



**bohaterki**  
codziennosci

# RAPORT



**bohaterki**  
codziennosci

**codziennosc kobiet  
w trzecim sektorze w malych  
miejscowosciach Pomorza -  
diagnoza, potrzeby,  
wyzwania i rekomendacje**

**dr Marta Abramowicz**  
**dr Anna Strzałkowska**

**czerwiec 2022**  
**Gdańsk**

# stopka redakcyjna

**autorki:**

Marta Abramowicz, Anna Strzałkowska

**zespół redakcyjny:**

Lidia Makowska, Agnieszka Płoska, Natalia Siuda-Piotrowska

**redakcja i korekta:**

Barbara Tworek, [www.krawcowaslowa.pl](http://www.krawcowaslowa.pl)

**korekta:**

Dorota Kopczyńska

**skład i opracowanie graficzne:**

Dominika Suprun-Lachowicz

**wydawca:**

Fundacja Inicjowania Rozwoju Up Foundation

**strona projektu:**

[www.bohaterkicodziennosci.org.pl](http://www.bohaterkicodziennosci.org.pl)

**ISBN:**

978-83-66659-09-4

**raport do pobrania na stronie:**

[www.bohaterkicodziennosci.org.pl/start/raport/](http://www.bohaterkicodziennosci.org.pl/start/raport/)

Materiał powstał w ramach pierwszego etapu realizacji projektu „Bohaterki Codzienności – kobiety w trzecim sektorze”, który jest finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy. Inicjatorem i liderem projektu jest Fundacja Inicjowania Rozwoju UP Foundation, a partnerem Trójmiejska Akcja Kobięca.

# spis treści

słowem wstępu – Natalia Siuda-Piotrowska	6
raport z badań jakościowych w projekcie Bohaterki codzienności – kobiety w trzecim sektorze	11
metodologia	13
osoby badane	15
wnioski z wywiadów pogłębionych	18
obecna sytuacja zawodowa i osobista	19
czynniki sukcesu, najważniejsze problemy i wyzwania związane z zaangażowaniem społecznym i byciem lokalną liderką	20
czynniki sukcesu	21
wyzwania	28
potrzeby, czyli jakiego wsparcia „bohaterki codzienności” potrzebują w związku ze swoją działalnością	43
wsparcie działalności społecznej – wnioski uczestniczek	44
ekologiczne zarządzanie własnym życiem	47
słowem zakończenia - Lidia Makowska	50
etapy i cele projektu Bohaterki Codzienności – kobiety w trzecim sektorze	53
realizatorzy projektu	56
o autorkach	61

# słowem wstępu

Przekazujemy w Twoje ręce raport z badań jakościowych, które zrealizowaliśmy w maju i czerwcu 2022 roku w ramach projektu „Bohaterki Codzienności – kobiety w trzecim sektorze”, finansowanego są przez Islandię, Liechtenstein i Norwęgę z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy. Inicjatorem i liderem projektu jest Fundacja Inicjowania Rozwoju UP Foundation, a Partnerem Trójmiejska Akcja Kobięca. Cieszymy się, że startujemy z tak ważnym działaniem, które może zmienić jakość pracy osób z trzeciego sektora. Projekt jest efektem naszych codziennych doświadczeń i pracy z liderkami społecznymi z Pomorza.

Celem badania było przede wszystkim zdiagnozowanie najważniejszych potrzeb i wyzwań społeczniczek, aktywistek i kobiet pracujących w organizacjach pozarządowych na Pomorzu po to, by jak najlepiej dopasować do nich rodzaj wsparcia. Kryteria doboru uczestniczek stworzyły grupę, która mimo różnorodności (pod względem działalności kobiet, ich miejsca zamieszkania, wieku, wykształcenia, sytuacji rodzinnej) okazała się jednolita w swych potrzebach i wyzwaniach, a także w poczuciu społecznej misji, chęci naprawiania różnych fragmentów naszego świata.

**Wyniki prac badaczek dr Anny Strzałkowskiej i dr Marty Abramowicz pokazują, jak wiele jest do zrobienia w zakresie wspierania tych, które na co dzień pomagają innym. Sporządzony raport potwierdza to, co przypuszczaliśmy i co obserwujemy w naszej codziennej pracy z liderkami społecznymi: poczucie wyczerpania, osamotnienia, permanentnego braku czasu, niedoceny. Jednocześnie w wypowiedziach respondentek uwidaczniają się olbrzymia determinacja i potrzeba kontynuowania działalności społecznej. Działaczki, mimo przeładowania ilością zadań, brakiem czasu dla siebie i swojej rodziny, nie biorą pod uwagę możliwości rezygnacji z aktywności społecznej.**

Mamy nadzieję, że treść raportu wywoła w Tobie podobne reakcje jak w nas. Z jednej strony podniesie świadomość sytuacji, a z drugiej – da poczucie mocy i konieczności działania. Biorąc do ręki ten raport, stajesz się częścią naszej kampanii społecznej, w której chcemy zauważyć i docenić rolę kobiet pracujących odpłatnie i nieodpłatnie w trzecim sektorze. Ten raport zwraca uwagę na ważne problemy. Potrzebne jest podjęcie kroków, które pozwolą godnie działać i pracować w sektorze społecznym. Naszym zdaniem działania powinny być prowadzone na kilku płaszczyznach:

**Po pierwsze** potrzebne jest uzyskanie wsparcia systemowego od samorządów lokalnych i władz państwowych poprzez kierowanie do trzeciego sektora odpowiednich środków

finansowych i wsparcia organizacyjnego. Ale to nie wszystko, bo trzeba zacząć od wysłuchania przedstawicieli organizacji pozarządowych i nawiązania z nimi dialogu, a także podjęcia wspólnego namysłu nad tym, co można zmienić.

**Po drugie** niezbędne są działania w samych organizacjach: utworzenie wspierających liderkę zespołów, budujących dobrą komunikację wewnętrzną oraz kulturę zaangażowania, a także odpowiednie zarządzanie czasem i motywacją.

**Po trzecie** ważna wydaje się zmiana stylu życia liderek. Konieczne jest, aby zadbały o siebie i swoje potrzeby. Aby doceniły swoją pracę na rzecz innych i uwierzyły, że praca społeczna może być nie tylko aktywizmem i wolontariatem w przerwach między jedną pracą a drugą, ale społeczną misją i celem zawodowym w jednym. Aby uwierzyły, że działalność społeczna może być ich miejscem pracy. Uczestniczki naszego badania najczęściej nie powiedziałyby o sobie, że są bohaterkami. Nie czują, że ich praca to w ogóle praca. Często same nieświadomie umniejszają swoją rolę, bo ważniejsze są dla nich działania organizacji; one same zaś definiują siebie poprzez misję i cele swojej fundacji czy swojego stowarzyszenia.

**Po czwarte** ważne są działania skierowane do opinii publicznej, które wzmocnią pozytywny wizerunek osób pracujących i działających w trzecim sektorze. Które pokażą, kto stoi za działaniami społecznymi, szczególnie tymi w małych społecznościach



lokalnych. Potrzebne jest podjęcie kroków, które pokażą, że aktywizm społeczny to także praca, a nie tylko misja społeczna.

Mamy takie marzenie, aby osoby działające i pracujące w trzecim sektorze miały wybór. Aby mogły świadomie zdecydować, jak chcą działać: czy chcą dostawać wynagrodzenie za swoją misję społeczną, czy potrzebują wsparcia. Aby wiedziały, jak i gdzie mogą zwrócić się po pomoc i aby miały poczucie, że ich praca jest ważna. Warto uświadomić sobie, że w Polsce bez trzeciego sektora bardzo wiele dziedzin życia po prostu przestałoby istnieć. To nie tylko hobby i pasja, ale bardzo ważne dla całego społeczeństwa zadanie, które codziennie wykonuje kilka milionów osób (wg danych GUS z 2020 – 8,7 mln Polek i Polaków działa w fundacjach i stowarzyszeniach, a spośród nich niespełna 150 tysięcy jest zatrudnionych w pełnym wymiarze godzin). Według danych 70% wszystkich osób pracujących w organizacjach pozarządowych to kobiety.

Mamy nadzieję, że dzięki tym badaniom nasze działania staną się początkiem zmiany systemowej, w której uda się znaleźć narzędzia i metody wspierania nie tylko działań społecznych, ale również osób, które za nimi stoją. Chcemy zapoczątkować debatę na temat tego, jak możemy działać, aby nie doprowadzić do skrajnych sytuacji: wypalenia zawodowego, kryzysów psychicznych, odchodzenia ekspertek i ekspertów z sektora pozarządowego do innych branż. Chcemy przede wszystkim pomóc kobietom – również sobie – w bardziej ekonomicznym

zarządzaniu swoim czasem, w poznawaniu swojej wartości i docenieniu siebie. To bardzo ważne, bo tak naprawdę bez nas wiele dziedzin życia by nie istniało. Chciałybyśmy doprowadzić do sytuacji, w której nie będziemy już musiały myśleć o sobie jak o bohaterkach, które w karkołomny nieraz sposób łączą wiele ról i zadań społecznych, których codzienność przestanie być niekończącym się wyzwaniem.

Tego sobie życzymy!

**W imieniu Zespołu projektowego**

**Natalia Siuda-Piotrowska**

Koordynatorka projektu

Fundacja Inicjowania Rozwoju

Up Foundation

# raport z badań jakościowych w projekcie „Bohaterki Codzienności – kobiety w trzecim sektorze”

Celem badania jest pogłębiona diagnoza sytuacji i potrzeb społeczniczek z Pomorza w celu realizacji projektu „Bohaterki Codzienności – kobiety w trzecim sektorze”, który jest finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy. Inicjatorem i liderem projektu jest Fundacja Inicjowania Rozwoju UP Foundation, a partnerem Trójmiejska Akcja Kobięca.

Projekt zakłada wielowymiarowe wsparcie kobiet działających w organizacjach pozarządowych i nieformalnych inicjatywach społecznych, szczególnie liderek spoza dużych miast z Pomorza. Wsparcie to zostało ramowo określone w projekcie, który bazuje na ogólnodostępnych badaniach dotyczących sytuacji osób pracujących i działających społecznie, czyli w trzecim sektorze oraz na obserwacjach i doświadczeniach własnych lidera i partnera projektu.

Projekt zakłada przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu kobiet, liderki organizacji pozarządowych i grup nieformalnych, a także rozwój ich szeroko pojętych kompetencji. W zakres wsparcia wchodzi kampania społeczna nagłaśniająca rolę i wagę działalności kobiet, która skierowana jest do decydentów i społeczności lokalnych, skąd rekrutują się liderki. Projekt przewiduje pakiet wsparcia indywidualnego dla uczestniczek, obejmujący coaching, pomoc psychologiczną i prawną, warsztaty rozwojowe i konsulting oraz pakiet wsparcia grupowego dla zespołów pomorskich organizacji pozarządowych złożony z warsztatów kompetencji projektowych i kompetencji miękkich, doradztwa, superwizji oraz szkolenia z narzędzi informatycznych.

Obecna pogłębiona diagnoza ma służyć lepszemu dopasowaniu udzielanego wsparcia do potrzeb lokalnych społeczniczek, aktywistek i osób zatrudnionych w organizacjach pozarządowych.

## metodologia

W projekcie założono przeprowadzenie badania jakościowego na próbie celowej minimum 30 kobiet dobranych z uwagi na charakter prowadzonej przez nie działalności, miejsce zamieszkania, wiek i możliwie różnorodne obszary prowadzonej działalności obejmujące także grupy wykluczone z uwagi na poziom sprawności, pochodzenie etniczne i narodowe, religię, wyznanie lub bezwyznaniowość, a także tożsamość płciową i orientację psychoseksualną.

Rekrutacja była prowadzona w porozumieniu z zespołem projektowym, który na podstawie wyżej wymienionych kryteriów wytypował ze swojej bazy danych osoby, które pełnią rolę liderki w swojej społeczności i mogły być zainteresowane wzięciem udziału w badaniu oraz późniejszym uzyskaniem wsparcia. Działaczki, z którymi się skontaktowano, zachęcono także do przekazania informacji o badaniach dalej, dzięki czemu metodą kuli śnieżnej poszerzono krąg odbiorczyń. Osoby, które odpowiedziały na zaproszenie, były proszone o wypełnienie krótkiej ankiety, w której podawały swoje dane kontaktowe, informacje na temat organizacji lub grupy nieformalnej, w której działają oraz informacje o swojej motywacji do działań społecznych. Dodatkowo zapytano je o zaangażowa-

nie w działania na rzecz pomocy uchodźcom i uchodźczynom wojennym z Ukrainy, która to pomoc stała się dodatkowym obowiązkiem wielu społeczniczek w czasie prowadzenia badania. Ostatecznie ankietę wypełniło 39 osób.

Z uwagi na interakcje pomiędzy osobami badanymi, wnoszące najwięcej informacji związanych z celem badania, na metodę badawczą wybrano pogłębione wywiady grupowe (fokusy). Badania te były prowadzone zdalnie na platformie Zoom. Zapropozowano 4 terminy, w różnych godzinach i różnych dniach tygodnia. W ten sposób sformowały się 4 grupy, liczące od 7 do 12 osób. W rezultacie w badaniu wzięło udział 29 lokalnych liderek. Jedna osoba zgłosiła się do badania, ale nie dotarła na nie, dlatego zdecydowano się przeprowadzić z nią telefonicznie pogłębiony wywiad indywidualny. Tą osobą była liderka koła gospodyń wiejskich, która miała utrudniony dostęp do platformy Zoom.

## osoby badane

Ankietę rekrutacyjną wypełniło 39 osób. W ten sposób uzyskano podstawowe dane o lokalnych liderkach na Pomorzu. Uczestniczki badania rekrutowały się zarówno z dużych organizacji zatrudniających pracowników, jak i z mniejszych, funkcjonujących w oparciu o wolontariat, a także z grup nieformalnych i kół gospodyń wiejskich. Wiele z nich działało w więcej niż jednej inicjatywie i zajmowało się kilkoma różnymi rodzajami aktywności.

Jeśli chodzi o profil organizacji lub grup nieformalnych, to najwięcej, bo 15 osób, wskazało, że zajmuje się działaniami na rzecz dzieci i młodzieży, 12 turystyką, rozwojem lokalnym, w tym kulturą i sztuką, 11 badanych wspierało osoby z niepełnosprawnością lub/i ich opiekunów, 10 zajmowało się równouprawnieniem kobiet, 8 przeciwdziałaniem dyskryminacji osób LGBT+, a 5 uczestniczek działało w kołach gospodyń wiejskich. Oprócz tego 24 razy zaznaczono odpowiedź „inne”, gdzie najczęściej pojawiały się takie zakresy działalności, jak: sport i zdrowie kobiet, pomoc uchodźcom/uchodźczynom i migrantom/migrantkom, edukacja przyrodnicza i działania na rzecz zwierząt oraz ekonomia społeczna i poradnictwo zawodowe. Każda osoba mogła zaznaczyć dowolną liczbę odpowiedzi.

Osoby badane rekrutowały się z całego województwa pomorskiego, z czego jedna była z Elbląga, ale podejmowała działania także na terenie województwa pomorskiego. Większość organizacji i grup działała lokalnie, niektóre były aktywne na poziomie kilku powiatów lub całego województwa. Aktywność lokalnych liderów koncentrowała się w następujących miejscowościach:

- Chojnice,
- Chwaszczyno,
- Człuchów,
- Debrzno,
- Elbląg,
- Gardeja,
- Gdańsk,
- Kaliska Kościerskie,
- Kończewice,
- Kościerzyna,
- Kwidzyn,
- Lębork,
- Liniewo,
- Lubiatowo,
- Luzino,
- Malbork,
- Mikołajki Pomorskie,
- Nowy Dwór Gdański,
- Osieki,
- Parchowo,
- Potęgowo,
- Puck,
- Słajszewo,
- Skowarcz,
- Sopot,
- Stara Kiszewa,
- Starogard Gdański,
- Stężyca,
- Sztum,
- Tczew,
- Ustka.



Uczestniczki badania zapytano również, czy w jakikolwiek sposób zaangażowały się w pomoc uchodźcom i uchodźczyniom z Ukrainy. Na to pytanie twierdząco odpowiedziało 85% badanych (33 osoby). W najgorętszym okresie pomoc ta zajmowała 8 osobom ponad 20 godzin tygodniowo, 6 osobom – pomiędzy 11 a 20 godzin, kolejnym 6 – pomiędzy 4 a 10 godzin, a 13 osobom – do 3 godzin tygodniowo. Jedna osoba napisała, że udzieliła tylko pomocy finansowej.

Jeśli chodzi o motywację do działań społecznych, to prawie połowa badanych (19 osób) odpowiedziała, że jest ona bardzo wysoka, u 13 respondentek była wysoka, u 5 średnia, a u 2 niska lub bardzo niska.

# wnioski z wywiadów pogłębianych

Pytania kierowane do osób badanych dotyczyły trzech obszarów:

- obecnej sytuacji zawodowej oraz równowagi pomiędzy pracą, działalnością społeczną a życiem osobistym,
- przyczyn sukcesów, problemów i wyzwań związanych z zaangażowaniem społecznym i byciem lokalną liderką,
- potrzeb, tzn. określenia, jakiego wsparcia potrzebują uczestniczki w związku z prowadzoną przez nie działalnością.

Poniżej znajduje się omówienie danych uzyskanych od respondentek w trakcie badań.

## obecna sytuacja zawodowa i osobista

Uczestniczki badania były bardzo różnorodne. Młode, w średnim wieku, starsze. Mieszkały na wsiach, w małych miastach, a kilka z nich w Trójmieście. Większość pracowała, dwie z nich jeszcze studiowały, dwie były w wieku emerytalnym. Ich sytuacja rodzinna była różna: większość miała dzieci, niektóre z nich wychowywały je samodzielnie, inne z partnerem lub mężem. Łączyło je to, że były zaangażowane w działalność społeczną w czasie wolnym, a część kobiet także swoje życie zawodowe związało z aktywizmem, decydując się na pracę w organizacjach pozarządowych.

**Pomimo tak różnej sytuacji rodzinnej i zawodowej wszystkie osoby biorące udział w badaniu mówiły o poczuciu braku równowagi pomiędzy pracą, działalnością społeczną a życiem osobistym; o permanentnym braku czasu i zmęczeniu. Część z nich wprost nazywała to, co przeżywa, wypaleniem zawodowym. Inne, pomimo sygnalizowanych problemów, podkreślały ogromną satysfakcję, jaką czerpią ze swojej pracy społecznej. Uczestniczki różniły się stopniem nasilenia trudności i sposobami radzenia sobie z nimi, a także sytuacją społeczną i zasobami, z których mogły skorzystać w przypadku kryzysu.**

## **czynniki sukcesu, najważniejsze problemy i wyzwania związane z zaangażowaniem społecznym i byciem lokalną liderką**

**Działalność społeczna, w którą zaangażowane są uczestniczki badania, bez wątpienia czyni świat lepszym.**

„Bohaterki codzienności” pomagają dzieciom i młodzieży, osobom z niepełnosprawnością, osobom wykluczonym społecznie. Wspierają uchodźców i uchodźczynie, osoby LGBTQ+, walczą o prawa kobiet, ratują zwierzęta, dbają o środowisko i ekologię, rozwijają wspólnoty, pielęgnują tradycję i kulturę, uczą innych dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne. Aby osiągnąć swoje cele społeczne, są w stanie poruszyć niebo i ziemię, dotrzeć do decydentów, przekonywać urzędników, wydawać własne pieniądze, poświęcać swój prywatny czas. Ich wysiłek jest ogromny, a wsparcie, które otrzymują od państwa i samorządów – niewystarczające. Ludzie wokół bywają pomocni, ale też obojętni lub nieczuli, a nawet wrodzy. Na pokonywanie tych przeszkód konieczna jest siła i dodatkowa energia. Do tego dochodzą jeszcze zwykłe ludzkie kłopoty w pracy czy w domu. Po kilku latach życia na wysokich obrotach pojawiają się pierwsze

symptomy problemów zdrowotnych i wypalenia, z którymi uczestniczki badania radziły sobie w różny sposób. Dzięki badaniom można było zidentyfikować również kilkanaście czynników prowadzących do osiągnięcia sukcesu, pomagających w zachowaniu równowagi i dobrostanu psychicznego. Zostaną one omówione w pierwszej kolejności.

## **czynniki sukcesu**

**Stabilne źródło utrzymania** – czyli takie, które pozwoli utrzymać siebie i swoją rodzinę, jak i sfinansować część pracy wolontariackiej, która niejednokrotnie generuje koszty. Takim stabilnym i wspierającym działalność społeczną źródłem utrzymania w kilku przypadkach byli mężowie, w jednym – rodzice. Nie zawsze jednak bycie w sytuacji zależności finansowej odpowiadało uczestniczkom badania i myślały one o tym, aby znaleźć własne źródło dochodów. Innym wspierającym źródłem utrzymania była praca na własny rachunek: działalność gospodarcza lub w organizacji pozarządowej (innej niż ta, w której uczestniczki realizowały swoją misję społeczną), jednak taka, która dawała satysfakcję i nie wymagała poświęcenia zbyt dużej ilości czasu. Dobrym rozwiązaniem dla badanych było łączenie pracy zawodowej z aktywnością społeczną, czyli sytuacja, w której źródłem utrzymania stawała się działalność aktywistyczna.

**Dorośle/odchowanie dzieci** – po usamodzielnieniu się dzieci badane przez nas matki odzyskiwały dużą ilość czasu wolnego oraz energii, którą mogły przeznaczyć na aktywizm. Działalność ta była dla nich niejednokrotnie o wiele ciekawsza i bardziej pochłaniająca niż obowiązki domowe. Część respondentek wychowywała dzieci w pojedynkę, przez co znalezienie czasu wolnego było dla nich znacznie utrudnione. Inne sygnalizowały, że były w umiarkowanym stopniu wspierane przez męża/partnera (także w obowiązkach domowych, takich jak gotowanie, pranie czy sprząatanie), a wychowanie dzieci było przede wszystkim ich domeną. Brak partnerstwa w podziale prac domowych i opiekuńczych sprawiał, że uczestniczki badania żyły w ciągłym napięciu, czy zdążą zrobić wszystko, co powinny i miały poczucie winy, że nie poświęcają dzieciom takiej uwagi, jak by chciały. Stosowanym przez nie rozwiązaniem było angażowanie dzieci w wolontariat i zabieranie ich na różne akcje społeczne. Wszystkie matki, których dzieci się usamodzielnily, podkreślały, że od tego momentu zyskały więcej przestrzeni na swoje sprawy, w tym aktywizm.



**„Przez ponad dziesięć lat łączyłam pracę nauczycielki i pracę w stowarzyszeniu z byciem matką trzech córek, chwala Bogu – są już dorośle.”**



„Tam, gdzie mogę, biorę dzieci”.

**Wspierający mąż/partner lub partnerka** – ideałem dla wielu uczestniczek badania było posiadanie bliskiej osoby towarzyszącej we wspólnym życiu. Dla respondentek szczególnie ważne było docenienie i uznanie wykonywanej przez nie pracy społecznej, co jednak zdarzało się rzadko. Uczestniczki podkreślały, że mężowie/partnerzy nie rozumieli ich zaangażowania oraz zgłaszali uwagi, że ciągle nie ma ich w domu i że są zajęte. Respondentki przyznawały, że rzeczywiście nie mają czasu, bo non stop pracują – włącznie z weekendami. Jako strategię zaradczą stosowały włączanie rodziny w swoją działalność aktywistyczną. O ile dzieci udawało się w nią włączyć, o tyle mężowie/partnerzy rzadko dzielili pasję żon/partnererek. W kilku przypadkach sygnalizowali, że się rozejdą, jeśli nic się nie zmieni, co z kolei potęgowało wśród osób badanych poczucie osamotnienia. Respondentki starały się wdrożyć różne strategie mające na celu obniżenie napięcia w związku, np. poprzez założenie, że będą przebywać w domu wtedy, kiedy mąż/partner albo że będą sobie robić wolne w weekend. Nie jest jednak do końca jasne, czy ten kompromis przyniósł obydwu stronom poczucie spełnienia.



„Mam zasadę: jak mąż jest w domu,  
to staram się być i ja, ale strach,  
co będzie, jak przejdzie na emeryturę.”

**Wsparcie społeczne i docenienie** – respondentki, które uzyskiwały pomoc od otoczenia, były najbardziej zadowolone ze swojej działalności. Mogła to być konkretna pomoc w akcjach społecznych albo też w życiu osobistym, kiedy na przykład potrzebna była opieka nad dzieckiem. Należy podkreślić, że najefektywniejszą w tym wypadku strategią było aktywne proszenie o wsparcie i kierowanie próśb do osób, które miały określone zasoby i kompetencje. Duże znaczenie miała też pozytywna atmosfera i docenianie przez otoczenie efektów pracy respondentek – w tym przez decydentów i władze samorządowe. Im większe zakorzenienie we wspólnocie i odczuwane wsparcie, tym wyższy poziom komfortu psychicznego i więcej energii na rozwiązywanie problemów.

**Wspólne działania społeczne** – wiele uczestniczek czerpało energię i satysfakcję z akcji, w których brała udział ich społeczność lokalna. Takie działania tworzyły przyjemną atmosferę i dawały poczucie sensu. Im większa satysfakcja, tym łatwiej było radzić sobie z przyziemnymi trudnościami, takimi jak rozliczanie dotacji, szukanie środków finansowych czy sprawy formalno-prawne.



**Zakorzenie we wspólnocie, rodzinie, wśród bliskich –**

z dwoma wyżej wymienionymi czynnikami łączy się trzeci, który został nazwany poczuciem przynależności, wspólnoty. Oznacza on oparcie w ważnych dla respondentki strukturach społecznych. To bardzo silny czynnik przeciwdziałający wypaleniu, depresji i poczuciu osamotnienia.



„Rodzina pomaga. Ludzie pomagają. Wiem, do kogo zadzwonić, wiem, kto co może zrobić. Dwa dni temu miałam urodziny i – proszę mi wierzyć – ponad pięćset życzeń urodzinowych dostałam!”

**Wizja, określony kierunek działania** – im bardziej uczestniczki badania realizowały swoje cele i marzenia, tym lepszy miały dobrostan. Już sama świadomość celu – tego, do czego się dąży w działalności społecznej i w życiu – była solidnym fundamentem.

**Poczucie sensu i satysfakcja z działalności społecznej** – umiejętność dostrzegania sensu i czerpania z tego motywacji do pracy to bardzo ważny czynnik wspierający.



„Zajmuję się naprawianiem świata.  
Tego, co zepsuli ludzie. Nie potrafię  
usiedzieć w miejscu.”

„Kocham to, co robię.  
Kocham pomagać ludziom.”

„Jest we mnie niezgoda na pewne rzeczy  
i mimo tych kosztów czuję, że to moja dro-  
ga – żeby wkładać kij w mrowisko.”

**Satysfakcja z własnej sprawczości** – doświadczenie responden-  
tek, że potrafią zrobić coś dla innych, że potrafią znaleźć rozwiąza-  
nie nawet bardzo trudnych sytuacji, dodawało im pewności siebie  
i wiary we własne siły, nawet w obliczu problemów.



„Nie da się? Da się wszystko, tylko trzeba  
chcieć i mieć fajną, zgraną ekipę.  
Jak nie drzwiami, to oknem.”

**Umiejętność odpoczynku** – tylko nieliczne uczestniczki mówiły, że potrafią się zregenerować. Większość nie miała nawet czasu, żeby o tym pomyśleć. Z umiejętnością odpoczynku wiąże się umiejętność wyłączania się na jakiś czas z działania i z odmawianiem ludziom pomocy, co było bardzo trudne dla zdecydowanej większości respondentek.

**Zwierzęta i kontakt z naturą** – osoby, które miały zwierzęta i często przebywały w lesie, ogrodzie, nad morzem, odnajdowały w tym spokój i wyciszenie potrzebne im do regeneracji i zebrania sił.



„Kontakt z naturą jest dla mnie ładowarką.  
Muszę chodzić do lasu.”

**Bliskość miejsca** – uczestniczki mieszkające w miejscu, w którym działały społecznie, w efektywniejszy sposób mogły gospodarować czasem i zasobami.

## wyzwania

Działalność społeczna z jednej strony dostarcza satysfakcji, poczucia sensu, jest misją, a z drugiej polega na ciągłym rozwiązywaniu problemów, angażowaniu się w dramaty innych ludzi i wiązaniu końca z końcem. Wyzwań jest mnóstwo, a ludzie coraz rzadziej chcą się angażować społecznie. Respondentki wskazały kilkanaście problemów, z którymi mierzą się na co dzień i które utrudniają im życie. Brak efektywnego rozwiązania tych trudności po pewnym czasie wiąże się z wypaleniem, depresją i wycofaniem z działalności społecznej w poczuciu porażki.

**Brak czasu** – był to najczęściej wymieniany przez uczestniczki badania problem. Brak czasu na wykonanie wszystkich zadań, które są konieczne albo do których respondentki się zobowiązały, brak czasu na pracę zawodową, zadbanie o dom, męża/partnera, dzieci, swoje zdrowie i odpoczynek. Mimo wielu różnic w ich sytuacji rodzinnej i zawodowej uczestniczki zgłaszały ten sam problem: podejmowanie się wykonywania zbyt wielu zadań jednocześnie. Trudność ta wynikała między innymi z kłopotów w planowaniu i szacowaniu realnego czasu wykonania zadań, braku umiejętności odmawiania prośbom innych i zgadzaniu się w ostatniej chwili na dodatkowe zadania. Brak czasu to również wynik przeciążenia obowiązkami domowymi i opieką nad dziećmi, braku umiejętności delegowania zadań lub też nieposiadanie nikogo, komu można by je delegować

(brak wolontariuszek). Warto zauważyć, że uczestniczkom trudno było uwzględnić w ich kalendarzu czas na odpoczynek, zadbanie o zdrowie czy pogłębienie relacji z bliskimi, chociaż deklarowały, że tego potrzebują.



„Od rana do wieczora w pracy.”

„Jest tak zwany międzyczas i ten międzyczas staram się wykorzystać.”

„Praca nie ma ram. Może trwać siedem dni w tygodniu. Po pracy przychodzą ludzie z problemami.”

„Jestem jednym chodzącym wyrzutem sumienia. Nie godzę życia prywatnego z działalnością społeczną. Na nic nie mam czasu. Jestem typem perfekcjonistki, która nie odpoczywa.”

„Angażuję się na sto procent, nie odpoczywam.”

„Nie wyłączam telefonu – ludzkie dramaty dzieją się dwadzieścia cztery godziny na dobę.”

**Trudności w relacjach rodzinnych** – respondentki, z uwagi na przeciążenie obowiązkami, miały poczucie, że nie spełniają oczekiwań mężów/partnerów dotyczących ich udziału w życiu rodzinnym oraz że nie poświęcają dzieciom tyle uwagi, ile by chciały. Osobom, które nie były w związkach, brakowało z kolei bliskiej relacji. Choć nie zawsze takie twierdzenie padało wprost, to wiele uczestniczek opowiadało o swojej samotności. Uczestniczki podkreślały brak partnerstwa w domu, tradycyjny podział ról, brak docenienia, a także niezrozumienie przez rodzinę i otoczenie społeczne tego, dlaczego działalność społeczna jest dla nich tak ważna i dlatego poświęcają jej tak dużo czasu. Z drugiej strony respondentki przyznawały, że nie pielęgnują relacji z rodziną i przyjaciółmi, bo są zajęte innymi sprawami.



„Tymczasem dzieci dorosły, mąż wciąż zaniedbany, dom zaniedbany.”

„Sprzątam o dwudziestej trzeciej, bo w ciągu dnia nie mam na to czasu.”

„Dzięki aktywizmowi mam nowe relacje. Ale jest tyle rzeczy do zrobienia, że nie ma czasu, żeby je pogłębiać, bo rozmawiamy tylko o aktywizmie, a te stare się rozluźniają.”



„Relacje rodzinne i towarzyskie odkładam na potem. Żyję w stresie, że jeszcze tego i tego nie zrobiłam.”

„Syn powiedział, że jest zagrożony z matematyki – poczułam, że coś przegapiłam.”

**Problemy zdrowotne** – brak czasu na zadbanie o siebie, wyspanie się czy zwolnienie tempa przekładały się na narastające problemy ze zdrowiem. Często dopiero operacje i inne poważne ograniczenia sprawiały, że uczestniczki podejmowały refleksję nad koniecznością wprowadzenia zmian w życiu.



„Powinnam zadbać o swoje zdrowie, bo organizm już odmawia.”

„Dwa lata temu doprowadziłam się do choroby, padłam, złamałam nos, nie wstawałam.”

**Niedofinansowanie, brak środków finansowych** – „trzeba zarobić na ten wolontariat” – mówiły respondentki. Z jednej strony musiały zarabiać, żeby się utrzymać, a dopiero resztę czasu i energii mogły przeznaczyć na działalność społeczną. Z drugiej strony sam aktywizm też wymagał pieniędzy, nawet jeśli były to niewielkie środki, jak chociażby koszt dojazdu czy wydruk ulotek. Z trzeciej – organizacje pozarządowe i grupy nieformalne, zwłaszcza z mniejszych miejscowości, miały trudność w uzyskaniu środków na działania społeczne. Niewiele było adekwatnych konkursów grantowych dla tego typu działalności w społecznościach lokalnych.



„Wolontariat jest trudny, a jeszcze trzeba pracować, żeby móc sobie na to pozwolić.”

„Fundacja nie przynosi dochodów, więc muszę pracować też zawodowo.”

„Jak jest kasa, to ją daję innym w fundacji jako jakiś dodatek motywacyjny. Sama jestem na końcu. Nie stać mnie, by normalnie żyć. Ale szkoda to zostawić. Niezręcznie mi brać pieniądze – mam poczucie, że to działania charytatywne.”



**Konieczność mierzenia się z problemami strukturalnymi, systemowymi** – wiele z respondentek orientowało się, że skuteczne i trwałe rozwiązanie problemów osób, którym pomagają, jest możliwe tylko wówczas, gdy zostaną wprowadzone odpowiednie rozwiązania prawne. Dotyczy to między innymi zmiany systemu orzekania o niepełnosprawności czy wprowadzenia formalizacji związków osób tej samej płci. Nieudane próby zmian systemowych, z uwagi na wkładany w to wysiłek przy jednoczesnym małym sprawstwie, powodowały frustrację i zniechęcenie.



„Codziennie biję głową w mur.”

„PiS-owcy chcą nas wykończyć. Nie mam na to siły. Jestem zmęczona, nie wiem, jak potoczy się ta działalność, jestem wypalona.”

**Uciążliwe warunki pracy w trzecim sektorze w Polsce** – to, co mówiły respondentki na ten temat, pokazuje, że zarówno państwo polskie, jak i samorządy lokalne są często nieprzyjazne działalności społecznej i obywatelskiej. Zawite i zmieniające się przepisy, przedłużające się bez powodu procedury rejestracyjne, skomplikowana księgowość, wymagająca posiadania dużych środków finansowych na jej prowadzenie, pracochłonne i czasochłonne rozliczanie dotacji, nadgorliwość urzędników i urzędniczek, nietraktowanie organizacji pozarządowych przez samorządy jako partnera, trudne procedury konkursowe, niewielkie środki w najłatwiej dostępnych konkursach, kontrole dotacji nastawione na wyłapywanie błędów i karanie, trudności w uzyskaniu lokalu na działalność społeczną – to tylko część wyzwań, z którymi muszą się mierzyć osoby działające w organizacjach pozarządowych. Obsługa prawno-formalna, rachunkowo-księgowo i koordynacyjna wymagają albo specyficznych umiejętności i czasu, albo pieniędzy na zapłacenie za wykonanie usług, które są konieczne do funkcjonowania organizacji, a rzadko dotowane przez grantodawców. W przypadku niewielkich organizacji większość tych zadań obciąża dwie-trzy osoby, które pracują ponad siły, aby dotrzymać zobowiązań w terminie.

Każda grupa nieformalna prędzej czy później staje przed dylematem: formalizować i profesjonalizować swoją działalność, mierząc się z wymienionymi tu wyzwaniami (co dla części osób oznaczałoby utratę radości z aktywizmu), czy też pozostać

przy działaniach na bardzo małą skalę i bez żadnych pieniędzy. Przekształcenie grupy nieformalnej w stowarzyszenie lub fundację jest skokiem na głęboką wodę wymagającym dobrego przemyślenia dalszego postępowania. Podobnie trudnym doświadczeniem jest uzyskanie przez małą organizację dużego grantu wymagającego zatrudnienia całego zespołu do jego obsługi.



„Pieniądze w organizacjach pozarządowych są upokarzająco niskie jako wynagrodzenie, przez to nie stać nas na terapię. Nie ma też stabilności – praca od projektu do projektu.”

„Nie ma mnie kto zastąpić, nikt nie rozliczy, nie napisze wniosku, nie wstawi posta na Facebook.”

„My w kole chcemy czerpać radość i zabawę z tego, co robimy, a papierologia ją niszczy.”

„Lubię nowości, inspiracje, szkolenia. Ale nie mam czasu jeździć. Do rana piszę wnioski, zarywam noce, bo chcę ten weekend mieć wolny.”

**Brak lokalu** – szczególnie kobiety działające w kole gospodyń wiejskich zwróciły uwagę, że nie mają miejsca, w którym mogłyby urządzać spotkania dla większej liczby osób. Warto zauważyć, że w polskich warunkach korzystanie przez organizację pozarządową z lokalu najczęściej wiąże się z dużymi kosztami jego utrzymania. Samorząd nie zawsze jest skłonny wynająć pomieszczenie po preferencyjnych stawkach lub też przeznacza na ten cel lokale wymagające generalnego remontu.

### **Brak ludzi, szczególnie młodych wolontariuszek**

**i wolontariuszy** – wiele respondentek mówiło, że bardzo trudno znaleźć im w ich miejscowościach osoby, które chciałyby się zaangażować w działania społeczne – szczególnie niewielu jest młodych ludzi. Koła gospodyń wiejskich zwróciły uwagę, że dużo osób przeniosło się teraz z miasta na wieś, a „miastowi” wolą kupować bilety i po prostu korzystać z imprez, a nie wziąć udział w ich przygotowaniu. Innym problemem jest rosnące wśród ludzi przekonanie, że skoro organizacje otrzymują dotacje, to mają pieniądze, więc oni nie muszą za darmo nic robić.



„Gdzie są ci młodzi ludzie,  
którzy nas zastąpią?”

„Nie udało mi się przez dwadzieścia lat  
znaleźć zastępcy.”



„Kiedyś nie było pieniędzy, a ludzie pomagali. Teraz nie ma czasu – każdy sobie.”

„Ludzie wolą się spotykać, integrować, dowartościować, nie ma tych, co chcą koordynować, wziąć odpowiedzialność – nie ma tej energii. Zachęcam, zapraszam, nie ma odzewu.”

### **Brak wiedzy lub kompetencji ułatwiających działalność**

**społeczną** – zwracano uwagę przede wszystkim na sprawy formalno-prawne i księgowość, ale także na umiejętność zarządzania zespołem, motywowania wolontariuszek, delegowania obowiązków, obsługę social mediów, public relations, pisanie wniosków grantowych i rozliczanie dotacji. Respondentki sygnalizowały, że posiadanie takich kompetencji mogłoby usprawnić ich pracę i pozwolić na lepsze zarządzanie sobą w czasie. Z drugiej strony uczestniczki zaznaczały również, że są przeciążone obowiązkami, więc nie jest do końca jasne, czy nowa wiedza, np. na temat social mediów, ułatwiłaby im pracę, czy dołożyła nowych zadań.

**Brak jasnej wizji rozwoju grupy nieformalnej/organizacji pozarządowej** – część osób badanych miała dylemat związany z tym, czy formalizować swoje działania. Osoby te wskazywały, że nie mają jasności co do tego, z czym by się to wiązało – nie tylko jeśli chodzi o obowiązki formalno-prawne, ale także o całościową wizję włączenia nowych odpowiedzialności w swoje życie. Część respondentek mówiła o swoim zagubieniu, wewnętrznym chaosie, niewiedzy na temat tego, w jakim kierunku zmierza ich działalność, o potrzebie zmiany. Inne respondentki, aby mogły dokonać wyboru dalszej ścieżki zawodowej, np. poprzez zatrudnienie się w stowarzyszeniu, potrzebowały wiedzy na temat funkcjonowania organizacji pozarządowych.

**Niewdzięczność ludzi, zawiść, zazdrość** – kilka uczestniczek badania zwróciło uwagę na to, że mają w swoim otoczeniu osoby, które nie doceniają ich pracy i są wobec nich niesprawiedliwe. Problem ten najczęściej dotyczył kwestii finansowej. O respondentce, która raz na 10 lat za zaoszczędzone pieniądze pojechała na wczasy za granicę, sąsiedzi mówili, że „zarabia kokosy” i „dorobiła się na fundacji”. Inny przykład dotyczy postawy osób, które domagały się natychmiastowego załatwienia ich sprawy w niedzielę i były rozczarowane, że respondentka ten dzień przeznaczyła na odpoczynek z rodziną. Wobec wkładanego wysiłku i poświęcenia takie oceny ludzi mogą być szczególnie bolesne.



„Najmocniej dostają te osoby, które się w coś angażują, chcą coś zmienić.”

„Ludzie nie doceniają tego, co robimy.”

„Działa kilka osób, inni tylko krytykują.”

**Brak docenienia przez władze samorządowe** – oprócz niedoceny aktywności społecznej przez rodzinę, inną ważną kwestią dla respondentek był brak docenienia ze strony osób posiadających autorytet w ich społeczności, np. ze strony władz samorządowych.



„Wychodzi się z dobrą akcją, a urzędów, wójtów i burmistrzów to w ogóle nie interesuje.”

„Ciężko, dużo trudności, nasze problemy nie są zauważane, a tyle dobrego robimy.”

**Kliki i patriarchalni decydenci** – część uczestniczek zwróciła uwagę, że bardzo trudno jest zmienić coś w społeczności lokalnej od lat rządzonej przez tych samych ludzi, którzy nie widzą potrzeby żadnych zmian. Najczęściej wskazywano, że u władzy stoją mężczyźni 50+ o tradycyjnych poglądach na rolę kobiety, przez co czasem nawet trudno podjąć z nimi dialog, ponieważ nie dostrzegają oni w kobiecie partnerki do rozmowy.



„Jestem za budowaniem, staram się szukać tego, co łączy, ale ostatnio bez powodu zostałam upokorzona. Jak sobie z tym poradzić?”

„Dlaczego znowu ja? Dlaczego nikt inny? Jestem zmęczona szukaniem rozwiązań, dogadywaniem się.”

„W stowarzyszeniu działałam sama, wszyscy odeszli, wyjechali, młodzi ludzie. Ale długo tak nie dam rady. Wypaliłam się już, bo dość długo działałam. Jest bariera władz samorządowych, powiatowych, i to walenie głową w mur. Cały czas ci sami ludzie na tych samych stanowiskach.”



**Dyskryminacja i ostracyzm** – część respondentek pracowała na rzecz osób wykluczonych i sama należała do takich grup jak osoby LGBT+, osoby przewlekle chore czy z niepełnosprawnością. Samo bycie kobietą w Polsce, szczególnie w mniejszej, tradycyjnej społeczności i upominanie się o równe traktowanie jest wystarczające, aby narazić się na nieprzyjemne komentarze i niechęć części społeczności. Niektóre respondentki mówiły, że czują się odrzucone przez społeczność lokalną, gdyż działają na rzecz praw kobiet. Mówiły też, że lęk przed odrzuceniem paraliżuje jakąkolwiek ich działalność i wywołuje depresyjne myśli.



„Miałam i mam depresję w związku z byciem osobą homoseksualną. Nie wiedziałam, że mogę tak żyć, gdzie znaleźć pomoc, bałam się to wyrazić, pracowałam z młodzieżą w małym miasteczku.”

„Trudno o wsparcie, gdy się idzie pod prąd.”

„Głoszę niepopularne poglądy, nie chodzę do kościoła, jestem wykluczona ze społeczności. Gdybyśmy żyli w średniowieczu, byłabym pierwszą, którą by tu spalono na stosie.”

**Wypalenie i depresja** – efektem nagromadzenia się problemów, o których tutaj mowa, przy jednoczesnym niewielkim wpływie czynników sukcesu, jest wypalenie i depresja. Te osoby, które były w najgorszej sytuacji, utraciły radość z aktywizmu i chęć do życia. Zostały przytłoczone przez trudności wywołane przede wszystkim brakiem życzliwości ze strony ludzi i chęcią uprzykrzenia im ich działalności.



„Półtora roku temu nie mogłam podnieść ręki. Mam nadzieję, że to już za mną”.

„Płaczę, jestem w depresji, jest słabo”.

## **potrzeby, czyli jakiego wsparcia „bohaterki codzienności” potrzebują w związku ze swoją działalnością**

Usprawnienie działalności społecznej i obywatelskiej w Polsce powinno leżeć w obszarze zainteresowania władz państwowych i samorządowych. Zmiany w tej materii zachodzą jednak bardzo powoli. Jest to jeden z problemów strukturalnych, którego nie można szybko i łatwo rozwiązać. Dlatego warto się zastanowić, jakie wsparcie szybko i efektywnie pomogłoby respondentkom odzyskać równowagę pomiędzy aktywizmem, pracą i życiem prywatnym. Gdzie przełożyć dźwignię, aby dokonać zmiany?

Respondentki wskazują na dwa obszary. Jednym są kompetencje związane z aktywizmem, drugim umiejętność ekologicznego zarządzania własnym życiem tak, aby znalazło się w nim miejsce na to, co ważne.

## wsparcie działalności społecznej – wnioski uczestniczek

**Określenie wizji i sposobu przekształcenia grupy nieformalnej w stowarzyszenie/fundację** – z jednej strony potrzebna jest refleksja nad tym, jak mogłaby wyglądać przyszłość takiej organizacji, z drugiej – określenie, jaką odpowiedzialność respondentka chciałaby za nią wziąć, z trzeciej – konkretna pomoc formalno-prawna i księgową.

**Uczynienie organizacji pozarządowej lub pasji społecznej swoim źródłem utrzymania** – tak, aby nie tracić czasu i energii na pracę zarobkową w zupełnie innej dziedzinie. Potrzebne jest dostarczenie wiedzy o tym, jak to zrobić, potrzebne jest też wsparcie superwizyjne prowadzące daną osobę krok po kroku przez ten proces. Jednocześnie potrzebne są działania pomagające podnosić zarobki w organizacjach pozarządowych, tak aby praca w stowarzyszeniu czy fundacji mogła być głównym źródłem utrzymania dla osób w nich zatrudnionych.

**Dostarczenie nowych inspiracji, pomysłów, doświadczeń** – które mogłyby rozwinąć pracę społeczną respondentek.

**Radzenie sobie z krytyką i niesprawiedliwymi ocenami, stresem, złością i frustracją** – z jednej strony potrzebna jest wiedza o samych sposobach komunikacji, a z drugiej umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami.

**Zarządzanie relacjami rodzinnymi** – respondentkom zależy na uzyskaniu zrozumienia dla ich pasji, ale także większego wsparcia od osób bliskich.

**Zdobycie umiejętności odmawiania** – podstawowym problemem identyfikowanym przez osoby badane jest brak umiejętności odmawiania prośbom innych. Nie chodzi tutaj tylko o naukę prostych technik komunikacyjnych, ale o refleksję nad całą postawą życiową. Dla respondentek najtrudniejsze jest pozostawienie kogoś bez wsparcia, jednocześnie nie mają możliwości, aby pomóc wszystkim potrzebującym. Ten dylemat jest złożony i wymaga zastanowienia się nad wartościami, które są ważne dla osoby pomagającej, ale także przyjrzenia się emocjom, które pojawiają się, gdy respondentka pozostawia kogoś bez wsparcia.

**Podniesienie kompetencji zarządczych** – szczególnie umiejętności związanych z zarządzaniem ludźmi, budowaniem autorytetu, motywowaniem, delegowaniem zadań, przyciąganiem wolontariuszy.

**Wypracowanie lepszych sposobów współpracy z władzami samorządowymi** – respondentki chciałyby zdobyć narzędzia, żeby budować relacje, a jednocześnie uzyskiwać to, o co zabiegają. Zależy im na wzmocnieniu głosu lokalnych liderek.

**Uzyskanie wsparcia w kontakcie z innymi liderkami lokalnymi** – w celu wymiany doświadczeń, podniesienia pewności siebie, wzajemnego wysłuchania, a dzięki temu osiągnięcia poczucia wspólnoty i przynależności, nabrania większej motywacji do pracy.

**Coaching** – dla osób zarządzających organizacjami, grupami nieformalnymi i kołami gospodyń wiejskich.

**Rozwój innych kompetencji** – przydatnych w organizacji pozarządowej, takich jak PR czy obsługa social mediów.

# ekonomiczne zarządzanie własnym życiem

Z wypowiedzi respondentek wynika, że potrzebują wsparcia w przeanalizowaniu swojego życia. Określenia, w którym jego momencie się znajdują, co już osiągnęły, a o co potrzebują zadbać w przyszłości. Refleksji nad tym, jak ułożyć codzienność, by starczyło w niej czasu i uwagi na wszystkie rzeczy, które są ważne. Nauczenia się jak ułożyć relacje rodzinne i z bliskimi osobami tak, by były satysfakcjonujące.



**„Miałam dwadzieścia szkoleń z pisania projektów, ale nie na tym polega świat.”**

**Zaproponowany przez respondentki zakres wsparcia:**

- nauka rezygnacji, „odpuszczania” sobie, odpoczywania,
- trening uważności,
- nauka umiejętności prowadzenia zdrowego stylu życia, „zdrowy styl życia dla zabieganych”,
- spotkania wsparciowe, kręgi mocy,
- wsparcie psychologiczne, ze szczególnym uwzględnieniem aktywistek należących do grup zagrożonych dyskryminacją.



„Bohaterki Codziennosci” poświęcają swój czas, swoje siły i swoją energię, by pomóc innym. Często robią to kosztem własnego zdrowia, bliskości z rodziną, kosztem swoich potrzeb. Działają, bo są wrażliwe na potrzeby drugiego człowieka. Człowieka, który doznaje krzywdy, wykluczenia i dyskryminacji, którego spotyka tragiczny los. Pracują tam, gdzie systemowa pomoc państwa i samorządów zawodzi, gdzie wsparcie nie dociera i ludzie zostawieni są samym sobie. Aktywistki wykonują tytaniczną robotę, która z jednej strony daje im poczucie sensu, ale z drugiej, przy braku adekwatnego wsparcia i wynagrodzenia, nadmiernie eksploatuje. Wyniki badań wskazują najpilniejsze potrzeby „bohatek codzienności” oraz strategie osiągnięcia sukcesu. Mamy nadzieję, że nasze badania zapoczątkują refleksję nad sytuacją kobiet działających na Pomorzu oraz przyczynią się do zaprojektowania działań wzmacniających dla tych, które na co dzień wypełniają misję pomagania innym. Chwała Bohaterkom!

## **słowem zakończenia**

### **- Lidia Makowska**

„Chwała Bohaterkom!” – to ostatnie zdanie z niniejszego raportu autorstwa dwóch badaczek: dr Marty Abramowicz i dr Anny Strzałkowskiej.

Miałam przyjemność osobiście zapraszać do badania uczestniczki z małych miast i wsi Pomorza. Korzystałam z moich kontaktów zawodowych i działań Trójmiejskiej Akcji KobiECEj. Większość respondentek dziękowała za zaproszenie, jednocześnie podkreślając, że nie czują się „bohaterkami codzienności”. „Jestem przeciążona łączeniem pracy z działaniami społecznymi i własną rodziną” – słyszałam wielokrotnie. Rzeczywiście, podczas czterech spotkań fokusowych wybrzmiał ogrom różnorodnych zadań i wyzwań, z jakimi nasze rozmówczynie skutecznie sobie radzą.

Bardzo mnie poruszyły szczere rozmowy podczas tych spotkań. Powstał z nich obraz SIŁACZEK XXI WIEKU. To my, kobiety w organizacjach społecznych, wnosimy mnóstwo dobra i wsparcia do naszych lokalnych społeczności. Dobrze, że wiele z nas ma świadomość swojej mocy, czerpie dużo satysfakcji z aktywności społecznych i potrafi się wzajemnie wspierać i doceniać.

Jednak nierzadko nasze zaangażowanie społeczne odbywa się kosztem naszego osobistego dobrostanu, relacji z rodziną i znajomymi, a także kosztem zdrowia. O tym jednak raczej publicznie i głośno nie mówimy, bo wiemy, że od kobiet w organizacjach społecznych oczekuje się sprawczości, ciągłego wspierania i ogarniania „kuchni”.

Tym bardziej cieszę się, że badanie Bohaterki Codzienności było bezpieczną przestrzenią, w której kobiety mogły z jednej strony podzielić się swoimi imponującymi działaniami, a z drugiej – opowiedzieć o frustracji, zmęczeniu i braku wsparcia ze strony lokalnego samorządu.

**Dzięki badaniu poznałyśmy cenę, jaką płacą kobiety za swoje poświęcenie i wsparcie osób w potrzebie. Albo za odwagę w zmienianiu świata, feminizm i walkę z patriarchatem. Teraz wiemy lepiej, jakiego wsparcia potrzebujemy i jakie działania wzmocnią kobiety pracujące i działające w trzecim sektorze.**

Od lipca 2022 ruszamy z różnorodnymi aktywnościami dla kobiet z Pomorza w projekcie **Bohaterki Codzienności – kobiety w trzecim sektorze**. Będziemy korzystać ze wsparcia psychologicznego, prawnego i coachingowego – zarówno dla nas samych, jak i dla lepszego zarządzania naszymi organizacjami pozarządowymi i inicjatywami społecznymi. Ale przede wszystkim będziemy budować siostrzeństwo i wzmacniać oddolne relacje.

Zakończę apelem: „Chwała siostrzeństwu!”, bo jak nam pokazały Strajki Kobiet jesienią 2020 roku, możemy liczyć same na siebie i na nasze organizacje, bo raczej nie na państwo czy samorządy.

**Nigdy nie będziesz szła sama, Sostro!**

**Lidia Makowska**

Przewodnicząca

Trójmiejskiej Akcji Kobiecej

## **etapy i cele projektu Bohaterki Codziennosci – kobiety w trzecim sektorze**

To program wielowymiarowego docenienia i wsparcia kobiet z Pomorza. Działania kierowane są do liderek, aktywistek, społeczniczek z mniejszych miejscowości i terenów wiejskich.

**Celem projektu jest uznanie kobiet w ich codziennej pracy i udzielenie im takiego wsparcia, by mogły skuteczniej współpracować i oddziaływać na swoje organizacje, społeczność lokalną i otoczenie, m.in. na sołectwa, gminy, powiaty, instytucje samorządu/kultury.**

**projekt realizowany  
jest etapami:**

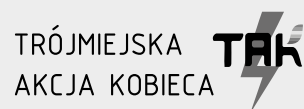
- 1.** Badanie jakościowe ukazujące sytuację oraz potrzeby kobiet trzeciego sektora, działających w mniejszych miejscowościach i na terenach wiejskich województwa pomorskiego. Projekt zakłada publikację wyników badań, które będą fundamentem do dalszych działań kierunkowych.
- 2.** Zapewnienie kobietom trzeciego sektora kompleksowego wsparcia („Warsztaty Mocy”, wsparcie psychologiczne / superwizje / coaching, poradnictwo).
- 3.** Wsparcie organizacji pozarządowych w zakresie dostarczenia narzędzi i opracowania strategii.
- 4.** Wzmocnienie w społeczeństwie wizerunku kobiet trzeciego sektora poprzez realizowaną kampanię społeczną Bohaterki Codzienności, w której promowana będzie ich postawa. Częścią kampanii społecznej będzie Wędrowna Wystawa Bohaterki Codzienności w 10 lokalizacjach (wystawa dotrze do mieszkanek i mieszkańców tych miejscowości).
- 5.** Wydanie planera „Kompendium Liderki” – narzędzia, które będzie towarzyszyć w dalszym rozwoju kobiet działających w trzecim sektorze.

## **korzyści, które niesie za sobą realizacja projektu:**

- ◆ docenienie codziennej pracy kobiet z Pomorza,
- ◆ bezpośrednie wsparcie dla liderek, społeczniczek, aktywistek,
- ◆ podniesienie motywacji do pracy, zmniejszenie poziomu stresu i poczucia wypalenia zawodowego,
- ◆ wzrost kompetencji zarządczych wśród kobiet działających i pracujących w swoich społecznościach lokalnych,
- ◆ wewnętrzne wzmocnienie zespołów w zakresie komunikacji, współpracy, zarządzania, finansowania działań, pracy w oparciu o własne zasoby,
- ◆ zwrócenie uwagi opinii publicznej na niedocenianą rolę pracy w trzecim sektorze.

Koordynatorem projektu jest Fundacja Inicjowania Rozwoju UP Foundation, a partnerem – Stowarzyszenie TAK Trójmiejska Akcja Kobięca. Projekt finansowany jest przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy.

# realizatorzy projektu



## Fundacja Inicjowania Rozwoju UP FOUNDATION

### lider projektu

Fundacja od ponad 10 lat działa na rzecz budowania współpracy międzysektorowej na Pomorzu. Wspiera rozwój odpowiedzialności społecznej i promuje cele zrównoważonego rozwoju. Na co dzień pracuje z liderkami i liderami społecznymi, którzy wpływają na swoje otoczenie i realnie je zmieniają. Słucha ich potrzeb i obserwuje działania, wyzwania, sukcesy. Stara się edukować i inspirować do zmiany, w której nie mamy być najlepsi na świecie, ale staramy się być najlepszymi dla świata.

Kluczowe inicjatywy:

**Forum Inicjowania Rozwoju** – partnerstwo na rzecz społecznej odpowiedzialności biznesu, którego największym corocznym działaniem jest konferencja o tej samej nazwie. To spotkanie trójsektorowe poruszające takie zagadnienia, jak: różnorodność, prawa człowieka, odpowiedzialność, rola lidera/liderki, środowisko. Na poziomie lokalnym Forum od 4 lat prowadzi Lokalne Fora Międzysektorowe we wszystkich subregionach województwa, które mają na celu integrację społeczności



i przyczyniają się do projektowania realnych rozwiązań odpowiadających na aktualne lokalne wyzwania społeczne, mobilizując samorządy, firmy, ośrodki wsparcia ekonomii społecznej, NGO oraz aktywistki i aktywistów. W ramach działań regionalnych Forum udało się zbudować nieformalną sieć relacji, która umożliwia dotarcie do małych społeczności lokalnych na terenach pomorskich gmin i powiatów.

**Fundusz Grantowy Inicjowania Rozwoju** – od 7 lat wspiera merytorycznie i finansowo międzysektorowe innowacje z Pomorza. Fundusz powoduje zmianę społeczną w społecznościach lokalnych i przyczynia się do rozwoju partnerstw, których liderami są NGO. Dotychczas, kwotą prawie 1 mln zł, zostało dofinansowanych 35 innowacji z regionu przy jednoczesnym partnerskim wsparciu, mentoringu, konsultacjach, warsztatach. Fundusz pomaga rozwijać inicjatywy i wspiera ich twórców.

**Centrum Inicjowania Rozwoju** – to przestrzeń do rozwoju dla NGO, w której Fundacja prowadzi animację, wsparcie informacyjne, poradnictwo, warsztaty dla liderów i liderki NGO w tym cyklach KUŹNIA LIDERÓW i LIDEREK NGO. Udostępnia też biurka dla aktywistek i aktywistów (przestrzeń coworkingowa), prowadzi spotkania networkingowe i tutoring dla NGO. W ramach CIR Fundacja wzmacnia społeczników i społeczniczki oraz wypo-

saża ich w kompetencje miękkie związane z byciem liderką/ liderem (95% stanowią kobiety) oraz narzędzia do prowadzenia ich organizacji i zarządzania nią. W CIR Fundacja realizuje animację i mentoring dla młodych liderów/liderek NGO, pomaga im się rozwinąć i uwierzyć we własne możliwości.

**INNaczej - Gdański Fundusz Innowacji Społecznych** – program finansowego i merytorycznego wsparcia innowatorek i innowatorów z Gdańska, w którym przyznawane są granty na testowanie najlepszych innowacji społecznych oraz prowadzony jest program całorocznego wsparcia mentorskiego dla osób wdrażających wybrane innowacje.

**Zielone Innowacje** – pełna nazwa projektu: „Dialog i współpraca międzysektorowa motorem wdrażania zielonych innowacji w regionie”. Projekt finansowany jest ze środków Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny. Celem projektu jest zbudowanie kultury współpracy i dialogu społecznego w obszarze środowiska i ekologii między lokalnymi społecznościami oraz jednostkami samorządu terytorialnego z 6 gmin Pomorza. Dzięki wspólnej pracy warsztatowej interdyscyplinarnego zespołu, w którego skład wejdą reprezentanci urzędów gmin, lokalni aktywiści społeczni, biznes, organizacje społeczne oraz media, projektowane są konkretne rozwiązania w ob-

szarze ochrony środowiska i klimatu. Uczestnicy i uczestniczki będą mieli szansę wprowadzenia i wykorzystania nabytych umiejętności w działaniach lokalnych poszczególnych gmin. Dodatkowo projekt będzie wspierał 20 liderek i liderów lokalnych w rozwoju ich działalności.

**Good Place** – koordynacja siatki lokalnych punktów integracji i wspierania uchodźczyń i uchodźców z Ukrainy w Gdańsku, umiejscowionych w różnych częściach miasta.

### **Stowarzyszenie TAK Trójmiejska Akcja Kobięca** partner projektu

Jako oddolny ruch feministyczny działamy od 2008 roku. W 2020 roku założyłyśmy stowarzyszenie zwykłe, by skuteczniej wpływać na zmiany społeczne, ale i bezpieczniej dla nas. Wspieramy w aktywności i samorozwoju dziewczyny, kobiety i osoby niebinarne, działamy na rzecz szeroko rozumianych praw człowieka.

**Misją Stowarzyszenia TAK Trójmiejska Akcja Kobięca jest budowanie tolerancyjnego społeczeństwa, otwartego na równość i różnorodność.**

**Nasz cel to edukacja i wspieranie praw dziewczyn, kobiet i osób niebinarnych/trans w życiu publicznym**

(społecznym, kulturalnym, akademickim, biznesowym itp.), m.in. poprzez organizowaną corocznie od 18 lat Manifę Trójmiasto, Strajki Kobiet, kampanię społeczną „Legalna Aborcja Bez Kompromisów” oraz współorganizację wielu manifestacji na rzecz demokracji i praw człowieka w Trójmieście i na Pomorzu.

**Stawiamy na oddolną edukację i siostrzeństwo,**

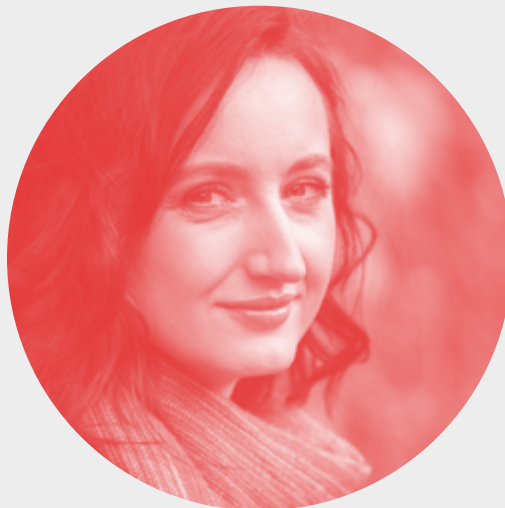
(współ)organizujemy wiele wydarzeń samokształceniowych, których celem jest wzmacnianie głosu i potrzeb kobiet i dziewczyn w życiu publicznym.

**Działamy w ogólnopolskich sieciach,** którymi są m.in.:

Wielka Koalicja za Równością i Wyborem, Ogólnopolski Strajk Kobiet, Kongres Kobiet, Świecka Szkoła, Legalna Aborcja bez Kompromisów, Rodziny bez Granic (pomoc humanitarna dla uchodźców i uchodźczyń z granicy polsko-białoruskiej i dla Ukrainy).

Za całokształt działań TAKu, w tym za Strajki Kobiet, otrzymałyśmy Nagrodę „**Obywatelski Szstorm Roku 2021**” przyznaną przez czytelniczki/-ków Gazety Wyborczej Trójmiasto, a Lidia Makowska - przewodnicząca Trójmiejskiej Akcji Kobiecej - została nagrodzona w Plebiscycie „Pomorzanin/Pomorzanka Roku 2021” przez Kapitułę Magazynu Zawsze Pomorze i Marszałka Województwa Pomorskiego.

## o autorkach



### **dr Marta Abramowicz**

Badaczka społeczna, psycholożka, ekspertka od zagadnień związanych z przeciwdziałaniem dyskryminacji. Zaangażowana w rozwój III sektora w Polsce. Jako ekspertka występowała na wielu konferencjach, m.in. na zaproszenie Pełnomocniczki ds. Równego Traktowania, Rzecznika Praw Obywatelskich, ODIHRu czy Rady Europy.

Jest również autorką programów szkoleniowych, badań i ekspertyz z zakresu edukacji antydyskryminacyjnej, zarządzania wiekiem i polityki równości płci (m.in. dla Towarzystwa Edukacji Antydyskryminacyjnej, Caritas Polska, Wyższej Szkoły Bankowej w Toruniu, Urzędu Miejskiego w Gdańsku, Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Gdańsku). Autorka wielu publikacji popularno-naukowych, badawczych i ekspertyz, m.in. „Upragniona i nieznośna dorosłość. Sytuacja psychospołeczna usamodzielnionych wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych”

(wraz z A. Strzałkowską), „Wielka Nieobecna – o edukacji antydyskryminacyjnej w systemie edukacji formalnej w Polsce” (redaktorka publikacji), „Organizacja pozarządowa od A do Zet. Pierwsze kroki w III sektorze – przewodnik dla wszystkich, którzy chcą zakładać organizację pozarządową”, „Zarządzanie zróżnicowanym wiekowo zespołem” (wraz z Anną Strzałkowską). „Wzorce konsumpcji alkoholu. Studium socjologiczne” (współautorka badań), „Rodziny z wyboru w Polsce. Życie rodzinne osób nieheteroseksualnych” (wraz z prof. Joanną Mizielińską i dr. Agatą Stasińską).

Autorka dwóch książek: „Zakonnice odchodzą po cichu” oraz „Dzieci księży. Nasza wspólna tajemnica”. Obecnie pisze reportaże dotyczące sytuacji osób wykluczonych społecznie.



### **dr Anna Strzałkowska**

Ukończyła psychologię i socjologię na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego. W 2009 r. obroniła doktorat z zakresu psychologii i socjologii sportu. Od 2000 r. jest wykładowczynią, obecnie na Uniwersytecie Gdańskim i w Wyższej Szkole Bankowej w Gdańsku. Od 2000 roku jest związana z Pracownią Realizacji Badań Socjologicznych przy Uniwersytecie Gdańskim. Interesuje się zagadnieniami związanymi z inkluzją społeczną oraz przeciwdziałaniem dyskryminacji i wykluczeniom społecznym. Jest autorką kilkudziesięciu raportów i analiz z zakresu problemów społecznych.

Od lat aktywnie angażuje się we wsparcie dla grup dyskryminowanych, m.in. w Stowarzyszeniu TOLERADO na rzecz społeczności LGBTQIA+, współkoordynowała prace nad uchwaleniem

Gdańskiego Modelu na rzecz Równego Traktowania. W 2022 roku została odznaczona Medalem Księcia Mściwoja II – za wieloletnią wybitną działalność na rzecz Miasta Gdańska.

Obecnie jest związana ze Związkiem Miast Polskich, gdzie wraz z Zespołem ds. Praw Człowieka i Równego Traktowania pracuje nad koncepcją Miast Praw Człowieka. Ostatnie jej publikacje dostępne są na stronie [www.miastaprawczlowieka.pl](http://www.miastaprawczlowieka.pl)





**bohaterki**  
codziennosci