

# Senioralne grupy samopomocowe. Metodyka rekrutacji, animacji środowiska społecznego i ewaluacji

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
ASOS 2016

Warszawa, grudzień 2016 r.



## **SENIORALNE GRUPY SAMOPOMOCOWE.**

### **METODYKA REKRUTACJI, ANIMACJI ŚRODOWISKA SPOŁECZNEGO I EWALUACJI**

Redakcja:

Tomasz Kowalewicz

Autorzy:

Tomasz Kowalewicz

Jagoda Latkowska

Jan Latkowski



Fundacja Praesterno

Warszawa 2016

© Copyright by Fundacja Praesterno

Redakcja językowa i korekta:

Tomasz Kowalewic  
Filip Nawara

Wydanie pierwsze. Warszawa 2016

ISBN 978-83-940806-3-1

Wydawca:

Fundacja Praesterno,  
00-023 Warszawa,  
ul. Widok 22 lokal 30  
biuro@praesterno.pl  
www.praesterno.pl

**ASOS 2014-2020**  
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020  
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



Zadanie jest współfinansowane ze środków Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach  
Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

## Spis treści

### PROGRAM „ANIMACJA SAMOPOMOCOWEGO ŚRODOWISKA SPOŁECZNEGO” - OSOBISTE INSPIRACJE WSPÓŁAUTORA PROGRAMU

**JAN LATKOWSKI..... 6**

### PRAWNE, ORGANIZACYJNE I FINANSOWE ZAGADNIENIA RUCHU SAMOPOMOCOWEGO

**JAN LATKOWSKI.....12**

SAMOPOMOC – DEFINICJA I STATUS PRAWNY ..... 12

ZALETY I WADY DZIAŁANIA W RAMACH GRUP NIEFORMALNYCH..... 14

PREFEROWANY POZIOM AUTONOMII GRUP NIEFORMALNYCH ..... 16

FINANSOWANIE DZIAŁALNOŚCI. GRUPY NIEFORMALNE A OPODATKOWANIE PODATKIEM DOCHODOWYM OD OSÓB FIZYCZNYCH. .. 16

INNE NIŻ OFIARNOŚĆ CZŁONKÓW ŹRÓDŁA FINANSOWANIA GRUP NIEFORMALNYCH. .... 18

BUDŻET PARTYCYPACYJNY ..... 19

### DIAGNOZA GRUPY DEMOGRAFICZNEJ 60+ I JEJ SPECYFICZNYCH PROBLEMÓW

**TOMASZ KOWALEWICZ.....20**

PERIODYZACJA OKRESU STAROŚCI ..... 20

ZMIANY DEMOGRAFICZNE – WZROST UDZIAŁU OSÓB STARSZYCH W SPOŁECZEŃSTWIE ..... 21

AKTYWNOŚĆ SENIORALNA – POLSKA W KONTEKŚCIE UNII EUROPEJSKIEJ..... 23

PSYCHOSPOŁECZNE FUNKCJONOWANIE SENIORÓW – WYNIKI BADAŃ EMPIRYCZNYCH ..... 26

FEMINIZACJA STAROŚCI ..... 27

WIELOCHOROBOWOŚĆ I WIELOLEKOWOŚĆ ..... 28

GERONTOFOBIA – AGEIZM - DYSKRYMINACJA ..... 28

BIBLIOGRAFIA..... 30

### OPIS PROGRAMU „ANIMACJA SAMOPOMOCOWEGO ŚRODOWISKA SPOŁECZNEGO”

**TOMASZ KOWALEWICZ.....31**

CEL PROGRAMU ..... 31

PRZEBIEG REALIZACJI PROGRAMU ..... 31

REKRUTACJA DO PROGRAMU I KWALIFIKACJA UCZESTNIKÓW GRUP SENIORALNYCH..... 33

STRUKTURA PROGRAMU ..... 36

METODOLOGIA ..... 40

PRZEBIEG GRUP SENIORALNYCH ..... 42

TEMATYKA SPOTKAŃ SUPERWIZYJNYCH ..... 45

EWALUACJA PROGRAMU ..... 45

EWALUACJA SZKOLENIA LIDERÓW 60+..... 50

### SZKOLENIE DLA LIDERÓW 60+.

### ZAŁOŻENIA METODYCZNE I REALIZACJA CZĘŚCI WARSZTATOWEJ PROGRAMU

**JAGODA LATKOWSKA .....51**

KONCEPCJA..... 51

REALIZACJA ..... 53

WNIOSKI I REKOMENDACJE ..... 54

ZAŁĄCZNIK: SCENARIUSZ WARSZTATU DLA LIDERÓW ..... 56

„Państwo jest wspólnotą szczęśliwego życia, obejmującego rodziny i rody, dla celów doskonałego i samowystarczalnego bytowania. [...] Stąd właśnie powstały w państwach i powiernictwa, i bractwa, i związki ofiarnicze, i zrzeczenia towarzyskie. Są one tworem przyjaźni, bo przyjaźń jest wówczas, gdy się zamierza współżyć ze sobą”  
Arystoteles<sup>1</sup>

## Program „Animacja samopomocowego środowiska społecznego” - osobiste inspiracje współautora Programu Jan Latkowski

Chciałbym przedstawić – chwilami bardzo osobiste – inspiracje, jakie skłoniły mnie do pracy nad rozszerzeniem działalności Fundacji Praesterno o animację senioralnych grup samopomocowych. Mam nadzieję, że uwagi te będą interesujące dla innych osób przymierzających się do szerzenia w praktyce idei pomocy wzajemnej, choć być może każdy powinien szukać takich inspiracji na własną rękę (a wielu znajdzie je zupełnie gdzie indziej niż ja).

Z ideą pomocy wzajemnej zetknąłem się pierwszy raz tuż po maturze. Stało się to zupełnym przypadkiem, bo idea ta, rozumiana jako autentyczna i wolna od przymusu państwowego solidarność międzyludzka, była w latach siedemdziesiątych XX. wieku oczywiście sprzeczna z ówczesną ideologią „realnego komunizmu państwowego”.

Z przyjacielem rozmawialiśmy o wierszu Zbigniewa Herberta *Gra Pana Cogito*<sup>2</sup> ze świeżo wydanego tomiku wierszy *Pan Cogito*. Fabułą tekstu jest słynna ucieczka Piotra Kropotkina z Twierdzy Pietropawłowskiej w 1876 roku. Ucieczka ta została również opisana przez samego Kropotkina – nazwanego w wierszu „księciem anarchistów” i autorem „teorii o wzajemnej pomocy” – w jego autobiografii *Wspomnienia rewolucjonisty*<sup>3</sup>. Traf chciał, że po kilku dniach trafiłem w antykwariacie na małą książeczkę w szarej okładce autorstwa Piotra Kropotkina zatytułowaną *Pomoc wzajemna jako czynnik rozwoju*<sup>4</sup>. Emocje towarzyszące lekturze pamiętam do dziś, a idee autora wywarły wpływ na całe moje postrzeganie świata.

Poglądy Piotra Kropotkina wyrażone w *Pomocy wzajemnej...* kształtowały się początkowo pod wpływem obserwacji przyrody syberyjskiej i doprowadziły go do wniosku, iż w przyrodzie zachowania altruistyczne występują równie często jak zachowania egoistyczne, jeśli nawet nie częściej. Przyjęte następnie założenie, że przyroda nie rządzi się etyką doprowadza Kropotkina do wniosku, iż u podłoża zachowań altruistycznych w przyrodzie leżeć musi optymalizacja zysków i strat. Tym samym, pozostając zwolennikiem doktryny doboru naturalnego (ewolucji) Karola Darwina, Kropotkin sprzeciwia się pojmowaniu jej jedynie jako walki prowadzącej do wyniszczenia słabszych gatunków

<sup>1</sup> Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, [w:] D. Gromska (tłum.), *Arystoteles. Dzieła wszystkie*, t. V. Warszawa 2000, 1280b

<sup>2</sup> W Internecie np. <http://wiersze.anet.pl/w.,13203> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>3</sup> W Internecie np. [http://rcin.org.pl/Content/58796/WA004\\_45977\\_U32765\\_Kropotkin-Wspomnieni\\_o.pdf](http://rcin.org.pl/Content/58796/WA004_45977_U32765_Kropotkin-Wspomnieni_o.pdf) Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>4</sup> *Pomoc wzajemna jako czynnik rozwoju*. Piotr Kropotkin. Wydawnictwo Księgarni Społecznej Książka. W-wa 1921.

W Internecie np. <http://rcin.org.pl/dlibra/doccontent?id=32291>. Dostęp 30.12.2016 r.

Nowsze wydanie: Biblioteka Klasyków Anarchizmu, Poznań 2006 r.

bądź osobników. Przeciwnie, wskazuje w przyrodzie wiele przykładów współpracy – i to zarówno tej wewnątrzgatunkowej, jak między różnymi gatunkami.

Wnioski z obserwacji przyrody Kropotkin przenosi na grunt swych poglądów społecznych. Argumentuje, że również w społecznościach zachowania altruistyczne odgrywają ważniejszą rolę niż się to zwykle przyjmuje. Typowym przykładem, do którego się odwoływał były gildie w miastach średniowiecznych.

Obserwacje przyrody i społeczeństwa ludzkiego prowadzą wreszcie Kropotkina do następujących wniosków:

*„Oto istota psychiki ludzkiej. Dopóki człowiek nie oszaleje na polu bitwy, dopóty nie może znieść obojętnie wołania o pomoc. Na taki zew bohater idzie i działa, wszyscy zaś czują, że powinni zrobić to samo. Żadne rozumowanie nie jest w stanie oprzeć się żądaniu wzajemnej pomocy, ponieważ leżące u podstaw uczucie społeczne zostało wyhodowane przez tysiące lat życia w społeczeństwie ludzkim i przez setki tysięcy lat życia w społeczeństwach przedludzkich”<sup>5</sup>.*

Książkę kończy zaś następującym stwierdzeniem:

*„W praktykowaniu zasady pomocy wzajemnej (...) odkrywamy rzeczywiste i niewątpliwe źródło naszych pojęć etycznych. Stwierdzamy, że w etycznym rozwoju człowieka czynnikiem decydującym jest pomoc wzajemna a nie walka. W dalszym rozwoju tego czynnika (...) widzimy najlepszą rękomię coraz wyższego rozwoju naszego gatunku”<sup>6</sup>.*

Kilka lat później, pod koniec lat siedemdziesiątych, w trakcie jednego z seminariów magisterskich, przedmiotem wystąpienia któregoś z kolegów była Encyklika *Quadragesimo Anno* papieża Piusa XI<sup>7</sup>. W encyklice tej Pius XI odwołuje się do idei sformułowanych już wcześniej przez papieża Leona XIII w Encyklice *Rerum novarum*<sup>8</sup>.

U podstaw obu encyklik leży przekonanie, iż konieczne jest znalezienie nowych rozwiązań kwestii społecznych, na co wskazuje fakt, iż „ludzkość jakby się na dwie podzieliła części, z których jedna, liczebnie niewielka, używała wszystkich prawie wygód, których w tak bogatej mierze dostarczają wynalazki nowoczesne, druga zaś, obejmująca wielką masę robotniczą, cierpiąca pod jarzmem nieszczęsnego ubóstwa, daremnie usiłowała wyłamać się z ciasnoty ubogich swych stosunków”<sup>9</sup>.

Poszukując owych rozwiązań dochodzi Pius XI do wniosku, który stanie się następnie inspiracją wielu koncepcji społecznych (w tym także takich, których autorzy będą stali na stanowiskach całkiem odległych od Kościoła):

*„A chociaż prawdą to jest i rzeczą przez dzieje stwierdzoną, że dla zmienionych warunków wiele zadań, które dawniej mniejsze spełniały jednostki społeczne, obecnie już tylko związki wielkie mogą dokonać, niewzruszoną przecież pozostanie najwyższa zasada filozofii społecznej, której ani podważać, ani osłabiać nie wolno: jak jednostkom ludzkim nie wolno odejmować i przekazywać*

---

<sup>5</sup> op. cit. str. 139

<sup>6</sup> op. cit.

<sup>7</sup> W Internecie np. [https://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/pius\\_xi/.../quadragesimo\\_anno\\_15051931.html](https://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/pius_xi/.../quadragesimo_anno_15051931.html) Dostęp 30.12.2016r.

<sup>8</sup> W Internecie <https://www.mop.pl/doc/html/encykliki/Rerum%20novarum.htm> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>9</sup> Encyklika *Quadragesimo Anno*

*społeczności tego, co jednostki te z własnej inicjatywy i własną mogą wytworzyć pracą, tak samo jest naruszeniem sprawiedliwość, gdy się to, co mniejsze i niższe społeczności wykonać i dokonać mogą, przydzielić większym i wyższym władzom społecznym; poza tym wyrządza to szkodę wielką i podrywa porządek społeczny. Wszelka czynność społeczna bowiem powinna w pojęciu i istocie swojej wspomagać członki ciała społecznego, nigdy zaś ich nie rozbijać, ani nie wchłaniać”<sup>10</sup>.*

W dalszej części encykliki Pius XI, nawiązując do dotychczasowego dorobku Kościoła (w tym zwłaszcza ruchów samopomocowych wśród robotników), wspiera tworzenie zrzeszeń i stowarzyszeń różnych grup społecznych (pracodawców, pracowników i innych) mających za zadanie realizację celów gospodarczych, społecznych i kulturalnych.

Te fragmenty encykliki *Quadragesimo Anno* wybrzmiały niezwykle mocno i aktualnie wobec panującej blisko sześćdziesiąt lat od napisania ich przez Piusa XI rzeczywistości schyłku realnego socjalizmu. Rzeczywistości, w której myśl o jakiegokolwiek oddolnej inicjatywie samopomocowej jako zasadzie organizacji życia społecznego łączyła się z koniecznością przeciwstawienia się opresji państwowej i wymagała prawdziwego heroizmu.

W kilka miesięcy po wspomnianym seminarium wybuchła Solidarność, w której obie tradycje myślenia – i ta, którą reprezentował socjalizujący anarchista Piotr Kropotkin, i ta, którą ucieleśniał mocno konserwatywny papież Pius XI – były przez kilkanaście miesięcy żywe i twórczo rozwijane.

Natomiast moje pierwsze zetknięcie się z praktyką ruchu samopomocowego ma już bardzo osobisty charakter. W latach dziewięćdziesiątych rozpocząłem terapię w Poradni Uzależnień i Współzależnień od Alkoholu PETRA<sup>11</sup>, jednej z najstarszych placówek odwykowych w Polsce. Elementem terapii był obowiązek uczestniczenia w ciągu pierwszych dziewięćdziesięciu dni terapii w dziewięćdziesięciu mityngach Anonimowych Alkoholików.

Anonimowi Alkoholicy (AA, ang. Alcoholics Anonymous) to dobrowolne, samopomocowe grupy osób uzależnionych od alkoholu, tworzone w celu utrzymania trzeźwości własnej i wspomagania innych alkoholików w jej osiąganiu. Nazwa Anonimowi Alkoholicy wywodzi się od tytułu szerzącej ideę ruchu książki wydanej w roku 1939. Sam ruch jest jednak wcześniejszy. Za symboliczną datę jego narodzin uznaje się 10. czerwca 1935 roku, pierwszy dzień nieprzerwanej trzeźwości jednego z dwóch prekursorów ruchu Boba Smitha (w innej wersji – dzień, w którym wypił on swój ostatni kieliszek).

Nie jest moim celem szerzenie idei czy nawet wiedzy o AA. Zainteresowani znajdą bez trudu bogate informacje na stronie internetowej ruchu<sup>12</sup> bądź w stale rozwijanym haśle w Wikipedii<sup>13</sup>. Dla równowagi - krytyczne uwagi o AA autorstwa Bartosza Mikołajczyka można przeczytać w Zeszytach Naukowych Uczelnianej Rady Doktorantów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego Nr 1 (1/2013)<sup>14</sup>.

Dla obecnych rozważań istotne jest natomiast to, że czas który spędziłem na dziewięćdziesięciu mityngach AA w kilkunastu miejscach w Warszawie (tak różnych od siebie jak surowe podziemia

---

<sup>10</sup> Encyklika *Quadragesimo Anno*

<sup>11</sup> W Internecie [https://www.google.pl/?gws\\_rd=ssl#q=petra+warszawa&\\*](https://www.google.pl/?gws_rd=ssl#q=petra+warszawa&*) Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>12</sup> W Internecie <http://aa24.pl/pl/> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>13</sup> W Internecie [https://pl.wikipedia.org/wiki/Anonimowi\\_Alkoholicy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Anonimowi_Alkoholicy) Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>14</sup> W Internecie [http://www.ukw.edu.pl/download/17761/ZN\\_URD\\_UKW\\_T1\\_N1\\_2013.pdf, ss. 27 – 42](http://www.ukw.edu.pl/download/17761/ZN_URD_UKW_T1_N1_2013.pdf, ss. 27 – 42) Dostęp 30.12.2016r.



kościół św. Michała od sali plenarnej byłego Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Radzieckiej na ul. Foksal) stał się dla mnie swoistym uniwersytetem samopomocowym.

Przekonałem się, że możliwe jest sprawne działanie grup samopomocowych całkowicie niezależnych od władz państwowych i dofinansowania wielkich korporacji. Że ludzie dotknięci jakimś problemem mogą samodzielnie, bez udziału profesjonalistów, lub z udziałem profesjonalistów w ściśle określonych granicach, dostarczać sobie nawzajem pomocy w funkcjonowaniu psychospołecznym. I że, przynajmniej w przypadku moim i wielu koleżanek i kolegów poznanych w Petrze – tak oferowana pomoc jest skuteczna.

Elementem odróżniającym grupę samopomocową od innych grup nieformalnych jest nakierowanie pracy w grupie na bezpośrednią pomoc jej członkom, nie na inne cele. Jednocześnie moje osobiste doświadczenia uczą mnie, że starając się poprzez szczere dzielenie się własnymi doświadczeniami pomóc innym członkom grupy, w najlepszy sposób pomagam sobie samemu. Przynajmniej w przypadku choroby alkoholowej i w świetle mojego osobistego doświadczenia, uczestnictwo w mityngach AA jest wspaniałym środkiem prowadzącym do zniesienia izolacji zewnętrznej (społecznej, towarzyskiej) i wewnętrznej (osobistej, duchowej).

Moje kolejne doświadczenie w zakresie skuteczności psychologicznych oddziaływań grupowych miało miejsce na gruncie zawodowym. Od roku 1994 jestem członkiem zarządu Fundacji Praesterno<sup>15</sup> realizującej (do roku 2004 we współpracy z Agencją Doradztwa Zawodowego, a od roku 2004 samodzielnie) program pod nazwą Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej (PMPS)<sup>16</sup>.

Celem programu jest *„zwiększenie wśród młodzieży zagrożonej nieprzystosowaniem społecznym umiejętności zaspokajania potrzeb psychoemocjonalnych w sposób akceptowany społecznie i przez to zmniejszenie poziomu zagrożenia wykluczeniem społecznym (...). Podstawę pracy stanowią tzw. grupy wsparcia, czyli rekrutowane w szkołach grupy rówieśnicze spotykające się regularnie w przyjaznym, neutralnym miejscu, gdzie uczestniczą w szeregu zajęć warsztatowych i psychoedukacyjnych. Osoba prowadząca grupę wspiera rozwój pozytywnych relacji wewnątrz grupy prowadząc ją przez kolejne fazy 'życia programu', tj. od wstępnej integracji i budowy wzajemnego zaufania, przez ujawnianie i modyfikację zachowań i relacji po końcową fazę rozstaniową. Uczestnicy rozwijają najważniejsze umiejętności interpersonalne, zyskują odniesienia do właściwych norm i wartości, budują na ich tle relacje z grupą rówieśniczą, a w efekcie zmieniają nastawienie i oczekiwania wobec własnej osoby”*<sup>17</sup>.

Zdaję sobie oczywiście sprawę z faktu, iż w programie PMPS beneficjenci objęci są oddziaływaniem w ramach grup wsparcia (bądź tzw. grup psychokorekcyjnych), a nie grup samopomocowych.

<sup>15</sup> W Internecie <http://www.praesterno.pl> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>16</sup> Program jest wpisany jest do Systemu Rekomendacji Programów Profilaktycznych W Internecie [http://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/PPMPS\\_i\\_Europejskiej\\_bazy\\_dobrych\\_praktyk\\_Exchange\\_on\\_Drug\\_Reduction\\_Action\\_\(EDDRA\)](http://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/PPMPS_i_Europejskiej_bazy_dobrych_praktyk_Exchange_on_Drug_Reduction_Action_(EDDRA)) [http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index52035EN.html?project\\_id=PL0208&tab=overview](http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index52035EN.html?project_id=PL0208&tab=overview) Dostęp 30.12.2016 r. W Internecie znajdują się obszerne informacje na temat programu, patrz m.in.. *Rekomendowane Programy profilaktyki uzależnień*. red. T. Kowalewicz, Fundacja Praesterno Warszawa 2016, ss. 65 – 63, W Internecie <http://www.profnet.org.pl/rekomendowane-programy-profilaktyki-uzaleznien/> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>17</sup> Cytuję za <http://www.praesterno.pl/programy-biezace/program-przeciwdzialania-mlodziezowej-patologii-spolecznej/> Dostęp 30.12.2016 r.

Zasadnicza różnica pomiędzy tymi rodzajami oddziaływań daje się sprowadzić do roli jaką w procesie grupowym odgrywają specjaliści – grupy samopomocowe obywają się co do zasady bez pomocy profesjonalistów, natomiast grupy wsparcia opierają swoją pracę w znacznej mierze na udziale profesjonalistów, zarówno w trakcie pracy grupy, jak i w sferze organizacyjnej i zarządczej.

Tym niemniej, istnieją zasadnicze podobieństwa pomiędzy oboma rodzajami oddziaływań. Upatruję tych podobieństw po pierwsze w zbliżonych celach oddziaływań - dążeniu do poprawy jakości życia uczestników oraz, po drugie, w przekonaniu o istotnym znaczeniu pracy grupowej, która stwarza warunki zmiany inne niż w pozostałych formach pomocy np. terapii indywidualnej czy terapii farmakologicznej.

Przez PMPS przewinęło się w ciągu dwudziestu czterech lat jego realizacji nie mniej niż 15 000 młodych ludzi w wieku od 13 do 19 lat. Każda edycja programu poddana była ewaluacji<sup>18</sup>. Dane z badań wskazują, że u młodzieży *„zapoczątkowany został proces korzystnych zmian w takich zakresach jak: zdolność i umiejętność precyzowania dążeń i celów życiowych, poczucie własnej wartości, sprawczość, zmniejszenie konfliktów w rodzinie, samokontrola, zmniejszenie poziomu depresyjności oraz poczucia wyobcowania społecznego i rówieśniczego”*<sup>19</sup>.

Opisane wyżej doświadczenia w pracy z grupami wsparcia (grupami socjoterapeutycznymi) miały więc zarówno charakter praktyczny (dwadzieścia cztery lata realizacji programu, przeprowadzenie co najmniej 550 rocznych grup wsparcia)<sup>20</sup> jak i teoretyczny (ponad dwadzieścia rozbudowanych ewaluacji programu, publikacje książkowe, w prasie specjalistycznej i Internecie, liczne wystąpienia na konferencjach).

Co równie ważne, realizacji programu towarzyszył rozwój jego realizatorów – kadry pracowników i współpracowników Fundacji. Bezpośrednio w realizację programu zaangażowane jest rokrocznie kilkadziesiąt osób: psychologów, pedagogów i resocjalizatorów – w większości absolwentów 210 godzinnego szkolenia realizowanego przez Fundację (Studium PMPS)<sup>21</sup>.

Posiadanie takiego zespołu współpracowniczek i współpracowników (a często także przyjaciółek i przyjaciół) daje niezwykłą moc i odwagę w poszukiwaniu nowych wyzwań.

Bezpośrednim bodźcem do podjęcia projektu stał się Rządowy Program na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych ASOS 2014-2020. Program ASOS – jak tego możemy dowiedzieć się z internetowej strony programu<sup>22</sup> – *„został opracowany jako odpowiedź na wyzwania, jakie stawiają przed Polską procesy demograficzne i społeczne. Jego głównym celem jest tworzenie warunków do rozwoju aktywności społecznej osób starszych, które w związku z wyżym demograficznym lat 50. wchodzi lub w najbliższej przyszłości będą wchodzić w wiek 60+, a kończąc aktywność zawodową pozostają nadal w dobrej kondycji psychofizycznej, mają potencjał, kwalifikacje, życiowe*

<sup>18</sup> W Internecie np. <http://www.profnet.org.pl/program-przeciwdzialania-mlodziejowej-patologii-spoecznej-fundacji-praesterno/> <http://www.narkomania.org.pl/czytelnia/program-przeciwdzialania-mlodziejowej-patologii-spoecznej-realizowanej-przez-osrodki-profilaktyki-srodowiskowej-agencji-ad/> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>19</sup> Źródło: *Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej*. T Kowalewicz. (w:) Rekomendowane programy profilaktyki uzależnień, Fundacja Praesterno, Warszawa, 2016. W Internecie

<http://programyrekomendowane.pl/strony/artykuly/PPMPS,19#dowody-jakosci-programu> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>20</sup> Ostrożny szacunek własny: 24 lata x 8 ośrodków w których realizowany jest program x 3 grupy

<sup>21</sup> Elementami Studium są trening interpersonalny, blok warsztatowy i blok wykładowy

<sup>22</sup> W Internecie <https://www.mpips.gov.pl/seniorzyaktywne-starzenie/rzadowy-program-asos/> Dostęp 30.12.2016 r.

*doświadczenie i czas wolny, który można i należy zagospodarować dzięki tworzeniu odpowiedniej oferty aktywności społecznej.*

*Aktywność jest jednym z niezbędnych warunków starzenia się w zdrowiu. Doniosłą rolę w tym procesie odgrywa także współpraca i integracja zarówno wewnątrz-, jak i międzypokoleniowa. Program zakłada działania jednocześnie w czterech obszarach obejmujących aktywność społeczną seniorów”.*

Dzięki konkursowi ASOS zbiegły się więc młodzińcze marzenia o pomocy wzajemnej, wspomnienie idei socjalizującego anarchisty i konserwatywnego papieża, osobista wdzięczność za pomoc jaką uzyskałem od grup samopomocowych oraz poczucie sprawczości jakie daje zaufanie do kompetencji współpracowników.

## Prawne, organizacyjne i finansowe zagadnienia ruchu samopomocowego

### Jan Latkowski

Zarówno w trakcie szkolenia liderów senioralnych grup samopomocowych jak i w trakcie spotkań grup pojawiały się najczęściej trzy wątpliwości dotyczące się działalności grup samopomocowych w Polsce: Czy wobec braku precyzyjnych regulacji prawnych działania takich grup są w ogóle dozwolone (legalne)? Jaka może być forma organizacyjna tych grup? Jakie są źródła finansowania ich działalności?

Celem niniejszego rozdziału jest rozwianie tych wątpliwości na poziomie ogólnym oraz – dzięki informacjom w przypisach – ułatwienie ewentualnym zainteresowanym dalszych poszukiwań odpowiedzi na pytania bardziej szczegółowe.

### Samopomoc – definicja i status prawny

Samopomoc, to zgodnie z definicją zamieszczoną w Wikipedii, pomoc *"we własnym zakresie, tzn. bez oczekiwania na wsparcie instytucjonalne(...), świadczona także poprzez dobrowolne zrzeczenie udzielające swym członkom pomocy"*<sup>23</sup>.

Samopomocą będzie więc zarówno działanie podejmowane samodzielnie przez jednostkę w celu pomожenia samej sobie jak i pomoc wzajemna świadczona sobie przez ludzi. Najczęściej spotykanymi przykładami pomocy wzajemnej jest pomoc udzielana sobie przez członków rodziny bądź znana do tysiącleci tzw. pomoc sąsiedzka.<sup>24</sup> Przedmiotem naszego zainteresowania będzie specyficzna forma pomocy wzajemnej polegająca na wspieraniu się przez uczestników specjalnie utworzonej w tym celu grupy.

Z punktu widzenia animatora i uczestnika ruchu samopomocowego istotne jest, że ruch ten, choć najczęściej słabo sformalizowany, mieści się całkowicie w ramach obowiązującego w Polsce systemu prawnego.

Gwarantem możliwości realizacji działań samopomocowych jest Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej<sup>25</sup>. Już Preambuła<sup>26</sup> Konstytucji zawiera stwierdzenie, iż *"(...) ustanawiamy Konstytucję Rzeczypospolitej Polskiej jako prawa podstawowe dla państwa oparte na poszanowaniu wolności i sprawiedliwości, współdziałaniu władz, dialogu społecznym oraz na zasadzie pomocniczości umacniającej uprawnienia obywateli i ich wspólnot"*.

<sup>23</sup> W Internecie <https://pl.wikipedia.org/wiki/Samopomoc>, Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>24</sup> W wąskim znaczeniu pojęcie pomocy sąsiedzkiej oznacza prace wykonywane w indywidualnych gospodarstwach rolnych przez osoby nienależące do rodzinnej siły roboczej i bez wynagrodzenia (w formie pieniężnej lub w naturze) za tę pracę. Tak definiuje np. pomoc sąsiedzka Główny Urząd Statystyczny. W Internecie- <http://stat.gov.pl/metainformacje/sownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/>, Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>25</sup> Obok prawa krajowego wolność działań samopomocowych jest gwarantowana także poprzez obowiązujące umowy międzynarodowe np. art. 11 Konwencji o ochronie praw człowieka i podstawowych wolności. DzU 1993 nr 61 poz. 284 W Internecie <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU19930610284>, Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>26</sup> Preambuła to wstępna część aktu prawnego, nie tworząca sama w sobie norm prawnych ale obowiązująca przy wykładni innych norm zawartych w tym akcie.

Zasada pomocniczości o której mowa w Preambule to pewna wizja świata, zakładająca, w największym uproszczeniu, że z problemami życiowymi powinien człowiek w pierwszej kolejności radzić sobie samodzielnie. Natomiast jeśli rozwiązanie problemów przekracza z jakichś powodów możliwości jednostki, to z pomocą powinny jej przyjść w kolejności rodzina, społeczność lokalna (w tym wspólnoty sąsiedzkie), dobrowolne bądź obligatoryjne organizacje społeczne, wyznaniowe i korporacyjne a dopiero w ostatniej instancji, i tylko wtedy gdy problem pozostaje nadal nierozwiązany, państwo.

Z punktu widzenia władz państwowych, istotę zasady pomocniczości sprowadzić można więc z jednej strony do zakazu ingerencji w te obszary, w których jednostka ludzka bądź jej dobrowolne lub obligatoryjne zrzeszenia działają z powodzeniem samodzielnie, a z drugiej strony do nakazu wspierania samoorganizacji społecznej, w tym i działań samopomocowych (pomoc dla samopomocy).

Tak rozumiana zasada pomocniczości znajduje rozwinięcie w dalszych postanowieniach Konstytucji. Artykuł 12 Konstytucji stanowi, iż *"Rzeczpospolita Polska zapewnia wolność tworzenia i działania związków zawodowych, organizacji społeczno-zawodowych rolników, stowarzyszeń, ruchów obywatelskich, innych dobrowolnych zrzeszeń oraz fundacji"*.

Natomiast art. 58 Konstytucji zapewnia każdemu indywidualną wolność zrzeszania się, zakazując jedynie tych zrzeszeń, których cel lub działalność są sprzeczne z prawem (Konstytucją lub ustawą), określając dodatkowo, że o zakazie działania takiego zrzeszenia orzec musi sąd.

O grupach samopomocowych wspominają także – choć bez podania definicji legalnej tej formy działań – inne przepisy prawne, m.in. Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego, czy Ustawa o pomocy społecznej<sup>27</sup>.

Uwzględniając powyższe uwagi, stwierdzić można, iż z formalno-prawnego punktu prowadzenie grup samopomocowych, choć nie uregulowane szczegółowo, jest w pełni legalne i dozwolone.

W praktyce życia społecznego zaobserwować można działania grup samopomocowych w trzech różnych formach:

1. jako grupy całkowicie sformalizowane i działające w związku z tym całkowicie samodzielnie - stowarzyszenia<sup>28</sup>, fundacje<sup>29</sup> i spółdzielnie socjalne<sup>30</sup>;

---

<sup>27</sup> art. 1 i 4 Ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego. DzU 1994 nr 111 poz. 535, w Internecie <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU19941110535> Dostęp 30.12.2016 r.

art. 15,19,51, 51a, 51b, 106,119 Ustawy o pomocy społecznej z 12 marca 2004 r. tekst jednolity DzU 2004 poz. 163. W Internecie <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU20040300163> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>28</sup> Ustawa z dnia 7 kwietnia 1989 r. Prawo o stowarzyszeniach. DzU 1989 nr 20 poz. 104 z późn. zm. w Internecie <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU19890200104> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>29</sup> Ustawa z dnia 6 kwietnia 1984 r. o fundacjach. DzU 1984 nr 21 poz. 97 z późn. zm. w Internecie <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU19840210097> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>30</sup> Ustawa z dnia 27 kwietnia 2006 r. o spółdzielniach socjalnych DzU 2006 nr 94 poz. 651 późn. zm. w Internecie <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU2006040651> Dostęp 30.12.2016 r.

2. jako grupy nieformalne działające we współpracy z inną organizacją, a więc w większym bądź mniejszym stopniu niesamodzielnie;
3. jako grupy nieformalne działające całkowicie samodzielnie.

W dalszych rozważaniach pominę szersze omówienie pierwszej kategorii. Na temat tworzenia grup całkowicie sformalizowanych istnieje już bogata i łatwo dostępna literatura<sup>31</sup>. Każdorazowo w grę wchodzi spore przedsięwzięcie, zarówno pod względem organizacyjnym jak i finansowym, co czyni pobieżne omówienie tego tematu w ramach krótkiego rozdziału mało przydatnym.

Warto jedynie poczynić dwa zastrzeżenia:

Po pierwsze od 20 maja 2016 r. obowiązują nowe przepisy dotyczące zakładania i działania stowarzyszeń zwykłych (a więc najprostszej możliwości formalnej z omawianej grupy). Z interesującego nas punktu widzenia wprowadzone zmiany dają stowarzyszeniom zwykłym szersze niż do tej pory możliwości finansowania działalności<sup>32</sup>. Niestety, zmianom przepisów o stowarzyszeniach zwykłych nie towarzyszyła zmiana ustawy o rachunkowości, z której wynika, że stowarzyszenia zwykłe mają obowiązek prowadzenia ksiąg rachunkowych<sup>33</sup> a więc skomplikowanej i dość kosztownej formy rejestracji wydarzeń finansowych. Obowiązek prowadzenia ksiąg rachunkowych pozostanie istotną barierą dla rozpoczynania działalności stowarzyszeń zwykłych.

Po drugie należy zaznaczyć, iż istnieją formy działań związanych z samopomocą mogą być realizowane jedynie przez organizacje posiadające osobowość prawną (a więc spółdzielnie socjalne, fundacje i stowarzyszenia z wyłączeniem stowarzyszeń zwykłych). Dotyczy to przykładowo prowadzenia środowiskowego domu samopomocy w rozumieniu rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej<sup>34</sup>.

## Zalety i wady działania w ramach grup nieformalnych

Rozważmy więc za i przeciw rozpoczęcia działalności w którejś z dwóch pozostałych form: działalności prowadzonej całkowicie samodzielnie lub pod „parasolem” jakiejś innej organizacji.

---

<sup>31</sup> Osobom zainteresowanym polecam na początek stronę internetową [www.ngo.pl](http://www.ngo.pl). Portal ten olbrzymim zbiorem wiadomości o organizacjach pozarządowych, zbiorem tak wielkim, że czasami aż trudno dotrzeć do wiadomości, której szukamy/ osobom słabo zorientowanym w temacie polecam więc na początek Poradnik zakładanie organizacji <http://poradnik.ngo.pl/x/1265950>

<sup>32</sup> Zobacz Rozdział 6 Stowarzyszenie zwykłe ustawy Prawo o stowarzyszeniach. DzU 1989 nr 20 poz. 104 z późn. zm. w Internecie <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU19890200104>. Także poradnik stowarzyszenie zwykłe dostępny w Internecie <http://poradnik.ngo.pl/stowarzyszenie-zwykle> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>33</sup> Zob. art. 2 ust. 1, art. 10, art. 20 ust. 1, art. 80 ust. 3 ustawy z 29 września 1994 r. o rachunkowości (DzU z 2009 r. nr 152, poz. 1223 ze zm.). W Internecie <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU19941210591> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>34</sup> Rozporządzenie Ministra, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (DzU Nr 238, poz. 1586). W Internecie <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU20102381586> Dostęp 30.12.2016 r.

Zob. też opinię prawną dr. T. Jędrzejewskiego w Internecie: [administracja.mswia.gov.pl/download/58/13524/123DOR.doc](http://administracja.mswia.gov.pl/download/58/13524/123DOR.doc), Dostęp 30.12.2016 r.

**Za wyborem działań** realizowanych jako grupa nieformalna działająca samodzielnie przemawiają:

- łatwość i szybkość rozpoczęcia działalności (co może być zwłaszcza w niektórych wypadkach działań interwencyjnych niezwykle istotne) i jej ewentualnego zakończenia;
- całkowita niezależność i samorządność umożliwiające realizację wszelkich działań mieszczących się w granicach prawa, bez żadnych dodatkowych ograniczeń i wpływów zewnętrznych;
- całkowite odformalizowanie (nawet jeśli sami uznamy za stosowne sformalizować jakieś zasady, np. spisać regulamin działania, to tylko nasza grupa decyduje o potrzebie, formie i treści dokumentu);
- zerowe bądź niskie koszty formalne działalności
- w pewnych zakresach działalności zwiększenie wiarygodność dla uczestników (np. Anonimowi Alkoholicy i ruchy wyrosłe na gruncie doświadczeń AA , ruchy miejskie).

**Przeciw wyborowi działań** realizowanych jako grupa nieformalna działająca samodzielnie przemawiają natomiast:

- trudności w zdobyciu bazy finansowej i materialnej (grupa nieformalna musi w praktyce – poza pewnymi wyjątkami omówionymi niżej – utrzymywać się z ofiarności członków, przy czym z reguły nie jest w stanie przyjmować nawet formalnych darowizn);
- utrudnienia bądź niemożność w uczestniczeniu w obrocie gospodarczym (zawieranie umów);
- omówionych niżej wątpliwości natury podatkowej, które mogą powstać w niektórych wypadkach, zwłaszcza gdyby uczestnictwo w grupie samopomocowej łączyło się dla jej członków z otrzymaniem w jakiegokolwiek formie pieniędzy, wartości pieniężnych bądź świadczeń w naturze lubi innych nieodpłatnych świadczeń;
- bezpośrednia odpowiedzialność uczestników za ewentualne szkody wynikające z działalności (brak tzw. osobowości prawnej pozwalającej w wielu wypadkach na ograniczenie zakresu odpowiedzialności uczestników grupy za szkody spowodowane jej działalnością bądź wprost na uniknięcie takiej odpowiedzialności);
- brak więzi formalnej pomiędzy członkami może (choć nie musi) skutkować mniejszą stabilnością grupy bądź trudnościami przy podejmowaniu, zwłaszcza na jednomyślnych, decyzji;
- mniejsza bądź bardzo niska wiarygodność zwłaszcza wobec urzędów i innych partnerów instytucjonalnych.

Na tym tle rozpoczęcie działalności we współpracy (pod opieką) innej organizacji wydaje się mieć następujące zalety i wady:

### **Zalety**

- możliwość korzystania z doświadczeń i bazy materialnej organizacji partnerskiej czemu towarzyszy z reguły brak konieczności ponoszenia własnych wydatków bądź też wyraźne zmniejszenie ich wysokości



- przeniesienie na organizację partnerską całości bądź znacznej części formalnej odpowiedzialności za skutki prowadzonych działań
- w niektórych sytuacjach - podniesienie wiarygodności działań (np. w stosunkach z urzędami, rodzicami dzieci uczestniczących w grupie itp.).

## Wady

- możliwe trudność w znalezieniu odpowiedniej organizacji partnerskiej i porozumieniu się z nią, a z reguły opóźnienie w rozpoczęciu działalności związane z wyszukaniem i porozumieniem się z organizacją partnerską;
- możliwa utrata bądź ograniczenie samodzielności i samorządności;
- nieunikniony z reguły wzrost sformalizowania działań spowodowany chociażby koniecznością dokumentowania działań i wydatków przez organizację partnerską;
- w pewnych wypadkach – zmniejszenie bądź utrata wiarygodności (szczególnie wtedy, gdy działania grupy samopomocowej miałyby objąć środowiska niechętnie sformalizowaniu działań – np. ruchy miejskie, część uczestników ruchu AA i ruchów wyrosłych na jego podłożu).

## Preferowany poziom autonomii grup nieformalnych

Osobiście byłem dotychczas zwolennikiem zachowania przez grupy samopomocowe całkowitej samodzielności, z dwoma wyjątkami: opisaną poniżej sytuacją zawłości podatkowych oraz współpracą z organizacjami dysponującymi lokalami nadającym się na działalność grupy i gotowymi udostępnić te lokale.

Obecnie, po doświadczeniach nabytych w trakcie realizacji programu *Animacja samopomocowego środowiska społecznego* opisanych w dalszych rozdziałach tej broszury, zweryfikowałbym powyższy pogląd w sposób następujący: na etapie rozpoczynania działalności, w wielu wypadkach korzystne może być nawiązanie współpracy z organizacją partnerską i skorzystanie z różnych form pomocy oferowanych przez nią. Jeżeli jednak nie chcemy utracić samopomocowego charakteru naszych działań, to po pewnym czasie powinniśmy dążyć do uzyskania przez grupę całkowitej samodzielności.

## Finansowanie działalności. Grupy nieformalne a opodatkowanie podatkiem dochodowym od osób fizycznych.

Refleksje nad sposobem sfinansowania samodzielnych działań grupy samopomocowej rozpocząć należy od konstatacji, że jednym z fundamentów działalności olbrzymiej większości takich grup jest umiejętność i chęć prowadzenia tej działalności bezkosztowo bądź przy minimalnych nakładach.

Zazwyczaj największe wydatki związane są z pozyskaniem lokalu, w którym grupa może się spotykać, choć i tu częste są przypadki wykorzystania lokalu bez żadnych kosztów, bądź jedynie za zwrotem minimalnych zazwyczaj kosztów jego eksploatacji.

W tej sytuacji grupy samopomocowe utrzymują się zazwyczaj z dobrowolnej ofiarności uczestników oraz drobnych dobrowolnych świadczeń innych osób i jednostek. W grę wchodzić mogą zarówno



świadczenia finansowe jak i rzeczowe. Niestety obowiązujące przepisy podatkowe nie są w tym zakresie do końca jasne, a praktyka ich stosowania zależna od oceny jakiej w konkretnej sprawie dokona urząd skarbowy.

W praktyce wątpliwości mogą powstawać (i niestety powstają) zwłaszcza na gruncie ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych<sup>35</sup>. Podstawową zasadą obowiązującą w przepisach tej ustawy jest tzw. zasada powszechności opodatkowania<sup>36</sup>, w myśl której opodatkowaniu podatkiem dochodowym podlegają wszelkiego rodzaju dochody, z wyjątkiem dochodów wymienionych w art. 21, 52, 52a i 52c ustawy bądź dochodów, od których na podstawie przepisów Ordynacji podatkowej zaniechano poboru podatku.

W wypadku literalnego stosowania wymienionej zasady dochodami stają się wszystkie otrzymane lub postawione do dyspozycji podatnika w roku kalendarzowym pieniądze, wartości pieniężne oraz wartość otrzymanych świadczeń w naturze i innych nieodpłatnych świadczeń (art. 11 ust. 1 ww. ustawy). Powstaje zatem wątpliwość, czy pomoc wzajemna świadczona przez osoby uczestniczące w grupie ma charakter świadczenia w naturze bądź innego nieodpłatnego świadczenia.

Zagadnienie to było w roku 2010 przedmiotem interpretacji podatkowej Ministra Finansów<sup>37</sup>. W treści interpretacji - odnoszącej się do działalności tzw. banków czasu – znajdujemy następujące stwierdzenia „(...) usług świadczonych przez banki czasu, powstałe i funkcjonujące jako organizacje społeczności lokalnej, na zasadzie bezpłatnej, wzajemnej pomocy ich członków nie można zaliczyć do przychodów z pozarolniczej działalności gospodarczej (...) trudno uznać, iż osoba korzystająca w danym momencie z usług innej osoby otrzymuje z tego tytułu dochód w rozumieniu ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych. Mimo zasady powszechności opodatkowania nie można bowiem twierdzić, iż pomoc sąsiedzka, czy też inna działalność danej osoby fizycznej polegająca na udzielaniu wsparcia czy wzajemnych nieodpłatnych usług podlega przepisom ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych.

*Tak szeroka interpretacja zasady powszechności opodatkowania mogłaby doprowadzić do wręcz absurdalnej sytuacji, w której otrzymana pomoc, czy to niewielka w postaci przypilnowania dziecka sąsiadów, czy też daleko szersza polegająca na przykład na usuwaniu skutków klęski żywiołowej powoduje powstanie obowiązku podatkowego u osoby taką pomoc otrzymującej.*

*Należy jednakże podkreślić, iż w sytuacji, gdy za daną usługę osoba fizyczna otrzymałaby jakiegokolwiek wynagrodzenie, w tym o charakterze rzeczowym to jego wartość stanowiłaby dla tej osoby przychód z tzw. innych źródeł i podlegałaby opodatkowaniu na zasadach ogólnych, tj. według skali podatkowej określonej w art. 27 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych.*

<sup>35</sup> ustawa z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2000 r. Nr 14, poz. 176, z późn. zm. W Internecie: <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU19910800350> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>36</sup> Zob. art.9 ust.1 ustawy

<sup>37</sup> interpretacja indywidualna Ministra Finansów z 13.01.2010 r., sygn. DD3/033/151/IMD/09/PK-1199 w Internecie <http://interpretacja-podatkowa.pl/interpretacja/pokaz/4-podatek-dochodowy-od-osob-fizycznych/10-zrodla-przychodow/112-przychody-z-innych-zrodel/147212-przychody-z-innych-zrodel-swiadczenie-czesciowo-odplatne-swiadczenie-nieodplatne-wolentariusz.html> Dostęp 30.12.2016 r.

*Nie można jednak wykluczyć, iż w niektórych przypadkach pomoc taka będzie powodowała powstanie obowiązku podatkowego np. sąsiad świadczący usługi remontowe, prowadzący działalność gospodarczą nieodpłatnie wyremontuje - w ramach banku czasu - sąsiadowi dom. Dlatego też do każdego stanu faktycznego należy podchodzić indywidualnie”.*

Tak więc pomoc wzajemna świadczona w ramach grupy samopomocowej w rozmiarach typowych dla tego typu działalności nie powinna rodzić obowiązku w podatku dochodowym u osób, które tę pomoc otrzymały.

Wziąwszy jednak pod uwagę zwłaszcza ostatnie zdanie przytoczonej interpretacji, **należy zalecić dużą ostrożność** w wypadkach, w których z działalnością grupy wsparcia mogłoby łączyć się otrzymywaniem przez członków grupy pieniędzy, wartości pieniężnych świadczeń w naturze bądź innych nieodpłatnych świadczeń, zwłaszcza w większych rozmiarach. Osobiście zalecałbym w tych wypadkach konsultacje z doradcą podatkowym bądź powierzenie prowadzenia grupy organizacji pozarządowej<sup>38</sup>.

### **Inne niż ofiarność członków źródła finansowania grup nieformalnych.**

W końcowej części opracowania chciałbym zwrócić uwagę na pewne nowe możliwości jakie otworzyły się przed grupami samopomocowymi w ostatnich latach.

Pierwszą z nich jest możliwość ubiegania się o tzw. **mikrodotacje**, czyli niewielkie dotacje o wartości z reguły ok. 5 000 – 10 000 zł, przyznawane małym organizacjom, grupom nieformalnym a nawet osobom fizycznym w trybie konkursowym o uproszczonym zazwyczaj charakterze. Problemem przy korzystaniu z tego źródła finansowania jest bardzo rozproszony sposób przyznawania tych dotacji (tylko przykładowo wymienić można regranting w ramach konkursów FIO, dotacje przyznawane przez samorządy, a także tzw. dotacje korporacyjne). Jedyną praktyczną radą pozostaje więc baczne śledzenie pojawiających się w tym zakresie ogłoszeń. Polecam zwłaszcza niezawodną stronę [www.ngo.pl](http://www.ngo.pl).

Kolejną możliwością sfinansowania działań grupy pomocowej jest instytucja tzw. **inicjatywy lokalnej**. Zgodnie definicją zawartą w Ustawie o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie<sup>39</sup>, jest to forma współpracy jednostek samorządu terytorialnego z ich mieszkańcami, w celu wspólnego realizowania zadania publicznego na rzecz społeczności lokalnej. Istotą inicjatywy lokalnej jest wystąpienie przez mieszkańców do organów wykonawczych administracji samorządowej (wójta, burmistrza, prezydenta miasta, zarządu powiatu bądź województwa) z pisemnym wnioskiem o konieczności realizacji określonych działań wraz z deklaracją wnioskodawców o współudziale w

<sup>38</sup> wartość świadczeń sfinansowanych oraz zrefundowanych przez organizacje pozarządową w ramach wykonywania przez taką organizację w ramach jej statutowych celów z zakresu realizacji zadań w ramach pomocy społecznej korzysta ze zwolnienia z opodatkowania na podstawie art. 21 ust. 1 pkt 79 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych, co potwierdzają liczne interpretacje urzędów skarbowych np. interpretacja indywidualna Dyrektora Izby Skarbowej w Warszawie z dnia 30.05.2014 r. sygn. IPPB4/415-159/14-4/JK w Internecie <https://interpretacje-podatkowe.org/pomoc-spoeczna/ippb4-415-159-14-4-jk> Dostęp 30.12.2016 r.

<sup>39</sup> Patrz art. 2 pkt 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2013 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. W Internecie <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU20030960873> Dostęp 30.12.2016 r.



# Diagnoza grupy demograficznej 60+ i jej specyficznych problemów

## Tomasz Kowalewicz

### Periodyzacja okresu starości

Starość i starzenie się to pojęcia, które nie zostały jeszcze jednoznacznie zdefiniowane, zarówno przez nauki biologiczne jak i społeczne. Pierwsze z tych pojęć traktowane jest jako zjawisko, faza życiowa, drugie natomiast jest procesem. Starość jako etap, stan w życiu człowieka ma charakter statyczny, starzenie się natomiast, traktowane jako proces rozwojowy jest zjawiskiem dynamicznym.

Granice starości są bardzo płynne a sam proces starzenia się przebiega etapami. Najpierw jest etap starzenia się społecznego, dopiero później następuje starzenie fizyczne.

Mówiąc o wieku można mieć na myśli różnorodne zjawiska:

- wiek demograficzny – liczba przeżytych lat
- wiek biologiczny – określa stan jednostki w stosunku do standardu, jaki wyznaczają normy rozwojowe, będące wartością średnią cechy dla danego wieku demograficznego
- wiek psychiczny – funkcjonowanie intelektualne, sprawność zmysłów, zdolności adaptacyjne
- wiek społeczny – pełnione role społeczne
- wiek ekonomiczny – przynależność do kategorii wyróżnionych ze względu na społeczny podział pracy (wiek przedprodukcyjny, produkcyjny, poprodukcyjny)
- wiek socjalny (prawny) - określa okres, w którym przysługuje prawo do świadczeń zabezpieczenia społecznego

Do najczęściej spotykanych kategoryzacji wieku dojrzałego zalicza się 4 okresy starości:

- 60-69 lat – wiek początkowej starości,
- 70-74 lata – wiek przejściowy między początkową starością a wiekiem ograniczonej sprawności fizycznej i umysłowej,
- 75-84 lata – wiek zaawansowanej starości,
- 85 lat i więcej – niedołączna starość<sup>41</sup>.

---

<sup>41</sup> Podstawowe cechy okresu starości [http://www.tkkf.org.pl/rekreacja\\_ruchowa/artykuly/3.html](http://www.tkkf.org.pl/rekreacja_ruchowa/artykuly/3.html)

Jednakże wiek kalendarzowy nie jest jednak najważniejszym miernikiem nasilenia się procesów starzenia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), za początek starości uznaje 60 rok życia. Wyróżnia w niej trzy zasadnicze etapy:

- od 60 – 75 r. ż. – wiek podeszły ( tzw. wczesna starość);
- od 75 – 90 r. ż. – wiek starczy ( tzw. późna starość);
- 90 r. ż. i powyżej – wiek sędziwy ( tzw. długowieczność).

Za podstawowe cechy starości uważa się:

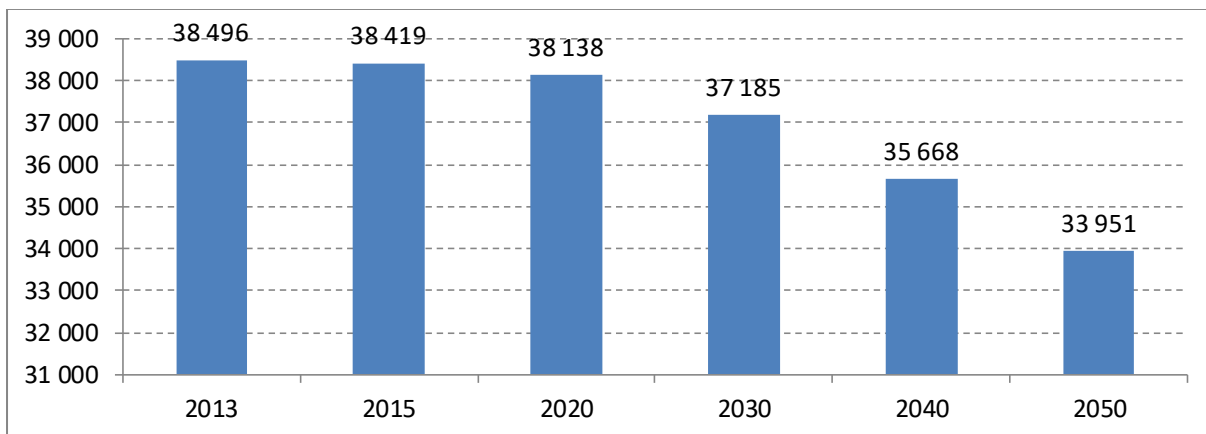
- znaczny spadek zdolności adaptacyjnych człowieka w wymiarze biologicznym i psychospołecznym;
- postępujące ograniczenie samodzielności życiowej;
- stopniowe nasilenie się zależności od otoczenia.

Starzenie zależy od sposobu i warunków życia. Odmienne będzie przebiegało u mężczyzn i kobiet, inaczej na wsi i w mieście.

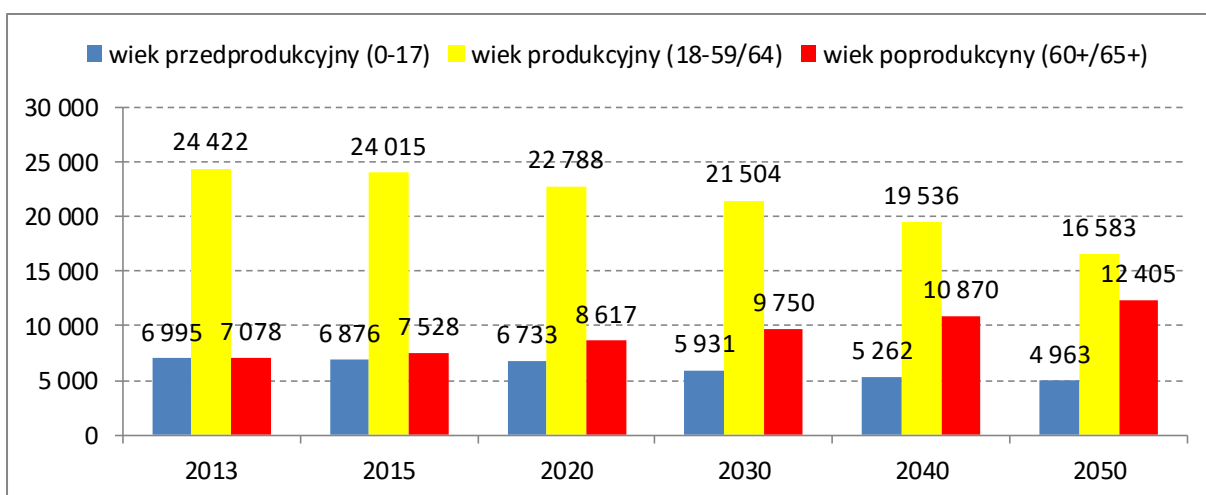
### **Zmiany demograficzne – wzrost udziału osób starszych w społeczeństwie**

Problemy związane z wiekiem senioralnym będą narastać w związku ze zmianami demograficznymi w naszym kraju. Według GUS do 2050 r. wzrośnie odsetek ludzi w wieku poprodukcyjnym (kobiety – 60+, mężczyźni 65+). W rezultacie udział osób w wieku poprodukcyjnym w populacji mieszkańców Polski zwiększy się z 18,4% w 2013 r. (7,08 mln) do 36,5% (12,4 mln) w 2050 r. Jak prognozuje GUS, "liczebność tej zbiorowości zwiększy się w skali kraju o 5,33 mln w 2050 r., przy czym znaczący wzrost liczby osób starszych (w wieku 60+) wystąpi już w pierwszych latach prognozy, ponieważ populację ludzi starszych będą zasilali bardzo liczne roczniki wyżu urodzeń z lat 50 i 60-tych ubiegłego wieku. Na przykład osób urodzonych w 1956 r. jest obecnie ok. 580 tys. i w 2016 roku ten rocznik przekroczył 60 rok życia. Równie licznymi rocznikami są urodzeni w latach 60. ubiegłego wieku (obecnie roczniki te liczą po ok. 530-480 tys. osób). Tymczasem - jak podaje GUS - w ostatnich latach rodzi się mniej niż 400 tys. dzieci rocznie (Ryneksejora.pl). Równoległym zjawiskiem – wynikającym z malejącej liczby urodzeń w Polsce – jest zmniejszanie się ogólnej populacji. O ile liczebność ludności Polski w 2013 roku wynosiła 38 496 tys., to prognoza na 2050 rok podaje 33 951 tys. Opisane zjawiska ilustrują poniższe wykresy.

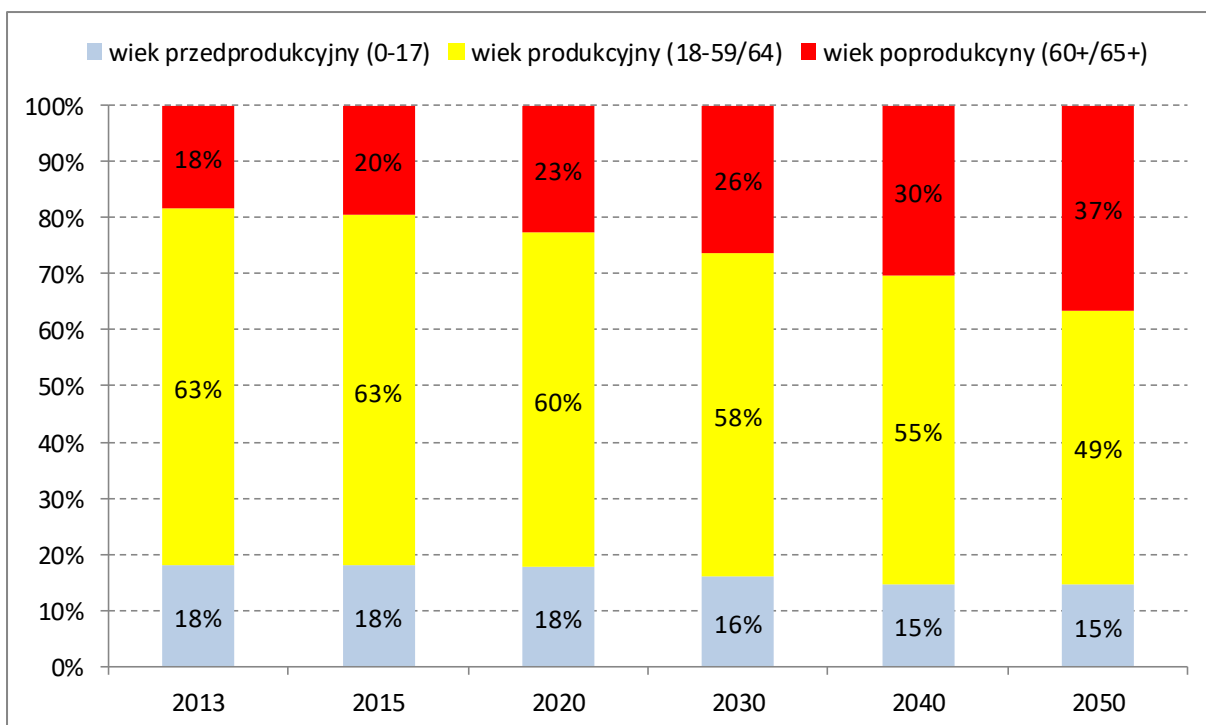
Wykres 1. Prognoza ludności Polski w *tysiącach*



Wykres 2. Prognoza ludności Polski wg ekonomicznych grup wieku w *tysiącach*

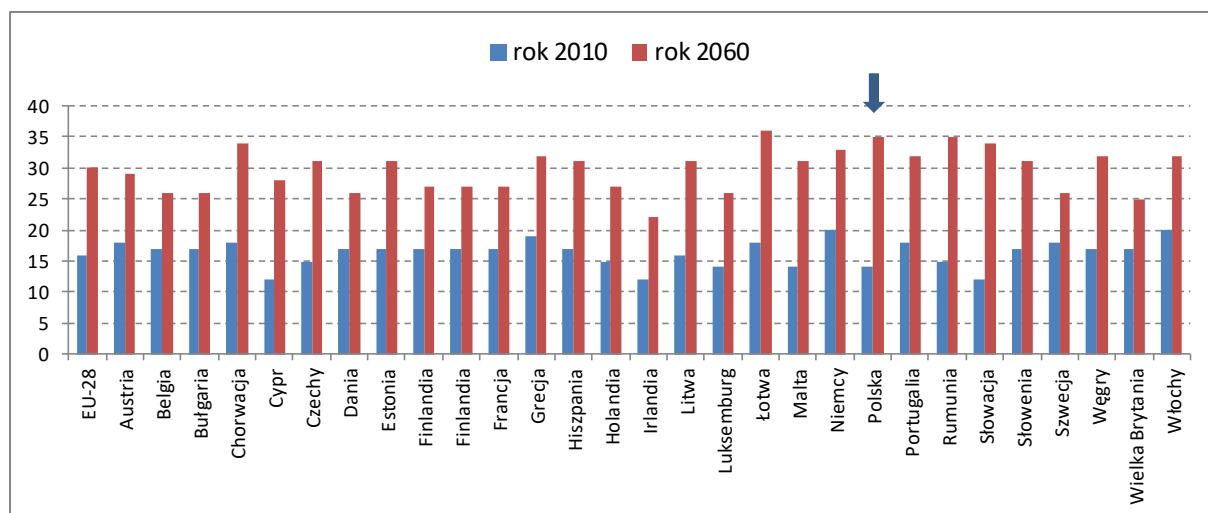


Wykres 3. Prognoza ludności Polski wg ekonomicznych grup wieku w *procentach*



Porównanie dynamiki wzrostu grupy senioralnej w krajach europejskich pokazuje, że udział tej grupy w ogólnej populacji rośnie gwałtownie w całej Unii Europejskiej jednak w największym stopniu w 2060 roku na Łotwie, w Polsce i w Rumunii.

Wykres 4. Zmiana odsetka osób w wieku powyżej 65 lat w całości populacji w państwach członkowskich Unii Europejskiej w 2010 i w 2060 (prognoza) – punkty procentowe.



Starzenie się społeczeństw istotnie wpływa na zmianę systemu polityki społecznej. Ze względu na zmniejszanie się liczebności pracobiorców – finansujących świadczenia dla grupy postprodukcyjnej oraz wzrost liczebności osób korzystających z tych funduszy.

Opisane zmiany demograficzne stanowią dramatyczne wyzwanie dla społeczeństw europejskich. Jedną z odpowiedzi naszego kraju na te zmiany jest przyjęcie w 2013 roku przez polski rząd Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020, którego celem jest poprawa poziomu i jakości życia osób starszych w celu zapewnienia godnego starzenia się poprzez aktywność społeczną.

Polskie społeczeństwo jest demograficznie stare – zgodnie z definicją, która przyjęła, że demograficznie stare są społeczeństwa, w których odsetek osób po 60. roku życia przekroczył 12%, a po 65. roku życia 8%. W naszym kraju osoby w wieku 60 lat i więcej stanowiły na koniec 2012 roku blisko 20%, a osoby w wieku 65 lat i więcej 14,2% ogółu ludności Polski

## Aktywność senioralna – Polska w kontekście Unii Europejskiej

Czynnikiem pogarszającym sytuację w naszym kraju jest to, iż Polska jest w końcówce stawki pod względem aktywności seniorów wśród państw UE. Wskaźnik aktywnego starzenia (AAI), który służy do monitorowania zaangażowania osób starszych w życie gospodarcze i społeczne, plasuje nas na drugiej pozycji od końca za Grecją. AAI bierze pod uwagę ♦ zatrudnienie, ♦ uczestnictwo w życiu społeczeństwa, ♦ niezależne życie w zdrowiu i bezpieczeństwie oraz ♦ możliwości i warunki sprzyjające aktywnemu starzeniu.

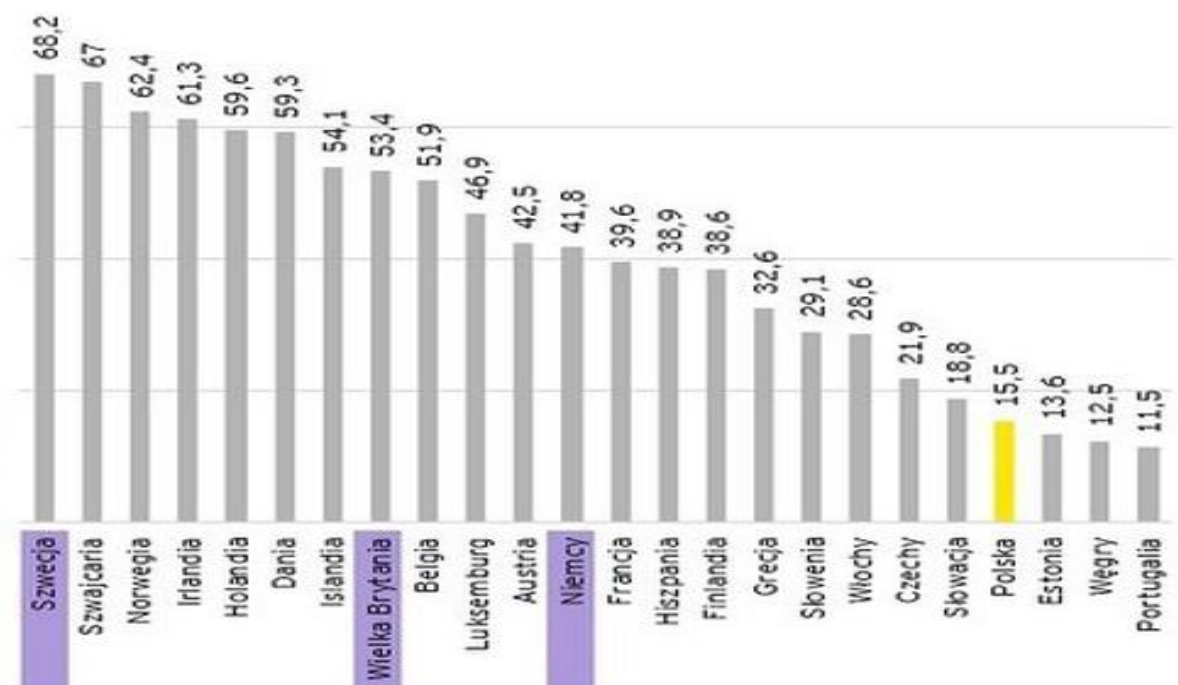


Kartogram 1. Ranking państw UE pod względem wskaźnika aktywizacji seniorów



Z powyższym wskaźnikiem wysoko koreluje postrzegany stan zdrowia w populacji 65+. Według danych OECD, zaledwie 15,5% Polaków powyżej 65. roku życia postrzega swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry.

Wykres 5. Ocena stanu zdrowia w grupie 65+. Odsetki wskazań *dobry lub bardzo dobry*

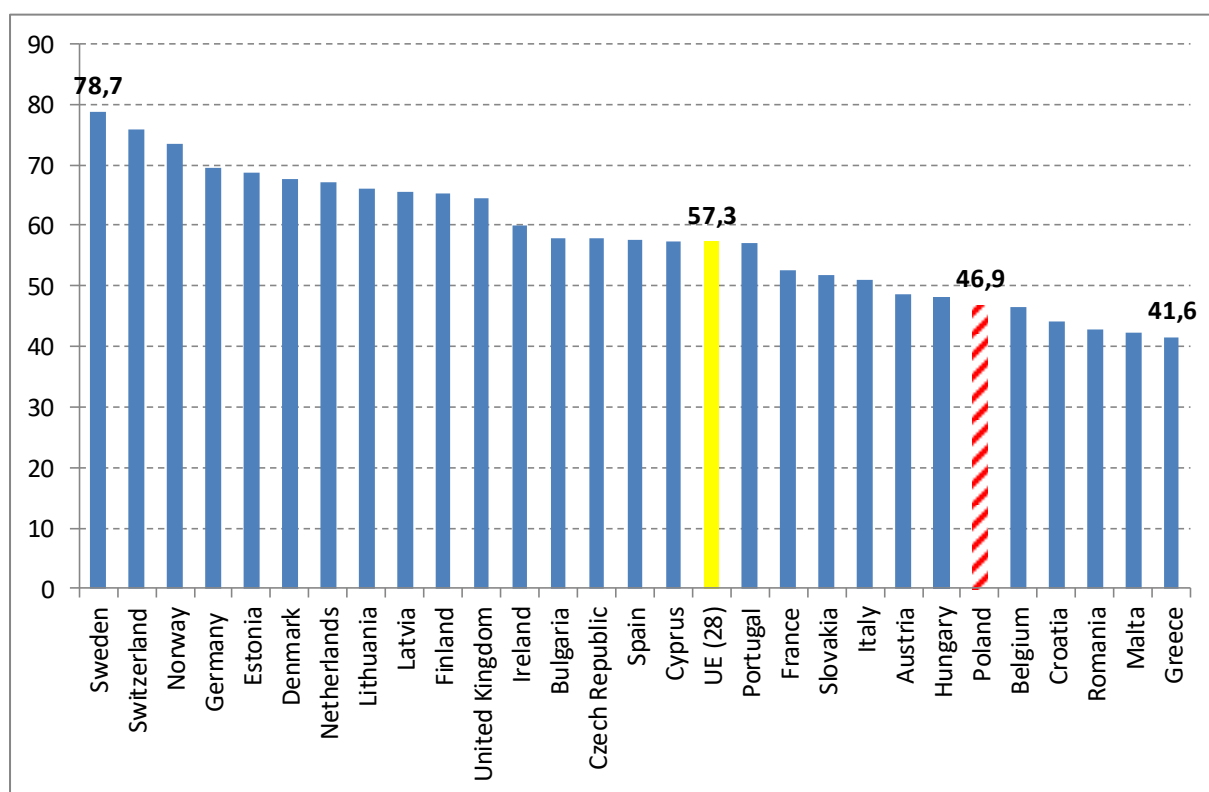




Problem z aktywnością pojawia się już we wcześniejszej kategorii wiekowej Polaków. Udział osób pracujących w wieku 55-64 lata w całej tej grupie wiekowej należy w Polsce do najniższych w Europie i wynosi 46,9%. Średnia unijna to 57,3%, a najwyższym udziałem pracujących w grupie wiekowej 55-64 lata charakteryzuje się Szwecja – aż 78,7%.

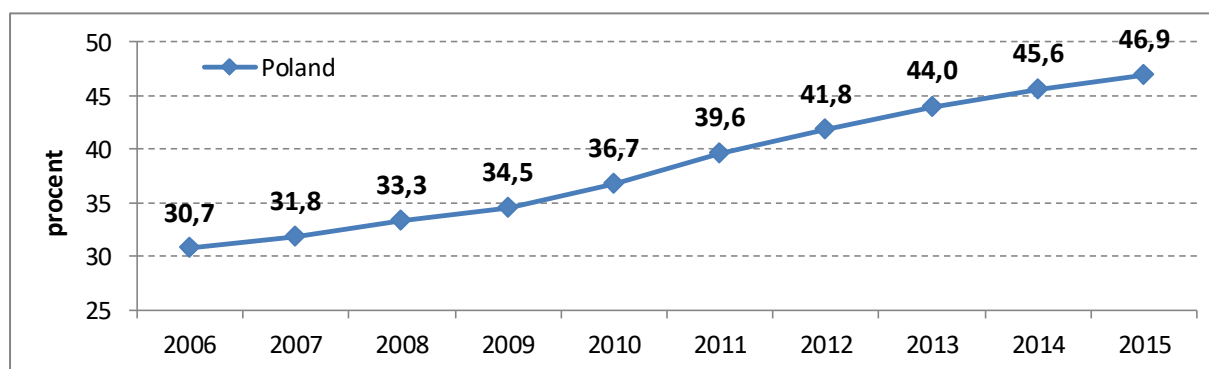
W konsekwencji wielu jeszcze relatywnie młodych pracowników zostaje w naszym kraju emerytami i wypada z rynku pracy.

Wykres 6. Procentowy udział osób pracujących w przedziale wiekowym 55-64 lata w wybranych krajach europejskich (2015 r.)



Trzeba jednak zaznaczyć, że sytuacja w Polsce systematycznie poprawia się – udział pracujących w grupie wiekowej 55-64 systematycznie rośnie i – obok Holandii – przyrost aktywnych zawodowo w tym wieku jest najwyższy w Europie w latach 2006 – 2015.

Wykres 7. Udziały osób aktywnych zawodowo w grupie wiekowej 55-64 w Polsce w kolejnych latach



## Psychospołeczne funkcjonowanie seniorów – wyniki badań empirycznych

Wypadnięcie z funkcjonowania w roli zawodowej skutkujące często obniżeniem poczucia własnej wartości, poczuciem utraty sensu życia, pogorszeniem sytuacji finansowej, nieumiejętnością organizacji czasu wolnego. Często tym procesom towarzyszą niekorzystne z punktu widzenia seniora zmiany w funkcjonowaniu w roli rodzinnej – utrata poczucia przydatności dla rodziny, rozluźnienie związków z dorosłymi dziećmi - syndrom "opuszczonego gniazda" (L. Wojciechowska, 2008), śmierć partnera życiowego. Te zmiany wpływają na znaczące obniżenie się dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego seniorów, zmniejszając ich samodzielność, aktywność fizyczną, wyłączając ich z funkcjonowania w środowisku społecznym, pogłębiając ich samotność oraz depresyjność.

Te prawidłowości potwierdzają badania seniorów. W ramach Diagnozy przeprowadzonej przez Centrum Pomocy i Aktywności Osób Starszych wśród grupy 73 emerytów oraz 35 ekspertów pracujących na rzecz osób starszych (A. Nawrot, A. Tomeczek, I. Tomeczek, 2013) najczęściej badani seniorzy skarżyli się na problemy zdrowotne oraz samotność. Pojawiały się wskazania na problemy finansowe, a także wykluczenie społeczne i cyfrowe. Jako problemy sygnalizowano depresję, bezradność, izolację, bezczynność. Zwrócono uwagę na niewystarczający poziom dostępu do opieki medycznej. Eksperci uważają również za istotne problemy związane z brakiem akceptacji oraz z poczuciem bycia niepotrzebnym. Problemem okazała się również niewystarczająca wiedza seniorów o finansach. Charakterystyczna jest przy tym niechęć seniorów do szukania pomocy – tendencja do ukrywania problemów. Jednocześnie – zdaniem seniorów – polityka społeczna nie dysponuje wystarczającą ofertą skierowaną specjalnie do tej grupy.

Z kolei z raportu przeprowadzonego przez ThinkMed (F. Raciborski, B. Smoliński, 2013) wynika, że medyczne, społeczne i psychologiczne aspekty okresu życia okołomerytalnego są ściśle związane z psychiką seniorów i mają na nią znaczący wpływ. Także ci autorzy wskazują na depresję jako najczęściej spotykane zaburzenie psychiczne u osób powyżej 50 roku życia.

Wyniki badań przeprowadzone na zlecenie PolSenior w latach 2008-2011 na terenie całego kraju na grupie 5695 respondentów w wieku powyżej 55 roku życia (M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski, 2013) wskazują, że klinicznie znaczące objawy depresyjne stwierdzono u co piątej osoby w wieku 55-59 lat oraz u około 30% starszych osób w wieku powyżej 65 lat. Z powyższych badań wynika również, że osoby starsze są zainteresowane korzystaniem z bardzo szerokiej oferty, poszukują zajęć dających poczucie przynależności i poczucie bycia potrzebnym, a oferta dla osób starszych jest niewystarczająca. Seniorzy potrzebują „swoich” miejsc, gdzie będą mogli podejmować aktywność w bezpiecznym dla siebie, znanym sobie otoczeniu. Jedno z pytań skierowanych do seniorów w badaniach, dotyczyło zajęć idealnych dla badanych. Najważniejsze dla respondentów okazało się, żeby uczestnicy zajęć byli w podobnym wieku. Taką opinię wyraziło 66,3% ankietowanych. Zajęcia powinny odbywać się w niewielkich grupach - do 10 osób - oraz trwać od 2 do 4 godzin. Dla osób starszych ważne okazało się również, żeby zajęcia były organizowane regularnie i w najbliższej okolicy.

## Feminizacja starości

Średnia długość życia mężczyzn w Polsce wydłużyła się w 2014 roku do 73,8 roku, a kobiet do 81,6 roku.

Mimo korzystnych zmian mamy jednak jeszcze ogromny dystans do nadrobienia w stosunku do starych krajów Unii Europejskiej. Mężczyźni w Polsce żyją przeciętnie o ponad 7 lat krócej niż Szwajcarzy i Irlandczycy, a kobiety o 3-4 lata krócej niż długowieczne Hiszpanki, Francuzki, Włoszki i Szwajcarki.

Przeciętna długość życia mężczyzn w Polsce wydłuża się szybciej niż w tzw. unijnej piętnastce. Niepokojąco spadło natomiast tempo wydłużania się życia Polek - jest ono wolniejsze niż u kobiet w Europie Zachodniej.

Przeciętny Polak żyje na emeryturze przez 8 lat. Przeciętny Anglik po zakończeniu pracy zawodowej żyje jeszcze 14 lat.

We wszystkich grupach wiekowych obserwowane jest zjawisko wysokiej nadumieralności mężczyzn i różnica ta zwiększa się wraz z wiekiem.

GUS podaje, że w dekadzie lat 90. różnica między trwaniem życia mężczyzn i kobiet malała ( w 1991 r. wynosiła – 9,2 lat, a w 2001 r. – 8,2), kolejna dekada przyniosła stopniowy wzrost różnicy do 8,7 lat w latach 2006 - 2008. Od 2009 r. obserwowany jest ponowny spadek – obecnie różnica w trwaniu życia mężczyzn i kobiet wynosi 8 lat.

W najstarszych rocznikach wieku (70 lat i więcej) na 100 mężczyzn przypada średnio 180 kobiet.

Wśród mieszkańców wsi przewaga liczebna kobiet następuje dopiero począwszy od wieku 61 lat, w miastach już od 40. roku życia.

Starsi mężczyźni najczęściej do końca życia pozostają żonaci, starsze kobiety zostają wdowami. Odsetek wdów jest pięciokrotnie wyższy (15,5%) w porównaniu z odsetkiem wdowców ((3,1%)<sup>42</sup>.

Wśród przyczyn nadumieralności mężczyzn na pierwszym miejscu są choroby układu krążenia, a na drugim choroby nowotworowe. A mężczyźni w o wiele mniejszym stopniu niż kobiety zainteresowani są profilaktyką zdrowia. Do tego dochodzi niechęć mężczyzn w młodym i średnim wieku do korzystania ze świadczeń zdrowotnych i chory system opieki zdrowotnej z zapisami na lata i kwotowaniem zabiegów. Bardzo dużo złego zrobiła zupełna likwidacja przemysłowej służby zdrowia, która prowadziła systematyczne badania okresowe. Poza niehigienicznym trybem życia, nałogami, brakiem profilaktyki zdrowotnej, chyba najważniejszą przyczyną złego stanu zdrowia 30–50-lletnich mężczyzn jest ich mentalność. Bagatelizują objawy, boją się szpitala, badań i diagnozy, a gdy już idą

---

<sup>42</sup> [http://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/L\\_podst\\_inf\\_o\\_rozwoju\\_dem\\_pl\\_do\\_2012.pdf](http://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/L_podst_inf_o_rozwoju_dem_pl_do_2012.pdf)

to często jest już zbyt późno. Jednym z największych cichych zabójców jest stres. Okazuje się, że stres demoluje cały organizm, wywołując szereg reakcji na poziomie neurofizjologicznym, neurohormonalnym, komórkowym i limfatycznym. Długotrwały stres utrzymuje organizm w stałym napięciu. Osłabia układ odpornościowy i powoduje większą podatność na infekcje i choroby nowotworowe. Dodatkowo stres powoduje szereg chorób psychosomatycznych, prowadzi nawet do samobójstw<sup>43</sup>.

## Wielochorobowość i wielolekowość

Przeciętnego polskiego seniora charakteryzuje wielochorobowość, boryka się on z wieloma problemami codziennego funkcjonowania. Statystyczny senior cierpi na więcej niż jedną chorobę przewlekłą, na ogół zażywa od 5 do 10 różnych leków dziennie, przebywa w szpitalu średnio 6,1 dni w ciągu roku.

22 proc. osób powyżej 65. roku życia ma zaburzenia pamięci, co trzecia ma objawy depresyjne i zaburzenia słuchu, a co druga zaburzenia wzroku. Co trzeci senior w ostatnich 12 miesiącach upadł. Osoby starsze zmagają się z wieloma przewlekłymi chorobami: 75 proc. ma nadciśnienie, 25 proc. cukrzycę (za dr med. Elżbietą Kozak-Szkopek z Kliniki Geriatrii WUM).

Wśród osób starszych dochody poniżej granicy ubóstwa miało 15% osób (dane za 2011 r.). Ten problem jest poważniejszy wśród starszych osób samotnych. Z braku pieniędzy wynika izolowanie się i ograniczanie kontaktów społecznych.

## Gerontofobia – ageizm - dyskryminacja

Problemy ludzi starszych pogłębia negatywne odnoszenie się do seniorów otoczenia społecznego. To zjawisko to tzw. gerontofobia – niechęć (czasem wręcz nienawiść) do osób starszych przejawiająca się m.in. w złym wyobrażeniu na temat seniorów i starości, niechętnych postawach wobec osób w podeszłym wieku, wręcz irracjonalnym lęku przed osobami starszymi. Podłożem takich postaw jest lęk przed własną starością i przed śmiercią oraz powszechny w mediach kult młodości, dyskryminacja osób starszych. Na przykład aktorki po 40. roku życia nie dostają na ogół propozycji zawodowych.

Używane jest także pojęcie ageizmu – najczęściej w odniesieniu do dyskryminacji ze względu na zaawansowany wiek na rynku pracy. Może ona przybierać jedną z czterech form:

- 1/ rekrutacja – starsi kandydaci są pomijani już na etapie naboru do pracy,
- 2/ inwestowanie w kapitał ludzki przedsiębiorstwa/instytucji – starsi pracownicy są pomijani w przedsięwzięciach szkoleniowych,

---

<sup>43</sup> Michał Miłosz Życie kończy się po czterdziestce... Nadumieralność mężczyzn w Polsce  
<https://www.tysol.pl/a1143-Zycie-konczy-sie-po-czterdziestce-Nadumieralnosc-mezczyzn-w-Polsce>

3/ awansowanie – starsi pracownicy są pomijani w polityce awansowania w strukturze instytucji,

4/ zwalnianie – starsi pracownicy są zwalniani z pracy w pierwszej kolejności.

Walka z ageizmem jest trudna, ponieważ nie jest łatwo wykazać, że podlega się dyskryminacji ze względu na wiek. Pracodawcy mają tysiąc wybiegów. Mogą uzasadniać postępowanie np. konieczną restrukturyzacją, innymi kryteriami dokonywania wyborów niż wiek konkretnej osoby.

Zgodnie z art. 18 Kodeksu pracy pracownicy powinni być równo traktowani w zakresie: nawiązania i rozwiązania stosunku pracy, warunków zatrudnienia, awansowania oraz dostępu do szkolenia w celu podnoszenia kwalifikacji zawodowych, w szczególności bez względu na wiek. Jednak praktycznie nie pojawiają się skargi na pracodawców związane z tym kryterium.

Kwestia zakazu dyskryminacji pracowników jest obecna także w ustawodawstwie Unii Europejskiej. W szczególności problematyka ta pojawiła się w "Dyrektywie o równości zatrudnienia" (Dyrektywa Rady 2000/78/EC), w ramach której kluczowe znaczenie ma art. 6. Zadekretowano w nim, że "państwa członkowskie mogą uznać, że odmienne traktowanie ze względu na wiek nie stanowi dyskryminacji, jeżeli w ramach prawa krajowego zostanie to obiektywnie i racjonalnie uzasadnione, zgodnym z przepisami celem." Przyznać więc należy, iż Unia Europejska daje państwom członkowskim "furtkę" do nietraktowania zakazu dyskryminacji ze względu na wiek w sposób absolutny, pomijając już fakt, że przecież dyrektywy nie mają bezpośredniej mocy wiążącej dla członków Wspólnoty. Podsumowując rozważania w zakresie regulacji prawnych, łatwo odnieść wrażenie, że realna ochrona normatywna pracowników w wieku "senioralnym" pozostawia wiele do życzenia<sup>44</sup>.

Dyskryminację ze względu na wiek obserwujemy także w ochronie zdrowia. Przykładem dyskryminacji starszych pacjentów może być obszar profilaktyki onkologicznej. NFZ w ramach specjalnych programów finansuje profilaktyczne badania przesiewowe dla osób w określonych przedziałach wiekowych. Granice wiekowe stosowane w programach profilaktyki są różne:

z bezpłatnych badań cytologicznych w ramach wczesnego wykrywania nowotworów szyjki macicy mogą skorzystać kobiety od 25 do 59 lat, natomiast programem profilaktyki i wczesnego wykrywania raka sutka – mammografia - objęta jest populacja kobiet w wieku od 50 do 69 lat

badanie kolonoskopii, pozwalające wykryć raka jelita grubego, dostępne jest dla pacjentów w wieku 50-65 lat,

---

<sup>44</sup> Już nie mobbing, ale ageizm <http://biznes.interia.pl/wiadomosci-dnia/news/juz-nie-mobbing-ale-ageizm,813814>

z badania spirometrycznego zalecanego w profilaktyce POCHP mogą korzystać osoby w wieku 40-65 lat (palący papierosy oraz byli palacze)<sup>45</sup>.

Przyjęte ograniczenia wiekowe nie są medycznie uzasadnione. Nie jest możliwe ustalenie uniwersalnej granicy wiekowej stwierdzającej ryzyko zachorowalności lub jego brak. Nie powinno być tak, że starsi pacjenci, przez lata płacący składki, nie mogą korzystać z bezpłatnych programów profilaktycznych.

Innym problemem jest niewystarczająca pozycja w polskim systemie zdrowia geriatrici. Brakuje odpowiedniej polityki administracyjnej resortu zdrowia w tym zakresie. Jedną z głównych przyczyn dysfunkcji jest brak systemowego podejścia NFZ do potrzeb pacjenta w bardzo zaawansowanym wieku. Stan geriatrici zapewnia nam jedno z ostatnich miejsc w Europie. Nawet te nieliczne oddziały geriatrici, które istnieją, są zagrożone likwidacją, ponieważ „generują zadłużenie szpitali”. Fikcja leczenia sędziwego pacjenta kosztuje nas zbyt wiele.

Warto zwrócić także uwagę na fakt, że sprawny system wsparcia osób stale opiekujących się osobami starszymi praktycznie nie istnieje w naszym kraju<sup>46</sup>.

## Bibliografia

A. Nawrot, A. Tomeczek, I. Tomeczek. Jesień życia to czas na żniwa. Diagnoza partycypacyjna potrzeb osób starszych i prezentacja modelowych rozwiązań, Centrum Pomocy i Aktywności Osób Starszych, Ruda Śląska, 2013.

M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski, Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań 2012

F. Raciborski, B. Smoliński, Stres okołoemerytalny w ujęciu zdrowotnym, ekonomicznym, psychologicznym i społecznym, ThinkMed, Warszawa 2013

Ryneksejora.pl, Nadciągająca rewolucja: populacja zmniejszy się o 4,5 mln, za to przybędzie 5,4 mln seniorów,  
[www.ryneksejora.pl/polityka\\_senioralna/104/nadciaga\\_rewolucja\\_populacja\\_zmniejszy\\_sie\\_o\\_4\\_5\\_mln\\_za\\_to\\_przybedzie\\_5\\_4\\_mln\\_seniorow,4847.html](http://www.ryneksejora.pl/polityka_senioralna/104/nadciaga_rewolucja_populacja_zmniejszy_sie_o_4_5_mln_za_to_przybedzie_5_4_mln_seniorow,4847.html) (dostęp 14.04.2016)

L. Wojciechowska, Syndrom pustego gniazda, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2008

E. Markiewicz, I. Skawina Polityczna orientacja państw w zakresie społeczeństw starzejących się, GERONTOLOGIA POLSKA 2015, 1, 34-40  
[http://gerontologia.org.pl/wp-content/uploads/2016/07/2015-1\\_Gerontologia\\_6.pdf](http://gerontologia.org.pl/wp-content/uploads/2016/07/2015-1_Gerontologia_6.pdf)

---

<sup>45</sup> Dorota Niewiedział Gerontologia społeczna [www.wpsnz.uz.zgora.pl/opiekasenioralna/pliki/gw.ppt](http://www.wpsnz.uz.zgora.pl/opiekasenioralna/pliki/gw.ppt)

<sup>46</sup> Irena Lipowicz, Rzecznik Praw Obywatelskich, Ochrona praw osób starszych w szybko zmieniającym się świecie, Marcin Lisek (red.) Polskie społeczeństwo potrzebuje seniorów, Senat RP, Warszawa 2014

## **Opis programu „Animacja samopomocowego środowiska społecznego”**

**Tomasz Kowalewicz**

### **Cel programu**

W 2016 roku Fundacja Praesterno realizowała program pod nazwą „Animacja samopomocowego środowiska społecznego. Program pracy grup samopomocowych 60+”. Projekt był dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Celem programu było opracowanie metodyki animowania grup samopomocowych dla seniorów (w tym poprzez opracowanie szkoleń dla liderów takich grup) umożliwiających podjęcie aktywności społecznej opartej na samoorganizacji - seniorzy dla seniorów, przeszkolenie liderów grup – wolontariuszy w wieku 60+ oraz przeprowadzenie przez grupy ok. 72 beneficjentów (7 grup x 12 osób, przy wstępnej rekrutacji po 14 osób do grupy).

Zakładaliśmy, że uczestnictwo w programie zaktywizuje samotnych lub subdepresyjnych seniorów do nawiązania relacji społecznych w grupie wewnątrzpokoleniowej, prowadząc do podjęcia samopomocowego wsparcia umożliwiającego zaspokojenie potrzeb wieku podeszłego oraz ułatwi samoorganizację w zakresie działań w sferze aktywności fizycznej, rekreacji i kultury. Spodziewaliśmy się, że te zmiany pomogą w utrzymaniu satysfakcjonującego poziomu aktywności i ułatwią wykorzystanie potencjału doświadczenia i kompetencji seniorów.

Program ma zatem zarówno charakter profilaktyki marginalizowania i wykluczania osób aktywnych jak i reintegracji społecznej osób już częściowo bądź całkowicie wykluczonych, rozumianej jako odbudowa i podtrzymanie umiejętności tych osób do uczestniczenia w życiu społeczności lokalnej i pełnienia ról społecznych w miejscu zamieszkania lub realizowania wybranych aktywności społecznych.

Program był przeznaczony dla osób w wieku 60+, samotnych lub przeżywających stan subdepresyjny, posiadających obniżoną motywację do aktywności społecznej i wykluczonych w związku z tym ze środowiska społecznego.

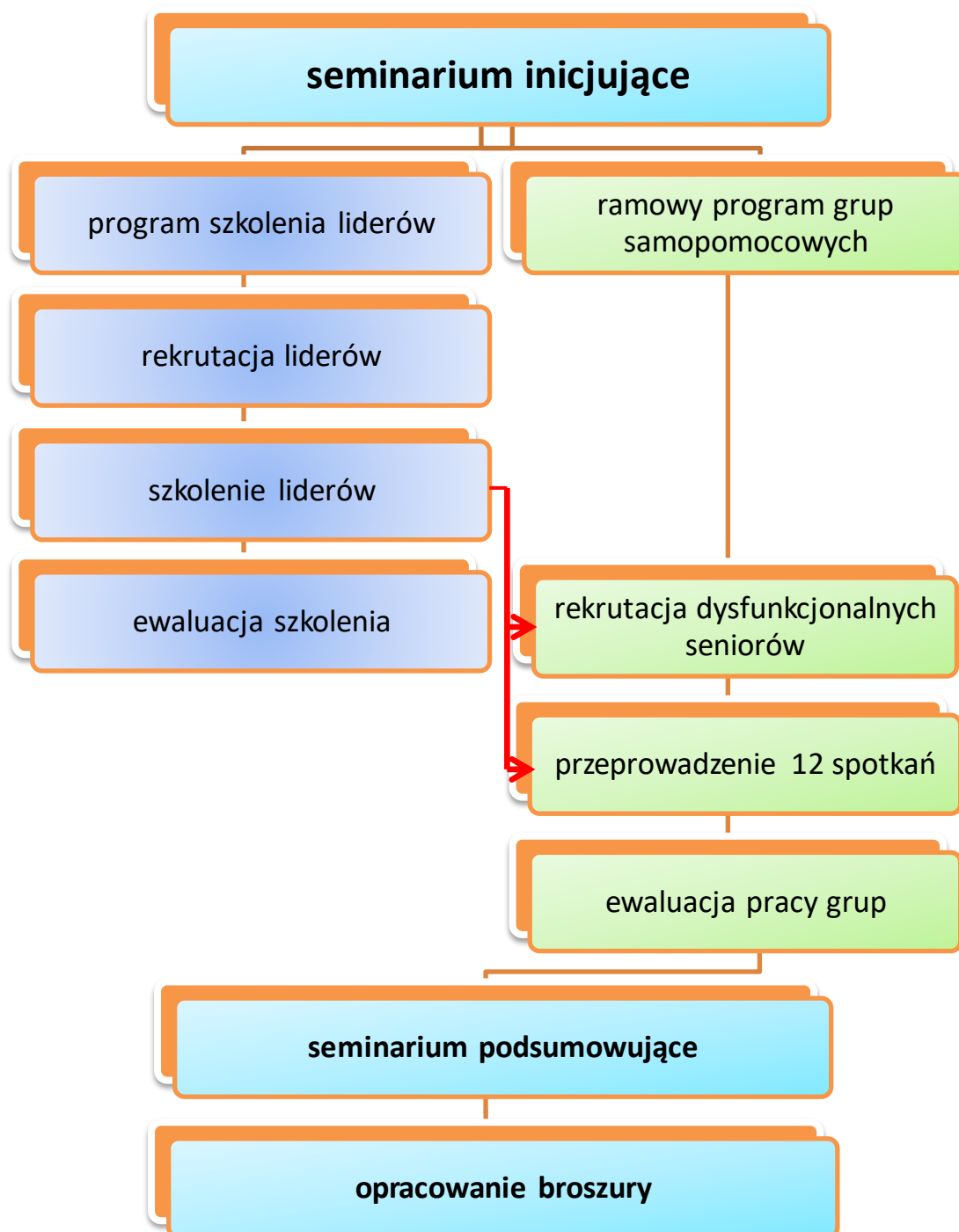
### **Przebieg realizacji programu**

Przebieg realizacji programu ilustruje Diagram 1.

Program rozpoczęło seminarium inicjujące, którego celem była konkretyzacja założeń programu (w oparciu o dotychczasowe doświadczenia współautorów w realizacji programów o zbliżonym charakterze) oraz wypracowanie wytycznych do zlecenia opracowania ramowego programu działania grup samopomocowych i programu szkolenia liderów 60+. Na podstawie dorobku seminarium opracowany został program szkolenia liderów – wolontariuszy 60+ oraz program grup samopomocowych. Zrekrutowano liderów i przeprowadzono z ich udziałem 3-dniowy program

szkoleniowy. Liderzy – obok rekruterów z Fundacji Praesterno i współpracującej z Fundacją Spółdzielni Wola uczestniczyli w rekrutacji uczestników grup senioralnych. przeprowadzono program w grupach, odbyły się badania ewaluacyjne. W ramach seminarium końcowego podsumowano efekty projektu (w oparciu o sprawozdania z działań grup i superwizji oraz raport ewaluacyjny). Wypracowanie wytyczne do zlecenia i umieszczenie w Internecie broszury podsumowującej efekty projektu. Na tej podstawie opracowano niniejszą broszurę.

**Diagram nr 1.**





Seniorzy uczestniczyli w zajęciach grup prowadzonych przez pracowników Fundacji Praesterno i Spółdzielni Wola. W każdej grupie uczestniczyło ponadto dwoje seniorów – wolontariuszy 60+, przygotowujących się do samodzielnego prowadzenia grup już po zakończeniu programu i opuszczeniu grup przez pracowników Fundacji i Spółdzielni. W ten sposób grupy animowane przez profesjonalistów zaczęły w 2017 roku funkcjonować samodzielnie, stając się wewnątrzpokoleniowymi senioralnymi grupami samopomocowymi. Pracownicy Fundacji i Spółdzielni prowadzili pierwszych 12 trzygodzinnych spotkań grup.

Realizację programu rozpoczęło szkolenie wolontariuszy – liderów, osób w wieku 60+, zainteresowanych prowadzeniem grup samopomocowych.

Przeszkoleni liderzy 60+, pracownicy Fundacji oraz Spółdzielni Wola przeprowadzili rekrutację uczestników grup senioralnych. Grupy były prowadzone w 4 lokalizacjach: gminie Pruszcz Gdański (2 grupy), Bydgoszczy (2 grupy) i Lublinie (1 grupa) oraz w Warszawie (2 grupy). Zrealizowany został cykl 12 spotkań w każdej z grup, prowadzonych przez moderatorów z Fundacji i Spółdzielni Wola i współprowadzonych przez liderów 60+, przygotowujący grupy do dalszego, samodzielnego (samopomocowego) funkcjonowania (bez moderatorów Fundacji i Spółdzielni). Ponadto w każdej grupie moderatorzy przeprowadzili po 6 godzin superwizji dla liderów 60+.

Program zakończył się przeprowadzeniem ewaluacji procesu i wyników oraz zebraniem oceny beneficjentów na temat sensowności i możliwości utrzymania przez beneficjentów zbudowanego w trakcie realizacji programu samopomocowego środowiska społecznego.

## **Rekrutacja do programu i kwalifikacja uczestników grup senioralnych**

### **Kategorie beneficjentów**

Program oferowany był dwóm kategoriom seniorów:

- seniorzy dysfunkcjonalni: wiek 60+, zamieszkiwanie w jednoosobowym gospodarstwie domowym (samotność) lub stan subdepresyjny
- liderzy 60+: wiek 60+, motywacja do wolontaryjnej aktywności na rzecz grup samopomocowych 60+.

### **Rekrutacja**

Liderzy 60+ rekrutowali się z grona kontaktów środowiskowych pracowników Fundacji oraz byli rekrutowani w Warszawie poprzez Radę Seniorów Dzielnicy Wola m.st. Warszawy (ze względu na fakt, iż lokalizacja współpracującej z Fundacją Spółdzielni Wola mieści się w tej dzielnicy).

Seniorzy „dysfunkcjonalni” rekrutowani byli „wielokanałowo”.

Najefektywniejsza okazała się metoda kuli śnieżkowej. Rekruterzy docierali do środowisk osób starszych i przekazywali informację na temat programu. Takimi środowiskami był w gminie Pruszcz Gdański senioralny Zespół Pieśni i Tańca, w Warszawie miejsca zbierania się seniorów

korzystających z pomocy społecznej (np. Centrum Usług Socjalnych „Ośrodek Nowolipie”), Kluby Seniora (np. w Lublinie), lokalni animatorzy i liderzy środowiskowi. Poprzez te kontakty informacja docierała szerzej do osób starszych i zainteresowani zgłaszali się do programu. Przekaz informacji był ułatwiony dzięki rozdawaniu ulotek sformułowanych w formie listu do seniorów i zawierających krótki opis programu oraz informacje organizacyjne (czas i miejsce pierwszego spotkania, dane do kontaktu (imię i nazwisko rekrutera, telefon, e-mail)).

Bardziej formalną metodą rekrutacji było rozwieszanie plakatów – zarówno w lokalach Fundacji i Spółdzielni, jak i w miejscach, w których bywają seniorzy (Kluby Seniora, Centra Aktywizacji i Rozwoju Seniorów, Ośrodki Pomocy Społecznej, Centra Usług Socjalnych).

Nie uruchomiliśmy części kanałów rekrutacyjnych, ponieważ podjęte działania opisane wyżej bardzo szybko doprowadziły do uzyskania pożądanej ilości kandydatów do programu.

Kwalifikacja uczestników odbyła się na podstawie wywiadu wstępnego umożliwiającego dokonanie diagnozy dysfunkcjonalności stanowiącej kryterium przyjęcia do grupy oraz kwestionariuszem wypełnianym przez kandydata, umożliwiającym oszacowanie poziomu depresyjności oraz zebranie informacji dot. funkcjonowania społecznego, potrzeb i zainteresowań kandydata.

### **Charakterystyka kandydatów do programu**

We wstępnych badaniach diagnostycznych uczestniczyło 94 seniorów.

32% seniorów było w wieku do 65 roku życia, 37% w wieku 66-70 lat i 31% w wieku powyżej 70 roku życia, w tym 6% w wieku ponad 80 lat. Wśród uczestników programu przeważały kobiety (89%).

Charakterystyki stwierdzone w cytowanych w niniejszym opracowaniu badaniach (w rozdziale Diagnoza grupy demograficznej 60+ i jej specyficznych problemów) zostały potwierdzone w grupie uczestników naszego programu.

Niemal połowa uczestników programu (46%) to wdowy/wdowcy, 1/3 – mężatki i żonaci.

Ponad połowa uczestników programu (52%) mieszka samotnie, 1/3 z żoną/mężem.

Dla zdecydowanej większości (89%) podstawowym źródłem utrzymania jest emerytura. Miesięczny dochód gospodarstwa domowego 86% seniorów to kwota netto w przedziale 1001 – 2500 zł.

27% uczestników programu posiada orzeczoną stopień niepełności, 22% ma grupę inwalidzką.

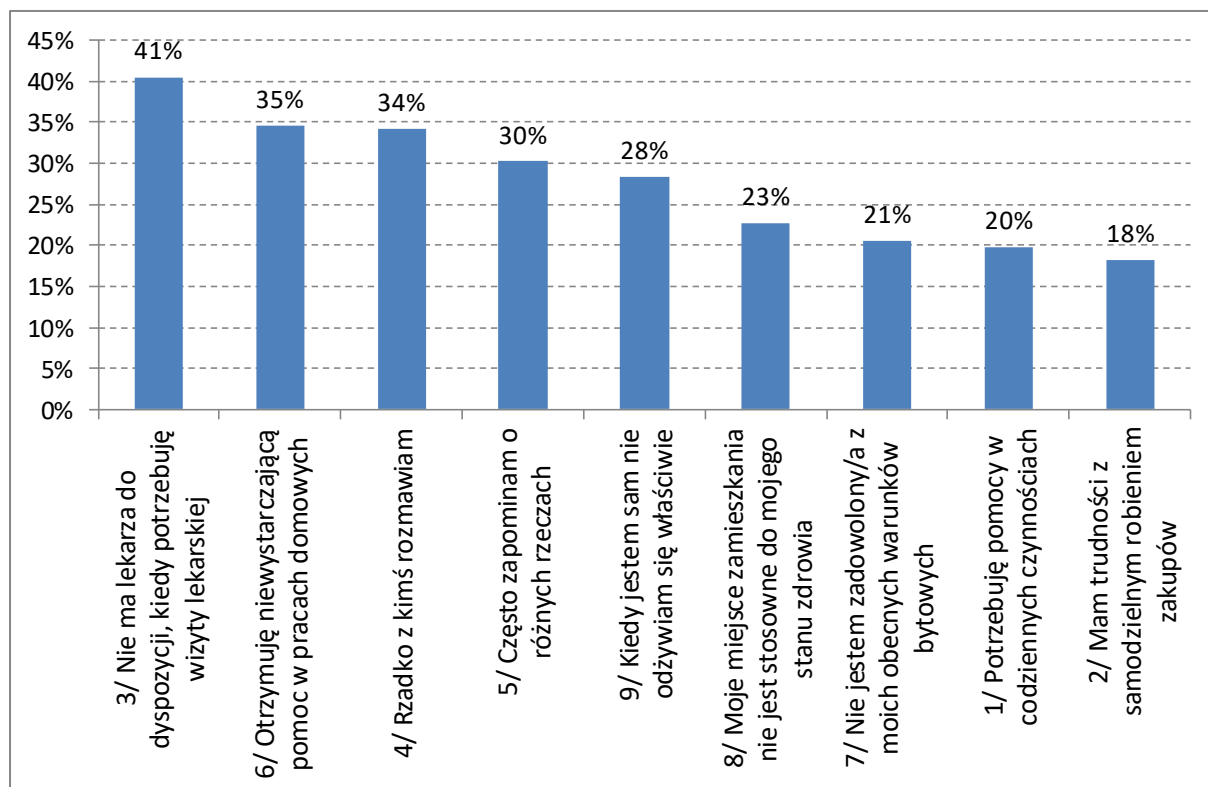
30% seniorów nie miało w ciągu ostatnich 7 dni przed badaniem kontaktu z rodziną, 20% ze znajomymi lub przyjaciółmi.

Wśród wskazywanych przez seniorów problemów najczęściej wybieranym był brak lekarza, kiedy potrzebna jest wizyta lekarska (41% wskazań).

W dalszej kolejności wybierano następujące problemy:

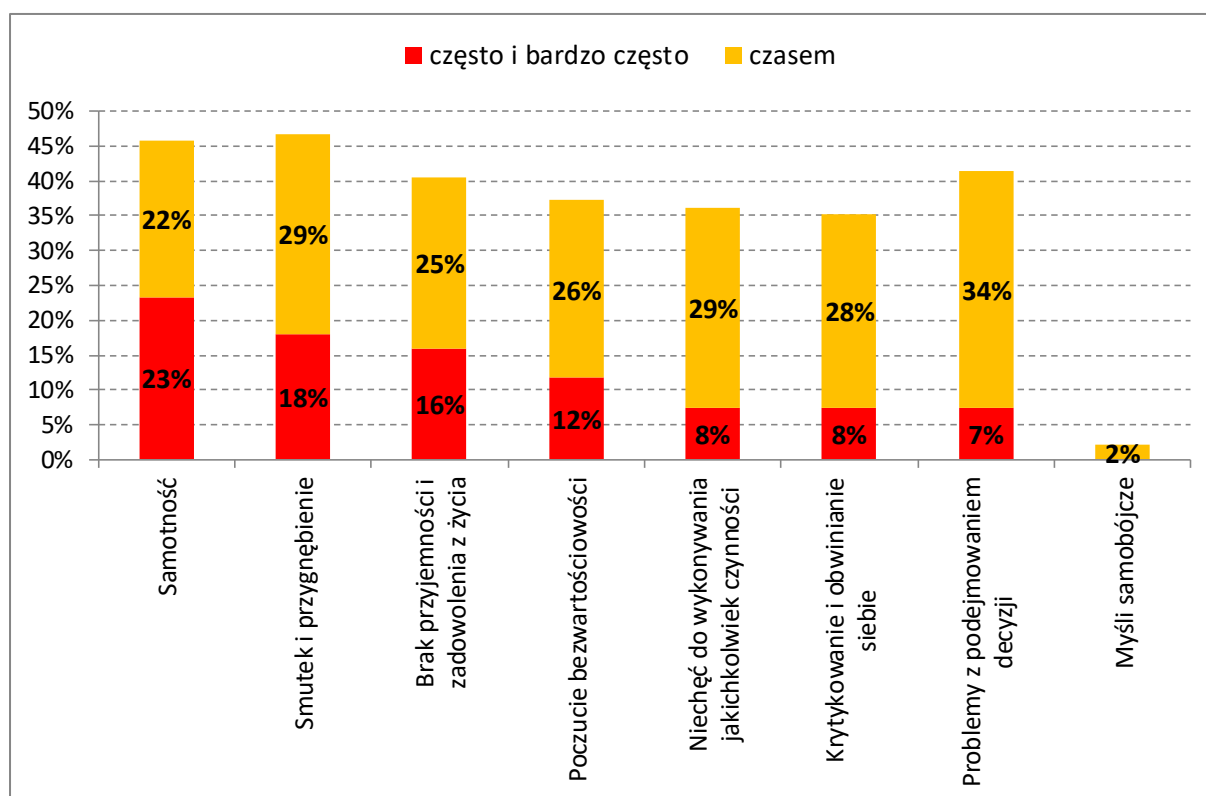
otrzymuję niewystarczającą pomoc w pracach domowych (35%), rzadko z kimś rozmawiam (34%), często zapominam o różnych rzeczach 30%), kiedy jestem sam nie odżywiam się właściwie (28%), moje miejsce zamieszkania nie jest stosowne do mojego stanu zdrowia (23%), nie jestem zadowolony/a z moich obecnych warunków bytowych 21%), potrzebuję pomocy w codziennych czynnościach (20%), mam trudności z samodzielnym robieniem zakupów (18%).

Wykres 1. Problemy wskazywane przez seniorów



Znaczące odsetki seniorów skarżyły się na symptomy depresji: smutek i przygnębienie przeżywało nie rzadziej niż czasem w ciągu ostatniego tygodnia przed badaniem 47% seniorów, dla 45% seniorów problemem odczuwanym czasem, często lub bardzo często w ciągu ostatniego tygodnia była samotność, brak przyjemności i zadowolenia z życia przeżywało nie rzadziej niż czasem 41% seniorów, poczucie bezwartościowości 37%, niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności 36%, krytykowanie i obwinianie siebie 35%, problemy z podejmowaniem decyzji 41%. Najrzadziej seniorzy skarżyli się na myśli samobójcze – tylko 2% czasem, nikt często lub bardzo często w ciągu ostatniego tygodnia.

Wykres 2. Symptomy depresji przeżywane przed rozpoczęciem programu



Na złą lub raczej złą sytuację zdrowotną skarżyło się 16% seniorów, na sytuację rodzinną 15%, na sytuację materialną 9%, na złe lub raczej złe kontakty społeczne poza rodziną 5% i tylko 3% na złą lub raczej złą sytuację mieszkaniową.

Rzadziej niż raz w tygodniu uprawiało sport lub rekreacyjną aktywność fizyczną prawie 2/3 seniorów (62%), w tym aż 30% w ogóle nie uprawiało ani sportu, ani rekreacyjnej aktywności fizycznej.

Oporowi zakwalifikowanych kandydatów przed wejściem w program przeciwdziałało podejmowanie przez rekruterów w trakcie indywidualnych rozmów działań ośmielających i motywujących. Ważna była tu szczególnie rola liderów – osób pozytywnie nastawionych do programu, rekrutujących się z tej samej grupy wiekowej, co modelowało i ośmielało kandydatów i działało na nich przekonująco. Jak wspomniano wcześniej kandydaci otrzymali ponadto ulotki z syntetycznym zachęcającym opisem programu.

## Struktura programu

Całościowa wizja programu zakładała dwie główne fazy rozwoju grup:

- faza animacji grupy samopomocowej
- faza samodzielnego funkcjonowania grupy.

Faza pierwsza (12 trzygodzinnych spotkań) była realizowana z uczestnictwem moderatora z Fundacji/Spółdzielni, w fazie drugiej (po zakończeniu programu, bez zarysowanego horyzontu czasowego) grupa powinna funkcjonuje samodzielnie (bez udziału moderatora), z ewentualną wyróżnioną rolą liderów (przeszkolonych wolontariuszy 60+, po dwoje w każdej grupie).

Osoby desygnowane na liderów podejmowały się współprowadzenia grup już w trakcie 12 moderowanych spotkań – w celu nabycia umiejętności kontynuowania grup w fazie 2 lub powoływania nowych grup. Temu służyła inwestycja w liderów, polegająca m.in. na zaoferowaniu im superwizji.

Dynamika fazy pierwszej przebiegała od spotkań prowadzonych dyrektywnie (przy czym dyrektywność rozumiana jest jako proponowanie tematów pracy grupy). Poza tym stopień dyrektywności moderatora był dostosowany do konkretnej sytuacji, do spotkań, w których moderator ustawiał się w tle wydarzeń w grupie. Generalnie moderator starał się włączać innych: prowadził grupę w sposób, którego mogli nauczyć się w trakcie 12 spotkań przyszli liderzy – nie był zatem zbyt mądry, terapeutyczny etc. Taka praca była trudna i wymagająca dla moderatorów. Starali się oni stosować proste narzędzia interwencji i oparte na dobrej komunikacji (a nie techniki oparte na zaawansowanej psychologicznej wiedzy). Prowadził do takiej organizacji zajęć, w której tematyka była określanymi przez grupę lub proponowana przez liderów i akceptowana przez grupę. Te spotkania były prowadzone przez liderów lub przez innych członków grupy z ewentualnym wsparciem moderatora.

Rozwój grupy w fazie drugiej po zakończeniu programu będzie konsekwencją samodzielnych decyzji członków grupy z ewentualną wyróżnioną rolą liderów w określaniu tematyki i przebiegu spotkań.

Do rozstrzygnięcia po zakończeniu programu pozostają zagadnienia:

- czy grupy mają mieć charakter otwarty (w znaczeniu braku ograniczeń w przystępowaniu do grupy nowych członków w trakcie pracy grupy) czy też zamknięty (w znaczeniu istnienia jakichś ograniczeń lub nawet braku możliwości przystąpienia nowych członków w trakcie pracy grupy). Naszym zdaniem grupy powinny mieć co do zasady charakter otwarty – „zamknięcie” grupy może mieć charakter wyjątkowy i być wynikiem wspólnej decyzji grupy i liderów. Otwartość grup zapewni ich trwałość w czasie – wypadanie członków grupy będzie rekompensowane przyływem nowych seniorów
- czy wprowadzona zostanie górna granica liczby uczestników, a jeśli tak, to przy jakiej liczebności. Naszym zdaniem należy ograniczyć liczebność grupy do ok. 15 osób. Większe grupy mogą dzielić się na podgrupy, nie byłaby w nich zachowana pełnia relacji face to face co sprzyjałoby dezintegracji grupy

Strukturę rozwoju grupy przedstawia Diagram 2.

**Diagram nr 2.**



Etap dyrektywny fazy 1	
Cecha	Opis
<b>Cel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uzgodnione zostały oczekiwania uczestników z planem programu,</li> <li>• wprowadzono normy</li> <li>• wprowadzono zasady komunikacji w grupie</li> <li>• nastąpiła autoprezentacja uczestników</li> <li>• ustanowione zostały wstępne relacje interpersonalne</li> <li>• określone zostało przez uczestników własne miejsca w grupie, ustabilizowała się struktura grupy, nastąpiła wstępna integracja grupy</li> <li>• przepracowane zostały postawy konfrontacyjne między członkami grupy</li> <li>• uzgodniono pakiet obszarów tematycznych interesujących dla uczestników grupy</li> <li>• budowana była motywacja seniorów do uczestnictwa w wewnątrzpokoleniowej grupie samopomocowej</li> </ul>

Etap dyrektywny fazy 1	
Cecha	Opis
<b>Sposób prowadzenia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dyrektywny</li> </ul>
<b>Rola moderatora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wiodąca</li> </ul>
<b>Rola liderów</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wspierająca, drugorzędna</li> </ul>
<b>Czas trwania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 – 3 spotkania</li> </ul>

Etap spotkań tematycznych generowanych spontanicznie fazy 1	
Cecha	Opis
<b>Cel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uzyskiwanie wsparcia od grupy</li> <li>• samoorganizacja grupy w zakresie działań w sferze aktywności fizycznej, zdrowotnej, rekreacji i kultury</li> <li>• identyfikacja i radzenie sobie z wypadaniem uczestników z programu (wypracowanie procedur rozpoznawania i ujawniania kryzysów uczestnictwa, powołanie zespołu interwencyjnego),</li> <li>• otwieranie kanałów pozagrupowej aktywności uczestników (m.in. w podgrupach zainteresowań, w samodzielnych działaniach społecznych poza grupą np. na forum rodziny)</li> <li>• usamodzielnianie uczestników grup (wieloaspektowe)</li> </ul>
<b>Sposób prowadzenia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niedyrektywny</li> </ul>
<b>Rola moderatora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wspierająca w sytuacjach kryzysowych</li> </ul>
<b>Rola liderów</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywna animacja aktywności grupy</li> </ul>
<b>Czas trwania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 – 10 spotkań</li> </ul>

## Metodologia

- **faza 1 - etap dyrektywny**

Dyrektywne prowadzenie grupy przez moderatora ze wspomagającą rolą liderów 60+.

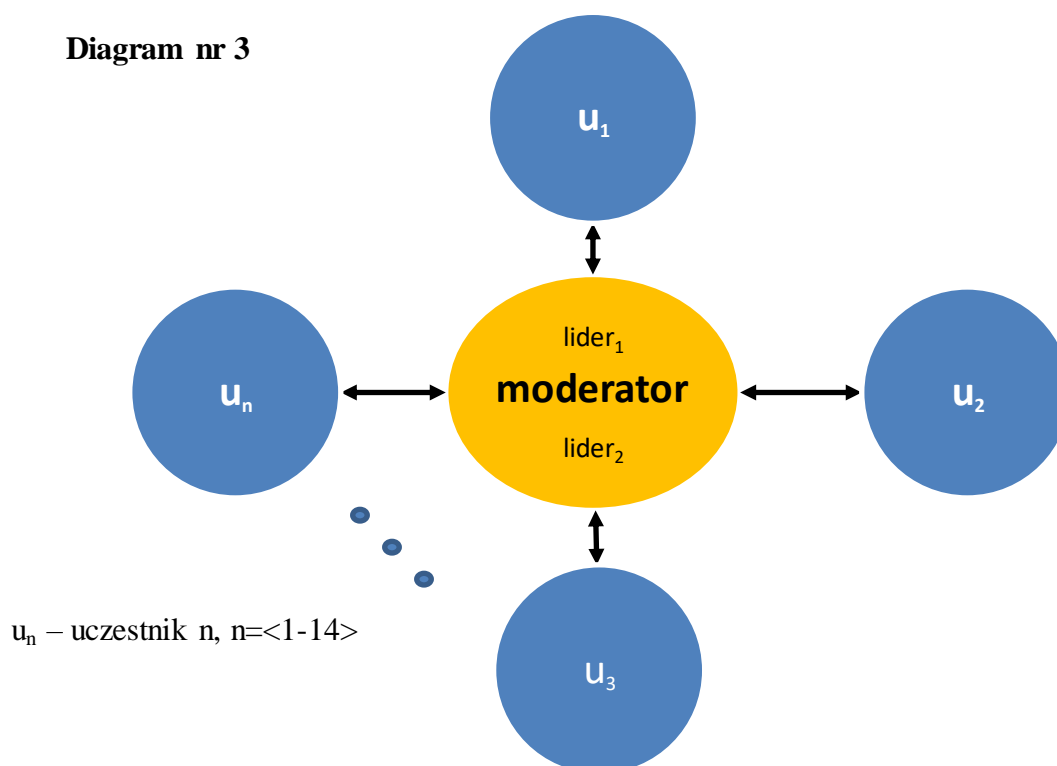
Struktura grupy – gwiazdzista, z moderatorem w centrum aktywności (diagram nr 3).

Treść aktywności grupy jest proponowana przez moderatora. Moderator modeluje zachowanie, wyjaśnia zasady, wprowadza normy.

Komunikacja przebiega głównie w relacji moderator – uczestnik. W tej relacji uzgadniana jest wymiana: czego oczekuję od grupy – co grupa może mi dać.

Taka struktura aktywności zwiększa poczucie bezpieczeństwa uczestników, sprzyja rozumieniu przez nich sytuacji i zasad funkcjonowania na forum grupy.

**Diagram nr 3**



- **faza 1 - etap spotkań tematycznych generowanych spontanicznie**

Samodzielna aktywność grupy animowana przez liderów, wspierająca rola moderatora w sytuacjach kryzysowych.



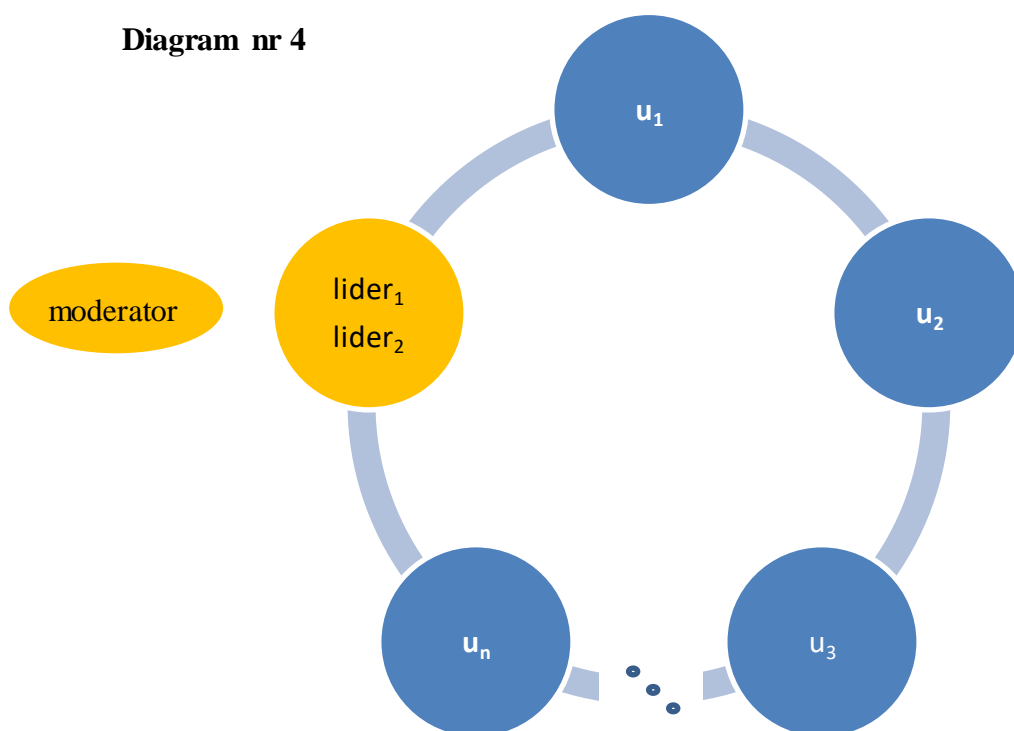
Struktura grupy – kołowa z moderatorem „w tle” (diagram nr 4).

Po wstępnej fazie uczestnicy umieją już poruszać się w rzeczywistości grupy, znają zasady jej funkcjonowania, zweryfikowane zostały ich oczekiwania. Ustabilizowała się struktura.

W tej sytuacji ciężar inicjatywy dotyczącej treści aktywności przejmują uczestnicy. Moderator wycofuje się, przyjmuje rolę monitorującą, włącza się tylko w momentach, w których grupa potrzebuje wspomnienia.

Aktywniejsi są liderzy, ale nie starają się zdominować innych członków grupy. Pełnią rolę partnerskich aktywnych uczestników. Liderzy są w procesie superwizji prowadzonej przez moderatora, poświęconej omówieniu ich funkcjonowania w grupie oraz prawidłowości dynamiki małej grupy (szczegółowa tematyka superwizji znajduje się w rozdziale Tematyka spotkań superwizyjnych ASOS).

**Diagram nr 4**



- **Faza 2 - wewnątrzpokoleniowa grupa samopomocowa funkcjonująca samodzielnie**

Samodzielna aktywność grupy wspierana przez liderów, bez moderatora.

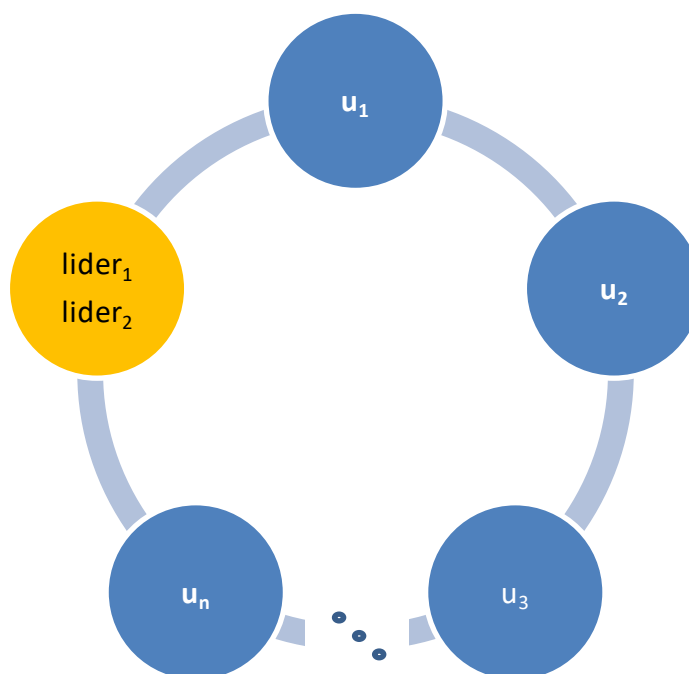
Struktura grupy – kołowa, bez uczestnictwa moderatora (diagram nr 5).

Po doświadczeniach w samodzielnej aktywności w fazie 1 – na etapie spotkań tematycznych generowanych spontanicznie ze wspomagającym moderatorem, grupa nauczyła się działać niezależnie od osoby prowadzącej – umie generować zadania, uzgadniać między uczestnikami zamierzenia, podejmować wspólne decyzje co do wyboru zadań do realizacji w sposób

partnerski, uwzględniający potrzeby wszystkich członków grupy. Potrafi przyjmować kompromisowe rozwiązania. Umie porozumiewać się na poziomie meta (analizować i dzielić się spostrzeżeniami na temat procesów zachodzących w grupie).

Liderzy funkcjonują jako partnerscy aktywni członkowie grupy.

**Diagram nr 5**



## Przebieg grup senioralnych

Zasadniczo grupy przebiegały w porządku trzech etapów: ♦ integracja grupy składająca się z 2-3 pierwszych sesji, pokrywająca się z etapem dyrektywnym, ♦ faza pracy właściwej złożona z 6-7 sesji oraz z ♦ podsumowania programu na ostatniej sesji. Faza pracy właściwej i podsumowanie programu wypełniają etap spotkań tematycznych fazy 1 generowanych spontanicznie.

### Integracja grupy

- *przedstawianie się uczestników,*
- *ustalenie zasad , tematyka spotkań, zebranie oczekiwań, ponowne omówienie programu*
- *pogłębiona wypowiedź autobiograficzna - elementy własnej historii życia, informacje o rodzinie, aktualna sytuacja życiowa*

### Faza pracy właściwej

Każda sesja składała się z 3 części:

- a) Wprowadzenie, krótka runda co u nas słychać, wymiana informacji itp.

b) Część główna - zajęcia tematyczne

c) Podsumowanie spotkania

- Przepracowywane w trakcie sesji problemy przeżywane przez uczestników grupy
  - *smutek,*
  - *poczucie pustki, strata,*
  - *obciążenia wynikające z opieki nad rodziną (chory członek rodziny)*
  - *pomoc dzieciom*
  - *trudności z własnym zdrowiem*
  - *sens życia osób w wieku senioralnym - co robić z nadmiarem czasu*
  - *psychologia nadziei - odbudowanie pozytywnego obrazu własnego życia,*
  - *koncentracja na rozwiązaniach - co robić aby czuć się lepiej i mieć satysfakcję z życia w oparciu o to co już robię a mogę robić więcej,*
  - *radzenie sobie ze stresem - moje wypróbowane metody, nauka nowych metod*
  - *miłość i doświadczenia życiowe w związkach,*
  - *relacje z dziećmi*
- Rozpoznawanie uczuć; praca nad poczuciem własnej wartości
- Asertywność. Część edukacyjna, osobiste doświadczenia
- Umiejętność budowania konstruktywnych więzi z innymi ludźmi
- Trening autogenny Schultza
- Dobre książki – dyskusja na temat co czytać, co mnie zafascynowało w ostatnich lekturach,
- Omawianie wrażeń z obejrzanych spektakli i filmów
- Jak przyciągnąć do grupy mężczyzn – różnice między płciami
- Florystyka- jesienne kompozycje
- Ćwiczenia pamięci
- Zajęcia z podstaw jogi
- Warsztaty malarskie
- Gry planszowe, kalambury
- Moje hobby; prezentacja pasji uczestników grupy (muzyka romska, Mój Gałczyński, przygoda z książką „Ulisses z Bagdadu”, płyty winylowe, przepisy kulinarne, ziołolecznictwo, robótki na szydełku)
- Dzień meksykański (tradycje, kuchnia i film o Kapuścińskim w Meksyku)
- Koncert zespołu Ponad chmurami; wspólne śpiewanie
- Wyjście do muzeów, wycieczki (POLIN, wycieczka do Kazimierza Dolnego, do Torunia, do Ostromecka na koncert szant)
- Spotkania z ciekawymi ludźmi (pisarz, blogerka)
- Spotkania ze specjalistami (geriatra, dietetyk)

- Warsztat produkcji mydełek glicerynowych
- Warsztat dekoracji świątecznych
- Wymienniki kulinarne (węglowodanowy, glikemiczny)
- Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo – spotkanie z policją
- Spotkania okolicznościowe (świąteczne, urodziny, imieniny)

### Podsumowanie programu

- *podsumowanie grupy*
  - *umówienie się na samodzielną kontynuację programu od stycznia*
  - *informacje, czego seniorzy potrzebowaliby w dalszej części programu (więcej kulturalnych akcji, wycieczek, spotkań z ciekawymi ludźmi z różnych dziedzin).*
- 

### Pula tematów wykorzystanych i planowanych do wykorzystania

Tematyka spotkań proponowana w trakcie fazy organizacyjnej (część tematów została zrealizowana w trakcie 12 spotkań przeprowadzonych w 2016 roku, część znajduje się w puli tematów przewidzianych do realizacji w 2017 roku.

- ćwiczenia pamięci
- ćwiczenia usprawniające
- gry planszowe
- gra o konsultacjach społecznych
- debata społeczna
- spacer po Muranowie
- chór- śpiewnie
- dekoracje świąteczne
- warsztaty upcyklingowe
- spotkanie o Irenie Sendler
- limeryki
- warsztaty kulinarne
- wyjście do muzeum
- pokaz filmu
- album zdjęciowy
- media społecznościowe
- Internet dla opornych
- podstawy języka migowego
- historia Warszawy
- słynne kobiety Warszawy

- joga kręgosłupa
  - relaksacja i aromaterapia
  - ogrodnictwo parapetowe
  - naturalne kosmetyki
  - mydło domowe
  - zioła w kuchni
- 

## Tematyka spotkań superwizyjnych

Uczestnikami spotkań superwizyjnych byli liderzy 60+. Każdy zespół liderów uczestniczył w 6 godzinach superwizji prowadzonych przez superwizorów z Fundacji Praesterno.

Zagregowana tematyka sesji superwizyjnych zrealizowanych w 7 zespołach prowadzących program ASOS.

- 1) Omówienie efektów rekrutacji
- 2) Analiza atmosfery podczas pierwszych spotkań grup senioralnych
- 3) Omówienie zasad pracy zespołu i superwizji, pierwsze wrażenia liderów dotyczące udziału w projekcie
- 4) Analiza problemów w relacjach między liderami oraz liderami a grupą senioralną
- 5) Na czym polega grupa wsparcia
- 6) Planowanie tematyki grup
- 7) Proces grupowy – na przykładzie grupy ASOS
- 8) Omówienie aktywności liderów w trakcie prowadzenia zajęć
- 9) Relacje interpersonalne – na co zwracać uwagę na grupie, jak się budują relacje między uczestnikami, jak radzić sobie w sytuacjach konfliktowych między uczestnikami – na bazie przykładu z grupy ASOS
- 10) Rola moderatora w grupie wsparcia
- 11) Przygotowanie liderów do rozmów na tematy osobiste w grupie senioralnej
- 12) Analiza procesu jaki zachodzi w liderkach (seniorki 60+) w wyniku współprowadzenia przez nie zajęć
- 13) Jak grupa może funkcjonować bez moderatora

## Ewaluacja programu

Przeprowadzona została ewaluacja programu składająca się z ewaluacji procesu, ewaluacji grup senioralnych oraz ewaluacji szkolenia liderów 60%.

## Ewaluacja procesu

Podstawą ewaluacji procesu była dokumentacja przebiegu rekrutacji liderów i uczestników grup, sprawozdania z przebiegu sesji (wraz z listami obecności) – na podstawie Formularza sprawozdania z przebiegu sesji, sprawozdania z przebiegu superwizji - - na podstawie Formularza sprawozdania z przebiegu superwizji.

Zebrane dane udokumentowały prawidłową realizację harmonogramu, planowanych działań oraz przebiegu zarówno grup senioralnych jak i sesji superwizyjnych.

## Ewaluacja wyników grup senioralnych

Ewaluacja rezultatu opierała się na kwestionariuszach ewaluacyjnych – skierowanych do uczestników grup senioralnych (wypełnianych na ostatnim spotkaniu) oraz do liderów 60+ wypełnianych przez nich na zakończenie wstępnego szkolenia przygotowującego ich do pełnienia funkcji liderów w grupach senioralnych.

W badaniach ewaluacyjnych kończących program udział wzięło 78 seniorów, to jest 88% grupy, która przeszła przez cały program.

**Absolwenci programu zdecydowanie są zainteresowani kontynuacją uczestnictwa w grupach samopomocowych. Zdecydowana większość seniorów (82%) twierdzi, że grupa, w której uczestniczyli, planuje spotkanie się w przyszłości. Przy czym grupa będzie miała charakter samopomocowy, ponieważ – zgodnie ze wstępnymi założeniami - nie będzie już profesjonalnych moderatorów, którzy uczestniczyli w grupie w pierwszej fazie jej funkcjonowania. Zdecydowana większość seniorów (aż 87%) jest zainteresowana kontynuacją uczestnictwa w samopomocowej grupie funkcjonującej samodzielnie w przyszłości. 5% nie będzie uczestniczyć w grupie, 7% nie podjęło jeszcze decyzji.**

Aż 96% seniorów uznało, że program, w którym brali udział był dla nich przydatny. 79% seniorów stwierdziło, że poziom jego trudności był właściwy. 94% przyznało, że zajęcia były raczej lub zdecydowanie atrakcyjne. 87% wyraziło opinię, że zawartość treściowa programu była odpowiednia. Uczestnicy programu bardzo wysoko ocenili kompetencje i przygotowanie zawodowe prowadzących program. 99% seniorów przyznało oceny raczej i zdecydowanie dobre. 90% oceniło, że ilość spotkań grupy senioralnej była w sam raz. 93% było zdania, że warunki realizacji programu (sale, oświetlenie itp.) były raczej lub zdecydowanie dobre.

Seniorzy oceniali swoją aktywność dotyczącą 8 obszarów funkcjonowania w dwóch punktach czasowych:

- przed rozpoczęciem programu,
- po zakończeniu programu.

Oceniane obszary:

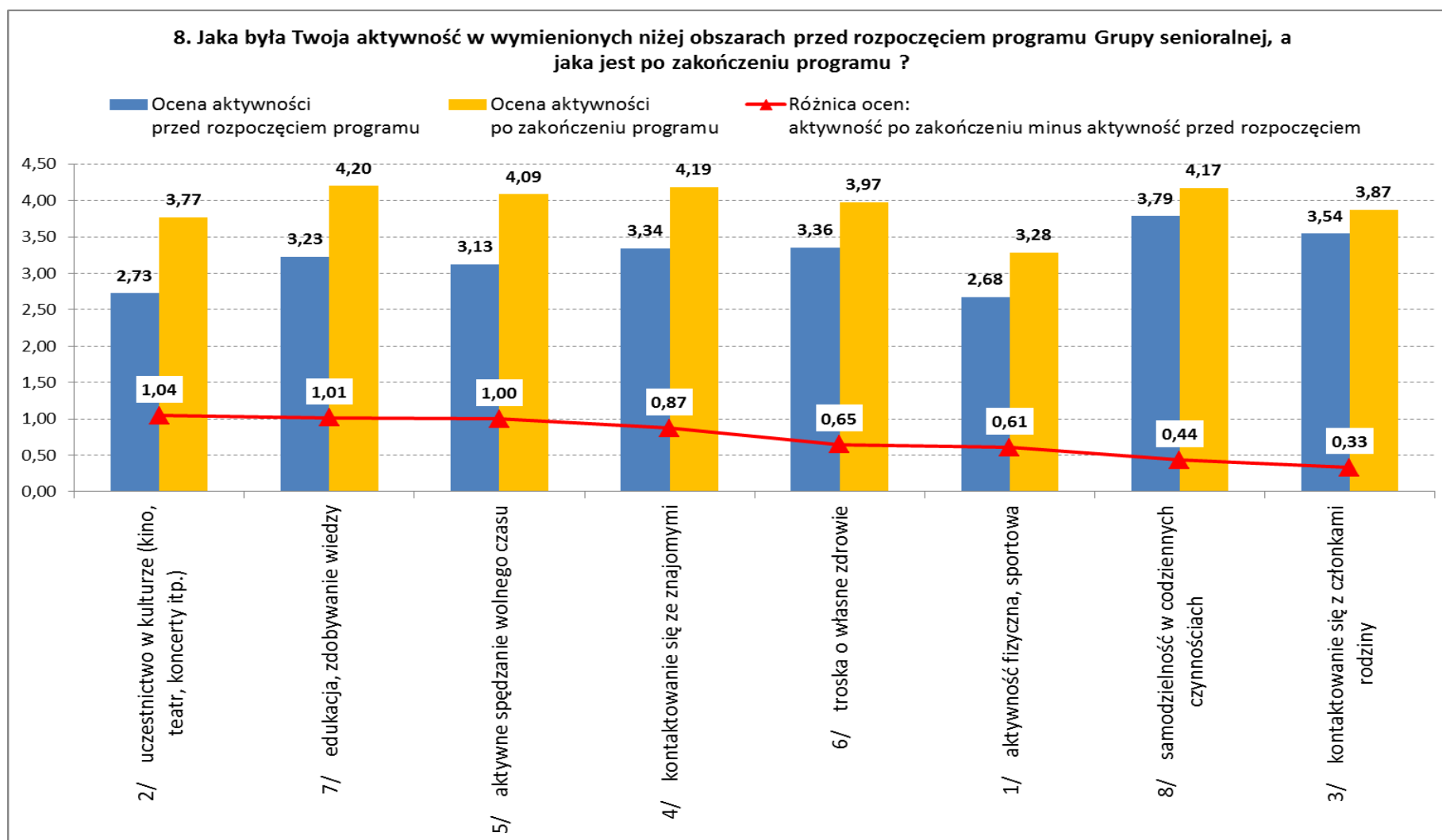
- 1/ aktywność fizyczna, sportowa
- 2/ uczestnictwo w kulturze (kino, teatr, koncerty itp.)
- 3/ kontaktowanie się z członkami rodziny
- 4/ kontaktowanie się ze znajomymi
- 5/ aktywne spędzanie wolnego czasu
- 6/ troska o własne zdrowie
- 7/ edukacja, zdobywanie wiedzy
- 8/ samodzielność w codziennych czynnościach

W zakresie każdego branego pod uwagę obszaru aktywności seniorzy zarejestrowali istotną statystycznie poprawę (wykres 3). Także w dwóch punktach czasowych: przed rozpoczęciem i po zakończeniu programu seniorzy oceniali częstotliwość odczuwania problemów o charakterze depresyjnym w 8 obszarach:

- 1/ problemy z podejmowaniem decyzji
- 2/ samotność
- 3/ poczucie bezwartościowości
- 4/ smutek i przygnębienie
- 5/ brak przyjemności i zadowolenia z życia
- 6/ niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności
- 7/ myśli samobójcze
- 8/ krytykowanie i obwinianie siebie.

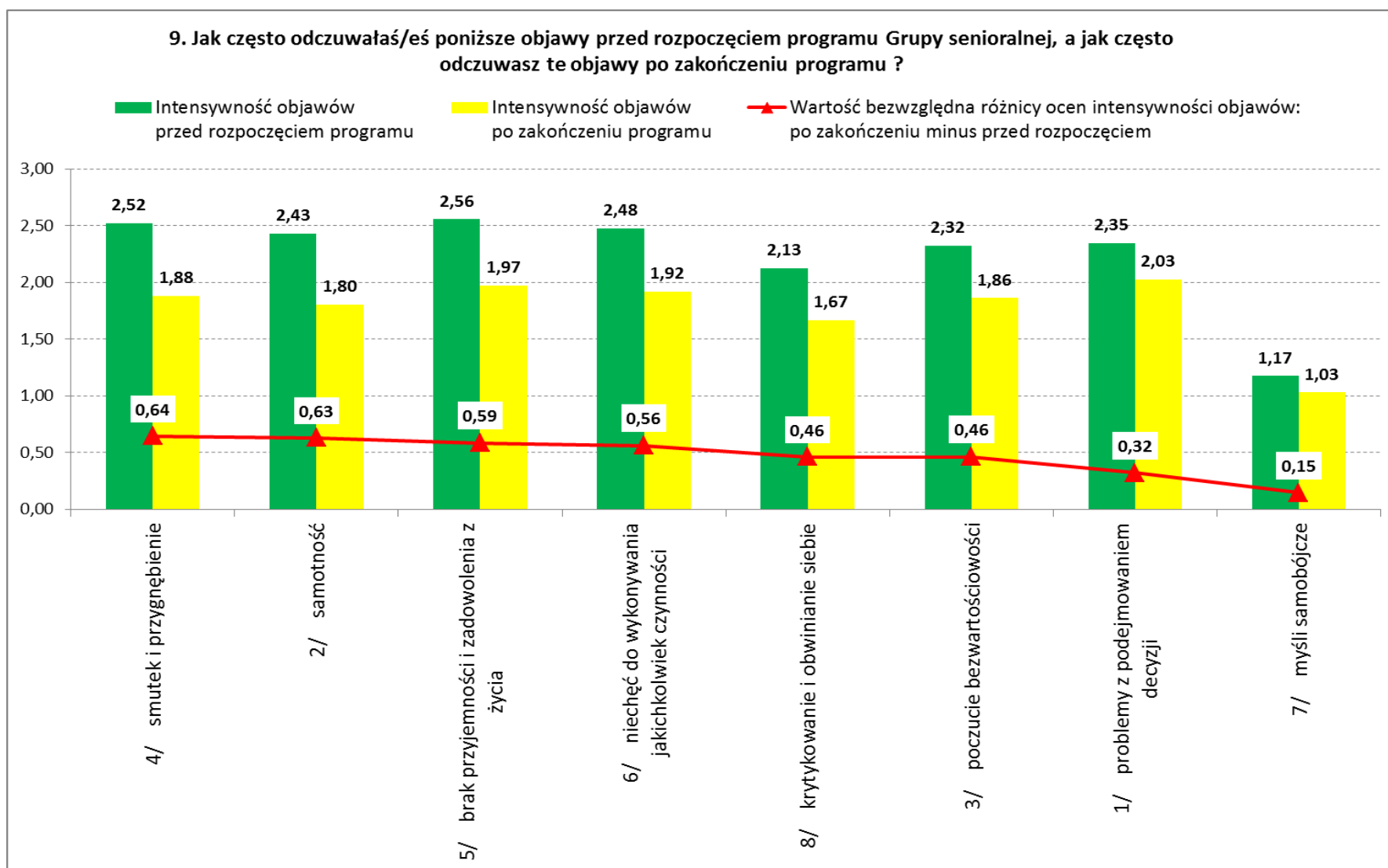
W zakresie każdego branego pod uwagę obszaru problemowego seniorzy zarejestrowali istotne statystycznie zmniejszenie częstotliwości przeżywania objawów (wykres 4).

Wykres 3. Ocena zmian pod wpływem programu





Wykres 4. Ocena częstotliwości odczuwania problemów



W odpowiedziach na pytania otwarte uczestnicy wyrażali zdecydowanie pozytywne opinie na temat programu. Zdecydowana większość uznała, że nic w programie nie należy zmieniać, ponieważ program jest bardzo dobry – ciekawy, urozmaicony, dobrze prowadzony.

Postulowano, by zwiększyć pulę finansową na rozbudowę oferty o wycieczki i wyjścia na imprezy kulturalne.

Zdecydowaną powszechnie wymienianą zaletą programu było umożliwienie seniorom nawiązania kontaktów interpersonalnych, dostarczenie im możliwości uczestnictwa w grupie społecznej osób w podobnym wieku.

Za zaletę uznawano także dostarczenie przez program możliwości ciekawego spędzania czasu, wyjścia do kina i teatru, interesujących rozrywek.

Chwalono prowadzących program i sposób prowadzenia.

## **Ewaluacja szkolenia liderów 60+**

W każdej grupie senioralnej uczestniczyło dwoje seniorów pełniących rolę liderów – wolontariuszy 60+ - w sumie 14 osób w 7 grupach. Przed rozpoczęciem rekrutacji do grup senioralnych liderzy 60+ uczestniczyli w 3-dniowym szkoleniu przygotowującym ich do pełnienia roli liderów w planowanych grupach. W szkoleniu udział wzięło 11 osób. Na zakończenie liderzy wypełniali Ankietę ewaluacyjną warsztatu szkoleniowego dla liderów. Wyniki ankiety pokazują, że liderzy 60+ ocenili szkolenie bardzo pozytywnie. Szkolenie spełniło ich oczekiwania, prowadzone było w sposób profesjonalny, w bardzo dobrych warunkach, materiały szkoleniowe były w porządku, zarówno czas trwania szkolenia jak i program były odpowiednie.

## Szkolenie dla liderów 60+.

### Założenia metodyczne i realizacja części warsztatowej programu

Jagoda Latkowska

#### Koncepcja

Szkolenie dla liderów służyło w pierwszym rzędzie zbudowaniu kontraktu – uzgodnieniu celów, zasad i roli jaką mają pełnić osoby zaproszone do udziału w projekcie. Kolejnym zadaniem było przygotowanie – merytoryczne i psychologiczne – do zorganizowania grupy samopomocowej, współprowadzenia i w dalszej perspektywie – prowadzenia takiej grupy. Istotny był również ewaluacyjny aspekt szkolenia tj. sprawdzenie na ile zastosowane przez nas podejście i metody pracy służą założonym w projekcie celom. Trzydniowe spotkanie składało się z części informacyjno-integracyjnej, realizowanej pierwszego dnia, oraz części warsztatowo-edukacyjnej, której poświęcone były dwa kolejne dni. Pierwszy dzień spotkania prowadzili przedstawiciele zarządu Fundacji Praesterno: Tomasz Kowalewicz i Jan Latkowski, warsztat dwudniowy prowadziłam razem z kierowniczką oddziału krakowskiego Fundacji – Małgorzatą Godzińską-Woźnik. W artykule tym przedstawię założenia, koncepcję oraz efekty części warsztatowej oraz wynikające z tego doświadczenia rekomendacje do dalszych działań. Na końcu artykułu znajduje się scenariusz warsztatu uwzględniający układ i cele poszczególnych sesji.

Głównym celem warsztatu było zaangażowanie potencjalnych liderów w projekt. Patrząc z perspektywy osoby uczestniczącej - wzmocnienie przekonania, że dobrze rozumiem, chcę i potrafię wykonać postawione przede mną zadanie. Wzmocnienie, ponieważ na warsztat nie trafiły osoby przypadkowe. Ważnym czynnikiem sukcesu programu była rekrutacja, w wyniku której na udział w projekcie zdecydowały się osoby chcące działać. Każda z nich miała za sobą różne doświadczenia społecznej aktywności, jednak dla większości propozycja zorganizowania i prowadzenia grup samopomocowych była zadaniem nowym. Niektóre uczestniczki - zachęcane do udziału w projekcie przez bardziej zmotywowane koleżanki - nie do końca były pewne, jaka ma być ich rola i czy jej podążają. Piszę uczestniczki, ponieważ w warsztacie uczestniczyło dziesięć kobiet i jeden mężczyzna. Nawiasem mówiąc taka mniej więcej proporcja utrzymała się w zorganizowanych później grupach - wskaźnik udziału seniorów - mężczyzn wyniósł dziesięć procent.

Pracując nad programem sięgałam do doświadczenia pracy z grupami samopomocowymi i grupami wsparcia – co wpłynęło przede wszystkim na procesowy kształt szkolenia, szkielet merytoryczny natomiast zbudowany został na bazie koncepcji czynników zaangażowania, która od lat sprawdza się w psychologii zarządzania, mianowicie koncepcji stworzonej przez Instytut Gallupa<sup>47</sup>.

---

<sup>47</sup> Szczegółowy opis koncepcji Gallupa znajduje się w książce *Po pierwsze Złam wszelkie zasady. Co najwięksi menedżerowie na świecie robą inaczej* Marcusa Buckingham i Curta Coffmana. Autorzy opisują doświadczenia 25 lat badań Instytutu Gallupa i wynikające z nich wskazówki dla menedżerów w organizacjach. Wyd. MT Biznes, Warszawa, 2012

W koncepcji tej wyróżnia się cztery poziomy istotne dla zaangażowania w pracę, które tworzą swego rodzaju piramidę. Piramida w sposób plastyczny wskazuje na zależność między poziomami – poziomy „niższe” są ważne, żeby mogły pojawić się poziomy „wyższe”.

I tak bazą zaangażowania jest przekonanie, że wiem czego się ode mnie oczekuje i posiadam niezbędne narzędzia do spełniania tych oczekiwań. Na tym poziomie muszę mieć poczucie, że zostałam odpowiednio wyposażona i poinstruowana w zakresie zadań, które przede mną stoją. Poziom ten określa się **bazą**, a odpowiada mu pytanie: **Co dostaję?**

Drugi poziom dotyczy poczucia, że jestem właściwą osobą na właściwym miejscu, tzn., że to co mam do zaoferowania zostanie wykorzystane i docenione, że mogę realizować swoje mocne strony i że jestem ważna jako osoba. Odpowiada mu pytanie: **Co daję?**

Trzeci poziom związany jest z poczuciem przynależności, świadomością, że uczestniczę w pracy, która ma znaczenie i sens społeczny, że jest ona równie ważne dla mnie, jak i dla innych osób, z którymi ją wykonuję oraz że mam w pracy znaczące, bliskie relacje z ludźmi. Poziomowi temu odpowiada pytanie: **Czy należę?**

I wreszcie poziom czwarty – wierzchołek piramidy – dotyczy możliwości rozwoju, które stwarza mi praca. Odpowiada mu pytanie: **Czy mogę się rozwijać?**

Piramida Gallupa powstała z badania zaangażowania w działalności zawodowej, ale jej wymiary wydają się być uniwersalne dla wszelkiej pracy, a zwłaszcza tam, gdzie kluczowa jest motywacja pozafinansowa, związana z samą pracą, a taką jest praca wolontaryjna.

Dlatego projektując szkolenie dla wolontariuszy – liderów samopomocowych – stawiałam cele operacyjne odnoszące się do każdego z poziomów piramidy.

**Baza – co dostaję?** W programie warsztatu było kilka elementów odnoszących się do tego poziomu. Po pierwsze odwołania do pierwszej części szkolenia, która poświęcona była przede wszystkim przekazaniu informacji o projekcie, roli liderów, ich zadaniach oraz wsparciu formalnym i materialnym, jakie otrzymają od Fundacji Praesternio. Na doprecyzowanie kontraktu był czas podczas dyskusji dotyczących rozumienia własnej roli w grupie samopomocowej. Dyskusje te służyły wypracowaniu wspólnej wizji odpowiedzialności i zakresu osobistego zaangażowania. Istotna było właśnie wspólna rozmowa o modelu liderowania czy moderowania pracy grupy, gdyż mogły zostać uwzględnione wszelkie obawy i nadzieje związane z własną rolą, a także mogła ona w efekcie być odczuwana jako zgodna z własnymi możliwościami i gotowością. W programie służyły temu trzy sesje: czwarta – dyskusja o roli liderów, piąta – potrzeby związane z rolą lidera i szósta – rekrutacja osób do grup, rola rzeczniczki/rzecznika projektu. Pozostałe elementy warsztatu budujące zaangażowanie na tym poziomie to bloki edukacyjne, ćwiczące umiejętności - „narzędzia” - komunikacyjne, stanowiące zarazem podstawowe wyposażenie osoby prowadzącej grupę samopomocową. W programie służyły temu sesje: pierwsza - empatyczne słuchanie, druga - informacja zwrotna i trzecia - stawianie granic

**Poziom drugi – co dają?** Ten poziom zaangażowania wzmacniany był przez elementy warsztatu, które służyły rozpoznawaniu własnych zasobów i zasobów innych członków grupy. Dynamika procesu grupowego stwarzała możliwość dzielenia się pozytywną informacją zwrotną, poczucia się osobą ważną dla innych, wnoszącą istotne wartości i własną indywidualność. Bezpośrednio ten cel programu realizowała sesja siódma: rozpoznawanie własnych zasobów.

**Poziom trzeci: czy należę?** Trzeci poziom zaangażowania wzmacniały zarówno elementy, które odwoływały się do sensu pracy w projekcie, jak i cała konstrukcja warsztatu stymulująca proces grupowy i tworzenie się poczucia wspólnoty. Dodatkowo projekt był tak zaplanowany, że każda z osób uczestniczących miała wsparcie w roli osoby, z którą miała razem pracować i wspólnie tworzyć przyszłą grupę wsparcia – były to osoby zaprzyjaźnione, czasem z długą historią wspólnego działania. Do sensu pracy w projekcie odwoływała się część warsztatu służąca budowaniu przekazu rzeczniczego skierowanego do przyszłych beneficjentów (sesja szósta), natomiast poczucie wspólnoty tworzyło się od pierwszych zadań integracyjnych (kontrakt, rozgrzewka w sesji pierwszej) poprzez całość wspólnej pracy zorientowanej na poznanie się i rzeczywiste, znaczące spotkania.

**Poziom czwarty: czy mogę się rozwijać?** Możliwości rozwoju stwarzała przede wszystkim część edukacyjna warsztatu dotycząca umiejętności komunikacyjnych i umiejętności budowania przekazu rzeczniczego (sesje 1-3 i 6). Część edukacyjna odwoływała się do psychologii praktycznej i pogłębiała rozumienie siebie i innych. Ćwiczenie umiejętności dawało możliwość zastosowania tej wiedzy i wzmacniało poczucie kompetencji istotne w dalszej pracy z grupami samopomocowymi. Istotnym czynnikiem odwołującym się do motywacji rozwojowej była perspektywa wsparcia Fundacji w dalszej pracy – współpracy z moderatorem z ramienia Fundacji oraz uczestnictwa w superwizjach.

**Scenariusz warsztatu** oparty był na metodyce uczenia przez doświadczenie i składał się z części stricte edukacyjnych (warsztat umiejętności komunikacyjnych i rzeczniczych: sesje 1-3 i 6) oraz części procesowych, opartych przede wszystkim na dyskusji grupowej: rozmowy o roli liderki/lidera, rozmowy o oczekiwaniach, potrzebach, obawach i nadziejach, rozpoznawanie własnych zasobów i dzielenie się informacją zwrotną (wprowadzenie, sesje 4-5 i 7). Konstrukcja warsztatu miała stymulować przebieg procesu grupowego. Otwierały warsztat kontrakt na wspólną pracę i zadania integrujące, po czym następowała ustrukturuwana część edukacyjna – co razem składało się na fazę budowania grupy, kolejna część warsztatu – docieranie do potrzeb, obaw, dyskusje i pytania odpowiadały fazie różnicowania, po czym następowało przejście do fazy współpracy: planowanie rekrutacji i sposobów dotarcia do beneficjentów oraz rozpoznawanie zasobów i rozmowa o kolejnych krokach w projekcie.

## Realizacja

Warsztat przebiegł zgodnie z założeniami. Udało się zrealizować cały program z drobnymi korektami w części komunikacyjnej. Niezwykłym efektem warsztatu stało się spontaniczne stworzenie – w czasie po zajęciach, drugiego dnia - własnej grupy samopomocowej, która pracowała - zgodnie z ćwiczonymi na warsztacie zasadami komunikacyjnymi – wokół osobistych problemów osób uczestniczących.

Doświadczenie to wzmocniło poczucie przynależności, bycia osobą ważną i rozumianą, świadomość znaczenia grupowego wsparcia, a tym samym sensu udziału w projekcie i realizowania jego celów. Było też sprawdzeniem na gorąco własnych umiejętności stymulowania procesu dzielenia się doświadczeniami i stało się niezwykle cennym, choć nieplanowanym – wkładem osób uczestniczących w proces edukacyjny.

Osoby uczestniczące wysoko oceniły wartość szkolenia. Dawały temu wyraz poprzez wysoki poziom zaangażowania w pracę grupy, w wypowiedzianych na forum opiniach, a także w ankietach ewaluacyjnych. Ankiety dotyczyły całości szkolenia, a więc nie tylko części warsztatowej, ale oceny wypadły bardzo wysoko. W skali 5 punktowej, gdzie 1 było oceną najniższą a 5 najwyższą, w pytaniu o to na ile szkolenie spełniło oczekiwania średnia wyniosła 5,0, analogicznie ogólna ocena szkolenia - również 5,0.

Prowadzący uzyskali łączną ocenę 4,8, a materiały szkoleniowe – 4,5. Również wysoko oceniono warunki organizacyjne szkolenia: sale wykładowo-warsztatowe na 4,9, a wyżywienie na 5,0.

Czas trwania programu wszyscy ocenili jako odpowiedni (w skali: zbyt krótko- odpowiednio – zbyt długo), a jego zakres jako również odpowiedni – (w skali: przeładowany – odpowiedni – za mało nasycony).

W opiniach uczestnicy zwracali uwagę na profesjonalizm prowadzących, partnerstwo, przyjazną atmosferę. Zadowoleni byli z zakresu merytorycznego: tematyki, jak i jej wysycenia. Doceniali praktyczne podejścia prowadzących, odwoływanie się zarówno do wiedzy, jak i doświadczeń, przykładów z życia. Pewien niedosyt związany był z sygnalizowaną w niektórych ankietach potrzebą otrzymania pisemnych materiałów szkoleniowych – poza materiałami do ćwiczeń. W części rekomendacje były wyłącznie uwagi typu: tak trzymać, jestem wzmocniona i zmotywowana.

Sprawdzeniem skuteczności przygotowania i motywacji osób uczestniczących stał się też sprawny przebieg rekrutacji do grup samopomocowych i efekty ich pracy.

Rezultaty projektu osiągnięte zostały w wyniku wielu połączonych ze sobą, kompleksowych działań, jednak szkolenie dla liderów był jego istotnym ogniwem.

## **Wnioski i rekomendacje**

Patrząc przez pryzmat celów operacyjnych warsztatu, związanych ze wzmacnianiem każdego z czterech poziomów zaangażowania, najwięcej możliwości zmian w programie widać na poziomie czwartym tj. możliwości rozwoju. Sam warsztat stwarzał takie możliwości, ale jednocześnie rozbudzał potrzeby i oczekiwania, które można by lepiej zagospodarować. Potencjał leaderski osób uczestniczących w projekcie był wysoki, o czym świadczą rezultaty rekrutacji i praca grup wsparcia. Jednocześnie widać było wielkie zainteresowanie treściami merytorycznymi warsztatu. Zgłaszały je zarówno osoby mające już doświadczenia i wiedzę związaną z tematami praktycznej psychologii, jak i osoby, które z tą tematyką zetknęły się po raz pierwszy. Można byłoby ten potencjał i zainteresowania

rozwijać i wzmacniać poprzez superwizyjno-edukacyjne spotkanie grupy liderów w trakcie projektu oraz spotkanie ewaluacyjne po zakończeniu fazy animacji pracy grup. Spotkania takie mogłyby zaowocować stworzeniem nowych – już samodzielnie rozwijanych – projektów, wzmacnianiem liderskiej sieci wsparcia, rozszerzaniem pakietu propozycji i inicjatyw społecznych dla grupy beneficjentów, czyli osób 60+.

## Załącznik: Scenariusz warsztatu dla liderów

*Skróty w tekście:*

**OP** - osoby prowadzące

**OU** - osoby uczestniczące

**FC** - flipchart

### **Cele:**

Zakontraktowanie swojego udziału w projekcie – roli, zadań, a zwłaszcza:

- Przygotowanie do prowadzenia rekrutacji i bycia rzecznikiem/czką programu
- Przygotowanie do uczestnictwa w grupie samopomocowej – praktyczna znajomość kluczowych zasad dobrej komunikacji
- Rozpoznanie własnych potrzeb i celów związanych z udziałem w projekcie
- Rozpoznanie własnych zasobów wzmacniających potencjał do roli lidera/moderatora grupy samopomocowej

### **Pierwszy dzień**

#### ***Wprowadzenie: kontrakt na warsztat***

---

**Cel:** zbudowanie grupy, przygotowanie do uczestnictwa w warsztacie

**Metoda:** rundka, włączenie wszystkich

#### **Czas 30'**

1. Przedstawienie się: nawiązanie do części integracyjnej pierwszego dnia, przypomnienie imion i ważnych informacji z pierwszego dnia – co o sobie pamiętamy, o czym chcemy przypomnieć, o co dopytać innych.
2. Przedstawienie przez OP zapisanych na FC celów warsztatu i programu.
3. Pytania, potrzeby związane z warsztatem. Osoby uczestniczące pracują w grupach 3 osobowych: zapisują na karteczkach post-itach pytania, kwestie, na które chciałyby uzyskać odpowiedź, potrzeby związane z tematyką warsztatu. Osoby prowadzące zbierają karteczki, porządkują, kategoryzują i odnoszą do programu – na co będzie czas, kiedy, na co OU uzyskają odpowiedź w inny sposób. Co wykracza poza zakres programu.
4. OP omawiają metody pracy na warsztacie (aktywne, angażujące), uzgadniają zasady ważne przy takim sposobie pracy: pytają o potrzeby osób uczestniczących i jakie zasady pomogą je zaspokoić. OP proponują w razie potrzeby zasady, które się nie pojawiły w rozmowie z grupą. Ważne żeby pojawiły się zarówno zasady porządkowe (jak punktualność, wyciszenie telefonów), jak związane z komunikacją (mówienie we własnym imieniu, zaangażowanie i otwartość), jak i bezpieczeństwem (dyskrecja w ramach grupy, dobrowolność uczestnictwa w ćwiczeniach).



**Cel:** opanowanie narzędzi komunikacyjnych istotnych przy prowadzeniu grupy wsparcia

**Metody:** Ćwiczenia w małych grupach, dyskusja

**Czas 1 h**

**1. Rozgrzewka, czas 15'**

- „szybka randka” w parach. OU dzielą się na dwie grupy – kilka zmieniających się par i w każdej odpowiedź (max 2 minuty) na jedno z pytań 1. Co daje mi energię rano? 2. Z czego jestem dumna/y? 3. Co dodaje mi skrzydeł? 4. Co podcina mi skrzydła? 5. Co mnie wyróżnia? 6. Co daje mi radość?

**2. Rozmowa z grupą, czas 10'**

- Co daje poczucie, że jesteśmy słuchani, co przeszkadza. Zebranie na flipcharcie

**3. Ćwiczenie: bariery słuchania, czas 10'**

- OP rozdaje załącznik 1.1 – historijkę Kłopot. OP czyta ją na głos i prosi OU o wczucie się w osobę, która jest bohaterką historii. Dalej podaje przykłady reakcji osoby słuchającej, które są przykładami reakcji nieempatycznych i prosi o zapisanie odczuć pojawiających w odpowiedzi na te reakcje.
- Omawia kolejno te bariery i wspólnie z grupą stara się zrozumieć, z czego takie nieempatyczne reakcje wynikają, jak można je w sobie powstrzymać. Rozdaje HO Bariery empatii (zał. 1.2)

**4. Słuchanie empatyczne – prezentacja interaktywna, czas 5'**

- Na czym polega, co daje, dlaczego jest ważne.

**5. Ćwiczenie: empatyczne trójki, czas 20'**

- rozmowa na temat jakiejś sprawy, w której waham się z podjęciem decyzji (nie największego kalibru, ale z istotnym dylematem). Jedna osoba mówi, druga słucha, trzecia obserwuje. Zmiany ról tak, żeby każdy był w każdej roli.

**Omówienie.** Obserwatorzy – czy udało się utrzymać w ramach empatycznego słuchania, Słuchacze – co utrudniało utrzymanie się w ramach empatycznego słuchania, Mówiący – co im pomogło w zrozumieniu własnej sprawy.

*Przerwa 15'*

**Cel:** opanowanie narzędzi komunikacyjnych istotnych przy prowadzeniu grupy wsparcia

**Metody:** drama, ćwiczenia instruktażowe

**Czas 1 h 15'**

### 1. Ćwiczenie – scenka, czas 30'

- OP prosi o dobranie się w dwójki i rozdaje role Joanny – jednej osobie, a Ireny drugiej osobie (zał. 5.1).
- Podaje instrukcję: zapoznajcie się z rolą i zaaranżujcie przestrzeń, tak jakby to był pokój, do którego wchodzi Joanna, żeby zacząć rozmowę. Macie na tę rozmowę 10 minut.
- Po 10 minutach prosi, żeby osoby stanęły naprzeciwko siebie w dwóch rzędach najpierw w odległości odzwierciedlającej dystans przed rozmową, a potem, żeby odzwierciedliły niewerbalnie swoje odczucia – czy chcą stanąć bliżej, bo tak się czują – czy dalej, czy na wprost, czy ramię w ramię. Kiedy osoby już się ustawią OP podchodzi do każdego i zadaje dwa pytania jak się czujesz (Joanno, Ireno)?, Czego potrzebujesz?
- Na koniec prosi OU o wyjście z ról (symboliczne „zdejście roli”).
- **Komentarz:** OP mówi, że była to sytuacja pokazująca, że istotą informacji zwrotnej jest mówienie we własnym imieniu i odkrywanie tego, co dla mnie jest ważne. Jeśli to się dzieje można zwiększyć obszar zrozumienia, jeśli nie - pozostają urazy, poczucie niezrozumienia, niezaspokojone potrzeby szacunku, zainteresowania.

### 2. Miniprezentacja czas 10'

- OP rysuje okno Johari, wyjaśnia koncepcję okien komunikacji i rozmawia o tym, co nam utrudnia „otwieranie okna”
- Jak mówić o uczuciach i potrzebach. Zasady dawania feedbacku

### 3. Ćwiczenie: zamiana oskarżeń na opisy rzeczywistości i branie odpowiedzialności za własne uczucia, czas 20'

- OP rozmawia z grupą: co jest zazwyczaj najtrudniejsze przy udzielaniu informacji zwrotnej? Z różnych odpowiedzi OP wskazuje lub wybiera do dalszej pracy tendencje do oskarżania i przenoszenia odpowiedzialności za własne uczucia na drugą osobę. Podaje kilka przykładów: np. *bo ty mnie atakujesz; doprowadzasz mnie do szału ciągłym przekładaniem terminu.*
- OP rozdaje karteczki ze zdaniami oskarżycielskim i obwiniającymi za własne uczucia (zał. 5.2a). Każdy dostaje pasek z jednym zdaniem. Prosi o zmienienie ich na opisy rzeczywistości np. zamiast *Znowu zawałiłaś termin oddania raportu* może być *Minął termin oddania raportu* i na sformułowania, w których bierzemy odpowiedzialność za własne uczucia np. zamiast *Zawiodłaś mnie*, może być *Czuję się zawiedziona, bo zależało mi na tym.*

- OP krótko zbiera refleksje po ćwiczeniu, czy było łatwe, czy trudne, na ile jest „naturalne” na ile nie.
- Może skomentować, że jesteśmy często przyzwyczajeni do tonu oskarżycielskiego i że zaczyna się to zazwyczaj w dzieciństwie, kiedy słyszymy, jak jesteśmy niedobrzy i zasmucamy, gniewamy rodziców, a nawet, jeśli słyszymy, jak jesteśmy wspaniali i ich uszczęśliwiamy, to także jesteśmy obarczani odpowiedzialnością za nie swoje uczucia.
- OP podsumowuje ćwiczenie stwierdzeniami, że dużo łatwiej skoncentrować się na problemie kiedy ktoś go przedstawi bez oskarżania i że współpraca z kimś, kto wykazuje irytację lub złość jest możliwa tak długo, dopóki ten ktoś nie atakuje ciebie.

#### 4. Ćwiczenie: co nam przeszkadza i jak to powiedzieć, czas 15’

OP zbiera na FC przykłady sytuacji w grupie, które mogą być trudne emocjonalnie.

Następnie prosi o udzielanie feedbacku zgodnie z zasadami podanymi wcześniej (bez obwiniania, z odwołaniem do faktów, braniem odpowiedzialności za własne uczucia) (każdy wybiera jedną sytuację do przećwiczenia)

*Przerwa 15’*

### *Sesja 3: Stawianie granic*

---

**Cel:** opanowanie narzędzi komunikacyjnych istotnych przy prowadzeniu grupy wsparcia

**Metody:** ćwiczenia instruktażowe, eksperyment

**Czas 1 h**

1. **Wprowadzenie**
  - OP pyta Co jeśli inni nie przestrzegają zasad dobrej komunikacji? Jakie mamy możliwości reakcji?
2. **Miniprezentacja: Zamiana oceny na opinię – jak działa zasada mówienia we własnym imieniu w praktyce, czas 5’**
  - OP przedstawia sposób zamiany oceny na opinię. Rozmawia jak to działa, prosi o komentarz OU.
3. **Ćwiczenie: zmień ocenę na opinię, czas 15’**
  - OP prosi o przykłady krzywdzących ocen lub takich, z którymi się nie zgadzam (sama podruca kilka przykładów).
  - OU zamieniają oceny na opinię w rundce. Osoba z prawej wypowiada ocenę, osoba z lewej zamienia ją na opinię.

#### 4. Miniprezentacja: reagowanie na oskarżenia, czas 5'

OP przedstawia koncepcję czterech sposobów reakcji, czterech „kanałów słuchania”: *jestem winna, jesteś winien, dla mnie ważne, dla ciebie ważne*. Wyjaśnia jak można zatrzymać odruchową reakcję emocjonalną i zastanowić się co jest ważne dla nadawcy i co jest dla mnie ważne w tej relacji i sytuacji.

#### 5. Ćwiczenie 4 krzesła, czas 25'

- OP pokazuje każdy sposób reakcji: ustawia 4 krzesła, każde z odpowiednią karteczką i siada na każdym krześle, zmieniając perspektywę.
- Następnie osoby ćwiczą przesiadanie się na krzesłach i zmiany reakcji związane z każdą perspektywą w odpowiedzi na kilka oskarżycielskich zdań podawanych przez OP (ze zgłoszonych wcześniej przez OU).
- Omówienie, refleksja, reakcja.

#### 6. Podsumowanie, czas 10'

- OP pokazuje matrycę Ja-OK. i ty OK. i mówi o podejściu opartym na szacunku (do siebie i innych) i partnerstwie – równym traktowaniu.
- Krótka rozmowa o tym co nam utrudnia poczucie, że jesteśmy OK. i że inni są OK.

*Przerwa obiadowa*

### *Sesja 4: Dyskusja o roli liderów*

---

**Cel:** Rozpoznanie własnych potrzeb i celów związanych z udziałem w projekcie

**Metody:** ćwiczenie projekcyjne, dyskusja

**Czas 1,5 h**

#### 1. Wprowadzenie, czas 20'

- OP rozkłada karty z różnymi obrazkami. Prosi, żeby każda osoba wybrała tę, która najbardziej kojarzy się jej/jemu ze swoją rolą – jako liderki/lidera w grupie
- Omówienie w grupie tych skojarzeń, z jakim rodzajem uczestnictwa się wiąże jak jest rozumiana rola lidera. OP zapisuje słowa klucze związane ze skojarzeniami z rolą lidera.

#### 2. Dyskusja 50 h

- OP otwiera rozmowę: Jaki model uczestnictwa w grupie mi odpowiada. Jak widzę moją rolę lidera?
- OP pracuje na procesie – na tym co się dzieje, pojawia jako ważne. OP odwołuje się do zasad wprowadzanych wcześniej jeśli jest taka potrzeba, wprowadza też przy okazji zasady włączania i dawania przestrzeni

*Przerwa 15'*

## *Sesja 5: Potrzeby związane z rolą lidera*

---

**Cel:** Rozpoznanie własnych potrzeb i celów związanych z udziałem w projekcie

**Metody:** proste ćwiczenia energetyzujące, dyskusja, praca w grupach

**Czas 1,5 h**

**1. Rozgrzewka – energizer, czas 10'**

- Kilka prostych ćwiczeń ruchowo-zabawowych

**2. Praca w małych grupach, czas 30'**

- OP dzieli OU na grupy 3-4 osobowe. Prosi o rozmowę i refleksję nad tym: Co jest dla mnie ważne, czego potrzebuję, żeby pełnić rolę liderki/lidera. OU zapisują potrzeby na FC.
- Omówienie: grupy prezentują wypracowane treści FC na forum, OP uzgadnia z grupą sprawy ważne na dziś i na dzień następny.

**3. Rozmowa na forum, czas 30'**

- Otwarcie swobodnej rozmowy na temat osobistych oczekiwań, nadziei i obaw związanych z projektem. Wypisanie obaw i odniesienie się do nich.

**4. Podsumowanie dnia, czas 20'**

- rundka kończąca – z jaką myślą, odczuciem kończę dzień.

## **Drugi dzień**

## *Sesja 6. Rekrutacja osób do grup, rola rzeczniczki/rzecznika projektu*

---

**Cel:** Przygotowanie do prowadzenia rekrutacji i bycia rzecznikiem/czką programu

**Metody:** praca w grupach, burza mózgów

**Czas 1 h 40'**

**1. Wprowadzenie. Sprawy z poprzedniego dnia. Praca na procesie, czas 30'**

**2. Potrzeby osób uczestniczących w grupie samopomocowej. Burza mózgów, czas 30'**

- OP pyta o potrzeby i problemy, jakie mogą zmotywować do uczestnictwa w grupie. Zapisuje na FC z jednej strony problemy (np. żaloba, choroba, emerytura, samotność etc.) z drugiej potrzeby, jakie są pod tymi problemami (sformułowane pozytywnie – czego chcę, szukam). Odwołują się też do własnych doświadczeń.

- OP podkreśla, że kluczowe jest dotarcie do autentycznej motywacji, która pozwoli zobaczyć korzyści z uczestnictwa w grupie.
- Powstaje lista potrzeb potencjalnych uczestniczek i uczestników grup.

### **3. Ćwiczenie w grupach „lokalnych”. Do kogo, gdzie „uderzyć”, czas 20’**

- OU pracują w grupach lokalnych i wypisują, miejsca, osoby, w których mogą być kanałem rekrutacji.
- Zebranie na forum – lista dobrych praktyk, pomysłów

### **4. Budowanie przekazu do potencjalnych uczestników/czek, czas 20’**

- OP przedstawia ważne elementy przekazu do uczestniczek czy uczestników grup. Pokazanie problemu – potrzeb i korzyści. Jak sprawić, żeby potencjalni uczestnicy i uczestniczki poczuli, że to jest grupa dla nich.
- OU w trójkach przygotowują się do zbudowania wypowiedzi/plakatu informującego o powołaniu grupy. W czym grupa może pomóc? Na jaką potrzebę odpowiedzieć? Jakie korzyści uzyskać?
- Grupy prezentują plakaty a pozostałe OU odnoszą się do ich treści – co jest ich zdaniem przekonujące, co warto wykorzystać.
- OU zwraca uwagę na język – warto używać języka konkretnego, przykładu – bardziej dociera do emocji, wyobraźni

*Przerwa 15’*

## **Sesja 7. Rozpoznawanie własnych zasobów**

---

**Cel:** Rozpoznanie własnych zasobów wzmacniających potencjał do roli lidera/moderatora grupy samopomocowej

**Metody:** praca w grupach, ćwiczenie indywidualne, ćwiczenie projekcyjne

**Czas 1,5 h**

### **1. Ćwiczenie otwierające: Praca w trójkach, czas 20’**

- Każda z OU dzieli się jakimś swoim sukcesem – pozostałe osoby identyfikują zasoby które umożliwiły jego osiągnięcie.
- Każda grupa spisuje FC zasobów grupy i prezentuje go na forum. OP zwraca uwagę na różne kategorie zasobów.

## **2. Ćwiczenie indywidualne 10'**

- Każda z osób indywidualnie kontynuuje prace i zapisuje na kartce swoje indywidualne zasoby, z różnych kategorii, stara się rozwinąć listę.
- W omówieniu OP prowadząca pyta jakie nowe zasoby się pojawiły w trakcie tej pracy, czy coś zostało odkryte, czy to było łatwe czy trudne zadanie.

## **3. Ćwiczenie: Informacja zwrotna o zasobach, czas 50'**

- OP pokazuje model doceniania UF (Ustosunkowanie pozytywne, Fakty).
- Rozdaje OU kartki FC i prosi, żeby każdy napisał na jednej swoje imię. Osoby wpisują na karty koleżanek i kolegów informacje zwrotne związane z doświadczeniami 3 dni pracy grupy
- Omówienie –refleksje po ćwiczeniu.
- Zakończenie dwóch dni warsztatu

*Przerwa 15'*

## ***Zakończenie spotkania z udziałem przedstawiciela Fundacji Praesterno***

---

**Cel:** Uzyskanie informacji zwrotnej, wzmocnienie motywacji do działania

**Czas 45'**

- Osoby uczestniczące proszone są o feedback co do całości spotkania: z jaką myślą, odczuciem kończą, co je zainspirowało. Z czym kończę? Następny krok?
- Rozmowa o tym jak ma wyglądać dalsza praca w projekcie, zasady komunikacji, ewentualne sprawy do załatwienia.
- Podziękowanie za udział i wspólną pracę.