



Program jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Operacyjnego NOWE FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030



DOLNOŚLĄSKI FUNDUSZ MAŁYCH INICJATYW

EWALUACJA DZIAŁAŃ W ROKU 2022

RAPORT ZE ZOGNISKOWANEGO WYWIADU GRUPOWEGO

GRUDZIEŃ 2022 ROKU

1. CZAS I FORMA WYWIADU

- Ze względów epidemiologicznych (pandemia COVID-19) i zaangażowania osób działających na rzecz pomocy uchodźczynom i uchodźcom z Ukrainy zdecydowano się na spotkanie on-line na platformie ZOOM.
- Wywiad odbył się według ramowego scenariusza załączonego do niniejszego raportu. Uczestnicy i uczestniczki wywiadu mogli ponadto dzielić w czasie spotkania uwagami i komentarzami, wykorzystując do tego celu internetowe narzędzia, takie jak MENTIMETER i MIRO.
- Ponieważ spotkanie dotyczyło rozmowy o bardzo osobistych przeżyciach i odczuciach, nie zostało ono na prośbę jego uczestników i uczestniczek nagrane. Osoby biorące udział w spotkaniu, nie chciały, aby ich, często trudne doświadczenia były dostępne dla innych osób. Z racji uszanowania ich przestrzeni osobistej oraz wartości ich przeżyć, którymi zechciały się podzielić, ewaluacja jest opracowana w sposób „hasłowy”, aby zapewnić brak identyfikacji wypowiedzi z uczestnikiem lub uczestniczką.

1

2. UCZESTNICZKI I UCZESTNICY SPOTKANIA

- W wywiadzie uczestniczyło 15 osób – po pięć z młodych organizacji pozarządowych i z grup inicjatywnych oraz pięć osób, które wzięły udział w SZKOLE LIDERÓW DFMI w 2022 roku (z racji wybuchu wojny w Ukrainie, co spowodowało zmianę tematyki SZKOŁY LIDERÓW zaplanowanej w projekcie).
- Wszyscy obecni na spotkaniu realizowali projekty w 2022 roku w ramach Małych Inicjatyw projekty na terenie Dolnego Śląska.



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



TRĄWA
starać się o siebie



Program jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Operacyjnego NOWE FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030



3. CEL WYWIADU

- Głównym celem wywiadu była pogłębiona analiza udziału w Dolnośląskim Funduszu Małych Inicjatyw z perspektywy realizatorów projektów zaangażowanych w działania społeczne do wspólnot lokalnych, ale również zaangażowanych w aktywną pomoc osobom z Ukrainy oraz w dalsze działania na rzecz usuwania skutków pandemii covid 19.
- Z przyznanej dotacji nie skorzystały trzy podmioty (przed momentem podpisania umowy). Ich miejsce zajęły kolejne projekty z listy rezerwowej. Ostatecznie wszystkie 46 projektów zostało zorganizowane, przeprowadzone i rozliczone.
- W trakcie realizacji projektów Operatorzy byli w stałym kontakcie z grupami inicjatywnymi i młodymi NGO, które otrzymały Małą Inicjatywę. Szczególnie podczas bezpośrednich spotkań i rozmów telefonicznych beneficjenci dzielili się swoimi odczuciami na temat aktualnych kryzysów, komplikacji w realizacji działań, wątpliwościami, niepewnością, działania pod presją czasu i stresu.
- Końcowa ewaluacja projektu w 2022 roku skupiła się zatem na podsumowaniu działań społecznych w czasach kryzysu przez osoby, które aktywnie i bezpośrednio działały na rzecz swoich społeczności lokalnych, a także nowych mieszkańców i mieszanek Dolnego Śląska – osób z Ukrainy.

2

ETAPY WYWIADU:

1. WSPÓLNE OMÓWIENIE TEGO, CO SPRAWIA, ŻE ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE CZĘSTO NAS PRZECIĄŻA.
2. ZEBRANIE POWODÓW WYPALENIA AKTYWISTYCZNEGO.
3. OCENA ZAANGAŻOWANIA W DZIAŁANIA SPOŁECZNE W 2022 ROKU I PODZIELENIU SWOICH ODCZUĆ NA ICH PLUSY I MINUSY.
4. OPRACOWANIE SPOSOBÓW NA TO, JAK WŁĄCZAĆ DBANIE O SIEBIE I INNYCH W DZIAŁANIA SPOŁECZNE (WYMIANA DOŚWIADCZEŃ, ROZWIĄZAŃ I DOBRYCH PRAKTYK W RADZENIU SOBIE Z CIĘŻAREM AKTYWNOŚCI WOLONTARYJNYCH).



Program jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Operacyjnego NOWE FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030

1. WSPÓLNE OMÓWIENIE TEGO, CO SPRAWIA, ŻE ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE CZĘSTO NAS PRZECIĄŻA.

Uczestnicy i uczestniczki spotkania wymienili następujące przyczyny wypalenia zawodowego:

- ciągłe zmęczenie,
- brak sił i energii,
- brak czasu na inne aktywności, w tym rodzinę, przyjaciół czy hobby,
- wyczerpanie emocjonalne i fizyczne,
- trudność w codziennym wstawianiu i podejmowaniu zajęć w pracy niechęć do pracy,
- pesymizm, brak nadziei na poprawę/zmianę,
- „Praca mnie nie cieszy”
- „Nie czuję, że robię coś dobrze, skoro nie widzę poprawy, zmian na lepsze, a wszystkiego nadal przybywa”
- brak wiary w siebie i swoje zdolności
- wahania nastroju, obniżony nastrój, drażliwość, irytacja, złość...
- problemy: z zasypianiem, jakością i długością snu, niewyspaniem,
- problemy z koncentracją uwagi i spadek kreatywności,
- objawy fizyczne ze strony ciała/organizmu dolegliwości somatyczne (złe samopoczucie, podwyższone ciśnienie, kołatanie serca, napięcie i bóle mięśniowe, bóle głowy, brzucha i pleców),
- problemy z odpornością, częstsze przeziębienia, infekcje.

3

2. ZEBRANIE POWODÓW WYPALENIA AKTYWISTYCZNEGO.

Uczestnicy i uczestniczki spotkania wymienili następujące powody wypalenia:

- stres i trudne sytuacje
- ilość wymagań i obowiązków
- nadawanie zbyt dużego znaczenia sprawom zawodowym,
- postrzeganie siebie przez pryzmat pracy,
- pracobolizm,
- wysokie wymagania innych i nas samych wobec siebie i innych,
- brak/ za mało czasu na życie prywatne – poza pracą,
- ignorowanie własnych potrzeb,
- brak umiejętności na skuteczną regenerację,
- brak asertywności,
- nie stawianie granic
- „Poczucie własnej niezastępywalności – jak ja tego nie zrobię, to nikt nie zrobi i projekt się posypie”
- Strach przed porażką – „Nie umiemy rozmawiać o porażkach, chwalimy się tylko sukcesami”



Program jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskich ze środków Rządowego Programu Operacyjnego NOWE FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030



- konflikty ze współpracownikami;
- wynagrodzenie nieadekwatne do wysiłku wkładanego w pracę;
- poczucie bycia wykorzystywanym i naiwnym

3. OCENA ZAANGAŻOWANIA W DZIAŁANIA SPOŁECZNE W 2022 ROKU I PODZIELENIU SWOICH ODCZUĆ NA ICH PLUSY I MINUSY.

Uczestnicy i uczestniczki spotkania mieli za zadanie podać (za pośrednictwem platformy wirtualnej MENTIMETER) do 10 określeń, które ich zdaniem oznaczają zalety/plusy/zyski z pracy społecznej/wolontariatu na rzecz innych.

Najczęściej powtarzalnymi odczuciami były:

- zaufanie
- współpraca
- wdzięczność
- ludzie
- bezinteresowność
- zmiana
- odwaga
- sprawczość

Plusy





Program jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Operacyjnego NOWE FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030

Uczestnicy i uczestniczki spotkania mieli za zadanie podać (za pośrednictwem platformy wirtualnej MENTIMETER) do 10 określeń, które ich zdaniem oznaczają wady/minusy/straty z pracy społecznej/wolontariatu na rzecz innych.

Najczęściej powtarzalnymi odczuciami były:

- zmęczenie
- smutek
- stres
- rozdrażnienie
- wyzwanie
- samotność

Minusy

Mentimeter



4. OPRACOWANIE SPOSOBÓW NA TO, JAK WŁĄCZAĆ DBANIE O SIEBIE I INNYCH W DZIAŁANIA SPOŁECZNE (WYMIANA DOŚWIADCZEŃ, ROZWIĄZAŃ I DOBRZYCH PRAKTYK W RADZENIU SOBIE Z CIĘŻAREM AKTYWNOŚCI WOLONTARYJNYCH).

Uczestnicy i uczestniczki spotkania mieli za zadanie podać (za pośrednictwem platformy wirtualnej MIRO) te rzeczy/okoliczności, które najbardziej stoją im na przeszkodzie w zadbaniu o siebie i własne potrzeby.



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskich



TRAWA
starecysobie



Program jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskich ze środków Rządowego Programu Operacyjnego NOWE FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030



miro

EWALUACJA LIDERÓW DFMI | 2022

KOSZTY DZIAŁANIA SPOŁECZNEGO
PROBLEMY I ROZWIĄZANIA

★ STOPERY | PRZESZKODY



Lista „blokerów”:

- wygórowane oczekiwania,
- trudność w angażowaniu innych osób w działania społeczne,
- pozostawanie w ciągłej presji czasu,
- spiętrzenie/kumulacja zadań i działań w jednym momencie,
- przebodźcowanie,
- brak stabilności w porównaniu z zapleczem socjalnym, które oferuje strona biznesowa/korporacyjna,
- wielowątkowość,
- sytuacje nagłe
- pośpiech / brak wystarczającej ilości czasu
- uzależnienie powodzenia/realizacji działania od wskaźników projektowych,
- zbyt niskie wynagrodzenie w stosunku do umiejętności i nakładu pracy,
- brak stabilności finansowej (brak ciągłości, działanie „od projektu do projektu”),
- za mały zespół / przepracowanie + przeciążenie obowiązkami,
- przemęczenie / chroniczne zmęczenie / wypalenie
- praca w chaosie rozumianym, jako bałaganie przestrzennym i informacyjnym,
- brak nadziei na zmianę.



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



TRAWA
staremysle.pl



Program jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Operacyjnego NOWE FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030



★ POMYSŁY | PROPOZYCJE



Lista rozwiązań:

- czas na odpoczynek / sen,
- proste techniki oddechowe łagodzące stres i napięcie,
- aktywność (sport, joga, medytacja, spacer),
- bliscy ludzie (rodzina przyjaciele) / inni ludzie (współpracownicy, wolontariusze, etc.),
- otwartość na zmianę sposobu życia, także zawodowego,
- przestrzeń dla hobby,
- komunikacja / rozmowa,
- nikt nie jest robotem – jesteśmy tylko ludźmi mamy prawo do słabości i zmęczenia,
- granice / zdrowy egoizm/ asertywność,
- zwrócenie się o pomoc do specjalisty (psycholog, psychiatra, coach),
- zwierzęta są dobre na wszystko (koty, psy, rybki + park/las/ZOO),
- NIC NIE MUSZĘ! | MOGĘ!
- CZAS| CZAS | CZAS



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskich



TRATWA
stara cieszyna



wspieramy NGO



Program jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Operacyjnego NOWE FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030



5. WNIOSKI I REKOMENDACJE

- Nauczyć się nazwać to, co się dzieje.
- Umiejętnie organizować swoje życie prywatne i zawodowe.
- Zadbac o własne potrzeby.
- Nauczyć się odpoczywać, znaleźć czas na rozrywkę i zabawę.
- Spotkać się z osobami, które wprawiają cię w dobry nastrój.
- Pójść do kina lub na koncert.
- Pamiętać o wysypianiu się, zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej.
- Znaleźć nowe hobby lub zajęcie, które nie będzie związane z wykonywaną pracą zawodową.
- Wzmocnić poczucie własnej wartości.
- Przypomnieć sobie swoje największe sukcesy i docenić osiągnięcia.
- Nauczyć się dbać o swoje granice oraz radzić sobie z trudnymi sytuacjami.
- Wziąć udział w treningu asertywności lub warsztatach radzenia sobie ze stresem.
- Zmniejszyć swoje obciążenie pracą.
- Zachować rozwagę w przyjmowaniu kolejnych zobowiązań.
- Wyznaczać sobie realistyczne cele i nie stawiać sobie zbyt wysokich wymagań.
- Zadbac o swój rozwój zawodowy.
- Nie poddawać się rutynie.
- Poprosić przełożonego o tymczasową zmianę stanowiska lub zakresu obowiązków. W ostateczności rozważyć zmianę pracy.
- Postarać się o pracę zgodną z własną osobowością, predyspozycjami, wykształceniem, umiejętnościami i zainteresowaniami.
- Poszukać profesjonalnego wsparcia. Skontaktować się z lekarzem, psychoterapeutą lub profesjonalnym coachem.