

# Przerwa na przygodę

Aktywne programy  
opieki wytchnieniowej

Produkt finalny w ramach projektu

**PRZERWA NA PRZYGODĘ**

fundacja imago 2021



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



#projekt  
**FFW**

Opracowanie: Magdalena Stempka, Agata Włodarczyk-Bucharowska

Opracowanie graficzne i skład publikacji: Rafał Stempki

Niniejsza publikacja powstała w ramach projektu „Przerwa na przygodę” realizowanego przez Fundację Imago, ul. Hallera 123, 53-201 Wrocław

Wsparcie udzielone przez Fundację Fundusz Współpracy w ramach projektu „Ścieżki współpracy – wsparcie dla podmiotów wdrażających współpracę ponadnarodową” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój

[www.fundacjaimago.pl](http://www.fundacjaimago.pl)

Publikacja dystrybuowana bezpłatnie.

ISBN 978-83-956974-0-1



# spis treści

<b>1. Wstęp</b>	<b>4</b>
<b>2. O projekcie „Przerwa na przygodę</b>	<b>6</b>
<b>3. Aktywne formy opieki wytchnieniowej</b>	<b>9</b>
<b>4. Czym jest Adventure Therapy</b>	<b>11</b>
Trudności definicyjne	11
Terapia oparta na kontakcie z naturą	12
Filary procesu terapeutycznego	14
<b>5. Jak zbudować program Adventure Therapy dla młodych osób z niepełnosprawnością</b>	<b>19</b>
Organizacja programu krok po kroku	19
Jak zbudować zespół	22
Jakie są koszty realizacji projektu	23
Schemat budowy programu	24
Kluczowe obszary, które warto uwzględnić podczas budowy programu Adventure Therapy	25
Aktywności w Adventure Therapy	26
<b>6. Scenariusze programów -przykłady zastosowania</b>	<b>34</b>
Scenariusz 1	34
Scenariusz 2	39
Scenariusz 3	42
<b>7. Studia przypadków</b>	<b>46</b>
Studium przypadku programu Adventure Therapy pn. „Wyprawa po talenty” - gra terenowa	46
Studium przypadku programu Adventure Therapy pn. „z Nurtem rzeki” - spływ pontonowy	54
Studium przypadku programu Adventure Therapy pn. „wZrastanie” - górskie manewry	64
<b>8. Narzędzia oceny efektów</b>	<b>71</b>
<b>9. Podsumowanie i rekomendacje</b>	<b>74</b>
<b>10. Wykaz źródeł</b>	<b>77</b>

*Przygoda jest wtedy, kiedy wiemy,  
jak coś się zaczyna, ale nie wiemy,  
jak się skończy...*

# 1 ■ Wstęp

Przygoda z Adventure Therapy jako modelem wsparcia osób z niepełnosprawnościami rozpoczęła się dla mnie w 2015 roku w Norwegii, kiedy podczas wizyty studyjnej w Gminie Sandnes poznałam aktywne sposoby organizacji usług opieki wytchnieniowej dla młodych osób z niepełnosprawnością w postaci tzw. "Wilderness Groups". Wtedy po raz pierwszy w mojej głowie pojawiła się myśl, by tego typu metodę przeszczepić na polski grunt. Musiało jednak minąć 6 lat, by ten kiełkujący pomysł, udało się zrealizować. Stało się to możliwe dzięki współpracy z hiszpańską organizacją Asociación Experiencia, której eksperci, w ramach projektu "Przerwa na przygodę", podczas praktycznego treningu w hiszpańskich górach, mieli podzielić się z nami wypracowanym przez organizację know-how. Droga do celu wydawała się prosta, jednak jak to z przygodami bywa, rzeczywistość okazała się zupełnie inna... Szkolenie miało się bowiem odbyć latem 2020 roku - roku pandemii... Na szczęście wszystko się udało, a o rezultatach projektu możecie przeczytać w niniejszej publikacji.

*Magdalena Stempka, Wrocław 2021*

## PODZIĘKOWANIA

Dziękujemy Natalii Ruiz de Cortázar Gracia - Prezesce Asociacion Experientia za zaszczepienie i pielęgnowanie w zespole testującym ducha przygody. Dziękujemy też za udzielone wsparcie merytoryczne oraz dzielenie się wiedzą i doświadczeniem podczas procesu przygotowania, testowania i wdrażania programów Adventure Therapy.

Dziękujemy zespołowi testującemu za zaangażowanie i energię włożoną w przygotowanie i realizację programów oraz stawianie czoła przeszkodom pojawiającym się na drodze projektu.

Dziękujemy uczestnikom naszych programów i ich opiekunom za zaufanie i udział we wspólnej przygodzie.

Dziękujemy dr Agnieszce Pawłowskiej za wsparcie edytorskie i uwagi do tekstu publikacji.



## O projekcie „Przerwa na przygodę”

Publikacja ta jest efektem projektu „Przerwa na przygodę” realizowanego przez Fundację Imago, w partnerstwie ponadnarodowym z hiszpańską organizacją Asociación Experientia, w okresie od lipca 2020 r do czerwca 2021 r.

Celem projektu było zwiększenie potencjału 3 organizacji pozarządowych w obszarze świadczenia usług przerwy wytchnieniowej dla młodych osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów, poprzez opracowanie i wdrożenie programów Adventure Therapy, dzięki współpracy i wymianie doświadczeń z partnerem ponadnarodowym.

Do udziału w projekcie zaprosiliśmy dziesięciu specjalistów (w tym asystentów osób z niepełnosprawnościami i ekspertów na co dzień zajmujących się problematyką niepełnosprawności) – przedstawicieli organizacji pozarządowych z woj. dolnośląskiego i śląskiego, realizujących swoje usługi w społecznościach lokalnych.

Pierwszym działaniem projektu było zdobycie przez uczestników kompetencji i wiedzy nt. metody Adventure Therapy poprzez praktyczne doświadczenie w ramach tygodniowego treningu w górskich rejonach Girony w Hiszpanii.



Foto. Joanna Świśt

W ostatnim dniu treningu podzieliliśmy się na 3 zespoły, których zadaniem było opracowanie programów Adventure Therapy dla wybranych grup osób z niepełnosprawnością. Programy powstawały przy wsparciu i superwizji ekspertów z Asociación Experientia. Kolejnym etapem było przetestowanie 3 pilotażowych programów z udziałem 18 młodych osób z niepełnosprawnością, a następnie zebranie wniosków, ocena testowania i opracowanie rekomendacji podczas wspólnego warsztatu, w którym wzięli udział specjaliści testujący programy (stacjonarnie) oraz eksperci z Hiszpanii (online). Działania projektu zamknęły konsultacje wdrożeniowe w 3 organizacjach biorących udział w projekcie i podjęcie decyzji o włączeniu rozwiązania do ich praktyki. Inicjatywa "Przerwa na przygodę" stanowi rozszerzenie projektu standardowego pn. Program Opieki Wytchnieniowej, którego celem jest wsparcie niezależnego życia 36 osób z niepełnosprawnością oraz opiekunów faktycznych z terenu miasta Bytom poprzez organizowanie i świadczenie wysokiej jakości usług asystenckich.

Niniejsza publikacja skierowana jest do przedstawicieli organizacji pozarządowych (Użytkowników) na co dzień pracujących z młodymi osobami z niepełnosprawnością (bezpośrednich odbiorców), którzy są zainteresowani szukaniem

nowych sposobów pracy i chcieliby wykorzystać metody oparte o zajęcia łączące praktyczne doświadczanie i kontakt z naturą. Rozwiązanie stanowi propozycję rozszerzenia oferty usług opieki wytchnieniowej i usług asystencjonalnych o aktywną formę grupowych zajęć. Mogą z niego korzystać zarówno organizacje działające niestacjonarnie, jak i organizacje placówkowe.

Oczekiwane rezultaty związane z wdrożeniem metody wśród Użytkowników obejmują m.in. poszerzenie oferty o nową usługę tj. zajęcia w formie outdoorowej zorientowane na osiągnięcie określonych celów wśród uczestników programów, poprawę jakości oraz lepsze dopasowanie wsparcia do potrzeb młodych osób z niepełnosprawnością, a także wyposażenie kadr NGO w nowe narzędzia i metody pracy z młodymi osobami z niepełnosprawnością. Korzyściami po stronie osób z niepełnosprawnością będą m.in. rozwój sieci kontaktów z innymi młodymi osobami, wspólne, aktywne spędzanie czasu wolnego, rozwój osobisty, wzrost samooceny i motywacji do podejmowania kolejnych aktywności, wzmocnienie samodzielności i niezależności życiowej. Ważnym aspektem jest to, że dzięki udziałowi w programach młodych osób z niepełnosprawnością, ich opiekunowie zyskują czas dla siebie i możliwość wytchnienia.



# 3 Aktywne formy ■ opieki wytchnieniowej

Opieka wytchnieniowa to usługa stwarzająca opiekunom faktycznym osób z niepełnosprawnością i osób niesamodzielnych możliwość samorealizacji i funkcjonowania w rolach zawodowych i społecznych, poprzez zapewnienie odpoczynku fizycznego i psychicznego. Jej celem jest zapewnienie opiekunom faktycznym wsparcia ze względu na obciążenia wynikające z opieki nad osobą zależną, a także umożliwienie trwania relacji pomiędzy opiekunem a osobą, którą wspiera.

Usługi opieki wytchnieniowej mogą przybierać różne formy – może to być wsparcie całodobowe (połączone z noclegiem), kilkugodzinne, weekendowe. Może być ono świadczone w wyspecjalizowanej placówce lub w miejscu zamieszkania opiekuna. Rozwiązanie proponowane w projekcie dotyczy aktywnych form organizacji usług opieki wytchnieniowej realizowanych w naturze. Tego typu rozwiązania są stosowane w Europie i na świecie. Poniżej prezentujemy kilka wybranych organizacji, które wykorzystują je w swojej pracy:

***Fundacja Tambien z Hiszpanii***

<https://tambien.org/>

**Gmina Sandnes z Norwegii**

<https://www.sandnes.kommune.no/helse-sosial/tjenester-i-hjemmet/avlastning/>

**Centrum Rehabilitacji SLF's - Æfingastöðin z Islandii**

<https://www.slf.is/is/reykjadalur>

**Able2Adventure z Wielkiej Brytanii**

<https://www.able2adventure.co.uk/>



# 4 ■ Czym jest Adventure Therapy

## Trudności definicyjne

Tworząc ramy projektu “Przerwa na przygodę”, już podczas pierwszych spotkań z ekspertami ze stowarzyszenia Experientia, niejako powtarzając za nimi, zaczęliśmy używać terminu “Adventure Therapy” (terapia przez przygodę) jako nazwy metody, którą chcieliśmy wdrożyć do pracy z młodymi osobami z niepełnosprawnością. Ale czym tak naprawdę jest Adventure Therapy i czy stworzone przez nas programy na pewno mieszczą się w tym terminie?

Pierwszym problemem jest już słowo “terapia”. Bo czy projektowane przez nas (w większości “nie-terapeutów”) działania możemy nazwać terapią?

Według A. W. Ewert’a, B. P. McCormick’a, i A. E. Voight’a (“Outdoor experiential therapies: Implications for TR practice”)<sup>1</sup> z terapią mamy do czynienia wtedy, kiedy działanie jest zaplanowane, ma określony cel terapeutyczny i, kiedy możemy zmierzyć jego wpływ na grupę poddaną temu działaniu. A tak przecież projektowaliśmy nasze programy!

---

1. THERAPEUTIC RECREATION JOURNAL Vol. 35, No. 2, 107-122, 2001

Warto jednak pamiętać, że nie każda aktywność o działaniu terapeutycznym jest terapią sensu stricto. Tu w zrozumieniu pomoże poniższy wykres.



Na jednym jego końcu znajdują się działania o charakterze edukacyjnym, na drugim - terapia. Między nimi działania, którym bliżej do edukacji lub terapii w naturze. W takim ujęciu, programom, które stworzyliśmy w ramach projektu "Przerwa na przygodę", najbliżej do działań o znaczeniu terapeutycznym. Jednak ze względu na ograniczenia języka polskiego (nie udało nam się znaleźć lepszego określenia), całość prowadzonych przez nas działań, na potrzeby projektu i niniejszej publikacji nazywamy "Adventure Therapy" (w skrócie AT).

## Terapia oparta na kontakcie z naturą

Zastanawiając się dalej, czym jest, a czym nie jest Adventure Therapy, warto znów sięgnąć do Ewert'a, McCormick'a, i Voight'a, którzy wśród różnych działań terapeutycznych w naturze rozróżniają: Adventure Therapy (AT – terapię poprzez przygodę), Wilderness Therapy (WT – terapię poprzez dziką naturę) i Outdoor Experiential Therapy (OET – terapię opartą na doświadczeniu na świeżym powietrzu). Według nich Adventure Therapy wykorzystuje aktywności w naturze, które wiążą się z ryzykiem, z wyzwaniem zarówno fizycznymi, jak i emocjonalnymi. Wilderness Therapy bazuje na zamianie codzienności na życie w dzikiej, najlepiej oddalonej od cywilizacji naturze (tu mamy do czynienia np. z obozowaniem w lesie), która to zamiana pozwala na kształtowanie i rozwój umiejętności adaptacyjnych i radzenia sobie w trudnych warunkach. Outdoor Experiential Therapy jest pojęciem szerszym, zawiera w sobie zarówno AT, WT jak i wiele więcej. OET ma celu promowanie rozwoju i poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego jednostki lub grupy poprzez zastosowanie ustrukturyzowanych działań obejmujących bezpośrednio doświadczenie w naturze, ale jednocześnie nie wymaga doświadczania ryzyka

czy prowadzenia działań w głuszy. Na przykład zabierając grupę osób z niepełnosprawnościami na wycieczkę, możemy osiągnąć cele terapeutyczne bez konieczności doświadczania przez nich ryzyka czy przebywania w środku lasu.

To, co łączy te trzy formy terapeutyczne, to bezpośrednie doświadczenie, na które wystawiona jest jednostka lub grupa. Uczestnicy takiego programu terapeutycznego zamiast obserwować i komentować, muszą podjąć działanie. Działanie to często ma charakter holistyczny - angażuje uczestników jednocześnie na poziomie fizycznym, społecznym i poznawczym. Uczestnicząc w aktywnościach Adventure Therapy, zakładając obóz w lesie czy też uczestnicząc w grupowej dyskusji na temat sposobu realizacji konkretnego zadania, klient jest narażony na sytuację, w której staje w obliczu konkretnego wyzwania, problemu do rozwiązania czy trudności do pokonania. Dzięki temu ma okazję najpierw doświadczyć, później to doświadczenie przemyśleć - czy raczej - wg nazewnictwa używanego w opisie Cyklu Kolba - poddać refleksji i konceptualizacji (zrozumieć i nadać znaczenie temu doświadczeniu), by w końcu, przejść do fazy eksperymentu i zdobytą wiedzę i wyciągnięte wnioski zastosować praktyce.

#### **DOŚWIADCZENIE**

Cykl uczenia przeważnie rozpoczynamy od konkretnego doświadczenia.

#### **ZASTOSOWANIE**

Eksperymentujemy - wypróbujemy nowe pomysły, planujemy dalsze kroki.



#### **ANALIZA**

Zastanawiamy się nad doświadczeniem, zbieramy informację w tym informację zwrotne.

#### **TEORIA**

Uogólniamy doświadczenie i wyciągamy z niego wnioski.

Mówiąc o Adventure Therapy, nie można nie wspomnieć o roli natury. Bez niej nie byłoby żadnego z nurtów "Nature based therapy". Już samo słowo "base", które tłumaczy się jako czasownik "opierać", ale również rzeczownik "baza", świetnie ilustruje rolę natury w Adventure i Wilderness Therapy. W niektórych anglojęzycznych opracowaniach można też trafić na słowo "context", które również wskazuje na rolę natury w tym ujęciu terapeutycznym. Natura nie jest tu dodatkiem, ale elementem kluczowym, bez którego proces terapeutyczny nie mógłby się dokonać. Dotyczy to zarówno programów Wilderness, których punktem wyjścia jest zmiana otoczenia z miejskiego na bardziej "dzikie", gdzie uczestnicy mogą "odłączyć się" od wszechobecnych mediów, sprawdzić w nowych rolach czy też zdobywać nowe lub ćwiczyć zapomniane umiejętności związane z przetrwaniem; jak i programów Adventure, w których bycie w naturze pozwala na budowanie wielorakich wyzwań.

Co ważne, projektując programy adventure możemy wybrać taki rodzaj kontaktu z naturą, który będzie najlepszy dla danej jednostki czy też grupy uczestników. Wcale nie musimy zabierać grupy w wysokie góry (zwłaszcza jeśli tworzymy program dla osób z niepełnosprawnościami) czy spływ dziką rzeką. Na początek wystarczy pobliski las czy park.

## Filary procesu terapeutycznego

Proces terapeutyczny w programach Adventure Therapy opiera się na czterech filarach

### FILAR I - WYZWANIE (CHALLENGE) ■

Adventure Therapy bazuje na doświadczeniu ryzyka. Co to znaczy? Poza samym kontaktem z naturą czy dzikością (jak w przypadku Wilderness Therapy) uczestnicy programów Adventure doświadczają wyzwań, w których mają kontakt z realnym ryzykiem - wysokością, przestrzenią, rwącą wodą, itp. Są postawieni w sytuacji, w której muszą radzić sobie z własną słabością,

pokonywać strach czy współpracować, na przykład wspólnie gotując. Czy gotowanie może być wyzwaniem na miarę Adventure Therapy? Może, ponieważ, jeśli posiłek nie zostanie ugotowany, grupa doświadczy prawdziwego głodu, który będzie realnym, trudnym doświadczeniem. Warto zaznaczyć, że elementy Adventure Therapy można realizować również w sztucznym, wcześniej przygotowanym środowisku - np. na ścianie wspinaczkowej czy w parku linowym. Chociaż miejsca te są oddalone od natury, to już sama wspinaczka czy poruszanie się po wysoko zawieszonych linach jest realnym wyzwaniem. Ważne, by projektując programy Adventure Therapy, dobierać czekające uczestników wyzwania do ich potrzeb i możliwości. Opierając się na teorii stref/obszarów funkcjonowania człowieka - wyzwania powinny znajdować się w strefie uczenia się (learning zone/ stretch zone) uczestników. Poza ich strefą komfortu, ale daleko od strefy paniki. W praktyce oznacza to, że stawianie przed uczestnikami zbyt łatwych zadań, nie spełni swojej funkcji terapeutyczno-rozwojowej, natomiast zadania zbyt trudne (mieszczące się w strefie paniki), odniosą odwrotny do zamierzonego skutek - mogą trwale zablokować rozwój społeczny uczestnika czy chęć pokonywania własnych barier. W jaki więc sposób projektować wyzwania? Przede wszystkim jak najlepiej poznać naszych klientów/uczestników programów i postawić wstępną diagnozę. A co najważniejsze, na każdym etapie procesu dbać o ich bezpieczeństwo.

## **FILAR II - BEZPIECZEŃSTWO (SAFETY) ■**

Projektując programy Adventure Therapy nie możemy zapomnieć o bezpieczeństwie uczestników. To my - organizatorzy i facylitatorzy jesteśmy za nie odpowiedzialni - zarówno na poziomie etycznym (prowadzenie procesu terapeutycznego) jak i prawnym. Ten drugi aspekt jest szczególnie ważny w przypadku pracy z osobami nieletnimi lub pozostającymi pod opieką prawną rodziców (bądź innych opiekunów).

Dbanie o bezpieczeństwo fizyczne uczestników wymaga od facylitatorów wcześniejszego, dokładnego przygotowania programu: znajomości miejsca (trasy wędrówki czy fragmentu rzeki, którym odbywać się będzie spływ), przygotowania technicznego (odpowiedni sprzęt), medycznego (znajomość zasad pierwszej pomocy przedmedycznej, dobrze zaopatrzona apteczka, wiedza o problemach zdrowotnych uczestników) i logistycznego (dowóz sprzętu, gotowanie posiłków etc). Dobrze, by (co najmniej) jedna osoba w zespole była odpowiedzialna za bezpieczeństwo i to ona opracowała sposób ewakuacji oraz podejmowała decyzje w sytuacjach kryzysowych. Pozwoli to na szybką reakcję, wezwanie odpowiednich służb itp. Planując wyprawę w naturę trzeba też pamiętać o tym, że nie wszędzie dociera sygnał sieci komórkowej, a dobre przygotowanie programu adventure, wymaga wiedzy, gdzie znajduje się najbliższe miejsce, skąd można wezwać pomoc.

Jednak bezpieczeństwo fizyczne to nie wszystko. Równie ważne (jeśli nie ważniejsze) jest bezpieczeństwo emocjonalne uczestników. Dlatego rekomendujemy, by programy Adventure Therapy facylitowali doświadczeni psycholodzy, psychoterapeuci, trenerzy, socjoterapeuci itp. - osoby przygotowane do prowadzenia procesów terapeutycznych, potrafiące poradzić sobie z kryzysami emocjonalnymi poszczególnych klientów, oporem i trudnościami pojawiającymi się w grupie. Oczywiście, im bardziej na osi edukacja - terapia, zbliżamy się do terapii, tym większe kompetencje psychologiczne powinien mieć zespół facylitatorów.

### **FILAR III - REFLEKSJA (PROCESSING) ■**

Bez refleksji nie ma procesu terapeutycznego. Dotyczy to zarówno indywidualnej psychoterapii, terapii grupowej, socjoterapii, jak i Adventure Therapy. Samo doświadczenie i przeżycie emocjonalne, nie powoduje jeszcze zmiany. By ona nastąpiła, niezbędne jest przeanalizowanie (refleksja) oraz najczęściej (ale nie zawsze) omówienie doświadczeń.



W Adventure Therapy dokonujemy refleksji na temat każdej aktywności. Dzieje się to na forum grupy, w mniejszych podgrupach, parach lub podczas refleksji indywidualnej. Rolą facylitatora podczas omówień jest przede wszystkim dbanie o bezpieczeństwo emocjonalne uczestników.

#### FILAR IV - PRZENIESIENIE (TRANSFERING) ■

Zarzutem stawianym często Adventure Therapy jest trudność w transferze przeżytych doświadczeń i zdobytych umiejętności z niecodziennej sytuacji przebywania w naturze do codzienności. Tym bardziej ważne jest, by projektując programy Adventure Therapy szczególnie zadbać o pomoc klientom w zrozumieniu, co się zdarzyło i, w jaki sposób mogą przenieść doświadczenie z natury do swojego codziennego życia. W praktyce oznacza to zaproszenie uczestników do przemyślenia i podsumowania każdego istotnego z punktu widzenia procesu doświadczenia (poszczególnych aktywności, całego dnia czy nieplanowanego wydarzenia, które miało wpływ na grupę lub jednostkę) opierając się na formule "3xW": What? (Co się wydarzyło?); So what? (Jakie to ma znaczenie?); Now what? (Co dalej? Co mogę z tym zrobić?).

#### What / Co ?

W pierwszym etapie podsumowania skupiamy się na tym, co się wydarzyło. Zachęcamy uczestników, by skupili się na opisie aktywności czy sytuacji zreferowali i uszeregowali fakty. Ważne, by na tym etapie skupić się na samym przebiegu doświadczenia, a nie na emocjonalnych reakcjach uczestników. Jeśli takie się pojawią, rolą facylitatora jest „przytrzymanie” i przekazanie informacji uczestnikom, że wrócimy do tego później.

#### So what / Więc co ?

W tym etapie koncentrujemy się na emocjonalnym znaczeniu, które uczestnicy nadają doświadczeniu. Jest to etap wglądu uczestników, a procesy

grupowe zachodzą bardzo dynamicznie. Rolą facylitatora jest zachęcanie członków grupy do nazywania emocji, które pojawiły się podczas aktywności czy wydarzenia, oraz rozmowy o tym, czego poprzez to doświadczenie nauczyli się o sobie i innych.

### *Now what / Co teraz ?*

W trzeciej fazie podsumowania, w naturalny sposób przechodzimy do pytań o przyszłość: „Co dalej? Co z tego doświadczenia zabierasz ze sobą? Co zastosujesz w życiu/szkole/pracy?”. W tym etapie pomagamy uczestnikom w wyznaczaniu celu na przyszłość opartego na doświadczeniach zdobytych podczas aktywności czy całego programu. Pytamy: „Co w najbliższej czy dalszej przyszłości zrobisz inaczej”. Ta faza może również służyć zmianie i ustanowieniu nowych zasad współdziałania - np. nowego kontraktu grupy.

# 5 Jak zbudować program Adventure Therapy dla młodych osób z niepełnosprawnościami

## Organizacja programu krok po kroku

### **Krok I: określenie i rekrutacja grupy docelowej**

Odbiorcami programów Adventure Therapy mogą być zarówno stali klienci placówek i ośrodków wsparcia (Wasi “stali klienci”), jak i osoby nowe, rekrutowane specjalnie do danego programu. W niniejszym projekcie testowaliśmy programy dla grup liczących średnio 6 osób i taką (lub podobną; 6-8 osób) liczebność grup rekomendujemy.

### **Krok II: diagnoza potrzeb**

Po ustaleniu i zrekrutowaniu grupy najważniejszą kwestią jest przeprowadzenie diagnozy potrzeb, ograniczeń i możliwości fizycznych, psychicznych i emocjonalnych uczestników. Warto przy tym zwrócić uwagę na to, czy osoby w grupie się znają, jakie umiejętności, kompetencje chcemy w danej grupie rozwijać, co uczestnicy lubią robić, jakie aktywności dają im satysfakcję, w czym są dobrzy, a z czym mają trudności. Diagnoza może być przeprowadzona w formie krótkiego wywiadu z uczestnikiem i / lub jego opiekunem, może to być też informacja uzyskana od asystenta/ terapeuty bezpośrednio pracującego z klientami. Ważne jest też ustalenie kwestii związanych z różnego typu alergiami, potrzebami w zakresie diety, innych istotnych

dla organizatorów informacji zdrowotnych, przyjmowanych leków, itp. Z naszych doświadczeń wynika, że łatwiej jest przygotować program dla grupy o podobnych możliwościach fizycznych czy intelektualnych (np. grupa o jednym typie niepełnosprawności).

### **Krok III: określenie celu**

Kolejnym krokiem jest ustalenie celu głównego oraz celów szczegółowych programu. Cele te mogą dotyczyć rozwoju kompetencji i umiejętności tj. pokonywanie trudności, współpraca w grupie, komunikacja, samodzielność, samopoznanie, umiejętność określania własnych zasobów, i in. Dopiero znając cel, można określić rodzaje aktywności rozwojowo-terapeutycznych, jakie chcielibyśmy realizować podczas programu. Czy aktywnością podstawową, do jakiej zaprosimy uczestników, będzie wycieczka w góry, spływ kajakowy, wspinaczka czy może zajęcia bushcraftingowe. Konieczne jest też ustalenie czasu trwania programu – czy będą to zajęcia kilkugodzinne, trwające cały dzień czy może kilkudniowy wyjazd z noclegiem. Przy projektowaniu aktywności dobrze jest oszacować orientacyjne czasy ich wykonania. Warto być tu jednak elastycznym, ponieważ niektóre aktywności mogą w praktyce zostać wykonane bardzo szybko, a inne zabiorą grupie znacznie więcej czasu. Zespół facylitatorów w trakcie realizacji poszczególnych aktywności powinien móc elastycznie dostosować się do tempa grupy i procesu. W praktyce może okazać się, że na część zaplanowanych zadań może zabraknąć czasu lub też, że grupa wykona zadania o wiele szybciej niż planowaliśmy. Co wtedy? Dobrze jest być przygotowanym na obie ewentualności - tak skonstruować program, by móc zrezygnować z jakiegoś zadania i/lub mieć w zanadrzu propozycje dodatkowych aktywności.

### **Krok IV: planowanie miejsca/ trasy**

Kolejnym krokiem będzie zaplanowanie trasy i miejsca realizacji programu – zalecamy każdorazowe sprawdzenie miejsca, gdzie planujemy udać się z grupą, przed organizacją programu. Sprawdzić trzeba: czy trasa wyprawy jest dostępna dla osób z daną niepełnosprawnością, gdzie znajdują się miejsca

odpoczynku, gdzie przeprowadzić poszczególne aktywności. Warto też wiedzieć, czy na trasie spotkamy inne osoby i, czy w danym czasie i miejscu nie są organizowane masowe zawody, pikniki czy inne eventy, które mogą skutecznie zepsuć nam terapeutyczny charakter wyprawy. Z naszych doświadczeń wynika, że jeśli od momentu planowania do realizacji programu ma upłynąć dłuższy czas (np. tak, jak w przypadku organizowanej przez nas gry terenowej - kilka miesięcy), warto sprawdzić miejsce kilkakrotnie - w różnych porach roku może ono wyglądać zupełnie inaczej (a co za tym idzie być np. mniej dostępne).

### **Krok V: logistyka**

Kiedy znamy już miejsce, gdzie odbędzie się program, przechodzimy do kwestii związanych z logistyką działań – do ustalenia mamy m.in. zagadnienia takie jak: sprzęt potrzebny do realizacji programu – zakup lub wypożyczenie (np. kajaki, mapy, slackline, liny, materiały do gry terenowej, materiały na ognisko), wyżywienie (np. w formie ogniska, prowiantu na drogę, posiłków w schronisku), dojazd (własnym lub wynajętym busem, komunikacją publiczną), ustalenie punktów wyjścia w razie wypadku czy pogorszenia pogody.

### **Krok VI: monitoring pogody**

Na kilka dni przed realizacją programu zalecamy monitoring prognozowanych warunków pogodowych, a w przypadku zajęć na rzece – także poziomu wody. W przypadku prognozowanych skrajnych warunków pogodowych tj. bardzo silnych opadów, burz, wiatrów lub wysokich stanów poziomu wody w rzece, po stronie organizatorów stoi decyzja o odwołaniu, przełożeniu terminu programu lub zmianie lokalizacji. Ważne jest, żeby pamiętać o zapewnieniu bezpieczeństwa uczestników, ale także komfortu psychicznego zespołu.

### **Krok VII: plan awaryjny**

Ostatnim, ale nie najmniej ważnym krokiem, jest stworzenie planu awaryjnego wyjścia z sytuacji kryzysowych. W tym kroku spotykamy się całym zespołem, by przedyskutować różne sytuacje, które mogą się wydarzyć oraz plany

awaryjne, jakie można w danej sytuacji zastosować. Zawsze warto wyobrazić sobie możliwy najgorszy scenariusz, by być gotowym na każdą ewentualność.

## Jak zbudować zespół?

Wykwalifikowany i zgrany zespół jest podstawą sukcesu realizacji programów Adventure Therapy. Do zespołu zaangażujemy więc osoby o określonych kompetencjach zawodowych i osobistych, z uwzględnieniem poniżej wskazanych obszarów i zakresów odpowiedzialności:

- **FACYLITATOR** - osoba, która ułatwia realizację procesu terapeutycznego. Jej zadaniem jest wspieranie grupy w osiągnięciu wyznaczonych celów lub zadań, dlatego musi nie tylko znać teorię stojącą za Adventure Therapy, ale przede wszystkim, potrafić stosować narzędzia praktyczne. Facylitator w programach Adventure Therapy przyjmuje rolę lidera procesu i osoby odpowiedzialnej za bezpieczeństwo emocjonalne. Najlepiej, jeśli będzie to osoba posiadająca wykształcenie psychologiczne, terapeutyczne lub pedagogiczne.

- **OSOBA ZNAJĄCA GRUPĘ DOCELOWĄ** - w przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną, jak pokazało nasze doświadczenie, bardzo pomocne było włączenie do zespołu osoby lub osób, które znają nie tylko ogólnie grupę docelową, ale też na co dzień bezpośrednio pracują z danymi uczestnikami programu.

- **OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA LOGISTYKĘ I SPRAWY TECHNICZNO/ORGANIZACYJNE** - osoba posiadająca wysokie zdolności organizacyjne oraz doświadczenie podróżnicze/górskie/bushcraftingowe..

- **OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA BEZPIECZEŃSTWO** - osoba mająca ukończony kurs pierwszej pomocy, dobrze znająca teren, potrafiąca podejmować decyzje w sytuacjach kryzysowych.

W zależności od złożoności i długości programu liczba osób w zespole może być różna, a w/w zakresy odpowiedzialności mogą być łączone w ramach zadań wykonywanych przez jedną osobę np. osoba odpowiedzialna za logistykę i bezpieczeństwo fizyczne uczestników.

Wszystkie osoby powinny posiadać umiejętność elastycznego działania i dostosowywania się do sytuacji, wysokie umiejętności interpersonalne, w tym umiejętność komunikacji, radzenia sobie z problemami i nieoczekiwanymi sytuacjami, ponadto ważnymi cechami jest otwartość i wrażliwość na innych. Jak pokazały nasze doświadczenia istotne jest to, żeby zespół miał do siebie zaufanie i mógł na sobie polegać. Z uwagi na zajęcia realizowane w naturze, członkowie zespołu powinni mieć też doświadczenie turystyczne i outdoorowe.

Do zespołu mogą być ponadto włączone inne osoby np. instruktorzy danych aktywności tj. instruktor kajakarstwa, wspinaczki, przewodnik górski, wolontariusze oraz asystenci osób z niepełnosprawnością. Spotkanie z osobami z zewnątrz może stanowić dla grupy zarówno wartość dodaną, jak i wyzwanie. Dlatego szczególnie ważne jest to, żeby wszyscy członkowie zespołu mieli świadomość celów programu i zostali uwrażliwieni na potrzeby grupy.

## Jakie są koszty realizacji programu?

Dzięki elastyczności budowy programów Adventure – tego, czy są to zajęcia kilkugodzinne czy kilkudniowe, w bliskiej przestrzeni leśnej czy w dalszej lokalizacji - na wyjeździe, koszty mogą wahać się od kilkuset do kilku tysięcy złotych.

Jakie elementy będą się składać na budżet programu? Na pewno: koszty personelu (facylitatorzy, instruktorzy, przewodnicy, asystenci), koszty wyżywienia, koszty dojazdu (publicznym lub prywatnym środkiem transportu), noclegu (pole namiotowe, schronisko, agroturystyka), koszty wynajmu sprzętu

(kajaki, żaglówki, sprzęt wspinaczkowy, sprzęt do gier terenowych, itp.), koszty zakupu materiałów edukacyjnych (piłki, karty emocji, mapy, itp.) koszty biletów wstępu np. do parku narodowego, parku linowego, koszty ubezpieczenia uczestników i zespołu.

## Schemat budowy programu

Poniżej prezentujemy schemat, który możecie wykorzystać przygotowując program Adventure Therapy. Jest on narzędziem ułatwiającym porządkowanie najważniejszych informacji. Narzędzie to zostało stworzone i udostępnione przez naszego partnera Asociación Experientia.

TYTUŁ/NAZWA PROGRAMU	
GRUPA UCZESTNIKÓW/CZEK	
SPOSÓB REKRUTACJI UCZESTNIKÓW/CZEK	
TRASA/MIEJSCE	
CZAS REALIZACJI ZAJĘĆ/TERMIN	
CEL/E TERAPEUTYCZNE	
OPIS ZAJĘĆ - METODY, TECHNIKI	
ZASOBY	
KADRA	



## Kluczowe obszary, które warto uwzględnić podczas budowy programu Adventure Therapy

### INTERWENCJA

- Program - ukierunkowany na osiągnięcie celów projektu w oparciu o zainteresowania, potrzeby i cechy uczestnika.
- Uczestnicy: grupa docelowa, liczebność grupy, wiek, typ/stopień niepełnosprawności, trudności, możliwości, potrzeby
- Metodologia zajęć

### LOGISTYKA

- Lokalizacje: miejsca, obszary ze szczególnym uwzględnieniem parków narodowych, dokładne lokalizacje GPS, trasy i punkty wyjścia, dostępność.
- Zasoby: zasoby ludzkie, materiały, sprzęt, zakwaterowanie, żywność.
- Transport: trasy, środki lokomocji, wsparcie kadrowe, czas, dostępność.
- Ubezpieczenia: NNW, KL, OC, inne.

### PERSONEL/KADRA

- Definicja ról i kompetencji
- Specjaliści: zespół interdyscyplinarny (sfery: bezpieczeństwo, logistyka, znajomość grupy docelowej, znajomość metodyki AT)
- Nadzór i działania następcze: ocena (przed, w trakcie i po)
- Wolontariat i staże
- Personel pomocniczy

### ZARZĄDZANIE I ADMINISTRACJA

- Dokumentacja: aspekty prawne organizacji programu, regulaminy, informacje o uczestnikach i rodzinach, kwestionariusz / diagnoza uczestnika na potrzeby programu, wymagania dot. diety/ kwestii zdrowotnych, certyfikaty.

- Organizacje współpracujące.
- Budżet: koszty, źródła finansowania, w tym dotacje, sponsoring

#### KOMUNIKACJA I MARKETING

- Plan rekrutacji i upowszechniania: plan marketingowy, rekrutacja uczestników, plan upowszechniania.
- Plan komunikacji: narzędzia, terminy, harmonogram
- Portale społecznościowe
- Raport graficzny: treść multimedialna przedstawiająca wyniki programu.
- Rozpowszechnianie: plan marketingowy, sieci społecznościowe, konferencje, artykuły, tworzenie treści multimedialnych.

#### EWALUACJA

- Kluczowe wskaźniki oceny
- Metodologia badania (ilościowa, jakościowa)
- Aktywności w Adventure Therapy

### Aktywności w Adventure Therapy

Aby programy Adventure Therapy mogły spełniać swoją rolę, nie może w nich zabraknąć aktywności rozwojowo-terapeutycznych. Indywidualne i grupowe zadania, z których zbudowane są programy Adventure Therapy, można podzielić na kilka głównych grup. Podstawą podziału jest tu cel, jaki chcemy postawić przed grupą.

#### **Aktywności integracyjne i diagnostyczne**

Są to zadania wspierające grupę w jak najlepszym poznaniu się nawzajem i przełamywaniu pierwszych lodów. Świetnie sprawdzą się tu wszelkiego rodzaju icebreaker'y (opisane w końcowej części niniejszego rozdziału) i gry, których celem jest poznanie i zapamiętanie imion. Jednak etap poznawania się grupy warto również wykorzystać na diagnozę zasobów i trudności poszczegól-

gólnych uczestników – zwłaszcza, kiedy zabieramy ich na wyprawę, w czasie której będzie na nich czekało wiele różnorodnych wyzwań.

Aktywnością, która spełnia zarówno rolę integracyjną, jak i diagnostyczną, są „strefy komfortu”. Aktywność tę prezentujemy w dwóch wersjach - klasycznej i zaadaptowanej do potrzeb osób z niepełnosprawnością wzroku.

### Strefy komfortu (wersja klasyczna)

Przed zaproszeniem grupy do wykonania tej aktywności należy na ziemi umieścić (ułożyć z liny, lub narysować) trzy kręgi o wspólnym środku. Najmniejszy - wewnętrzny krąg symbolizuje strefę komfortu, środkowy - strefę uczenia się, zewnętrzny - strefę paniki. Proponowana aktywność dla uczestników ma na celu z jednej strony sprawdzenie i uświadomienie sobie własnych mocnych stron i trudności (sprawdzenie „jak się mam w stosunku do czegoś”), z drugiej, pozwala na zobaczenie siebie na tle grupy i poznanie zasobów i ograniczeń innych jej członków. Dla facylitatorów i organizatorów programu adventure „strefy komfortu” mogą być narzędziem diagnostycznym pokazującym, na jakie wyzwania gotowi są członkowie grupy, a co może im sprawiać trudność. Warto więc tak przygotować pytania, by otrzymać potrzebne odpowiedzi. Na początku uczestnicy stoją wokół zewnętrznego kręgu. Ich zadaniem jest wysłuchanie zdania wypowiedzianego przez facylitatora i ustosunkowanie się do niego poprzez przejście do odpowiedniego kręgu - wewnętrznego (strefa komfortu) - jeśli, to co usłyszeli jest czymś komfortowym, bezpiecznym i łatwym do wykonania; środkowego (strefa uczenia się) - jeśli wymaga to od nich wysiłku, może wiązać się z trudnymi emocjami, ale wciąż jest do zrobienia oraz zewnętrznego (strefa paniki) - jeśli coś na tym etapie wydaje się nie do zrobienia, jest za trudne, wzbudza reakcję obronną.

Przykładowe zdania, które mogą paść:

- nocleg w lesie w grupie osób, którym ufam
- samotny nocleg w lesie

- pływanie pontonem po jeziorze
- pływanie pontonem po górskiej rzece
- wypowiedzanie się publiczne na świetnie mi znany temat
- wypowiedzanie się publiczne na temat, na którym się nie znam

### Strefy komfortu

(wersja zaadaptowana dla osób z niepełnosprawnością wzroku)

W tej wersji aktywności, rezygnujemy z kręgów, zamiast tego uczestnicy stoją w rzędzie i słysząc padające hasła robią krok do przodu (wyjście do strefy uczenia się), pozostają w miejscu (strefa komfortu), lub robią krok do tyłu (strefa paniki). Ważne, by w przypadku pracy z osobami niewidomymi, za każdym razem omówić kto, znalazł się, w której ze stref.

### Gry/aktywności kooperacyjne

To zadania nakierowane na interakcję między uczestnikami lub między uczestnikami a prowadzącymi, w których zaangażowanie poszczególnych osób nakierowane jest na osiągnięcie wspólnych korzyści. Celem tego rodzaju aktywności często jest doświadczenie przez uczestników pozytywnej interakcji i dobra zabawa. W tym kontekście ważne by odróżniać „grę/zabawę” od „aktywności” kooperacyjnej. Celem gier kooperacyjnych jest doświadczenie zabawy samej w sobie. W odróżnieniu od nich, cele aktywności kooperacyjnych są ściśle określone i intencjonalnie zaprojektowane przez facylitatorów w odpowiedzi na konkretne potrzeby klientów.

### Drzewołaz

Jest to zabawa/aktywność, w której członkowie grupy wspólnie chronią drzewa przed atakującym je potworem „Drzewołazem”, dlatego jeśli celem terapeutycznym jest budowanie współpracy w grupie (a nie, zabawa sama w sobie), dobrze, by w rolę Drzewołaza wcieliła się osoba facylitatora. Przed rozpoczęciem gry, prowadzący wyznacza zadrzewiony obszar, który będzie

pojem gry. Ważne, by w polu gry znajdowały się drzewa w liczbie o jedno przekraczającej liczbę obrońców drzew. Celem Drzewołaza jest zdobycie własnego drzewa, ale może on atakować tylko te - pozostawione bez opieki, co w praktyce oznacza zawsze tylko jedno drzewo. Zadaniem grupy jest takie poruszanie się między drzewami (zmiana miejsc), by jak najdłużej uniemożliwić Drzewołazowi zdobycie niechronionego drzewa. Gra ta wymaga ścisłej współpracy członków grupy, myślenia strategicznego i szybkiego reagowania.

### **Aktywności budujące zaufanie i wsparcie w grupie**

Są to aktywności i zadania budowane w ten sposób, by ich uczestnicy z jednej strony mogli doświadczyć oddania (inaczej „puszczenia”) kontroli, z drugiej - poczucia odpowiedzialności za innych. Są to zadania, którym nie da się podołać w pojedynkę. Aby je wykonać, uczestnicy muszą liczyć na innych członków grupy.

#### **Spacer zaufania**

Uczestnicy łączą się w pary. Jedna osoba zawiązuje oczy, zadaniem drugiej jest bycie jej asystentem i bezpieczne prowadzenie w przestrzeni (najlepiej poprzez naturalne lub wcześniej przygotowane przeszkody). Co jakiś czas warto zmieniać sposób prowadzenia - za rękę, za ramię, poprzez położenie dłoni w dolnej części pleców, tylko głosem. W połowie przeznaczonego na aktywność czasu następuje zmiana w parze - lider staje się osobą prowadzoną.

### **Aktywności wspierające podejmowanie inicjatywy**

Są to aktywności zaprojektowane tak, by wymagały od uczestników podjęcia inicjatywy w rozwiązywaniu jakiegoś problemu. Zazwyczaj angażują w działanie całą grupę wymagając od uczestników wspólnego podjęcia decyzji i sprawnego komunikowania się ze sobą, by osiągnąć założony cel. Często, by rozwiązać dany problem, grupa musi jednocześnie zaangażować się na poziomie fizycznym i umysłowym. Są to zadania głęboko angażujące grupę, która chcąc osiągnąć wspólny cel nawet nie zauważa, że sam proces dochodzenia

do rozwiązania jest procesem terapeutycznym - wspiera ich rozwój i pomaga pokonać trudności.

Aktywności wspierające podejmowanie inicjatywy są zazwyczaj używane w pracy z grupami, ale warto pamiętać o nich również w innych kontekstach społecznych - na przykład w pracy z rodzinami.

### Kwadrat logiczny

Zadaniem grupy jest przewrócenie na drugą stronę leżącą na ziemi kwadratowej tkaniny (może to być odpowiednio złożony tarp, lub koc), podczas gdy wszyscy uczestnicy na niej stoją. W czasie wykonywania zadania, żaden z uczestników nawet na chwilę nie może opuścić tarpa/koca.

Grupą aktywności, która nie mieści się w tym podziale (bo znacznie go przekracza), są różne działania w naturze. Na potrzeby niniejszej publikacji nazywane „przygodami” (ang. adventure).

### **Przygody / aktywności w naturze**

Działania te są trudne do sklasyfikowania ze względu na ich różnorodność, zarówno pod względem rodzaju, jak i czasu, który ta aktywność może zajmować.

Aktywności w naturze obejmują kemping, różnego rodzaju trekkingi i piesze wycieczki, rafting, spływy kajakowe, kolarstwo górskie, wspinaczkę skałkową (ale również wspinaczkę na sztucznej ścianie), pokonywanie jaskiń i różne inne zajęcia na świeżym powietrzu. Aktywności te mogą obejmować jeden dzień, weekend czy mieć formę dłuższej ekspedycji.

Mogą odbywać się realnie trudnych, jak i łatwiejszych warunkach, mogą też mieć różną intensywność. Pływanie kajakiem po jeziorze czy wędkowanie też może mieć charakter przygody! Ważne, by projektując takie aktywności

(zwłaszcza z myślą o osobach z niepełnosprawnościami), mieć świadomość, że coś, co dla jednych jest mało wymagające, dla innych może być doznaniem o wysokiej intensywności.

Poza wymienionymi wyżej grupami aktywności, programy Adventure Therapy zawierają zazwyczaj również mniejsze, ale nie mniej ważne, aktywności związane z otwarciem i zamknięciem dnia (czy też wspólnej przygody), badaniem nastroju czy też „przełamywaniem lodów” i podnoszeniem poziomu energii.

## **Rundki**

Rundka to technika ułatwiająca członkom wyrażenie opinii, podsumowanie aktywności czy też opisanie emocji za pomocą słów w taki sposób, by każdy z uczestników czuł się tak samo ważny. Główną zasadą rządzącą rundkami jest prawo (a nie obowiązek) do wypowiedzenia się w czasie, gdy pozostali (łącznie z facylitatorami) słuchają nie oceniając wypowiedzi i nie wtrącając uwag.

W programach Adventure Therapy stosujemy zazwyczaj rundki: otwierającą (na przykład odnoszącą się do samopoczucia uczestników, czy też ich nastawienia do czekającej ich przygody) oraz rundki podsumowujące (daną aktywność, przygodę czy też dzień w przypadku kilkudniowych programów).

Aby ułatwić uczestnikom nazwanie tego, co aktualnie się w nich dzieje, w rundkach otwierających często stosujemy karty metaforyczne (np. zdjęcia z natury, karty Dixit czy też karty z ikonami emocji) lub zachęcamy uczestników do posługiwania się metaforą np. czuję się dziś jak... (zwierzę/roślina/element pogody). Ważne, by proponowane metafory (zwłaszcza w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną) dostosowane były do możliwości intelektualnych uczestników. Zbyt wyszukane metafory mogą być dla nich niezrozumiałe i zamiast otwierać, spowodują wycofanie uczestników.

## **Icebreak'ery czyli zabawy na "przełamanie lodów"**

Wbrew nazwie, icebreaker'ów używa się nie tylko w początkowej fazie konstituowania się grupy. Do tej kategorii należą bowiem wszystkie aktywności, których głównym celem jest wspólnotowe doświadczenie żywiołu zabawy lub/i podniesienie nastroju czy też poziomu energii grupy. To swoiste przerywniki między poważniejszymi, wymagającymi głębszej pracy aktywnościami. Pozwalają grupie na chwilę oderwać się od poruszanego tematu czy trudnych emocji i po prostu dobrze się ze sobą bawić. Oczywiście wiele zabaw i aktywności grupowych traktowanych jako icebreaker'y, w innym kontekście (kiedy wybieramy je intencjonalnie w odpowiedzi na potrzeby grupy) może nieść za sobą dużo głębsze treści.

### **Łapanie palców**

Uczestnicy stoją w kręgu, twarzami do jego środka, w takiej odległości od siebie nawzajem, by w wygodny sposób móc chwycić się za ręce. Każdy uczestnik podnosi lewą dłoń na wysokość biodra i odwraca ją wnętrzem do góry; natomiast prawą dłoń układa palcem wskazującym w dół. W ten sposób, na lewej dłoni każdego z uczestników znajduje się palec wskazujący uczestnika stojącego obok. Facylitator wraz z grupą ustala słowo, które będzie hasłem (im zabawniejsze słowo, tym lepiej) i informuje, że będzie wypowiadać różne słowa, jednak gdy uczestnicy usłyszą wybrane hasło, ich zadaniem jest złapanie dłonią palca osoby po lewej stronie i jednoczesne chronienie własnego palca przed złapaniem przez osobę po prawej. Po kilku próbach warto zamienić dłonie (prawa dłoń do góry, palec wskazujący lewej dłoni skierowany w dół).

## **Aktywności badające nastrój i aktywne podsumowania**

Są to aktywności służące sprawdzaniu emocji, nastroju i poziomu energii grupy. Stosuje się je zarówno po wykonaniu danej aktywności (wtedy ich celem jest podsumowanie), jak i w czasie przerw, kiedy chcemy sprawdzić, jak w danym momencie czują się uczestnicy.



## Oś podsumowań

Aktywność służąca szybkiemu podsumowaniu. Zadaniem uczestników jest ustawienie się wzdłuż narysowanej na ziemi linii, gdzie jeden koniec oznacza „czuję się świetnie/bardzo mi się podobało”, a przeciwny: „czuję się bardzo źle/w ogóle mi się nie podobało”. Dla ułatwienia na osi można zaznaczyć oceny np. od 1 do 5.

## Kciuki

Aktywność służąca sprawdzeniu samopoczucia/poziomu energii w grupie. Uczestnicy stoją w kręgu i zamykają oczy. Ważne, by dać im chwilę na skontaktowanie się ze sobą. Następnie każdy z uczestników wskazuje kciukiem swoje samopoczucie: kciuk w górze - czuję się świetnie, kciuk w poziomie: czuję się tak sobie/ok, ale mogłoby być lepiej, kciuk w dół: czuję się źle. Na koniec wszyscy otwierają oczy, by sprawdzić, co wskazali inni.

# 6 Scenariusze programów

## ■ Przykłady do zastosowania

W projekcie „Przerwa na przygodę”, pracując w 3 w zespołach pod okiem ekspertów ze Stowarzyszenia Experientia opracowaliśmy trzy scenariusze programów Adventure Therapy. Scenariusze te mogą posłużyć jako gotowe wzorce do zastosowania. Możliwe jest też wykorzystanie wybranych elementów podczas budowania innych programów.

### Scenariusz 1

TYTUŁ/NAZWA PROGRAMU	WYPRAWA PO TALENTY - GRA TERENOWA
GRUPA UCZESTNIKÓW/CZEK	Młode osoby z niepełnosprawnością intelektualną o umiarkowanym i znacznym stopniu niepełnosprawności: 6 - 8 osób, w wieku 18-40 lat. Z uwagi na specyfikę grupy (niska samodzielność) – wymagane jest wsparcie osób na co dzień z nimi pracujących i asystentów.
SPOSÓB REKRUTACJI UCZESTNIKÓW UCZESTNICZEK	–bezpośrednie przekazywanie informacji do osób z niepełnosprawnością, które spełniają kryteria dostępu do projektu –zamieszczenie informacji o wydarzeniu na grupach wspierających OzN zwłaszcza WTZ, ŚDS i innych

TRASA/MIEJSCE	Las: ok. 3 kilometrowa trasa wyznaczona wzdłuż ścieżek leśnych, ognisko w wyznaczonym miejscu
CZAS REALIZACJI ZAJĘĆ/ TERMIN	<p>Zajęcia jednodniowe – ok. 4-5 godz.          Optymalny termin w okresie od marca – października          Przejście trasy gry (3km) ok. 1,5h – 2h          Aktywności grupowe + przekąska – ok. 30 min          Most życzliwości – ok 20 min.          Ognisko ok. 1,5h -2 godz.</p>
CEL/E TERAPEUTYCZNE	<p>Cele ogólne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–rozbudowanie sieci kontaktów</li> <li>–doskonalenie samodzielności i poczucia niezależności</li> <li>–wzmacnianie poczucia sprawstwa i pewności siebie w działaniu</li> <li>–odkrywanie talentów własnych i innych członków grupy</li> </ul> <p>Cele operacyjne:</p> <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–dokonuje wglądu w swoje samopoczucie i określa jego poziom</li> <li>–rozpoznaje i nazywa po imieniu poszczególnych uczestników</li> <li>–dokonuje refleksji nt. swoich życiowych wyzwań (potrafię/nie potrafię/potrzebuję pomocy)</li> <li>–określa, które z podanych aktywności znajdują się w jego strefie komfortu, a które poza nią</li> <li>–aktywnie uczestniczy w zabawie ruchowej</li> <li>–określa swoje zasoby, wypowiada się na temat swoich kompetencji i umiejętności, które sprzyjają osiągnięciu zamierzonych celów</li> <li>–dokonuje refleksji nt. relacji założonych celów do procesu ich osiągnięcia</li> <li>–wypowiada się nt. postaw, zachowań i możliwych rozwiązań, które warto przenieść na stawiania i osiągnięcia celów w przyszłości, wskazuje również te nieskuteczne.</li> </ul>

<p>OPIS ZAJĘĆ – METODY, TECHNIKI</p>	<p>I. ZBIÓRKA</p> <p>Aktywności przed wyruszeniem w drogę</p> <p>I.1. Zabawa integracyjna, „ja nazywam się i najbardziej lubię, przede mną mówił X i lubi Y”</p> <p>I.2. Podział grupy na zespoły (2 x 3 osobowe przy grupie 6-osobowej, 2 x 4 osobowe, przy grupie 8-osobowej), każdej podgrupie będzie towarzyszył co najmniej 1 asystent.</p> <p>Wyzwania dla poszczególnych zespołów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-grupa 1, zakup biletów,</li> <li>-grupa 2, wytyczenie trasy,</li> <li>-grupa 3, zapamiętanie miejsca przesiadki i nazwy przystanku docelowego</li> </ul> <p>II. PRZEJAZD NA MIEJSCE KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ</p> <p>III. W LESIE</p> <p>Aktywności przed wyruszeniem na trasę gry:</p> <p>III.1. POMIAR ENERGII W GRUPIE (poprzez podniesienie ręki na odpowiednią wysokość)</p> <p>III.2. MOJE STREFY KOMFORTU („Kto lubi/nie lubi”) z wykorzystaniem 3 drzew w przestrzeni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-drzewo a – LUBIĘ/UMIEM</li> <li>-drzewo b – NIE LUBIĘ /NIE UMIEM</li> <li>-drzewo c – NIE WIEM</li> </ul> <p>III.3. Instruktaż nt. zasad bezpieczeństwa podczas gry, zasada leave no trace.</p> <p>IV. WSTĘP DO GRY</p> <p>Pojawienie się „mistrzyni gry”, która przekazuje uczestnikom zasady gry oraz odpowiednie akcesoria (mapy z ukrytymi na niej talentami, woreczki na talenty itp.), wprowadza opowieści w klimat gry oraz dzieli uczestników na 2 podgrupy (w każdej 3-4 uczestników, 1 asystentka, 1 facylitatorka) i dokonuje losowania kolorów odpowiadających oznaczeniom tras poszczególnych zespołów.</p> <p>V. PRZEBIEG GRY</p> <p>V.1. Zadaniem uczestników jest poruszanie się w podgrupach (dwoma różnymi trasami, oznaczonymi różnymi kolorami), odnajdywanie charakterystycznych miejsc i oznaczanie ich na mapie.</p> <p>V.2. Odkrywanie talentów:</p> <p>Każdy uczestnik (asystentki i facylitatorki również) otrzymuje od Mistrzyni Gry mapę z trasą i ukrytymi na trasie talentami (każdy uczestnik będzie miał do odkrycia jeden talent).</p>
--------------------------------------	--

<p>OPIS ZAJĘĆ – METODY, TECHNIKI</p>	<p>W miejscu oznaczonym na mapie talentem na poszczególnych uczestników czeka zadanie do wykonania. Za wykonanie zadania uczestnik otrzymuje 1 talent (puzzle będący częścią większej układanki).</p> <p>Talenty do odkrycia dla uczestników:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-liczenie (podział cukierków dla zespołu)</li> <li>-zdolności manualne (obranie jabłka)</li> <li>-sposobność (znalezienie ukrytego przedmiotu, później potrzebnego w przygotowaniu ogniska)</li> <li>-siła i uważność na innych (pomoc uczestnikom w przejściu przez most linowy)</li> </ul> <p>+ 2 talenty dla fasilitatorek i asystentek</p> <p>VI. ZADANIA PODCZAS PRZERWY PIKNIKOWEJ</p> <p>W połowie trasy ok. 15 minutowa przerwa, w czasie której uczestnicy otrzymają przekąski. Przerwa ta odbędzie się na przecięciu szlaków obu zespołów.</p> <p>VI. 1. Przed przerwą uczestnicy zostaną zaproszeni do rywalizacji w 2 zespołach.</p> <p>Zadania do wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rzut do celu</li> <li>-wyścigi w workach</li> <li>-przeciąganie liny</li> </ul> <p>VI.2 . Pomiar energii w grupie (poprzez podniesienie ręki na odpowiednią wysokość), w razie potrzeby – energizer (wspólna rozgrzewka przed czekającym grupę kolejnym zadaniem).</p> <p>VII. MOST ŻYCZLIWOŚCI</p> <p>Po przerwie uczestnicy spotkają kolejną „Mistrzynię gry”, która przekaże im do wykonania kolejne zadanie grupowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przejście przez nisko zawieszony most linowy (zasada: grupa osiągnie cel tylko wtedy, kiedy wszyscy przejdą przez most, można udzielać sobie wsparcia)</li> </ul> <p>Po wykonaniu zadania uczestnicy otrzymają od „Mistrzyni gry” brakujące elementy układanki – puzzle.</p> <p>VIII. OGNISKO</p> <p>Po dotarciu na metę gry uczestnicy spotkają trzecią „Mistrzynię gry”, która zadaje prostą zagadkę, za odgadnięcie której uczestnicy otrzymają ostatnią część układanki.</p>
--------------------------------------	---

<p>OPIS ZAJĘĆ – METODY, TECHNIKI</p>	<p>„Mistrzynie gry” przekazuje uczestnikom instrukcję, by połączyli talenty, które zdobyli w podgrupach i odczytali znaczenie obrazka, który wyłoni się z połączonych puzzli – rysunek ogniska oraz poprowadzi rozmowę o tym, co jest potrzebne do tego, by takie ognisko mogło powstać i pomoże uczestnikom w podziale na podgrupy zadaniowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zespół odpowiedzialny za przygotowanie paleniska</li> <li>-zespół odpowiedzialny za przygotowanie jedzenia (kiełbaski, chleb, napoje)</li> <li>-zespół odpowiedzialny za przygotowanie i uprzątnięcie miejsca na koniec</li> </ul> <p>IX. PODSUMOWANIE</p> <p>Podsumowanie - aktywność w kręgu: co najbardziej mi się dziś podobało, jaki talent odkryłem/am?</p> <p>Na zakończenie uczestnicy otrzymają upominki.</p>
<p>ZASOBY</p>	<p>TRANSPORT: komunikacja miejska (tramwaj i autobus) + 1 samochód prywatny do celów logistycznych</p> <p>MATERIAŁY: drewno na ognisko, widelec ogniskowy, upominki dla uczestników, lina slackline, lina jutowa, worki jutowe, piłeczki do rzucania do celu + cele, apteczka, kubki, talerze, niezbędniki, worki na śmieci, saperka, papier.</p> <p>WYŻYWIENIE: woda, soki, herbata, cytryny, cukier, kiełbaski (opcja mięsna i wege), pieczywo, musztarda, keczup, batony energetyczne, bakalie, kanapki.</p> <p>ROLE PERSONELU W PROGRAMIE: 2 osoby odpowiedzialne za facilitację procesu (znajomość metodyki AT), ekspert technik liniowych, ekspert ds. tworzenia scenariusza gier terenowych, osoba odpowiedzialna za logistykę i organizację, osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo fizyczne uczestników, osoba odpowiedzialna za koordynację i podejmowanie decyzji, osoba odpowiedzialna promocję i PR (zdjęcia, filmik, socialmedia), asystenci osób z niepełnosprawnością - 2 osoby, osoba odpowiedzialna za rekrutację.</p>

## Scenariusz 2

TYTUŁ/NAZWA PROGRAMU	Z NURTEM - RZEKI SPŁYW PONTONOWY
GRUPA UCZESTNIKÓW/CZEK	Młode osoby z dysfunkcją wzroku (o umiarkowanym i znacznym stopniu niepełnosprawności) – 6 osób, w wieku 18-40 lat Z uwagi na trudności w samodzielnym poruszaniu się – wymagane jest wsparcie asystentów, przewodników.
SPOSÓB REKRUTACJI UCZESTNIKÓW/CZEK	<ul style="list-style-type: none"> <li>-bezpośrednie przekazywanie informacji do osób z niepełnosprawnością, które spełniają kryteria dostępu do projektu</li> <li>-zamieszczenie informacji o wydarzeniu w social mediach – dedykowane grupy osób z dysfunkcją wzroku.</li> <li>-promocja wydarzenia wśród uczniów szkół specjalnych, kontakt z dyrekcją i uzyskanie zgody na przekazanie oferty wydarzenia wychowawcom klas ponadgimnazjalnych, rozpowszechnienie jej wśród uczniów.</li> </ul>
TRASA/MIEJSCE	SPŁYW PONTONOWY rzeką Bóbr (trasa ok 10 km, z Wlenia do Dębowego Gaju), na trasie spływu 1 przenoska.
CZAS REALIZACJI ZAJĘĆ / TERMIN	<p>Zajęcia jednodniowe – ok. 11 godz.          Optymalny termin w okresie od marca – października          Czas zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zbiórka ok. godz. 8:00, przejazd ok 2h.</li> <li>-Dojazd na start spływu ok. godz. 10:00,</li> <li>-Start spływu ok. godz. 11:00,</li> <li>-Czas spływu ok. 4 godz., plus dodatkowy czas na ćwiczenia ok. 1 godz., razem 5 godz.</li> <li>-Dopłynięcie na metę ok. godz. 16:00</li> <li>-Ognisko na zakończenie – ok. 1 godz. do 17:00</li> <li>-Droga powrotna ok. 2 godz.</li> <li>-Powrót busem i przyjazd na miejsce ok. godz. 19:00</li> </ul>

<p>CEL/E TERAPEUTYCZNE</p>	<p>Cele ogólne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozbudowanie sieci kontaktów wśród uczestników projektu</li> <li>-doskonalenie samodzielności i poczucia niezależności</li> <li>-wzmacnianie poczucia sprawstwa i pewności siebie w działaniu</li> </ul> <p>Cele operacyjne</p> <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-dokonuje wglądu w swoje samopoczucie i określa jego poziom</li> <li>-dokonuje refleksji nt. swoich życiowych wyzwań</li> <li>-określa, które z podanych aktywności znajdują się w jego strefie komfortu, rozwoju i paniki</li> <li>-aktywnie uczestniczy w zabawie ruchowej - rozwój motoryki dużej</li> <li>-określa swoje zasoby, wypowiada się na temat swoich kompetencji i umiejętności, które sprzyjają osiągnięciu zamierzonych celów</li> </ul>
<p>OPIS ZAJĘĆ METODY, TECHNIKI</p>	<p>1. ZBIÓRKA I PRZEJAZD BUSEM</p> <p>Icebreaker – przedstawienie swoich imion, wskazanie roli na spływie (w aktywnościach biorą udział zarówno uczestnicy, asystenci i wolontariusze)</p> <p>2. NAD RZEKĄ</p> <p>Aktywności przed wyruszeniem na trasę spływu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Check-in - Mierzenie poziomu energii przez podniesienie kciuka</li> <li>-Aktywność - Strefy komfortu</li> <li>-Aktywność – Węzeł ludzki</li> <li>-Rozgrzewka ruchowa w kręgu - zabawa naśladowcza – każdy uczestnik wymyśla ćwiczenie, pozostali naśladowają</li> <li>-Podział na pontony, instruktaż odnośnie bezpieczeństwa na wodzie i wiosłowania</li> </ul> <p>3. W TRAKCIE SPŁYWU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Po wyruszeniu na trasę - po ok. 15-20 min. zachęcenie uczestników do bycia tu i teraz – np. wsłuchanie się w odgłosy w pontonie i poza nim, po aktywności omówienie w każdym pontonie</li> <li>-Aktywność w pontonie „moje największe wyzwanie” – facylitator na każdym pontonie zachęca uczestników do podzielenia się refleksją nt. swojego życiowego wyzwania</li> </ul>



	<p>– Aktywność w trakcie przenoski – „moje zasoby” – facylitator zachęca grupę do znalezienia elementu natury (kamień, kwiat, kora itp.), który symbolizuje wewnętrzny zasób, który pomaga mi w osiągnięciu celów (aktywność z użyciem metafory), czas na refleksję.</p> <p>4. NA MECIE Podsumowanie aktywności „moje zasoby” – wspólne omówienie w kręgu. Na zakończenie spływu krąg podsumowujący przy ognisku – aktywność - co zostawiam, co zabieram ze sobą po tej wyprawie, co mnie zaskoczyło, co mi się nie przyda (metoda kosza, żarówki, białej plamy, walizeczki).</p>
ZASOBY	<p>SPRZĘT: 2 pontony (po 7 os. / ponton), wiosła, kamizelki asekuuracyjne</p> <p>TRANSPORT: prywatny bus (14 osób) + 1 samochód prywatny do celów logistycznych</p> <p>MATERIAŁY: drewno na ognisko, widelec ogniskowy, upominki dla uczestników, torba wodoodporna na rzeczy (2 szt.), apteczka, kubki, talerze, sztuczne papierowe, worki na śmieci, saperka, papier, drewno na ognisko.</p> <p>WYŻYWIENIE: woda, herbata, cytryny, cukier, zupa, kiełbaski (opcja mięsna i wegetariańska/wegańska), warzywa, pieczywo, musztarda, keczup, batony energetyczne, bakalie.</p> <p>PERSONEL: osoba odpowiedzialne za rekrutację, osoby odpowiedzialne za facylitację procesu – 2 osoby (znajomość metodyki AT), instruktorzy/przewodnicy kajakowi po 1 osobie na każdy ponton, asystenci/wolontariusze – 6 osób, osoba odpowiedzialna za logistykę i organizację techniczną, bezpieczeństwo, koordynację i podejmowanie decyzji, promocję i PR (zdjęcia, film, social media).</p>

## Scenariusz 3

TYTUŁ/NAZWA PROGRAMU	wZrastanie – MANEWRY GÓRSKIE
GRUPA UCZESTNIKÓW/CZEK	Młode osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi i zaburzeniami psychicznymi (o umiarkowanym i znacznym stopniu niepełnosprawności) – 6 osób, w wieku 18-40 lat Z uwagi na trudności w samodzielnym poruszaniu się – wymagane jest wsparcie asystentów, przewodników.
SPOSÓB REKRUTACJI UCZESTNIKÓW/CZEK	–bezpośrednie przekazywanie informacji do osób z niepełnosprawnością, które spełniają kryteria dostępu do projektu –zamieszczenie informacji o wydarzeniu na grupach wspierających ON zwłaszcza dąbrowskich WTZ, ŚDS i innych,
TRASA/MIEJSCE	Jura Krakowsko-Częstochowska, baza docelowa: Agroturystyka „Pod lasem” w Mirowie Miejsca wypadowe: Góra Zborów, Podlesice
CZAS REALIZACJI ZAJĘĆ/ TERMIN	Zajęcia dwudniowe Optymalny termin w okresie od marca – października Czas zajęć: Dzień 1 –zbiórka ok. 16:00, przejazd ok. 1 godziny –dojazd godzina 17:00 –na miejscu: podział pokoi, zajęcie integracyjne, wspólne przygotowanie kolacji –kolacja – wspólne ognisko i podsumowanie 19:00 – 20:30 –wieczorna aktywność „nocne wyzwania” – gra terenowa: od 21:00 do 23:00 –zakończenie dnia 23:45 Dzień 2 –pobudka 8:30, wspólne przygotowanie śniadania i śniadanie, pakowanie się. –wyjście na trasę ok. 10:30 –przejsie trasy wraz z zadaniami ok. 5h –w trakcie trasy i na szczycie Góry Zborów – zadania trenujące funkcje poznawcze dotyczące samodzielności –powrót do Podlesic ok godziny 17:00 – 18:30, –obiadokolacja w plenerze 18:30 –podsumowanie spotkania –powrót ok. godziny 20:00

CEL/E TERAPEUTYCZNE	<p>Cele ogólne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozbudowanie sieci kontaktów wśród uczestników projektu</li> <li>-doskonalenie samodzielności i poczucia niezależności</li> <li>-wzmacnianie poczucia sprawstwa i pewności siebie w działaniu</li> <li>-odkrywanie talentów własnych i innych członków grupy</li> </ul> <p>Cele operacyjne:</p> <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-dokonuje wglądu w swoje samopoczucie i określa jego poziom</li> <li>-rozpoznaje i nazywa po imieniu poszczególnych uczestników</li> <li>-dokonuje refleksji nt. swoich życiowych wyzwań (potrafię/nie potrafię/potrzebuję pomocy)</li> <li>-określa, które z podanych aktywności znajdują się w jego strefie komfortu, a które poza nią</li> <li>-aktywnie uczestniczy w zabawie ruchowej</li> <li>-określa swoje zasoby, wypowiada się na temat swoich kompetencji i umiejętności, które sprzyjają osiągnięciu zamierzonych celów</li> <li>-dokonuje refleksji nt. relacji założonych celów do procesu ich osiągnięcia</li> <li>-wypowiada się nt. postaw, zachowań i możliwych rozwiązań, które warto przenieść na stawiania i osiągnięcia celów w przyszłości, wskazuje również te nieskuteczne.</li> </ul>
OPIS ZAJĘĆ – METODY, TECHNIKI	<p>I. ZBIÓRKA</p> <p>Aktywności przed wyruszeniem w drogę – zabawa mierząca poziom energii, wspólne pakowanie rzeczy potrzebnych w trakcie wyprawy.</p> <p>II. PRZEJAZD BUSEM</p> <p>Akcja integracja, aktywność „prawda czy fałsz”.</p> <p>III. W BAZIE</p> <p>1. Aktywność Strefa komfortu – kto tak jak ja lubi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-TAK, wybiera głaz</li> <li>-NIE, wybiera drzewo</li> <li>-NIE WIEM, wybiera ścieżkę</li> </ul> <p>III. W KRĘGU</p> <p>1. POMIAR ENERGII W GRUPIE (poprzez podniesienie ręki na odpowiednią wysokość)</p>

<p>OPIS ZAJĘĆ – METODY, TECHNIKI</p>	<p>2. OGNISKO, podział zadań wg wcześniej utworzonych grup (zadania: OGNISKO, JEDZENIE, PORZĄDEK).</p> <p>IV. NOCNE MANEWRY</p> <p>1. Podchody: podział na 2 grupy, zadaniem jest dotarcie do „tajemnego” miejsca i zebranie wszystkich skarbów oznaczonych na mapach (skarby dotyczą: mocnych stron uczestników, atrybutów bezpieczeństwa, współpracy i przekraczania własnych granic).</p> <p>DZIEŃ 2</p> <p>I. LEWE UCHO, PRAWA RĘKA – poranny rozruch dla śpiochów – każdy z uczestników wymyśla jedno ćwiczenie.</p> <p>II. GOTOWI DO STARTU ...</p> <p>Podejście pod szlak na Górę Zborów</p> <p>1. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa, ustalenie sygnałów przywoławczych, zapoznanie z ogólnymi zasadami poruszania w się w górach.</p> <p>2. Omówienie: co to znaczy, że coś jest trudne, czy każdy potrafi to samo i powinien robić to co inni itp.</p> <p>IV. W GÓRĘ!</p> <p>1. Podział na 2 grupy, wejście na Górę Zborów różnymi trasami. Refleksje w trasie: Czym jest dla mnie samodzielność i bezpieczeństwo?</p> <p>2. RAZEM – odpoczynek/przekąski + co zauważyłem po drodze? co było dla mnie ważne w wspólnym marszu, jak mi się wędrowało bez reszty grupy.</p> <p>3. SAMODZIELNOŚĆ, co oznacza dla mnie samodzielność – wybranie jednego z obrazków symbolizujących samodzielność, podzielenie się z resztą grupy refleksją nt. swojego wyboru</p> <p>4. W drodze powrotnej, zwrócenie uwagi na trzy rzeczy, które kojarzą mi się z bezpieczeństwem w górach i samodzielnością.</p> <p>V. W KRĘGU</p> <p>1. wspólne przygotowanie ogniska. Wg podziału (OGNISKO, JEDZENIE, PORZĄDEK – zmiana grup).</p> <p>2. Podsumowanie wyjazdu: opowiedzenie o 3 rzeczach, które zabieram ze sobą po wyjeździe – połączenie grupy nitką łączącą doświadczenia.</p>
--------------------------------------	---

ZASOBY	<p>TRANSPORT: bus i 1 samochód prywatny do celów logistycznych</p> <p>MATERIAŁY: drewno na ognisko, widelce ogniskowe, upominki dla uczestników, apteczka, kubki, menażki, niezbędniki, worki na śmieci, saperka, papier.</p> <p>WYŻYWIENIE: woda, herbata, cytryny, cukier, kiełbaski (opcja mięsna i wege), pieczywo, musztarda, keczup, batony energetyczne, bakalie, produkty na kanapki – ser, kiełbasa, pomidory, masło oraz obiady: makaron, ryż, warzywa, przetwory.</p> <p>ROLE PERSONELU W PROGRAMIE: 2 osoby odpowiedzialne za facylitację procesu (znajomość metodyki AT), 2 ekspertów wspinaczki, 1 osoba odpowiedzialna za logistykę i organizację, osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo fizyczne uczestników, 1 osoba odpowiedzialna za koordynację, osoba odpowiedzialna za promocję i PR (zdjęcia, film, social media), asystenci osób z niepełnosprawnością - 2 osoby, osoba odpowiedzialna za rekrutację.</p>
--------	--

# 7 ■ Studia przypadków

Opracowane programy Adventure Therapy poddaliśmy testowaniu w grupach liczących 5-7 młodych osób z niepełnosprawnością. Poniżej znajdziecie opis przebiegu przygotowań do programów i ich realizacji. Każda grupa testowa podzieliła się też swoimi wnioskami i rekomendacjami, które mogą być przydatne podczas stawiania pierwszych kroków z Adventure Therapy.

## STUDIUM PRZYPADKU PROGRAMU ADVENTURE THERAPY pn. „Wyprawa po talenty” – gra terenowa

### **Grupa docelowa**

Grupa uczestników składała się z 7 osób w wieku 15-33 lata - 4 mężczyzn i 3 kobiet. Wszystkie osoby mają orzeczenie o niepełnosprawności (niepełnosprawność intelektualna) - w stopniu umiarkowanym lub znacznym. Do testowania wybrano tę grupę, ponieważ wszystkie osoby korzystają ze wsparcia tych samych asystentek (dwie asystentki pracują regularnie z tymi osobami od 5 lat), znają się i spędzają wspólnie czas (choć nie w tak dużej grupie). Znajomość asystentek miała duże znaczenie dla uczestników - była wręcz warunkiem koniecznym do przeprowadzenia testowania, gdyż najważniejszym aspektem było zapewnienie poczucia bezpieczeństwa. Grupa uczestników była bardzo różna - mimo tego samego rodzaju niepełnosprawności.

Większość uczestników dość łatwo odnalazła się w sytuacji, ale w testowaniu brały udział osoby o ograniczonej możliwości komunikowania się, co wymagało dodatkowego zaangażowania ze strony facylitatorów prowadzących grupę, tak by każdej z osób stworzyć możliwość aktywnego uczestnictwa - na miarę jej możliwości. Drugim czynnikiem różnicującym grupę była sprawność fizyczna i możliwość samodzielnego poruszania się w terenie. Jedna z osób dotknięta porażeniem czterokończynowym wymagała większej uważności i dostosowania tempa przechodzenia przez grę.

## **Zespół**

Zespół składał się z 5 osób (4 osoby od początku zaangażowane były w proces tworzenia scenariusza programu, jedna stanowiła wsparcie techniczne i została włączona do zespołu na końcu procesu) i już w początkowej fazie przygotowań został podzielony na dwa podzespoły: organizacyjny – zajmujący się przygotowaniem scenariusza i mechaniki gry, niezbędnego sprzętu, sprawdzeniem i przygotowaniem przestrzeni i bezpieczeństwem oraz asystencki odpowiedzialny za kontakt z opiekunką grupy na etapie przygotowawczym oraz dbanie o przebieg procesu i wsparcie asystenckie grupy podczas trwania gry.

Do zespołu dołączyły ponadto dwie wolontariuszki - asystentki osób z niepełnosprawnością, osoby z kilkuletnim doświadczeniem, na co dzień pracujące z uczestnikami programu.

## **Opis programu**

Forma zajęć (gra terenowa) została wybrana po konsultacji z asystentką na co dzień pracującą z grupą. Jako osoby z zewnątrz, nie mające na co dzień kontaktu z ww. grupą uczestników, staraliśmy się wybrać formę jednocześnie stosunkowo „łatwą” dla nas – zespołu po raz pierwszy testującego rozwiązanie, jak i najlepiej odpowiadającą na zdiagnozowane potrzeby uczestników. Ze względu na ograniczenia związane z pandemią Covid 19, biorąc pod uwagę przede wszystkim dobro uczestników, zdecydowaliśmy się na program trwa-

jący maksymalnie jeden dzień (bez noclegu) i odbywający się w bliskiej odległości od ich miejsc zamieszkania. Jako miejsce działania brałyśmy pod uwagę dwa parki leśne na terenie miasta Wrocław: Las Osobowicki i Las Rędziński, jednak już po pierwszej wizycie w Lesie Osobowickim zdecydowałyśmy się właśnie na tę przestrzeń. Na tę decyzję wpłynęły: łatwość dojazdu komunikacją miejską, widny charakter lasu (trudno się w nim zgubić) oraz ogólnodostępne miejsca na ognisko z wiatami.



Foto. Joanna Świst

Cały program zaplanowany został na ok. 4 godziny i obejmował grę terenową (z jedną przerwą na przekąski) i ognisko. Sama gra zajęła ok. 2 godzin.



Ze względu na zawieszenie działań projektu związane z pandemią Covid 19, przygotowania scenariusza gry trwały kilka miesięcy i wymagały trzech wizji lokalnych w miejscu przeprowadzenia gry. Po raz pierwszy udałyśmy się do Lasu Osobowickiego jeszcze jesienią, by wybrać trasy przebiegu gry, drugi raz – wiosną, by sprawdzić co się zmieniło w przestrzeni i po raz trzeci, dzień przed planowanym programem, by jeszcze raz sprawdzić w praktyce mechanikę gry.

Tworząc scenariusz gry planowałyśmy podział grupy na 2 równe części (co w praktyce okazało się niemożliwe). Każda z podgrup miała wyruszyć własną trasą (oznaczoną kolorem żółtym lub czerwonym za pomocą wstążek zawieszanych na drzewach) o długości ok. 1 km. Na trasie czekały na uczestników zadania indywidualne odnoszące się do ich umiejętności – talentów (celności – rzuty piłkami do celu, sprawności manualnych – obieranie jabłka, umiejętności liczenia – podział cukierków, spostrzegawczości – odnalezienie ukrytych zapalek) oraz grupowe, mające na celu budowanie zespołu (przejście po slackline, wspólne układanie puzzli i rozpalanie ogniska).

Gra terenowa rozpoczęła się już w miejscu pierwszego spotkania, w którym dokonano przedstawienia uczestników, bowiem nie wszyscy się znali. Już ta czynność pokazała nam, że mimo obecności asystentek niektórzy uczestnicy mają pewne obawy i trudniej wchodzi w nową dla nich sytuację. Szczególnie ważne było przełamanie barier u Agnieszki i Bartka<sup>1</sup>. Przyjęty przed testowaniem pomysł na podział na dwie grupy (męską i damską) nie znalazł akceptacji - uczestnicy mieli wyraźne preferencje, z którą z asystentek chcą wyruszyć na trasę. Jedna z uczestniczek od razu oprotowała przypisanie jej do innego asystenta, co rozpoczęło negocjacje. Ostatecznie uwzględniliśmy te oczekiwania. Po zapoznaniu przeszliśmy do zadania mającego określić strefy komfortu. Dzięki temu dowiedzieliśmy się m.in., że część osób ma obawy przed spotkaniem z nieznanymi. Następnie udaliśmy się na miejsce rozpoczęcia gry. Zamieszanie wywołane problemem z podziałem spowodowało, że nie udało się zachować zaplanowanego odstępu czasowego między grupami.

---

2. Na potrzeby studium przypadków imiona uczestników zostały zmienione

W miejscu rozpoczęcia gry czekała na nas wyznaczona osoba, która zapoznała grupę z zasadami obowiązującymi na trasie i wskazówkami niezbędnymi do wykonania zadań. Każda z grup odnalazła w miejscu spotkania specjalnie oznaczoną dla nich mapę. Opis dalszej części testowania odnosi się do grupy, która pierwsza ruszyła na trasę.

Po przejściu pierwszego odcinka trasy grupa (3 uczestników, asystent i osoba prowadząca grupę) odnalazła wskazane na mapie miejsce wykonania pierwszego zadania. Polegało ono na rzucaniu do celu. Do zadania dobrowolnie zgłosił się jeden z uczestników (Marcin). Zadanie okazało się trudniejsze niż założono - piłeczki odbijały się od gruntu. Dlatego dokonaliśmy modyfikacji zadania, w ten sposób, że samo trafienie we wskazany okręgiem obszar dawało zaliczenie zadania. Po zaznaczeniu na mapie wykonania zadania ruszyliśmy dalej. Bardzo dobrym pomysłem było oznaczenie całej trasy kolorowymi wstążkami - poszukiwanie ich bardzo zaktywizowało uczestników i dało im dużo zabawy. Drugie zadanie polegało na obraniu znalezionej jabłki. Niestety, gdy przybyliśmy na wskazane miejsce - jabłki nie udało się odnaleźć. Ta niezbyt przyjemna niespodzianka została wykorzystana do rozmowy o naszych emocjach w sytuacjach nieprzewidzianych i trudnych. Zadanie zostało wykonane w dalszej części przejścia, gdy oczekiwaliśmy w miejscu zbiórki na przyście drugiej grupy, a Monika doskonale sobie z nim poradziła. Nie był to jednak koniec naszych trudności. Również kolejne zadanie nie mogło zostać wykonane, ponieważ zaginęły cukierki przewidziane do liczenia. Tym razem uczestnikom trudniej było poradzić sobie z tą sytuacją, bo już drugi raz zdarzyło się coś, co zaburzało porządek działania (ostatecznie zadanie z podziałem cukierków udało się wykonać w dalszej części trasy). Dwa kolejne zadania zrealizowaliśmy już bez problemów (poszukiwanie zapatek, odnalezienie dzika na mapie) i dotarliśmy na miejsce wykonania zadań grupowych. Najdynamiczniej w całym przejściu uczestniczyła Agnieszka, ale podejmowaliśmy szereg działań mających na celu zaktywizowanie innych uczestników. Czas oczekiwania na poprzednią grupę poświęciliśmy na mały poczęstunek i dyskusję o tym, co do tej pory wydarzyło się w czasie gry.

W dalszej części zadań uczestniczyła już cała grupa. Po przeciągnięciu liny przeszliśmy do najtrudniejszego zadania - przejścia po slacklinie. W założeniu do zaliczenia zadania wystarczyło przejście jednej osoby, ale dzięki współpracy, wzajemnemu motywowaniu, wszystkim uczestnikom udało się przejść. Zakończeniem zadania ze slackline'em było wspólne ułożenie, z uzyskanych wcześniej przez uczestników kawałków puzzli, obrazka ogniska. Testowanie skończyło wspólne pieczenie kiełbasek i zabawa przy muzyce.

Podsumowując nie obyło się bez trudności i niespodzianek. Pierwszą z nich była niechęć grupy do wcześniej ustalonego podziału (grupa damska i grupa męska) co w konsekwencji uniemożliwiło zakładany przez nas start grup w 15-minutowych odstępach. Kolejną trudnością - już na trasie okazała się kradzież ukrytych dla obu grup cukierków i jabłka (tu uszkodzona została jedna grupa).

## **Wnioski i rekomendacje.**

### **MOŻLIWOŚĆ REPLIKOWANIA ROZWIĄZANIA**

Przygotowanie techniczne trwającej 2 godziny gry terenowej zajęło nam dużo czasu i wymagało zaangażowania 4 osób. Pomimo tego, że jesteśmy zadowolone z efektu, poniesiony nakład pracy wydaje nam się zbyt duży. Scenariusz gry został przygotowany pod konkretną przestrzeń Lasu Osobowickiego we Wrocławiu. Po wprowadzeniu niewielkich zmian możliwe będzie powtórzenie gry dla innej grupy beneficjentów w tym samym miejscu, jednak naszą rekomendacją na przyszłość jest tworzenie rozwiązań na tyle ogólnych, by w łatwy sposób mogły być adaptowane nie tylko dla innych grup, ale również do innych przestrzeni.

### **KOMPETENCJE I WZAJEMNE ZAUFANIE CZŁONKÓW ZESPOŁU**

Opierając się na doświadczeniach z radzenia sobie z pojawiającymi się w czasie gry trudnościami (kradzież cukierków, niechęć grupy do podziału itp.)

uważamy, że podstawą tworzenia programów Adventure Therapy jest zgrany i kompetentny zespół. Wśród kompetencji i cech osobowościowych osób zaangażowanych w bezpośrednią pracę z osobami z niepełnosprawnościami podczas zajęć w terenie najważniejsze wg nas to empatia i otwartość na potrzeby uczestników oraz elastyczność (gotowość na zmiany i umiejętność szybkiego znajdowania rozwiązań). Ważne, by zespół realizujący program znał się już wcześniej (miał doświadczenie wspólnej pracy) i darzył zaufaniem. Dzięki temu członkowie zespołu, w niespodziewanych i trudnych sytuacjach są w stanie dać wsparcie nie tylko uczestnikom, ale i sobie nawzajem.

### ZNAJOMOŚĆ GRUPY DOCELOWEJ DZIAŁANIA

Uczestnikami testowania były osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Dla takiej grupy szczególne znaczenie ma znajomość osób, które będą przeprowadzały je przez grę - dlatego wybór grupy połączono z zaangażowaniem do testowania asystentów znanych uczestnikom. Warunek wprowadzenia w grę osób znanych uczestnikom wydaje się ważniejszy niż konieczność znajomości poszczególnych uczestników gry między sobą, choć ten czynnik na pewno sprzyja procesowi przeprowadzenia gry terenowej. Ważne jest także, by dostarczyć pozostałym osobom odpowiedzialnym za element techniczno-organizacyjny sprecyzowanych informacji o grupie (w tym, o każdym uczestniku z osobna), które pozwolą na odpowiedni dobór poszczególnych zadań do możliwości grupy i konkretnych osób (np. dostosowanie zadań do umiejętności i predyspozycji). Wszystko to powoduje, że raczej trudno zastosować taki scenariusz do grupy osób rekrutowanych w ramach otwartego ogłoszenia - testowanie bez odpowiedniej diagnozy potrzeb i umiejętności osób z niepełnosprawnością intelektualną wydaje się ryzykowne, a uzyskanie takiej diagnozy jedynie za pomocą kwestionariusza rekrutacyjnego (nawet złożonego) nie da możliwości rzeczywistego rozpoznania ewentualnych ograniczeń. Taka wiedza jest natomiast zasobem osób stale współpracujących z osobami z niepełnosprawnością.

„Wyprawa po talenty” to program, przygotowany w odpowiedzi na potrzeby konkretnej grupy docelowej. Jednak informacje o uczestnikach otrzymane z „drugiej ręki” od asystentki na co dzień pracującej z tą grupą - mogą wydawać się niepełne przy projektowaniu gry. W tym przypadku informacje przekazane przez asystentkę były niezwykle pomocne, jednak niewystarczające. Dodatkowo, pojawienie się nowych, nieznanych osób w otoczeniu beneficjentów amplifikowało trudności, które wpłynęły na przebieg programu. Dlatego tworząc kolejny program należałoby wcześniej zorganizować spotkanie w celu poznania uczestników projektowanej aktywności.

Agnieszka Pawłowska, Agata Włodarczyk-Bucharowska

## STUDIUM PRZYPADKU PROGRAMU ADVENTURE THERAPY pn. z Nurtem rzeki – spływ pontonowy

### Grupa docelowa

Uczestnikami programu były osoby z niepełnosprawnością wzroku od lekkiego do znacznego stopnia tj. zarówno osoby niewidome, jak i niedowidzące. W programie wzięło udział w sumie 5 osób, w tym 3 kobiety i 2 mężczyzn w wieku między 32 a 40 rokiem życia. Rekrutację prowadziliśmy z wykorzystaniem social mediów, kontaktów osobistych przedstawicielek kadry zaangażowanej w tworzenie programu oraz asystentów osób z niepełnosprawnością. Informacja była też przekazywana przez samych uczestników. Do udziału w spływie zgłosiło się w sumie 11 osób, natomiast bliżej terminu spływu część osób odwoływała udział z uwagi na różne sytuacje osobiste, zdrowotne, a na ich miejsce szukaliśmy nowych chętnych. Uczestnicy spływu w większości nie znali siebie nawzajem.

Z uwagi na trudności w samodzielnym poruszaniu się – konieczne było zaangażowanie do realizacji programu asystentów – przewodników (wolontariusze).

### Zespół

Zespół w początkowym etapie składał się z czterech osób, w tym dwóch odpowiedzialnych za proces edukacyjno-terapeutyczny, jedną odpowiedzialną za sferę organizacyjno-logistyczną i bezpieczeństwo oraz jednej która miała stanowić wsparcie techniczne. Z uwagi na wzrost fali zachorowań na Covid 19 termin realizacji programu był trzykrotnie przekładany. Pierwszy (październik 2020) i drugi termin (kwiecień 2021) zmuszeni byliśmy odwołać z uwagi na 2 i 3 falę pandemii, trzeci termin (maj 2021) został odwołany z uwagi na wzrost poziomu wody w rzece do stanu alarmowego po ulewnych opadach deszczu. Ostatecznie program udało się przeprowadzić w czerwcu 2021. Niestety, ciągłe przesuwanie terminu spowodowało trudności w utrzymaniu grupy zarówno osób organizujących, jak i uczestników. Zespół realizu-

jący program stanowiły w końcowym efekcie 2 osoby, w tym 1 odpowiedzialna za facylitację procesu Adventure Therapy i 1 odpowiedzialna za kwestie organizacyjno-logistyczne oraz bezpieczeństwo. Wszystkie członkinie zespołu ukończyły szkolenie z zakresu Adventure Therapy. Ponadto, tuż przed wyjazdem, realizatorki programu wraz z jedną z wolontariuszek wzięły udział w spotkaniu szkoleniowym nt. wsparcia osób z niepełnosprawnością wzroku prowadzonym przez eksperta przez doświadczenie (osobę niewidomą). Do realizacji programu włączono ponadto 4 wolontariuszy w tym 3 asystentki oraz instruktora – sternika na pontonie.

### **Opis programu**

Z uwagi na okres pandemii i duże wahania pogody zdecydowałyśmy się na zajęcia jednodniowe - wyjazd z Wrocławia w godzinach porannych i powrót późnym popołudniem. Program zaplanowałyśmy na niedzielę.

Cele, jakie sobie założyłyśmy, to m.in: rozbudowa sieci kontaktów, doskonalenie samodzielności i poczucia niezależności, wzmacnianie poczucia sprawstwa i pewności siebie w działaniu, wgląd w siebie, refleksja nt. życiowych wyzwań, umiejętność określenia swoich zasobów i kompetencji, które sprzyjają osiągnięciu zamierzonych celów.

Dzień przed wyjazdem przez nasz region przetoczyły się silne burze z wiatrem i intensywnymi opadami, a pogoda z upalnej zmieniła się na chłodną. Tym razem poziom wody na szczęście się nie podniósł. Warunki pogodowe i stan wody monitorowałyśmy przed wyjazdem na specjalistycznych portalach.

Uczestnicy przybyli na miejsce zbiórki z pomocą asystentów-przewodników. Po krótkiej rundce zapoznawczej, podczas której przedstawiliśmy swoje imiona i role na spływie, wyruszyliśmy wynajętym busem na start spływu, by po około półtoragodzinnej podróży dotrzeć na miejsce.

Program rozpoczęliśmy od sprawdzenia naszego samopoczucia. Do wszystkich aktywności zaprosiliśmy zarówno osoby z niepełnosprawnością wzroku, jak i przewodników. Po ustawieniu się w kręgu poprosiliśmy, by każda osoba wyciągnęła przed siebie kciuk, którym wskaże do góry (czuję się świetnie), w dół (czuję się fatalnie), poziomo (moje samopoczucie jest neutralne). Z uwagi na udział osób z niepełnosprawnością wzroku zdecydowaliśmy się na omówienie głośno tego, kto, jak wskazuje i dlaczego. Pomimo niesprzyjającej pogody większość uczestników miała pozytywne nastawienie do dalszych działań.

Foto. Zuzanna Wawrzyniak





Kolejną aktywnością, typu icebreaker, był "Ludzki węzeł". Zaprosiliśmy uczestników i asystentów, by wspólnie utworzyli duży krąg, po czym osoby widzące zamknęły oczy. Następnie, wszystkie osoby w kręgu zbliżyły się do centrum i wyciągając do przodu lewą dłoń złapały dłoń osoby z przeciwnej strony koła. Poprosiliśmy, by tę samą sekwencję powtórzyli z prawą ręką. Kiedy wszyscy uczestnicy połączyli się ze sobą trzymając się za ręce, otrzymali instrukcję, że ich zadaniem jest rozplątać węzeł tak, by nie przerwać łańcucha rąk. W czasie wykonywania zadania panowała atmosfera śmiechu i zabawy. Grupie bardzo szybko udało się rozwiązać węzeł. Po wykonaniu zadania nastąpiło omówienie: co wpłynęło na to, że zadanie zostało wykonane tak szybko, co pomogło w realizacji wspólnego celu? Odpowiedziami, które powtarzały się najczęściej były komunikacja i chęć współpracy.

Po omówieniu „węzła” przeszliśmy do badania naszych stref komfortu. To ćwiczenie tradycyjnie prowadzone jest przez rozłożenie z liny (lub narysowanie na ziemi) 3 kręgów o wspólnym środku, w którym krąg zewnętrzny symbolizuje strefę paniki, środkowy – strefę uczenia się, a wewnętrzny – strefę komfortu. Ze względu na potrzeby naszych uczestników, po konsultacji z ekspertem przez doświadczenie, postanowiliśmy zmodyfikować zasady tej aktywności tak, by była ona bardziej dostępna dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Poprosiliśmy, aby uczestnicy ustawili się w jednej linii. Uczestnicy mieli odnosić się do wskazywanych przez facylitatorkę czynności (np. spanie w lesie, chodzenie po górach, pływanie kajakiem i inne) przez wystąpienie krok do przodu (wskazując, że wykonywanie danej czynności oznacza dla mnie strefę uczenia się), krok do tyłu (strefę paniki), lub pozostanie w miejscu (strefę komfortu). Co ważne przy tej aktywności również postanowiliśmy po każdym ruchu omówić, kto jest w jakiej strefie, aby inni uczestnicy mieli świadomość tego, w jaki sposób ich współtowarzysze czują się w danych sytuacjach.

Przed wyptnięciem przeprowadziliśmy jeszcze wspólną rozgrzewkę poprzez zabawę naśladowczą tj. jedna osoba proponuje i pokazuje ćwiczenie, a pozostali

stałe powtarzają ruch. (Ważne - w przypadku osób z niepełnosprawnością wzroku - żeby każde ćwiczenie zostało omówione. Z uwagi na trudności z wykonaniem niektórych ćwiczeń, asystent lub któraś z facylitatorek poprzez dotyk korygowała ćwiczenie).

Po instruktarzu nt. bezpieczeństwa na wodzie i techniki wiosłowania, nadszedł czas, żeby podzielić się na dwa pontony. Podział zaproponowałyśmy my z uwagi na potrzebę równomiernego rozłożenia osób widzących i niewidzących oraz sił tj. kobiet i mężczyzn, jednak nie trzymałyśmy się sztywno planu i przystałyśmy na propozycję osób, które chciały być razem w pontonie.

Już na starcie okazało się, że poziom wody jest bardzo niski i co jakiś czas musieliśmy wysiadać z pontonów, aby zepchnąć łódzie z mielizny. Po kilku minutach wiosłowania zaproponowałyśmy uczestnikom chwilę ciszy na wsłuchanie się w to, co dzieje się dokoła. W tym zadaniu, podobnie jak w przypadku „węzła”, również osoby widzące zamykały oczy (miało to na celu przekierowanie skupienia ze zmysłu wzroku na zmysł słuchu). Uczestnicy zostali zaproszeni do tego, by najpierw wsłuchać się w dźwięki w ich najbliższym otoczeniu – w pontonie i obok niego, po kilku minutach mieli przekierować uwagę jak najdalej poza ponton. Następnie uczestnicy podzielili się tym, kto, co usłyszał. Dzięki tej aktywności uczestnicy mieli okazję, by wyciszyć się, zatrzymać, być „tu i teraz”. Był to wstęp do głębszych, refleksyjnych zadań.

Kilka kilometrów dalej uczestnicy zostali zaproszeni do kolejnego zadania refleksyjnego. Tym razem, mieli zastanowić się nad tym, co stanowi lub stanowiło dla nich największe wyzwanie oraz nad tym, jak sobie poradzili z pojawiającymi się trudnościami. Aby ośmielić uczestników, facylitatorka jako pierwsza podzieliła się wyzwaniem, jakie stanowi dla niej tzw. „odpuszczanie”. O sytuacjach kontuzji i problemów zdrowotnych, które wymagały od niej, wbrew jej woli, zwolnienia, zatrzymania się, przemyślenia i przepracowania życiowych priorytetów. Jako odpowiedź na wyznanie facylitatorki, opowieść

kontynuowała jedna z asystentek, dla której aktualne wyzwanie stanowi kontuzja stopy, która znacznie utrudnia jej aktywność.

Kolejną osobą, która podzieliła się swoim wyzwaniem, była niedowidząca uczestniczka, która dodatkowo, od wczesnego dzieciństwa ma trudności z poruszaniem się. W związku z jej trudnościami fizycznymi, Ola od dzieciństwa była chroniona przez najbliższych przed wszelkimi zagrożeniami. Między innymi dlatego nie nauczyła się pływać i nigdy wcześniej nie uczestniczyła w spływie. Dlatego dla niej, największym wyzwaniem była sama obecność na spływie. Wymagało to od niej przełamania lęków i zrobienia czegoś po raz pierwszy w życiu.

Po Oli, głos zabrał młody mężczyzna, który stracił wzrok już jako osoba dorosła w wyniku zapalenia opon mózgowych. Dla niego największym wyzwaniem była utrata wzroku. Kiedy to mówił, jego twarz wyrażała wiele emocji. Widać było, że jeszcze nie pogodził się ze stratą. Po chwili głos zabrała jego asystentka (która znała go jeszcze jako osobę widzącą), mówiąc, że wg niej teraz jest on osobą o wiele bardziej aktywną, niż był, kiedy jeszcze widział. Było to o tyle znaczące, że przed utratą wzroku uczestnik był instruktorem nurkowania, a więc osobą aktywną fizycznie, dla której bardzo ważną częścią życia była aktywność jednoznacznie związana z doznaniem wzrokowymi.

W drugim pontonie swoimi wyzwaniami podzielili się Marek i Ewa. Dla Marka ważne było wspomnienie udziału w festiwalu rockowym 20 lat temu, kiedy jako osoba niewidoma napotykał na wiele barier architektonicznych i mentalnych. Ewa podzieliła się refleksją nt. trudności udziału w wystąpieniach publicznych i tego, jak radzi sobie z tego typu wyzwaniami.

Kolejnym etapem spływu była tzw. „przenoska” czyli miejsce, gdzie ze względu na wysoki uskoki i niski stan wody, pontony musiały zostać przeniesione. Uczestnicy z niepełnosprawnością wzroku zostali wyprowadzeni na brzeg a w tym czasie, widzący organizatorzy przenieśli pontony

kilkanaście metrów dalej. Czas „przenoski” został wykorzystany jako krótka przerwa na przekąski i toaletę oraz kolejne zadanie refleksyjne. Tym razem zadaniem uczestników i towarzyszących im asystentów było znalezienie i zabranie zasobów.

Kiedy przyszedł czas kontynuowania spływu, okazało się jednak, że stan wody jest na tyle niski, że dalsze płynięcie na tym odcinku nie jest jeszcze możliwe i musimy przeciągnąć pontony po dnie rzeki jeszcze kilkadziesiąt metrów. Ze względu na niesprzyjającą pogodę (zimno), dbając o dobrostan uczestników, postanowiliśmy już na tym etapie zaprosić ich do pontonów i przeciągnąć je dalej z pasażerami wewnątrz. Po pokonaniu mielizny, ostatni, trwający już tylko ok. godzinę etap spływu odbył się bez żadnych trudności.

Po dotarciu na metę, wróciliśmy do zadania z „przenoski” czyli posiadanych zasobów. Każdy z uczestników, siedząc już w kręgu, opowiedział, dlaczego zabrał właśnie ten element natury i, co miał on symbolizować. Dla nas, facylitatorek, najbardziej poruszająca była wypowiedź Oli - uczestniczki, dla której największym wyzwaniem okazało się uczestnictwo w spływie. Ola zabrała ze sobą twardy kij. Miał on symbolizować przemianę, jaka się w niej rozpoczęła oraz to, jaka chciałaby się stać.

Ostatnim etapem programu było ognisko oraz krąg zamykający wspólne doświadczenia. Uczestnicy i asystenci zostali zaproszeni do tego, by podsumować mijający dzień na czterech poziomach: walizka - czyli to, co ze sobą zabiera; żarówka - wszystko to, co odkryłam/em o sobie i innych; biała plama - czego mi zabrakło oraz kosz na śmieci - co uważam za nieprzydatne. Uczestnicy chętnie dzielili się na forum swoimi przeżyciami. W ich walizkach znalazły się nowe znajomości i umiejętności. Uczestnicy mówili też o tym, co nowego odkryli np., że „Tak niewiele trzeba, by pomóc” (słowa jednej z asystentek). Tym, czego zabrakło (i powtarzało się w wypowiedziach różnych osób), był czas na lepsze poznanie się nawzajem i dłuższe bycie ze sobą. Kosze uczestników pozostały puste.

Po podsumowaniu pozostał jeszcze czas na swobodną rozmowę, w czasie której okazało się, że kilkoro uczestników zamiast wygodnie siedzieć w pontonie, wolałoby zaangażować się w przeciąganie łodzi przez mieliznę. Ta informacja wywołała żywą dyskusję na temat postrzegania niepełnosprawności przez osoby widzące, również przez nas – facylitatorki procesu. Bowiem zamiast zapytać, mając jak najlepsze intencje, założyliśmy z góry, że ciągnięcie ciężkich pontonów w zimnej wodzie, w niesprzyjającej aurze to dla naszych uczestników zbyt wiele...

W naszej – facyliatorek – walizce, którą zabieramy na przyszłość, znalazło się więc jedno słowo: „ZAPYTAJ”.

## **Wnioski i rekomendacje**

### **ODWAGA I ZACHĘCANIE UCZESTNIKÓW DO WŁĄCZENIE SIĘ W AKTYWNOŚCI**

Podczas spływu napotkaliśmy trudności w postaci bardzo niskiego poziomu wody i niskiej temperatury powietrza. Pomimo tego, że spływ organizowany był w czerwcu, temperatury wahały się między 13 – 15 stopni. W trakcie spływu w pewnych momentach osoby w pontonach musiały wychodzić do wody, żeby zepchnąć sprzęt z mielizny. W obawie o bezpieczeństwo i dobrostan uczestników (niska temperatura wody, zmoczenie obuwia, śliskie kamienie), czynności te wykonywały osoby widzące – instruktorzy, kadra i wolontariusze. Jak się okazało po spływie, niektórzy z uczestników byli gotowi na to, żeby współuczestniczyć w tym działaniu, jednak nie zostali przez nas do tego zaproszeni. Było to dla nas cenną lekcją, żeby pytać uczestników, a nie kierować się obawami i trudnościami powstającymi w naszych głowach.

### **ODPOWIEDNIE PLANOWANIE CZASU TRWANIA PROGRAMU I AKTYWNOŚCI**

„Z nurtem rzeki” zaplanowałyśmy jako jednodniowy program o charakterze refleksyjnym, mający na celu wgląd w siebie, bycie w kontakcie z naturą, bycie tu i teraz. W kręgu podsumowującym po spływie uczestnicy wskazywali na to,

że czas realizacji programu jest zbyt krótki. Lepiej byłoby, gdyby był minimum dwudniowy, z przestrzenią na wspólne posiedzenie przy ognisku, rozmowy, refleksje, pobycie ze sobą. Cytując słowa uczestniczki "Czas trwania sptywu stanowczo za krótki pozostawił pewien niedosyt. Ognisko super sprawa, jednak za mało czasu na rozmowy poznawanie się, przydałaby się większa ilość zadań, które są świetnym uzupełnieniem sptywu motywującym do działania i przemyśleń."

Ponadto czas ten był też mocno ograniczony z punktu widzenia procesu terapeutycznego. Części zaplanowanych aktywności nie udało nam się przeprowadzić, z uwagi na to, żeby nie przeładować programu. Po szkoleniu w Hiszpanii wiedziałyśmy, że ważne jest zachowanie odpowiedniej proporcji między czasem przeznaczonym na aktywności i czasem wolnym dla uczestnika.

W trakcie pracy z grupą osób z niepełnosprawnością wzroku niezbędne jest także odpowiednie dostosowanie aktywności tak, by były one w pełni dostępne, w szczególności zwrócenie uwagi na komunikaty głosowe. Ma to jednak wpływ na wydłużenie czasu trwania aktywności.

Program można z powodzeniem zrealizować w ciągu jednego pełnego dnia, jednak w miarę możliwości rekomendujemy wydłużenie programu do minimum dwóch dni z noclegiem.

#### **SPOTKANIE Z GRUPĄ PRZED WYJAZDEM**

Podczas spotkania warto przedstawić uczestnikom plan wyjazdu, omówić, co mają ze sobą zabrać, a co zapewniamy my jako organizatorzy, odpowiedzieć na pytania i wątpliwości uczestników. Spotkanie pozwala też wstępnie poznać się uczestnikom i organizatorom, zmniejszyć obawy po stronie uczestników.

W naszym programie z uwagi na okres pandemii zorganizowaliśmy spotkanie w formie zdalnej.

**SPOTKANIE SZKOLENIOWE DLA CZŁONKÓW KADRY (W TYM WOLONTARIUSZY), KTÓRZY NIE MIELI DOŚWIADCZENIA W PRACY Z DANĄ GRUPĄ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ**

Aby nasz program był jak najbardziej dostępny dla osób z niepełnosprawnością, postanowiliśmy zorganizować spotkanie z ekspertem przez doświadczenie (osobą niewidomą), która przeszkoliła nas nt. tego, jak wspierać osoby z niepełnosprawnością wzroku. Podczas spotkania omówiliśmy też przebieg programu, aby jak najlepiej dostosować go do możliwości naszych uczestników. Spotkanie to bardzo pomogło nam zrozumieć, z czym borykają się na co dzień osoby niewidome i niedowidzące i, w jaki sposób możemy pomóc.

Magdalena Stempska, Agata Włodarczyk-Bucharowska

## STUDIUM PRZYPADKU PROGRAMU ADVENTURE THERAPY pt. „wZrastanie” – górskie manewry.

### Grupa docelowa

6 mężczyzn w wieku 26-38 lat, posiadających orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym lub znacznym w zakresie niepełnosprawności intelektualnej. Dobór grupy do testowania odbył się wg klucza: stopień samodzielności i samoobsługi oraz kondycji fizycznej (ze względu na planowany zakres zadań, uwarunkowania terenu oraz kwestię zgłaszania potrzeb). Grupę stworzyli uczestnicy tego samego WTZ, co zdecydowanie miało wpływ na szybką integrację z nowymi osobami, współpracę, poczucie bezpieczeństwa, jakość komunikacji czy otwartość w zgłaszaniu potrzeb.

Pod względem zakresu sprawności fizycznej i intelektualnej grupa była bardzo zróżnicowana - od osób sprawnych fizycznie i komunikacyjnie - po osoby z obniżoną motoryką, reaktywnością i potrzebą wsparcia komunikacyjnego.

### Zespół

Podstawowy zespół stanowiły 4 osoby, w tym 2 osoby odpowiedzialne za logistykę, zaopatrzenie, bezpieczeństwo fizyczne uczestników, 1 osoba znająca poszczególnych uczestników i ich potrzeby oraz 2 osoby odpowiedzialne za proces edukacyjno-terapeutyczny i bezpieczeństwo emocjonalne, psychiczne uczestników, 1 osoba odpowiedzialna za social media. Wszystkie osoby ukończyły szkolenia z zakresu Adventure Therapy. Ponadto w programie wzięły udział 2 obserwatorzy - również uczestniczki szkolenia Adventure Therapy.

### Opis programu

Tematami przewodnimi programu było bezpieczeństwo i samodzielność. Poszczególne aktywności były swoistymi „treningami” w zakresie bezpieczeństwa indywidualnego i grupowego, samodzielności oraz potrzeby współpracy.



Formuła zajęć dostosowana była do zakresu możliwości psychicznych i fizycznych osób biorących udział w warsztacie, przy formułowaniu celów pod uwagę brane były aspekty indywidualne, aspekt normy grupowej oraz poziom możliwy do osiągnięcia przez uczestników przy otrzymaniu wsparcia członków zespołu.

W początkowej fazie planowano zrealizować wyjazd trzydniowy z dwoma noclegami, finalnie ze względu na obostrzenia związane z Covid'19, zmiany wśród wcześniej typowanych uczestników wyjazdu oraz zmianę miejsca pobytu docelowego, program zmodyfikowano i przeprowadzono wyjazd dwudniowy z jednym noclegiem. Przygotowany program w odniesieniu do celu warsztatu zakładał jak największe włączanie uczestników w organizowanie społeczności (przygotowywanie posiłków, dbanie o porządek, przygotowanie miejsc odpoczynku, palenisk czy wzajemnego bezpieczeństwa). Warsztat odbył się na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej.

Dzień pierwszy: wg planu był czasem poznania najbliższego terenu, przygotowania pierwszego wspólnego posiłku oraz przeprowadzenia nocnych manewrów, których motywem przewodnim było bezpieczeństwo.

Dzień drugi: tematem przewodnim drugiego dnia była samodzielność, samostanowienie oraz potrzeba współpracy w realizacji poszczególnych wartości czy celu indywidualnego i grupowego, wspólnej wędrówki.

Już po przyjeździe na miejsce noclegowe nastąpiła pierwsza znacząca modyfikacja przygotowanego scenariusza, ze względu na brak wolnego paleniska, przeniesiono miejsce wspólnej plenerowej kolacji, co miało też wpływ na konieczność zmiany formuły nocnych manewrów (wg planu miały się odbyć w pobliżu ośrodka, grupy miały przygotować 2 różne trasy z różnymi przedmiotami dotyczącymi bezpieczeństwa, a następnie miała nastąpić wymiana map i odszukiwanie ukrytych przedmiotów).

Po modyfikacji: grupa pierwsza była zespołem, którego zadaniem było ukrycie oraz oznaczenie przedmiotów bezpieczeństwa, zadaniem grupy drugiej było odnalezienie ukrytych przedmiotów oraz ich omówienie. Czynnikiem utrudniającym zadanie było:

1. Rozpoczęcie zadania po zapadnięciu zmroku – dla zapewnienia bezpieczeństwa uczestnicy zostali zaopatrzeni w źródła światła (czołówka + latarka asekuracyjna oraz zostali zaznajomieni z zasadami bezpieczeństwa i przywoływania), dodatkowo w ramach stref komfortu został dokonany pomiar poczucia bezpieczeństwa poruszania się po zmroku, w lesie i w nieznanym terenie.
2. Zmęczenie oraz zmiana schematu – manewry rozpoczęły się o godzinie, która dla większości z uczestników zwyczajowo jest już czasem spoczynku lub przygotowania do snu (uważność na grupę poprzez pomiar gotowości do aktywności oraz pomiar zmęczenia).

Dzień zakończył się podsumowaniem nt. zasad bezpieczeństwa, indywidualnych wrażeń oraz krótkim omówieniem/przypomnieniem działań dnia drugiego.

Dzień drugi, ze względu na potrzebę regeneracji po wieczornych zajęciach, rozpoczął się „późniejszym” wspólnym posiłkiem (przygotowanie śniadania było zdaniem uczestników, które wykonali w pełni samodzielnie) oraz uporządkowaniem i zwolnieniem pokoi.

Tematem przewodnim drugiego dnia była samodzielność przy jednoczesnym zachowaniu zasad bezpieczeństwa. Z uczestnikami zostały omówione zasady bezpieczeństwa w przestrzeni otwartej, zwłaszcza w terenach górzystych oraz zasady przywoływania (uczestnicy otrzymali czapki oraz gwizdek przywołujący). Czas wędrowki na Górę Zborów był czasem rozmów i rozmyślań nt. samodzielności i samostanowienia. W ramach krótkich przerw omawiane były dzieje Jury Krakowsko-Częstochowskiej, otaczającej przyrody, a także

ćwiczenia rozciągające i integrujące. Tego dnia to uczestnicy sygnalizowali i decydowali o miejscach i długości postojów (cel: stworzenie przestrzeni do bezpiecznego sygnalizowania indywidualnych potrzeb, wzajemna uważność, waga bezpieczeństwa i potrzeba samodzielności). Ze względu na uwarunkowania terenowe kilka wejść i zejść wymagało zmiany tempa, współpracy i wzajemnej pomocy. Zadaniem po wejściu na górę było wybranie klocka samodzielności i „opowiedzenie/uzasadnienie” – co stoi za moim wyborem, co dla mnie znaczy: być samodzielnym.



Foto. Joanna Świśt

Droga powrotna do ośrodka to czas na rozmowy, o miejscach/osobach, które lubimy i, które są dla nas „bezpieczne”.

Dzień drugi i wyjazd zakończył się wspólnym przygotowaniem ogniska, obiado-kolacją oraz aktywnością „sieć”, w ramach której każdy z uczestników

mógł powiedzieć „co zabiera ze sobą” – po nazwaniu nowych doświadczeń. Sieć została przecięta tak, aby każdy z uczestników pozostał z kawałkiem sieci tj. wspólnego doświadczenia w ręku.

Zrealizowany program miał wpływ na: uczestników, dla których możliwość wzięcia udziału w aktywnościach poza miejscem zamieszkania w bezpiecznej grupie, z wyzwaniem i uważnym przesuwaniem granic komfortu było znaczącym wydarzeniem i doświadczeniem oraz na kadrę, która w takim składzie i wobec takiego zadania, występowała po raz pierwszy.

Celem programu był trening w zakresie samodzielności i bezpieczeństwa, który poprzez dobór poszczególnych aktywności oraz uważność na potrzeby grupy, udało się zrealizować w zamierzonym stopniu.

Foto. Joanna Świsł



Prawdziwą podróżą odkrywczą był cały proces przygotowania i realizacji programu, pełen momentów zwrotnych i znaczących. Każda rozmowa to zatrzymanie, zwrot i zmiana, tym bardziej, że testowana przygoda po pierwsze, była przygotowywana zdalnie, a po drugie, że po raz pierwszy

działaliśmy wspólnie w takim składzie i wobec takiego wyzwania, bo choć znaleźliśmy swoje możliwości i potencjał, to w akcji się nie poznaliśmy.

Mocnymi stronami były różne doświadczenia, spojrzenia i kompetencje każdego z członków zespołu, jednak to wzajemnemu zaufaniu, uważności, umiejętności odpuszczania, chęci podążania za grupą oraz elastyczności, program udało się zrealizować zgodnie z „planem”.

## **Wnioski i rekomendacje**

### **MOŻLIWOŚĆ REPLIKOWANIA ROZWIĄZANIA.**

Przygotowany program przy wprowadzeniu drobnych zmian związanych z predyspozycjami grupy uczestników, ukształtowaniem terenu, dostępnością czy pogodą możliwy jest do replikowania. Program wyjazdu przygotowany był tak, aby poza kluczowymi/stałymi aktywnościami/punktami możliwe były modyfikacje pozwalające na uwzględnienie poziomu energii, zrozumienia czy zaangażowania uczestników. Z jednej strony niewątpliwym atutem, dającym szansę na lepsze dopasowanie i sprawniejsze reagowanie, był brak sztywnego scenariusza, z drugiej strony wymagało to od zespołu dużej odwagi i zaufania, zwłaszcza, że dla zespołu realizującego był to również test.

### **KLUCZEM DO SUKCESU - WŁAŚCIWY DOBÓR CZŁONKÓW ZESPOŁU**

Dobór zespołu pod kątem posiadanego doświadczenia, kompetencji i kwalifikacji jest niezwykle ważny. Zespół powinny tworzyć osoby posiadające dużą elastyczność psychiczną, kreatywność, odporność, radzące sobie ze swoimi emocjami, charakteryzujące się dużą uważnością na jednostkę, jak i potrafiące pracować kolektywnie, z naciskiem na współzależność.

Zespół, który realizował program, tworzyła grupa osób, które się znają i lubią, jednak nigdy nie pracowały w ramach takiego działania. Brak doświadczenia wspólnych działań związanych z procesem zawierającym elementy

terapeutyczne, stanowił wyzwanie, ale był i potencjalnym zagrożeniem, ponieważ, aby sprawnie i bezpiecznie przeprowadzić grupę przez proces, to właśnie zespół powinien być tym stabilnym trzonem. Trzonem, który przede wszystkim, wiele wzajemnie doświadczył, posiada szerokie spektrum reagowania, ma przepracowane podstawowe strategie i schematy radzenia sobie w sytuacjach krytycznych czy zmiennych. Mając na uwadze nierówność i różnorodność zespołu, posiadane deficyty, indywidualne ograniczenia, program przygotowano z zachowaniem zasad: bezpieczeństwa, powolnego wzrostu i podążania za uczestnikami. Takie podejście zrodziło wzajemne zaufanie, otwartość i poczucie współzależności.

### ZNAJOMOŚĆ GRUPY DOCELOWEJ

Poznanie potrzeb grupy a znajomość osób z „grupy docelowej” to dwa różne aspekty i w przypadku realizacji programu „wZrastanie”, to znajomość grupy przez jedną osobę z zespołu była niezwykle pomocna i tak naprawdę dała przestrzeń na doświadczanie. Bez tego oczywiście „proces” byłby możliwy, nie mniej jednak zdecydowanie powolniejszy i mniej odważnie dotykający granic komfortu. Wypracowane wcześniej relacje pomiędzy uczestnikami i jednym z prowadzących dały początek dobrego współistnienia i bezpiecznego przejścia przez kolejne etapy procesu, jak i samego programu.

Joanna Świst



# 8

## ■ Narzędzia oceny efektów

Narzędzia oceny efektów programu Adventure Therapy powinny każdorazowo zostać dostosowane do możliwości poznawczych danej grupy osób z niepełnosprawnością. W naszych programach stosowaliśmy dwa typy narzędzi, poniżej znajdują się ich opisy.

### 1. Wywiad lub ankieta

- Przykłady pytań dotyczących udziału w programie Adventure Therapy:
- Czego dowiedziałaś/eś się o sobie?
- Jak myślisz, jak możesz zastosować tę naukę w swoim życiu?
- Czego dowiedziałaś/eś się o współuczestnikach programu?
- Jaki był dla ciebie najtrudniejszy moment i jak go przetrwałaś/eś?
- Jaki był dla ciebie najlepszy moment i dlaczego?
- Z czego jesteś najbardziej dumna/y?
- Jakie napotkałaś/eś wyzwania?
- Czy poleciłbyś/abyś ten program innym osobom i jeśli tak, to dlaczego?

### 2. Ocena efektów z wykorzystaniem alternatywnych form ewaluacji - metafory, zdjęcia, rysunki

**ZASTOSUJ METAFORĘ:**

- Metafora róży - podsumowanie może być przeprowadzone werbalnie lub na papierze. Uczestnik ocenia aktywność, odnosząc się do fragmentów róży tj.: korzeń (to, co należy podlewać i pielęgnować, aby róża mogła rosnąć), cierni (trudność, wyzwanie, chwila przygnębienia) i kwiat (coś pięknego, co zachowa, docenia lub podziwia).
- Metafora walizki (coś, co zabieram ze sobą), kosza (coś co wyrzucam), żarówki (coś, co mnie zaskoczyło), białej plamy (coś, czego zabrakło) - podsumowanie może być przeprowadzone werbalnie lub na papierze.
- Metafora elementu natury - wybierz element natury, który symbolizuje to, czego doświadczyłeś/łaś podczas zajęć, jakie dostrzegasz zmiany, co było najtrudniejsze do zmiany, z czego jesteś najbardziej zadowolony /zadowolona, co Cię zainspirowało, a co było barierą, itp. można pomocniczo użyć metafory: zmiana, której doświadczyłam/em jest jak .....

**ZDJĘCIA LUB OBRAZY Z NATURY.**

Uczestnicy wybierają te, które reprezentują ich doświadczenie, które przeżyli podczas programu / aktywności.

- Inne pomysły graficzne: Cel, Termometr, Skala, Prognoza pogody, Emotikony np. buźki, kciuki.
- Przykładowe pytania: Jak się czułeś podczas aktywności? Jak duże wsparcie czułeś podczas aktywności? Czy powtórzyłbyś/łabyś tę aktywność? Jak oceniasz swoje zaangażowanie w daną aktywność?

Można również użyć rysunków przedstawiających różne metody pomiaru i pozwolić uczestnikom, by wybrali ten, który w tym momencie najlepiej koreluje z ich samopoczuciem.



## Wybrane wypowiedzi uczestników

Tu prezentujemy kilka wybranych odpowiedzi uczestników projektu, które znalazły się w ankietach po zrealizowanym programie:

### CO ZABIERASZ ZE SOBĄ?

*„Radość i przyjemność z fajnie spędzonego dnia, nowe znajomości i świadomość, że warto przełamywać swoje nawyki i robić coś nowego.”*

*„Dobre wspomnienia”*

*„Dobre doświadczenia i nadzieje na kolejne.”*

*„Zabieram super wspomnienia oraz przekonanie, iż mimo różnych trudności, warto próbować i doświadczać nowych rzeczy, naprawdę warto, zwłaszcza jeśli ma się tak zgraną ekipę”*

### CZY POLECIBYŚ TEN PROGRAM INNYM OSOBOM, JEŚLI TAK, TO DLACZEGO?

*„Tak polecilibym. Dlatego, by wychodzili z domu ze swoich stref komfortu, poznawali przyjemności poznania nowych ludzi, sprawdzali swoje możliwości czerpali przyjemność z kontaktu z naturą.”*

*„Tak, bo można poznać fajnych ludzi i miło spędzić czas.”*

*„Tak. Uważam, że wielu osobom w tym mi brakuje na co dzień aktywności fizycznej.”*

*„Oczywiście, polecam każdemu, kto lubi wyzwania i chce się zmierzyć z jakimiś swoimi lękami, jak najbardziej.”*

## 9 Podsumowanie i rekomendacje

Okres pandemii, a zarazem czas realizacji projektu „Przerwa na przygodę” okazał się być szczególnie dotkliwym dla osób z niepełnosprawnością. Ośrodki wsparcia tj. WTZ, ŚDS, świetlice środowiskowe zostały czasowo zamknięte. Ograniczenie kontaktów społecznych, zamknięcie w domach spowodowało wśród młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną regres w funkcjonowaniu poznawczym. Osoby z niepełnosprawnościami sensorycznymi czy fizycznymi zgłaszały nam coraz większą potrzebę wyjścia z domów, aktywnego spędzania czasu w grupie, wśród innych młodych ludzi oraz potrzebę bycia w naturze.

Proponowane przez nas Programy Adventure Therapy stanowią odpowiedź na wyzwania obecnych czasów oraz potrzeby tej grupy docelowej.

Programy Adventure Therapy mogą być stosowane przez organizacje świadczące usługi skierowane do młodych osób z niepełnosprawnościami, zainteresowane wdrażaniem nowych, grupowych metod wsparcia swoich klientów zorientowanych na rozwój określonych kompetencji społecznych.

Dzięki elastyczności rozwiązania – programy Adventure Therapy mogą mieć zarówno formułę kilkudniową, jak i kilkugodzinną; wymagać wynajęcia

sprzętu do turystyki kwalifikowanej oraz zatrudnienia instruktorów, jak i bazować minimalnych zasobach sprzętowych i umiejętnościach kadry organizacji. Mogą zostać zorganizowane w pobliskiej okolicy (las, park miejski) lub w formie wyjazdu czy wyprawy w miejsca odległe od ludzkich siedzib. Ta elastyczność powoduje, że koszty programu mogą mieścić się w przedziale od kilkuset złotych do kilku tysięcy złotych. Jednak na pewnym poziomie rozwiązanie to może być wdrożone do praktyki organizacji bez konieczności zaangażowania wysokich nakładów finansowych, technicznych czy sprzętowych.

Warunkiem minimalnym dla wdrożenia rozwiązania jest zaangażowanie zespołu, który spełni wymagania opisane w niniejszej publikacji (rozdział 5).

#### **REKOMENDACJE DOTYCZĄCE TWORZENIA I WDRAŻANIA PROGRAMÓW**

Jak pokazały nasze doświadczenia z okresu testowania i wdrażania, programy mogą być realizowane z powodzeniem dla osób z szerszej grupy wiekowej. W projekcie założyliśmy pierwotnie testy wśród młodych dorosłych do 35 roku życia. Już podczas rekrutacji okazało się jednak, że istnieje bardzo duże zapotrzebowanie wśród naszych klientów do 40 roku życia, stąd grupa wiekowa została za zgodą instytucji finansującej rozszerzona. Wiemy jednak, że programy cieszyły się też zainteresowaniem osób powyżej 40 r.ż., stąd na przyszłość, po odpowiednim dostosowaniu rekomendujemy to rozwiązanie także dla osób nieco starszych.

Proces projektowania programów, dla nas jako osób początkujących, był bardzo czasochłonny. Podczas tworzenia jednego z programów zgubiliśmy się na tym, że był on bardzo sztywny i zbyt szczegółowy, a przez to skomplikowany. Chcieliśmy mieć też kontrolę nad wszystkim, praktyka pokazała, że jest to niemożliwe. Zamiast więc zbyt szczegółować programy, zdecydowanie bardziej warto skupić się na tworzeniu elastycznych - i myśląc długofalowo o ich wdrażaniu - replikowalnych programów, które można będzie dostosować

do zmieniających się warunków pogodowych, nastawienia grupy oraz innych sytuacji losowych. Dobrym ćwiczeniem dla zespołu przed programem jest improwizowanie możliwych zdarzeń tj. ćwiczenie nie przywiązywania się do zastanej sytuacji.

Rekomendujemy ponadto włączenie uczestników w projektowanie programów – to, co jest ambicją osób prowadzących, niejednokrotnie nie leży w obszarze zainteresowań uczestników programu. Warto jest więc spotkać się przed programem z grupą i porozmawiać o możliwościach i alternatywach.

Podczas realizacji programu ważna jest koncentracja na procesie, a nie na rezultacie. Tak naprawdę nie jest istotne to, czy uczestnik programu nauczy się wspinać czy wiązać węzeł, ale to, jak poradzi sobie lub nie z daną sytuacją i, jaką naukę z tego wyniesie dla siebie na przyszłość.

Tak więc twórcie i realizujcie programy Adventure Therapy dla osób z niepełnosprawnością i ... TRUST THE PROCES/ZAUFAJCIE PROCESOWI!

# 10. Wykaz źródeł

1. Adventure therapy effects on self-concept – A meta-analysis, Corinna Fleischer and others, Germany 2017, <https://psyarxiv.com/c7y9a>
2. Adventure Therapy, Theory, Research, and Practice, 2nd Edition, Michael A. Gass, H.L."lee" Gillis, Keith C. Russell, Copyright Year 2020, <https://www.routledge.com>
3. Historical background of Adventure Therapy in the Netherlands, Per Wijnands& Lianne Janssen–Mutsaersstichting (The Netherlands), [http://adventuretherapy.eu/wp-content/uploads/2017/02/ATE\\_AT-History-NLD\\_2017.pdf](http://adventuretherapy.eu/wp-content/uploads/2017/02/ATE_AT-History-NLD_2017.pdf)
4. Integrated Wilderness Adventure: Effects on Personal and Lifestyle Traits of Persons With and Without Disabilities, Leo H. McAvoy and others, [https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/S\\_Schleien\\_Integrated\\_1989.pdf](https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/S_Schleien_Integrated_1989.pdf)
5. Jak poprowadzić proces Wilderness Therapy, Przewodnik Praktyczny, Jana Svecova i in., <http://mierzwysoko.org.pl>
6. Outdoor Adventure Programming for Individuals With Cognitive Disabilities Who Present Serious Accommodation Challenges, THERAPEUTIC RECREATION JOURNAL Vol. 40, No. 3, 182-199, 2006, Leo McAvoy and others, <https://www.wildernessinquiry.org/wp-content/uploads/2014/03/904-3748-1-PB.pdf>
7. Outdoor education from theory to practice, Daniele Bettini and others, Foundation Institute of Animation and Social Development, Wrocław 2018, <https://sklep.naukaprzygoda.edu.pl>

8. Outdoor experiential therapies: Implications for TR practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(2), 107–122, Ewert, A. W., McCormick, B. P., & Voight, A. E. (2001), [https://www.bctra.org/wp-content/uploads/tr\\_journals/1068-4186-1-PB.pdf](https://www.bctra.org/wp-content/uploads/tr_journals/1068-4186-1-PB.pdf)
9. Socjoterapia w praktyce psychopedagogicznej, Wiesław Sikorski, Nysa 2014, [https://dbc.wroc.pl/Content/36877/PDF/Socjoterapia\\_w\\_praktyce.pdf](https://dbc.wroc.pl/Content/36877/PDF/Socjoterapia_w_praktyce.pdf)
10. The role of adventure therapy in promoting inclusion for people with disabilities, Lai, Karen Elizabeith Ka-Yee, University of British Columbia 2008, <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/24/items/1.0066421>
11. What is adventure therapy, Sandra Newes, 2004, [https://www.researchgate.net/publication/229038183\\_What\\_is\\_adventure\\_therapy](https://www.researchgate.net/publication/229038183_What_is_adventure_therapy)
12. Wilderness Therapy History and Literature Review, Michael Heckendorn, M.Ed., NCC, May 2011, <https://coloradoteentherapy.com/wp-content/uploads/2016/05/Wilderness-Therapy-History-and-Literature-Review.pdf>
13. <http://psychology.iresearchnet.com/counseling-psychology/counseling-therapy/adventure-therapy/>
14. <https://www.aee.org/history-of-AT>
15. <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/wilderness-therapy>
16. <https://www.newportacademy.com/resources/glossary/adventure-therapy/>
17. <https://adventuretherapy.org.uk>
18. <https://evoketherapy.com/resources/blog/j-huffine/how-can-wilderness-therapy-help-teens-on-the-spectrum-with-aspergers-autism-and-non-verbal-learning-disability/>
19. <https://tribesadventures.com.au>
20. <http://www.terracentricadventures.com/programs/therapeutic-programs/>

## KILKA SŁÓW O REALIZATORACH

### FUNDACJA IMAGO

Fundacja koncentruje swoje działania wokół szeroko rozumianej aktywizacji społeczno-edukacyjno-zawodowej osób z grup wykluczonych, w tym w szczególności osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów. W ramach wsparcia tej grupy osób prowadzimy działania związane z rozwojem i promocją usług asystenckich i usług opieki wytchnieniowej, a także działania w obszarze dostępności. Fundacja prowadzi aktualnie centra asystentury i opieki wytchnieniowej w 6 lokalizacjach w Polsce. Fundacja Imago jest też inicjatorem zmian i innowacji w obszarze polityk społecznych ułatwiających niezależne życie osobom niepełnosprawnym i opiekunom (badania i konsultacje społeczne, budowanie programów asystenckich i przerwy wytchnieniowej, budowanie lokalnych strategii wsparcia opiekunów, opracowanie publikacji i rekomendacji z zakresu opieki wytchnieniowej). Jesteśmy członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia Krótkiej Przerwy (International Short Break Association) oraz inicjatorem Koalicji na rzecz usług asystenckich.

[www.fundacijaimago.pl](http://www.fundacijaimago.pl)

### ASOCIACIÓN EXPERIENTIA

Stowarzyszenie tworzą specjaliści w obszarze zdrowia psychicznego i interwencji społecznej. Experientia jest pionierem we wprowadzaniu „terapii przygody” i „edukacji przez doświadczenie” w Hiszpanii. Organizacja projektuje i rozwija programy terapeutyczne i rozwoju osobistego dla innych podmiotów tj. szpitale, NGO, szkoły, etc. Jest współzałożycielem Europejskiej Sieci Przygody oraz członkiem Międzynarodowego Komitetu Terapii Przygody. Szczególny nacisk kładzie na zintegrowane programy terapeutyczne skierowane do grup wykluczonych (młodzież, osoby z niepełnosprawnością ect.). Prowadzi szeroko rozumianą edukację i szkolenia na temat metodologii w/w terapii.

<https://www.asociacionexperientia.org/>



**fundacja  
imago**



ISBN 978-83-956974-0-1



9 788395 697401