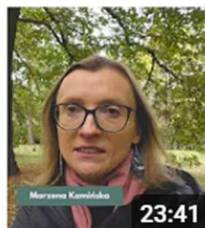


„NIE JAK CO DZIEN” - PSYCHOŁOŻKA O PRACY WEDŁUG WARTOŚCI NAJPIERW MIESZKANIE

Marzena Kamińska

*Psycholożka, pracowniczka
wspierająca i kierowniczka zespołu
wspierającego Programu
Ambiwalencja Fundacji Najpierw
Mieszkanie Polska w latach
październik 2021 - marzec 2026*

PRACA WEDŁUG
WARTOŚCI
NAJPIERW
MIESZKANIE



WPROWADZENIE

Program Ambiwalencja to program wsparcia dla osób z doświadczeniem długotrwałej bezdomności i kryzysów zdrowia psychicznego prowadzony przez Fundację Najpierw Mieszkanie Polska od października 2021 roku. Formuła programu jest uniwersalna i może być wykorzystywana do pracy zarówno z osobami, które przebywają w przestrzeni publicznej i mają intencję przebywania w mieszkaniu, osobami, które dopiero co przeniosły się do mieszkania i osobami, które żyjąc w mieszkaniach są zagrożone ich stratą.

Od 2022 według podobnej formuły od na mocy zarządzenia Prezydenta Warszawy, m. st. Warszawa świadczy podobną „Usługę świadczenia wsparcia opartą na metodzie NM dla lokatorów miejskich.

Program Ambiwalencja jest prowadzony według wartości Najpierw mieszkanie, co jest na bieżąco monitorowane przez trenerkę Housing First (Julia Wygnańska, certyfikat Housing First Europe Hub 2022) będącą także członkinią zespołu wspierającego. Zespół kieruje się wartościami NM w każdym kontakcie z osobą uczestniczącą, a sposób postępowania jest omawiany pod tym kątem na każdym cotygodniowym spotkaniu zespołu.

Zasadą programu jest zatrudnianie w roli pracowników wspierających osób z kwalifikacjami psychologicznymi. Ich wsparcie nie jest dodatkiem do pracy

asystentów czy pracowników socjalnych – jest głównym wsparciem jakie otrzymują osoby uczestniczące w Programie.

Praca psycholożek w roli pracowniczek wspierających NM jest nietypowa: nie są to klasyczne konsultacje psychologiczne w „settingu” na rzecz osoby, która postawiła sobie cele terapeutyczne, podjęła decyzję, że chce nad nimi pracować i regularnie w wyznaczonym dniu pojawia się w gabinecie.

Pracowniczki wspierające NM pracują z osobami, które są w kryzysie psychicznym, chcą uczestniczyć w programie według wartości NM co oznacza dla nich obowiązek jednego kontaktu w tygodniu z pracowniczką wspierającą i nic więcej. Osoby uczestniczące zgłaszają różne cele: od sprzątnięcia po leczenie traumy. Pracowniczki pracują łącząc kilka ról zawodowych: terapeutę środowiskowego, streetworkera, indywidualnego asystenta, opiekuna środowiskowego i osoby towarzyszącej.

Realia pracy psycholożek w roli pracowniczek wspierających NM opisała Marzena Kamińska, psycholożka, pracowniczka wspierająca i kierowniczka zespołu wspierającego Programu Ambiwalencja Fundacji Najpierw Mieszkanie Polska w latach październik 2021 - marzec 2026. Zapraszamy do lektury.

Julia Wygnańska

Fundacja Najpierw Mieszkanie Polska

Opracowanie powstało w ramach projektu „Bezdomność to wybór społeczeństwa – zainspiruj się do zmiany!” zrealizowanego przez FNMP w 2025 r. dzięki dofinansowaniu w konkursie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej pt. „Pokonać bezdomność – edycja 2025. Konkurs dodatkowy”. Całkowita wartość projektu wynosiła 56 360 zł.



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



SPIS TREŚCI

Mieszkanie	2
Radykalny przełom	2
Cisza i test samodzielności	2
Bezpieczne i niebezpieczne jednocześnie	3
Codziennosc	4
Dzień nie jak co dzień	4
Jedzenie	5
Porządek	6
Pieniądze	6
Czas wolny i wakacje	7
Pracownicy/cy wspierające/y Nm - psycholożki	8
Ciągłe dylematy	8
Autonomia	9
Bez warunkowania	9
Relacja z pracownikiem/czką ma umożliwić nowe relacje	10
Granice	11
Krótkotrwałe momenty	11
Chroniczne napięcie	12
Studia przypadku	12
„Pan Stanisław” – mieszkanie jako źródło lęku i dezorganizacji	12
„Pani Zofia” – samotność i utrata relacji po wyjściu z bezdomności	13
„Pan Krzysztof” – autonomia, używanie substancji i granice wsparcia	13
„Pani Ewa” – relacja z psychologiem i mieszkanie ról	14
Zespół	14
Podsumowanie	15
Stabilność mieszkaniowa to warunek konieczny, ale niewystarczający	15

MIESZKANIE

Radykalny przełom

W opinii społecznej uzyskanie mieszkania miejskiego przez osoby z doświadczeniem bezdomności przedstawiane jest często jako rozwiązanie wszystkich problemów, awans społeczny lub nagroda – niekiedy postrzegana jako niezasłużona – stanowiąca ostateczne wyjście z bezdomności.

Tymczasem dla wielu osób, szczególnie po długotrwałym kryzysie bezdomności, uzyskanie mieszkania nie oznacza prostej poprawy sytuacji ani zakończenia problemów. Jest to raczej radykalny przełom, który może głęboko zachwiać dotychczasowym sposobem funkcjonowania. Dla wielu osób jest to skok w nieznane.

Osoby, które przez lata żyły w niestabilnych warunkach – w przestrzeni publicznej, hostelach, placówkach, schroniskach lub w mieszkaniach, lecz w relacjach opartych na przemocy – wypracowały określone strategie przetrwania. Obejmowały one między innymi ciągłą czujność, gotowość do reagowania na nagłe zmiany, umiejętność błyskawicznego „czytania” ludzi i sytuacji, a także manipulowanie otoczeniem. Strategie te były odpowiedzią na chaos, nieprzewidywalność i zagrożenie obecne w ich codziennym życiu.

Uzyskanie własnego mieszkania unieważnia wiele z tych mechanizmów. Nie ma już potrzeby natychmiastowego reagowania, dzielenia przestrzeni z innymi, nieustannego negocjowania, dostosowywania się czy walki o podstawowe potrzeby.

Paradoksalnie to, co miało przynieść ulgę – własne mieszkanie – może wywoływać dezorientację i silny lęk. Dla niektórych osób brak presji oznacza pustkę. Strategie, które przez lata dawały poczucie kontroli i bezpieczeństwa, nagle przestają być potrzebne, a wraz z nimi znika znany porządek świata.

Cisza i test samodzielności

Własne mieszkanie to cisza. Dla jednych jest ona kojąca, dla innych przytłaczająca. Cisza obnaża myśli, emocje i wspomnienia, które wcześniej

zagłuszane były hałasem wspólnej przestrzeni, ciągłym ruchem i trybem przetrwania. Samotność przestaje być epizodem – staje się stanem, z którym trzeba mierzyć się każdego dnia.

Pojawia się także odpowiedzialność, często wcześniej niedostrzegana lub dawno niepodejmowana: konieczność opłacania rachunków, dbania o porządek, planowania codzienności. Dla osób, które nie miały okazji bezpiecznie uczyć się sprawczości, odpowiedzialność ta bywa źródłem lęku, a nie satysfakcji. Każde zaniedbanie może urastać do rangi zagrożenia utraty tego, co dopiero zostało zdobyte. Paraliżujący lęk oraz brak umiejętności konstruktywnego rozwiązywania problemów prowadzą wówczas do unikania, kolejnych zaniedbań, a w konsekwencji do realnej groźby utraty mieszkania.

Mieszkanie przestaje być jedynie przestrzenią fizyczną – staje się testem samodzielności, często przeżywanym w izolacji.

Bezpieczna, zamknięta przestrzeń mieszkania może również uruchamiać wspomnienia, które dotąd pozostawały w uśpieniu. Doświadczenia straty, przemocy, zaniedbania czy odrzucenia często powracają właśnie wtedy, gdy znika zewnętrzne zagrożenie. Psychika, pozbawiona konieczności ciągłej obrony, zaczyna „dopominać się” uwagi. Mieszkanie staje się wówczas miejscem konfrontacji z przeszłością.

Pan Adam:

Pan Adam (imię zmienione) żyjąc w przestrzeni publicznej doświadczał dotkliwej izolacji od rodziny, odrzucenia i samotności. Po uzyskaniu mieszkania można by przypuszczać, że chętnie odnowi relacje z dziećmi. Przeżyte traumy, poczucie krzywdy, winy i wstydu sprawiają jednak, że pozostaje on w izolacji, zgadzając się jedynie na sporadyczne kontakty z rodziną. W momentach, które z zewnątrz wydają się radosne i rodzinne – podczas świąt czy urodzin – mimo starań dzieci, pozostaje sam i nadużywa alkoholu.

Bezpieczne i niebezpieczne jednocześnie

To właśnie dlatego niektórzy sabotują nową sytuację: unikają przebywania w mieszkaniu, wprowadzają do niego chaos z zewnątrz lub wracają do znanych,

choć destrukcyjnych schematów. Nie dlatego, że „nie chcą lepszego życia”, lecz dlatego, że to życie jest dla nich emocjonalnie obce lub zbyt trudne.

Bardzo istotne jest zrozumienie ambiwalencji towarzyszącej osobom, które uzyskały mieszkanie. Z jednej strony może ono być upragnionym, bezpiecznym schronieniem – pierwszym miejscem, w którym można zamknąć drzwi i poczuć: „to jest moje”. Mieć klucze, ciepłą bieżącą wodę oraz toaletę na wyłączność. Z drugiej strony może być również źródłem lęku, ponieważ utrata tego miejsca wydaje się groźniejsza niż wcześniejszy brak czegośkolwiek, albo przestrzeni, w której kumulują się niewypowiedziane historie i nierozwiązane konflikty wewnętrzne.

Zrozumienie tej ambiwalencji jest kluczowe. Bez niej łatwo uznać trudności adaptacyjne za niewdzięczność lub nieudolność, zamiast zobaczyć je jako naturalną reakcję na gwałtowną, głęboką zmianę życiową.

Mieszkanie nie jest jedynie adresem ani standardem. Dla wielu osób staje się momentem granicznym, który wymaga wsparcia – emocjonalnego, relacyjnego i społecznego. Dopiero wówczas „cztery ściany” mają szansę stać się domem, a nie tylko kolejnym wyzwaniem do przetrwania.

Pani Anna:

Pani Anna (imię zmienione) przez długi czas przyzwyczajała się do przebywania choćby na noc we własnym mieszkaniu. Ściany, które miały chronić, wywoływały u niej klaustrofobię. Zamknięte drzwi budziły poczucie uwięzienia. Cisza potęgowała dotkliwe poczucie samotności, stając się źródłem nieustannego cierpienia. Towarzyszyło jej także stałe napięcie: „czy na pewno jest bezpiecznie?”, „czy czegoś nie zrobię źle?”, „czy ktoś mi tego nie zabierze?”. Każdy list, telefon czy pukanie do drzwi urastały do rangi zagrożenia. Noc była czasem nasilenia lęków i nadmiernej czujności: nasłuchiwanie dźwięków, kontrolowanie drzwi i okien oraz trudności w zasypianiu.

CODZIENNOŚĆ

Pomoc i wsparcie najczęściej zaczynają się od zwykłej codzienności. Towarzysząc osobom, które doświadczyły bezdomności i rozpoczęły życie we własnym lokum, jako pracownicy wspierające Najpierw mieszkanie - psycholożki obserwujemy, pytamy i pomagamy w tworzeniu nowej, nieznanej wcześniej codzienności.

Dzień nie jak co dzień

Wiele osób opisuje, że ich dzień w mieszkaniu nie ma struktury. Nie trzeba już wstawać o świcie, aby zdążyć do kolejnych punktów pomocy – jadłodajni, ogrzewalni, łaźni. Nie ma konieczności szukania noclegu przed zmrokiem ani pilnowania swoich rzeczy w przestrzeni publicznej. To, co wcześniej nadawało rytm – walka o przetrwanie – nagle znika.

Dzień zaczyna się bez planu. Godziny płyną powoli, jedna podobna do drugiej. Monotonia staje się nowym doświadczeniem, często trudniejszym do zniesienia niż wcześniejszy chaos. W ciszy mieszkania słychać własne myśli, emocje i wspomnienia, które wcześniej były zagłuszane ciągłym ruchem.

Pojawiają się pytania, które dla wielu osób żyjących w stabilnych warunkach wydają się abstrakcyjne: po co mam wstawać, skoro nigdzie nie trzeba iść? Co właściwie mam robić w domu cały dzień? Jak wygląda „normalne” życie innych ludzi?

Brak pracy, relacji i zobowiązań sprawia, że trudno znaleźć powód, by wyjść z łóżka lub z domu. Mieszkanie, choć bezpieczne, może stać się miejscem izolacji. Cztery ściany chronią, ale jednocześnie oddzielają od świata, którego reguły zostały zapomniane lub nigdy nie były znane.

Największą zmianą jest brak konieczności codziennego „organizowania przetrwania”. Przez lata energia była skupiona na zaspokajaniu podstawowych potrzeb: jedzenia, noclegu i bezpieczeństwa. Gdy potrzeby te zostają zaspokojone, pojawia się pustka, której nikt wcześniej nie uczył, jak wypełniać. Często wypełniana jest ona substancjami psychoaktywnymi.

WARTOŚCI NM



RELACJA

Bezpieczna relacja wspierająca to przestrzeń, w której obie strony mogą wyrażać siebie i odbierać reakcje drugiej strony, służąca modelowaniu dobrych zachowań.



MIESZKANIE

Mieszkanie jako prawo oznacza dostęp do mieszkania, które jest samodzielne, zapewnia prywatność, trwały tytuł prawny, bez stawiania warunków wstępnych dotyczących stanu zdrowia, leczenia, zatrudnienia, „gotowości mieszkaniowej”



DECYDOWANIE

Prawo do decydowania o własnym życiu i celach, bez narzucania decyzji przez osoby wspierające, bez wyprzedzania ich pojawiania się, z uważnością na budowanie sprawczości.



WSPIERANIE

Dostęp do zindywidualizowanego, wielospecjalistycznego i ciągłego wsparcia adekwatnego do decyzji, celów i diagnozy stanu zdrowia.



ZDROWIENIE

Prawo do pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego z docenianiem każdego kroku w stronę lepszego zdrowia i uznaniem, że pełne zdrowie, np. abstynencja od substancji, jest celem, a nie środkiem.



SPOŁECZNOŚĆ

Prawo do życia w społeczności lokalnej w warunkach „miksu społecznego”, z pełnym dostępem do usług w środowisku zamiast w wyizolowanym getcie, specjalnym programie, instytucji (deinstytucjonalizacja).

To moment, w którym ujawnia się, jak bardzo życie w bezdomności było pełnoetatowym zajęciem. Bez niego dzień traci sens, a w jego miejsce wkładają się smutek, lęk i bezradność – emocje, które choć na chwilę trzeba zagłuszyć.

Według wartości Najpierw mieszkanie tego rodzaju trudności są naturalnym etapem procesu kończenia bezdomności. Otrzymanie lokum nie jest końcem drogi, lecz jej początkiem. Codziennosc trzeba dopiero odbudować – krok po kroku, we własnym tempie.

Jedzenie

Nauka życia w mieszkaniu to nauka rytmu dnia, odkrywania drobnych przyjemności, budowania nowych nawyków i sensów. To proces wymagający czasu, wsparcia i cierpliwości – zarówno ze strony samych mieszkańców, jak i osób, które im towarzyszą.

Bo mieszkanie daje bezpieczeństwo, ale życie w nim trzeba dopiero stworzyć.

Po otrzymaniu mieszkania wiele osób zakłada, że podstawowe potrzeby „same się ułożą”. W praktyce okazuje się jednak, że dla osób z doświadczeniem bezdomności nawet jedzenie nie jest prostą, oczywistą czynnością dnia codziennego, lecz obszarem wymagającym uczenia się od nowa – często od podstaw.

Przez lata jedzenie było podporządkowane dostępności, a nie porze dnia czy realnym potrzebom organizmu. Posiłki pojawiały się wtedy, gdy „coś się trafiło” – w jadalni, noclegowni lub dzięki życzliwości innych osób.

W mieszkaniu ten zewnętrzny, narzucony system znika. Wiele osób je więc nieregularnie – zdarza się cały dzień bez posiłku, by innym razem zjeść kilka razy pod rząd. Często sięgają po żywność tanią i wysokokaloryczną, ponieważ taka była wcześniej najbardziej dostępna. Trudno im zaplanować dzień wokół posiłków, ponieważ nigdy wcześniej nie było takiej potrzeby.

Głód i sytość przestają być jasnymi sygnałami. Jedzenie pojawia się „przy okazji” albo dopiero wtedy, gdy organizm jest już skrajnie wyczerpany.

Choć mieszkanie zazwyczaj wyposażone jest w kuchnię, dla wielu osób jest to przestrzeń nieznana, a nawet budząca lęk. Brakuje nawyku gotowania, wiedzy o prostych potrawach, a czasem także odwagi, by włączyć kuchenkę lub piekarnik. Nie jest oczywiste, że gotowanie wymaga planowania, przewidywania, cierpliwości i odpowiedzialności za efekt.

Dla kogoś, kto przez lata funkcjonował w trybie „tu i teraz”, jest to ogromna zmiana. Łatwiej kupić coś gotowego lub całkowicie zrezygnować z jedzenia, niż zmierzyć się z poczuciem niekompetencji.

Jedzenie w mieszkaniu bywa chaotyczne. Lodówka raz jest pełna, innym razem zupełnie pusta. Zakupy robione są impulsywnie, bez listy i planu. Zdarza się, że jedzenie staje się sposobem regulowania emocji – zajęciem na pusty dzień, nagrodą, ucieczką od nudy czy samotności.

U niektórych pojawia się kompulsywne jedzenie – szybkie, bez kontroli i bez przyjemności. U innych przeciwnie: bardzo ograniczone posiłki, wynikające z lęku przed brakiem pieniędzy, przekonania, że „nie zasługuję”, lub zwykłego braku energii. Obie strategie są próbą poradzenia sobie z nową rzeczywistością.

W przeciwieństwie do osób ze stabilną sytuacją mieszkaniową jedzenie rzadko pełni funkcję społeczną. Nie ma wspólnych obiadów, rozmów przy stole ani zapraszania gości. Posiłki są samotne, szybkie i pozbawione rytuału.

Wcześniej jedzenie – choć skromne – często było doświadczeniem wspólnym: w kolejce, w jadalni, w schronisku. Teraz trzeba nauczyć się jeść samemu, dla siebie, bez zewnętrznego wsparcia i struktury.

W świetle wartości Najpierw mieszkanie jedzenie nie jest oceniane jako „dobre” lub „złe”. Traktowane jest jako element procesu adaptacji. Regularny posiłek, prosty obiad czy ciepła herbata wypita o stałej porze nie są drobiazgami, lecz fundamentami odbudowy codziennego życia. Zaspokajanie podstawowych potrzeb nie dzieje się automatycznie wraz z otrzymaniem kluczy. Jest to proces uczenia się troski o siebie – powoli, bez presji i z akceptacją błędów.

Porządek

Kolejnym ważnym aspektem codzienności jest porządek. W praktyce sprzątanie nie jest ani oczywistą, ani naturalną umiejętnością. Dla wielu osób z doświadczeniem bezdomności stanowi ono zupełnie nowy obszar codziennego funkcjonowania, obciążony emocjami, wspomnieniami i wstydem.

Porządek domowy często jest czymś, czego uczy się w dzieciństwie – poprzez obserwację, naśladownictwo i wspólne obowiązki. Wiele osób z doświadczeniem bezdomności nie miało takiego modelu. Dorastały w instytucjach lub w rodzinach, w których dbanie o przestrzeń nie było priorytetem albo w ogóle nie było możliwe. U osób, które miały w dzieciństwie prawidłowe wzorce, wieloletnie życie w chaosie bezdomności doprowadziło do utrwalenia nowych, nieadaptacyjnych nawyków.

Następnie przyszła bezdomność – życie w miejscach, nad którymi nie miało się kontroli. Sprzątanie podczas funkcjonowania na ulicy było albo zbędne, albo nierealne. W schroniskach bywało narzucone z zewnątrz i często pozbawione sensu, nieszanowane. Własna przestrzeń, wymagająca regularnej troski, staje się więc czymś zupełnie nowym.

Sprzątanie bardzo często wiąże się z poczuciem wstydu. Wstydu, że „nie umiem”, że „inni radzą sobie lepiej”, że mieszkanie nie wygląda tak, jak „powinno”. Ten wstyd potrafi silnie blokować. Porządek bywa też niedoceniany lub minimalizowany – brakuje świadomości, jak bardzo ład w przestrzeni wpływa na samopoczucie, poziom zadowolenia i codzienne funkcjonowanie.

Zamiast motywować do utrzymywania czystości i ładu, własne mieszkanie może prowadzić do unikania – odkładania porządków „na później”, zamykania drzwi przed gośćmi, rezygnowania z zapraszania kogokolwiek. Im dłużej sprzątanie jest odkładane, tym silniejsze narastają poczucie winy i bezradności.

Bez odpowiedniego wsparcia oraz pokazania, jak istotny wpływ porządek ma na emocje i samopoczucie, mieszkanie może szybko stać się zagrożone – rzeczy są gromadzone „na wszelki wypadek”, ponieważ wcześniej wszystkiego brakowało; zaniedbane – brud narasta stopniowo, aż przestaje być zauważany; oraz przytłaczające – zamiast dawać ulgę i poczucie bezpieczeństwa, wywołuje napięcie i niepokój.

Przestrzeń, która miała być schronieniem, zaczyna ciążyć. Osoba coraz rzadziej z niej korzysta, spędza czas tylko w jednym pomieszczeniu mieszkania, unika patrzenia na bałagan, który przypomina o własnej bezradności.

Sprzątanie nie jest testem samodzielności ani warunkiem „zasługiwania” na dach nad głową. Jest procesem uczenia się troski o przestrzeń, w takim tempie, jakie jest możliwe dla danej osoby.

Czasem pierwszym krokiem jest wyniesienie śmieci. Innym razem umycie jednego talerza lub przetarcie stołu. Są to drobne czynności, które stopniowo budują poczucie sprawczości i kontroli.

Dbanie o mieszkanie nie sprowadza się jedynie do czystości. Jest to także budowanie relacji z miejscem, które po raz pierwszy jest naprawdę „czyjeś”. Relacji, w której można popełniać błędy, uczyć się i zaczynać od nowa. Wprowadzać ulubione kolory, obrazek na ścianie czy kwiatek na parapecie.

Porządek nie musi być idealny. Wystarczy, by mieszkanie było wystarczająco bezpieczne i przyjazne, aby można było w nim odpocząć.

Pieniądze

Kolejnym ważnym obszarem codzienności, który często sprawia trudność, są finanse.

Dla osób z doświadczeniem bezdomności pieniądze rzadko były narzędziem planowania. Znacznie częściej służyły przetrwaniu „tu i teraz”. Otrzymanie mieszkania zmienia kontekst funkcjonowania, ale nie zmienia automatycznie kompetencji finansowych. Zakupy i zarządzanie budżetem stają się jednym z najbardziej wymagających obszarów nowej codzienności.

Wiele osób zмага się z planowaniem wydatków. Trudno im przewidzieć, ile pieniędzy potrzeba na jedzenie, środki czystości, leki czy opłaty mieszkaniowe. Budżet miesięczny bywa pojęciem abstrakcyjnym, jeśli wcześniej funkcjonowało się z dnia na dzień. Osoby, które wspieram, często nie wiedzą, co jest pilne, a co może poczekać, ile pieniędzy należy odłożyć i których wydatków nie można pominąć. Bez tej wiedzy problemy zaczynają się już w pierwszych tygodniach samodzielnego mieszkania.

Zakupy mają często charakter impulsywny. Wynikają z chwilowej potrzeby, emocji lub lęku przed brakiem. Kupuje się więcej, niż jest potrzebne, „na zapas”, ponieważ wcześniej dostęp do rzeczy był niepewny. Albo przeciwnie – pieniądze wydawane są bardzo szybko, ponieważ trudno uwierzyć, że trzeba nimi gospodarować przez cały miesiąc. Często środki finansowe przeznaczone są w całości na używki, a osoby wierzą, że „resztę” uda się zdobyć w podobny sposób jak w czasie życia na ulicy.

Problem pojawia się wtedy, gdy po kilku dniach okazuje się, że pieniędzy zaczyna brakować, a stres wraca ze zdwojoną siłą.

Szczególnie trudnym doświadczeniem są opłaty stałe: czynsz, prąd, woda czy gaz. Dla wielu osób to zupełna nowość – nie tylko dlatego, że są kosztowne, ale również dlatego, że są regularne i niepodlegające negocjacji.

Trzeba pamiętać o terminach, rozumieć rachunki i przewidywać konsekwencje opóźnień. To obciążenie łatwo uruchamia lęk i poczucie zagrożenia, nawet wtedy, gdy obiektywnie sytuacja jest jeszcze bezpieczna.

Osoby bez doświadczenia bezdomności zazwyczaj nabywają takie umiejętności stopniowo, „pod okiem” rodziny lub w relacjach. Nawet gdy popełniają błędy, rzadko towarzyszy im realne zagrożenie utraty podstawowego bezpieczeństwa w postaci dachu nad głową.

W świetle wartości Najpierw mieszkanie zarządzanie pieniędzmi jest postrzegane jako proces uczenia się nowej roli. Błędy są naturalną częścią tej nauki. Spóźniona płatność czy nietrafione zakupy nie świadczą o porażce – wskazują raczej obszary, w których potrzebne jest wsparcie. Przy

odpowiednim towarzyszeniu możliwe jest stopniowe budowanie odpowiedzialności i poczucia kontroli.

Czas wolny i wakacje

Oprócz opisanych obszarów codzienności niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w mieszkaniu, w pracy z osobami z doświadczeniem bezdomności ujawnia się jeszcze jeden, często pomijany obszar wymagający wsparcia – organizowanie i planowanie czasu wolnego.

Uzyskanie własnego mieszkania bywa postrzegane jako moment „zrównania szans”. Z zewnątrz może się wydawać, że od tej chwili życie osoby będzie przebiegać podobnie jak u innych. W doświadczeniu wielu osób po bezdomności pojawia się jednak wyraźna granica między samym posiadaniem mieszkania a korzystaniem z niego w sposób, który dla osób przez całe życie stabilnych mieszkaniowo jest czymś oczywistym. Są to różnice rzadko widoczne na pierwszy rzut oka, ale mające istotny wpływ na jakość życia.

Osoby z doświadczeniem bezdomności na przykład rzadko wyjeżdżają na wakacje. Wyjazd kojarzy się z luksusem, ryzykiem albo czymś „nie dla mnie”. Trudno opuścić mieszkanie, które dopiero co stało się bezpieczną przystanią. Pojawia się lęk: co, jeśli podczas mojej nieobecności coś się wydarzy?

Dla osób przez całe życie stabilnych mieszkaniowo wakacje są formą regeneracji, odpoczynku i rozwoju. Dla osób z doświadczeniem bezdomności mogą być potencjalnym zagrożeniem utraty kontroli nad tym, co udało się zbudować.

Wiele osób, które wspieram, nie zaprasza gości do swojego mieszkania. Powody są różnorodne: wstyd związany ze stanem lokalu, brak nawyku bycia gospodarzem, lęk przed oceną, brak relacji lub osób, które można by zaprosić, a bardzo często także nieufność i obawa przed zaproszeniem kogoś potencjalnie krzywdzącego.

Z wieloma osobami funkcjonują więc „specjalne kody” umożliwiające wpuszczenie mnie do mieszkania – ustalone sposoby pukania, wcześniejsze zapowiedzi wizyty czy znajomość kodu do domofonu.

Mieszkanie pozostaje przestrzenią prywatną, zamkniętą i chronioną. Rzadko staje się miejscem spotkań, rozmów czy wspólnych posiłków. W ten sposób samotność może utrzymywać się w czterech ścianach.

Osoby z doświadczeniem bezdomności rzadko korzystają również z wydarzeń kulturalnych – kina, teatru, koncertów czy wystaw. Nie dlatego, że nie mają potrzeb estetycznych lub ciekawości świata, lecz dlatego, że kultura bywa postrzegana jako coś obcego, drogiego i niedostępnego. W rozmowach często pojawia się poczucie zagubienia: brak wiedzy, jak poruszać się w tej przestrzeni, brak nawyku przeznaczania pieniędzy na coś, co nie zaspokaja bezpośrednich potrzeb, a sprawia przyjemność. Towarzyszy temu poczucie bycia „innym”, gorszym lub niepasującym.

Istotnym problemem jest także brak długoterminowego planowania. Osoby z doświadczeniem bezdomności często nie planują przyszłości w perspektywie miesięcy czy lat. Żyją raczej z dnia na dzień. Przyszłość bywa zbyt niepewna, by ją sobie wyobrazić. Planowanie wiąże się ponadto z nadzieją – a ta mimo to, że niezbędna w procesie zmiany, bywa bolesna, zwłaszcza jeśli wcześniej wielokrotnie zawodziła.

Dla osób, które nigdy nie doświadczyły bezdomności, mieszkanie jest bazą do realizacji wyjazdów, relacji, pasji i odpoczynku. Jest miejscem, z którego można wychodzić w świat i do którego się wraca. Dla osób po bezdomności mieszkanie musi najpierw stać się bezpieczne emocjonalnie. Dopiero później może pełnić funkcję bazy. Odpoczynek i relaks nie są oczywistą normą, lecz kolejnymi umiejętnościami, których trzeba się nauczyć.

PRACOWNICZKI WSPIERAJĄCE NM - PSYCHOŁOŻKI

Praca pracowników wspierających odbywa się w bezpośrednim kontakcie z opisaną, złożoną codziennością osób z doświadczeniem bezdomności. Pracownik towarzyszy osobie zarówno w momentach drobnych sukcesów – takich jak samodzielne przygotowanie posiłku czy opłacenie rachunku – jak i w okresach regresu, kryzysów oraz powtarzających się trudności.

Dodatkową wartość w pracy metodą Najpierw mieszkanie wnosi obecność pracownika będącego psychologiem. Psycholog, który wychodzi z gabinetu do mieszkania osoby wspieranej i łączy rolę terapeuty z rolą pracownika wspierającego, wnosi unikalne kompetencje, ale jednocześnie mierzy się ze specyficznymi, często trudnymi do jednoznacznego rozstrzygnięcia dylematami.

Ciągłe dylematy

W tej pracy obecne są doświadczenia satysfakcji i sensu, ale także bezsilności, frustracji oraz lęku o przyszłość osoby wspieranej. Szczególnie obciążające są sytuacje zagrożenia utraty mieszkania, nawrotu lub pogłębienia uzależnienia czy zerwania kontaktu z pracownikiem programu.

Wartości Najpierw mieszkanie, takie jak poszanowanie autonomii, dobrowolność wsparcia, brak warunkowości oraz redukcja szkód, stanowią dla pracownika istotne źródło oparcia. Pozwalają zachować etyczne ramy działania w sytuacjach, w których tradycyjne podejścia pomocowe skłaniałyby raczej do kontroli, nacisku lub sankcji.

Jednocześnie praca oparta na decyzjach osoby wspieranej rodzi liczne dylematy. Pracownik wielokrotnie staje przed pytaniem, gdzie przebiega granica między poszanowaniem autonomii a koniecznością interwencji – czasem nawet bez zgody osoby wspieranej – w sytuacjach realnego zagrożenia. Granice te powinny być wyznaczane przede wszystkim przez bezpieczeństwo osoby i jej otoczenia, obowiązujące prawo oraz realne możliwości pomocowe zespołu wspierającego, a nie przez subiektywne oczekiwania pracownika co do „właściwego” funkcjonowania uczestnika lub zbyt sztywne trzymanie się obranej formy pomocy mimo braku efektów czy pojawiającej się szkody.

Istotnym elementem tej pracy jest wymiar zespołowy. Praca w zespole umożliwia dzielenie się odpowiedzialnością, wzajemne uzupełnianie kompetencji oraz tworzy przestrzeń do refleksji i odreagowania emocjonalnego. Chroni to pracowników przed wypaleniem zawodowym i poczuciem osamotnienia w obliczu trudnych sytuacji.

Jednocześnie indywidualna relacja między pracownikiem a uczestnikiem programu pozostaje kluczowa dla budowania zaufania i poczucia bezpieczeństwa.

Ważnym aspektem tej relacji jest powstrzymywanie się przez pracownika od samodzielnego angażowania się we współpracę z instytucjami zewnętrznymi – takimi jak urzędy czy system pomocy społecznej – o ile osoba wspierana o to nie poprosi lub nie jest to absolutnie konieczne, na przykład w sytuacji zagrożenia życia. Pozwala to chronić podmiotowość osoby wspieranej oraz zapobiega utrwalaniu zależności, braku decyzyjności i sprawczości, które mogą wynikać z nadmiernej kontroli instytucjonalnej.

Autonomia

W świetle wartości Najpierw mieszkanie pomoc nie jest warunkowana „gotowością” ani „motywacją” osoby wspieranej, do czego zazwyczaj przyzwyczajony jest psycholog czy psychoterapeuta pracujący w gabinecie. W tym modelu psycholog towarzyszy człowiekowi – za jego zgodą – w realnym życiu, w przestrzeni prywatnej, często chaotycznej i naznaczonej doświadczeniem traumy, bezdomności, wykluczenia oraz wieloletnich niepowodzeń. Gotowość i motywacja nie stanowią punktu wyjścia, lecz są czymś, co wspólnie się odkrywa i stopniowo buduje w trakcie współpracy.

Jedną z kluczowych wartości Najpierw mieszkanie jest bezwarunkowe poszanowanie autonomii osoby wspieranej oraz wzmacnianie jej decyzyjności i sprawczości. W pracy gabinetowej autonomia klienta przejawia się przede wszystkim w dobrowolności udziału w terapii oraz współdecydowaniu o celach pracy. W mieszkaniu natomiast autonomia nabiera bardzo konkretnego, codziennego wymiaru – dotyczy sposobu życia, organizacji przestrzeni, rytmu dnia, relacji sąsiedzkich, korzystania z substancji czy kontaktów z instytucjami.

Psycholog wnosi w tym obszarze umiejętność uważnego słuchania oraz odkrywania i nazywania potrzeb, które często przez lata były tłumione lub ignorowane. Potrafi zadawać pytania pogłębiające, pomagające osobie wspieranej rozpoznać własne granice, pragnienia i lęki. Jednocześnie jego

wiedza kliniczna umożliwia rozróżnianie decyzji wynikających z autonomii od decyzji podejmowanych pod wpływem objawów choroby psychicznej, silnego kryzysu lub dezorganizacji poznawczej.

Trudność pojawia się wówczas, gdy psycholog dostrzega, że wybory osoby wspieranej prowadzą do poważnych konsekwencji – zadłużenia, konfliktów z sąsiadami, pogorszenia stanu zdrowia czy zagrożenia utraty mieszkania. W roli terapeuty mógłby on interpretować te zachowania i planować długofalową, regularną pracę nad ich zmianą. W roli pracownika wspierającego z jednej strony musi zaakceptować tempo i kierunek wyznaczany przez osobę wspieraną, z drugiej zaś czasami reagować bardziej dyrektywnie lub wręcz interwencyjnie.

Rodzi to napięcie pomiędzy praktyką psychologiczną i terapeutyczną a pracą według wartości Najpierw mieszkanie. Bywa ono źródłem frustracji, bezradności, a czasem także poczucia odpowiedzialności za decyzje, na które pracownik nie ma realnego wpływu.

Bez warunkowania

Dobrowolność wsparcia stanowi kolejną istotną zasadę Najpierw mieszkanie. Psycholog wnosi w tym obszarze kompetencje budowania relacji opartej na zaufaniu, a nie na przymusie czy hierarchii. Potrafi rozpoznawać opór nie jako „brak współpracy”, lecz jako komunikat o granicach, lęku lub wcześniejszych doświadczeniach przemocy ze strony instytucji czy przeżytej traumy.

Umiejętność rozumienia ambiwalencji oraz akceptowania zmiennych, chwiejnych poziomów zaangażowania jest szczególnie cenna w pracy z osobami, które wielokrotnie doświadczały odrzucenia lub krzywdy ze strony systemu pomocowego.

Jednocześnie dobrowolność wsparcia w warunkach pracy środowiskowej stawia psychologa w sytuacjach znacznie bardziej niejednoznacznych niż w gabinecie. Osoba wspierana może przez długi czas nie korzystać z proponowanej pomocy, odwoływać spotkania, unikać kontaktu lub zapraszać pracownika wyłącznie w momentach kryzysowych. W takich sytuacjach

psycholog może doświadczać wątpliwości co do sensu swojej pracy oraz napięcia pomiędzy potrzebą bycia dostępnym a koniecznością dbania o własne granice i zasoby.

Dodatkowym wyzwaniem jest fakt, że relacja w Najpierw mieszkanie ma zazwyczaj charakter długoterminowy. Psycholog musi więc łączyć akceptację chwilowej rezygnacji ze wsparcia z gotowością do ponownego podjęcia relacji, zmiany celów pomocy i kontynuowania towarzyszenia osobie wspieranej. Wymaga to wysokiego poziomu dojrzałości emocjonalnej, refleksyjności oraz stałego wsparcia zespołowego i superwizyjnego.

Brak warunkowości oznacza jednoznaczne odejście od myślenia w kategoriach „najpierw zmiana, potem nagroda”. Mieszkanie nie jest tu elementem kontraktu ani narzędziem nacisku, lecz punktem wyjścia do dalszej pracy i stabilizacji.

Psycholog w roli pracownika wspierającego wnosi w tym obszarze pogłębione rozumienie mechanizmów uzależnienia, traumy oraz chorób psychicznych. Dzięki temu potrafi spojrzeć na powtarzające się trudności nie jako na „brak współpracy” czy złą wolę, lecz jako przejaw złożonych procesów psychicznych i integralny element procesu zdrowienia. Umiejętność ta pozwala lepiej rozumieć dynamikę zachowań osoby wspieranej oraz unikać pochopnych decyzji dotyczących form udzielanej pomocy.

Jednocześnie brak warunkowości rodzi szczególne obciążenia emocjonalne. Pracownik psycholog może doświadczać konfliktu pomiędzy własnym systemem wartości a obserwowanymi zachowaniami osoby wspieranej, zwłaszcza w sytuacjach, gdy dochodzi do niszczenia mieszkania, wchodzenia w destrukcyjne relacje lub narażania się na przemoc. Trudność polega na tym, że wiedza psychologiczna nie zawsze przekłada się na możliwość realnej interwencji. Często jedynym dostępnym narzędziem pozostaje obecność, rozmowa oraz konsekwentne przypominanie o dostępnych formach wsparcia.

Szczególnie widoczne są kompetencje psychologa w obszarze redukcji szkód. Zamiast dążyć do natychmiastowej abstynencji czy pełnej stabilizacji, psycholog potrafi pracować na małych krokach, wzmacniać minimalne zmiany

i pomagać osobie wspieranej w refleksji nad konsekwencjami własnych działań. Umiejętność pracy z ambiwalencją, znana z dialogu motywującego, znajduje tu bezpośrednie zastosowanie.

Specyficzną trudnością jest jednak fakt, że podejście redukcji szkód bywa niezrozumiałe dla otoczenia – sąsiadów, właścicieli mieszkań, a czasem także niestety dla innych instytucji pomocowych. Psycholog bywa wówczas wciągany w rolę tłumacza i mediatora, co może prowadzić do nadmiernego obciążenia oraz rozmycia granic zawodowych. Jednocześnie musi on zachować czujność, aby nie przejmować odpowiedzialności za decyzje osoby wspieranej ani nie stać się „rzecznikiem” jej zachowań kosztem własnej neutralności i dobrostanu.

Relacje stanowią jedną z kluczowych, a zarazem najbardziej złożonych wartości Najpierw mieszkanie. Relacja nie jest jedynie narzędziem realizacji celów pomocowych, lecz sama w sobie staje się przestrzenią zmiany, bezpieczeństwa i odbudowy zaufania.

Relacja z pracownikiem/czką ma umożliwiać nowe relacje

Dla osób z doświadczeniem bezdomności – szczególnie długotrwałej – relacje często były źródłem zagrożenia, kontroli lub warunkowej akceptacji. Z tego powodu nawiązywanie relacji opartej na równości, szacunku i autentyczności ma charakter fundamentalny.

Psycholog - pracownik wspierający w modelu NM wnosi w obszar relacji szczególne kompetencje. Dysponuje umiejętnością świadomego budowania więzi opartej na bezpiecznym przywiązaniu, nawet w warunkach niestabilności, ambiwalencji i nieufności. Rozumie mechanizmy przeniesienia i przeciwprzeniesienia, dzięki czemu potrafi rozpoznawać emocje pojawiające się zarówno po stronie osoby wspieranej, jak i własnej. Pozwala mu to nie reagować impulsywnie na złość, wycofanie czy idealizację, lecz traktować te reakcje jako naturalny element procesu relacyjnego, często zakorzenionego w wcześniejszych doświadczeniach.

Relacja w Najpierw Mieszkanie ma jednak inny charakter niż relacja terapeutyczna. Jest bardziej osadzona w codzienności i pozbawiona wielu formalnych ram. Psycholog spotyka osobę wspieraną w jej mieszkaniu, przy stole czy w kuchni, nierzadko w sytuacjach chaosu, zaniedbania lub silnych emocji. Taka bliskość sprzyja autentyczności, ale jednocześnie zwiększa ryzyko nadmiernego zaangażowania emocjonalnego.

Pracownik wspierający - psycholog może doświadczać silnej potrzeby „ratowania”, przejmowania odpowiedzialności lub rekompensowania wcześniejszych strat osoby wspieranej. Szczególną trudnością jest również fakt, że relacja ta bywa jedną z niewielu stabilnych relacji w życiu osoby wspieranej. Pracownik może stać się centralnym obiektem przywiązania, co z jednej strony wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, a z drugiej utrudnia budowanie szerszej sieci wsparcia społecznego.

W takich sytuacjach psycholog musi świadomie pracować nad tym, aby relacja nie zastępowała innych więzi, lecz je umożliwiała. Oznacza to wspieranie nawiązywania kontaktów sąsiedzkich, rodzinnych czy przyjacielskich, nawet jeśli wiąże się to z ryzykiem rozczarowania lub konfliktu.

Granice

W tym kontekście kluczowa staje się umiejętność stawiania granic. Pracownik wspierający - psycholog bywa postrzegany jako osoba „od wszystkiego” – emocji, kryzysów i decyzji życiowych. Granice te muszą być jasne, ale jednocześnie elastyczne i komunikowane w sposób nieodrzucający. Jest to szczególnie trudne w sytuacjach, gdy osoba wspierana doświadcza silnego lęku przed opuszczeniem lub ma historię nagłych zerwań relacji. Wymaga to od pracownika wysokiego poziomu samoświadomości, stałego wsparcia zespołowego oraz regularnej superwizji.

Zdrowienie to proces indywidualny i głęboko osadzony w kontekście życia oraz doświadczeń danej osoby. Nie oznacza ono jedynie redukcji objawów choroby psychicznej ani zaprzestania używania substancji, lecz stopniowe odzyskiwanie poczucia sprawczości, sensu i wpływu na własne życie. Jest to

proces, który może przebiegać z nawrotami, zatrzymaniami oraz pozornymi regresami, a jego tempo i kierunek są definiowane przez osobę wspieraną.

Krótkotrwałe momenty

Psycholog wnosi do tego obszaru szczególną perspektywę, opartą na rozumieniu procesów zmiany, adaptacji oraz integracji doświadczeń traumatycznych. Potrafi dostrzegać subtelne oznaki zdrowienia tam, gdzie inni widzą jedynie stagnację – w zwiększonej refleksyjności, lepszym rozpoznawaniu emocji, krótkotrwałych momentach troski o siebie czy gotowości do rozmowy o przyszłości. Dzięki temu może wzmacniać nadzieję i pomagać osobie wspieranej zauważać własne postępy, nawet jeśli nie są one spektakularne ani trwałe.

Jednocześnie praca nad zdrowieniem poza gabinetem stawia przed psychologiem liczne wyzwania. Brak jasno określonego kontraktu terapeutycznego, nieregularność kontaktu oraz ograniczony czas spotkań utrudniają prowadzenie systematycznej pracy psychologicznej. Pracownik wspierający NM - psycholog musi więc dokonywać ciągłych wyborów – decydować, co w danym momencie jest najważniejsze, na czym skupić uwagę, a co świadomie odłożyć. Często oznacza to rezygnację z pogłębionej pracy nad traumą czy schematami na rzecz stabilizacji, regulacji emocji i wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Dodatkową trudnością jest konfrontacja z własnymi oczekiwaniami wobec procesu zdrowienia. Psycholog, wyposażony w wiedzę teoretyczną i kliniczną, może mieć wewnętrzne przekonanie o „optymalnej” ścieżce zmiany. Wartości Najpierw mieszkanie wymagają jednak rezygnacji z narzucania tej wizji i uznania, że zdrowienie może przyjmować formy nieoczywiste, a czasem sprzeczne z profesjonalnymi intuicjami. W praktyce oznacza to akceptację sytuacji, w których osoba wspierana nie chce podjąć leczenia, przerywa farmakoterapię lub nie widzi sensu pracy nad sobą w danym momencie.

Psycholog musi również mierzyć się z bezradnością wobec ograniczeń systemowych. Brak dostępnych form leczenia, długie kolejki do specjalistów czy niedostosowane programy terapeutyczne sprawiają, że proces zdrowienia

bywa fragmentaryczny i niespójny. W takich warunkach kluczową rolę odgrywa zdolność psychologa do „bycia obok” – bez obietnicy szybkiej poprawy, za to z gotowością do podtrzymywania nadziei bez składania fałszywych deklaracji.

Chroniczne napięcie

Zdrowienie jest procesem głęboko relacyjnym. To właśnie stabilna obecność drugiego człowieka – nieoceniająca, konsekwentna i respektująca granice – staje się często pierwszym doświadczeniem umożliwiającym realną zmianę. Psycholog, łącząc wiedzę kliniczną z rolą pracownika wspierającego, może odegrać w tym procesie szczególną rolę.

Jednocześnie cena tej pracy jest wysoka – wymaga gotowości do konfrontacji z niepewnością, długotrwałym cierpieniem oraz własnymi ograniczeniami. Dlatego tak istotne jest, aby zdrowienie rozumiane było nie tylko jako cel pracy z osobą wspieraną, ale także jako proces, o który musi dbać sam pracownik.

Łączenie roli psychologa i pracownika wspierającego stanowi źródło unikalności wsparcia według wartości Najpierw mieszkanie, ale jednocześnie wiąże się z chronicznym napięciem. Psycholog wnosi pogłębioną refleksję, wiedzę oraz zdolność rozumienia procesów intrapsychicznych i interpersonalnych. Dysponuje także narzędziami umożliwiającymi bardziej wnikliwe rozumienie trudności, z jakimi mierzy się osoba wspierana. Jednocześnie praca w przestrzeni mieszkania, poza formalnymi ramami kontraktu terapeutycznego, naraża go na rozmycie granic zawodowych, przeciążenie emocjonalne oraz trudności w oddzieleniu pracy od życia prywatnego.

Szczególnym wyzwaniem jest moment zakończenia wsparcia. W relacji, która przez długi czas opierała się na bliskim towarzyszeniu w codzienności, rozstanie może być przeżywane jako strata zarówno przez osobę wspieraną, jak i przez pracownika. Dla osoby wspieranej zakończenie relacji bywa kolejnym doświadczeniem opuszczenia, uruchamiającym wcześniejsze schematy lęku i bezradności. Dla psychologa natomiast jest to moment

wymagający uważnego zarządzania własnymi emocjami, poczuciem odpowiedzialności oraz świadomością granic swojej roli.

Proces zakończenia wsparcia wymaga szczególnej delikatności, jasnej komunikacji oraz stopniowego przygotowywania obu stron. Psycholog musi korzystać z własnych kompetencji autorefleksji i regulacji emocji, aby rozstanie było możliwie bezpieczne i nie pogłębiało wcześniejszych doświadczeń straty. Jednocześnie ważne jest, aby zakończenie relacji nie było postrzegane jako porażka, lecz jako element naturalnego cyklu wsparcia, który ma umożliwić osobie dalsze funkcjonowanie w oparciu o własne zasoby i sieci pomocy.

Podsumowując kwalifikacje psychologiczne pracowników wspierających NM znacząco wzbogacają jakość oferowanego wsparcia. Kompetencje te pozwalają głębiej rozumieć złożoność ludzkich doświadczeń oraz towarzyszyć osobom wspieranym z większą uważnością i wrażliwością. Jednocześnie łączenie ról wymaga stałej refleksji, wsparcia zespołowego, regularnej superwizji oraz gotowości do mierzenia się z dylematami, niejednoznacznością i trudnościami, które stają się nieodłącznym elementem tej pracy.

STUDIA PRZYPADKU

Poniższe studia przypadku mają na celu pogłębienie opisu codziennego funkcjonowania osób z doświadczeniem bezdomności po uzyskaniu mieszkania miejskiego oraz ukazanie realiów pracy pracowników wspierających NM, w tym psychologów. Ze względu na konieczność ochrony poufności historii osób wspieranych, a także złożoną naturę prezentowanych problemów, przedstawione przypadki nie stanowią opisów konkretnych osób. Zostały one opracowane na podstawie powtarzających się wzorców obserwowanych w praktyce pracy własnej z osobami wspieranymi oraz w doświadczeniu superwizyjnym.

„Pan Stanisław” – mieszkanie jako źródło lęku i dezorganizacji

Pan Stanisław, mężczyzna w wieku około 60 lat, przez kilkanaście lat doświadczał bezdomności ulicznej oraz pobytów w schroniskach. Uzyskanie

mieszkania miejskiego było dla niego wydarzeniem długo wyczekiwanym. Po przeprowadzce szybko jednak ujawniły się istotne trudności adaptacyjne.

Większość czasu pan Stanisław spędzał w jednym pomieszczeniu, śpiąc na kocu rozłożonym na podłodze, mimo że posiadał łóżko. Unikał korzystania z kuchni, twierdząc, że nie lubi gotować, a lodówkę „ma w sklepie”. Rzadko korzystał również z łazienki, tłumacząc to brakiem pieniędzy na opłaty za wodę oraz niewygodą pomieszczenia.

Jego dzień był pozbawiony struktury. Często nie opuszczał mieszkania przez kilka dni, jednocześnie zgłaszając brak celu w życiu, narastające poczucie smutku, niepokoju oraz bezsenność. Jedzenie ograniczało się do prostych produktów kupowanych sporadycznie w pobliskim sklepie. Mieszkanie stopniowo ulegało zagraceniu, co nasilało wstyd i unikanie kontaktu z pracownikiem wspierającym.

Z perspektywy pracy wspierającej kluczowe okazało się uznanie, że trudności pana Stanisława nie wynikają z „braku chęci”, lecz są reakcją na długotrwałą traumę, brak poczucia bezpieczeństwa oraz głęboką samotność. Pracownik–psycholog towarzyszył mu w stopniowym oswajaniu przestrzeni, rozpoczynając od krótkich rozmów prowadzonych przy otwartych drzwiach mieszkania, a następnie od drobnych, wspólnie podejmowanych czynności. Istotne było respektowanie tempa pana Stanisława oraz rezygnacja z presji na szybkie „usamodzielnienie”. Proces ten był długotrwały i nierówny, jednak pozwolił na stopniowe zmniejszenie lęku i coraz częstsze korzystanie z mieszkania jako bezpiecznego miejsca.

„Pani Zofia” – samotność i utrata relacji po wyjściu z bezdomności

Pani Zofia, kobieta w wieku około 45 lat, przed uzyskaniem mieszkania funkcjonowała głównie w pustostanie, w większej grupie osób, z którymi nawiązała stałe, choć destrukcyjne relacje. Po przeprowadzce do własnego lokalu doświadczyła silnego poczucia osamotnienia. Mimo obiektywnej poprawy warunków materialnych jej samopoczucie psychiczne uległo pogorszeniu.

Pani Zofia zgłaszała nasilony lęk, obniżony nastrój, brak energii oraz poczucie pustki i zagrożenia. Jej dzień koncentrował się wokół biernych aktywności, takich jak oglądanie telewizji. Posiłki były nieregularne, często pomijane, a mieszkanie pozostawało puste i pozbawione osobistych elementów. Kobieta nie zapraszała nikogo do domu z powodu poczucia zagrożenia. Zgadzała się na wizyty pracownika wspierającego oraz pracownika socjalnego, jednocześnie obawiając się oceny i nie wiedząc, jak pełnić rolę gospodyni.

Praca wspierająca w tym przypadku polegała przede wszystkim na towarzyszeniu emocjonalnym, pomocy w adaptacji do nowego miejsca oraz przepracowywaniu doświadczenia straty. Psycholog pomógł pani Zofii zrozumieć, że opuszczenie środowiska bezdomności wiąże się nie tylko z zyskami, ale również z utratą dotychczasowych relacji i znanych struktur. Wspólnie poszukiwano drobnych, nieobciążających form kontaktu społecznego. Proces ten unaocnił, jak istotne jest uznanie samotności jako realnego kosztu wychodzenia z bezdomności, a nie jako przejawu „niewdzięczności” wobec otrzymanego wsparcia.

„Pan Krzysztof” – autonomia, używanie substancji i granice wsparcia

Pan Krzysztof, mężczyzna około 50-letni, od początku jasno komunikował potrzebę samodzielnego mieszkania oraz korzystania ze wsparcia w minimalnym zakresie. Regularnie używał alkoholu, co było znane zespołowi już na etapie przeprowadzki do mieszkania.

Przez pierwsze miesiące funkcjonował względnie stabilnie, opłacając czynsz i utrzymując kontakt z pracownikiem wspierającym. Okresowo jednak pojawiały się epizody intensywnego picia, prowadzące do zaniedbań zdrowotnych, społecznych i mieszkaniowych.

Dla zespołu sytuacja ta była źródłem napięcia i dylematów. Z jednej strony pojawiał się lęk o zdrowie oraz utrzymanie mieszkania przez pana Krzysztofa, z drugiej – konieczność respektowania jego autonomii oraz zasad redukcji szkód. Psycholog pełniący rolę pracownika wspierającego pracował z nim nad rozpoznawaniem sygnałów ostrzegawczych oraz minimalizowaniem konsekwencji używania alkoholu, bez narzucania celu abstynencji.

Przypadek ten ilustruje trudność w utrzymaniu równowagi pomiędzy troską a kontrolą, a także znaczenie zespołowego podejmowania decyzji. Regularne omawianie sytuacji na spotkaniach zespołu umożliwiało rozładowywanie napięcia oraz zapobieganie działaniom opartym wyłącznie na lęku.

„Pani Ewa” – relacja z psychologiem i mieszanie ról

Pani Ewa, kobieta w wieku około 55 lat, w przeszłości doświadczała przemocy domowej oraz wieloletniej bezdomności. Po uzyskaniu mieszkania chętnie korzystała ze wsparcia psychologa, zarówno w zakresie rozmów dotyczących trudnych doświadczeń, jak i pomocy w codziennych czynnościach, takich jak sprzątanie czy organizowanie przestrzeni.

Z czasem zaczęła postrzegać psychologa jako jedyną osobę, przy której czuje się bezpiecznie. Doprowadziło to do silnego uzależnienia relacyjnego. Dla pracownika sytuacja ta stanowiła poważne wyzwanie, wymagające jednoczesnego utrzymania bliskości oraz jasnych granic. Konieczne stało się stopniowe wzmacnianie innych źródeł wsparcia oraz redefiniowanie relacji w sposób, który nie naruszałby autonomii pani Ewy ani nie prowadził do przeciążenia pracownika.

Przypadek ten ukazuje specyficzne trudności wynikające z łączenia ról psychologa i pracownika wspierającego w codziennym życiu oraz znaczenie superwizji w utrzymywaniu profesjonalnych granic.

ZESPÓŁ

Praca z osobami z doświadczeniem bezdomności według wartości Najpierw mieszkanie odbywa się nie tylko w relacji indywidualnej pomiędzy pracownikiem a uczestnikiem programu, lecz również w przestrzeni zespołowej, która stanowi kluczowy element podtrzymujący jakość wsparcia oraz dobrostan pracowników. Doświadczenia opisane w studiach przypadku pokazują, że bez stałej refleksji zespołowej oraz możliwości dzielenia się emocjonalnym obciążeniem podczas superwizji praca ta byłaby narażona na wysokie ryzyko wypalenia zawodowego, przeciążenia odpowiedzialnością oraz działań podejmowanych pod wpływem lęku.

Z perspektywy zespołu szczególnie widoczne są momenty, w których indywidualny pracownik doświadcza silnych reakcji emocjonalnych wobec osoby wspieranej. W przypadku pana Stanisława, którego funkcjonowanie było silnie zdeorganizowane, w zespole pojawiały się uczucia bezradności, smutku i frustracji. Pracownicy zgłaszali obawy, że brak wyraźnych postępów może zostać negatywnie oceniony przez instytucje zewnętrzne. Jednocześnie odczuwali wewnętrzny konflikt pomiędzy chęcią „zrobienia więcej” a koniecznością respektowania tempa osoby wspieranej. Omawianie tej sytuacji zespołowo pozwalało na przyjrzenie się tym reakcjom oraz powrót do wartości Najpierw mieszkanie, w którym stabilność i relacja są ważniejsze niż szybkie, mierzalne rezultaty.

W pracy z panią Zofią zespół zauważał, że poprawa warunków mieszkaniowych nie przełożyła się na subiektywne poczucie poprawy jakości życia. U niektórych pracowników pojawiało się rozczarowanie, a nawet poczucie niesprawiedliwości, że osoba „ma wszystko, a czuje się gorzej”. Dzięki wspólnej refleksji możliwe było rozpoznanie tych reakcji jako wynikających z nieuświadomionych oczekiwań wobec procesu wychodzenia z bezdomności. Pozwoliło to przesunąć perspektywę z oceny na empatyczne rozumienie straty i żałoby po dotychczasowym świecie relacji.

Szczególnie obciążające emocjonalnie dla zespołu były sytuacje związane z używaniem substancji, jak w przypadku pana Krzysztofa. Pracownicy doświadczali intensywnego lęku o zdrowie oraz utrzymanie mieszkania przez uczestnika, a także obawiali się konsekwencji prawnych i instytucjonalnych. Pojawiały się różnice zdań dotyczące tego, na ile tolerować ryzykowne zachowania, a kiedy podejmować bardziej stanowcze działania. Praca zespołowa umożliwiała konfrontowanie tych różnic w bezpiecznej przestrzeni oraz wypracowywanie wspólnego stanowiska opartego na zasadach redukcji szkód, zamiast na indywidualnych przekonaniach czy reakcjach emocjonalnych.

W przypadku pani Ewy szczególnie wyraźnie ujawniły się wyzwania związane z relacją pracownik–uczestnik. Psycholog doświadczający silnej więzi z osobą wspieraną zgłaszał poczucie przeciążenia, nadmiernej odpowiedzialności oraz

trudność w stawianiu granic. Zespół pełnił w tym przypadku funkcję regulacyjną, pomagając w rozpoznaniu mechanizmów zależności relacyjnej oraz w stopniowym przekazywaniu części wsparcia innym członkom zespołu. Dzięki temu możliwe było zmniejszenie ryzyka nadmiernego uwikłania oraz ochrona zarówno pracownika, jak i osoby wspieranej.

Reakcje emocjonalne pracowników często oscylują pomiędzy głębokim zaangażowaniem a poczuciem bezsilności. Pracownicy doświadczają radości z drobnych sukcesów – takich jak utrzymanie mieszkania przez kolejny miesiąc czy nawiązanie kontaktu z sąsiadem – ale także załamania w sytuacjach regresu, zerwania kontaktu lub utraty lokalu. Doświadczenia te mają istotny wpływ na poczucie sensu pracy oraz na osobiste granice emocjonalne.

Z perspektywy zespołu kluczowe znaczenie ma uznanie, że emocjonalne reakcje pracowników nie są oznaką słabości, lecz nieodłącznym elementem tej pracy. Regularne spotkania zespołowe, superwizje oraz przestrzeń do dzielenia się trudnymi doświadczeniami pozwalają na ich integrowanie i zapobieganie chronicznemu przeciążeniu. Zespół staje się miejscem, w którym można „oddać” część odpowiedzialności i odzyskać zdolność do refleksyjnego działania.

Jednocześnie praca zespołowa umożliwia zachowanie ciągłości wsparcia w sytuacjach nieobecności jednego z pracowników oraz zapobiega nadmiernemu uzależnianiu się uczestników programu od pojedynczych osób. Z punktu widzenia uczestników obecność zespołu – nawet jeśli nie zawsze bezpośrednio widoczna – zwiększa poczucie bezpieczeństwa i stabilności wsparcia.

PODSUMOWANIE

Stabilność mieszkaniowa to warunek konieczny, ale niewystarczający

Mieszkanie według wartości NM nie jest nagrodą ani finalem procesu wychodzenia z bezdomności, lecz punktem wyjścia. To przestrzeń, w której ujawniają się zarówno zasoby, jak i głęboko zakorzenione deficyty, lęki oraz konsekwencje wieloletnich doświadczeń traumy, przemocy i marginalizacji. Codziennosc, która z zewnątrz może wydawać się „normalna”, dla wielu osób po doświadczeniu bezdomności staje się obszarem intensywnej nauki, konfrontacji z samym sobą i odbudowy podstawowych kompetencji życiowych.

Praca w tym modelu wymaga od pracowników nie tylko wiedzy i umiejętności, lecz przede wszystkim gotowości do towarzyszenia w procesach długotrwałych, niejednoznacznych i pozbawionych szybkich rezultatów. Wymaga także akceptacji faktu, że zmiana nie przebiega liniowo, a regres, ambiwalencja i opór są naturalnymi elementami zdrowienia, a nie jego zaprzeczeniem.

Stabilność mieszkaniowa jest warunkiem koniecznym, ale niewystarczającym do odbudowy życia. Dopiero relacja oparta na szacunku, dobrowolności i uznaniu autonomii pozwala, aby mieszkanie mogło stopniowo stać się domem – miejscem, w którym możliwe jest odzyskiwanie poczucia bezpieczeństwa, sprawczości i sensu. Jest to proces wymagający czasu, cierpliwości i wsparcia, ale także głębokiego zaufania do tego, że nawet najmniejsze zmiany mają znaczenie.

Marzena Kamińska



**DOFINANSOWANO ZE
ŚRODKÓW**

**POKONAĆ BEZDOMNOŚĆ.
PROGRAM POMOCY OSOBOM
BEZDOMNYM.**

Bezdomność to wybór
społeczeństwa – zainspiruj się
do zmiany!

DOFINANSOWANIE
50 260 zł

CAŁKOWITA WARTOŚĆ
56 360 zł

DATA PODPISANIA UMOWY
WRZESIEŃ 2025

RAPORT PIĘCIOLECIA
FUNDACJA NAJPIERW MIESZKANIE POLSKA

2020-25

