

# Wzajemnia – miejsce spotkań grupowych



Działania grup samopomocowych w instytucjach kultury



# Wzajemnia – miejsce spotkań grupowych

Działania grup samopomocowych w instytucjach  
kultury

**Poradnik**

Autor: Wojciech Matejko

Opieka merytoryczna: Paweł Jordan

Redakcja i korekta językowa: Marzena Śledź i Urszula Drabińska

Zdjęcia: Kadr z filmu o innowacji, Sangaj Studio Filmowe Dorota Migas-  
-Mazur (okładka), Wojciech Matejko (pozostałe)

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

Wrzesień 2023

ISBN: 978-83-62590-84-1

Innowacja powstała w ramach inkubatora innowacji społecznych  
„Inkubator pomysłów”.



Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji CC BY 4.0  
(Creative Commons-Uznanie autorstwa-4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0)).

Szczegóły licencji znajdziesz pod adresem:  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

Projekt „Innowacje w samorządzie” jest realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

## Spis treści

Wstęp	4
1. Czym jest i dla kogo jest samopomoc?	5
1.1. Krótka historia samopomocy	5
1.2. Czym jest samopomoc?	6
1.3. Rodzaje grup samopomocowych?	6
1.4. Grupy wrażliwe, czyli kto?	7
2. Czym jest Wzajemnia?	8
3. Rola kultury w samopomocy. Synergia kultury w samopomocy	9
4. Jak założyć Wzajemnię?	10
4.1. Etap 1. Przygotowanie instytucji kultury	11
4.2. Etap 2. Wzajemni	13
5. Funkcjonowanie Wzajemni	15
5.1. Model „Drzwi otwarte”	15
5.2. Model „Kultura wsparcia”	16
5.3. Model „Wsparcie kultury”	16
5.4. Model „Współtworzenie kultury”	17
6. Rola, dylematy i wsparcie animatorów i animatorek	17
6.1. Role animatorów i animatorek	18
6.2. Wsparcie dla animatorów i animatorek	20
7. Fazy rozwoju grup samopomocowych we Wzajemni	22
7.1. Faza przygotowania i orientacji	22
7.2. Faza konfliktu	24
7.3. Faza normowania	26
7.4. Faza pracy i samodzielności	26
8. Wnioski i wskazówki po pilotażu	28
9. Czy to działa, czyli jak Wzajemnia pomaga odbiorcom?	29
10. Ile kosztuje Wzajemnia?	30
11. Kto za tym stoi, czyli o autorze innowacji i miejscu, w którym powstała	30
12. Kontakt i więcej informacji	32
13. Bibliografia	32

# Wstęp

## **Wspólnota doświadczeń. Wspólnota kultury**

Lata pandemii i wojna w Ukrainie uwydatniły, jak ważne jest wzmacnianie odporności na sytuacje kryzysowe, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym. Przyzwyczajamy się powoli, że w obecnych czasach nie możemy już być niczego pewni. Jednocześnie wielokrotnie w trakcie ostatnich kryzysów udowodniliśmy, że jako społeczeństwo potrafimy podejmować wspólnotowe inicjatywy pomocowe, które są skuteczne, pomimo ich prowadzenia w chaotycznych warunkach i braku oparcia instytucjonalnego.

Jestem przekonany, że aktualnie niezwykle cenne staje się poszukiwanie nowych modeli organizacyjnych, które czerpią najlepsze z dwóch światów: oddolną energię, wynikającą z bezpośredniego uczestnictwa ludzi w rozwiązywaniu problemów, oraz stabilność wynikającą ze wsparcia struktury instytucji. Taki właśnie model działania kulturalnego Wzajemni prezentujemy w niniejszym poradniku.

Połączenie metodologii grup samopomocowych z narzędziami kultury nie tylko umożliwi łatwiejsze nawiązywanie relacji przez ich członków i członkinie poprzez wspólne uczestnictwo w kulturze, lecz może także sprzyjać rozwojowi w stronę współtworzenia kultury.

W poradniku staram się przekazać praktykom i praktyczkom, pracownikom i pracownicom pola kultury narzędzia oraz know-how ułatwiające stałą współpracę z takimi grupami. Zgromadziliśmy je w ramach pilotażu (testowego wdrożenia) tej metody, który przeprowadziliśmy w trzech instytucjach kultury w Warszawie w 2022 roku.

Mam nadzieję, że poradnik okaże się pomocny we włączaniu się Państwa domów kultury, galerii czy bibliotek w rozwiązywanie aktualnych problemów społecznych, bez rezygnacji ze swojej podstawowej misji oraz bez wielkiego obciążenia dla zasobów instytucji. Liczę na to, że będzie służył jako źródło inspiracji i otwartości na owocną, stałą współpracę z grupami wrażliwymi z najbliższego sąsiedztwa.

*Wojciech Matejko*

# 1. Czym jest i dla kogo jest samopomoc?<sup>1</sup>

## 1.1. Krótka historia samopomocy

Powstanie ruchu samopomocowego można datować na chwilę spotkania dwóch Amerykanów – Billa Wilsona i Boba Smitha, którzy założyli w 1935 roku Anonimowych Alkoholików (AA). Ruch ten wypełnił niszę i rozwinął się w przestrzeni, w której medycyna konwencjonalna nie mogła sobie poradzić z problemem alkoholizmu. Punktem zwrotnym było uznanie alkoholizmu za chorobę i stworzenie grup wzajemnego wsparcia najpierw w Stanach Zjednoczonych, a później na całym świecie.

Realny wzrost zainteresowania ruchem samopomocowym w Europie i w Stanach Zjednoczonych nastąpił dopiero w latach 60. i 70. XX wieku. Narodził się na fali kontestacji wobec biurokracji i polityki oraz wiary w zmianę tej sytuacji poprzez grupy nieformalne i non-kulturowe. Ludzie zwracali się ku działaniom społecznym związanym z istnieniem małych grup. W tym nurcie mieścił się też sprzeciw wobec lekarzy i ich pozycji ekspertów w stosunku do pacjentów oraz rozwój samopomocy związanej z problemami zdrowotnymi.

W latach 80. w Ameryce Północnej oraz w Niemczech zaczęły powstawać samopomocowe punkty kontaktowe, których zadaniem było zapewnienie informacji oraz usług łączących poszczególnych ludzi szukających pomocy z grupami samopomocowymi. Punkty te wspierały także ogólny rozwój grup samopomocowych. W latach 90., gdy upowszechniał się internet, również w ruchu samopomocowym nastąpiły znaczące zmiany. Wiele spotkań o charakterze samopomocowym przestało mieć charakter twarzą w twarz i przeniosło się do świata wirtualnego.

W XXI wieku rozwinęło się myślenie o samopomocy jako pomocy wzajemnej, w ramach której grupy ludzi wymieniają się zasobami i usługami (np. banki czasu, carpooling) oraz podejmują wspólny wysiłek na rzecz zmiany swojej pozycji ekonomicznej (np. wspólne kasy oszczędności w krajach globalnego Południa).

---

<sup>1</sup> Na podstawie „Samopomoc – razem przezwyciężymy trudności”, Stowarzyszenie BORIS, Warszawa 2007.

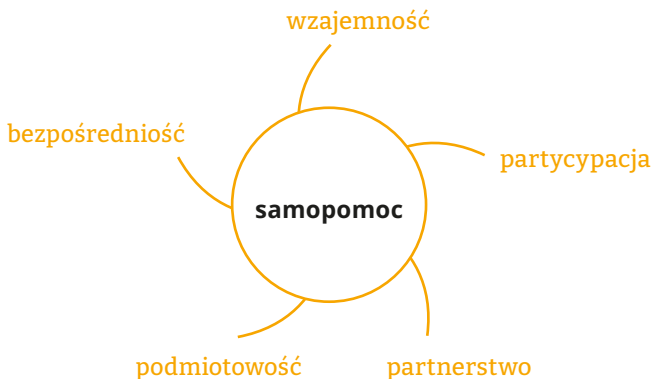
## 1.2. Czym jest samopomoc?

**Samopomoc to bazowanie na wewnętrznych siłach i wzajemności w celu przezwyciężenia danego problemu w wymiarze indywidualnym, grupowym i wspólnotowym.**

Wymiar indywidualny oznacza przezwyciężenie problemu dzięki bazowaniu na silnej woli, grupowy – wzajemną pomoc członków grupy w celu rozwiązania problemu, a wspólnotowy – wykorzystanie zasobów wspólnoty lokalnej do rozwiązania problemów.

Główne wartości samopomocy to:

- partycypacja,
- partnerstwo,
- podmiotowość,
- bezpośredniość,
- wzajemność.



## 1.3. Rodzaje grup samopomocowych?

Wśród grup samopomocowych możemy wyróżnić<sup>2</sup>:

- **grupy treningowe (edukacyjne)**, służące wyposażeniu człowieka w wiedzę i umiejętności, których mu brakuje, a które chciałby mieć. W grupach tego rodzaju można zdobyć umiejętności związane z komunikacją, słuchaniem, podejmowaniem decyzji, rozwiązywaniem konfliktów. Mogą się one również zajmować rozwiązywaniem problemów życiowych, np. jak wychowywać dzieci. Praca takiej grupy jest zbliżona

<sup>2</sup> Na podstawie Carol K. Oyster, „Grupy”, Poznań 2002.

do zajęć szkolnych, zaś grupy są powoływane na określony czas niezbędny do zdobycia wiedzy lub umiejętności z danego zakresu. Lider lub liderka różni się od pozostałych członków i członkiń grupy tylko tym, że jest specjalistą bądź specjalistką w dziedzinie, którą obejmuje trening (nie musi jednak mieć w tym zakresie profesjonalnego wykształcenia);

- **grupy terapeutyczne** mają za zadanie ułatwić ludziom rozwiązywanie problemów, wobec których okazali się bezradni. Ludzie ci potrzebują fachowej pomocy, aby zmiana się w nich dokonała. Grupy tego rodzaju muszą być prowadzone przez wykwalifikowanych terapeutów czy terapeutki zaś spotkania winny odbywać się regularnie przez dłuższy czas. Grupy takie są najczęściej tworzone w placówkach leczenia psychiatrycznego;
- **grupy samopomocy**, składające się z osób borykających się z problemem podobnego typu. Tego rodzaju grupy nie są prowadzone przez wykwalifikowanych terapeutów czy terapeutki, chociaż uczestnicy i uczestniczki grupy mogą korzystać z ich pomocy w sytuacjach trudnych. Często liderem lub liderką grupy jest osoba dotknięta tym samym problemem, co pozostali członkowie. Grupy tego rodzaju mają być miejscem, w którym spotykają się ludzie przeżywający podobne lub takie same problemy, aby uczyć się od siebie nawzajem radzenia sobie z nimi i stawiania im czoła.

Granice między typami grup bywają nieostre. **W naszym modelu wspieramy wszystkie ich rodzaje.** Trzeba pamiętać, że niektóre z nich mogą wymagać współpracy ze specjalistami (terapeutami, terapeutkami lub instruktorami czy instruktorkami).

#### 1.4. Grupy wrażliwe, czyli kto?

W naszym modelu proponujemy zastąpienie terminu „grupy zagrożone wykluczeniem” szerszą kategorią „grupy wrażliwe”. Czynimy to świadomie, aby nie myśleć o potencjalnych odbiorcach i odbiorczyniach samopomocy jedynie w kategoriach negatywnego naznaczenia społecznego. Dzięki takiemu podejściu odbiorcami czy odbiorczyniami mogą być wszyscy, którzy w dynamicznie zmieniających się aktualnie warunkach życia mogą znaleźć się nagle w sytuacji, w której potrzebują wsparcia i współpracy z innymi. Odnosi się to również do osób, które poszukują np. możliwości własnego rozwoju lub uczestnictwa w kulturze albo organizują się na rzecz zmiany społecznej, ale choćby ze względu na pogarszającą się sytuację ekonomiczną, nie są w stanie spełnić swoich potrzeb samodzielnie.

### Przykładowe grupy wrażliwe:

- osoby z problemami zdrowotnymi lub niepełnosprawnościami (np. osoby z niepełnosprawnościami ruchu, mierzące się z chorobami i zaburzeniami psychicznymi, uzależnieniami), a także ich rodziny,
- mniejszości etniczne, religijne, w tym przede wszystkim osoby z doświadczeniem migranckim lub uchodźczym,
- grupy z innymi problemami (np. rodzice samodzielnie wychowujących dzieci, wdowy lub wdowcy, osoby bezrobotne, uczniowie gorzej radzący sobie w szkole),
- grupy zagrożone dyskryminacją ze względu na wiek, płeć lub orientację seksualną,
- grupy samopomocy w środowisku lokalnym (osoby prowadzące patrole obywatelskie czy zajmujące się sprzątaniami osiedli, aktywiści miejscy lub ekologiczni),
- grupy ubogie, nieposiadające środków do realizacji celów społecznych i rozwojowych.

## 2. Czym jest Wzajemnia?

Wzajemnia to model współpracy instytucji kultury z oddolnymi grupami samopomocowymi. Odpowiada on 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.

Wzajemnia 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; Wzajemnia może być dla danej instytucji dobrym sposobem na rozszerzenie swojej działalności i dotarcie do nowych grup.

Wzajemnia może działać przy:

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

### 3. Rola kultury w samopomocy. Synergia kultury w samopomocy

Kluczową wartością i fundamentem samopomocy jest bazowanie na sile podmiotowości, doświadczeniach, zasobach ludzi, którzy są włączani do danej grupy. To bycie dla siebie i ze sobą w relacji partnerskiej, wzajemnościowej.

We Wzajemni świadomie używamy narzędzi kultury (np. wspólny śpiew, taniec, warsztaty arteterapeutyczne, wyjście do teatru czy na wystawę, wieczór poezji) do katalizowania procesu grupowego i uważności na siebie.

Wspólne uczestnictwo w kulturze ma olbrzymi potencjał do przyspieszania integracji, wytworzenia atmosfery zaufania i przejmowania odpowiedzialności za działania grupy przez jej członków. To, że ludzie nauczą się tańca, śpiewu lub rzeźby, jest ważnym aspektem (bo jest to przecież rozwój własnego potencjału), ale nie jest kluczowe. Poprzez kulturę chcemy dać ludziom i grupie siłę do dalszego rozwoju, wzmacniania samoświadomości, samosterowności grupy, wzięcia odpowiedzialności za drogę i kierunki jej rozwoju.

Uczestnictwo w kulturze grup samopomocowych ma również wymiar godnościowy. Grupy wrażliwe bardzo często nie uczestniczą w kulturze, bo próg wejścia do instytucji kultury jest dla nich trudny do pokonania, zwłaszcza w sytuacjach, w których sukcesem staje się już nawet wyjście z domu. Aktywności kulturalne dają szansę na wzrost poczucia wartości i poczucia godności, poczucia, że dobrze jest „wyjść z domu i robić coś wspólnie lub doświadczać razem nowych rzeczy”; że można mieć swoje zdanie, wyrażać je, realizować się; że nie jest to zarezerwowane dla tych zamożnych, lepiej wykształconych, pełnosprawnych, elit, że my też możemy to robić. Pozwala zaobserwować i docenić swoje talenty, mocne strony, zainteresowania.

Istotnym elementem jest również destygmatyzacja – spotykanie się w grupach samopomocowych w miejscu nienaznaczonym negatywnymi konotacjami społecznymi (np. ośrodek pomocy społecznej, jednostka zdrowia psychicznego, ośrodek wsparcia potrzebujących) może znacząco ułatwić osobom z grup wrażliwych podjęcie takiej wspólnej inicjatywy.

## 4. Jak założyć Wzajemnię?

Z punktu widzenia instytucji kultury poszerzenie swojej działalności o wspieranie grup samopomocowych w ramach Wzajemni to szansa, żeby lepiej wypełniać misję aktywnego poszukiwania nowych odbiorców i odbiorczyń kultury w swoich siedzibach. To również szansa na większe uspołecznienie działań poprzez wspieranie oddolnej inicjatywy osób „z sąsiedztwa”.

Co ważne, na podstawie doświadczeń z pilotażowego wdrożenia naszego modelu w trzech instytucjach kultury wiemy, że takie działania nie powodują dużego obciążenia dla instytucji. Nie muszą (choć mogą) wiązać się z budowaniem dodatkowego budżetu.

Inicjacja Wzajemni wymaga przede wszystkim **namysłu organizacyjnego oraz dobrego zbadania i wykorzystania już posiadanych zasobów.**

Pomocne mogą okazać się również sieci współpracy, które można uruchomić w partnerstwie organizacji, instytucji czy osób w najbliższym otoczeniu instytucji kultury. Tacy partnerzy mogą być zainteresowani współpracą przy tworzeniu Wzajemni.

Mogą to być np. ośrodki zdrowia, ośrodki pomocy społecznej, ośrodki dla uchodźców, organizacje pozarządowe, instytucje edukacyjne. Jak zawsze we wszystkich działaniach pomocowych istnieje stałe napięcie pomiędzy zewnętrznym profesjonalistą czy profesjonalistką, którzy inicjują lub wspierają proces, a uruchamianiem od początku poczucia podmiotowości, bazowania na wewnętrznych siłach i brania odpowiedzialności za grupę przez samych jej członków. W przypadku Wzajemni rola profesjonalisty czy profesjonalistki może zostać ograniczona do minimum i nie wymaga specjalistycznych kompetencji.

W tym rozdziale przedstawimy i wyjaśnimy, jakie kroki i w jakiej kolejności warto wykonać, aby dobrze przygotować własną instytucję kultury do prowadzenia w jej ramach Wzajemni lub po prostu bardziej świadomego i systematycznego zapraszania do siebie grup wrażliwych.

Wdrożenie innowacji w instytucji kultury składa się z kilku etapów. Kluczowa jest oczywiście chęć zespołu instytucji. 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.

## 4.1. 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:

**„Osoby, które ze względu na swoje cechy zewnętrzne lub wewnętrzne, albo ze względu na okoliczności, w których się znajdują, muszą podjąć dodatkowe działania lub zastosować dodatkowe środki w celu przezwyciężenia bariery, aby uczestniczyć w różnych sferach życia na zasadzie równości z innymi osobami”.**

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 Wzajemni w konkretnej instytucji. Jeśli pierwsze działania okażą się przynosić zakładane efekty, można również na stałe wpisać funkcjonowanie Wzajemni 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 Wzajemnią, 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.

Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale 5.

### ■ **Powołanie animatorów lub animatorek Wzajemni.**

Po analizie zasobów należy powołać odpowiednią liczbę animatorów i animatorek Wzajemni 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. Osoba ta nie musi być specjalistą lub specjalistką od pracy z grupami samopomocowymi ani tym bardziej terapeutą czy terapeutką, ale

dobrze, żeby lubiła rozmowy i spotkania z ludźmi i wspólne działania. Cenne będzie doświadczenie z prowadzenia spotkań, pracy grupowej lub warsztatowej.

Ważne jest także przygotowanie teoretyczne i praktyczne takiej osoby, np. przy użyciu materiałów szkoleniowych dołączonych do tego podręcznika lub zorganizowaniu dedykowanego szkolenia.

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 sytuacjach konfliktowych w samych grupach, z których animator lub animatorka powinni pomagać wychodzić.

## 4.2. Etap 2. Inauguracja Wzajemni

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

### a) Poszukiwanie lokalnych partnerów (sojuszników) do realizacji programu Wzajemni

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

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).

Ta współpraca może np. polegać na:

- wsparciu w superwizji dla animatorów i animatorek oraz liderów i liderki grup samopomocowych,
- wsparciu w rekrutacji nowych grup samopomocowych lub zaproszeniu do korzystania z przestrzeni Wzajemni przez inne grupy już wcześniej wspierane przez partnerskie instytucje,
- dzieleniu się wiedzą i doświadczeniem o działaniach i sytuacji osób z poszczególnych grup wrażliwych, również poprzez szkolenia i warsztaty dla animatorów i animatorek grup samopomocowych.

Dobrym rozwiązaniem jest zorganizowanie otwartego spotkania z zainteresowanymi instytucjami o sposobach funkcjonowania Wzajemni, poznanie się i wymiana kontaktów.

W partnerstwie z innymi można dzielić różnorodne zasoby.

1

korzystanie ze wsparcia partnerskich organizacji i instytucji zajmujących się wspieraniem osób z grup wrażliwych (np. szkolenia, superwizje)

2

zaangażowanie „własnych” instruktorów lub zapewnienie członkom i członkiniom grup bezpłatnych wejściówek na własne wydarzenia

3

partnerstwo z innymi instytucjami kultury w sąsiedztwie i pomoc grupom w wyjściach na wystawy, do kina, do teatru z biletami po specjalnych cenach

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

Do prawidłowego funkcjonowania Wzajemni 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).

Zachęcamy do korzystania z przygotowanych przez nas materiałów szkoleniowych, dostępnych na stronie [www.kcs.info.pl](http://www.kcs.info.pl).

### **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 Wzajemni, 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.

Możliwe sposoby rekrutacji:

- rekrutacja poprzez kanały wcześniej pozyskanych partnerów – instytucji i organizacji wspierających określone grupy wrażliwe,
- rekrutacja celowa wśród już będących w orbicie instytucji osób lub grup wrażliwych i zaproponowanie im nowej, stałej formuły na spotkania w placówce,
- rekrutacja i promocja otwarta poprzez tradycyjne i elektroniczne kanały instytucji kultury (strona, kanały w mediach społecznościowych, lokalne media). Można skorzystać z pakietu materiałów promocyjnych, który jest dostępny na stronie [www.kcs.info.pl](http://www.kcs.info.pl).

## 5. Funkcjonowanie Wzajemni

W zależności od zasobów instytucji oraz potrzeb i poziomu dojrzałości grup samopomocowych Wzajemni może funkcjonować według jednego z czterech modeli działania. Oczywiście w rzeczywistości te modele się przecinają, prawdopodobnie żadna Wzajemnia nie będzie działać tylko według jednego z nich. Są to:

- drzwi otwarte,
- kultura wsparcia,
- wsparcie kultury,
- współtworzenie kultury.

### 5.1. Model „Drzwi otwarte”

Podstawa funkcjonowania Wzajemni to bezpłatne użyczenie przestrzeni na spotkania grup samopomocowych w instytucji kultury z funkcją nocnego stróża (pomoc w ustawieniu krzeseł, zaoferowanie papieru, długopisów, flipchartu, ewentualnie zapewnienie kawy i herbaty czy drobna obsługa administracyjna).

Wymagania dotyczące przestrzeni:

- neutralna, przyjazna i łatwo dostępna (z uwzględnieniem dostępu dla osób z niepełnosprawnościami),

- odrębna, nieprzechodnia sala,
- przestrzeń gwarantująca bezpieczeństwo i poufność prowadzonych rozmów,
- umożliwiającą ustawienie krzesel w kręgu dla maksymalnie 12–14 osób.

## 5.2. Model „Kultura wsparcia”

W tym modelu zapewniamy pomoc w zainicjowaniu i rozwoju grup samopomocowych na ich wczesnym etapie lub w dłuższej perspektywie w postaci:

- pomocy w zainicjowaniu grupy oraz dotarciu liderów lub liderek grup do osób w podobnej sytuacji (promocja i rekrutacja); by prowadzić własne działania promocyjne, można wykorzystać sieci kontaktów organizacji i instytucji partnerskich lub pakiet materiałów graficznych i promocyjnych dołączonych do tego poradnika;
- przekazania wiedzy i miękkich kompetencji (np. szkoleń z podstaw rozwoju grup samopomocowych, moderacji spotkań) i wzmacnianiu poczucia sprawczości,
- animowaniu pierwszego spotkania lub kilku pierwszych spotkań, pomocy w ustaleniu celów, zasad i kontraktu grupy.

W zależności od potrzeb grupy animator lub animatorka Wzajemni może zdecydować o kontynuacji bezpośredniego wspierania grupy w późniejszych fazach rozwoju grupy. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale 6.

## 5.3. Model „Wsparcie kultury”

Jest to kluczowy wariant kulturalnego Wzajemni. Może przybierać różne formy, w zależności od zasobów instytucji:

- uczestnictwo członków i członkiń grup w istniejących programach kulturalnych prowadzonych przez instytucję, proponowanie i informowanie o programie instytucji przez animatora lub animatorkę oraz zachęcanie do wspólnego udziału w wydarzeniach,
- 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 Wzajemnia (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. Mogą w tym pomóc różnego rodzaju działania służące identyfikowaniu wspólnych zainteresowań członków i członkiń grupy. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale 7.

#### 5.4. Model „Współtworzenie kultury”

Ten model Wzajemni 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. Wsparcie animatora lub animatorki Wzajemni może polegać w tym wypadku na pomocy w promocji i organizacji takich wydarzeń. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale 6.

## 6. Rola, dylematy i wsparcie animatorów i animatorek

Animator i animatorka grupy samopomocowej, którzy jednocześnie nie dzielą z członkami grupy ich doświadczeń, stoją przed poważnym dylematem: czy wejść w rolę eksperta i prowadzić grupę samemu, a tym samym ryzykować uzależnienie uczestników od siebie? Czy też może zaprosić uczestników do grupy i niech sobie dalej radzą sami – ryzykując, że będzie to ich pierwsze i ostatnie spotkanie?

Animatorka bądź animator Wzajemni powinni sami wybrać preferowany przez siebie styl prowadzenia grupy samopomocowej, na podstawie swoich zasobów, kompetencji oraz aktualnych możliwości.

Korzystając z naszych własnych doświadczeń, sugerujemy zawsze szukanie drogi środka – takiej, w której pomagamy zbudować solidne fundamenty grupy w celu jej dalszego, samodzielnego rozwoju w przyszłości.

Poniżej przedstawiamy cztery przykładowe modele ról wraz z ich zaletami oraz zagrożeniami, które rodzi wybór każdego z nich. Są to pewne „typy idealne”, w rzeczywistości dynamika grup powoduje, że często te podejścia się mieszają i jedynie od zasobów animatora oraz zasobów i potrzeb grupy będzie zależało czerpanie z tych różnych podejść do animowania.

## 6.1. Role animatorów i animatorek

### Inicjator, inicjatorka

Animatorka lub animator prowadzi tylko pierwsze spotkanie grupy (ustala z grupą zasady i cele istnienia grupy itd.), po czym przekazuje rotacyjne prowadzenie grupie – wycofuje się, zapewniając tylko organizacyjne warunki spotkań (miejsce, napoje itd.) oraz „z boku” proponuje różne aktywności kulturalne do wyboru przez grupę.

Zalety	Wady
Nie ma ryzyka „zawieszenia się” na ekspercie prowadzącym lub ekspertce prowadzącej.	Uczestnicy i uczestniczki mogą nie mieć wystarczających umiejętności, aby prowadzić kolejne spotkania.
Ludzie czują się wyposażeni w odpowiedzialność za siebie.	Osoby uczestniczące mogą nie chcieć wziąć odpowiedzialności za grupę (grupa może się więc nie spotkać).

### Ekspert, ekspertka

Samodzielnie, w sposób stały, prowadzi grupę, która przyjmuje charakter grupy wsparcia lub grupy o charakterze psychoedukacyjnym.

Zalety	Wady
Prowadzący lub prowadząca jest ekspertem bądź ekspertką od prowadzenia spotkań – poradzi sobie z problemami powstającymi w grupie.	Uczestnicy i uczestniczki „zawieszają się” na prowadzącym lub prowadzącej, nie są bowiem współodpowiedzialni za prowadzenie grupy.
Prowadząca lub prowadzący może dostarczać potrzebną wiedzę uczestnikom.	Uczestnicy i uczestniczki mogą mieć wygórowane oczekiwania wobec osoby prowadzącej – eksperta lub ekspertki, aby dostarczała im wiedzy i była ich doradczynią lub terapeutą.
Osoba prowadząca przyciąga uczestników, konsoliduje grupę.	Osoby uczestniczące mogą się zniechęcić, kiedy prowadzący lub prowadząca nie będzie zadowalać ich oczekiwań.
	Uczestnicy i uczestniczki nie mają poczucia, że osoba prowadząca jest jedną z nich i ma podobne problemy.
	Skośność relacji ekspert – uczestnik obniżająca poczucie wartości uczestnika, utwierdzająca go w postawie bezradności.

## Nocny stróż, nocna strażniczka

Animator lub animatorka w ogóle nie spotyka się z grupą, lecz wybiera spośród potencjalnych uczestników jedną osobę i przygotowuje ją do prowadzenia pierwszego spotkania. Animator lub animatorka pełni jedynie funkcję osoby dbającej o przestrzeń do spotkań.

Zalety	Wady
Osoby uczestniczące od początku mają poczucie „my” – poczucie własności grupy, to ich grupa, ich problemy, nie ma podziału my – ekspert.	Wybrany uczestnik lub wybrana uczestniczka mogą nie mieć wystarczających umiejętności, aby prowadzić kolejne spotkania grupy.
Uczestnicy i uczestniczki od początku są współodpowiedzialni za grupę.	Uczestnicy i uczestniczki mogą nie chcieć wziąć odpowiedzialności za grupę na siebie (grupa może się spotkać po raz pierwszy i zarazem ostatni).
	Uczestnictwo w grupie może być mało atrakcyjne dla uczestników z powodu braku eksperta dostarczającego potrzebną im wiedzę.

## Superwizor, superwizorka

Animator lub animatorka prowadzi pierwsze spotkanie grupy, potem uczestniczy w grupie na prawach jej członka, a zarazem superwizora bądź opiekuna osoby prowadzącej spotkanie (pomaga jej w przygotowaniu spotkania, udziela informacji zwrotnej po spotkaniu). Gdy każdy z uczestników przynajmniej raz prowadzi spotkanie grupy, wspiera organizację spotkań – miejsce, program kulturalny itp.

Zalety	Wady
Powoli buduje się poczucie współodpowiedzialności za grupę.	Ryzyko, że osoba prowadząca będzie się czuła oceniana przez superwizora lub superwizorkę, co będzie hamowało jej spontaniczność i otwartość w prowadzeniu grupy.
Uczestnicy i uczestniczki dzięki superwizorowi nabywają nowych umiejętności (prowadzenia spotkań).	Ryzyko rozpadu grupy po wycofaniu superwizora bądź superwizorki.
Superwizorka lub superwizor może uzupełniać umiejętności prowadzącego o bardziej wyszukane kompetencje, np. interwencje w sytuacjach trudnych, konfliktowych itp.	Superwizor lub superwizorka ma sporo pracy.

**Idea samopomocy spodobała mi się, ponieważ niektóre metody dla niej charakterystyczne są też metodami, za pomocą których się pracuje w animacji kultury ze społecznościami. No i cel jest podobny. To znaczy „empowerment” tych grup. To było to, co mnie zbliżyło do tej idei.**

(...)

**Bez szkolenia i bez wsparcia nie czułbym się pewnie w obszarze samopomocy. W dalszym ciągu jest to jednak jakaś nauka i proces ciągłego doskonalenia się jako animator takich grup.**

**Kajetan Gołębiewski  
animator kultury i animator KCS (Wzajemni)  
w Domu Kultury Śródmieście m.st. Warszawy**

## **6.2. Wsparcie dla animatorów i animatorek**

### **Struktura i zespół instytucji**

Rola animatora lub animatorki KCS (Wzajemni) w danej placówce powinna być stałym zadaniem służbowym członka zespołu tej instytucji, a nie rolą, którą taki pracownik odgrywa „przy okazji” swoich codziennych obowiązków. Nie powinno to być również zadanie na nadgodziny, aby nie obciążać dodatkowo osoby, która się tego podejmie.

### **Szkolenia**

Wspieranie animatora i animatorki poprzez inwestowanie w jego bądź jej kompetencje jest istotne zarówno na początku pełnienia tej funkcji, jak i w późniejszych fazach funkcjonowania Wzajemni. Jak wynika z naszego doświadczenia, najbardziej cenne są szkolenia z facylitacji spotkań i moderacji dyskusji czy prowadzenia procesów grupowych lub grup wsparcia. Takie szkolenia mogą przeprowadzać organizacje lub instytucje partnerskie. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale 4.2.

### **Superwizje**

Sugerujemy objęcie animatora i animatorki Wzajemni stałym wsparciem superwizyjnym prowadzonym przez specjalistów i specjalistki – psychologów i psycholożki oraz trenerów i trenerki. Takie wsparcie może zostać udzielone przez organizacje lub instytucje partnerskie. Więcej informacji na ten temat znajduje się w podrozdziale 4.2.

## Liderzy grup samopomocowych

W grupach animowanych w ramach Wzajemni, mimo niehierarchicznego ich charakteru, mogą wyłonić się liderzy lub liderki, którzy chętniej i częściej biorą na siebie różne funkcje w grupie. Może to wynikać z ich cech charakteru lub większych zasobów w danym momencie rozwoju grupy. Te osoby będą stanowić dla animatora lub animatorki nieocenione wsparcie w rozwoju grup samopomocowych.

## Organizacje i instytucje partnerskie

Czasami animator lub animatorka Wzajemni nie musi w ogóle podejmować się roli prowadzenia grup samopomocowych. Może zaprosić grupy samopomocowe, które będą inicjowane i wspierane przez ekspertki

i ekspertów lub animatorów i animatorki z organizacji partnerskich.

W takim wypadku organizacje te mają swoje własne metodologie, osoby i zasoby do tego, żeby wspierać te grupy, a rolą animatora Wzajemni może być jedynie udostępnianie przestrzeni na spotkania oraz włączanie komponentów uczestnictwa w kulturze dla grup.



## 7. Fazy rozwoju grup samopomocowych we Wzajemni

Wszystkie grupy (nie tylko samopomocowe) podlegają regularnym i przewidywalnym zmianom. Ich rozwój następuje wraz z kolejną fazą pracy grupy. Można wyróżnić cztery fazy rozwoju, które animatorka bądź animator grupy powinni umieć rozpoznać, by odpowiednio dostosowywać swoje narzędzia i umożliwić grupom możliwie bezbolesne przejście do kolejnej fazy.

### 7.1. Faza przygotowania i orientacji

Obejmuje działania rekrutacyjne i przygotowujące inicjatorów i inicjatorki lub liderów i liderki grup do wspólnej pracy w przyszłości. W tej fazie zawarte są również pierwsze spotkania już po zawiązaniu się grupy i zebraniu wystarczającej liczby osób. Pierwsze spotkania są ważne i mogą stworzyć solidny fundament rozwoju grupy.

Warto pamiętać, aby na pierwszym spotkaniu od razu zadbać o optymalne warunki spotkania:

- właściwy dobór miejsca, wielkości sali, odpowiednie ustawienie krzeseł (uczestnicy i uczestniczki powinni mieć kontakt wzrokowy ze sobą);
- czas – powinien zostać dostosowany do uczestników i uczestniczek, optymalna długość spotkania to 1,5–2 godziny;
- dynamika – uczestnicy i uczestniczki muszą mieć poczucie, że spotkanie ma określone tempo, dzięki temu jest dla nich interesujące;
- rezultat – przypomnienie efektu całego spotkania sprawi, że uczestnicy i uczestniczki nie będą mieli poczucia straty czasu;
- styl – animator lub animatorka musi dbać o dobrą atmosferę, trzymanie się czasu oraz o przestrzeń dla każdej z obecnych osób.

#### Możliwy scenariusz pierwszego spotkania

- Powitanie oraz wyjaśnienie celu spotkania, poznanie się.
- Przedstawienie zasad pracy grupy samopomocowej, dyskusja o nich.
- Wybór prowadzącego kolejne spotkanie – sprawy organizacyjne i kontakty.
- Rundka końcowa.



Grupa wsparcia uchodźczyń z Ukrainy, która zawiązała się na Jazdowie w Warszawie, prowadzona jest przez wolontariuszkę – psycholożkę. Powstała, aby spotykać się i razem lepiej radzić z trudnymi doświadczeniami wojny i uchodźstwa.

Grupa skorzystała z warsztatu białego śpiewu zrealizowanego przez artystkę działającą regularnie na Osiedlu Jazdów. Uczestniczki przyznały, że było to dla nich cenne doświadczenie, mające istotny wymiar terapeutyczny. Dodatkowo niektóre uczestniczki grupy same mają doświadczenia w pracy twórczej (rysunek i rzeźba) i w przyszłości chciałyby organizować warsztaty dla innych osób na Jazdowie.

### Przykładowy kontrakt grupy samopomocowej

- Wszystko, o czym mówimy na spotkaniu, zostaje między nami.
- Każdy opowiada o sobie i swoich przeżyciach. Nie mówi o innych, nie wyraża się ogólnie i bezosobowo.
- Najważniejszym powodem, dla którego się spotykamy, jest szczerze i otwarte dzielenie się własnymi doświadczeniami, myślami, uczuciami, a więc nie wolno: krytykować, oceniać wypowiedzi i postaw innych; radzić innym, co mają robić; przerywać wypowiedzi innych, dyskutować na tematy niezwiązane z przyjętym tematem, np. polityką, sensacjami towarzyskimi, sportem.

- Jesteśmy punktualni, spotkanie zaczyna się i kończy dokładnie w zapowiedzianym czasie.
- Spotkania grupy odbywają się w ustalonym terminie. Każdy bierze odpowiedzialność za grupę, grupa nie ma żadnego formalnego przewodniczącego.
- Prowadzenie spotkania grupy jest rotacyjne i przejmowane co tydzień przez inną osobę.
- Przychodzimy na spotkania nie tylko po to, żeby brać od innych (uwagę, współczucie, wsparcie), lecz także by dawać swoje doświadczenia innym.

### Przykładowe zasady organizacyjne

- Podział zadań. Jest niezwykle istotny, gdyż przyczynia się do wkładu uczestników w funkcjonowanie grupy. Nie pozwól, byś Ty był jedynym organizatorem, wówczas będzie to tylko Twoja grupa, a nie Wasza, wspólna.
- Miejsce i czas spotkań – godzina i miejsce muszą pasować każdemu.
- Strukturalizacja spotkań – spotkania mają swoje części, wszyscy uczestnicy wiedzą, co się będzie działo na najbliższym spotkaniu.
- Częstotliwość spotkań. To uczestnicy decydują o tym, jak często chcą się spotykać. Ty możesz jedynie przedstawić im swoją propozycję.

## 7.2. Faza konfliktu

W każdej grupie w końcu następuje ustalenie hierarchii. Dzieje się to, kiedy członkowie i członkinie zaczynają bliżej się poznawać, stają się bardziej autentyczni i wiedzą, czego mogą się po sobie spodziewać. Dzieje się to mniej lub bardziej świadomie, a czasami ten proces może przyjmować burzliwy charakter. Pojawiająca się wrogość i napięcia mogą być również związane z rosnącą niepewnością związaną z własną chęcią głębszego zaangażowania się w grupę i jednocześnie niepewnością.

Ta faza charakteryzuje się swoją własną dynamiką, w której mogą pojawić się kolejno:

- drobne napięcia i nieporozumienia,
- wzajemna wrogość,
- kulminacja konfliktu,
- spadek napięcia, wyciszenie,
- racjonalne porozumienie.

Właściwie rozwiązany etap konfliktu procentuje dalszym zdrowym rozwojem grupy, większymi chęciami do nowych przedsięwzięć, spójną strukturą i bliskimi relacjami.

W fazie konfliktu ważne jest, aby:

- zachować spokój,
- ujawniać różnice między uczestnikami i i uczestniczkami oraz je uznawać;
- zwracać uwagę na to, co łączy grupę, przypominać, dlaczego spotykają się ze sobą,
- przyjmować otwarcie krytykę,
- mediować między uczestnikami, nie być stronnikiem,
- odnosić się do ustalonych wcześniej w kontrakcie reguł,
- podkreślić pozytywną wartość spotkań i pracy w grupie.



Grupa samopomocowa dla młodych osób po kryzysie psychicznym powstała z potrzeby spotkań, wymiany doświadczeń oraz poznawania nowych osób i próbowania nowych aktywności.

Osoby inicjatywne oraz animator (na zdjęciu) zdecydowali się na otwartą rekrutację, która zaowocowała skompletowaniem grupy już na pierwszym spotkaniu (13 osób). Na trzecim spotkaniu grupa zdecydowała się na wspólne wyjście do kina, a w planach są warsztaty taneczne oraz warsztat z umiejętności moderacji dyskusji i pracy w grupie.

### 7.3. Faza normowania

W tej fazie grupa tworzy spójną strukturę, w której zaczyna funkcjonować. Członkowie stają się bardziej autentyczni w rolach, które przyjęli. Grupa prezentuje jedność, choć nie zawsze uczestnicy są przekonani do tego samego punktu widzenia.

Rywalizacja obecna w pierwszej i drugiej fazie zanika na rzecz współpracy.

Trudności, jakie pojawiają się w fazie normowania, dotyczą unikania przez uczestników sytuacji, które ponownie mogłyby doprowadzić do konfliktu. Występuje nasilenie nastawienia na relacje przy jednoczesnym mniejszym dbaniu o wykonywanie zadań.

Niebezpieczeństwem może stać się brak realizacji konkretnych założeń grupy w obawie przed konfliktem.

Zadanie facylitatora lub facylitorki (animatora lub animatorki) w tej fazie polega na:

- zachęcaniu uczestników do współodpowiedzialności,
- proponowaniu im rozwiązań problemów, które mogą wystąpić,
- przypominaniu o zadaniach.

#### **O czym warto pamiętać w tej fazie?**

**Warto, by animator lub animatorka w tej fazie ograniczył(a) swoją aktywność i dał(a) grupie większą swobodę w konkretnych działaniach.**

### 7.4. Faza pracy i samodzielności

Ta faza charakteryzuje się tym, że uczestnicy są otwarci, mówią, co myślą, słuchają siebie nawzajem i mówią o sobie. Widoczna jest motywacja do działania i uczestnictwa, a grupa sama inicjuje różne działania i może funkcjonować bez prowadzącego czy animatorki.

Po osiągnięciu dojrzałości grupa może być gotowa do realizacji własnych projektów czy przedsięwzięć skierowanych do otwartej publiczności, a nie wyłącznie do swoich własnych członków.

W tym momencie, jeśli instytucja oraz animator mają odpowiednie zasoby, mogą wesprzeć grupę w organizacji takiego przedsięwzięcia. Często do jego

sukcesu wystarczy użyczenie przestrzeni oraz wsparcie organizacyjne i promocyjne w inicjatywie grupy.

W opcji bardziej zaawansowanej można pomyśleć o przeznaczeniu dodatkowego funduszu na wsparcie działań grupy (np. budżet na wydruki na jakąś wystawę, płatną promocję na mediach społecznościowych, catering lub drobny poczęstunek).



Grupa wsparcia i samopomocy Trop powstała w 2013 roku przy Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Działalność grupy stanowiła dla nas jedną z podstawowych inspiracji do stworzenia modelu Wzajemni. Przez lata grupa rozwinęła swoją działalność w sposób przypominający aktualnie bardziej działanie aktywnej organizacji pozarządowej, a nie grupy osób wspierających się razem w kryzysie.

Członkowie grupy Trop prowadzą m.in. następujące działania:

- telefon wsparcia dla osób w kryzysie (wspólnie ze Stowarzyszeniem Pomost),
- regularne wystawy sztuki tworzonej przez swoich członków (m.in. na Jazdowie czy w APS-ie),
- warsztaty w roli ekspertów przez doświadczenie (m.in. dla studentów psychologii, psychiatrii lub już wykwalifikowanych specjalistów w obszarze wspierania zdrowia),
- konsultacje z Biurem Rzecznika Praw Obywatelskich na temat praw osób z niepełnosprawnościami oraz w kryzysach psychicznych,
- warsztaty i szkolenia z samopomocy.

Gdy grupa osiągnie fazę dojrzałości i samodzielności, sama zaczyna współtworzyć program kultury i oferować aktywności innym. Grupa taka może naturalnie zacząć działać na rzecz pozytywnej zmiany społecznej w dużo szerszym kontekście niż jedynie wspieranie swoich członków. To olbrzymi sukces w pomnażaniu dobra wspólnego.

## 8. Wnioski i wskazówki po pilotażu

Podczas realizacji Wzajemni szczególnie należy pamiętać o:

- zapewnieniu bezpiecznej i komfortowej **przestrzeni** na spotkania 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 we Wzajemni nie może być wykonywana „przy okazji”, musi stanowić jasno określoną część etatu – łącznie wystarczy ½ etatu na 1 lub 2 osoby,
- regularnym **wspieraniu animatorów lub animatorek**,
- sformułowaniu wspólnie z uczestnikami i uczestniczkami **jasnych zasad** działania grupy samopomocowej w ramach Wzajemni.

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 odporności**.

Warto też pamiętać o trudnościach i obawach związanych z założeniem i prowadzeniem Wzajemni, 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 jakimi 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.

## 9. Czy to działa, czyli jak Wzajemnia pomaga odbiorcom?

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

- **zmniejsza poczucie 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 usamodzieliła, 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.

## 10. Ile kosztuje Wzajemnia?

Założenie i prowadzenie Wzajemni 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.

## 11. Kto za tym stoi, czyli o autorze innowacji i miejscu, w którym powstała



**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 – Wzajemni.

Model Kulturalnego Centrum Samopomocy (Wzajemnia) powstał w Otwartym Jazdowie – osiedlu drewnianych domków fińskich w samym centrum Warszawy. Gdyby nie samopomoc, samoorganizacja i oddolny

zryw jego mieszkańców i aktywistów, ten architektoniczny, urbanistyczny i społeczny unikat już by nie istniał. Dzisiaj jest to największe oddolne centrum kultury w Polsce, którego życie organizuje społeczność skupiona w Partnerstwie Otwarty Jazdów.

Kulturalne Centrum Samopomocy (Wzajemnia) powstało z potrzeby tworzenia na Jazdowie społeczności wrażliwej społecznie, włączającej – takiego myślenia o przestrzeni miejskiej, która nie tylko stwarza okazje do działania i jest dla wszystkich dostępna, ale realnie potrafi dla wszystkich stać się „swoim miejscem”. Działania i rozwój Partnerstwa Otwarty Jazdów w obszarze samopomocy nieprzerwanie wspiera Stowarzyszenie BORIS.

Więcej o Otwartym Jazdowie: [www.facebook.com/jazdow](https://www.facebook.com/jazdow)  
oraz [www.jazdow.pl](http://www.jazdow.pl).

Więcej o Stowarzyszeniu BORIS: [www.boris.org.pl](http://www.boris.org.pl).



## 12. Kontakt i więcej informacji

Potrzebujesz więcej informacji, jak założyć Wzajemnię? Chciał(a)byś przeprowadzić szkolenie lub spotkać się z nami w swojej instytucji?

Zapraszamy do kontaktu!

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

## 13. Bibliografia

1. David Carroll, Frank Riessman, „Nowa definicja samopomocy. Polityka i praktyka”, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2000.
2. Katarzyna Czyzka-Chełmińska, Rafał Milewski, „Jak wspierać samodzielny rozwój grupy samopomocowej?”, broszura informacyjna, Warszawa 2007.
3. Carol K. Oyster, „Grupy”, Poznań 2002.
4. „Samopomoc – razem przezwyciężymy trudności”, Stowarzyszenie BORIS, Warszawa 2007.
5. „Support Group Facilitation Guide”, Mental Health America, 2016.



# Niecodziennorozwiązania codziennychproblemów



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

