

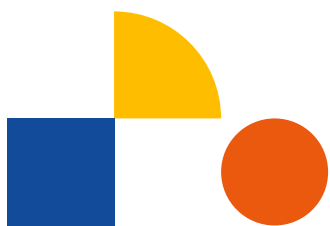
Kto zapyta jak się masz?

FDI FUNDACJA
DOBRYCH
INICJATYW



DOŚWIADCZENIA MŁODYCH DOROSŁYCH
OPUSZCZAJĄCYCH INSTYTUCJONALNĄ PIECZĘ ZASTĘPCZĄ.

RAPORT Z BADANIA JAKOŚCIOWEGO



LUTY 2026

Kto zapyta jak się masz?

DOŚWIADCZENIA MŁODYCH DOROSŁYCH
OPUSZCZAJĄCYCH INSTYTUCJONALNĄ PIECZĘ
ZASTĘPCZĄ. RAPORT Z BADANIA JAKOŚCIOWEGO



RAPORT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ:



Linklaters

WYKONAWCA RAPORTU:



INICJATOR RAPORTU:



www.fdi.org.pl

e-mail: biuro@fdi.org.pl

tel. 22 308 88 81



Skład i opracowanie graficzne: OJTam Studio

Spis treści

6	ZAPROSZENIE	
10	GŁÓWNE WNIOSKI	
12	METODOLOGIA	
14	O CZYM JEST TEN RAPORT?	
16	RELACJA Z SYSTEMEM	
16	PAPIEROWY OPIEKUN	24
19	OPIEKUN IDEALNY - CHECKLISTA	KAPITAŁY I ZASOBY W PROCESIE USAMODZIELNIENIA
20	PLAN USAMODZIELNIENIA – KOLEJNA FORMALNOŚĆ DO ODHACZENIA	26
21	OD PROCEDUR DO POMOCY	MIESZKANIE
		30
		LOSY MIESZKANIOWE - STUDIA PRZYPADKÓW
		31
		NIEPEWNOŚĆ SYSTEMOWEGO WSPARCIA
		36
		PIENIĄDZE, PRACA, EDUKACJA
		42
		ZDROWIE I DOBROSTAN
		46
		TOŻSAMOŚĆ I DOŚWIADCZENIE BIOGRAFICZNE
		51
		SIECI SPOŁECZNE I PRESJE
		54
		PODSUMOWANIE



Jedna z osób biorących udział w badaniu mówi:

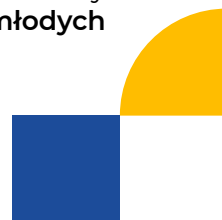
„W dniu, w którym wyszedłem z domu dziecka, wszystko było zgodne z procedurą. Od tego dnia byłem już sam.”

To zdanie zostaje ze mną, bo bardzo często właśnie tak wygląda moment usamodzielnienia – formalnie wszystko się zgadza, a w praktyce młody człowiek zostaje sam z dorosłością, do której nikt go naprawdę nie przygotował.

Od lat w Fundacji Dobrych Inicjatyw towarzyszymy młodym ludziom opuszczającym pieczę zastępczą. **Widzę, jak wiele wysiłku wkładają, by „dać radę”,** i jak często oczekuje się od nich dojrzałości, na wykształcenie której nie dano im czasu ani przestrzeni. Usamodzielnienie w założeniu ma być procesem przygotowania do dorosłego życia, a w rzeczywistości bywa momentem zbyt szybkiego przekazania odpowiedzialności – szczególnie w pierwszym roku po opuszczeniu placówki, gdy wsparcie jest najbardziej potrzebne.

Raport „Start w dorosłość” z 2023 roku był dla nas ważnym sygnałem ostrzegawczym. Pokazał **przeciążenie systemu, formalność relacji i iluzoryczną rolę opiekuna usamodzielnienia.** To badanie potwierdza, że skutki tych zaniedbań młodzi ludzie ponoszą długo po wyjściu z placówki – w swoich decyzjach, relacjach i codziennym poczuciu bezpieczeństwa.

Im dłużej słucham tych historii, tym bardziej utwierdzam się w przekonaniu, że częściowe propozycje zmian w procesie usamodzielnienia, nie przyniosą efektów: ani przyśpieszenie o rok procesu usamodzielnienia, ani dodatek finansowy dla opiekuna usamodzielnienia. **Problem nie leży w braku motywacji młodych**





ludzi, lecz w systemie, który nie sprzyja budowaniu trwałych relacji, wzmacnianiu zasobów i reagowaniu na to, że droga do dorosłości rzadko bywa prosta i przewidywalna.

W rozmowach z pracownikami PCPR-ów, sędziami rodzinnymi, przedstawicielami samorządów, władz centralnych, czy rodzinami zastępczymi widzę dużo zaangażowania i dobrej woli. Każdy chce zrobić coś dobrego w swoim obszarze. A jednak z perspektywy młodego człowieka te działania często nie składają się w spójną całość. Przez lata jest w systemie – czasem długo czeka na miejsce w pieczy, potem funkcjonuje wśród wielu instytucji – a w momencie opuszczenia placówki jakby przestawał być czymkolwiek zadaniem.

Ten raport pokazuje jasno: to, co dzieje się z młodym dorosłym po wyjściu z domu dziecka, jest sprawdzianem dla całego systemu. Nie jednej instytucji czy programu, lecz tego, jak my – jako państwo, samorządy, organizacje i ludzie pracujący w systemie – rozumiemy odpowiedzialność za proces usamodzielnienia. Oddając w Państwa ręce ten raport, nie chcę proponować prostych recept. Chcę zaprosić do uczciwej rozmowy o tym, jak zapewnić młodym ludziom realne, a nie tylko formalne warunki bezpiecznego wejścia w dorosłość. Wierzę, że to możliwe – pod warunkiem, że usamodzielnienie potraktujemy jako wspólną odpowiedzialność, a nie moment, w którym „wszystko już zostało zrobione”.

Prezes zarządu
Fundacji Dobrych Inicjatyw


Bartłomiej Jójczyk

Zaproszenie



Mamy po dziewiętnaście, dwadzieścia, dwadzieścia parę lat. Uczymy się, pracujemy, czasem scrollujemy TikToka i piszemy ze znajomymi na komunikatorach. Martwimy się, czy starczy nam na rachunki, sprawdzamy na YouTube jak naprawić kran. Spotykamy się ze znajomymi, choć rzadziej niż byśmy chcieli. Zakochujemy się, budujemy związki, czasem kłócimy się i rozstajemy. Mamy swoje pasje – tańczymy, gotujemy, rysujemy, biegamy. Marzymy o własnym mieszkaniu, stabilnej pracy, prawie jazdy. Odkładamy na wakacje, których pewnie nie będzie, i na samochód, który kiedyś może kupimy.

Jeszcze przed chwilą ktoś mówił nam, kiedy zjemy obiad, o której mamy wracać i ile czasu możemy spędzić na telefonie. Dziś jesteśmy dorośli i sami podejmujemy decyzje, ale też sami za wszystko odpowiadamy. Wyszliśmy z placówki z dokumentem potwierdzającym, że mamy opiekuna i plan na najbliższe lata. Dostaliśmy kilka tysięcy oszczędności i życzenie „powodzenia”. Przejście do dorosłości jest zazwyczaj błyskawiczne – nie ma czasu na stopniowe przystosowanie się do sytuacji. To jak skok do głębokiej wody, kiedy ledwo umiesz pływać. Niektórzy z nas radzą sobie całkiem dobrze, inni toną po cichu, wstydzą się prosić o pomoc, bo przecież są już dorośli, bo przecież nie mogą pokazać, że sobie nie radzą.

Nauczyliśmy się, że jeśli czegoś nie zrobimy sami, nikt tego za nas nie robi. Jakoś dajemy radę, ale też często jesteśmy zmęczeni tą samodzielnością i wtedy zastanawiamy się, jak by to było, gdyby ktoś po prostu zapytał „jak się masz?” i naprawdę chciał usłyszeć odpowiedź. Gdyby był ktoś, kto wytłumaczy te wszystkie sprawy, zanim popełnimy błędy, które zaważą na naszej przyszłości. Gdybyśmy mogli cofnąć czas, powiedzielibyśmy sobie: nie spiesz się z wyjściem – świat za bramą placówki nigdzie nie ucieknie. Weź wszystko, co może ci pomóc – każde szkolenie, każdą rozmowę, każdy kontakt do kogoś, kto może kiedyś pomóc. Nie udawaj, że wszystko umiesz – nikt nie rodzi się z wiedzą, jak wypełnić PIT czy negocjować z właścicielem mieszkania. Odłóż pieniądze z usamodzielnienia, nawet jeśli pierwszy raz w życiu masz tyle na koncie. I najważniejsze: znajdź jedną osobę, której możesz zaufać. Kogoś, kto pomoże ogarnąć papiery, przeczyta umowę, pójdzie z tobą do urzędu. Samodzielność nie musi oznaczać samotności, a życie na własną rękę nie musi być nieustanną walką.

A czego potrzebujemy dzisiaj? Przede wszystkim kogoś, kto by był – nie od święta, nie na papierze, ale naprawdę. Potrzebujemy przestrzeni na błędy, które dla innych są nauką, a dla nas mogą oznaczać katastrofę. Potrzebujemy zrozumienia, że nasze osiemnaście, dwadzieścia parę lat i własne mieszkanie to nie sukces, tylko konieczność – i że gdy coś pójdzie nie tak, nie mamy, dokąd wrócić, bo chociaż większość z nas ma rodziców, to nie są oni dla nas wsparciem, życiowym backupem, z różnych powodów zostaliśmy od nich odseparowani wiele lat temu: alkohol, przemoc, używki i wiele innych.



No ogólnie o wyjściu z placówki mało się mówi. Ja mam takie wrażenie, że bardzo dużo sponsorów pomaga domom dziecka, bo tam są poszkodowane dzieci, ale nikt nie myśli o tym, że na przykład są takie dzieci, które nie mają rodziny, nie mają babci, dziadka, cioci, wujka, ani totalnie nikogo, są sami, wychodząc z tej placówki są zdani tylko na siebie. I o tym się już nie mówi, to w ogóle jest jakby takie zamiatanie pod dywan. I mam wrażenie, że jak wychodzisz z placówki, to nie istniejesz już po prostu, nie ma cię, i radź sobie sam.

(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Chciałbym znać taką swoją pewną drogę, gdzie na pewno chcę iść [...], w przyszłości chciałbym być osobą taką, która kiedyś musiała bardziej krzyczeć do ściany, a będę mógł powiedzieć ludziom też wiele rzeczy. [...] Będę mógł powiedzieć komuś, że OK, ja przeżyłem to i to, mogę dać ci rady, jak możesz ułożyć bardziej swoją jakąś kwestię. [...] Mam nadzieję, że komuś chociaż dam do myślenia lub kogoś zainspiruję i to jest dla mnie ten sukces, który chciałbym uzyskać.

(Mężczyzna, duże miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Na początku, jak się wychodzi z placówki, jest ekscytacja, wow, jestem samodzielna, wracam o której chcę, żyję swoim życiem... Tak jest przez pierwszy tydzień, potem już człowiek siada i se mówi OK, ale tutaj nikogo nie ma, żeby mi pomógł. I ja miałam tak, że dosłownie po wyjściu z placówki musiałam chodzić do psychiatry, nie dawałam sobie rady psychicznie. Czułam się sama, że wszystko jest na mojej głowie i nie ma nikogo, kto by pomógł. Nawet taka głupia rozmowa, żeby ktoś się zainteresował, jak ci pomóc, to też dużo daje.

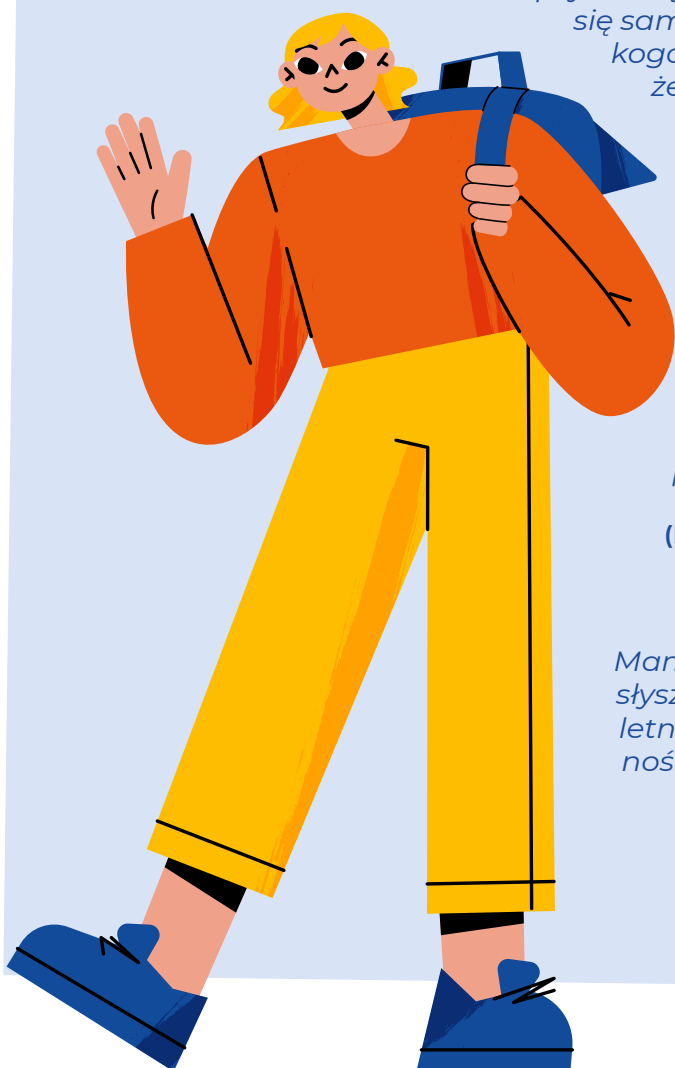
(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Wiedziałem, że nastąpi usamodzielnienie. [...] Myślałem, że będę się cieszyć – że będzie fajnie, bo sam zamieszkam. A jednak nie było tak fajnie. To jest nagłe zderzenie z rzeczywistością: trzeba samemu chodzić na zakupy, pilnować rachunków, pracować na siebie.

(Mężczyzna, małe miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy (przebywa za granicą))

Mam wrażenie, że pełnoletni wychowanek często słyszy: „jesteś dorosła, radź sobie sama”. A pełnoletni wciąż potrzebuje wsparcia – rozmowy, obecności, pokazania ścieżek.

(Kobieta, duże miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy (pozostaje w placówce))



Byłem taki: „poradzę sobie sam”. A potem się okazało, że nie prosząc o pomoc, tylko dokładam sobie stresu. Dzisiaj powiedziałbym każdemu: nie bój się prosić – i o wiedzę, i o konkrety. Pytaj o mieszkanie, o rachunki, o rozmowę o pracę, o CV – nie ma głupich pytań. Im wcześniej zaczniesz, tym mniej zaskoczeń po wyjściu.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Przez pół roku nie mogłem znaleźć stałej pracy – w takim mieście jak nasze to codzienność. Dlatego wsparcie „na starcie” to nie tylko pieniądze. To też telefon do pracodawców, informacja, gdzie szukać, co powiedzieć na rozmowie, jak nie dać się spaść stawkami. I zwykle: jak ogarnąć wynajem, co podpisać, na co uważać.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Proces usamodzielnienia zaczyna się w dniu, kiedy dziecko trafia do placówki. Od tego momentu trzeba uczyć przy okazji zwykłych spraw: jedziemy do urzędu – to zobacz; robimy rachunki – to policz; szukamy pracy – to wspólnie sprawdzimy CV. Empatia wychowawcy i realna pomoc psychologiczna powinny być podstawą. Dopiero potem „papier”.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Patrząc na to, że jestem już od trzech lat osobą, która się usamodzielnia [...], to zostałabym [w placówce]. Trudno, zaciśnij zęby, jest ciężko, musisz się przystosować, dostosować. [...] Lepiej zostać, pracować, uczyć się. [...] Bo tak naprawdę nie martwisz się o nic i spokojnie sobie możesz odkładać pieniądze.

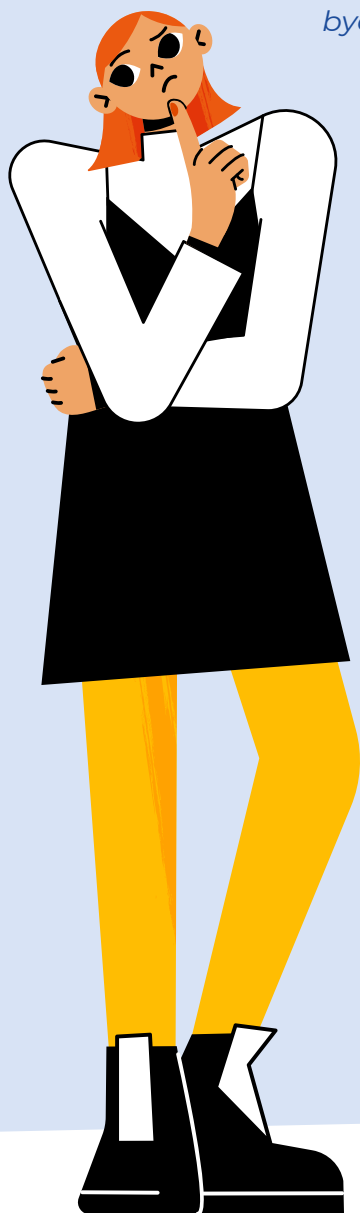
(Kobieta, średnie miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Sądzę, że największą lekcją było zatrzymać się i pomyśleć. Samoświadomość. Czasami trzeba usiąść i zastanowić się nad swoim postępowaniem: czy na pewno to wszystko jest w porządku, czy tak życie powinno wyglądać.

(Mężczyzna, małe miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy (przebywa za granicą))

Uważam, że pomimo to, że mam swoje dzieci, nigdy w życiu nie dopuszczę do takich sytuacji, w jakich ja się znajdowałam. Będę robić wszystko, żeby one miały lepiej. Lepszy start niż ja. I nigdy w życiu od nich się nie odwrócę, tylko dlatego, że coś jest nie tak.

(Kobieta, duże miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)



Moje „marzenia”? Żeby w życiu było „po prostu stabilnie”: mieszkanie, rachunki, praca, żłobek, lekarz. To nie powinno być marzeniami – to powinna być codzienność.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Ten temat warto poruszać, bo ogólnie – już nie patrząc tylko na dom dziecka – usamodzielnianie jest trochę zaniedbane. Fajnie byłoby to usprawnić. U mnie to było tak na 70%: nie najgorzej, ale wiem, że mogło być lepiej. I przede wszystkim to wsparcie powinno być bardziej indywidualne – bo każdy ma inne przejścia, inne priorytety i inaczej wchodzi w dorosłość.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)



Główne wnioski

1. Opiekun – kluczowa rola w procesie usamodzielnienia

Analiza doświadczeń młodych usamodzielniających się ujawnia sprzeczność między założeniami systemu a rzeczywistością funkcjonowania instytucji opiekuna usamodzielnienia. Teoretycznie zaprojektowana jako funkcja mentorska i wspierająca, w praktyce sprowadza się do formalnego wymogu administracyjnego. Konieczna jest redefinicja tej roli, przesuwająca akcent z wypełniania dokumentacji na budowanie autentycznej relacji pomocowej. Proces doboru opiekuna powinien opierać się na świadomym wyborze młodego człowieka i wzajemnej zgodzie. Relacja mentorska wymaga czasu na zbudowanie zaufania, dlatego powinna rozpoczynać się znacznie wcześniej i trwać dłużej niż obecnie, wykraczając poza moment formalnego usamodzielnienia. Szczególnie krytyczny jest pierwszy rok po opuszczeniu placówki, gdy młodzi konfrontują się z największą liczbą wyzwań i potrzebują intensywnego wsparcia w nawigowaniu przez nową rzeczywistość.

2. Plan usamodzielnienia – od dokumentu do narzędzia rozwoju

Indywidualny Plan Usamodzielnienia w obecnym kształcie funkcjonuje jako kolejny element biurokratycznego procesu, nie spełniając swojej podstawowej funkcji – rzeczywistego przygotowania młodego człowieka do samodzielności. Transformacja tego narzędzia wymaga przesunięcia perspektywy – z jednorazowego aktu administracyjnego na długofalowy proces planowania oparty na realnym dialogu. Plan powinien powstawać stopniowo, ewoluując wraz z rozwojem młodego człowieka i zmieniającymi się okolicznościami. Kluczowe jest włączenie perspektywy samego zainteresowanego – jego marzeń, obaw, zasobów i ograniczeń – oraz stworzenie przestrzeni na eksplorację różnych scenariuszy życiowych. Szczególnie ważne jest uwzględnienie nieliniowości procesu usamodzielnienia i wbudowanie mechanizmów elastyczności pozwalających na zmianę kierunku bez poczucia porażki.

3. Elastyczność systemowa

System wsparcia operuje w logice binarnych wyborów, wymuszając na młodych ludziach decyzje nieadekwatne do złożoności ich sytuacji życiowej. Sztywne warunki otrzymania świadczeń – szczególnie wymóg kontynuacji nauki – nie uwzględniają realnych potrzeb i możliwości osób w procesie przejścia do dorosłości. Paradoksalnie, ci którzy podejmują pracę demonstrując gotowość do samodzielności, tracą wsparcie systemowe, podczas gdy kontynuacja często przypadkowej edukacji gwarantuje świadczenia. Niezbędne jest wypracowanie modelu wsparcia respektującego różnorodność ścieżek życiowych i dynamikę procesu usamodzielnienia. System powinien umożliwiać płynne przechodzenie między różnymi formami aktywności – edukacją, pracą, stażami, okresami regeneracji po kryzysach – bez utraty podstawowego zabezpieczenia.

4. Terytorialne uwarunkowania szans życiowych

Miejsce lokalizacji placówki determinuje zakres i jakość dostępnego wsparcia, tworząc systemową niesprawiedliwość. Młodzi ludzie otrzymują świadczenia według stawek obowiązujących w miejscu pobytu placówki, niezależnie od rzeczywistych kosztów życia w miejscu, gdzie faktycznie budują swoją samodzielność. Ta sytuacja szczególnie dotyczy tych, którzy wykazują mobilność charakterystyczną dla młodych dorosłych – przeprowadzając się za pracę czy edukacją. Wyrównanie szans wymaga systemowego podejścia do kwestii terytorialnych nierówności. Świadczenia powinny być indeksowane względem realnych kosztów życia w miejscu faktycznego zamieszkania. Każdy region powinien dysponować minimalnym standardem infrastruktury wsparcia – mieszkaniem, treningowymi, programami pierwszej pracy, dostępem do terapii. Mobilność młodych ludzi powinna być traktowana jako zasób i szansa rozwojowa, nie jako ryzyko utraty wsparcia.



5. Znaczenie więzi w procesie usamodzielnienia

Analiza narracji młodych dorosłych konsekwentnie wskazuje na wagę wsparcia relacyjnego. Podczas gdy system koncentruje się na transferach finansowych i świadczeniach, młodzi ludzie deklarują przede wszystkim potrzebę autentycznej obecności, towarzyszenia, bycia wysłuchanym. Deficyt więzi społecznych, charakterystyczny dla osób opuszczających pieczę zastępczą, nie może być skompensowany wyłącznie przez wsparcie materialne. Skuteczny system wsparcia powinien uwzględniać wymiar relacyjny w procesie usamodzielnienia. Długoterminowa terapia traumy rozwojowej powinna zastąpić doraźne interwencje kryzysowe. Grupy wsparcia rówieśniczego oferują unikalną przestrzeń wymiany doświadczeń i wzajemnej pomocy między osobami dzielącymi podobne doświadczenia biograficzne. Mentoring starszych wychowanków, którzy pomyślnie przeszli proces usamodzielnienia, dostarcza realnych modeli sukcesu i praktycznych strategii radzenia sobie z wyzwaniami.

6. Kompetencyjny deficyt – między instytucjonalnym funkcjonowaniem a realnym życiem

Życie w placówce nie przygotowuje do rzeczywistych wyzwań samodzielności. Instytucjonalna logika, gdzie wszystkie aspekty codziennego funkcjonowania są zorganizowane i nadzorowane, wytwarza wyuczoną bezradność w konfrontacji z prozaicznymi zadaniami dorosłego życia. Młodzi ludzie opuszczają system często bez podstawowych kompetencji – od umiejętności przygotowania posiłku po zdolność załatwienia spraw w urzędzie czy zarządzania budżetem domowym. Konieczne jest wprowadzenie etapu stopniowego usamodzielniania. Proces ten powinien rozpoczynać się znacznie wcześniej, np. około piętnastego roku życia, poprzez systematyczne przekazywanie odpowiedzialności za kolejne obszary życia. Uczenie przez praktykę w realnych sytuacjach powinny być podstawą, a warsztaty tematyczne – uzupełnieniem.

7. Akceptacja dla meandrującej ścieżki rozwoju

Proces usamodzielnienia osób pozbawionych rodzinnego zaplecza może być skomplikowany, obfitujący w kryzysy, nawroty i zmiany kierunku. Podczas gdy rówieśnicy z rodzin często mogą pozwolić sobie na eksperymentowanie i błędy, dla wychowanków każda pomyłka może oznaczać katastrofę – utratę mieszkania, świadczeń, szansy na stabilizację. Uznanie prawa do eksperymentowania i popełniania błędów wymaga zmiany filozofii systemu. Kryzysy powinny być rozumiane jako integral-

na część procesu rozwojowego, nie jako dowód niepowodzenia. Elastyczność w interpretacji wymogów formalnych i indywidualizacja ścieżek wsparcia pozwoliłaby na lepsze dopasowanie pomocy do realnych, zmieniających się potrzeb młodych dorosłych.

Metodologia

Badanie miało charakter jakościowy. Zastosowanie metody wywiadów indywidualnych pozwoliło na uchwycenie złożoności losów poszczególnych osób, zrozumienie subiektywnych perspektyw badanych oraz identyfikację kluczowych czynników wpływających na proces usamodzielnienia.

Wykorzystano technikę pogłębionych wywiadów indywidualnych (IDI) z wykorzystaniem scenariusza wywiadu. Scenariusz służył jako przewodnik tematyczny, pozwalając jednocześnie moderatorom na swobodne dostosowanie przebiegu rozmowy do specyfiki każdego przypadku. Takie podejście zapewniło porównywalność zebranego materiału, jak i przestrzeń dla spontanicznych narracji badanych.

Wywiady były prowadzone przez trzech moderatorów: Agnieszkę Bąk, Łukasza Skotnickiego i Ewę Lewandowską w okresie od sierpnia do grudnia 2025 roku. Rozmowy trwały od 45 minut do około 2 godzin. 23 wywiady odbyły się w formie bezpośrednich spotkań, co pozwoliło na zbudowanie atmosfery zaufania i swobodnej rozmowy. Miejsca spotkań wybierane były zgodnie z preferencjami badanych – odbywały się w ich domach, kawiarniach, parkach czy w innych

przestrzeniach publicznych – w miejscowościach zamieszkania lub pobliskich lokalizacjach. Jeden wywiad, ze względu na szczególną sytuację uczestnika, został przeprowadzony online.

Rekrutacja oparta była na sieci kontaktów Fundacji Dobrych Inicjatyw. Fundacja wysłała zaproszenie do badania do współpracujących instytucji i organizacji pozarządowych, które przekazały je swoim byłym podopiecznym. Ci z kolei mogli przekazywać informację dalej, do osób w podobnej sytuacji. Ten sposób rekrutacji pozwolił dotrzeć do ludzi z różnych regionów Polski i o zróżnicowanych doświadczeniach.

W badaniu wzięło udział 24 młodych dorosłych – 14 kobiet i 10 mężczyzn – w wieku od 18 do 24 lat. Większość uczestników miała między 20 a 23 lata, co oznacza, że znajdowali się w kluczowym okresie wczesnej dorosłości, mierząc się z realnymi wyzwaniami samodzielnego życia. Uczestnicy opuścili placówki opiekuńczo-wychowawcze w latach 2020-2024, przy czym jedna osoba znajdowała się jeszcze w procesie usamodzielnienia mieszkając w placówce. To zróżnicowanie pozwoliło uchwycić doświadczenia osób na różnych etapach procesu adaptacji do samodzielnej



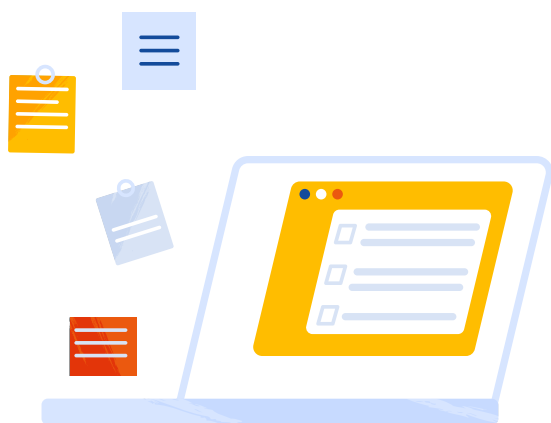
go życia – od tych dopiero rozpoczynających swoją drogę (13 osób ze stażem 1–2 lata) po takie z kilkuletnim już doświadczeniem samodzielności (11 osób ze stażem 3–5 lat).

Geograficznie badani reprezentowali różne regiony Polski. Wywiady przeprowadzono z osobami mieszkającymi w dziesięciu województwach: mazowieckim, warmińsko-mazurskim, wielkopolskim, lubelskim, łódzkim, podlaskim, zachodniopomorskim, lubuskim, dolnośląskim i śląskim. Ta różnorodność geograficzna była istotna dla uchwycenia regionalnych różnic w systemie wsparcia i lokalnych uwarunkowań procesu usamodzielnienia. Zadbaliśmy również o to, by **miejscowości, z których pochodzą nasi rozmówcy, były zróżnicowane pod względem wielkości** (wsie, małe i średnie miasta, duże miasta).

Status edukacyjno-zawodowy uczestników odzwierciedlał złożoność ich sytuacji życiowej. **Jedenaście osób łączyło naukę z pracą, pięcioro kontynuowało wyłącznie edukację, siedmioro skupiało się wyłącznie na pracy zawodowej, a jedna osoba nie pracowała ani się nie uczyła. Troje uczestników było już rodzicami. Pięcioro badanych wskazało, że ich stan zdrowia utrudnia im codzienne funkcjonowanie.** Czworo uczestników miało wcześniejszy kontakt z Fundacją Dobrych Inicjatyw i korzystało z jej projektów wsparcia. Pozostałe dwadzieścia osób nie miało

zaproszenie i były gotowe podzielić się swoimi doświadczeniami. Oznacza to, że badanie może nie uwzględniać perspektywy tych, którzy są w w najtrudniejszej sytuacji życiowej, izolowani społecznie lub niechętni kontaktowi. Po drugie, napotkaliśmy trudności w rekrutacji osób z dłuższym stażem usamodzielnienia (3–5 lat) oraz biernych zawodowo i edukacyjnie. Te grupy są trudniej dostępne i często mniej chętne do dzielenia się swoimi historiami, co może ograniczać kompletność obrazu procesu usamodzielnienia.

Po trzecie, retrospektywny charakter części narracji oznacza, że doświadczenia były rekonstruowane z perspektywy czasu, co może wpływać na sposób ich interpretacji i prezentacji przez badanych. Aktualna sytuacja życiowa nieuchronnie rzutuje na sposób postrzegania i oceny przeszłych wydarzeń. Mimo tych ograniczeń, **zebrane dane dostarczają unikalnego i pogłębionego wglądu w doświadczenia młodych dorosłych opuszczających pieczę zastępczą.** Różnorodność uczestników pod względem geograficznym, czasowym i biograficznym pozwala na uchwycenie złożoności procesu usamodzielnienia i stanowi solidną podstawę do formułowania rekomendacji systemowych.



takiego doświadczenia, co pozwoliło uzyskać perspektywę niezależną od działań zlecniodawcy badania. Wszystkim uczestnikom zapewniono anonimowość. Wszelkie dane mogące umożliwić identyfikację osób – nazwy miejscowości, konkretne placówki, szczegółowe informacje biograficzne – zostały zmienione lub usunięte. Przed rozpoczęciem wywiadu każdy uczestnik został poinformowany o celach badania, sposobie wykorzystania wyników oraz prawie do wycofania się na każdym etapie.

Interpretując wyniki badania, należy mieć świadomość kilku istotnych ograniczeń. Po pierwsze, w badaniu wzięły udział osoby, które odpowiedziały na

O czym jest ten raport?

Raport opowiada o młodych ludziach, którzy w momencie osiągnięcia pełnoletności muszą opuścić placówki opiekuńczo-wychowawcze (tzw. domy dziecka) i rozpocząć samodzielne życie. To historia o nagłym przejściu z instytucjonalnej opieki do pełnej odpowiedzialności za siebie – bez rodzinnego zaplecza, często bez oszczędności i stabilnego miejsca zamieszkania.

Badanie miało na celu wysłuchanie i zrozumienie doświadczeń młodych dorosłych, którzy przeszli przez proces usamodzielnienia. Chcieliśmy poznać ich perspektywę – dowiedzieć się, co realnie pomaga, a co stanowi barierę w budowaniu dorosłego życia. Interesowało nas także, jak młodzi ludzie radzą sobie z wyzwaniami pierwszych miesięcy i lat samodzielności oraz jakie strategie wypracowują, by poradzić sobie w sytuacji, gdy nie mogą liczyć na wsparcie rodziny.

Wcześniejsze badanie ilościowe zrealizowane przez Fundację Dobrych Inicjatyw (Raport „Start w dorosłość” z 2023 r.) pokazało rozbieżność między tym, jak system postrzegają pracownicy placówek, a tym, jak doświadczają go młodzi ludzie. Pracownicy często są przekonani, że oferują wszechstronne wsparcie, podczas gdy wychowankowie mówią o samotności i braku realnej pomocy. Ta różnica perspektyw wskazuje na potrzebę głębszego zrozumienia, co dzieje się w przestrzeni między formalnymi procedurami a codziennym doświadczeniem.

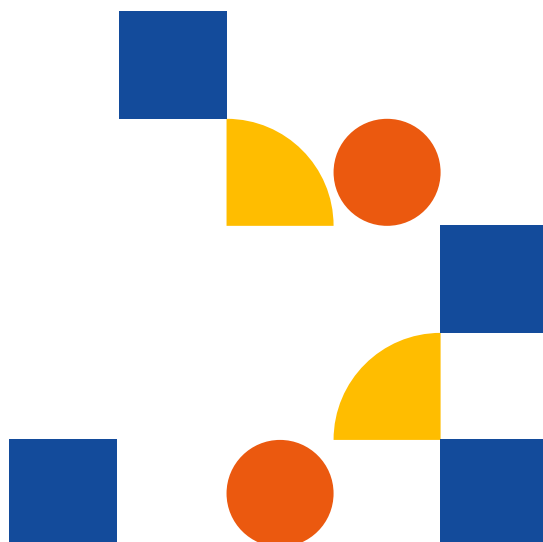
Raport prowadzi czytelnika przez proces usamodzielnienia, pokazując go z perspektywy samych zainteresowanych. Choć **każda z przeanalizowanych historii jest unikalna, wyłania się z nich wspólny wzorzec – proces usamodzielnienia nie przebiega linearnie, lecz przypomina meandrującą ścieżkę z rozwidleniami, zakrętami i – czasem – powrotami.** Na każdym etapie młodzi ludzie dysponują pewnymi zasobami, ale też borykają się z deficytami, a ich los często zależy od drobnych interwencji w krytycznych momentach. Kolejne części raportu przyglądają się temu procesowi z różnych perspektyw.

W rozdziale Relacja z systemem wsparcia analizujemy, jak w praktyce funkcjonują mechanizmy pomocy – opiekun usamodzielnienia, plan usamodzielnienia, dostępne świadczenia. Pokazujemy rozbieżność między założeniami systemu a doświadczeniami młodych ludzi.

Kapitały i zasoby to szczegółowa analiza tego, co decyduje o sukcesie lub porażce w procesie usamodzielnienia. Eksplorujemy w niej różne wymiary zasobów niezbędnych do samodzielnego życia: mieszkanie jako fundament stabilizacji; dylemat między pracą

a edukacją; zarządzanie finansami bez wcześniejszego przygotowania; zdrowie często odkładane na później. Analizujemy także kapitał osobisty – jak młodzi ludzie konstruują swoją tożsamość i przepracowują przeszłość. Szczególną uwagę poświęcamy sieciom społecznym – więziom młodych dorosłych balansujących między potrzebą wsparcia a dążeniem do niezależności. Wszystkie te obszary są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie się warunkują.

Zaproponowany na koniec Model MOST to synteza rekomendacji w formie narzędzia pokazującego cztery filary skutecznego usamodzielnienia: kapitał osobisty, sieć wsparcia, kompetencje życiowe i wsparcie systemowe. Model pokazuje, że sukces wymaga minimalnego poziomu zasobów we wszystkich obszarach jednocześnie.





Relacja z systemem

Papierowy opiekun

Zgodnie z założeniami systemu, opiekun usamodzielnienia powinien być mentorem młodych osób w okresie przejścia do dorosłości: pomagać w planowaniu przyszłości, wspierać w załatwianiu formalności i służyć radą w codziennych problemach. W opowieściach naszych rozmówców rzadko jednak pojawiał się spon-tanicznie. Jeśli nie wspominali o nim również wtedy, kiedy pytaliśmy o osoby, z którymi utrzymują relację, pytaliśmy wprost, czy był ktoś taki i czy nadal mają z nim kontakt. W rzeczywistości, jak pokazuje nasze badanie, funkcja ta często istnieje tylko na papierze.

Dominującym doświadczeniem młodych była powierzchowność kontaktu z opiekunem. Jedna z rozmówczyń określiła tę relację jako całkowicie bezwartościową, wyjaśniając, że kontakt trwał zaledwie cztery miesiące i sprowadzał się do sporadycznych telefonów z pytaniem o obecność w szkole. Inny badany musiał wpisać jako opiekuna brata – osoba ta istniała tylko na papierze, bo system wymagał wskazania kogoś.

Nie był obecny. W sensie był, podpisywałem, że mój brat jest moim opiekunem usamodzielnienia. Ale taki z niego opiekun, że co chwilę wychodzi i wraca do więzienia, i tak w kółko i na okrągło. [...] Pełni, ale nie pełni, w sensie jest tylko na papierze podpisywany. Musiałem kogoś dać. [...] Absolutnie nie mamy kontaktu. Ja nie chcę tego kontaktu.

(Mężczyzna, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Na początku opiekunem była babcia, później opiekunka mieszkania chronionego, a potem znowu babcia. W praktyce to funkcja do podpisywania papierów – żeby odebrać pieniądze na kontynuację nauki czy usamodzielnienie. Od opiekunki mieszkania chronionego nie otrzymywałem wsparcia; zaliczylbym ją raczej do tej „gorszej strony” mojego świata relacji.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Moją opiekunką usamodzielnienia jest ciocia z placówki. I w sumie to tyle. Sama wybrałam, bo myślałam, że będzie dobrze. Ale do mnie nikt nie zadzwonił i nie zapytał się: wszystko jest dobrze? Potrzebujesz pomocy? Radzisz sobie z mieszkaniem? Żadna.

(Kobieta, średnie miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Część badanych w ogóle nie pamiętała swoich opiekunów lub знаła ich tylko z imienia i nazwiska wpisanego w dokumentach. Kontakt, jeśli w ogóle istniał, urywał się zaraz po opuszczeniu placówki – przez następnych rozmówców tłumaczone było to zmienionymi numerami telefonów, brakiem inicjatywy z obu stron.

Teraz, jak mam o tym myśleć, to nawet nie pamiętam, kto formalnie był moim opiekunem usamodzielnienia. Ta pani, z którą to robiłem, to miałem z nią najmniejszy kontakt. Realny kontakt utrzymałem raczej z innymi wychowawcami, nie z opiekunem.

(Mężczyzna, małe miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy (przebywa zagranicą))

Był formalnie. [...] Jest mega w porządku gościem, ale mega nie ogarnia życia wokół siebie. I jak wybrałem go na opiekuna usamodzielnienia, to głównie z tego względu, że nie miałem nikogo lepszego wokół siebie. [...] Albo mówił, że dopyta i nie dopytywał. Albo mówił, że mam sam dopytać.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Trudnym doświadczeniem był zanik relacji, które w placówce wydawały się autentyczne. Nawet ci, którzy ciepło wspominali swoich opiekunów z okresu pobytu w ośrodku, opisywali nagłe ochłodzenie kontaktu po usamodzielnieniu. Jedna z rozmówczyń, której opiekunka była dla niej kimś bliskim, po wyjściu z placówki przyznała, że nie przyszło jej do głowy, by do niej zadzwonić w kryzysie. Inna osoba zauważyła, że jej opiekunka, choć wcześniej bardzo zaangażowana, po osiemnastce skupiła się na młodszych wychowankach pozostających w systemie.

No i ja w sumie, jak tak myślę, opiekun usamodzielnienia to chyba była u nas. Chyba dostałam taką informację, że jest to jedna pani [...] Ale ona nic mi raczej nie pomogła. [...] Myślałam, że póki byłam w domu dziecka, to jeszcze może coś tam, jakieś dokumenty, czy coś potrzebowała wypełnić z moim podpisem to jeszcze tam była. Ale jak ja na przykład już po wyjściu z domu dziecka, miałam jakiś kłopot z czymś, czy coś, to nie była w moich myślach w ogóle, żeby do niej zadzwonić. Że mogę otrzymać od niej jakkolwiek pomoc ze względu na to, że jest tym opiekunem.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Młodzi tłumaczyli to sobie na różne sposoby – geograficznym oddaleniem, brakiem wspólnych tematów po opuszczeniu instytucjonalnego kontekstu, niezręcznością relacji poza formalnymi ramami. Mówili, że sami rzadko inicjują kontakt, częściej czekają na zaproszenie lub spotykają się przy okazji formalności. Niektórzy przyznawali, że nie robili tego ze wstydu – nie chcieli pokazać, że sobie nie radzą, że potrzebują pomocy.



Ogólnie to już wypalony człowiek trochę dla starszych. Ktoś inny prowadził moje usamodzielnienie – narzucony, formalny. Miałam z nim kontakt raczej „do papierów”. Potem i tak skupił się na młodszych, którzy zostali w placówce.

(Kobieta, duże miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Proces wyboru opiekuna rzadko był świadomą decyzją młodego człowieka. Najczęściej wybierano kogoś, kto był „na miejscu” – wychowawcę z placówki, który akurat miał na to czas lub – jak określali to badani – obowiązek przejęcia tej funkcji. Presja czasu przed osiemnastymi urodzinami zmuszała do szybkich decyzji. Młodzi kierowali się głównie kryterium dostępności – wybierali osoby, które zgodziły się podpisać dokumenty, niekoniecznie te, z którymi mieli najlepszą relację.

Niektórzy próbowali wybierać świadomie – jedna z badanych chciała wskazać wychowawczynię, z którą miała dobrą relację, ale ta odmówiła tłumacząc się nadmiarem podopiecznych. W rezultacie opiekunką została pedagog, z którą kontakt urwał się zaraz po wyjściu. Inny uczestnik rozważał wybór pracodawcy – osoby, która realnie go wspierała – ale system nie przewidywał takich nietypowych wyborów. Geografia również determinowała decyzje, gdy rodzic – potencjalny opiekun – mieszkał w innym mieście, podpisywanie dokumentów stawało się logistycznym wyzwaniem.

Jeżeli chodzi o opiekuna usamodzielnienia – on powinien pomagać. Ale w moim przypadku w ogóle nie znam tej osoby. Była wpisana, bo nikt inny nie chciał mi się zgodzić. Musiałam wszystko ogarniać sama.

(Kobieta, duże miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Wybrałam opiekuna usamodzielnienia tego samego, który był przez jakiś czas moim zastępczym opiekunem prawnym, bo... po prostu 2 w jednym, miała łatwiej.

(Kobieta, duże miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy (pozostaje w placówce))

Najpoważniejszym zastrzeżeniem formułowanym przez naszych rozmówców był brak kontaktu po opuszczeniu placówki lub jego instrumentalny charakter – ograniczony do niezbędnych formalności związanych z wypłatą świadczeń czy usprawiedliwieniem nieobecności. Młodzi ludzie doświadczali nagłego zniknięcia osób, które wcześniej zapewniały o wsparciu, a kontakt, jeśli w ogóle istniał, sprowadzał się do sporadycznych, zdawkowych gestów lub re-

akcji na pilne potrzeby administracyjne. Ten deficyt realnego wsparcia ze strony formalnych opiekunów kontrastował z pomocą otrzymywaną od osób spoza systemu - byłych wychowawców utrzymujących nieformalne kontakty czy rodzin partnerów.

Nieliczne pozytywne doświadczenia pokazują, jak mogłaby wyglądać ta relacja, gdyby była autentyczna. Jedna z badanych opisywała bardzo bliską, niemal rodzinną relację z opiekunką, inna wspominała, że do dziś utrzymuje bliską relację. Te relacje nie powstały jednak automatycznie - budowały się latami, w oparciu o autentyczne więzi i wzajemne zrozumienie.

Moja opiekunka była jak druga mama. W domu miała tablicę korkową ze wszystkimi moimi informacjami – plan lekcji, ważne daty, kontakty – i jak trzeba było, to tupnęła nogą i walczyła o mnie w urzędach. Czułam, że mam obok dorosłą osobę, na której mogę polegać, a nie tylko podpisać do papierów.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Moja opiekunka była przy mnie w każdej chwili – od ginekologa po urzędy i sąd. Kiedy zaczęła się sprawa kuratora, to ona zeznała na moją korzyść i wcześniej kazała mi skrupulatnie gromadzić dokumenty, żebym miała „pełną teczkę”. Zawsze powtarzam: [imię] to „druga mama” i złoty człowiek.

(Kobieta, duże miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Mój opiekun usamodzielnienia pyta się co u mnie słychać, jak idzie ze szkołą, jak idzie w codziennym życiu. Była ze mną w środę na spotkaniu w MOPS-ie, w sprawie mieszkania treningowego. Często do niej dzwoniłam na początku, teraz też się spotykamy częściej – żebym mogła powiedzieć co u mnie i żebym nie była z tym sama.

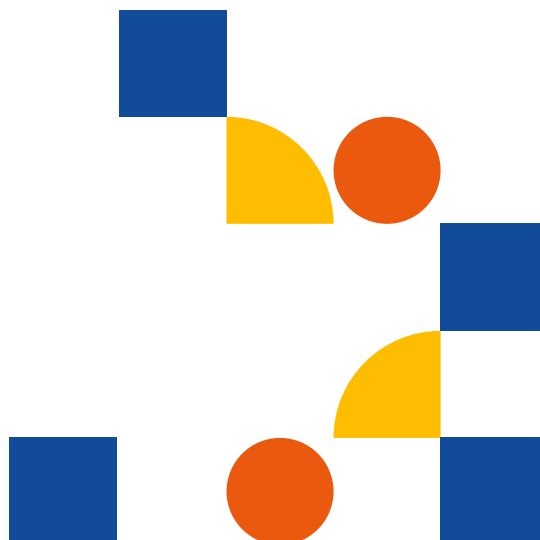
(Kobieta, duże miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy (pozostaje w placówce))

Wartościowe okazywało się wsparcie praktyczne – pomoc w wypełnianiu dokumentów, towarzyszenie podczas wizyt w urzędach, tłumaczenie zawichości biurokratycznych. Jeden z badanych cenił w opiekunie połączenie surowości z dyskrecją – mógł mu zaufać wiedząc, że ważne dla niego informacje pozostaną między nimi. Młodzi doceniali długoterminowość relacji – najlepsi opiekunowie pozostawali dostępni również po formalnym zakończeniu współpracy.

Z opowieści naszych rozmówców wyłania się obraz prostych potrzeb, które system ignoruje. Młodzi ludzie nie oczekiwali wiele – zależało im na kimś, kto odbierze telefon w kryzysie, wytłumaczy, jak opłacić rachunki, pomoże przeczytać umowę najmu. Cenili autentyczne zainteresowanie. Potrzebowali ciągłości wsparcia, a nie nagłego odcięcia w dniu opuszczenia pieczy zastępczej. Najbardziej brakowało im kogoś, kto – jak ujęła to jedna z uczestniczek – chce pomagać nie dlatego, że musi, ale dlatego że chce. Kogoś, kto uczył samodzielności zamiast wyręczać, ale był obecny, gdy sytuacja przerastała możliwości młodego człowieka. System stworzył funkcję opiekuna, ale wydaje się, że zagubione zostało to, co jest tu najważniejsze – budowanie autentycznej relacji pomocowej opartej na zaufaniu i rzeczywistej obecności.

Najbardziej brakuje kogoś, kto jest blisko zaraz po opuszczeniu placówki. Nie po pół roku – od razu: telefon, „co z mieszkaniem?”, „co z budżetem na jedzenie?”, „gdzie złożysz wnioski?” i rozmowa, kiedy w głowie kręci się karuzela. Taka osoba – trochę mentor, trochę „dorosły zaufany” – potrafi powiedzieć: „stop, nie bierz chwilówki, najpierw spłać to i to”, albo: „zostajesz w szkole, nie rzucasz, ja pomogę dopiąć grafik”. To wtedy decyduje się najwięcej

(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)



Opiekun idealny - checklista

Postawa i etyka (jakim człowiekiem jestem)

- ✓ Obecny i proaktywny: sam piszę/dzwonię („Co u Ciebie?”)
- ✓ Empatyczny i nieoceniający; normalizuję emocje („Nie musisz mieć gotowych odpowiedzi”).
- ✓ Godny zaufania: poufność; nie wynoszę wrażliwych treści (wyjątek: zagrożenie życia/zdrowia).
- ✓ Stabilny i dostępny: reaguję w rozsądnym czasie; mam zastępstwo na urlop/chorobę.
- ✓ „Trauma-sensitive”: rozpoznaję sygnały przemocy/uzależnień; nie bagatelizuję.
- ✓ Relacja partnerska: nie infantylizuję, tłumaczę opcje i skutki (decyzja należy do podopiecznego).

Działania (krok po kroku)

- ✓ **Budowanie relacji (faza wstępna):** [dotyczy OU spoza bliskiego otoczenia wychowanka]
 - Regularne spędzanie czasu, bieżący kontakt, poznawanie wychowanka;
 - Monitorowanie sytuacji edukacyjnej i zdrowotnej;
 - Współpraca z wychowawcami placówki.
- ✓ **Start:**
 - Spotkanie mapujące cele/ryzyka (mieszkanie, praca, finanse, zdrowie, edukacja).
 - „Pakiet na start”: wzory wniosków, lista kontaktów, terminy, wzór budżetu.
- ✓ **Wspólnie – „ramię w ramię”:**
 - 1–2 pierwsze urzędy/wnioski robimy razem (modelowanie czynności).
 - Pracujemy na sprawach, nie ogólnikach: konkretne ogłoszenia nt. pracy/mieszkań, realny budżet na miesiąc.

✓ Sieciowanie:

- Polecenia/pracodawcy, mieszkania treningowe, darmowa pomoc prawna/NGO.

✓ Wsparcie i kryzys:

- Uczę prośenia o pomoc; w razie potrzeby kieruję do terapeuty/grupy.
- Wzmacniam „rodzinę z wyboru” (bliscy, partner/ka, szkoła, mentor rówieśniczy).
- Kryzys: ścieżka szybkiego kontaktu (<24 h) + numery OPS/NGO 24/7; pomagam pisać reklamacje/odwołania.

Ramy współpracy (jak pracujemy w czasie)

- ✓ Kontakt: 2-3× tyg. przez 4–8 tyg. (start), potem 2-4mies. (utrzymanie); kanały: telefon/SMS/Messenger/mail; jasne godziny.
- ✓ Kontrakt: kto za co odpowiada; kamienie milowe.
- ✓ Wygaszanie: stopniowo oddaję stery; zostaję „na tylnym siedzeniu”.

KPI opiekuna (po 3–6 mies. od wyjścia podopiecznego z placówki)

- Stały adres i opłacone media min. 3 mies. z rzędu.
- Dochód: umowa/staż/zlecenie lub realny plan (z terminem) + aktualne CV.
- Budżet miesięczny prowadzony + startowa „poduszka” (min. 1000–2000 zł).
- Zdrowie: zapisany POZ + (jeśli wskazane) kontakt do psychologa/psychiatry, innych specjalistów.
- Mieszkanie: bezpieczny najem lub status w kolejce (udokumentowany).
- Podopieczny wie „kogo o co pytać” – ma mapę kontaktów i z niej korzysta.

Plan usamodzielnienia – kolejna formalność do odhaczenia

Indywidualny Plan Usamodzielnienia w teorii powinien być wspólnie – przez usamodzielniającego się i jego opiekuna – wypracowanym dokumentem określającym cele życiowe młodego człowieka i konkretne kroki do ich realizacji. W praktyce, jak wynika z relacji naszych rozmówców, plan funkcjonuje jako dokument-widmo. Jedna z rozmówczyń przyznała, że musiałaby zobaczyć pytania, bo pamięta tylko tytuł dokumentu, nie jego treść. Inny uczestnik otwarcie stwierdził, że kazano mu wpisać cokolwiek, a sam plan określił jako absolutnie bezsensowny, bo życie i tak potoczy się inaczej. Niektórzy w ogóle nie pamiętali czy przygotowywali taki dokument.

Jedna z osób wspominała tylko enigmatyczne pytania o to, kiedy planuje wyjść z placówki i gdzie chce mieszkać – reszta zatarła się w pamięci. Inna przyznała szczerze, że na pewno coś podpisywała, ale nawet tego nie czytała. Jeden z rozmówców zadeklarował, że aktualizuje plan, ale traktuje to czysto instrumentalnie – dzięki temu otrzymuje pieniądze na kontynuację nauki. Plan jest więc w ich życiu kolejną biurokratyczną procedurą, przypomnieniem o instytucjonalnym charakterze ich sytuacji.

Plan indywidualny to jest pic na wodę. Pytają mnie, do którego roku będę się uczyć – a ja chcę wiedzieć, gdzie mam iść, jak zapłacić rachunki, co zrobić w kryzysie. Powinni pytać o potrzeby i obawy: czego się boję, jakie wsparcie będzie mi potrzebne. A nie klepać rubryki, że do 2028 roku szkoła.

(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

To się uaktualnia co rok. Wpisuję tam, że będę chodził do szkoły, a później do pracy – puste słowa rzucone na kartkę. Robi się to głównie po to, żeby zaakceptowali wniosek i wypłacili kontynuację nauki, a nie dlatego, że plan realnie prowadzi mnie przez cokolwiek.

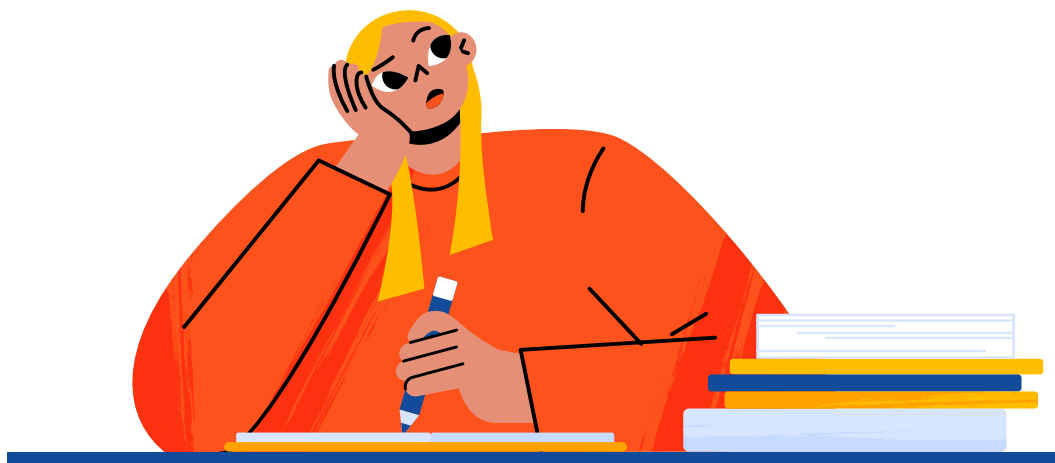
(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Żadne emocje – zero. Podchodziłem do tego jak do papierka. Dobra, musimy to odwalić i zrobimy to, miejmy to z głowy. Było naginanie rzeczywistości – wpisywałem to, co chcieli zobaczyć, a życie i tak poszło inaczej.

(Mężczyzna, duże miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Plany powstawały w pośpiechu, tuż przed osiemnastymi urodzinami, wypełniane ogólnikami bez przełożenia na konkretne działania czy terminy. Proces ten miał charakter czysto formalny – brakowało dialogu o rzeczywistych potrzebach i możliwościach, a dokumenty nie były później aktualizowane mimo radykalnych zmian w życiu młodych ludzi. Ta sztywność i powierzchowność planowania kontrastowała z nieprzewidywalnością realnych trajektorii życiowych.

Dokumenty koncentrowały się na formalnych i ogólnych wymaganiach. Brakowało w nich przygotowania do realnych wyzwań życiowych, np.: jak znaleźć mieszkanie, gdy właściciele, słysząc o pochodzeniu z placówki, odkładają słuchawkę? Jak pogodzić pracę w systemie zmianowym z nauką? Co zrobić, gdy wypłata ledwo wystarcza na czynsz? Jeden z badanych, który przez lata pracował w restauracji i awansował na stanowisko kierownicze, stracił pracę z dnia na dzień, gdy pracodawca nie przedłużył umowy mimo wcześniejszych obietnic. Przez trzy miesiące szukał nowej pracy, przetrwał dzięki odłożonym oszczędnościom. W planie usamodzielnienia nie było nic napisane o tym, jak radzić sobie w kryzysach zawodowych.



Uważam, że powinien być lepszy. Uważam, że jest to czysto formalnie, że jakiś tam plan, wtedy zrobię to, to, tamto. Ale jak mówię, jest to czysto formalnie, nijak się to ma do rzeczywistości. Właśnie się nie sprawdziło. Pisałem indywidualny plan usamodzielnienia w wieku siedemnastu lat, a rok później perspektywa mi się w ogóle zmieniła. W planie miałem powrót do domu i szukanie pracy, a potem uznałem, że usamodzielniam się w klasie maturalnej, szukam mieszkania i pracy na miejscu. Musiałem pisać modyfikację, co pokazuje, jak to wszystko jest na papierze, a życie wygląda zupełnie inaczej.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Miałam mentora z programu pracy wakacyjnej. Tylko raz z nim rozmawiałam – trzy godziny przez telefon – i to nie tylko o [nazwa firmy], ale o życiu. To było bardzo miłe i paradoksalnie dało mi najwięcej motywacji. Nie chodziło o papier, tylko o to, że ktoś naprawdę mnie wysłuchał i pomógł ułożyć sobie w głowie, co dalej.

(Kobieta, wieś, 2 lata od opuszczenia pieczy)

[wychowawca z placówki] bardzo dużo mi pomagał, kupił, ogarnął mi pierwszy komputer na przykład, czy ubrania, czy wszystko. Zawsze mogłem pójść pogadać z nim. Sam z siebie przychodził, pytał się jak widział, że coś jest nie tak, zawsze.

(Mężczyzna, duże miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Od procedur do pomocy

Nasi rozmówcy wskazywali na szerokie spektrum dostępnego wsparcia. Mogli liczyć na świadczenia finansowe – jednorazową wyprawkę na usamodzielnienie, comiesięczne wsparcie na kontynuację nauki, pieniądze na zagospodarowanie. Do tego dochodziły zgromadzone oszczędności z programu 500+/800+, wypłacane przy opuszczeniu placówki. System oferuje też wsparcie mieszkaniowe, edukacyjne w postaci kursów zawodowych, psychologiczne przez placówki i organizacje pozarządowe. Fundacje proponują m.in. warsztaty praktyczne, mentoring, staże. Ta różnorodność mogłaby sugerować kompleksowe wsparcie. Rzeczywistość okazuje się bardziej skomplikowana.

W ocenie skuteczności wsparcia badani kierują się konkretnymi, namacalnymi efektami. Najwyżej cenione jest wsparcie o charakterze długoterminowym i relacyjnym – mentoring, towarzyszenie w załatwianiu spraw urzędowych czy wieloletnia pomoc terapeutyczna. Równie istotne okazuje się wsparcie praktyczne o trwałych efektach – komputer służący latami, doświadczenie zawodowe otwierające kolejne możliwości czy nauka konkretnych umiejętności życiowych. Nawet pozornie drobna pomoc materialna nabiera znaczenia, gdy odpowiada na realne, codzienne potrzeby. Kluczowe jest jednak to, że młodzi ludzie wartościują nie tyle samą pomoc, ile jej adekwatność do rzeczywistych potrzeb, ciągłość w czasie oraz osobisty wymiar relacji z pomagającym.

500+ odkładane [...]. To było na takie usamodzielnienie [...]. Ja właśnie wydałam na auto [...]. To jest konkret. To jest jedyna własność, która jest moja, nikogo więcej. I to jest jedyna w sumie własność, która jest moja

(Kobieta, średnie miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Były kursy – jak napisać CV, list motywacyjny, jak się przygotować do pierwszej rozmowy kwalifikacyjnej, umiejętność pracy w grupie [...], bardzo mi to pomogło, bo na pierwszej



w życiu rozmowie kwalifikacyjnej wypadłam wzorowo. [...] zostałam zatrudniona od razu po rozmowie.

(Kobieta, duże miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy (pozostaje w placówce))

Młode matki miały swoje specyficzne potrzeby - warsztaty jak opiekować się małym dzieckiem, jak radzić sobie z pierwszymi chorobami, jak bawić się z niemowlakiem. System oferował im kolejne szkolenia o radzeniu sobie ze złością, podczas gdy one potrzebowały praktycznej wiedzy rodzicielskiej. Im przydałyby się nieformalne spotkania z innymi rodzicami w podobnej sytuacji - przestrzeń, gdzie mogłyby normalnie porozmawiać bez etykiety beneficjenta projektu.

Było takie spotkanie tylko mam, żeby się spotkać, pogadać, nawet dowiedzieć się, bo wiele z nas rzeczywiście by sobie pomogło. Np. ja z tym ząbkowaniem dowiedziałam się, że mogę dawać seler naciowy... To takie nawet, nie powiem, głupotki, ale przydatne są. I to jest o wiele przydatne niż non-stop wątkowanie tych samych warsztatów, na których jak ja widziałam to połowa osób śpi.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Są tam warsztaty, które też nas uczą. Bo każda mama jest inna. I niektóre są bardzo impulsywne. Ja też jestem impulsywna. Bo jak nie wiem to się iryтую bardzo. Bo nie rozumiem takiego malucha. I jest mi ciężko po prostu zrozumieć, bo ona płacze, i płacze, i drze się, i płacze. [...] mamy te warsztaty, żeby się uczyć o emocjach dzieci. O takich maluszkach [...], ona ma swoje potrzeby i to trzeba realizować.

(Kobieta, duże miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Dostęp do wsparcia blokują - absurdalne w opinii naszych rozmówców - wymogi formalne. Jedna z osób wspominała, że chcąc założyć własną działalność musi najpierw zrezygnować z pracy i zarejestrować się jako bezrobotna - system wymusza tym samym bezczynność jako warunek pomocy. Oferta wsparcia nie zawsze uwzględnia też realia życia młodych dorosłych. Kursy i szkolenia bywają organizowane w godzinach pracy lub nauki, zmuszając do wyboru między obecnym zatrudnieniem czy edukacją, a możliwością rozwoju. Jedna z badanych nie mogła skorzystać

z interesujących ją warsztatów, ponieważ kolidowały z obowiązkowymi zajęciami szkolnymi. Inni rezygnowali ze szkoleń zawodowych nie mogąc sobie pozwolić na utratę zarobków z pracy zmianowej.

Procedury biurokratyczne stanowią dodatkowe utrudnienie. Młodzi ludzie opowiadali o wielomiesięcznych bataliach o przyznanie świadczeń - wielokrotne dostarczanie tych samych dokumentów, które urzędy już posiadały, niekończące się wezwania o kolejne zaświadczenia. Zwracali uwagę na to, że to miejsce pobytu w placówce determinuje wysokość wsparcia. Na przykład osoba mieszkająca w dużym mieście otrzymuje niższe świadczenia - według stawek powiatu, w którym znajduje się placówka - niezależnie od tego, skąd osoba pochodzi, czy gdzie aktualnie mieszka. System sztywnych progów dochodowych sprawia, że minimalne przekroczenie limitu skutkuje utratą wsparcia. Młodzi ludzie czują się traktowani z nieufnością, bardziej jak potencjalni oszuści niż osoby potrzebujące wsparcia.

Żeby w ogóle mieć rodzicielskie, przez trzy miesiące urząd wzywał mnie co chwilę po te same dokumenty - donieść informację z ZUS-u, dlaczego macierzyński został skrócony, choć wszystko już mieli. Przedłużali postępowanie, a ja w tym czasie zostawałam bez pieniędzy. To nie było tak, że się nie starałam - po prostu przychodziły kolejne wezwania o to samo, a decyzji nie było.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Istotną barierą jest również brak informacji. Młodzi dowiadawali się o możliwościach przypadkowo, czasem wtedy, gdy było już za późno na aplikowanie. Podstawowe informacje o prawach i możliwościach docierały fragmentarycznie, przez przypadkowe rozmowy. Wskazywali na brak kompleksowej informacji w jednym miejscu. Ich zdaniem, nawet pracownicy systemu nie zawsze orientowali się w pełnej ofercie. Brakuje też wsparcia kryzysowego - utrata pracy, choroba, rozpad związku oznaczają całkowitą samotność w problemach. System nie przewiduje przestrzeni na błąd - podczas gdy rówieśnicy z rodzin mogą ekspe-



rymentować, dla wychowanków każda pomyłka grozi katastrofą. Młodzi ludzie konsekwentnie wskazują te same braki w obszarze wsparcia. Potrzebują dostępu do długoterminowej terapii, edukacji odpowiadającej na wyzwania codziennego życia – jak wypełniać dokumenty, pisać pisma urzędowe, rozpoznawać oszustwa. Przydatne byłoby dla nich wsparcie w budowaniu sieci społecznych – przestrzeni spotkań z rówieśnikami w podobnej sytuacji, pomoc w nawiązywaniu zdrowych relacji.

Nasi rozmówcy podkreślali również potrzebę elastyczności: możliwości zmiany decyzji, próbowania różnych ścieżek, eksperymentowania bez strachu, że jedna pomyłka przekreśli całe wsparcie. Potrzebują systemu, który odpowiada na zmieniające się, nieliniowe potrzeby młodych dorosłych, nie zmusza ich do lawirowania i wpasowywania się w procedury. „Żeby po prostu była szansa spróbować” – to proste oczekiwanie, które według badanych rzadko było spełnione.

Teraz też wymagają, chcesz pieniądze, daj papierek, że się uczysz. No ale jaką ja mam szkołę wziąć, ja chcę iść na studia, to ja mam jeszcze pracować, szukać pracy i jeszcze się uczyć? No coś jest nie tak.

(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Wiem, że musiałem tam wpisać, że ukończę szkołę, będę chodził do pracy w przyszłości i tym podobne rzeczy. [...], to się jakoś co rok wypisuje [...], nie uważam, żeby to było potrzebne, żeby na cokolwiek miało wpływ. [...], To są takie oczywiste rzeczy, które po prostu muszę wypisać, żeby tam zaakceptowali jakiś wniosek.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Fajnie, żeby były warsztaty nie tylko do pracy, ale też z pasji. Gdyby placówka albo miasto organizowały zajęcia, nie wiem, z garncarstwa czy fotografii – coś, co może wciągnąć, dać frajdę i sens. To często lepiej motywuje niż kolejny kurs zawodowy, który nic we mnie nie budzi.

(Kobieta, wieś, 2 lata od opuszczenia pieczy)



Kapitały i zasoby w procesie usamodzielnienia

Pytanie o to, czym jest usamodzielnienie, prowokowało naszych badanych do udzielenia zaskakująco zróżnicowanych odpowiedzi. Dla jednych była to możliwość „budowania swojego wymarzonego życia”, dla innych – prozaiczne „płacenie za wszystko samemu”. Ta rozpiętość definicji nie jest przypadkowa – odzwierciedla różnice w doświadczeniach, możliwościach i aspiracjach młodych ludzi opuszczających pieczę zastępczą. Podczas gdy młoda matka definiuje swoją samodzielność jako przezwyciężenie lęku przed wizytą w urzędzie, inna badana mówi o samodzielności jako ciężarze podejmowania decyzji bez możliwości cofnięcia czasu.

Ogólnie usamodzielnienie dla mnie jest takie, że idziesz budować swoje wymarzone życie. [...], taka wolność, wyrwanie się z takiego trochę więzienia, którym jest dom dziecka, i powiedzenie sobie, że teraz ja będę sobie te drogi ustalał. To jest bardziej usamodzielnienie, że ja decyduję o sobie.

(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Samodzielną to osobą, obok której nie trzeba nic robić [...]. Osoba, która jest w stanie się sama utrzymać, zadbać właśnie o siebie i nawet o osoby dookoła. [...], w gruncie rzeczy myślę, że mogę powiedzieć, że jestem samodzielną w miarę. Sam tutaj dojechałem, sam sobie ogarnąłem te papiery, żeby pojechać tam uzupełnić. Mam teczkę, ubrałem się, ogarnąłem. Na siłowni byłem, u fizjoterapeuty rano, więc w miarę samodzielny jestem.

(Mężczyzna, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Deklaracje dotyczące tego, czy czują się samodzielni układały się na spektrum od zdecydowanego potwierdzenia samodzielności po refleksyjne wahanie. Część badanych deklarowała pełne poczucie usamodzielnienia, definiując je przez pryzmat konkretnych osiągnięć i umiejętności radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Inni lokowali się gdzieś pośrodku, używając np. określeń typu „w miarę samodzielny”, by oddać częściowy charakter swojej niezależności. Byli wreszcie tacy, którzy wprost przyznali, że proces usamodzielnienia wciąż trwa, uzależniając pełną samodzielność od przyszłych osiągnięć – stabilnej pracy, własnego mieszkania czy zakończenia etapu mieszkania treningowego.

Ja od razu jak wyszłam, to już czułam się [samodzielną]. Strasznie się bałam tej samodzielności, bo nie wiedziałam, na czym ona polega. Gdyby ktoś mi jakkolwiek powiedział, to może bym inaczej do tego podchodziła. Ale ja od razu jak wyszłam, to wszystkie obowiązki dorosłej osoby na mnie spadły [...]. Szpital, rachunki, zakupy, wszystko musiałam ogarnąć [...] bo nie miałam wyjścia.

(Kobieta, średnie miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy)

Muszę sam wstać do pracy i nikt mnie nie obudzi, że samemu obiad muszę zrobić. Takie podstawowe rzeczy, że wszystko samemu. Że nie wrócę z pracy i nie będę miał gotowego obiadu, czy coś takiego. Tylko muszę



samemu sobie zrobić albo [...], żeby sobie coś kupić, to nie wystarczy poprosić, tak jak było w tym ośrodku, tylko muszę samemu sobie na to zapracować.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Pewnego dnia przyszła pani dyrektor i powiedziała: Musisz iść sama do urzędu pracy się zarejestrować. Za chwilę kończysz szkołę, nie będziesz miała ubezpieczenia. Tu już zaczął się etap, że musiałam sama to wypełniać, całą tą stertę papierów.

(Kobieta, małe miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Co istotne, nawet osoby deklarujące wysokie poczucie samodzielności nie traktowały jej jako stanu końcowego. Wskazywały elementy, których im brakuje do pełnej niezależności – najczęściej mieszkania własnościowego lub pełnej stabilizacji finansowej. Ta powszechna percepcja usamodzielnienia jako kontinuum, a nie binarnego stanu, kontrastuje z systemowym podejściem, które – mimo że zakłada okres przejściowy i wsparcie – działa według raczej sztywnych ram czasowych i formalnych kryteriów, niezależnie od indywidualnej gotowości młodego człowieka.

W narracjach badanych wyłaniają się cztery podstawowe wymiary samodzielności. **Wymiar praktyczny** obejmuje konkretne osiągnięcia – jedna z badanych wyliczała: „mam auto, mieszkam sama, mam pracę, mam kota na utrzymaniu”. To zestawienie pokazuje, jak namacalne dowody własnej zaradności budują poczucie samodzielności. **Wymiar decyzyjny** koncentruje się na autonomii – młody mężczyzna definiował samodzielność jako stan, gdy „nikt mi nie przyjdzie i nie powie, że nie możesz zrobić tego i tego”. Dla badanych ta wolność wyboru jest nie tylko praktyczną koniecznością, ale również potwierdzeniem własnej podmiotowości. **Wymiar relacyjny** ujawnia bardziej złożone rozumienie samodzielności – nie jako całkowitej izolacji, ale jako umiejętności budowania i zarządzania relacjami według własnych potrzeb i granic. W tym ujęciu samodzielność obejmuje zarówno zdolność do funkcjonowania bez pomocy innych, jak i świadomość, kiedy i jak o tę pomoc prosić. Jedna z uczestniczek badania określała się jako „samodzielną z małym wsparciem obok”, pokazując, że autonomia nie wyklucza korzystania z pomocy. Według innej „pytanie kogoś o pomoc to też jest samodzielność” – chodzi więc o umiejętność wychodzenia z inicjatywą, a nie biernie czekanie na wsparcie. **Wymiar emocjonalny** dotyczy natomiast wewnętrznego poczucia dorosłości – nie tylko wykonywania dorosłych obowiązków, ale przekonania o byciu osobą dojrzałą i odpowiedzialną. To subiektywne doświadczenie

transformacji z osoby, o której decydują inni, w kogoś, kto akceptuje ciężar własnych wyborów. Jedna z badanych opisała moment, gdy uświadomiła sobie, jak trudne było zadanie wychowawców, których kiedyś nie doceniała – dopiero z perspektywy własnej samodzielności zrozumiała odpowiedzialność, jaką oni ponosili.

Proces usamodzielnienia jest silnie zależny zarówno od wewnętrznej postawy osoby – jej motywacji, poczucia odpowiedzialności oraz obecności pozytywnych wzorców, jak i od dostępu do odpowiednich zasobów. Analiza narracji badanych z perspektywy zasobów wskazuje, że trajektorie usamodzielnienia przebiegają według trzech wzorców. Pierwszy to nagłe przejście pełnej odpowiedzialności bez okresu przejściowego – charakteryzuje osoby pozbawione zasobów instytucjonalnych i społecznych. Drugi – stopniowa transformacja z wykorzystaniem mieszkań treningowych i wspomaganych¹ czy wydłużonego pobytu w placówce – możliwy jest wtedy, gdy osoba usamodzielniająca się ma dostęp do systemowego wsparcia i informacji o swoich prawach. Trzeci, najrzadszy – to płynne przejście do samodzielności – występuje przy kumulacji zasobów: stabilnego mieszkania, wsparcia mentorskiego i przygotowania zawodowego.

Opisany wcześniej system wsparcia stanowi jeden z kluczowych kapitałów w procesie usamodzielnienia. Choć formalnie dostępny dla wszystkich uprawnionych, w praktyce jego wykorzystanie zależy od wielu czynników – zaangażowania konkretnego opiekuna, lokalnej dostępności programów mieszkaniowych, umiejętności nawigowania w procedurach. Osoby, które otrzymały aktywne wsparcie w postaci rzeczowego mentoringu, dostępu do mieszkań przejściowych czy rzetelnej informacji o prawach i możliwościach, wchodziły w dorosłość z istotnie większymi zasobami niż te, których kontakt z systemem ograniczył się do formalnych wymogów.

Osoby doświadczające „rzucenia na głęboką wodę” to najczęściej ci, którym brakuje podstawowych zasobów mieszkaniowych i ekonomicznych oraz wsparcia społecznego. Z kolei możliwość stopniowej transformacji pojawia się przy dostępie do kapitału instytucjonalnego (mieszkania treningowe, wspomagane) i społecznego (realne wsparcie opiekuna). Płynne przejście, najrzadsze w narracjach badanych, wymaga

¹ Niektórzy badani posługiwali się terminem „mieszkanie chronione”. Trzeba jednak pamiętać, że od 1 listopada 2023 r. mieszkania chronione zostały zastąpione przez mieszkania treningowe i wspomagane. Kontynuacja nauki nie jest bezwzględnym warunkiem otrzymania mieszkania w ramach usamodzielnienia z pieczy zastępczej, ale jest kluczowa do uzyskania pomocy finansowej na start (na usamodzielnienie i na zagospodarowanie) oraz daje priorytet w kolejce do mieszkań komunalnych.

kumulacji wielu kapitałów jednocześnie – stabilnego mieszkania, zabezpieczenia finansowego, sieci wsparcia i przygotowania zawodowego. Ta zależność między dostępnymi zasobami a trajektorią usamodzielnienia pokazuje, że proces ten przebiega różnie w zależności od konfiguracji dostępnych kapitałów i form wsparcia. W kolejnych częściach przyjrzymy się szczegółowo poszczególnym kategoriom kapitałów – mieszkaniowemu, ekonomicznemu, edukacyjnemu, społecznemu i psychologicznemu – analizując, jak ich obecność lub brak kształtuje konkretne doświadczenia młodych ludzi budujących samodzielne życie.



Mieszkanie

Mieszkanie jako fundament autonomii i sprawczości

Dla naszych rozmówców mieszkanie stanowi znacznie więcej niż dach nad głową – to materialny dowód ich dorosłości i zdolności do samodzielnego życia. Po latach funkcjonowania w placówkach, gdzie każda decyzja wymagała zgody, grafiki określały rytm dnia, a prywatność była luksusem, własna przestrzeń mieszkalna staje się symbolem odzyskanej wolności. Badani konsekwentnie podkreślali, jak ważna jest dla nich możliwość decydowania o pozornie błahych sprawach – o której zjeść obiad, kiedy położyć się spać, jak ustawić meble. Te drobne wybory, dla innych oczywiście, dla nich były namacalnym dowodem autonomii.

Na pewno mieszkanie to jest największy aspekt. Ta niezależność. Jak dostałam kawalerkę z miasta, to poczułam, że mam otwartą drogę na przyszłość bez tylu problemów po bokach.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Dostałam to mieszkanie z PCPR-u, już byłam wolna, już mi nikt nie stał nad głową, już nie było, że musisz posprzątać, musisz to, musisz tamto. A jednocześnie pamiętam, jak koordynator po śmierci mamy mnie nastraszył, że ja zaraz muszę się wyprowadzić i nie dostanę żadnej pomocy – to było bez empatii i bardzo mnie przybiło. Pierwsza noc na swoim? Byłam szczęśliwa, ale bałam się spać sama – to był mój pierwszy raz zupełnie w pustym mieszkaniu, więc poprosiłam chłopaka, żeby został ze mną.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Niektórzy przyznawali, że przez pierwsze tygodnie po opuszczeniu instytucji musieli oswajać się z wolnością – nie wiedzieli, na co mogą sobie pozwolić, bo przez lata funkcjonowali w systemie sztywnych reguł i regulaminów – trudno im było zarządzać przestrzenią i czasem bez narzuconej struktury. Jeden z rozmówców wspominał, że bał się podejmować własne decyzje, nawet tak prozaiczne jak wyjście wieczorem na spacer. Własne mieszkanie, nawet skromne, daje poczucie bycia gospodarzem własnego życia.

W domu dziecka wychowawcy bardzo chcieli, żebyśmy się trzymali ze sobą [...]. Wyjścia tylko na 3 godziny z domu. Po szkole siedzisz, jesz obiad i masz godzinę tak zwanych odrabianek [...], na 19:00 już jest kolacja, i siedzimy wszyscy przy stole, jemy kolację. Potem wszyscy robią swoje dyżury i idą się myć. I wszyscy muszą robić wszystko, to było tak męczące... Jak nie jesteś głodna o 19:00? – Tak, ale potem już kuchnia jest zamknięta i nie jesz.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Dziwnie. Chyba tak... Kurde teraz tak wracam do tego. Gdzie wcześniej tak stale, tak raczej do tego nie wracałam. Ale tak raczej dziwnie. Była ta cisza. Ale z drugiej strony nikt nie krzychał kolacja, czy coś. I tak po prostu, kurczę dziwnie było, no dziwnie. Chyba tak bym to określiła. To chodzi mi bardziej o to, takie, że... Właśnie, że nie ma już tej rutyny. Że po prostu ona spadła ta rutyna. Już nikt nie woła o tej konkretnej godzinie. Nie krzyczy, że jest kolacja.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Badani postrzegają własną przestrzeń mieszkalną jako podstawę poczucia bezpieczeństwa – zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Jedna z osób podkreślała, że dopiero otrzymanie mieszkania komunalnego i przeprowadzenie remontu stało się momentem przełomowym w procesie usamodzielnienia. To właśnie wtedy, wraz z zakupem samochodu, uświadomiła sobie realność dorosłości i związanych z nią odpowiedzialności finansowych.

To mieszkanie socjalne daje poczucie, że mogę w nim mieszkać do końca życia, więc jest bezpieczeństwo: nawet jeśli plan z domem się nie uda, to zawsze mam, gdzie być. Jak założę rodzinę, mogę wnioskować o większe. To jest dla mnie najważniejsze w samodzielności – mieszkam sama, na swoim, a nie u kogoś.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Krucha stabilność

Mieszkanie zapewnia młodym ludziom poczucie stabilności, którego często brakowało w ich dotychczasowym życiu. Świadomość posiadania stałego miejsca, gdzie mogą wrócić, gdzie nikt ich nie wyrzuci, jest dla nich fundamentalna. Badani wspominali o znajomych z placówek, którym się nie powiodło, którzy stracili mieszkania i wrócili do środowisk rodzinnych. Ta świadomość sprawia, że własne mieszkanie – nawet wynajmowane – staje się czymś, o co trzeba walczyć każdego dnia, czego trzeba bronić za wszelką cenę.

Wydaje mi się, że w niedalekiej przyszłości po prostu kredyt hipoteczny wezmę, żeby coś kupić i mieć już swoje. [...] jednak mieć lepiej coś swoje i mieć tą stabilizację, do której się jednak dąży w tym życiu, żeby się o nic nie martwić i żeby nikt nie wyrzucił cię z tego domu.

(Kobieta, małe miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Znajomi moi, którzy wyszli z domu dziecka [...] chłopak jeden [...] miał 32 tysiące [...] w 3 tygodnie przewalił to. W mieszkaniu mieszkał 2 miesiące. Wrócił do ojca. Który cały czas konflikty, policja.

(Kobieta, średnie miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy)

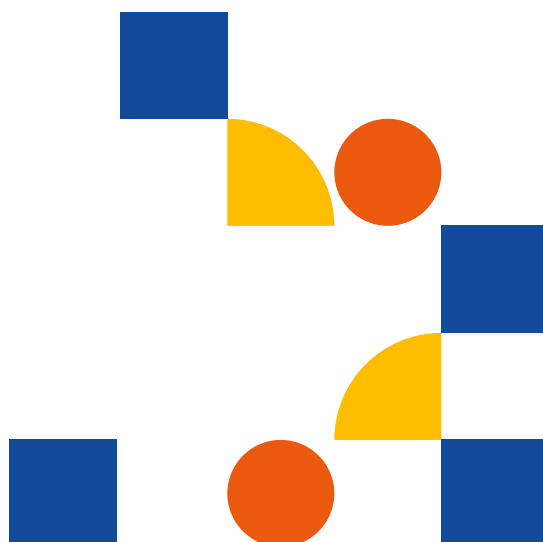
Martwią się o praktyczne aspekty samodzielnego życia – co zrobić, gdy coś się zepsuje, jak radzić sobie z sąsiadami, jak zarządzać rachunkami. Te obawy są

tym silniejsze, że często nie mają nikogo, kto mógłby im doradzić czy pomóc. W placówce zawsze był ktoś, kto zajmował się awariami czy formalnościami – teraz muszą sami stawić czoła tym wyzwaniom. Badani mówili też o stresie finansowym – kalkulują każdy wydatek, martwią się o utratę pracy, boją się nieplanowanych kosztów. Wysokość czynszu często pochłania większość ich dochodów, zostawiając minimalne środki na życie. W takiej sytuacji każda awaria, choroba czy inne nieprzewidziane wydatki mogą zachwiać całym budżetem. Niektórzy opisywali rezygnację z leków na przewlekłe choroby, uznając, że utrzymanie mieszkania jest priorytetem.

1800 zł to nie jest na życie. To ja mogę dać na rachunki, ale nie żeby przeżyć miesiąc. Miałam chore jajniki, powinnam brać leki – są za drogie. Uznałam, że chyba wolę nie skończyć na ulicy, niż zadbać o jajniki. Przestałam brać leki, przestałam leczyć kolana. Walczę o każdą złotówkę.

(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Przejście z życia w grupie do samodzielnego mieszkania oznacza konfrontację z samotnością. Po latach, gdy zawsze ktoś był obok, cisza własnego mieszkania bywa przytłaczająca. Badani opisywali pierwsze noce w pustym lokum jako dziwne i niepokojące – nagle zdawali sobie sprawę, że są całkowicie sami ze swoimi problemami i decyzjami. Niektórzy radzą sobie z tą samotnością poprzez szybkie angażowanie się w związki, wspólne mieszkanie, adopcję zwierząt. Inni wybierają mieszkania z współlokatorami, by zachować namiastkę życia w grupie. Są też tacy, którzy z czasem uczą się cenić tę samotność jako przestrzeń do odpoczynku, refleksji, bycia sobą bez konieczności odgrywania ról.

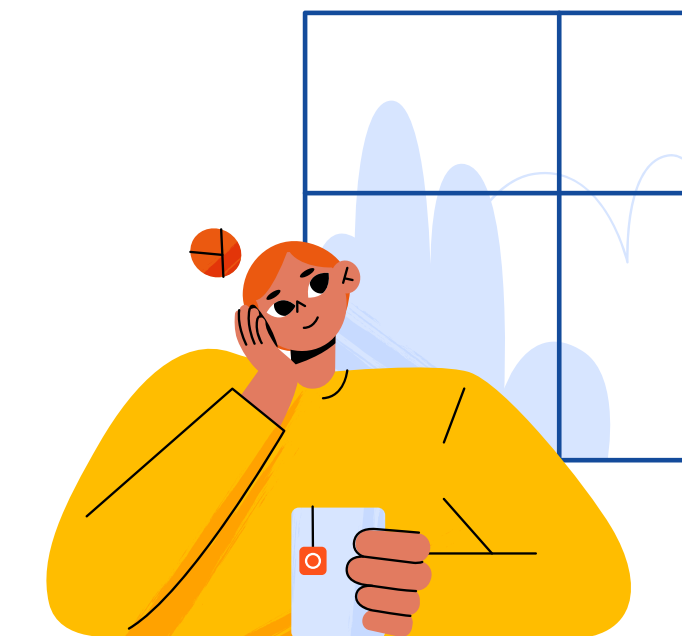


Ja mam często tak, że ja się boję na przykład być sama, i to będzie dla mnie chyba najtrudniejsze w tym mieszkaniu [docelowym z miasta].

(Kobieta, średnie miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy)

Ja kocham mieszkać sama po prostu. [...], to jest dla mnie super, bo moja głowa jest taka bardzo lekka dzięki temu. [...], ja sobie teraz przychodzę do domu. Sobie gotuję, o której chcę i tak dalej.

(Kobieta, średnie miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy)



Mieszkanie może też stać się miejscem konfrontacji z przeszłością. W ciszy własnych czterech ścian powracają wspomnienia z dzieciństwa, traumy, których nie da się zagłuszyć codzienną krzątaniną placówki. To przestrzeń, w której młodzi ludzie muszą zmierzyć się z tym, kim są poza instytucjonalnymi rolami i oczekiwaniemi. Niektórzy radzą sobie z tym wyzwaniem, przekształcając mieszkanie w bezpieczną przystań, inni uciekają – w pracę, w związki, w używki.

Bardzo dużo mnie psychicznie zjada przeszłość. Jak mam taki moment to ja dostaję ataku paniki. Płaczę. Odcinam się dosłownie się odcinam od całego świata, zakładam sobie słuchawki... leżę, płaczę. A jak jest taki moment wyciszenia, to po prostu to do mnie przychodzi. W sumie tak naprawdę tylko niedzielę mam dla siebie. Ja tu jestem sama. Kot przytuli i pójdzie ze mną spać. Ale jednak fajnie by było, jakby był po prostu ktoś był.

(Kobieta, średnie miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Emocjonalny proces tworzenia domu

Proces przekształcania przestrzeni w dom ma też wymiar emocjonalny. Proces ten jest szczególnie złożony w kontekście doświadczeń badanych – wielu opisywało konieczność przepracowania traumatycznych wspomnień związanych z domami rodzinnymi. Jedna z osób przyznała, że długo nie wyobrażała sobie posiadania domu z ogrodem, gdyż kojarzyło jej się to wyłącznie z „koszmarem” z dzieciństwa. Dopiero obserwując siostry tworzące własne, ciepłe domy, zaczęła redefiniować swoje wyobrażenia.

Dla badanych tworzenie własnej przestrzeni wykracza poza aspekty praktyczne czy estetyczne – stanowi formę odzyskiwania sprawczości i konstruowania swojej tożsamości poprzez materialne otoczenie. Po latach instytucjonalnego funkcjonowania, gdzie przestrzeń była znormalizowana i pozbawiona indywidualnego charakteru, możliwość samostanowienia o swoim otoczeniu nabiera wymiaru terapeutycznego. Równie istotna jest możliwość gromadzenia i przechowywania przedmiotów – po doświadczeniu życia w tymczasowości, stabilność przestrzenna pozwala na budowanie poczucia ciągłości biograficznej. Paradoksalnie, może to prowadzić do trudności w pozbywaniu się rzeczy, co odzwierciedla głębszą potrzebę materialnego zakorzenienia.

Ostatnie 1000 złotych od [nazwa fundacji] wydałam na rzeczy do domu, czyli ja kupiłam sobie tostery, opiekacze, kubki, talerze, sztucce, wszystko takie, które mi się przyda na wynajem, jakbym się miała wybrać. I ten 1000 złotych całe zainwestowałam w to po prostu, i oni wtedy mnie gdzieś tam pochwalili, że: o, to jedyna, która pomyślała.

(Kobieta, małe miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Mam taką sypialnię. [...], wcześniej miałem tam też biurko i było ciasno, mega. A teraz sobie przeniosłem trochę rzeczy tam do innego pokoju [...], i tam dużo czasu spędzam, a tam mam takie rzeczy jak właśnie biurko, komputer, tam sobie muzykę robię. [...], ja mam ogólnie dużo rzeczy, dużo mam jakichś ubrań, dlatego też tak ciasno, bo tak dużą w szafę sobie wałnąłem.

(Mężczyzna, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Lubię to, że jest mała przestrzeń. Ja lubię minimalizm. [...], zrobiłam sobie, jak chciałam. Poukładałam sobie wszystko. Mam czyściutko. Jest to mała przestrzeń, w której czuję się komfortowo [...], tu jest taki spokój i że to jakby jest moje.

(Kobieta, średnie miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Dla młodych rodziców tworzenie domu nabiera dodatkowego wymiaru – chcą zapewnić swoim dzieciom to, czego sami byli pozbawieni. Opisywali determinację w urządzaniu pokoi dziecięcych, planowaniu przestrzeni, która będzie bezpieczna i przyjazna. Ta możliwość stworzenia stabilnego środowiska dla własnych dzieci jest sposobem na przerwanie cyklu niestabilności, którego sami doświadczyli.

Fundament

Nasi badani rzadko rezygnowali z samodzielnego mieszkania. W ich opinii powrót do systemu lub rodziny biologicznej oznaczałby porażkę i potwierdzenie negatywnych przepowiedni wychowawców, którzy wieszczili niektórym, że „skończą jak inni – bez mieszkania, bez pieniędzy, jako ćpun i menel”. Utrzymanie mieszkania ma wymiar symboliczny – jest dowodem na to, że potrafią sobie poradzić wbrew przeciwnościom.

Mieszkanie to również fundament, na którym budują swoją przyszłość. Własne lokum, choćby wynajmowane, pozwala im na stabilizację niezbędną do realizacji innych celów – edukacyjnych, zawodowych, rodzinnych. To baza, z której mogą planować kolejne kroki, rozwijać się, budować relacje. Większość marzy o własnym mieszkaniu – nie wynajmowanym, ale kupionym. To marzenie organizuje ich codzienne wybory i motywuje do działania. Świadomi, że bez rodzinnego wsparcia droga do własności będzie długa i trudna.



Losy mieszkaniowe – studia przypadków

Strategiczne wyczekiwanie

Dzień przed 18. urodzinami przeniosła się z pogotowia opiekuńczego do domu dziecka i podjęła kluczową decyzję: zostać do końca nauki, żeby w spokoju domknąć formalności mieszkaniowe. Równolegle złożyła dwa wnioski – o mieszkanie treningowe (program z opieką i niskim czynszem, warunkiem jest kontynuacja nauki) oraz o lokal miejski (kolejka w zasobie miasta). Najtrudniejsze były mieszane sygnały od części kadry w placówce („jesteś dorosła – radź sobie sama”) i incydenty naruszające prywatność, ale zadziałały mechanizmy naprawcze (interwencja dyrektora po zgłoszeniu sprawy, wsparcie zaprzyjaźnionej fundacji). Po stronie ochronnej są: stała edukacja, wspierająca szkoła, opiekun z pogotowia, z którym układa „ścieżkę papierową” oraz praktyczne przygotowania (opłacanie własnych usług typu telefon/Internet, nauka budżetu). Dziś ocenia, że dom dziecka jest dla niej sensownym „przedpołem”: daje adres, rytm dnia i czas na przejście przez kolejkę – a metą są własne drzwi (najpierw treningowe, docelowo lokal miejski) i studia z planowanego kierunku.

(Kobieta, duże miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy (pozostaje w placówce))

Stopniowa stabilizacja

Najpierw skorzystała z miejskiego programu mieszkań przejściowych – dostała jednoosobową kawalerkę bez współlokatorów, co pozwoliło jej spokojnie „złapać oddech” i nauczyć się samodzielnego prowadzenia domu. Po roku, tą samą ścieżką, otrzymała od miasta mieszkanie socjalne. Zdecydowała się iść drogą oficjalnych narzędzi (programy mieszkaniowe), zamiast brać przypadkowy pokój na rynku – bo potrzebowała stałego adresu i przewidywalności. Trudności: niewielki metraż i wejście na czwarte piętro bez windy (codziennie odczuwalne przy zakupach czy z wózkiem). Co pomogło: stabilne, przewidywalne rozwiązania miejskie, konkretna pomoc partnera i rodziny przy remoncie i wyposażeniu oraz prosty plan domowego budżetu (najpierw rachunki i oszczędność, dopiero potem „ładniejsze” rzeczy). Dziś mówi, że ma wreszcie „sвій adres” i poczucie bezpieczeństwa – a w dalszej perspektywie marzy o domu z ogrodem.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Treningowa adaptacja

Po wyjściu z placówki wprowadziła się do mieszkania treningowego prowadzonego przez samorząd (z opiekunką i jasnym regulaminem). Zamieszkała z młodą mamą i jej dwojgiem dzieci – co okazało się „przyspieszonym kursem codziennego życia”: dyżury i wspólne sprzątnięcie, dzielenie kuchni i lodówki, cisza nocna, umawianie zasad i rozwiązywanie drobnych konfliktów. Równolegle, z pomocą opiekunki mieszkania, złożyła wniosek o lokal miejski i uczyła się „papierologii” (rachunki, umowy, wnioski), a warunek programu – kontynuacja nauki – trzymał ją w rytmie szkoły. Punkty krytyczne: brak pełnej prywatności i różne style życia we wspólnym lokalu; konieczność pilnowania nauki, by nie wypaść z programu. Czynniki ochronne: czytelny kontrakt

(zasady = bezpieczeństwo), opiekunka mieszkania „na telefon”, jednocześnie otwarta ścieżka do lokalu komunalnego, realne kompetencje domowe (budżet, zakupy, pranie, organizacja). Ocena dziś: „jest fajnie i uczy się dorosłości”; celem własne mieszkanie z miasta – bo współdzielenie było dobrym etapem na start, ale stabilność daje dopiero własny adres.

(Kobieta, średnie miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy)

Systemowa niezależność

Tuż przed 18. urodzinami PCPR zapewnił jej mieszkanie wspomagane i wsparcie w staniu o lokal miejski; miasto zrobiło remont (ona dołożyła na kuchnię i meble z puli 10 tys. zł z PCPR), dziś mieszka sama i „po swojemu”. Po rocznym epizodzie w innym mieście (praca), wróciła, spłaca chwilówki i zaległości po wynajmie w innym mieście, pracuje w sprzedaży, planuje studia i kursy. Punkty krytyczne: toksyczna praca (niestabilna branża) i spiętrzenie wydatków (dwa mieszkania naraz), długi po powrocie, brak realnego opiekuna usamodzielnienia (formalny kontakt na minimalnym poziomie). Czynniki ochronne: szybkie przejście z chronionego do miejskiego (remont po stronie miasta), jednorazowa dotacja na zagospodarowanie, nawyki zarządzania wydatkami, sieć znajomych, odporność na presję (zero kredytów). Ocena dziś: mieszkaniowo stabilna i lubi swoją samotność, finansowo „ciasno” przez spłaty – cel: uporządkować długi, wrócić na studia i finansować podróże.

(Kobieta, średnie miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy)

Niepewność systemowego wsparcia

Młodzi ludzie opuszczający pieczę zastępczą mają teoretycznie dostęp do systemu wsparcia mieszkaniowego, jednak braki lokalowe, skomplikowane procedury i często brak jasnych informacji sprawiają, że korzystanie z niego stanowi dla nich wyzwanie. Dostępność konkretnych form pomocy – mieszkań wspomaganych, treningowych, komunalnych czy socjalnych – zależy w dużej mierze od miejsca ulokowania placówki i niekoniecznie przystaje do rzeczywistych potrzeb. Część badanych deklarowała, że o możliwościach wsparcia dowiadywała się przypadkowo, czasem gdy było już za późno na uzyskanie wsparcia. Nikt systematycznie nie informował ich o przysługujących prawach, procedurach czy kolejności działań.

Do lokalówki się chodzi, ale oni pani dają papiery. I to tyle jest w ogóle rozmowy. Ja walczę o mieszkanie już 4 lata. I to wcale ta punktacja, którą wprowadzili wcale nic nie daje, nic. Ona nic nie wnosi.

(Kobieta, duże miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

U mnie było trzeba też bardzo szybko działać [...]. Ona [opiekunka usamodzielnienia] była nowa, dopiero zaczynała. [...]. Ona raz przyszła, pomogła mi złożyć te papiery o mieszkanie [...], żeby to mieszkanie dostać trzeba bardzo dużo papierów [...], książki wieczyste, jakieś takie rzeczy, to wszystko. Te takie pisma, jak to pisać, to było ciężkie [...]. Gdzie to ja mam szukać? I jak ja to mam napisać, to wtedy tak średnio było mi udzielane odpowiedzi.

(Kobieta, średnie miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy)

Szczególnie frustrująca była dla nich nieprzewidywalność decyzji administracyjnych. Opisywali sytuacje, gdy po miesiącach oczekiwania i zbierania dokumentów dowiadywali się o odmowie z powodu braku jednego podpisu, niewłaściwego adresu zameldowania czy przekroczenia progu dochodowego. System nie uwzględnia specyfiki ich sytuacji – wymaga od młodych ludzi przedstawienia dokumentów, które są dla nich trudne lub niemożliwe do zdobycia. Badani opisywali wielomiesięczne batalie o podstawowe zaświadczenia – jedna osoba musiała jeździć między trzema miastami, by zebrać wymagane dokumenty.

Szczególną barierą jest wymóg przedstawienia zaświadczeń od rodziców, z którymi młody człowiek nie ma kontaktu od lat.

Jedna z badanych celowo wykorzystwała strategię „przedłużonego pobytu” w placówce, składając równoległe wnioski o mieszkanie treningowe i lokal miejski. Ta podwójna ścieżka zabezpieczała ją przed ryzykiem pozostania bez dachu nad głową, ale wymagała szczegółowej wiedzy o procedurach. Inna osoba po roku korzystania z mieszkania przejściowego otrzymała lokal socjalny – to dało jej czas na naukę samodzielności, ale było możliwe tylko dzięki przypadkowemu trafieniu na właściwy program.

Programy mieszkań wspomaganych i treningowych, teoretycznie stworzone jako etap przejściowy, są z perspektywy doświadczeń naszych rozmówców dostępne dla niewielu. Warunek kontynuacji nauki jest utrudnieniem dla tych, którzy muszą pracować, by się utrzymać. Ograniczony czas pobytu sprawia, że zamiast spokojnie uczyć się samodzielności, młodzi ludzie od pierwszego dnia czują się zmuszeni szukać docelowego rozwiązania mieszkaniowego. Dodatkowo jakość tych programów jest zróżnicowana – od miejsc z realnym wsparciem i opiekunem, po lokale bez jakiegokolwiek pomocy, gdzie młodzi są pozostawieni sami sobie.

Geografia nierówności

Miejsce, w którym znajdowała się placówka, determinuje wysokość świadczeń i dostępne formy wsparcia, niezależnie od tego, skąd młody człowiek pochodzi i gdzie planuje mieszkać. Badani opisywali sytuację, gdy osoba z małego miasta, przebywająca w placówce w dużym ośrodku, otrzymywała świadczenia według stawek małej miejscowości, całkowicie nieadekwatne do kosztów życia w mieście. Inni musieli wybierać między pozostaniem w miejscu, gdzie znają procedury i mają miejsce w kolejce do mieszkania, a przeprowadzką tam, gdzie mają szanse na pracę.

System nie uwzględnia mobilności charakterystycznej dla młodych dorosłych. Przeprowadzka między województwami często oznacza konieczność rozpoczęcia wszystkich procedur od nowa, utratę miejsca w kolejkach mieszkaniowych, konieczność spełnienia innych kryteriów lokalnych. Niektórzy badani świadomie utrzymywali dwa mieszkania – płacąc za puste mieszkanie komunalne w rodzinnym mieście jako zabezpieczenie, jednocześnie wynajmując inne w miejscu pracy czy nauki.

Dostępność i standard mieszkań różnią się w zależności od lokalizacji. Niektórzy badani opisywali długie kolejki do mieszkań komunalnych w swoich miastach, inni otrzymywali przydział stosunkowo szybko. Jakość przydzielanych lokali również była zróżnicowana – od mieszkań wymagających jedynie odświeżenia po lokale w bardzo złym stanie technicznym.

Dostałam mieszkanie z dziurą w ścianie, z drzwiami, które mają dziurę taką, że widać światło z klatki i jest przewiew. Kable na wierzchu – ryzyko pożaru. Prysznic wolno stojący się chybotął, toaleta tak wciśnięta, że muszę siedzieć bokiem. Okna nieszczelne, a w wentylacji ptaszki mi ćwierkają co rano. ZGN mówił: „zrobimy”, a ja przez rok słyszę to samo. Powiedziałam, że ani złotówki nie dopłacę do napraw rzeczy, które oddano w takim stanie.

(Kobieta, duże miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Dostałam zawału ogólnie, bo tam był wszędzie grzyb, wszędzie wszystko straszne to było. Te panele zdarte... Ale się okazało, że to miasto [...] robi remont, żebym ja się od nowa wprowadziła i jedyne co, to ja na przykład musiałam sobie kupić meble. To co było fajne w tym wszystkim to, że PCPR ma swój program, że oni dają mi pieniądze, ja im potem oddaję faktury. Przyznali około 10 tysięcy.

(Kobieta, średnie miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy)

W niektórych miastach funkcjonują rozbudowane programy mieszkań treningowych lub wspomaganych z realnym wsparciem – opiekunem, pomocą w remontach, jasną ścieżką do lokalu docelowego. Jedna z badanych opisywała stopniowe przejście z mieszkania przejściowego przez socjalne do stabilnego lokalu komunalnego, z konkretnym wsparciem na każdym etapie. W innych miejscach wsparcie jest iluzoryczne. Nasi rozmówcy opisywali sytuację, gdy PCPR przyznawał jednorazową dotację na zagospodarowanie mieszkania, ale nie oferował pomocy w znalezieniu lokalu. Młodzi ludzie dostawali pieniądze, ale nie wiedzieli, jak znaleźć mieszkanie, na co zwrócić uwagę przy wynajmie, jak negocjować z właścicielami.



Pułapki prywatnego najmu

Wobec niedostępności lub długiego oczekiwania na mieszkania komunalne, większość badanych trafiła na prywatny rynek najmu. Koszty wejścia – kaucja równa dwóm-trzem czynszom, pierwszy czynsz – przekraczają możliwości części osób dysponujących jedynie świadczeniami z tytułu usamodzielnienia. Jeden z badanych opisywał szok pierwszych miesięcy – kaucja plus czynsz pochłaniały wszystkie jego oszczędności.

Przy założeniu... myślę, że 4400 zł, to na pewno z 2000 zł pójdzie na kawalerkę. A pierwszy miesiąc to w ogóle będzie najcięższy, bo jeszcze kaucja jest do wpłacenia. [...] I ja mam taki strach, że co, a jeżeli się jednak nie wyrobię? [...] A co, jeżeli nie będę mieć pieniędzy, żeby zapłacić czynsz tutaj?

(Mężczyzna, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Teraz w tym miesiącu, to kiepsko z takiego względu, że musiałam się wyprowadzić z tamtego mieszkania, zapłacić za tamten czynsz plus zapłacić kaucję za nowe, plus czynsz na ten miesiąc. W tym miesiącu wyszłam kiepsko [...], do końca miesiąca zostało mi 500 zł.

(Kobieta, średnie miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Część badanych wspominała o trudnościach w wynajmie mieszkań związanych z ich sytuacją życiową. Niektórzy młodzi rodzice słyszeli odmowy od właścicieli niechętnych wynajmować lokale osobom z dziećmi, jedna para została wyrzucona, gdy urodziło się im dziecko. Osoby przyznające się do pochodzenia z pieczy zastępczej spotykały się z odmowami, gdy właściciele dowiadawali się o braku poręczycieli czy wsparcia rodziny.

Później zaszłam w ciążę z moją córką. No i tam zaczęły się komplikacje, bo ten pan, który wynajmował nam mieszkanie powiedział, że on nie chce mieć dzieci w swoim mieszkaniu. I kazał nam się wyprowadzić.

(Kobieta, duże miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Prywatni ludzie bardzo mają dużo pytań. Na przykład, dlaczego chcesz mieszkać w kawalerce? Dlaczego sama? Czy zarabiasz? Na przykład jakbyś powiedziała, że tymczasowo nie masz pracy, nie ma opcji, żebyś miała mieszkanie. Bo jest ta osoba niewypłacalna, od razu jest pewne. Bardzo dużo pytań i też było to tak, że ja miałam młode małżeństwo, które tam córka mieszkała po nich i też wiedziała, jak to też wygląda u młodych ludzi: imprezy, nie imprezy. A ja jestem w sumie taka mało imprezowa. Wolałam od razu umowę „na czysto” i wszystko prawnie, bo wiem, jak można już dostać w kosza i być oszukany.

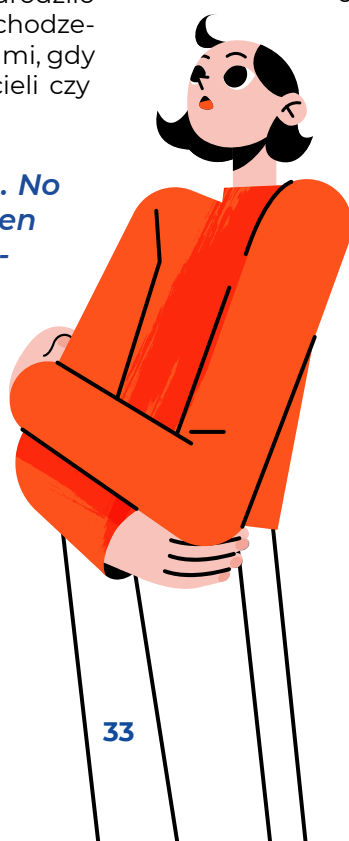
(Kobieta, średnie miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy)

Rodzinne i relacyjne uwikłania

Teoretyczna możliwość powrotu do rodziny biologicznej w praktyce rzadko jest realną opcją. Badani, którzy próbowali, najczęściej przekonywali się, że problemy, które doprowadziły do umieszczenia ich w pieczy, nadal istnieją. Powroty do rodziny rzadko gwarantują stabilność, o czym świadczą doświadczenia naszych rozmówców. Młody mężczyzna, który wrócił do dziadka, opisywał swój status jako „gościnny” – nie ma własnej przestrzeni, kłóci się o rachunki i czuje się niepożądany. Pozostaje tam jednak, bo alternatywą jest internat z jeszcze gorszymi warunkami. Inny badany zamieszkał z ojcem, ale po kilku miesiącach konfliktów musiał odejść.

Niektórzy świadomie wybierają geograficzny dystans od rodziny. Przeprowadzka do odległego miasta to nie tylko szansa na lepszą pracę, ale przede wszystkim ucieczka od toksycznych relacji, lokalnej społeczności znającej ich historię, ciągłych prób włączenia w rodzinne uwikłania.

Relacje romantyczne czasem pomagają rozwiązać problemy mieszkaniowe. Wspólny wynajem jest tańszy, łatwiej jest negocjować z właścicielami jako para, podział obowiązków domowych odciąża. Młoda kobieta wspominała, jak naręczony ze swoim ojcem własnoręcznie wyremontowali jej mieszkanie socjalne – bez tej pomocy nie byłaby w stanie pokryć kosztów. Niektórzy wprowadzają się do rodzin partnerów, zyskując nie tylko dach nad głową, ale też namiastkę ro-



dzinnego wsparcia. Jednak uzależnienie mieszkaniowe od partnera tworzy nowe zagrożenia. Rozpad związku oznacza nie tylko osobistą stratę, ale również konieczność znalezienia szybko nowego lokum.

Szczególnie skomplikowana jest sytuacja par, gdzie tylko jedna osoba pochodzi z pieczy zastępczej. Nie-równowaga w dostępie do zasobów rodzinnych tworzy dodatkowe napięcia. Partner „z normalnej rodziny” może nie rozumieć lęków i ograniczeń osoby bez rodzinnego zaplecza. Mieszkanie u teściów, choć rozwiązuje problem lokalowy, może oznaczać poczucie życia na łasce, potrzebę ciągłego udowadniania swojej wartości.

Wsparcie pozasystemowe

W obliczu systemowych niedostatków kluczową rolę odgrywają nieformalne sieci wsparcia. Pojedyncze osoby w systemie czasem wykraczają poza formalne obowiązki. Jedna z badanych wspominała dyrektorkę placówki, która zabezpieczyła sponsora na remont jej mieszkania komunalnego. Inny badany przez rok mieszkał u przyjaciół z pieczy po nagłej utracie lokalu, co uratowało go przed bezdomnością. Młoda kobieta z wdzięcznością mówiła o opiekunce mieszkania treningowego, która pomagała jej w załatwianiu formalności „po godzinach”. To wsparcie jest jednak zależne od dobrej woli konkretnych osób, nie jest elementem systemu wsparcia.

Organizacje pozarządowe mogą w pewnym stopniu wypełniać lukę w pomocy mieszkaniowej. Jedna z badanych opisywała, jak asystentka z fundacji towarzyszyła jej w urzędach – pomagała wypełniać dokumenty, jeździła składać uzupełnienia do wniosków, planowała budżet na zagospodarowanie. Inna trafiła do fundacji tylko dlatego, że koordynatorka w domu dziecka pracowała jednocześnie w organizacji pozarządowej – gdyby nie to, nie dowiedziałaby się o dostępnym wsparciu.

Nieprzygotowanie jako norma

Instytucjonalna organizacja placówek, gdzie wszystkie zadania domowe są wykonywane przez wyspecjalizowany personel, wytwarza wyuczoną bezradność w zakresie podstawowych kompetencji życiowych. Wychowankowie funkcjonują w środowisku pozbawionym możliwości praktycznego uczenia się – od przygotowywania posiłków po zarządzanie gospodarstwem domowym. Próby wprowadzania elementów samodzielności często mają charakter doraźny i niesystemowy.

Ale potem weszły takie dyżury gotowania, że ty szykujesz obiad dla całej grupy. To już to zaczynało mi się podobać, bo jednak człowiek się uczył. Była ta jeszcze pani kucharka, która na emeryturę za niedługo odchodziła. I chciała nas nauczyć, jak samemu i dla wszystkich przygotować, w jakich porcjach, w jakich ilościach. Wiesz, ile masz produktów. Żeby w ogóle wiedzieć, jak wygląda surowe mięso. Bo my nie mieliśmy pojęcia, bo wszystko robiły kucharki.

(Kobieta, średnie miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy)



W opowieściach pojawiał się też motyw wstydu przyznania się do niewiedzy. Młody mężczyzna opowiadał, że gdy przygotowywał się do wynajmu pierwszego mieszkania, sam szukał informacji w Internecie na co zwracać uwagę, bo bał się pytać wychowawców o „głupie sprawy”. Obawiał się, że jego pytania zostaną uznane za banalne lub nieodpowiednie. Dopiero po latach, przy kolejnych przeprowadzkach, nauczył się co sprawdzać w umowach, jakich dokumentów wymagać od właściciela, ile powinna wynosić kaucja.

Odizolowanie wychowanków od ekonomicznych realiów życia skutkuje brakiem świadomości rzeczywistych kosztów utrzymania. System, w którym wszystkie kwestie finansowe – od płacenia rachunków po planowanie zakupów – pozostają niewidoczne dla młodych ludzi, uniemożliwia uczenie się gospodarowania pieniędzmi. Nawet sporadyczne włączanie w zakupy ma charakter odtwórczy, nie edukacyjny – brakuje nauki oszczędzania czy planowania wydatków. Równocześnie stosowany czasem model wychowawczy prowadzi do mechanicznego podporządkowania regułom bez zrozumienia ich sensu. Brak możliwości samodzielnego radzenia sobie z codziennymi problemami – od drobnych napraw po załatwianie spraw w urzędach – skutkuje bezradnością w obliczu wyzwań, z którymi mierzą się po wyjściu z instytucji.

Wychowawca robił zakupy, z magazynu się brało. To tak jakby wszystko wyliczone było. [...] Była kiedyś pralnia, my nigdy w życiu nie praliśmy własnego prania. [...] Potem weszły te pralki. Już nie było pralni [...]. I też tak było, że jak wstawiać pranie – nie wiedzieliśmy. [...] A dopiero jak wyszłam, to wszystkie obowiązki dorosłej osoby na mnie spadły. Szpital, rachunki, zakupy, wszystko musiałam ogarnąć [...]. Ja nie miałam pojęcia, że tych obowiązków w domu, aż tyle. [...] Ja się pytałam sąsiadki, gdzie opłacić, gdzie mam z tą kartką, co tam opłata i w ogóle. To ona mi wszystko powiedziała.

(Kobieta, średnie miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy)

Mieszkania wspomagane i treningowe – teoria kontra praktyka

Dostęp do mieszkań przejściowych okazał się iluzoryczny dla większości badanych. Spośród wszystkich rozmówców tylko kilka osób miało bezpośrednie doświadczenie z tą formą wsparcia. Dla części młodych ludzi stanowi ona wartościowy etap przygotowania do samodzielności, dla innych staje się źródłem dodatkowych trudności związanych z konfliktami ze współlokatorami czy nieadekwatnymi warunkami. Niektórzy traktują je jako rozwiązanie tymczasowe, z którego odchodzą przy pierwszej możliwości, inni zaś wykorzystują jako okazję do nauki – planowania, oszczędzania, kreatywnego radzenia sobie z deficytami. Efektywność tej formy wsparcia zależy więc w dużej mierze od indywidualnych okoliczności i zasobów osobistych młodego człowieka.

Gdy system działa prawidłowo, mieszkania te mogą być cennym etapem przejściowym. Młoda kobieta, która od roku mieszka w lokalu prowadzonym przez MOPS, opisała to doświadczenie jako intensywną

naukę. Współdzielenie przestrzeni z samotną matką i jej dwójką dzieci wymusiło intensywny rozwój kompetencji – musiała nauczyć się negocjować zasady wspólnego życia, od grafiku korzystania z łazienki po ciszę nocną. Kluczowym elementem procesu uczenia się była obecność opiekunki mieszkania, która poprzez regularne wizyty pomagała jej zrozumieć zasady i możliwości samodzielnego gospodarowania. To wsparcie nie miało charakteru kontrolującego, lecz edukacyjny.

To, co tutaj jest najlepsze to w sumie chyba budowanie takiej więzi ze współlokatorami i dogadywanie się, bo to też uczy się po prostu człowiek na takich sytuacjach. [...] Teraz jestem właśnie w mieszkaniu treningowym ze współlokatorami [...] myślę, że ten proces cały czas trwa, dopiero będę się czuła, chyba jak już stąd wyjdę, bo to też jest taka nauka dla nas przed rozpoczęciem takiego życia już na swoim mieszkaniu. [...] najbardziej, że z finansami, żeby nie wydawać wszystkiego na głupoty, tylko rozdzielać to. Ja sobie... dla mnie najważniejsze jest to, że zapisuję po prostu sobie co potrzebuję, potem to kupuję, a resztę zostawiam na czarną godzinę.

(Kobieta, średnie miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy)



W mieszkaniu chronionym miałam realne wsparcie „na miejscu”: z PCPR-u przychodził terapeuta 2–3 dni w tygodniu i się można do niego zapisać. Znowu chodziłam na terapię, bo stwierdziłam, że w dorosłym życiu mi się też przyda.

(Kobieta, średnie miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy)

Mieszkania treningowe i wspomagane oferują bufor bezpieczeństwa, choć czasem kosztem autonomii, o którą tak walczą młodzi dorośli. System zasad, konieczność dostosowania się do współlokatorów, brak pełnej prywatności – wszystko to przypomina życie w placówce, od którego chcieli uciec. Jedna z badanych przyznawała, że największym wyzwaniem było pogodzenie się z tym, że znów musi negocjować codzienność z obcymi ludźmi, dzielić kuchnię, ustalać grafiki sprzątania. Jednocześnie doceniała aspekty edukacyjne – w mieszkaniu chronionym nauczyła się prowadzenia budżetu, planowania zakupów, radzenia sobie z formalnościami. To był czas, gdy mogła popełniać błędy bez nieodwracalnych konsekwencji. Gdyby od razu trafiła na wolny rynek najmu, pierwszy nieudany miesiąc mógłby oznaczać eksmisję.

Odmienne doświadczenie opisał młody mężczyzna, dla którego rok w mieszkaniu chronionym był okresem frustracji. Opiekunka traktowała mieszkańców jak „osoby do pozbycia się stamtąd”. Kulminacją było nagłe zamknięcie placówki po roku – bez ostrzeżenia otrzymał jedynie kontakt do ośrodka dla bezdomnych. Ta sytuacja zmusiła go do powrotu do domu rodzinnego, z którego kiedyś został zabrany przez sąd dla własnego dobra.

Bariery i wyzwania mieszkań przejściowych

Kluczową barierą w dostępie do mieszkań treningowych i wspomaganych pozostaje wymóg kontynuacji nauki, który nie uwzględnia realnej sytuacji życiowej młodych dorosłych. Badani opisywali sytuacje, w których musieli wybierać między podstawowymi potrzebami – mieszkaniem, pracą i edukacją – podczas gdy system zakłada możliwość łączenia wszystkich tych aktywności. Niektórzy podejmowali fikcyjną naukę wyłącznie po to, by zachować prawo do lokalu, inni rezygnowali ze wsparcia mieszkaniowego, nie mogąc pogodzić wymogów formalnych z koniecznością zarobkowania.

Chciałem skorzystać z mieszkania chronionego, z tej instytucji mieszkania chronionego. Aczkolwiek poddałem się ze studiami, więc to trochę było bez sensu. Studiowałem jeden semestr, studiowałem semestr na poli-

budzie, ale nie uciągnąłem jednocześnie wyprawki z domu dziecka, pracy i studiów.

(Mężczyzna, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Jedna z badanych zauważyła, że system źle dobiera osoby do mieszkań – nie bierze pod uwagę ich potrzeb, możliwości, planów. Osoby potrzebujące intensywnego wsparcia terapeutycznego mieszkają z tymi, którzy potrzebują tylko praktycznej nauki codzienności. To prowadzi do konfliktów, frustracji i utrwalania problemów zamiast ich rozwiązywania. Z drugiej strony, współdzielenie przestrzeni z innymi wychowankami może stać się nieplanowaną formą wzajemnego wsparcia. Jedna z kobiet opisywała, jak starsza współlokatorka – początkowo irytująca swoim protekcyjnym podejściem – ostatecznie stała się źródłem praktycznej wiedzy o codziennym życiu. Te przypadkowe relacje, choć często trudne, mogą paradoksalnie wypełniać lukę w systemowym przygotowaniu do samodzielności.

Wymowna jest historia młodej kobiety, która otrzymała mieszkanie chronione tuż przed wyjściem z domu dziecka. Początkowo wszystko wskazywało na sukces – regularnie opłacała czynsz, ukończyła szkołę, znalazła pracę w wyuczonym zawodzie. Jednak brak realnego wsparcia w tym krytycznym okresie przejścia doprowadził do spirali problemów. Przyznała, że „zawaliła” to mieszkanie – wpadła w niewłaściwe towarzystwo, nawiązała toksyczne relacje, zaczęła sięgać po substancje psychoaktywne. Sytuacja eskalowała do momentu, gdy straciła kontrolę nad swoim życiem zawodowym, ostatecznie tracąc zarówno pracę, jak i mieszkanie chronione.

Ta historia ilustruje słabość systemu – przekonanie, że samo zapewnienie dachu nad głową wystarczy. Bez realnego wsparcia emocjonalnego, bez regularnego kontaktu z opiekunem czy mentorem, który mógłby rozpoznać sygnały kryzysu i zainterweniować, staje się jedynie formalnym rozwiązaniem. Młodzi ludzie w okresie przejścia do dorosłości, potrzebują nie tylko przestrzeni, ale przede wszystkim obecności kogoś, kto pomoże im nawigować przez trudności pierwszych miesięcy samodzielności. Bez tego nawet najlepsze warunki lokalowe nie ochronią przed żywymi zagrożeniami.

Pieniądze, praca, edukacja

W historiach młodych ludzi opuszczających pieczę zastępczą te trzy sfery życia są ze sobą ściśle powiązane, wyznaczając rytm codziennych wyborów i kompromisów. To nie są oddzielne obszary stopniowego wchodzenia w dorosłość, jak u ich rówieśników z rodzin, lecz system naczyń połączonych, w którym decyzja w jednej sferze odbija się na pozostałych.

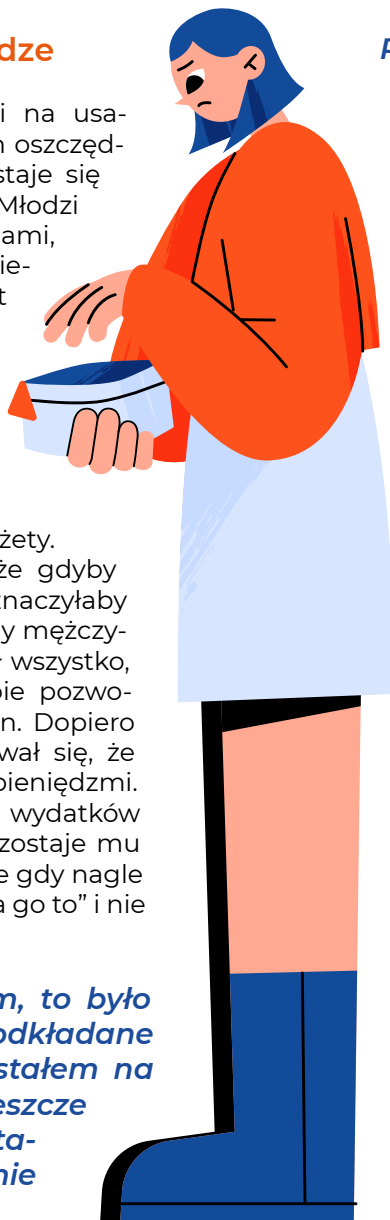
Edukacja przestaje być wyborem rozwojowym – staje się strategią przetrwania. Kontynuacja nauki gwarantuje comiesięczne świadczenia i ubezpieczenie zdrowotne, ale jednocześnie ogranicza możliwości pełnego zarobkowania. Praca z kolei daje pieniądze na codzienne wydatki, ale może przekreślić prawo do wsparcia finansowego czy uniemożliwić dokończenie szkoły. A pieniądze – te z wyprawki, ze świadczeń, z dorywczych prac – determinują wszystko: czy można kontynuować naukę, jaką pracę trzeba przyjąć, nawet jeśli nie odpowiada ambicjom, czy stać ich na kurs, który mógłby zmienić przyszłość.

Nasi rozmówcy nie mają luksusu eksperymentowania z karierą czy spokojnego poszukiwania swojego miejsca. Muszą jednocześnie zarządzać budżetem, szukać pracy i często kontynuować naukę – błąd w jednym obszarze może zdestabilizować ich sytuację życiową. Próbują znaleźć swoją ścieżkę normalności i przewidywalności, ucząc się sztuki balansowania między tym, co konieczne, a tym, co możliwe; między przetrwaniem dziś a inwestowaniem w jutro; między formalnym statusem ucznia a realną potrzebą bycia pracownikiem.

Pierwsze większe pieniądze

Moment otrzymania wyprawki na usamodzielnienie i zgromadzonych oszczędności z programu 500+/800+ staje się pierwszym testem dorosłości. Młodzi ludzie nagle dysponują sumami, których nigdy wcześniej nie mieli w rękach – kilka, kilkadziesiąt tysięcy złotych. W przypadku jednej z naszych rozmówczyń ta kwota została przeznaczona na wyposażenie mieszkania i pierwsze miesiące samodzielności. Inna wydała znaczną część wyprawki na markowe buty, ubrania, gadżety. Dopiero po latach przyznaje, że gdyby dostała te pieniądze teraz, przeznaczyłaby je na mieszkanie i remont. Młody mężczyzna po pierwszej wypłacie kupił wszystko, na co wcześniej nie mógł sobie pozwolić – nowe buty, ubrania, telefon. Dopiero po trzech miesiącach zorientował się, że tak nie można gospodarować pieniędzmi. Ten mechanizm impulsywnych wydatków opisywał też inny badany: gdy zostaje mu mało pieniędzy, jest ostrożny, ale gdy nagle dostaje większą sumę, „pobudza go to” i nie potrafi się kontrolować.

Dostałem, z tego co wiem, to było jakby zbierane 500+, odkładane i właśnie z tego 500+ dostałem na mieszkanie. [...] Potem jeszcze był drugi raz, jakby dostałem pieniądze, tylko właśnie



już nawet nie pamiętam za co, ale to wtedy kupiłem sobie jakieś tam meble do mieszkania i [...] zapłaciłem na miesiąc do przodu za mieszkanie, żeby w razie W mieć jakby taki zapas.

(Mężczyzna, małe miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy (przebywa za granicą))

Zauważyłem [...], że osoby, które są w domu dziecka, tak przeważnie mają, że albo gromadzimy dużo pieniędzy, bo boimy się je stracić, albo jak już mamy te pieniądze, to po prostu wydajemy na wszystko, na co nie było nas stać [...] raz potrafię to zaplanować, raz nie.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Po wyjściu dostałem większe pieniądze – część poszła dobrze, ale prawda jest taka, że dużo przehulałem. Dziś wszystkim mówię: odłóż, wynajmij, pracuj, żyj za wypłatę, a „na czarną godzinę” trzymaj oddzielnie. Pieniądze biorą się szybko, ale kończą jeszcze szybciej. Drugi raz wybrałbym aparat na zęby, prawo jazdy i poduszkę finansową, nie weekendy „tu i tam”.

(Mężczyzna, duże miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

W placówkach badani otrzymywali kieszonkowe, często uzależnione od wieku i zachowania, uczyli się oszczędzać na drobne przyjemności, ale nikt nie przygotował ich na zarządzanie budżetem rzędu tysięcy złotych. Pierwszy miesiąc samodzielności staje się bolesną lekcją tego, jak szybko pieniądze znikają – czynsz, kaucja, podstawowe wyposażenie pochłaniają wyprawkę, zanim młody człowiek nauczy się planować wydatki.

Źródła dochodów

Część naszych rozmówców utrzymuje się z kilku źródeł. Jeden z badanych łączy stałe zatrudnienie z pracami dorywczymi w weekendy – etat daje stabilność, ale dodatkowe zajęcia są konieczne dla utrzymania rodziny. Inni godzą pracę z dodatkowymi zleceniami wieczorami lub drugim etatem. Niektórzy łączą pracę fi-

zyczną z zarabianiem na własnych pasjach i umiejętnościach, np. rękodzielniczych. Jedna z uczestniczek badania korzysta z renty po zmarłym rodzicu – bez tego dodatkowego źródła, mimo, że pracuje, nie mogłaby pozwolić sobie na samodzielny wynajem mieszkania po opuszczeniu mieszkania chronionego.

Świadczenia na kontynuację nauki – często jedyne stabilne źródło – wymuszają pozostanie w systemie edukacji niezależnie od realnych planów życiowych.



Jeden z badanych przyznał, że wybrał drugi kierunek w szkole branżowej głównie dla pieniędzy. Inna osoba otwarcie mówiła, że wybiera „byle jaki kierunek, byle był za darmo”. Kolejna kontynuuje naukę zaocznie, choć wie, że wybrany kierunek nie da jej realnych kompetencji zawodowych.

Zgromadzone oszczędności z programu 500+/800+ stanowią często jedyny kapitał startowy – przeznaczany na prawo jazdy, pierwszy samochód, kaucję za mieszkanie. Te pieniądze muszą wystarczyć na wszystkie początkowe wydatki dorosłego życia. Niektórzy mogą liczyć na rentę czy zasiłki, ale to wsparcie jest warunkowe i może zniknąć przy przekroczeniu progów dochodowych czy zmianie statusu rodzinnego.

Przygotowanie do zarządzania własnym budżetem

Zdecydowana większość badanych nie przeszła edukacji finansowej. Choć w niektórych placówkach organizowano warsztaty z zarządzania budżetem, ich przydatność nie zawsze była oceniana pozytywnie. Jedna z badanych wspominała zajęcia oparte na płacy minimalnej, podczas gdy jej realne dochody były znacznie niższe. Nieliczni wspominali też o zajęciach z przedsiębiorczości w szkole, ale ich zdaniem nie były one dobrym przygotowaniem do zarządzania własnym budżetem.

Większość uczyła się metodą prób i błędów lub dzięki nieformalnemu wsparciu bliskich. Niektórzy wspominali, że wychowawcy próbowali rozmawiać z nimi na ten temat przekazując swoje podejście lub udzielając

prostych rad, jak np. spisywanie wydatków na kartce. System kieszonkowego i wspólne zakupy w placówce dawały namiastkę doświadczenia, ale nie przygotowywały na rzeczywiste wyzwania. Pozytywnymi wyjątkami były pojedyncze przykłady nieformalnej edukacji – młoda kobieta nauczyła się prowadzenia budżetu od opiekunki usamodzielnienia. Inna wspominała warsztaty, które znacząco poszerzyły jej wiedzę, szczególnie w kwestiach finansowych, z którymi wcześniej nie miała żadnego doświadczenia.

Pierwszy rok to była katastrofa – wydawałam na wszystko. Uświadomił mnie mój narzeczony: przestań, zacznij oszczędzać. On ma system kopert: co miesiąc na samochód, wakacje, nieprzewidziane. Ja przelewam na konto oszczędnościowe i udaję, że tych pieniędzy nie mam – to jedyny sposób, żeby po nie nie sięgnęła.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Próbując zdobyć potrzebne informacje, badani sięgali do YouTube, TikToka i for internetowych. Jedna z osób regularnie oglądała filmiki pokazujące praktyczne sposoby segregowania wypłaty i planowania wydatków – uznawała je za bardziej pomocne niż jakiegokolwiek formalne szkolenia. Inna uczyła się o kredytach czytając fora i szukając informacji o bankach oferujących najkorzystniejsze warunki pożyczek. Kolejna pochłaniała książki o finansach, oglądała filmiki na YouTube, śledziła porady w mediach społecznościowych. Efektem tego przymusowego samokształcenia jest wypracowanie własnych strategii oszczędzania.

Nauczyłem się planować, bo jak pięć razy w połowie miesiąca zorientowałem się, że nie mam, to zacząłem dzielić z góry: tyle na mieszkanie, tyle na jedzenie, na transport. Mam zeszytlik finansowy – tam odkładam gotówkę „na czarną godzinę”. Nie biorę pożyczek; nie lubię być nikomu dłużny. Raz wziąłem laptop na raty i chociaż wiedziałem, że spłace, czułem się z tym dziwnie. Wolę mieć swoje i wiedzieć, na czym stoję.

(Mężczyzna, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Pułapki zadłużenia

Kredyty i pożyczki pojawiają się w historiach jako pokuśa szybkiego rozwiązania problemów, która często prowadzi do spirali zadłużenia. Jedna z rozmówczyń wzięła kredyt, gdy świadczenie nie wystarczało na życie. Spłaciła kredyt, ale przyznaje, że było to ogromne obciążenie, z którym musiała radzić sobie sama, bojąc

się osądu: „jesteś młoda, wzięłaś kredyt, jesteś głupia”. Historia innej badanej pokazuje, jak łatwo wpaść w spiralę zadłużenia. Pod wpływem koleżanek z placówki zaczęła brać chwilówki – najpierw dla siebie, potem również dla innych. Prostota procedury online okazała się zgubna – w ciągu kilku miesięcy zadłużyła się na kilka tysięcy złotych, wpadając w typową pułapkę: spłacała jedną pożyczkę kolejną, bo po spłacie nie zostawało jej na życie. Kluczowa okazała się pomoc koleżanki z pracy, która sama przeszła podobne doświadczenie. To ona podpowiedziała rozwiązanie – kredyt konsolidacyjny, który pozwolił spłacić wszystkie chwilówki jedną, rozłożoną w czasie ratą. Warto podkreślić znaczenie otoczenia – znajomi, którzy „wiedzą”, że ktoś ma pieniądze z wyprawki czy pracy, często proszą o pożyczki.

Kiedyś brałem pożyczki – chwilówki: 2–3 tydzień, potem okazywało się, że nie mam z czego spłacić. W pewnym momencie miałem 10 tysięcy do spłaty i mnie męczyli, a ja nie miałem skąd wziąć pieniędzy. Pierwsza sytuacja – na prawo jazdy (nie zrobiłem), potem na wyprowadzkę, na X-boxa, na duperele. Inna głowa była. Teraz wszystko unormowane – spłaciłem, ale pamiętam, jak łatwo w to wpaść.

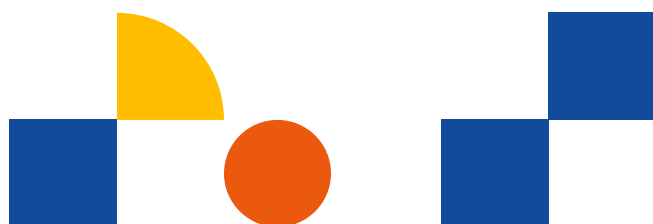
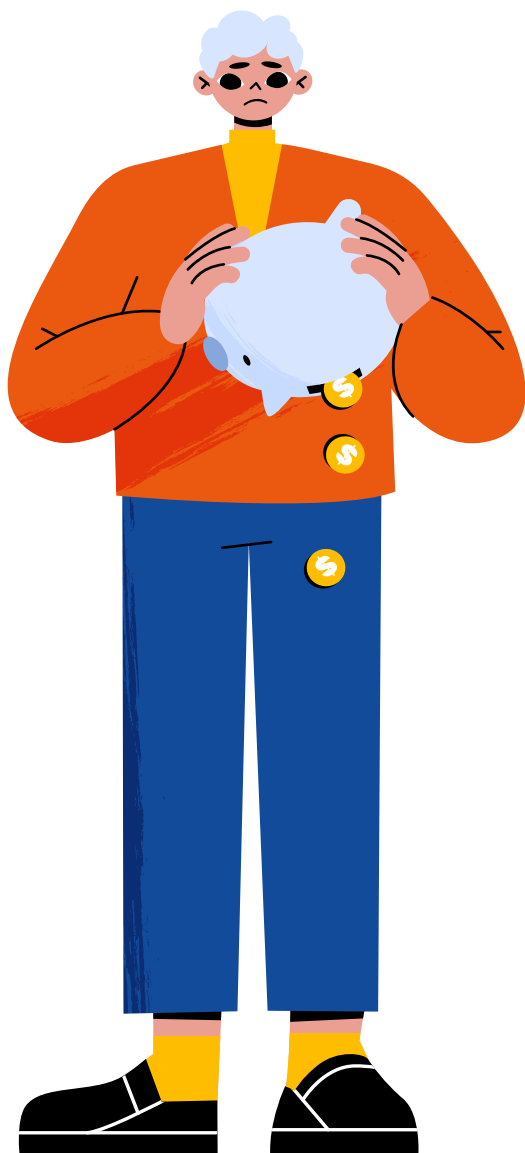
(Mężczyzna, duże miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Stosunek do kredytów dzieli naszych rozmówców. Młody mężczyzna zaciągnął kredyt na meble kuchenne i systematycznie go spłaca. Jednak wiele osób ma kategorycznie negatywny stosunek do zadłużania się – nie chcą brać kredytu ani pożyczki, unikają ich, znając historie znajomych lub rodziców, którzy nie byli w stanie spłacać długów. Zamiast tego wolą, jeśli mogą, pożyczać od bliskich wiedząc, że mogą spłacać ratami bez odsetek i presji.

W tym krajobrazie pojawiają się też pozytywne opowieści. Były wychowawca pożyczył pieniądze na spłatę długu mieszkaniowego, a wychowanek systematycznie oddaje po kilkaset złotych miesięcznie, ceniąc zaufanie i elastyczne warunki. Współlokator pożyczył niewielką kwotę na przetrwanie do wypłaty. Przyjaciółka pożyczyła na opłatę mieszkania, rozumiejąc sytuację i umożliwiając odroczoną spłatę.

Presja ze strony rodziny

Szczególnym obciążeniem są oczekiwania finansowe ze strony biologicznych rodzin. Młodzi, którzy sami ledwo wiążą koniec z końcem, spotykają się z presją wsparcia rodziców czy rodzeństwa. Jedna z badanych opisywała, jak ojciec, od którego nie miała wsparcia przez lata, nagle zaczął oczekiwać pomocy finansowej, gdy dowiedział się, że pracuje. Jeden z rozmówców konsekwentnie odmawia kontaktu z rodziną właśnie po to, by uniknąć finansowych zobowiązań, których nie jest w stanie udźwignąć.



Mnie własny brat oszukał. Mogę przytoczyć sytuację. Ogólnie wisi mi kasę, 40 tysięcy za mieszkanie. Poszło na jego konto [...]. Po wyjściu z domu dziecka [...] miałem jakiś zapas gotówki, który on wyczerpał w dość szybkim tempie, trzech miesięcy.

(Mężczyzna, duże miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Paradoksalnie, niektórzy młodzi czują się zobowiązani pomagać rodzinom, które ich zawiodły. Jedna z uczestniczek, choć sama ledwo wiąże koniec z końcem, regularnie pożycza pieniądze starszemu bratu, który narzeka na brak środków. Niedawno postawiła granicę, odmawiając kolejnych pożyczek, ale presja emocjonalna pozostaje. Inna badana, otrzymawszy wyprawkę, wsparła babcię – kupiła jej suszarkę na pranie i robiła zakupy, choć sama dopiero zaczynała samodzielne życie. Młoda kobieta wspominała koleżanki z placówki, które przekazały pieniądze z 500+ rodzicom uzależnionym od alkoholu, zostając bez środków na start w dorosłość.

Zazwyczaj jest tak, że po prostu ktoś napisze do mnie, żeby pożyczyć, na przykład rodzina chce ode mnie pożyczyć [...]. A co do cioci, to ciocia to jest taka sprawa, że nie jest w ogóle jakby finansowo [...], nie potrafi rozplanować swojego budżetu i po prostu jak pożyczka, to już na przykład nie oddaje, ja już się z tym pogodziłem. [...] Dla babci jakby dają te pieniądze, nie chcę jej pożyczać. Tak samo jak dla brata, brat prosi na bułki czy na picie [...] nie będę brał od niego pieniędzy z powrotem.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Nieraz się kłócimy, a nieraz po prostu mu pomagam w czymś. [...] No to kto zapłaci po prostu za wodę, za prąd. [...] Na przykład jak nie ma po prostu na zapłatę czegoś, to po prostu mu mogę pomóc.

(Mężczyzna, wieś, 1 rok od opuszczenia pieczy)

Strategie długoterminowe i mikrosukcesy

Mimo trudności, młodzi ludzie wypracowują strategie finansowe. Niektórzy świadomie budują historię kredytową – jeden z badanych deklarował, że warto brać kredyty i je spłacać, by w przyszłości móc ubiegać się o kredyt hipoteczny. Inni boją się zadłużania i preferują życie w ramach dostępnych środków, bez zaciągania

zobowiązań. Młody mężczyzna, który kategorycznie odmawia pożyczania pieniędzy, wypracował żelazną zasadę: najpierw niezbędne wydatki, potem oszczędność, dopiero na końcu przyjemności. Choć oznacza to rezygnację ze spotkań ze znajomymi, daje mu to poczucie kontroli. Inna badana, która nigdy nie wzięła kredytu z powodu traumy z dzieciństwa, kupiła swój pierwszy samochód za zgromadzone świadczenia 500+. To dla niej symbol sukcesu.

Młodzi uczą się wykorzystywać dostępne możliwości – badana będąca uczennicą zauważyła, że dzięki swojemu statusowi ma tańsze bilety kolejowe, planuje też wykorzystać zniżkę na paszport. Jeden z badanych korzysta z programu oferującego 700 złotych dopłaty do czynszu w zamian za udział w warsztatach budżetowych. Odkładanie na konkretne cele – samochód, kurs zawodowy, własne mieszkanie – daje poczucie kontroli i kierunku.



Trudny wybór między pracą a nauką

Historie badanych pokazują, jak trudno pogodzić edukację z koniecznością zarobkowania. Młody mężczyzna po dwóch miesiącach nauki porzucił szkołę – nie mógł znieść uczucia bycia na czyimś utrzymaniu bez możliwości dokładania się do wspólnego budżetu. Wybrał pracę na stacji benzynowej zamiast kontynuacji edukacji. Inna osoba nie mogła przystąpić do matury – w ostatnim roku musiała przejść na pełny etat, by utrzymać się po wyjściu z placówki.

W relacjach badanych pojawił się też temat braku matury, czy zdanych egzaminów jako bariery. Jedna z badanych marzyła o firmie budowlanej, ale stanowisko kierownika budowy wymaga posiadania świadectwa dojrzałości. Planuje zdać maturę, traktując to jako inwestycję w przyszłość. Młoda fryzjerka po pięciu latach wreszcie zdała egzamin zawodowy i planuje kursy przedłużania włosów – widzi w tym przyszłość dla siebie. Wymienia całą listę szkoleń, które bierze pod uwagę: pielęgnacja włosów, farbowanie, odbudowa – to przemyślany plan rozwoju w branży.

Część młodych ludzi znajduje w edukacji autentyczny cel – rozwój pasji czy chęć pomocy innym na podstawie własnych doświadczeń. Dla innych nauka stanowi narzędzie budowania statusu społecznego i pewności siebie. Pojawiają się też motywacje rodzicielskie – przerwanie cyklu edukacyjnej porażki dla dobra dzieci. Nawet gdy kontynuacja nauki jest wymuszana systemowo, może pełnić funkcję ochronną – daje strukturę życia i opóźnia moment pełnej konfrontacji z dorosłością. System edukacji funkcjonuje więc jako bufor między pieczę zastępczą a samodzielnym życiem, oferując czas na stopniowe przygotowanie do niezależności.

Nie podeszłam do matury, ale teraz robię sobie dodatkowo zawód - terapeuta zajęciowy, dodatkowo sobie jeszcze w weekendy chodzę do szkoły. [...] Ja bardzo chciałam takim ludziom pomóc, zrozumieć ich, rozwijać się, prowadzić im ten plan terapii, żeby jednak był ten progres, a nie żeby się cofali. No i ja-koś gdzieś tam bardzo mnie to zmotywowało w tym kierunku, żeby po prostu pomagać.

(Kobieta, małe miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)



Teraz uczęłam się w liceum zaocznym. Jakoś nie czuję, że to jest dla mnie i przepisałam się na kierunek, który mnie interesuje - na fotografię. [...] Miałam przyjemność poznać pierwszy raz tą fotografkę. Dla mnie to był naprawdę ogromny zaszczyt. [imię i nazwisko] na żywo jest to też bardzo fajna kobieta. [...] Z drugiej strony czuję, że to też jest fajny

kierunek, że to mnie interesuje, że to mnie ciekawi. Chciałabym tego spróbować [...]. Prowadzę Instagrama. Tam w ogóle jest szalenie. Koncerty... Cały czas, na okrągło.

(Kobieta, małe miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Ogólnie fajne rzeczy. Można coś dla siebie zawsze wyciągnąć, czegoś się dowiedzieć. [...] Trochę, no ja tam się nie uważałam nigdy za dobrego ucznia, więc też to tak trochę pewności siebie mi dawało delikatnie. I też ludzie na mnie inaczej patrzą, tak jak sobie myślą, że ja na studiach jestem, zależy jeszcze kto. Ale no dla niektórych to jest takie naprawdę wow, tak patrzą, wow, kurde i w ogóle nie, ty na studiach. [...] Ogólnie, gdyby się ktoś pytał, to raczej polecam studia. Naprawdę są ciekawe rzeczy. [...] Niektórzy prowadzący są ciekawi. Fajnie przebywać tak, też tam osoby coś robią dookoła często. Trochę inny poziom jest tam.

(Mężczyzna, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Pierwsze doświadczenia zawodowe

Znalezienie pierwszego zatrudnienia dla naszych rozmówców to często kwestia przypadku lub nieformalnych sieci wsparcia. Młodzi ludzie, z którymi rozmawialiśmy, pozyskiwali pracę głównie przez sieci społeczne, media społecznościowe lub bezpośrednie aplikowanie, często napotykając na wielokrotne odmowy. Rolę pośredników pełnią czasem organizacje pozarządowe, które nie tylko ułatwiają dostęp do rynku pracy, ale zdarza się, że również oferują płatne staże oraz mentoring w pierwszych tygodniach zatrudnienia. Alternatywną ścieżką są praktyki szkolne przekształcające się w stałe zatrudnienie.

Jak wychodziłam z placówki, to dzięki placówce zapisałam się do fundacji, w której pomogli mi ze znalezieniem pracy w [nazwa firmy], co było super [...]. Za pierwszym razem, w pierwsze wakacje dobrze wspominałam, było całkiem fajnie, miło. Za drugim razem też było dobrze [...]. Mam doświadczenie, dzięki któremu mogę znaleźć inną pracę, lepszą.

(Kobieta, wieś, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Pierwsze prace naszych rozmówców, podobnie jak wielu młodych ludzi wchodzących na rynek pracy, bywają lekcją twardych realiów – wydłużanie czasu pracy, problemy z wypłatą wynagrodzenia, brak umów, łamanie przepisów BHP. Dodatkowo badani doświadczają dyskryminacji związanej z ich sytuacją życiową, szczególnie młode matki spotykające się ze stygmatyzacją w miejscu pracy. Te negatywne doświadczenia, nakładające się na brak rodzinnego wsparcia, mogą utrwalać wzorce wykluczenia z rynku pracy i zniechęcać do podejmowania kolejnych prób zatrudnienia.

Od poniedziałku do soboty pracuję na magazynie [...]. To jest bardzo ciężka fizyczna praca: tarcze, beczki z olejem, akumulatory. Pracuję 12 godzin dziennie, a dojazd w jedną stronę to nawet półtorej godziny – dlatego układają pode mnie grafik, żebym w ogóle mogła to spać. Miewałam okresy pracy na dwa etaty (po magazynie szłam do KFC), bo wtedy nie bałam się, czy wystarczy do końca miesiąca i mogłam coś odłożyć; dziś, przy jednej pensji, bywa, że po opłatach zostaje 500 zł. Gdy proszę o podwyżkę, słyszę „pomyślimy”, dlatego czasem odmawiam dodatkowych sobót – tak jak mi płacie, tak ja pracuję.

(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)



Młoda kobieta pracująca w biurze wyznała, że początkowo nie rozumiała różnicy między szkołą a pracą – przyzwyczajona do szkolnego rytmu, traktowała pracę jak kolejne zajęcia. Dopiero z czasem zrozumiała, że w pracy nie ma obiektywnego arbitra jak w szkole, konflikty z koleżankami rozwiązuje się inaczej, a szefowa często staje po stronie tych, których zna dłużej. Są jednak także pozytywne doświadczenia, które budują poczucie wartości. Młody pracownik restauracji wspomina z dumą pochwałę szefa za radzenie sobie podczas szczególnie intensywnego dnia pracy. Kobieta pracująca w zakładzie produkcyjnym trafiła do zespołu, który cierpliwie uczył ją obsługi maszyn i dostosowywał zadania do jej możliwości. Inna osoba znalazła w sieci fast food elastyczny grafik i możliwość awansu.

Te zróżnicowane doświadczenia są zapewne typowe dla młodych ludzi rozpoczynających karierę zawodową. Różnica polega na tym, że wychowanek pieczy zastępczej, nie mając zazwyczaj społecznego i rodzinnego zaplecza, częściej musi radzić sobie z trudnymi sytuacjami samodzielnie, bez możliwości powrotu do domu czy wsparcia finansowego w okresie poszukiwania lepszej pracy.

Praca jako struktura i stabilizacja

Dla niektórych praca oferuje strukturę, której brakowało im w życiu. Jeden z badanych znalazł w pracy to, czego szukał – hierarchię, jasny plan dnia, przewidywalność. Po wielu zmianach zawodowych i okresach niepewności, wreszcie znalazł zatrudnienie, które dało mu poczucie sensu i przynależności do czegoś większego. System pracy hybrydowej, w którym pracuje jedna z naszych rozmówczyń, jest ceniony nie tylko za wygodę, ale za okazane zaufanie – odbiera je jako dowód traktowania jej jako dorosłej, odpowiedzialnej osoby. Nawet praca w sieci fast food, często postrzegana jako mało prestiżowa, dla osoby bez stałych dochodów oznacza przewidywalność wypłaty i możliwość planowania.

Pierwsi pracodawcy często wpływają na przyszły stosunek do pracy. Jeden z badanych z wdzięcznością wspominał szefa, który nie tylko zapewnił zatrudnienie, ale pomógł znaleźć mieszkanie, pożyczył pieniądze na start, udostępnił samochód. To doświadczenie nauczyło go, że praca może być relacją opartą na wzajemnym szacunku. Przeciwnie doświadczenie młodej kobiety w firmie o cechach piramidy finansowej – dwa lata pracy od rana do późnego wieczora, izolacja od świata zewnętrznego, wykorzystywanie potrzeby akceptacji – pokazuje, jak łatwo młodzi ludzie bez wsparcia mogą wpaść w pułapkę wyzysku.

Zdrowie i dobrostan

Zdrowie rzadko stanowi priorytet sam w sobie dla naszych rozmówców. Większość traktuje je przez pryzmat funkcjonalności – jako warunek niezbędny do

pracy czy wypełniania codziennych obowiązków. Jeden z badanych przyznał, że czuje się dobrze i zdrowo, ale traktuje kwestie zdrowotne marginalnie, jedynie jako wymóg formalny przy podejmowaniu pracy w gastronomii. Inny systematycznie chodzi na siłownię cztery razy w tygodniu, ale postrzega to głównie jako metodę radzenia sobie ze stresem, nie – dbałość o kondycję fizyczną. Badani umiejscawiają kwestie zdrowotne w kontekście swojej ogólnej sytuacji życiowej, gdzie troska o samopoczucie często schodzi na dalszy plan wobec konieczności zapewnienia sobie dachu nad głową czy znalezienia pracy.

No, trenuję co drugi dzień, ale to ja osobiście na przykład tutaj, jak jestem, to strasznie się nudzę, naprawdę. Ja, jeśli ja dużo się nudzę, to dużo myślę, a jak dużo myślę, to potem jakieś rodzą sobie w głowie problemy, czy coś takiego [...], no, trening to jest takie zajęcie czasu [...], nawet ze znajomym, na przykład pójść na taką siłownię i pogadać sobie o byle czym, to też jest bardzo dobre dla głowy, nie? Po prostu odciągnąć te wszystkie myśli.

(Mężczyzna, małe miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy (przebywa za granicą))

Mam taką pracę, że pracuję 12 godzin dziennie, więc gdzieś ten czas, no ciężko, gdzie muszę dojechać półtorej godziny, dojechać do pracy, wrócić z pracy. A jeszcze coś w domu zrobić, a to... no to ciężko zdecydowanie. Weekendowo – szkoła to już w ogóle czas ucieka. [...], Ja uwielbiam ćwiczyć, ale niestety brakuje mi czasu i ostatnio motywacji.

(Kobieta, małe miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Charakterystyczna jest dysproporcja między troską o zdrowie bliskich a zaniedbywaniem własnego. Młoda matka wprost przyznała, że jej zdrowie jest „mało ważne”, podczas gdy zdrowie córki traktuje z niemal obsesyjną troską. Inna osoba z poważnymi problemami zdrowotnymi – odkłada badania kontrolne, ograniczając się do corocznego „odhażania” podstawowych kontroli. Jedna z uczestniczek badania przyznała, że po wyjściu z placówki „trochę zapomniała o sobie”, będąc przytłoczona nowymi wyzwaniami dorosłego życia. Dopiero po czasie zdała sobie sprawę z konieczności zaobserwowania o swoje zdrowie psychiczne, gdy poczuła się całkowicie osamotniona i bezradna.

Młody mężczyzna pracujący za granicą stara się dbać o kondycję fizyczną poprzez regularne treningi, pilnuje diety i przyjmowania witamin, jednak przyznaje, że mimo tych starań czuje się permanentnie zmęczony. Podejrzewa u siebie cukrzycę, ale odkłada diagnostykę „do powrotu do Polski”. To odkładanie troski o siebie na później przewija się niemal przez wszystkie naracje.

Problemy zdrowia psychicznego

Wielu badanych otwarcie mówiło o swoich zmaganiach z problemami psychicznymi. Jeden z nich ocenił swoje zdrowie fizyczne na 4 z 5, podczas gdy psychiczne jedynie na 2-2,5, tłumacząc to depresją i stanami lękowymi. Młoda kobieta opisała swoje zmagania z lękiem społecznym, który utrudnia jej nie tylko naukę, ale także codzienne wyjścia z domu.

Mam też właśnie taki lęk społeczny, ale już jest coraz lepiej. W liceum nie utrzymuję kontaktów – siadam gdzieś z dala od innych i nie rozmawiam. Na pewno wyzwaniem jest też wychodzić gdziekolwiek, bo mam nasiloną fobię społeczną; jak ktoś idzie za mną, to przyspieszam. To jest dla mnie też wyzwanie, żeby wychodzić z tego domu.

(Kobieta, średnie miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy)



To był najtrudniejszy okres – wpadłam w taki stan depresyjny, z którego nie umiałam się wyrwać: pustka, brak siły, ataki paniki. Byłam w szpitalu na zwiększanie leków antydepresyjnych, a potem pomogła mi terapia i grupa wsparcia – chodzę tam regularnie, żeby się wygadać i dostać psychoedukację.

(Kobieta, duże miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy (pozostaje w placówce))

Temat bezsenności i nadmiernego rozmyślania został poruszony przez kilku rozmówców. W grupie badanych znalazły się także osoby z diagnozami psychiatrycznymi wymagającymi specjalistycznego leczenia, w tym chorobą afektywną dwubiegunową i depresją. Szczególnie krytyczny okazuje się moment przejścia do samodzielności – niektórzy badani dopiero wtedy rozpoczynali leczenie psychiatryczne, gdy nagła zmiana sytuacji życiowej ujawniała lub pogłębiała istniejące problemy. Charakterystyczne dla tej grupy są również zaburzenia nastroju przejawiające się trudnością w odczuwaniu pozytywnych emocji, potrzebą coraz silniejszych bodźców do odczuwania przyjemności. Część badanych opisuje swoje funkcjonowanie przez pryzmat poczucia niekompletności i izolacji, co wskazuje na głębsze trudności w budowaniu spójnej tożsamości i więzi społecznych.



Wpadłam w taki stan depresyjny, z którego nie umiałam się wyrwać, czułam taką pustkę, brak poczucia szczęścia, nie miałam siły nawet żeby wstać z łóżka [...], pojawiały się myśli rezygnacyjne, niekiedy samobójcze, unikanie właśnie, takie izolowanie się od wszystkiego, brak skupienia.

(Kobieta, duże miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy (pozostaje w placówce))

Ja ogólnie mam taką chorobę, psychiatra mi stwierdził, afektywną chorobę dwubiegunową. Czyli ja raz jestem bardzo szczęśliwa, pełna życia i wszystkich kocham, a raz jestem zamknięta w sobie i pojawiają się bardzo brzydkie myśli. Plus mam depresję [...], ja na przykład mam zakaz przebywania samemu, jakby psychiatra dosłownie powiedział, że jeżeli będę siedziała sama w domu, to będę musiała być w psychiatryku. [...], kazał stworzyć swoje grono takich ludzi, żeby nawet zadzwonić i porozmawiać, żeby w takich moich czarnych myślach, żeby sobie o czymś pogadać z kimś, żeby gdzieś wyjść.

(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

W historiach badanych ujawnia się wyraźny podział na tych, którzy aktywnie korzystają ze wsparcia psychologicznego oraz tych, którzy są głęboko nieufni wobec terapeutów i kategorycznie odrzucają ich pomoc. Wspominali o psychologach, którzy zapisywali wszystko w dokumentacji, a informacje trafiały do wychowawców. Ten brak bezpiecznej przestrzeni terapeutycznej w okresie pobytu w pieczy skutkuje nieufnością w dorosłości. Jeden z rozmówców, który doświadczył przymusowych terapii w placówce, obecnie korzysta z pomocy psychologa wybranego samodzielnie, podkreślając różnicę między wymuszonym a dobrowolnym wsparciem.

Bariery w dostępie do opieki zdrowotnej

Dostęp do opieki zdrowotnej stanowił znaczące wyzwanie dla badanych. Jedna z osób opisała swoją frustrację związaną z systemem NFZ – termin do okulisty był dostępny dopiero za kilka lat, co zmuszało ją do rozważenia kosztownej wizyty prywatnej, na którą ledwo było ją stać. Podobne doświadczenia miała inna uczestniczka, która przez dwa lata czekała na wizytę u psychologa w ramach NFZ, ostatecznie otrzymując pomoc dzięki fundacji, która opłaciła prywatną terapię. Młody mężczyzna stracił ubezpieczenie zdrowotne po opuszczeniu pieczy i mimo przyjmowania leków na depresję, nie może kontynuować leczenia w ramach NFZ.

Bywało, że badani rezygnowali z leczenia na NFZ ze względu na negatywne doświadczenia z przeszłości – jedna z osób wspominała o niewłaściwym leczeniu stomatologicznym w placówce, które skutkowało poważnymi problemami z zębami. Inna osoba latami borykała się z problemami laryngologicznymi, otrzymując nieskuteczne leczenie, aż ostatecznie okazało się, że wymaga operacji. Jednocześnie koszty leczenia prywatnego stanowią barierę nie do pokonania. Jedna z badanych z powodu kosztów zrezygnowała



z regularnych wizyt u hematologa mimo poważnych problemów. Inna kobieta początkowo korzystała z bezpłatnego projektu terapeutycznego, który został zawieszony – dzięki zrozumieniu psycholożki otrzymała zniżkę, płacąc mniej za wizytę, co pozwala jej na dwie sesje miesięcznie.

Kiedyś zerwałem Achillesa – lekarz operujący powiedział, że trzeba trenować, nawet nie wspomniał o rehabilitacji. W innej sytuacji chodziłem z nogą po trzech miejscach, skończyło się SOR-em i czekaniem; kolega czekał dwa miesiące do ortopedy i wyszedł, bo o tej samej godzinie było 15 osób. Z takim systemem zdrowia łatwo się zniechęcić, nawet gdy naprawdę potrzebujesz pomocy.

(Mężczyzna, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Używki - między ryzykiem a radzeniem sobie

Stosunek do używek wśród badanych jest zróżnicowany. Część świadomie unika substancji psychoaktywnych, uznając to za ważny element zarządzania skromnym budżetem. Jeden z uczestników dystansuje się do używek po wcześniejszych doświadczeniach, przyznając, że otoczenie się niewłaściwymi ludźmi było jego największym błędem. Młoda kobieta zachowuje abstynencję, pamiętając matkę, która walczyła z alkoholem i oddała dzieci do placówki. Inni wspominają o okresach intensywnego imprezowania po opuszczeniu placówki, gdy po raz pierwszy poculi wolność i brak kontroli. Palenie papierosów pojawia się jako powszechna, często bagatelizowana forma uzależnienia.

Strategie radzenia sobie i maski zaradności

Młodzi dorośli wypracowują różnorodne strategie radzenia sobie z obciążeniami emocjonalnymi, często ukrywając rzeczywiste problemy za fasadą zaradności. Jedna z uczestniczek przyznała, że przy wszystkich udaje, że „jest najlepiej” i nikomu nie mówi o trudnościach, traktując przyznanie się do problemów jako po-

rażkę. Ta strategia, choć pozwalała zachować poczucie godności, jednocześnie pogłębia izolację i utrudnia otrzymanie potrzebnego wsparcia. Inny badany opisuje mechanizm zamykania się w sobie, gdy bierze na siebie zbyt wiele – chce pokazać, że potrafi, ale czasami go to „zgniata”. Nie umiejąc mówić o emocjach, odcina się od wszystkich. Kontakt z innymi podejmuje dopiero, gdy sam poukłada sobie wszystko w głowie.

Młodzi ludzie często czuli presję, by udowodnić sobie i innym, że poradzą sobie w dorosłym życiu. Jeden z rozmówców opisywał poczucie bycia obserwowanym przez wychowawców i rodzinę, którzy „czekają na potknięcie”. Ta presja, choć motywująca, jednocześnie utrudniała prośenie o pomoc w momentach kryzysu. Sport pojawia się jako uniwersalna strategia regulacji emocjonalnej. Systematyczny trening na siłowni, bieganie kilka razy w tygodniu, chodzenie na basen, taniec hip-hop uczony z filmików na YouTube – wszystkie te aktywności służą nie tylko poprawie kondycji, ale przede wszystkim rozładowaniu napięcia. Jedna z badanych odkryła w tańcu sposób na uwalnianie emocji – gdy ma zły dzień, po sesji tańca czuje się lepiej. Inna osoba opisywała spacer z psem jako formę codziennej aktywności, która pomagała jej zachować równowagę psychiczną.

Twórcze hobby stanowiło dla wielu formę autoterapii. Jedna z uczestniczek badania zajmowała się tworzeniem drewnianych figurek, co pozwalało jej skupić się na czymś konstruktywnym i dawało poczucie sprawczości. Inna wspominała o fotografowaniu i czytaniu książek jako sposobach na oderwanie się od codziennych zmartwień. Jeden z badanych znalazł w śpiewaniu sposób na radzenie sobie z atakami paniki.

W obliczu niedostępności profesjonalnej pomocy, badani znajdują alternatywne formy wsparcia. Szczególnie wartościowe są relacje z osobami spoza systemu instytucjonalnego. Starszy przyjaciel pełniący rolę życiowego przewodnika, wychowawca z placówki utrzymujący kontakt po latach, była wychowawczyni, która stała się „zastępczą mamą” – te relacje często zastępują profesjonalne wsparcie. Jedna z badanych podkreślała znaczenie kontaktu z siostrą i przyjaciółkami, z którymi mogła dzielić się zarówno dobrymi, jak i trudnymi momentami. Inna osoba opisywała grupę przyjaciół, z którymi spędzany czas pozwalał zapomnieć o zmartwieniach i poczuć się dobrze.

Pozytywne przykłady i procesy zdrowienia

Mimo licznych trudności, w historiach badanych pojawiają się przykłady skutecznego radzenia sobie z problemami zdrowotnymi. Młoda kobieta otrzymała bezpłatne wsparcie terapeutyczne przez MOPS, co znacząco pomogło jej w radzeniu sobie z depresją i fobią społeczną. Regularnie uczęszcza na terapię od roku i zauważa stopniową poprawę. Inna, po przepracowaniu swoich trudności w rocznej terapii, obecnie

funkcjonuje bardzo dobrze – ma stabilną pracę, studia, plany na przyszłość. Grupy wsparcia oferowane przez fundacje stanowią ważną przestrzeń. Jedna z badanych z entuzjazmem opisała bezpłatną grupę, gdzie może dzielić się doświadczeniami z rówieśnikami. Podkreśla, że nawet osoby z różnymi historiami i problemami mogą się wzajemnie wspierać, gdyż mechanizmy radzenia sobie są często uniwersalne.

Macierzyństwo staje się dla niektórych główną motywacją do dbania o zdrowie psychiczne. Jedna z badanych podjęła terapię by „nie przenosić traum na swoje dzieci”. Młoda matka, która po porodzie doświadczyła nawrotu stanów depresyjnych, wspólnie z partnerem uczestniczyła w terapii ucząc się komunikacji i wzajemnego wsparcia.

Niektórzy badani świadomie pracowali nad swoim zdrowiem – dbali o zbilansowaną dietę, regularną aktywność fizyczną, uczyli się rozpoznawać własne potrzeby i granice. Jedna z osób planowała w przyszłości skorzystać z pomocy psychologa, uznając to za inwestycję w swój rozwój. Inna rozwija strategię „samoświadomości” – regularnie zatrzymuje się i analizuje czy jej życie zmierza w dobrym kierunku. Te przykłady pokazują zdolność młodych ludzi do podnoszenia się po kryzysach i stopniowego budowania stabilności emocjonalnej, często wbrew wszystkiemu.

Tożsamość i doświadczenie biograficzne

Analiza sposobów opowiadania o sobie przez młodych dorosłych ujawnia różne strategie radzenia sobie ze społeczną stygmatyzacją. Jedna z nich polega na normalizacji poprzez częste i swobodne mówienie o swoim doświadczeniu – niektórzy badani określali to jako strategię „oswajania”, która pozwala im kontrolować narrację zanim zdążą zadziałać stereotypy. Jedna z badanych często dzieliła się z innymi swoim doświadczeniem z placówki – opisywała, że robi to tak często, że stało się to dla niej „bułką z masłem”. To świadome, wielokrotne opowiadanie własnej historii pozwalało jej kontrolować narrację. Druga możliwa strategia to selektywne ujawnianie – świadome opóźnianie momentu dzielenia się informacją o pochodzeniu z pieczy, by najpierw zbudować relację opartą na innych aspektach tożsamości. Jeden z rozmówców odkładał ujawnianie swojego pochodzenia, ponieważ chciał, by ludzie najpierw go poznali – to kim aktualnie jest, zanim dowiedzą się o jego przeszłości. Opisywał zaskoczenie kolegów ze studiów, którzy stwierdzali, że „nie było po nim widać” pochodzenia z domu dziecka. Trzecia, najbardziej aktywna forma, to przekształcanie doświadczenia w kapitał społeczny czy zawodowy – pisanie książek, prowadzenie warsztatów, wolontariat w placówkach.

Co istotne, wybór strategii często ewoluuje wraz z procesem usamodzielnienia. W początkowej fazie dominuje ukrywanie lub unikanie tematu, z czasem niektórzy przechodzą do bardziej otwartych form komunikowania swojej historii. Ta ewolucja wydaje się związana z rosnącym poczuciem bezpieczeństwa w nowych rolach społecznych – ucznia/studenta, pracownika, rodzica – które stopniowo zastępują lub uzupełniają tożsamość „wychowanka”.

Kontinuum podmiotowości

W narracjach badanych poczucie sprawczości tworzy kontinuum, którego bieguny wyznaczają z jednej strony całkowite poczucie zewnętrznej determinacji, z drugiej – silne przekonanie o własnej mocy sprawczej. Większość sytuowała się jednak gdzieś pośrodku, prezentując ambiwalentną postawę, którą można określić jako „warunkową sprawczość” – poczucie kontroli w niektórych obszarach życia przy jednoczesnym doświadczeniu bezradności w innych.

Ta ambiwalencja manifestowała się nawet w języku używanym przez naszych rozmówców. Charakterystyczne było przeplatanie się stwierdzeń wskazujących na sprawczość („postanowiłam”, „zdecydowałam”) z wyrażeniami sugerującymi bierność („tak się złożyło”, „życie tak pokierowało”). To językowe wahanie odzwierciedla głębszą niepewność co do własnej roli w kształtowaniu biografii – niepewność zrozumiałą w kontekście doświadczeń instytucjonalizacji, gdzie wiele decyzji podejmowanych było za młodych ludzi. Warto zauważyć, że poczucie sprawczości nie było stałą cechą, ale raczej zmienną zależną od kontekstu i momentu życiowego. Ten sam badany mógł wykazywać silne poczucie kontroli w obszarze zawodowym, jednocześnie czując się bezradny wobec relacji rodzinnych czy systemu pomocy społecznej. Przykład młodej matki dobrze ilustruje tę zmienność poczucia kontroli. W obszarze macierzyństwa wykazywała determinację – wyszła z uzależnienia, chodziła do psychologa, aktywnie szukała pomocy. Jednocześnie w relacji z rodziną czuła się bezradna – choć sama ledwo wiązała koniec z końcem, pożyczła pieniądze rodzeństwu.

Momenty przełomowe i transformacja biograficzna

W narracjach o sobie wyróżnić można kilka typów momentów przełomowych. Pierwszy to wyzwolenie – wydarzenia, które uwalniały od ograniczeń (wyjście z placówki, pierwsza wypłata, własne mieszkanie). Drugi typ to kryzys – sytuacje wymuszające radykalną zmianę w życiu badanych (ciąża, zadłużenie, utrata pracy). Trzeci to przełomy świadomościowe – momenty wglądu i zrozumienia własnej sytuacji, często związane z terapią lub znaczącą rozmową.

Szczególnie interesujące jest zjawisko „opóźnionej transformacji” – niektórzy badani opisywali, jak pełne znaczenie pewnych wydarzeń docierało do nich dopiero po czasie. Moment wyjścia z placówki, początkowo przeżywany jako euforia wolności, z perspektywy czasu okazywał się początkiem trudnego procesu uczenia się samodzielności. Po latach badani inaczej rozumieli te same wydarzenia – to pokazuje, że zmiana postrzegania zachodzi stopniowo.

Kurczę bardzo się cieszyłam. I tak... Miałam też takie zwątpienia [...], teraz sobie myślę o tym, no to czasem pluę sobie w brodę. Że nie zostałam i nie skończyłam tej szkoły normalnie tej dziennej, tak jak byłam w tym domu dziecka. Bo nikt mnie przecież nie wyganiał. [...] A jak już to nie chciałam stać w przedpokoju, do pokoju wychowawców. I słyszeć, że no, ale po co? Ale przecież zostań, ale skończ szkołę. No nikt nie chciałby tego słyszeć, jak jest taki napalony, żeby wyjść.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Miałem taki moment w swoim życiu, gdzie [...], bardzo długo się do tego przekonywałem. Zawsze uważałem, że jestem w stanie sobie z tym poradzić, że bez żadnej pomocy wyrosnę na dobrą osobę. Ale im starszy byłem, tym coraz więcej widzę, ile mam problemów z samym sobą i jak duże one są. Więc uważam, że ta pomoc psychologiczna jest bardzo ważna.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

To, że nieraz mnie ktoś też przycisnął, to na plus mi wyszło. [...], W sumie to dobrze, że był ktoś, kto potrafił postawić granice i wymagać, bo inaczej pewnie bym odpuścił.

(Mężczyzna, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Nie wszystkie obiektywnie znaczące wydarzenia stawały się subiektywnymi punktami zwrotnymi. Niektórzy badani minimalizowali znaczenie wydarzeń, które z zewnątrz wydawałyby się kluczowe, podczas gdy przypisywali dużą wagę pozornie drobnym momentom. Jedna z badanych jako moment przełomowy wskazała sytuację, gdy partner zasugerował, że jako osoba z domu dziecka wymaga jego opieki i nie poradzi sobie sama – ta pozornie błaha uwaga stała się katalizatorem do udowodnienia własnej samodziel-

ności. Rozbieżność między „biografią obiektywną” a „biografią przeżywaną” jest kluczowa dla zrozumienia procesu konstruowania tożsamości.

Przepracowywanie trudnej przeszłości i wizje przyszłości

Młodzi ludzie wypracowują różne strategie radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami z przeszłości. Unikanie, choć pozornie dysfunkcjonalne, w niektórych przypadkach pełniło rolę adaptacyjną, umożliwiając funkcjonowanie w teraźniejszości bez obciążenia przeszłością. Jednak długofalowo często prowadziła do „powrotu wypartego” – nagłego napływu wspomnień w momentach słabości. Z kolei aktywne przepracowanie przez terapię, choć początkowo bolesne, w dłuższej perspektywie sprzyjało lepszemu funkcjonowaniu.

Po zabranii mi syna [...], uciekałam w używki takie jak alkohol, czy jakieś tam noce imprezy. [...] Teraz [...], chodzę do psychologa, żeby moje małżeństwo było bardziej udane. [...] Jeżeli chcę mieć zdrową relację, to muszę zacząć od swoich nieprzepracowanych. Od tego dziecka, które mam wewnątrz, to, które jest takie bardzo zranione. Bo bez tego nie zbuduję nic dobrego. [...] Moja mama najwidoczniej nie widziała w tym nic złego. Wykładała to na nas. Ale ja widzę w tym bardzo dużo złych rzeczy.

(Kobieta, duże miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Wracają mi wspomnienia, które zostały jednak... mózg je zamazał w ramach reakcji obronnej, a teraz one wracają. Choćby przeemoc, która się pojawiała w rodzinie zastępczej. Właśnie te sytuacje zagrożenia życia. To wszystko zaczyna wracać. I wtedy to mnie bardzo przygniata, zdarzają się ataki paniki. [...], mój sposób radzenia sobie z tym to jest wyjść na dwór w jakieś ustronne miejsce, bardzo ustronne i po prostu pójść śpiewać. Tylko tak mogę sobie z tym radzić. Bo terapeutom nie ufam.

(Mężczyzna, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Część młodych ludzi przeszła przez swoisty proces „transformacji narracyjnej”, – ich historie cierpienia stopniowo przekształciły się w historie przezwyciężenia. Ta przemiana nie następuje automatycznie, wymaga aktywnej pracy nad własną biografią, czę-



sto wspomaganej przez terapię lub znaczące relacje. Kluczowe znaczenie ma tu możliwość opowiedzenia swojej historii w bezpiecznej przestrzeni i otrzymania empatycznego odzwierciedlenia. Przykładem takiej transformacji jest relacja jednej z osób, która przez kilka lat terapii przepracowywała traumę przemocy domowej. Jej początkowa potrzeba zrozumienia własnych doświadczeń przerodziła się w fascynację psychologią. Z dziecka, które musiało mierzyć się z trudnymi doświadczeniami rodzinnymi, stała się kimś, kto świadomie buduje swoją przyszłość zawodową – swoje przeżycia przekształciła w zasób empatii i kompetencji pomocowych.

To, czy młodzi ludzie potrafią wyobrazić sobie swoją przyszłość, okazuje się ważne dla procesu usamodzielnienia. Niektórzy pozostają uwięzieni w przeszłości, wciąż zmagając się z bolesnymi wspomnieniami. Inni skupiają się wyłącznie na tym, co dzieje się tu i teraz – często dlatego, że codzienne przetrwanie wymaga całej ich energii. Są też tacy, którzy potrafią patrzeć w przód, snuć plany i marzenia, choć nie zawsze jest to łatwe.

Brak wizji przyszłości często funkcjonował jako mechanizm obronny – chroniący przed rozczarowaniem w sytuacji ograniczonych możliwości. Jednocześnie jednak utrudniał mobilizację zasobów i podejmowanie działań wykraczających poza codzienne przetrwanie. Ta „krótkowzroczność czasowa” stanowi jedno z głównych wyzwań procesu usamodzielnienia. Jedna z badanych wprost przyznała, że nie potrafi wyobrazić sobie siebie w przyszłości. Świadomie skupia się wyłącznie na teraźniejszości – strategia, która z jednej strony chroni ją przed rozczarowaniem, z drugiej uniemożliwia planowanie i podejmowanie długoterminowych decyzji. Choć regularnie uczęszcza na terapię, pracując nad traumami z dzieciństwa, to właśnie te nieprzepracowane do końca doświadczenia sprawiają, że bezpieczniej jest dla niej żyć z dnia na dzień niż ryzykować marzenia o przyszłości. Ci badani, którzy potrafili formułować konkretne plany, często opierali je na obserwacji innych – rówieśni-

ków z „normalnych” rodzin, starszych wychowanków, którym się powiodło. Te zastępcze modele biograficzne pełniły ważną funkcję w sytuacji braku rodzinnych wzorców do naśladowania. Dla jednego z badanych przykład znanego muzyka pochodzącego z domu dziecka stał się kluczowym punktem odniesienia. Ten konkretny wzorzec sukcesu osoby o podobnym starcie życiowym dawał mu dowód, że „się da, nieważne skąd się jest” – pozwalał wyobrazić sobie własną ścieżkę kariery artystycznej i społecznego wpływu mimo braku rodzinnych modeli do naśladowania.

Kiedy coś mi się udaje, bo odkąd odszedłem z placówki, mam w głowie coś takiego, że chcę pokazać ludziom, że się da, nie ważne skąd się jest i na przykładzie chociażby muzyka [pseudonim artysty], cała Polska go zna i to jest chłopak z domu dziecka. Uważam, że się da, nie ważne skąd się jest. Już mniejsza o pieniądze czy o jakąś sławę, bo naprawdę ja wolę być człowiekiem, który stoi za kurtyną gdzieś, ale chciałbym pokazać szczególnie młodzieży i samemu sobie, że mimo ciężkich warunków, ciężkiego usamodzielnienia, że jednak da się wyjść na ludzi i że ambicje pchają do przodu.

(Mężczyzna, duże miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

U nas trener [imię] jest też takim człowiekiem, że on tam wyciąga osoby właśnie nieraz. I miał trudnych chłopaków różnych. No i oni coś mieli, gdzieś tam pojeździli, powalczyli. Trochę im dał ten sport. Trochę niektórym się nie chciało głupot robić, tylko trenowali.

(Mężczyzna, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

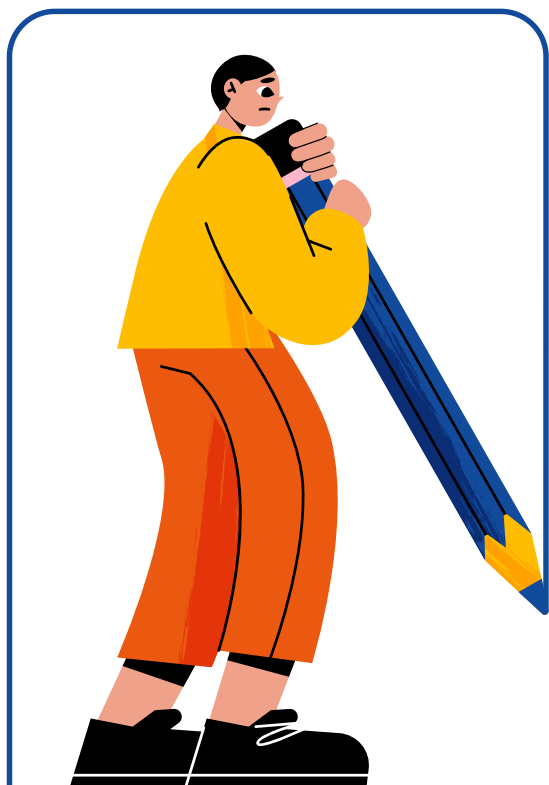
Budowanie kompetencji psychologicznych i emocjonalnych

Rozwój kompetencji emocjonalnych u badanych przebiegał nietypowymi ścieżkami. Życie w placówce często wymuszało przedwczesne rozwinięcie niektórych umiejętności (czytanie intencji innych, adaptacja do zmiennych warunków) przy jednoczesnym zahamowaniu rozwoju innych (intymność, zaufanie). Ta nierówność rozwojowa stwarza dodatkowe wyzwanie w dorosłym życiu.

W opowieściach badanych można dostrzec „kompetencje sytuacyjne” – umiejętności funkcjonujące w określonych kontekstach, ale nietransferowalne do innych obszarów życia. Przykładem może być zdolność do radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych

przy jednoczesnej bezradności wobec codziennej rutyny lub umiejętność budowania powierzchownych relacji przy trudnościach w tworzeniu głębszych więzi.

Proces uczenia się zarządzania emocjami często przebiegał metodą prób i błędów, bez wsparcia i modelowania ze strony stabilnych dorosłych. To prowadziło do wypracowania mechanizmów, które choć funkcjonalne w krótkim okresie (np. zamykanie się w sobie), długofalowo utrudniały budowanie satysfakcjonujących relacji.



Miałem taki moment w swoim życiu [...], mam coś takiego w sobie, że jak mam jakiś problem do rozwiązania, to często jest tak, że zamiast się z nim zmierzyć od razu, to trochę od niego uciekam. [...], na przykład zamiast od razu się skontaktować, wyjaśnić sytuację, to trochę uciekałem. I na przykład z racji na to, że nie było ze mną kontaktu, to niepotrzebne było przyjście tych pań z MOPR, dopytywanie o sytuację, przeszukiwanie mojego mieszkania.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

U nas, w sensie u mnie w rodzinie, nie ma miłości, tam jak się kogoś kocha, to czyli na tą osobę się krzyczy, wyzywa i bije [...], próbuję

się nauczyć, takiej normalnej czułości, że trzeba mówić miłe słowa, ja się czuję wtedy tak nieswojo, ja nie jestem nauczona. Jak on na przykład mi powie coś miłego, ja mam takie, że o co mu chodzi, co on chce w ogóle [...], potrafię go tak zbluźnić od góry do dołu. Bo ja jestem tak nauczona [...], próbuję jej się nauczyć.

(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Warto podkreślić, że rozwój kompetencji emocjonalnych u części badanych nie był tylko efektem spontanicznego uczenia się przez doświadczenie, ale rezultatem systematycznej pracy terapeutycznej. Terapia stawała się przestrzenią, w której młodzi ludzie mogli bezpiecznie eksplorować swoje reakcje i wypracowywać nowe strategie radzenia sobie. Proces ten przebiegał różnymi ścieżkami. Jedną z badanych wypracowała w terapii zdolność odraczania reakcji emocjonalnych – zamiast impulsywnie reagować na trudne sytuacje, nauczyła się zatrzymywać, obserwować i dopiero potem podejmować decyzje. Dla innej kluczowe okazały się treningi zastępowania agresji. Wsparcie terapeutyczne może być istotnym czynnikiem w budowaniu kompetencji emocjonalnych niezbędnych do samodzielnego życia.

Kiedyś bym prawdopodobnie wybuchła, [...], a teraz, po tych terapiach już nie reaguję, tylko jestem jak: OK. No dobra. Zobaczymy, co będzie dalej jakby. [...], już nie reaguję, tylko czekam na rozwój dalszy wydarzeń (Kobieta, średnie miasto, 5 lat od opuszczenia pieczy) Zaczęliśmy obydwój [razem z partnerem] chodzić do psychologa, zaczęliśmy więcej rozmawiać i chyba takiego więcej zaczęło być [...], że nie wybucham, tylko jakoś próbuję to sobie tak uspokoić. Albo wygadać się – to jednak pomaga.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Ciągłość i nieciągłość biograficzna

Badani wypracowywali zróżnicowane sposoby łączenia swojej przeszłości instytucjonalnej z obecnym życiem. Niektórzy wybierali radykalne odcięcie – przeprowadzali się do odległych miast, zrywali kontakty, budowali nową tożsamość. Inni włączali doświadczenia z placówki w swoją historię życia, traktując je jako integralną część tego, kim są dziś. Najczęściej jednak badani balansowali między tymi skrajnościami – wybiórczo zachowywali niektóre elementy przeszłości, podczas gdy inne świadomie pozostawiali za sobą.

Ja podjęłam taką decyzję, że 18 kończę, prowadzam się, jadę w świat, mówię nie ma mnie, chcę się odciąć i jakby do wszystkiego sama doszłam. Przeprowadziłam się tutaj, zamieszkałam z rodzicami osoby, którą bardzo kochałam. Potem zamieszkaliśmy razem... a potem zostałam sama. To jest moje drugie mieszkanie, które wynajmuję. Nie chcę wracać do [nazwa miejscowości], bo wiem, że jeżeli bym wróciła do [nazwa miejscowości] mogłoby się to dla mnie źle skończyć.

(Kobieta, średnie miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Dzięki temu, że oni mnie tam zamknęli wyrosłam na rozsądną osobę. Bo gdyby mnie tam nie wsadzili myślałabym, że bym skończyła po osiemnastce od razu w kryminale. Trochę mnie to uratowało, że tak powiem. Przez to, że otworzyło mi oczy na moje towarzystwo, z którym się zadawałam. Ono było tragiczne.

(Kobieta, duże miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Jeżdżę też na wolontariat. Ze szkołą jeździmy do domu dziecka w [nazwa miejscowości]. Lubię tam jeździć, ponieważ sama jestem wychowanką domu dziecka i ja rozumiem też właśnie czego te dzieci potrzebują, lubię po prostu dawać im uśmiech na twarzy, siedzieć z nimi, spędzać czas, rozmawiać.

(Kobieta, duże miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy (pozostaje w placówce))

Geograficzne restarty, choć często prezentowane jako sposób na nowe życie, rzadko prowadziły do całkowitego zerwania z przeszłością. Badani opisywali, jak mimo przeprowadzki do innego miasta, przeszłość wciąż dawała o sobie znać – wracały wspomnienia, lęki, stare sposoby reagowania w relacjach. To pokazuje, że nie da się całkowicie uciec od swojej historii. Z drugiej strony, ci którzy potrafili stworzyć spójną narrację łączącą różne etapy życia, wydaje się, że lepiej funkcjonowali psychospołecznie. Ta praca biograficzna – aktywne nadawanie sensu i łączenie pozornie niespójnych elementów w całość – wydaje się kluczowa dla pomyślnego usamodzielnienia.

Tu mam czystą kartę, nikt mnie nie zna, każdy mnie na nowo poznaje. W rodzinnym mieście miałam łatkę: sierota z domu dziecka. Ludzie się litowali albo dopytywali: 'a biją was tam? Wyjechałam, żeby od tego oddechu zacząć normalnie żyć i przestać być dla wszystkich z placówki.

(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Sukces w usamodzielnieniu – niezależnie od jego indywidualnej definicji – wydaje się związany ze zdolnością do przekształcenia doświadczeń deficytowych w zasoby. Nie dokonuje się automatycznie, wymaga wsparcia, czasu i przestrzeni na refleksję. Istotne znaczenie ma tu dostęp do alternatywnych narracji – historii innych wychowanków, którym się powiodło, ale także szerszych kulturowych scenariuszy sukcesu i porażki. Ostatecznie, proces konstruowania tożsamości w kontekście usamodzielnienia można opisać jako nawigowanie między różnymi, często sprzecznymi imperatywami: potrzebą przynależności i autonomii, pamięcią i zapomnieniem, determinizmem przeszłości i otwartością przyszłości.



Sieci społeczne i presje

W narracjach naszych rozmówców ich świat społeczny często składa się z nielicznych, intensywnych relacji oddzielonych obszarami pustki – można je określić mianem „archipelagów więzi”. Jedna z badanych, proszona o narysowanie swojego wszechświata relacji, wymienia zaledwie pięć osób, w tym – co znamienne – artystkę, z którą nie ma bezpośredniego kontaktu. To włączanie postaci z przestrzeni kultury popularnej w mapę znaczących relacji może wskazywać na deficyt realnych więzi i próby kompensowania ich w alternatywnych przestrzeniach. Młody mężczyzna buduje społeczność wokół swoich transmisji online – odbiorcy tworzą wirtualną przestrzeń akceptacji i uznania. Wiąże też swoje plany życiowe z dziewczyną poznaną w Internecie, z którą jeszcze nie spotkali się osobiście. Te alternatywne formy relacji pojawiają się najprawdopodobniej tam, gdzie brakuje tradycyjnych więzi.

Z jednej strony jestem osobą, która potrzebuje drugiej połówki i kontaktu, a z drugiej – często wszystko dzieje się online. Poznałem dziewczynę przez Messengera i jest szansa, że za rok będziemy razem mieszkać. Pamiętam też, jak przez trzy dni jeździłem pociągiem sam – nikt nie mógł porozmawiać, a ja miałem takie wahania nastroju, że chciałem wracać do domu, bo nie miałem do kogo otworzyć buzi.

(Mężczyzna, wieś, 1 rok od opuszczenia pieczy)

Fragmentaryczność sieci przejawia się w braku połączeń między różnymi światami społecznymi badanych. Rodzina biologiczna, znajomi z placówki, partnerzy, współpracownicy – te grupy rzadko się przenikają, funkcjonując jako odrębne wyspy relacyjne. Ta izolacja poszczególnych sfer życia może być zarówno strategią ochronną, jak i źródłem dodatkowego obciążenia – związanego z koniecznością funkcjonowania w niepołączonych światach.

Rodzina biologiczna - ambiwalentne więzi

Relacje z rodziną biologiczną układają się na kontinuum od całkowitego odcięcia po bolesną, ale uporczywą lojalność. Na jednym krańcu znajdują się osoby jak młoda kobieta, która już jako dwunastolatka zerwała kontakt z matką i nie żałuje tej decyzji nawet po jej śmierci. Na drugim – badany, który regularnie odwiedza rodziców mierzących się z chorobą alkoholową, będąc jedynym z trojga synów, który nie odwrócił się od nich.

W rozmowach pojawiła się też tęsknota za rodziną, której nigdy nie było. Jedna z badanych, zapytana o brakujące osoby, powiedziała o pragnieniu „normalnej matki” – takiej, która nie pije i daje wsparcie. Ta tęsknota za rodziną współistnieje z koniecznością radzenia sobie z realną, często destrukcyjną relacją. To napięcie między pragnieniem a rzeczywistością stanowi stały element doświadczenia badanych. Dochodzi do tego presja ekonomiczna. Członkowie rodziny nierzadko traktują usamodzielniającą się osobę jako źródło finansowego wsparcia, nie rozumiejąc jej własnych wyzwań i ograniczeń.

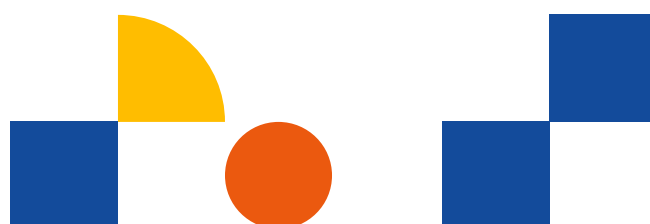
Mojej mamy, ale takiej trzeźwej. No to jej mi brakuje. Bo już tak nie mam z nią praktycznie w ogóle kontaktu. I myślę, że jej to nie przeszkadza, bo i też nie dzwoni. No tak że... wiadomo, mamy brakuje. [...], Chyba dla własnego dobra i po prostu spokoju swojej głowy musiałam postawić na siebie. Ale to, no jest dalej dla mnie ważna. Ale tak, no nie wymieniałam jej, choć mam ją tam gdzieś z tyłu, że jest ważna. Ale jest tam gdzieś dalej po prostu przez to wszystko.

(Kobieta, duże miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Martwię się o moich rodziców, bo przyjdzie w końcu ten moment, gdzie usłyszę jakiś telefon albo pojadę do nich i nie będzie jednego z nich, bo dalej piją jednak. [...], Próbowałem różnych sposobów, miałem mamy kartę, miałem jej konto nawet bankowe, ale później głupio mi było wydzielać im pieniądze do życia. [...], Już im nie daję pieniędzy tylko staram się pojechać na zakupy z mamą i zapłacić za zakupy.

(Mężczyzna, duże miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Relacje z rodzeństwem często stanowią najbardziej stabilny element sieci społecznej, swoistą kotwicę emocjonalną w niestabilnym świecie relacji, choć i one potrafią przynosić zawód. Geografia rozdzielania znacząco wpływa na dynamikę tych relacji. Jedna



z badanych opisuje ból związany z tym, że bracia spotkają się na święta w rodzinnym mieście, podczas gdy ona zostanie sama w innym regionie. Fizyczna odległość często przekłada się na emocjonalne oddalenie – kontakt staje się jednostronny, wymaga ciągłej inicjatywy jednej strony.

Z siostrą nigdy nie byliśmy rozdzielni, zawsze się wspieraliśmy. Dla mnie rozmowa jest najważniejsza – po spotkaniu z siostrą mam od razu więcej energii. Teraz staram się, żeby też trafiła do mieszkania treningowego; obie wiemy, że razem łatwiej jest zaczynać dorosłość.

(Kobieta, średnie miasto, 1 rok od opuszczenia pieczy)



Z bratem mam kontakty dobre. Ale to też nie takie, że nie wiadomo jak my się Kochamy, bo kiedyś mnie też tam gdzie tam zawiódł życiowo. Przez to też u mnie ma krechę taką życiową, jakby to powiedzieć. Ale tak mamy, żeby możemy na sobie się wspierać, on mi pomoże, czy ja mu pomogę, jeśli mogę.

(Kobieta, małe miasto, 4 lata od opuszczenia pieczy)

Ambiwalencja charakteryzująca relacje z rodzeństwem przejawia się w napięciu między chęcią pomocy a frustracją wynikającą z różnic w życiowych wyborach. Badani relacjonowali, że pożyczali pieniądze rodzeństwu, często wiedząc, że nie zostaną zwrócone. Jednocześnie czują rozczarowanie, gdy ich własne potrzeby nie są rozumiane czy respektowane przez bliskich.

Wspólnota losu

Relacje z innymi wychowankami placówek opierają się na unikalnej wspólnotcie doświadczeń. Może to stanowić zarówno źródło wsparcia, jak i zagrożenie. Z jednej strony, tylko osoby o podobnych przeżyciach naprawdę rozumieją specyfikę życia po placówce. Z drugiej, kontakt z tymi, którym się nie powiodło, może działać destrukcyjnie.

Nieformalne sieci wymiany wiedzy między wychowankami stanowią ważny zasób. Starsi uczą młodszych praktycznych umiejętności, ostrzegają przed pułapkami, dzielą się kontaktami. Ta wymiana może wypełniać lukę pozostawioną przez brak systemowego przygotowania do dorosłości. Jednocześnie te same sieci mogą być źródłem destrukcyjnych wzor-

ców – jedna z badanych wpadła w spiralę zadłużenia, gdy koleżanki z placówki namówiły ją do brania chwilówek.

Świadoma selekcja kontaktów z byłymi wychowankami staje się sposobem na ochronę własnej stabilności. Jeden z badanych zauważa, że z 60 osób z jego placówki może tylko 10 poradzić sobie w dorosłym życiu. Dystansowanie się od tych, którzy mają problemy z prawem czy uzależnieniami, przy jednoczesnym utrzymywaniu kontaktu z tymi, którym się powiodło, wymaga ciągłej czujności i gotowości do trudnych decyzji.

Zerwana ciągłość

Analiza relacji z pracownikami placówek ujawnia wyraźną dysproporcję między intensywnością wsparcia w trakcie pobytu a jego zanikiem po usamodzielnieniu. Nagłe ochłodzenie relacji, które w placówce wydawały się autentyczne, stanowi trudne doświadczenie dla wielu badanych. Wychowawcy, którzy wcześniej okazywali troskę, po osiemnastych urodzinach wychowanka przestają odpowiadać nawet na powitanie. Rozróżnienie między „papierowymi opiekunami” a realnymi mentorami jest kluczowe dla zrozumienia tych relacji. Formalnie wyznaczeni opiekunowie często istnieją tylko w dokumentach. Przeciwwagą są pojedyncze osoby, które z własnej inicjatywy utrzymują kontakt, oferując realne wsparcie emocjonalne i praktyczne. Wyjątkowe relacje, które przetrwały proces usamodzielnienia, często wykraczają poza ramy instytucjonalne. Były wychowawca udzielający pożyczki, wychowawczyni dotrzymująca obietnicy spotkania po pięciu latach, terapeuta kontynuujący wsparcie mimo formalnego zakończenia współpracy. Te pojedyncze osoby oferują realne wsparcie tam, gdzie system zawodzi.

Partnerzy i nowe więzi

Relacje partnerskie w narracjach badanych funkcjonują jako źródło stabilizacji emocjonalnej lub przeciwnie – jako dodatkowe źródło stresu. Partner często staje się centralną postacią w sieci społecznej – to do niego czy do niej dzwoni się najpierw, z nim/nią planuje przyszłość, na nim/niej opiera codzienne funkcjonowanie. Ta centralizacja wsparcia, choć dająca poczucie bezpieczeństwa, niesie też ryzyko – rozpad związku oznacza nie tylko stratę emocjonalną, ale często całkowite zachwianie struktury życiowej.

Jak coś się dzieje, dzwonię do partnerki albo do przyjaciółki z dzieciństwa. Z dorosłych mam jeszcze panią [imię] – poznałam ją dzięki rodzinie zastępczej; zaprosiła mnie kiedyś do siebie na tydzień, pokazała mi Warszawę. Wiem, że jak się posypie, mogę u niej wylądować na kanapie i powiedzieć „nie wyrabiam” – czasem taka jedna osoba trzyma człowieka nad powierzchnią.

(Mężczyzna, średnie miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

On jest też z kochającego domu i mnie tak trochę uczy, jak to powinno wyglądać, relacje z ludźmi. Uczy mnie tego, bo nie umiem. [...], Ja nie jestem przyzwyczajona, że rodzina pomaga, ja jestem taka, że samemu trzeba sobie radzić.

(Kobieta, małe miasto, 2 lata od opuszczenia pieczy)

Rodziny partnerów mogą stanowić zastępcze środowisko rodzinne, oferując model „normalnego” funkcjonowania. Jedna z badanych opisuje rodziców partnera jako osoby, które nauczyły ją praktycznych umiejętności życiowych – od szukania pracy po zachowanie podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Te relacje jednak bywają niepewne – gdy związek się rozpada, tracony jest nie tylko partner, ale całe zastępcze środowisko rodzinne.

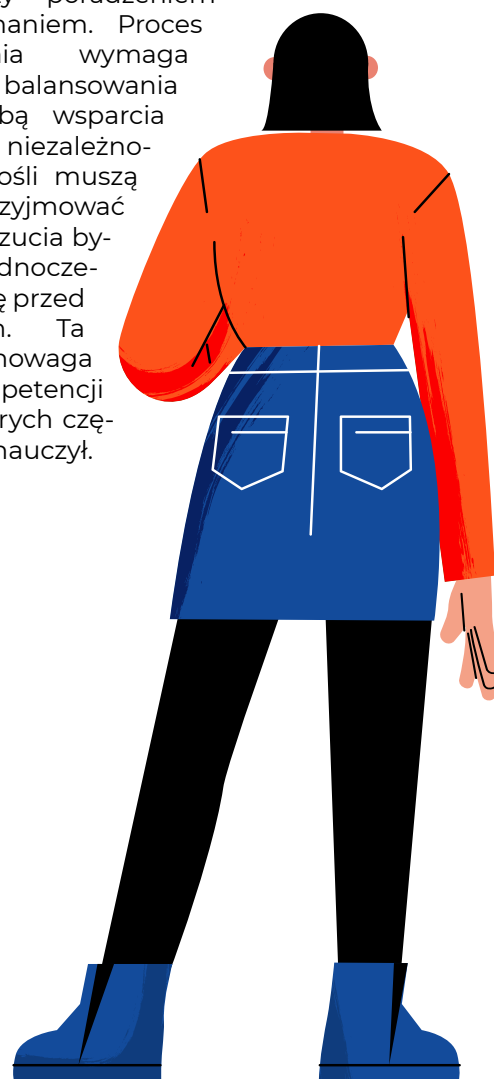
Zamieszkałam z rodzicami osoby, którą bardzo kochałam. [...], Miałam wsparcie z każdej strony, jeżeli chodzi o tamtą rodzinę. Mama cudowna, naprawdę, też kuchara, więc my się dogadywaliśmy bardzo fajnie. Wsparcie miałam z każdej strony. [...], No i potem zamieszkaliśmy razem. Było, jak było. No i zostałam sama.

(Kobieta, średnie miasto, 3 lata od opuszczenia pieczy)

Budowanie nowych przyjaźni napotyka liczne bariery. Fobia społeczna, wyuczona nieufność, brak wspólnych doświadczeń z rówieśnikami z „normalnych” rodzin – wszystko to utrudnia tworzenie nowych więzi. Środowisko pracy często staje się jedyną przestrzenią, gdzie możliwe jest nawiązywanie nowych relacji, choć i te często pozostają powierzchowne, zawężone do kontekstu zawodowego. Jedną z badanych ogranicza kontakty ze współpracownikami do minimum – słuchawki w uszach podczas pracy stają się barierą chroniącą przed potencjalnym zranieniem, ale jednocześnie pogłębiają jej izolację. Inna osoba opisuje frustrację wynikającą z różnic w wartościach – młodzi koledzy z pracy, dla których liczą się tylko pieniądze, wywołują w niej złość i poczucie bycia niezrozumianą. Czuje się jak ktoś, kto nie pasuje do dominującego wzorca, gdzie miłość i relacje są mniej ważne od materialnego sukcesu.

Kruche fundamenty społecznego zakotwiczenia

Analiza sieci społecznych młodych dorosłych opuszczających pieczę zastępczą wskazuje, że sukces w procesie usamodzielnienia w większym stopniu zależy od jakości niż ilości relacji. Obecność choćby jednej autentycznej, trwałej więzi – czy to z rodzeństwem, mentorem czy partnerem – może stanowić różnicę między porażeniem a załamaniem. Proces usamodzielnienia wymaga nieustannego balansowania między potrzebą wsparcia a dążeniem do niezależności. Młodzi dorośli muszą nauczyć się przyjmować pomoc bez poczucia bycia ciężarem, jednocześnie chroniąc się przed wykorzystaniem. Ta delikatna równowaga wymaga kompetencji relacyjnych, których często nikt ich nie nauczył.



Podsumowanie

Przedstawione w raporcie historie 24 młodych ludzi pokazują, że proces usamodzielnienia jest złożoną nawigacją między wieloma, często sprzecznymi wyzwaniami. Sukces lub porażka w tym procesie nie zależą od pojedynczego czynnika – czy to wsparcia finansowego, mieszkania, czy dobrego opiekuna – ale od specyficznej konfiguracji zasobów i deficytów w różnych obszarach życia.

Analiza zebranego materiału pozwoliła na wyłonienie czterech kluczowych wymiarów, które decydują o trajektorii usamodzielnienia. Na tej podstawie proponujemy **Model MOST** (Matryca Optymalnego Systemu Tranzycji) – narzędzie, które systematyzuje czynniki wpływające na proces przejścia do dorosłości. Może on służyć jako:

- Instrument diagnostyczny – do oceny sytuacji konkretnej osoby
- Mapa interwencji – wskazująca, gdzie i jak wspierać
- Rama ewaluacyjna – do oceny skuteczności systemu wsparcia

Pomyślne usamodzielnienie wymaga osiągnięcia minimalnego poziomu zasobów w czterech kluczowych obszarach. Deficyt w jednym z nich może zdestabilizować cały proces, nawet gdy pozostałe są dobrze rozwinięte.

Kapitał osobisty

Zasoby kluczowe dla sukcesu:

- Samoświadomość – umiejętność refleksji nad własną sytuacją, rozpoznawania swoich mocnych stron i ograniczeń
- Odporność psychiczna – zdolność do radzenia sobie z przeciwnościami, podnoszenia się po porażkach
- Motywacja wewnętrzna – własne cele, marzenia i ambicje jako motor działania
- Przepracowane doświadczenia – traumy dzieciństwa nie muszą determinować przyszłości, jeśli zostały przepracowane

Bariery do pokonania:

- Nieprzepracowane traumy blokujące rozwój
- Nielezione problemy ze zdrowiem psychicznym
- Wyuczona bezradność i brak wiary we własną sprawczość
- Mechanizmy autodestrukcyjne (uzależnienia, samookaleczenia)

Sieć wsparcia

Zasoby kluczowe dla sukcesu:

- Choćby jedna autentyczna relacja z dorosłym mentorem
- Wsparcie rówieśnicze – kontakt z innymi w podobnej sytuacji
- Zdrowe relacje partnerskie oparte na wzajemności
- Funkcjonalne relacje rodzinne (jeśli możliwe)

Bariery do pokonania:

- Całkowita izolacja społeczna
- Toksyczne relacje rodzinne czy partnerskie
- „Papierowi opiekunowie” istniejący tylko formalnie
- Brak umiejętności budowania i utrzymywania relacji

Kompetencje życiowe – narzędzia codzienności

Zasoby kluczowe dla sukcesu:

- Umiejętności praktyczne – gotowanie, sprzątanie, zarządzanie domem
- Kompetencje finansowe – budżetowanie, oszczędzanie, unikanie długów
- Umiejętności społeczne – komunikacja, asertywność, radzenie sobie w urzędach
- Kwalifikacje zawodowe – konkretny fach lub wykształcenie

Bariery do pokonania:

- Instytucjonalne wyřęczanie zamiast uczenia samodzielności
- Brak doświadczenia w podejmowaniu decyzji
- Deficyty edukacyjne i brak kwalifikacji
- Nieznajomość podstawowych procedur dorosłego życia

Wsparcie systemowe – ramy bezpieczeństwa

Zasoby kluczowe dla sukcesu:

- Stopniowe przejście – mieszkania treningowe, okres adaptacji
- Adekwatne wsparcie finansowe – realne koszty życia
- Dostęp do terapii i wsparcia psychologicznego
- Elastyczność systemu – możliwość błędów i zmian decyzji

Bariery do pokonania:

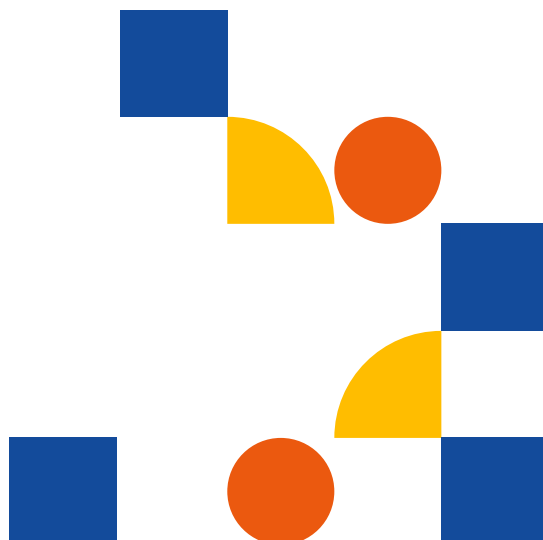
- Nagłe „wypchnięcie” w dorosłość bez przygotowania
- Sztywne, biurokratyczne procedury
- Geograficzne nierówności w dostępie do wsparcia
- Brak koordynacji między instytucjami

Dlaczego potrzebne są wszystkie filary?

Choć młodzi ludzie z silnymi zasobami w jednym obszarze – na przykład wysoką motywacją osobistą – potrafią częściowo kompensować braki w innych sferach, ta kompensacja ma swoje granice. Osoba z ogromną determinacją może przez jakiś czas radzić sobie bez wsparcia społecznego, ale w dłuższej perspektywie samotność i brak praktycznych umiejętności życiowych mogą doprowadzić do kryzysu. Przeciwnie działa mechanizm kumulacji deficytów – gdy brakuje zasobów w wielu obszarach jednocześnie, problemy zaczynają się nawzajem wzmacniać. Brak umiejętności finansowych prowadzi do zadłużenia, które generuje stres psychiczny, ten z kolei utrudnia budowanie relacji, a izolacja pogłębia problemy emocjonalne – powstaje spirala, z której coraz trudniej się wydostać.

Szczególnie newralgiczny jest pierwszy rok po opuszczeniu placówki – to wtedy młodzi ludzie najbardziej potrzebują wsparcia we wszystkich obszarach jednocześnie. Ten krytyczny okres często decyduje o późniejszych losach. Co istotne, nie istnieje jeden uniwersalny wzorzec pomyślnego usamodzielnienia – różni ludzie znajdują różne drogi do stabilizacji. Jednak wszystkie te ścieżki, niezależnie od swojej specyfiki, wymagają osiągnięcia pewnego minimalnego poziomu zasobów w każdym z czterech filarów.

Skuteczne wsparcie musi być kompleksowe – nie wystarczy dać młodemu człowiekowi mieszkanie, jeśli nie nauczymy go nim zarządzać. Nie wystarczy zapewnić terapię, jeśli nie będzie miał gdzie mieszkać. Pomoc musi być też zindywidualizowana, bo każdy wychowanek ma unikalną konfigurację mocnych stron i deficytów. System musi być elastyczny, akceptując, że młodzi ludzie będą popełniać błędy i zmieniać decyzje – to naturalna część procesu dorastania. Wreszcie wsparcie musi być długoterminowe, bo dorastanie nie kończy się w dniu osiemnastych urodzin.



**Za każdą historią z tego raportu stoi młody
człowiek, który nie powinien być sam.**

**Wspierając Fundację Dobrych Inicjatyw,
pomagasz zamieniać wnioski w realną pomoc.**



www.fdi.org.pl/wspieram