpiecznego i cichego miejsca, w którym uczestniczki będą mogły wygodnie usiąść i odpocząć. W lokalu tym muszą być stoły i krzesła. Warto, by organizacja dążyła do **warunków maksimum** - dla wygody uczestniczek i organizatorek najlepiej jest, by lokal, w którym realizowana jest innowacja posiadał dostęp jednocześnie do kuchni, łazienki i pralki.

Alternatywa - w sytuacji, gdy każde z wymienionych miejsc będzie zlokalizowane gdzie indziej, należy ustalić terminy stałych dyżurów wyłącznie dla użytkowniczek projektu. Za konieczną uznajemy wtedy obecność organizatorek - asystentek. Nie chodzi tu bowiem jedynie o utworzenie „mapy usług”, ale o wytworzenie poczucia, że asystentki faktycznie towarzyszą swoim beneficjentkom.

Zdjęcia 1-4. Lokal, w którym prowadziłyśmy naszą innowację



Z naszej praktyki - Chcemy także zaznaczyć, że przez jakiś czas pracowałyśmy z naszymi klientkami bez dostępu do pralki, prysznic czy kuchni. Zanim udało

nam się wyremontować lokal (co łącznie ze zbieraniem funduszy trwało ponad dwa lata), spotykałyśmy się w zniszczonym, zimnym pomieszczeniu, w którym kiedyś działała piekarnia. Oczywiście nie były to warunki, w których można byłoby np. prowadzić relaksację. W tamtym okresie skupiliśmy się na budowaniu relacji i poznawaniu potrzeb uczestniczek.

Co jeszcze?

Rekomendacje w zakresie uruchomienia punktu wydawania kosmetyków

Ze względu na częste przemieszczanie się uczestniczek i konieczność noszenia swoich rzeczy, rozdawnictwo kosmetyków w ich oryginalnych opakowaniach jest niewygodne. O ile kobiety w kryzysie bezdomności potrzebują mydeł i szamponów, o tyle noszenie dużych butelek staje się dla nich za ciężkie i uciążliwe. Z tego powodu proponujemy uruchomienie usługi wydawania kosmetyków na zasadzie napełniania (refill).

Można ją realizować kierując się następującymi zasadami:

- kosmetyki dobierane są z uwzględnieniem potrzeb użytkowniczek – zalecane jest, by wcześniej rozpoznać zarówno zapotrzebowanie, jak i upodobania klientek;
- odbiorczynie innowacji mają wybór – znając ich potrzeby proponujemy np. dwa warianty zapachowe żelu do mycia ciała. Klientka ma więc sposobność, by decydować o sobie;
- kosmetyki przekazywane są klientkom z zachowaniem zasad higieny – odpowiedzialna za to asystentka zakłada rękawiczki, opakowania i szpatułki do nakładania kremów są wcześniej dezynfekowane;
- w ustalonym okresie monitorujemy stan zużycia kosmetyków – przykładowo co trzy tygodnie użytkowniczki zgłaszają zapotrzebowanie na uzupełnienie opakowań, a raz w miesiącu są one napełniane.

Zdjęcie 5-6. Zestawy kosmetyków dla klientek



Jak to zrobić?

Rozpoznajcie potrzeby - zapytajcie (w formie luźnej rozmowy) czego beneficjentki potrzebują. W miarę możliwości uwzględnijcie rodzaj kosmetyków, a także pojemność opakowań. Niektóre osoby mogą potrzebować lekkich, niewielkich butelek (jak do samolotu), dla innych mogą być one za małe.

Kupcie wybrane produkty. Pamiętajcie o alternatywach (np. dwa rodzaje szamponu, dwa rodzaje żelu pod prysznic).

Ustalcie zasady wydawania ich. Można to zrobić w formie kontraktu, w którym zawarte zostaną terminy napełniania opakowań, robienia zakupów itp.

Obserwujcie - może się zdarzyć, że niektóre uczestniczki nie będą zgłaszać się po napełnienie butelek, inne będą prosić o napełnienie raz w tygodniu. Warto mieć to na uwadze i dopytywać o przyczyny.

Z naszej praktyki - Choć w założeniu omawiane działanie miało polegać wyłącznie na wydawaniu kosmetyków, nasze użytkowniczki zaproponowały, by rozszerzyć je o dostęp do płynów do prania i płukania odzieży. Planując wdrożenie innowacji warto więc być gotowym na jej modyfikacje w taki sposób, by stała się ona usługą „szytą na miarę”, czyli dostosowaną do specyficznych potrzeb danej grupy. Warto też podkreślić, że dla beneficjentek, kobiet w kryzysie bezdomności i/lub zagrożonych nią, ważne jest, by kosmetyki, które otrzymują były nowe, zapakowane w papier, celofan, które same będą otwierać.

Co może pójść nie tak?

Zarządzanie ryzykiem

Przygotowując się, a potem wdrażając innowację trzeba mieć świadomość potencjalnych zagrożeń/utrudnień. Mogą one dotyczyć zarówno organizatorek, jak i uczestniczek. Poniżej wymieniamy listę możliwych obszarów ryzyka wraz z propozycjami ich zminimalizowania.

Trudności leżące po stronie użytkowniczek

Mogą one dotyczyć np.:

- nieufności wobec asystentek i oporu przed mówieniem o sobie,
- braku motywacji, by zadbać o siebie,
- nieregularnego uczestnictwa w spotkaniach indywidualnych i grupowych,
- konfliktów interpersonalnych.

Na co zwrócić uwagę?

- na sposób, w jaki użytkowniczki mówią o sobie (czy odpowiadają na pytania, zmieniają temat, są chętne, by mówić o sobie). **UWAGA** - warto przyglądać się skrajnym reakcjom, tj. zarówno milczeniu, jak i nadmiernemu "rozgadaniu" beneficjentek,
- jak odnoszą się do siebie, jak się zwracają, czy przerywają sobie,
- czy respektują postanowienia wspólnie opracowanego kontraktu,
- jak tłumaczą nieobecności, czy uprzedzają, że nie będą mogły przyjść. **UWAGA** - proponowana innowacja zakłada uczestnictwo w otwartej grupie. Oznacza to, że można do niej dołączyć lub ją opuścić, w każdym momencie. Pomimo tego faktu zachęcamy do dopytywania o powody absencji.

Co może pomóc?

- obecność dwóch asystentek podczas spotkań grupowych,
- długi proces rekrutacji i nawiązywania relacji z klientkami,
- podkreślanie ich zasobów,
- wspólne ustalenie kontraktu, regularne odnoszenie się do jego postanowień,

- przeplatanie spotkań „merytorycznych” (nastawionych na poprawę stanu zdrowia) spotkaniami z kosmetyczką czy fryzjerką,
- systematyczne przypominanie o zajęciach i wizytach (jeśli było to możliwe - wysyłanie sms, rozmowy telefoniczne).

Trudności dotyczące realizatorek – asystentek

Mogą one dotyczyć np.:

- spadku motywacji do pracy z klientkami, w sytuacji, gdy nie przynosi ona pożądanych efektów,
- poczucia przeciążenia obowiązkami,
- konfliktów interpersonalnych pomiędzy asystentkami.

Na co zwrócić uwagę?

- na przekonania dotyczące wykonywanych zadań,
- → na odczuwane emocje - jak się czuję, kiedy jadę na spotkanie z użytkowniczkami, kiedy prowadzę zajęcia, kiedy się one kończą,
- → na motywację do wdrażania innowacji,
- → na zadowolenie/satysfakcję z pracy w danym zespole.

Co może pomóc?

- uczestnictwo w inter- i superwizjach,
- obecność dwóch specjalistek podczas grupowych spotkań z klientkami,
- adekwatny do możliwości podział zadań,
- dbanie o siebie - w tym regularne posiłki, sen, urlopy.

Trudności organizacyjne

Mogą one dotyczyć np.:

- długiego czasu oczekiwania na wizyty lekarskie wspomaganych kobiet,
- braku współpracy z innymi podmiotami (innymi organizacjami pozarządowymi),
- braku wystarczającej wiedzy/doświadczenia osób wdrażających innowację z zakresu szeroko rozumianej pomocy społecznej.

- Na co zwrócić uwagę?
- na motywację i samopoczucie użytkowniczek wynikające z długiego oczekiwania na wizytę,
- na własne zasoby (kadrowe, finansowe, materialne).

Co może pomóc?

- prowadzenie rozmów motywujących i zachęcających klientki do dbania o siebie,
- przewidzenie w budżecie środków na wizyty komercyjne. UWAGA - celem asystentury jest doprowadzenie do sytuacji, w której użytkowniczki będą potrafiły same umówić się do lekarza w ramach usług NFZ. Skorzystanie z prywatnych przychodni należy więc traktować interwencyjnie,
- zadbanie, by w zespole była osoba posiadająca uprawnienia do wykonywania zawodu pracownika socjalnego lub bardzo dobrze obeznana w przepisach dot. nabywania uprawnień do korzystania ze świadczeń zdrowotnych,
- wcześniejsze (tj. jeszcze przed uruchomieniem innowacji) nawiązanie partnerstw (formalnych lub nieformalnych) z innymi organizacjami.

Z naszej praktyki - Podczas przygotowań i wdrażania asystentury dla kobiet w zakresie poprawy stanu zdrowia miałyśmy świadomość istnienia potencjalnych niepowodzeń. Traktowałyśmy je jednak nie jako czynniki, które uniemożliwiłyby jej wdrożenie, ale jako wyzwania, wydarzenia, na które należało się przygotować lub wobec których podejmować interwencje. Zachęcamy do uznania takiego podejścia.

Na zakończenie

Proponowany model asystentury nie jest przykładem działania, które szybko przyniesie widoczne efekty. Planując jej wdrożenie trzeba być gotowym na realizację długofalowego projektu. Wynika to ze specyfiki funkcjonowania klientek, ale i z samego tematu – niejednokrotnie czas oczekiwania na wizytę u lekarza wynosi kilka miesięcy.

Asystentura w Polsce nadal jest uznawana za stosunkowo nową usługę w pomocy społecznej (Krasiejko 2016). O ile kierowana do rodzin z trudnościami wychowawczymi jest już dość dobrze nagłośniona i rozwinięta, o tyle adresowana do innych grup, np. osób uzależnionych czy w kryzysie bezdomności, dopiero się rozwija i jest testowana przez organizacje pozarządowe. Mamy nadzieję, że przedstawiony materiał będzie przyczynkiem do jej popularyzacji.

Bibliografia

- Dębski M., (2008), Sytuacja bezdomnych kobiet w województwie pomorskim, w: Ł. Browarczyk (red.), Forum. o bezdomności bez lęku, Pomorskie Forum na rzecz Wychodzenia z Bezdomności, Gdańsk, s.11-106.
- FEANTSA Health and SocialProtectionWorkingGroup (2007), Homelessness and DomesticViolence, Brussels, www.feantsa.org
- Krasiejko I., (2016), Asystentura rodziny. Rekomendacje metodyczne i organizacyjne, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa.
- Liff S.R., (1996), No Place Else to Go, HomelessMothers and TheirChildrenLiving in Urban Shelters, Garland Publishing Inc, NY/ London.
- Najwyższa Izba Kontroli (2020), [Wychodzenie z bezdomności – co nie działa? - Najwyższa Izba Kontroli](#) (pobranie: 7.01.2023)
- Pawlik B. M. (2015), Bezdomność. Modele pracy socjalnej. Wsparcie psychologiczne, Wydawnictwo Difin, Warszawa. Schluz B., (2010), Świat społeczny bezdomnych kobiet, Bonus Liber, Warszawa.

Załącznik 1 – Karta monitorująca stan zdrowia uczestniczek

Ze względu na zapis danych osobowych niezbędne jest wykorzystanie klauzuli RODO oraz przechowywanie zebranych kart w bezpiecznym miejscu, np. w szafie pancерnej.

Karta monitorująca stan zdrowia

1. Dane klientki

Imię i nazwisko	
Data urodzenia	
PESEL	
Numer kontaktowy	
Podstawa ubezpieczenia (właściwe podkreślić)	<ul style="list-style-type: none">• umowa o pracę• emerytura/ renta• członkini rodziny osoby ubezpieczonej zgłoszona do ubezpieczenia• z ubezpieczenie KRUS• indywidualny program wychodzenia z bezdomności• rejestracja jako osoba bezrobotna w UP• OPS - Pomoc w formie objęcia ubezpieczeniem zdrowotnym• OPS - przyznany zasiłek stały• dobrowolna umowa z NFZ

2. Historia wizyt

Nr	Specjalista	Data zapisania	Data planowanej wizyty	Status wizyty		Zalecenia
				Odbyta	Nieodbyta (powód)	

1.

3. Uzupelnienie kosmetyków

Data	Wydane kosmetyki i środki czystości	Zgłaszane potrzeby

4. Inne (tu miejsce na rejestrację spotkań z kosmetyczkami itp.)

Data	Spotkanie z...	Uwagi

Załącznik 2 – Karty animacji czasu wolnego

Propozycja zajęć integracyjnych

Cele i założenia zajęć

- poznanie się uczestniczek i prowadzących
- wspólne ustalenie i spisanie kontraktu
- „przełamanie lodów”
- integracja uczestniczek

Ramowy przebieg i czas zajęć

Czas zajęć - 120minut

1. **Powitanie uczestniczek** – wyjaśnienie celów spotkania- 5- 7min

2. **Przedstawienie się uczestniczek i asystentek 10-15 minut**

“Jestem” – uczestniczki siedzą w kręgu. Każda wymyśla sobie jakiś przedmiot codziennego użytku (np. patelnia) i dwa przymiotniki lub cechy, które go charakteryzują (np. duża i czarna). Następnie przedstawia się jako ten przedmiot i podaje charakteryzujące go cechy, przykładowo: „Jestem patelnią, dużą i czarną”

Uczestniczki chodzą po sali i przedstawiają się sobie. Kiedy wszystkie uczestniczki się sobie przedstawią, nadal przechadzając się po Sali, przedstawiamy się po raz drugi, jednak tym razem podając swoje imię i dwa przymiotniki, których używałyśmy do określenia przedmiotu, np.: „Jestem Ania, duża i czarna”.

Po zakończeniu ćwiczenia wymieniamy się refleksjami: Jak się czułyśmy w tym doświadczeniu?

Czy było coś, co sprawiło nam trudność? Czy było coś, co mi się podobało w tym doświadczeniu?

3. **Dokończ zdania 20 minut**

Spotkania w dwójkach. Uczestniczki dokończają zdania (najpierw jedna osoba, potem druga), po wymianie zdań szukamy w sali kolejnej osoby, z którą nie rozmawiałyśmy.

Zabawa kończy się, kiedy każdy z każdy porozmawia.

Moje pierwsze wrażenie, kiedy cię zobaczyłam...

Co bym zrobiła gdybym wygrała milion złotych...

Inni nie wiedzą o mnie, że....

Moim ostatnim sukcesem jest...

Największą przyjemność sprawia mi....

Po zakończeniu zabawy wymieniamy się w kręgu refleksjami

Przerwa na herbatę kawę i poczęstunek 10 minut

4. Wspólne ustalenie, spisanie i omówienie kontraktu 20-25 minut

5. Podsumowanie i pożegnanie 5-7 minut

Rundka w kręgu z wykorzystaniem kart metaforycznych - uczestniczki i asystentki losują kartę z obrazami, która najbardziej oddaje uczucia i myśli z „tu i teraz” -dzielimy się naszymi kartami i refleksjami. Jeśli pojawi się jakiś temat wymagający omówienia, robimy to w grupie lub indywidualnie.

Organizacja czasu wolnego – decoupage

Cele i założenia zajęć

- poznanie techniki ozdabiania przedmiotów metodą decoupage
- rozwijanie kreatywnego i twórczego myślenia

Ramowy przebieg zajęć

1. Powitanie uczestniczek - 5-7 minut

- runda z czym dziś jestem? Jak się czuje ?
- omówienie celu i przebiegu zajęć.

2. Wprowadzenie do tematu decoupage'u 10-15 minut

- historia decoupage'u
- przygotowanie stanowisk pracy
- zaprezentowanie potrzebnych materiałów i przybory potrzebne do dekorowania przedmiotu
- zaprezentowanie sposobu dekorowania przedmiotów

3. Przystąpienie uczestniczek do pracy nad projektem -pierwszy etap prac- 35minut

- przygotowanie bazy pod decoupage - oczyszczenie przedmiotu
- nałożenie bazy-pomalowanie przedmiotu (świeca, wazon, wieszak)

Przerwa na wyschnięcie warstwy podkładu- czas na rozmowy, kawę, herbatę i poczęstunek -15minut

4. Kontynuacja pracy nad projektem –ok 30minut

- przygotowanie materiałów do nałożenia na przedmiot - wycinanie wzorów
- przyklejenie wzorów na przedmioty
- nałożenie medium utwardzającego i zabezpieczającego
- pozostawienie do wyschnięcia

5. Podsumowanie i zakończenie zajęć -5-10minut

- Runda końcowa - razem w uczestniczkami dzielimy się efektami swojej pracy -prezentujemy ozdobione przedmioty.
- Omówienie procesu tworzenia: co było dla nas trudne, co było naszym sukcesem, źródłem satysfakcji, co odkryłyśmy w sobie nowego?
- Na koniec każda z uczestniczek mówi jedno słowo określające jej samopoczucie po zajęciach.

Moje granice i potrzeby

Cele i założenia zajęć

- poznanie czym są granice i potrzeby
- poznanie swoich granic osobistych
- rozpoznanie i nazwanie emocji towarzyszących przekraczaniu granic
- poznanie sposobów stawiania granic
- określenie swoich potrzeb

Ramowy przebieg zajęć

1. Powitanie uczestniczek- 5-7minut

- runda na początek: jak się dziś czujemy? z czym dziś przychodzimy? Czego potrzebujemy?
- poinformowanie uczestniczek o temacie i przebiegu zajęć
- wspólne przygotowanie przestrzeni do zajęć

2. Film i rozmowa- 10 minut

- wspólne obejrzenie kilku filmów przedstawiających kilka rodzajów tańca, flamenco, tango, paso doble,
- rozmowa w grupie na temat obejrzanych filmów-jakie pojawiły się emocje? O czym są poszczególne tańce? Jakie tematy w nich rozpoznajemy?

3. Praca w grupach 15-20 minut

- praca w trzech grupach - każda grupa dostaje jeden z wcześniej oglądanych tańców -wypisuje emocje, które się pojawiają między tancerzami; jakie te emocje pełnią role w życiu; czy widoczne są granice jakie tancerze stawiają partnerowi i w jaki sposób?
- grupy omawiają na forum swoją wspólną pracę i notatki
- po wspólnym omówieniu pracy w grupach spisujemy na flipcharcie czym są granice, potrzeby, jakie emocje towarzyszą przekraczaniu i stawianiu granic, jak dbać o granice swoje i innych, jak komunikować swoje potrzeby

Przerwa na kawę,herbatę i poczęstunek 10-15 minut

4. Ćwiczenie ruchowe- 5 -10 minut

- Panie zajmują dowolne miejsce w sali, w którym czują się dobrze i bezpiecznie.
- Kolejnym etapem jest rozdanie przez prowadzącą gum (jak do ćwiczeń).

Uczestniczki są zaproszone do użycia tych gum w dowolny dla siebie sposób: najpierw do zaznaczenia i poczucia małych i wąskich granic siebie i swojego ciała w przestrzeni, następnie mają nadal z użyciem gumy rozwinąć swoje ciało w taki sposób, żeby zająć jak największą przestrzeń i rozszerzyć granice swojego ciała.

- Po ruchowym doświadczeniu siadamy w kręgu, omawiamy ćwiczenie i dzielimy się refleksjami, co nam towarzyszyło na poziomie fizycznym i emocjonalnym? w jakim kształcie czułyśmy się lepiej: szerokich granicach czy wąskich? Jakie odczucia w ciele i w emocjach pojawiły się w kształcie szerokim i wąskim?

5. Praca z obrazem-40 -50 minut

- W ramach podsumowania uczestniczki wykonują obraz techniką collage'u, którego tematem są Moje Potrzeby. Po wykonaniu collage'y wspólnie się im przyglądamy i rozmawiamy:
 - -co było dla mnie ciekawe?
 - -co sprawiało mi trudność?
 - -czy pojawiły się jakieś uczucia i emocje?
 - - z czego jestem zadowolona?

6. Podsumowanie i zakończenie zajęć 5- 7minut

Runda na zakończenie: z czym dziś kończę? Co wynoszę i zabieram ze sobą, a co zostawiam?

Wspólne sprzątnięcie i pożegnanie.

Załącznik 3 – Karty do pracy własnej użytkowniczek

(do wykorzystania podczas zajęć grupowych lub indywidualnie)

Karty do pracy własnej

Droga Użytkowniczko,
przekazujemy Ci dzienniczek do pracy własnej. Zawiera on kilka ćwiczeń i pytań do refleksji. Zachęcamy do namysłu nad sobą, do przyjrzenia się sobie.
Dzienniczek może być pomocny w poznaniu swoich zasobów, potrzeb, emocji.
Swoje spostrzeżenia możesz zanotować w ramkach albo na osobnych arkuszach.
Miejsce nie jest kluczowe. Ważne jest jednak, by Twoje odpowiedzi były szczere.
Zapraszamy do pracy ze sobą.

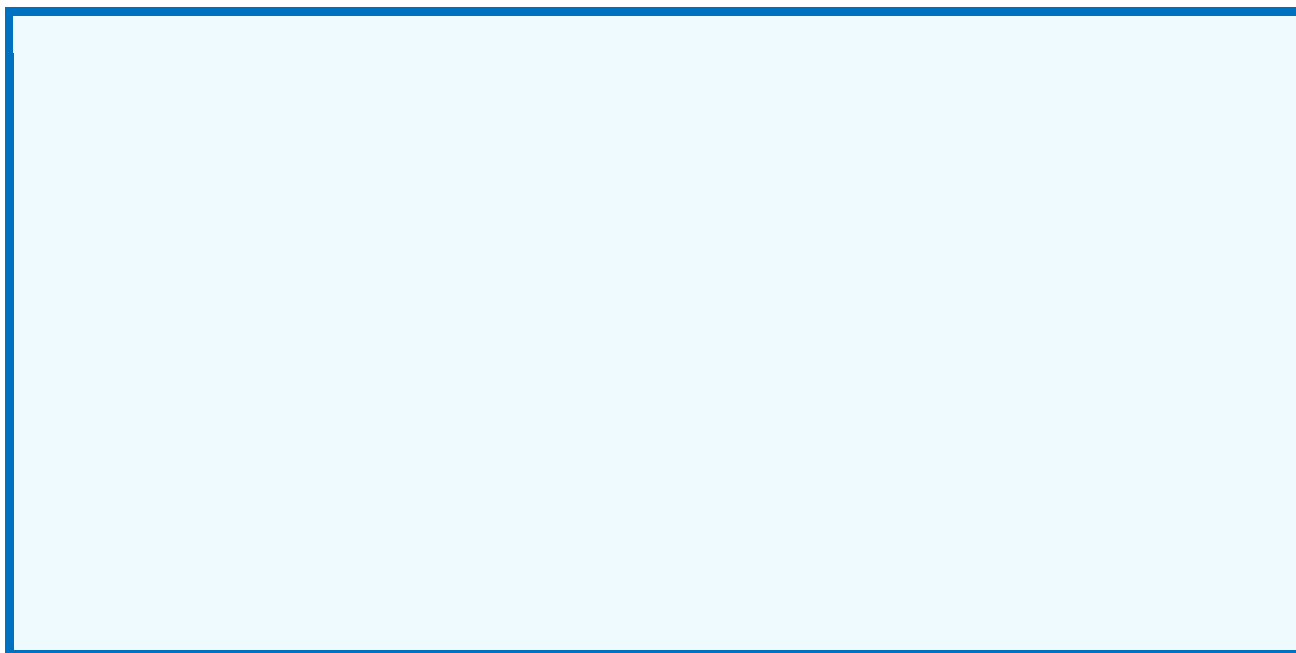
Tu jest miejsce na Twoją wizytówkę.

Karta 1. To ja

Niemal codziennie oglądasz swoje odbicie w lustrze czy oknie wystawowym. Obserwujesz sposób, w jaki się poruszasz, zwracasz uwagę na zmiany na skórze, być może na makijaż. Twoje odbicie, to tylko część Twojego obrazu siebie. Postrzeganie siebie dotyczy również tego, co niewidoczne. Składa się na nie to, kim jesteś i jaka jesteś dla siebie. Zachęcam Cię do spojrzenia w Twoje wewnętrzne lustro.

Wypisz cechy, które uznajesz za swoje mocne strony. Mogą one odnosić się do Twojego charakteru, ale i umiejętności. Z czego jesteś dumna? w czym czujesz się dobra?

Jeżeli w tej chwili nie przychodzi Ci nic do głowy, odwołaj się do swoich minionych doświadczeń.



Przeczytaj jeszcze raz cechy, które zapisałaś. Wybierz dwie, trzy, które wydają Ci się szczególnie ważne. Dlaczego? Kiedy je wykorzystujesz? Gdzie je nabyłaś? Gdzie ćwiczyłaś?

Prawdopodobnie co jakiś czas zwracasz się do siebie w myślach. To naturalne. Zastanów się teraz, w jaki sposób to robisz? Jak siebie nazywasz, jak określasz? Czy jesteś dla siebie wyrozumiała czy surowa?

Spójrz w lustro. Kogo widzisz? Pomyśl o sobie w ciepły, życzliwy sposób. Czy kiedy tak myślisz, obserwujesz jakieś zmiany w swojej mimice, w ciele?

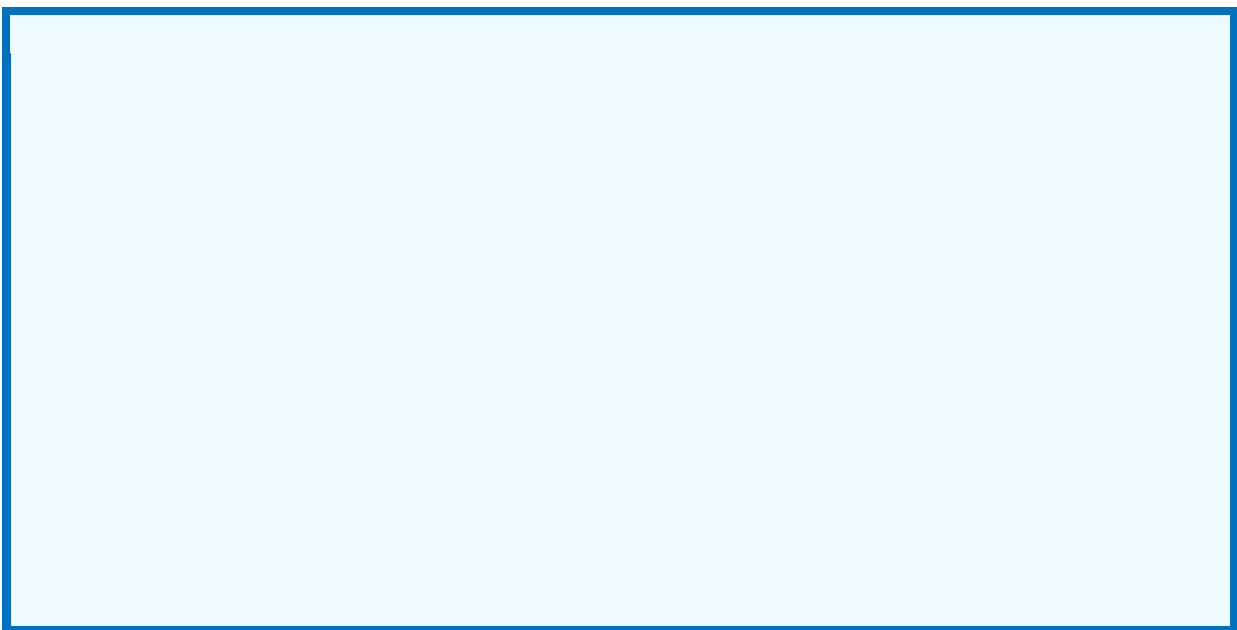
Miejsce na notatki

A large, empty rectangular box with a light blue background and a dark blue border, intended for taking notes.

Karta 2. Ja z innymi

Niedawno zastanawiałaś się nad tym, jaka jesteś dla siebie. Teraz zachęcam Cię do refleksji nad tym, jaka jesteś w relacjach z innymi?

Wymień osobę lub osoby, które uznajesz za znaczące dla siebie. Chodzi tutaj o tych, którzy mieli na Ciebie istotny wpływ. Dopisz, kim dla Ciebie są i dlaczego są ważni. Przykładowo, może to być nauczycielka, która jako pierwsza powiedziała Ci, że jesteś w czymś dobra. Może to być sąsiadka, która zachęciła Cię do zrobienia czegoś ciekawego. Możesz napisać o osobach z przeszłości lub teraźniejszości, o kobietach lub mężczyznach.

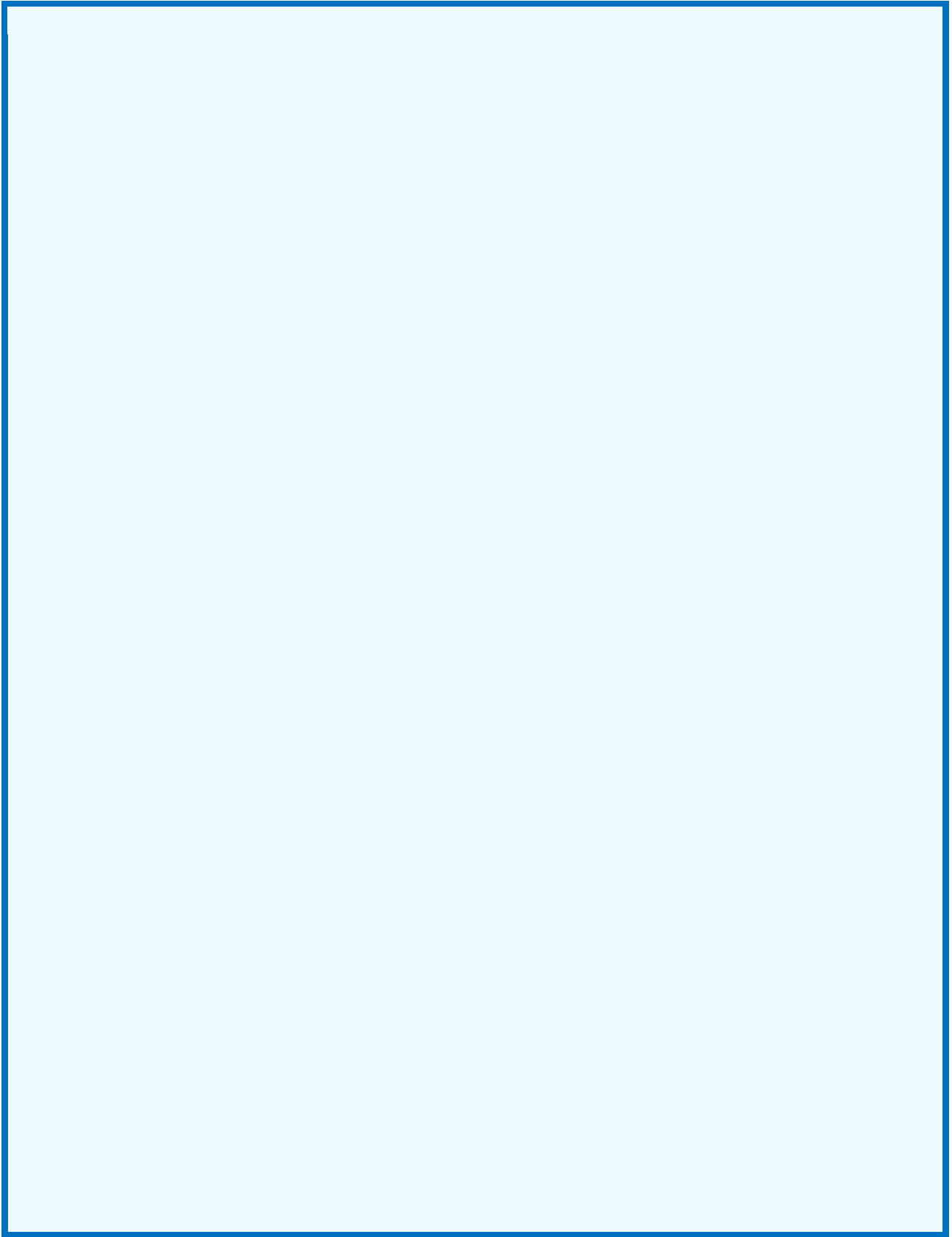


Przeczytaj swoje wpisy. Zamknij na chwilę oczy i skoncentruj się na emocjach wywołanych przez wspomnienia tych osób. Co czujesz?

Teraz zastanów się nad sytuacjami, w których to Ty mogłaś być ważna dla kogoś. Za ważność rozumiemy tu sytuację, w której komuś pomogłaś, zainspirowałaś do czegoś albo uśmiechnęłaś się, kiedy ktoś tego potrzebował.

Jak myślisz, co te sytuacje mówią o Tobie? Jak wówczas mogłaś być postrzegana przez te osoby? Jeżeli w tej chwili nie przychodzi Ci nikt i nic do głowy, pomyśl, co i dla kogo mogłabyś zrobić w przyszłości.

Zapisz swoje refleksje.



Wróć na moment do notatek z pierwszej karty. Przeczytaj swoje cechy. Jak myślisz, jak inni mogą je odbierać?

Karta 3. Emocje

Odczuwanie emocji jest naturalne i potrzebne. Są one rodzajem barometru informującego nas, co się z nami dzieje. Emocje są ważne, ponieważ:

- wpływają na nasze zachowanie,
- wpływają na postrzeganie siebie i innych,
- wpływają na nasze zdrowie.

Warto więc nauczyć się je rozpoznawać, nazywać i regulować.

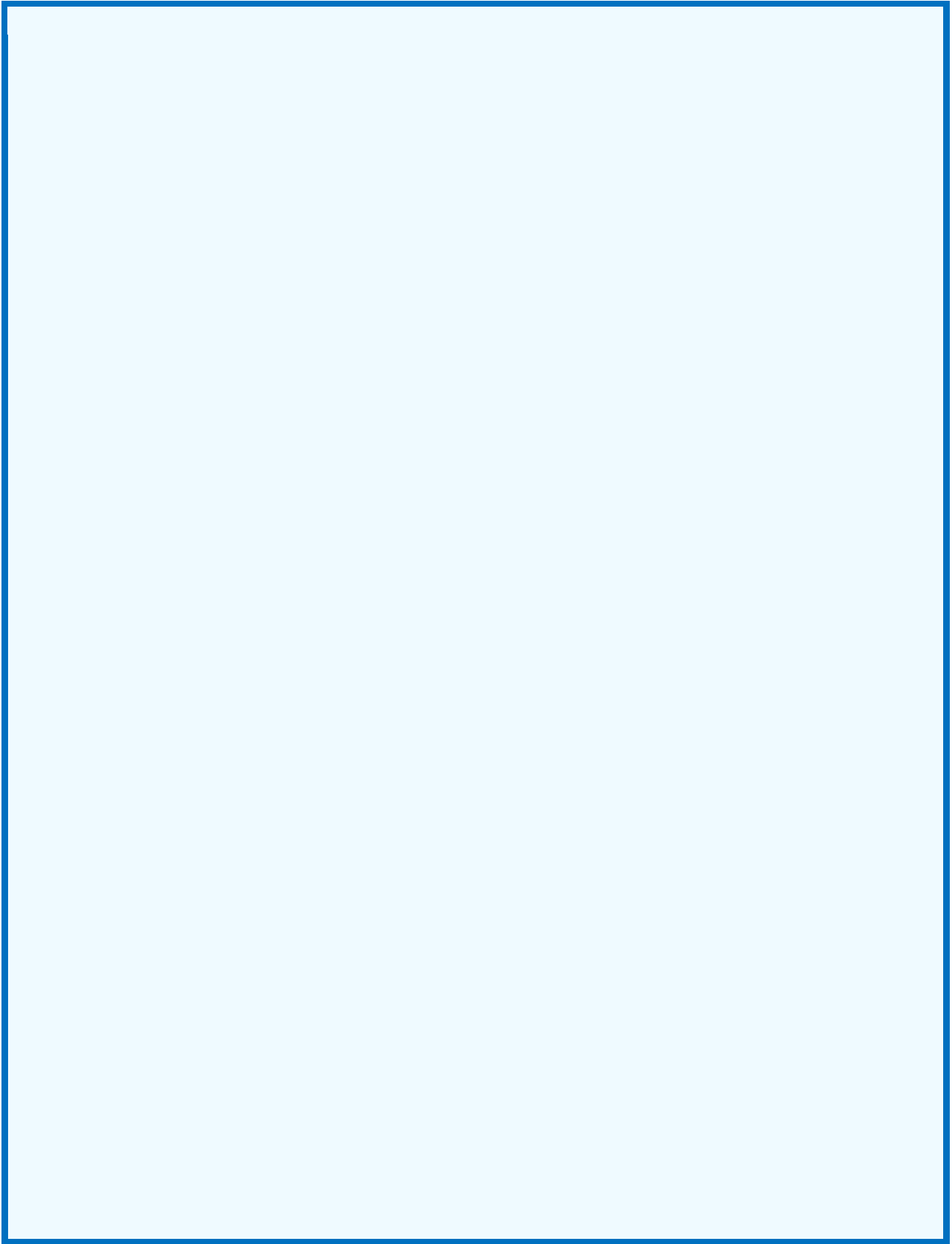
Zachęcam Cię teraz do ćwiczenia. Usiądź wygodnie. Rozejrzyj się. Oddychaj spokojnie. Jeżeli możesz, przymknij oczy. Przywołaj w myślach wydarzenie z ostatniego tygodnia, w którym poczułaś nieprzyjemne emocje. Poczuj, co dzieje się z Twoim ciałem.

Teraz postaraj się przypomnieć sobie sytuację neutralną, taką, kiedy nie odczuwałaś intensywnie. Ot, coś się stało, ale dla Ciebie było bez znaczenia. Jak reaguje Twoje ciało?

Na zakończenie odtwórz w pamięci scenę, w której doświadczyłaś przyjemnych emocji. Jak na nie reaguje Twoje ciało? Zapisz swoje refleksje.

Wykonując to ćwiczenie powoli i bardzo uważnie, zauważyłaś pewnie zmiany w sposobie oddychania, temperaturze ciała czy nawet mimice. Zwróć uwagę, że pracowałaś na wspomnieniach, nie były to aktualne sytuacje. Emocje nas poruszają, wewnątrz i zewnątrz.

Zastanów się teraz nad emocjami, które odczuwasz najczęściej. Być może niektóre z nich wynikają z relacji z innymi osobami. W kontakcie z X możesz czuć strach, a w kontakcie z Y radość. To naturalne. Spróbuj podzielić swoje stany na przyjemne, nieprzyjemne i neutralne. Może chcesz je narysować? Jak przedstawisz poczucie dumy, miłość, radość? a jak gniew zawstyżenie czy obojętność?



Skoncentruj się teraz na przyjemnych emocjach. Wypisz sytuacje, miejsca, osoby, które je wywołują. Co chcesz zrobić, by częściej odczuwać przyjemne emocje?

Do namysłu

Usiądź wygodnie. Jeśli możesz, przymknij lub zamknij oczy albo zatrzymaj wzrok na nieruchomym punkcie przed sobą.

Skieruj wnętrza dłoni do góry i delikatnie oprzyj je na udach.

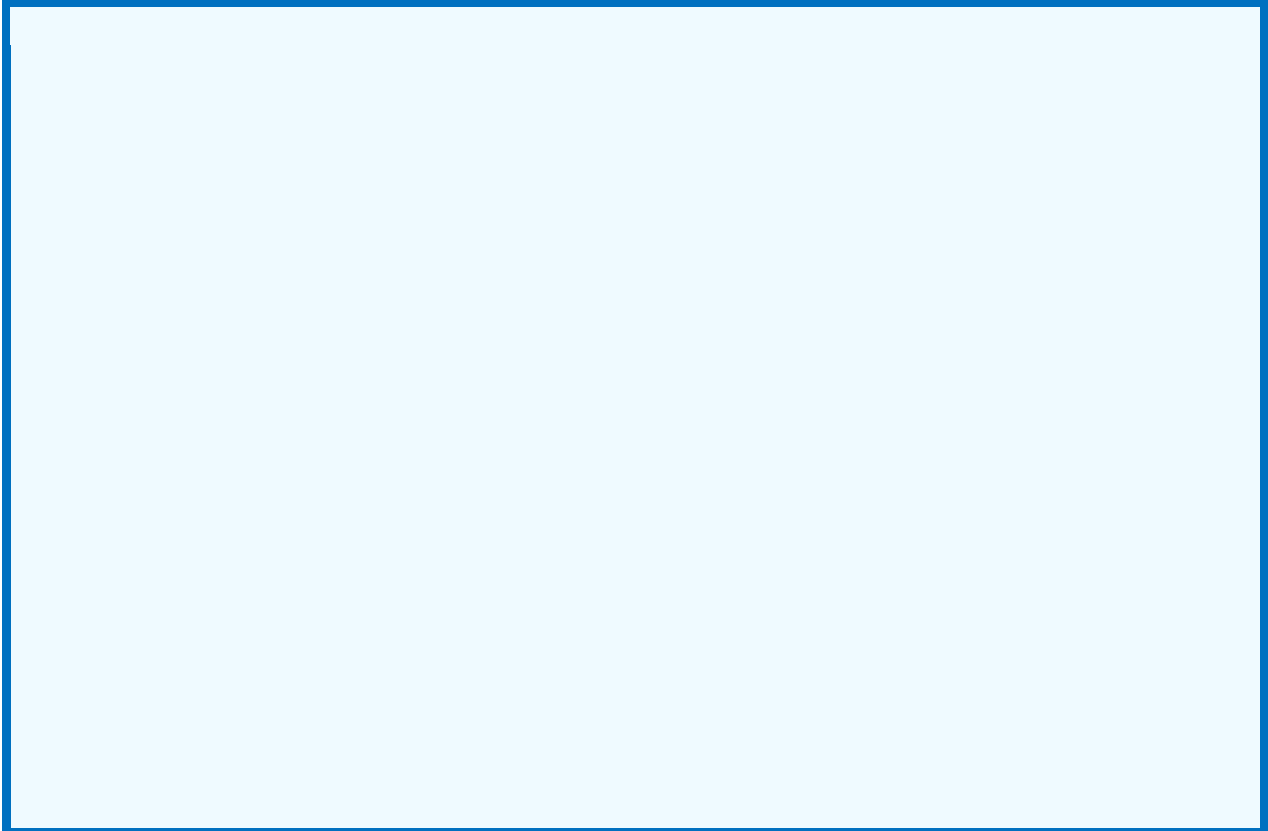
Wykonaj spokojnie trzy pełne cykle oddechowe.

Poczuj, jak Twoje stopy dotykają podłogi. Skieruj uwagę na łydki, uda, pośladki, brzuch, klatkę piersiową. Rozluźnij twarz. Zwróć uwagę na miejsce pomiędzy brwiami.

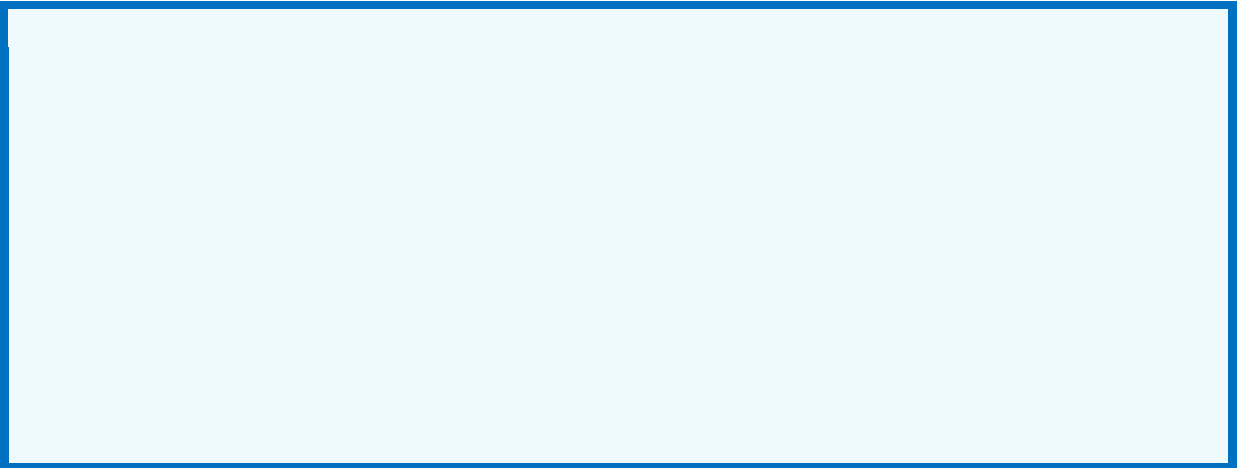
Gdy poczujesz, że jesteś gotowa, przeczytaj pierwsze pytanie. Zastanów się nad nim. Zapisz swoją odpowiedź.

Kiedy chcesz odpowiadać na kolejne? Może potrzebujesz więcej czasu? Możesz do nich wrócić następnego dnia.

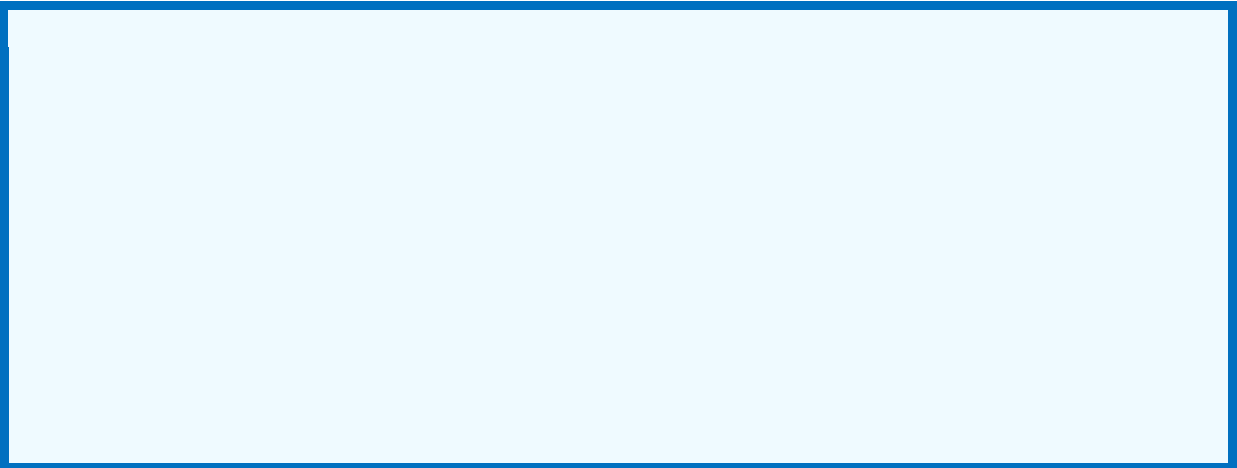
- czym marzę?



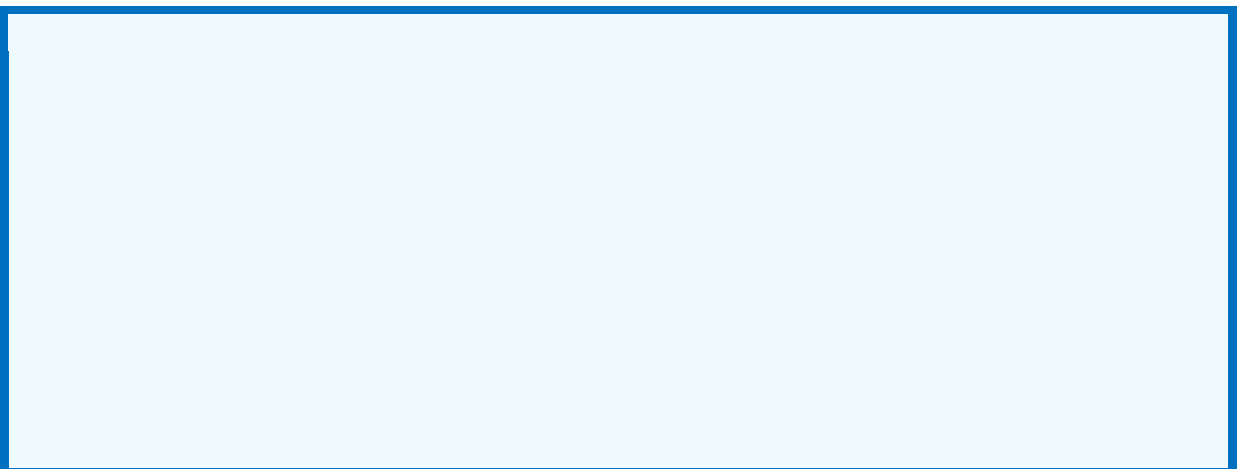
- Co to jest wdzięczność? Co się dziś wydarzyło, co ją we mnie wywołuje?



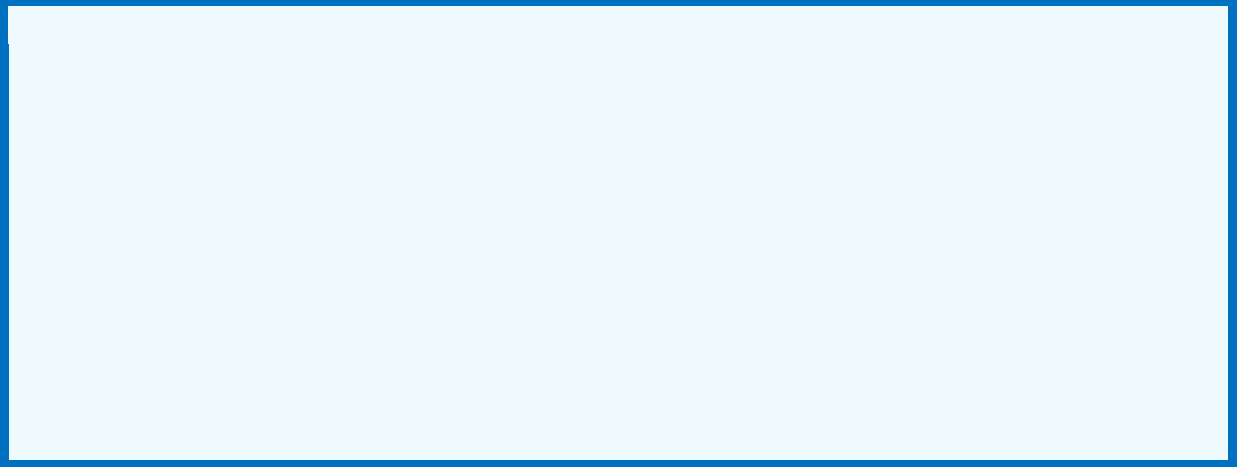
- Kiedy czuję radość?



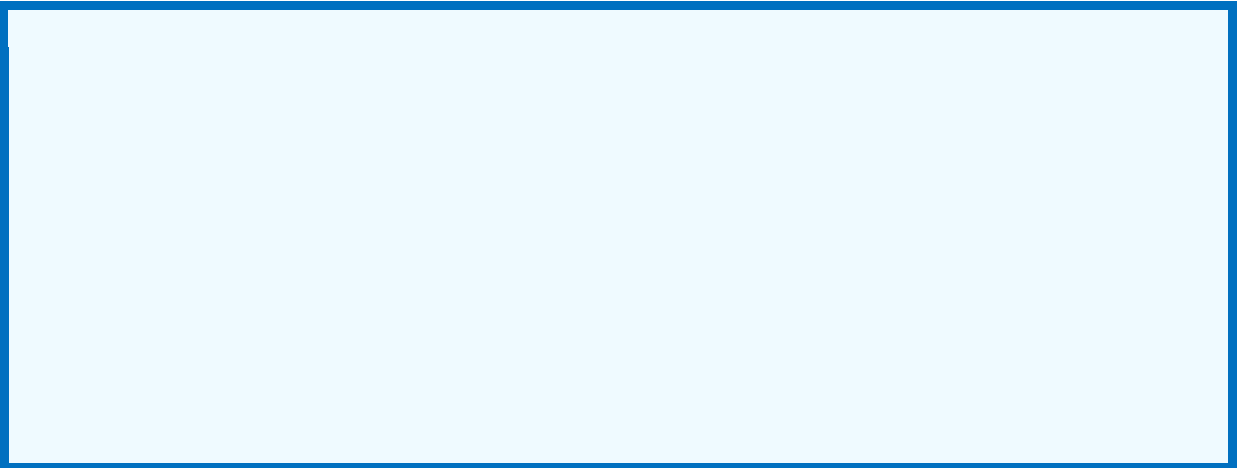
- Czego się obawiam?



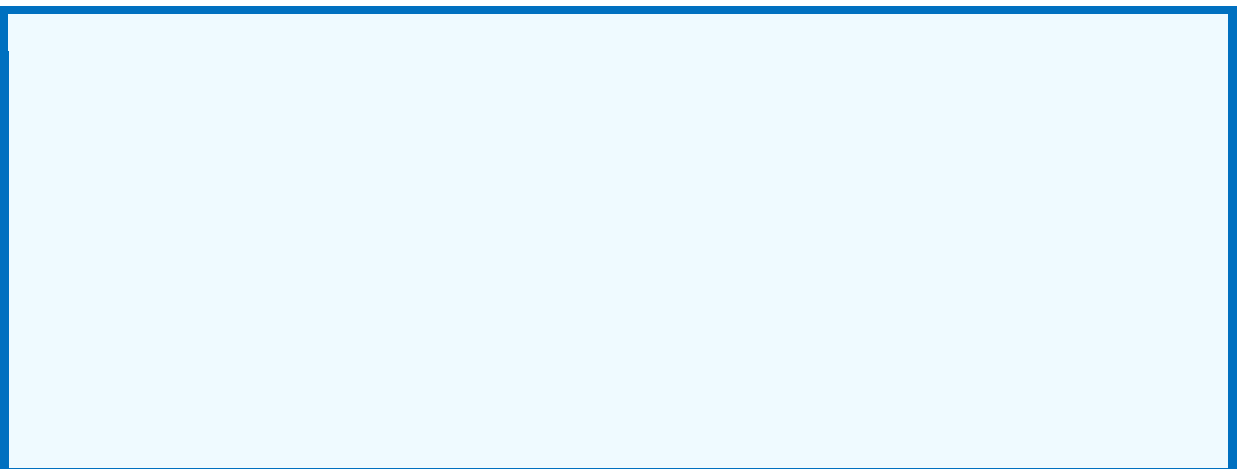
- Co robię dobrze, w czym czuję się dobra?



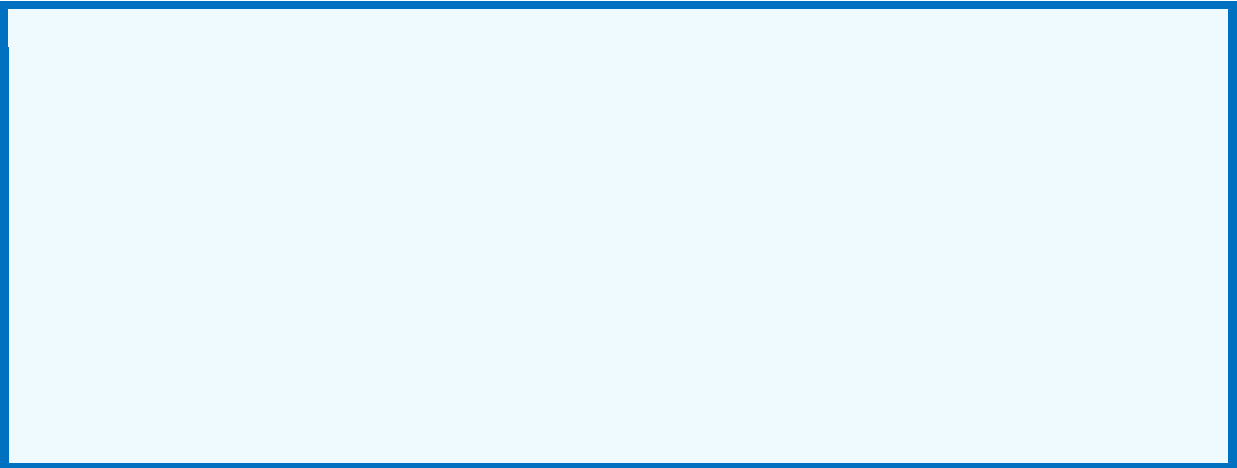
- Co mnie uspokaja? Kiedy, gdzie, przy kim czuję się spokojna?



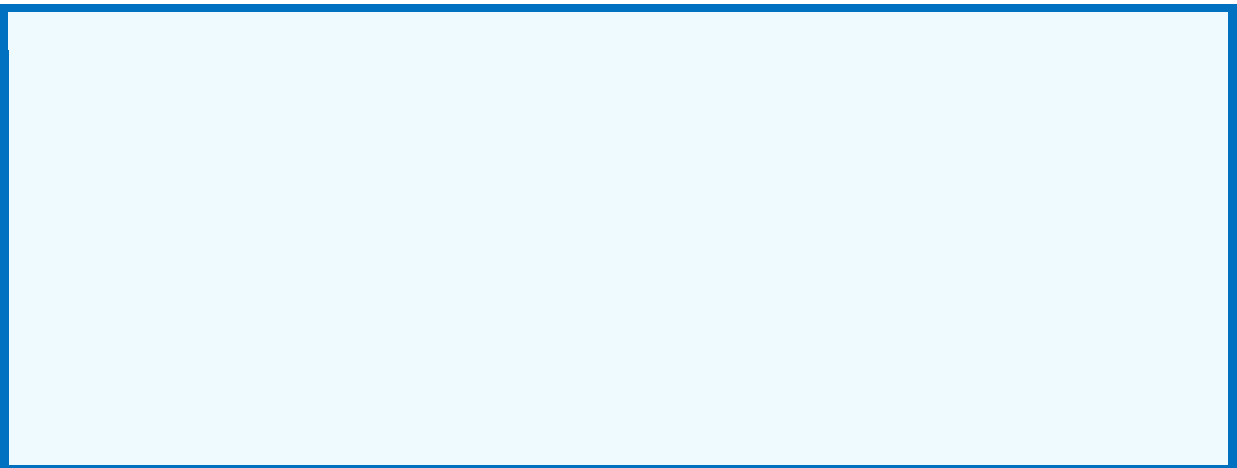
- Jak mam plan na dziś? Na jutro, na kolejny tydzień, miesiąc, rok...



- Co poprawia moje samopoczucie?



- Co jest moim drogowskazem? Czym się kieruję w życiu? Co jest dla mnie ważne?



- Co było najważniejszym momentem w moim życiu? Co uważam, za wydarzenie zwrotne?

