

Basket Bridges

Migrant integration through basketball

Good project practices

ERASMUS-SPORT-2024-SSCP-101183647



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Funded by the European Union

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

CC BY-SA

The text of this publication is an original work by the ‘Basket bridges – migrant integration through basketball’ project team. The graphics included in the handbook were generated and designed using artificial intelligence tools available on Canva.

This publication is based on the project team’s experiences, interviews with participants, observations of local activities, and materials developed during the course of the project.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Spis treści

1.	Wprowadzenie: dlaczego sport może budować mosty	4
2.	O projekcie Basket Bridges	20
3.	Diagnoza potrzeb migrantów i społeczności lokalnych	31
4.	Jak budować partnerstwo z centrami migranckimi	42
5.	Koszykówka jako narzędzie integracji	54
6.	Przygotowanie kadry: trener nie jest tylko trenerem	69
7.	Podsumowanie: najważniejsze wnioski z projektu	80



Dofinansowane przez
Unię Europejską





Rozdział 1

Wprowadzenie: dlaczego sport może budować mosty

O migracji, samotności, barierach językowych, traumie, wykluczeniu i o tym, dlaczego koszykówka jest dobrym narzędziem integracyjnym.





Migracja rzadko jest wyłącznie zmianą miejsca zamieszkania

Dla wielu osób oznacza ona przerwanie dotychczasowego życia, utratę znanych punktów odniesienia, rozstanie z rodziną, niepewność prawną, trudności ekonomiczne, konieczność odnalezienia się w obcym języku i w nowych zasadach społecznych. Osoba migrująca przyjeżdża do nowego kraju nie tylko z bagażem rzeczy, ale także z bagażem doświadczeń: czasem wojny, przemocy, ubóstwa, przymusu opuszczenia domu, lęku o bliskich, poczucia winy, wyczerpania albo długiego życia w zawieszeniu.

Dlatego integracja nie może być rozumiana wyłącznie jako administracyjny proces legalizacji pobytu, zapisania dziecka do szkoły, znalezienia mieszkania czy podjęcia pracy. To oczywiście są sprawy fundamentalne, ale nie wyczerpują doświadczenia włączania się w nowe społeczeństwo. Integracja ma również wymiar emocjonalny, relacyjny i wspólnotowy.

Człowiek potrzebuje nie tylko dokumentów, ale także poczucia, że jest zauważany. Potrzebuje nie tylko miejsca do spania, ale także przestrzeni, w której może spotkać innych.

W projekcie widzieliśmy, że dla wielu osób pierwszym krokiem do integracji nie była rozmowa o dokumentach czy sytuacji życiowej, ale zwykłe pojawienie się w bezpiecznej grupie, w której można było przez chwilę po prostu być sobą.

Potrzebuje nie tylko pomocy, ale również sprawczości — doświadczenia, że może coś współtworzyć, do czegoś należeć, być częścią grupy.

Projekt Basket Bridges

Właśnie w tym miejscu sport może stać się wyjątkowo skutecznym narzędziem budowania mostów. Projekt Basket Bridges został oparty na założeniu, że koszykówka może wspierać integrację migrantów, zwiększać ich udział w aktywnościach sportowych, wzmacniać relacje z lokalnymi społecznościami i tworzyć bardziej inkluzywne przestrzenie spotkania.

Projekt nie traktował koszykówki jako celu samego w sobie, ale jako narzędzie pracy społecznej, edukacyjnej i integracyjnej. W praktyce oznaczało to bardzo konkretne działania: rozmowy z centrami migranckimi, przygotowanie narzędzi dla osób pracujących z migrantami, szkolenia, warsztaty, lokalne wydarzenia sportowe, rozmowy z uczestnikami i zebranie doświadczeń w formie tego przewodnika. Nie wszystko dało się zaplanować od początku — część rozwiązań powstawała dopiero wtedy, gdy zobaczyliśmy realne potrzeby uczestników.



Migracja jako doświadczenie samotności i zawieszenia

W dyskusjach o migracji często mówi się o liczbach, procedurach, systemach wsparcia i polityce migracyjnej. Znacznie rzadziej mówi się o samotności. Tymczasem samotność jest jednym z najbardziej dotkliwych, a zarazem najmniej widocznych wymiarów migracji. Osoba, która opuszcza swój kraj, często traci naturalną sieć codziennych relacji: sąsiadów, znajomych, rodzinę, lokalne miejsca, rytuały, język, poczucie humoru, oczywiste kody kulturowe.



Samotność migracyjna nie zawsze oznacza fizyczne bycie samemu. Można mieszkać w ośrodku, przebywać wśród innych ludzi, chodzić do urzędu, szkoły lub pracy, a jednocześnie nie czuć się częścią żadnej wspólnoty. Można codziennie spotykać wiele osób, ale nie mieć z kim porozmawiać swobodnie. Można być widocznym jako migrant, uchodźca, osoba z zagranicy, a jednocześnie niewidzialnym jako konkretny człowiek ze swoją historią, talentami, poczuciem humoru, pasjami i potrzebami.

W wielu przypadkach migracji towarzyszy także długotrwałe poczucie zawieszenia. Osoby oczekujące na decyzje administracyjne, mieszkające w tymczasowych warunkach, niepewne przyszłości swojej rodziny czy możliwości pracy, funkcjonują w stanie ciągłego napięcia. Trudno w takiej sytuacji planować przyszłość, budować relacje, zapisywać się do lokalnych aktywności czy podejmować inicjatywę. Im dłużej trwa taki stan, tym większe ryzyko wycofania, izolacji i utraty wiary w możliwość normalnego uczestnictwa w życiu społecznym.



Sport nie rozwiązuje wszystkich tych problemów. Może jednak stworzyć coś, czego bardzo często brakuje: prostą, bezpieczną i powtarzalną przestrzeń kontaktu.

Może dać doświadczenie, że przez godzinę lub dwie nie jest się tylko osobą w procedurze, osobą oczekującą, osobą zależną od decyzji innych. Jest się członkiem drużyny. Kimś, kto podaje piłkę, podejmuje decyzję, wspiera innych, śmieje się, uczy, próbuje, popełnia błędy i wraca do gry.

Bariery językowe, czyli kiedy słowa nie wystarczają

Jedną z najczęściej wskazywanych barier integracji jest język. Brak znajomości języka kraju przyjmującego utrudnia niemal wszystko: kontakt z urzędem, szkołą, lekarzem, pracodawcą, sąsiadem, trenerem czy rówieśnikami. Bariera językowa może prowadzić do wstydu, wycofania i unikania sytuacji społecznych. Osoba, która nie potrafi swobodnie mówić, może być błędnie postrzegana jako niezaangażowana, nieśmiała, niechętna albo bierna. Tymczasem bardzo często nie chodzi o brak motywacji, ale o lęk przed niezrozumieniem, ośmieszeniem lub popełnieniem błędu.



Koszykówka ma w tym kontekście ogromną wartość, ponieważ pozwala rozpocząć kontakt bez konieczności prowadzenia długiej rozmowy. Oczywiście język nadal jest potrzebny — trzeba wyjaśnić zasady, zadbać o bezpieczeństwo, ustalić przebieg zajęć. Jednak duża część komunikacji na boisku odbywa się niewerbalnie: przez gest, ruch, spojrzenie, ustawienie ciała, podanie piłki, reakcję na partnera, wspólny rytm gry. Uczestnik może wejść w działanie, zanim zacznie swobodnie mówić.

Integracja często zaczyna się nie od rozmowy, lecz od wspólnego doświadczenia. Najpierw pojawia się kontakt wzrokowy, uśmiech, podanie, wspólne ćwiczenie. Dopiero później przychodzą słowa.

W grupach wielojęzycznych taka kolejność bywa bardziej naturalna i mniej obciążająca. Uczestnicy nie muszą od razu prezentować siebie, tłumaczyć swojej historii ani udowadniać kompetencji językowych. Mogą zacząć od prostego działania.

Dlatego w projektach sportowo-integracyjnych tak ważne jest upraszczanie komunikacji. Trener powinien mówić krótkimi zdaniami, pokazywać ćwiczenia, używać gestów, obrazów, demonstracji, powtórzeń i pracy w parach. Warto też wykorzystywać osoby dwujęzyczne, wolontariuszy lub uczestników, którzy mogą pomóc w tłumaczeniu. Nie chodzi jednak o to, aby całkowicie wyeliminować język. Chodzi o to, aby język nie był barierą, przez którą przejdą tylko najbardziej pewni siebie.

Trauma, stres i potrzeba bezpieczeństwa

W pracy z migrantami trzeba pamiętać, że część uczestników może mieć za sobą trudne, a czasem traumatyczne doświadczenia. Nie każdy będzie chciał o nich mówić. Nie każdy będzie je ujawniał. Nie każdy będzie nawet identyfikował je wprost jako traumę. Organizatorzy działań integracyjnych nie powinni zakładać, że znają historię uczestników, ani tym bardziej dopytywać o nią z ciekawości. Powinni jednak projektować aktywności w taki sposób, aby były bezpieczne, przewidywalne i pozbawione niepotrzebnej presji.

Trauma może wpływać na ciało, emocje, koncentrację, zaufanie i sposób reagowania na grupę. Osoba z doświadczeniem przemocy, ucieczki, wojny, utraty lub długotrwałej niepewności może szybciej się wycofywać, reagować napięciem na hałas, mieć trudność z rywalizacją, źle znosić krzyk, presję czasu lub kontakt fizyczny.

Dlatego sport integracyjny musi różnić się od sportu nastawionego wyłącznie na wynik. Nie chodzi o to, aby całkowicie zrezygnować z dynamiki i emocji gry. Chodzi o to, aby prowadzić zajęcia świadomie.



Bezpieczna aktywność sportowa powinna mieć jasną strukturę. Uczestnicy powinni wiedzieć, co będzie się działo, ile potrwa zajęcia, jakie są zasady i że mogą odmówić udziału w ćwiczeniu, jeśli czują dyskomfort.

Warto zaczynać od prostych, spokojnych aktywności, które nie wymagają natychmiastowego kontaktu fizycznego ani występowania przed grupą. Stopniowo można wprowadzać bardziej dynamiczne elementy, obserwując reakcje uczestników.

W takim podejściu trener nie jest terapeutą, ale powinien być osobą uważną. Jego zadaniem nie jest diagnozowanie traumy, lecz tworzenie środowiska, w którym uczestnik może poczuć się bezpiecznie. Czasami najlepszą interwencją jest nie komentarz, ale danie przestrzeni. Czasami nie trzeba pytać: Dlaczego nie ćwiczysz?, tylko zaproponować łagodną alternatywę. Czasami nie trzeba mobilizować kogoś na siłę, ale pozwolić mu przez pierwsze spotkanie obserwować grupę z boku.



Sport może pomagać w odzyskiwaniu kontaktu z ciałem, poczucia energii, rytmu i sprawczości. Może dawać doświadczenie, że ciało nie jest tylko nośnikiem stresu, zmęczenia i lęku, ale także źródłem ruchu, radości, współpracy i siły. To jednak możliwe tylko wtedy, gdy zajęcia prowadzone są z szacunkiem do granic uczestników.

Wykluczenie nie zawsze jest widoczne

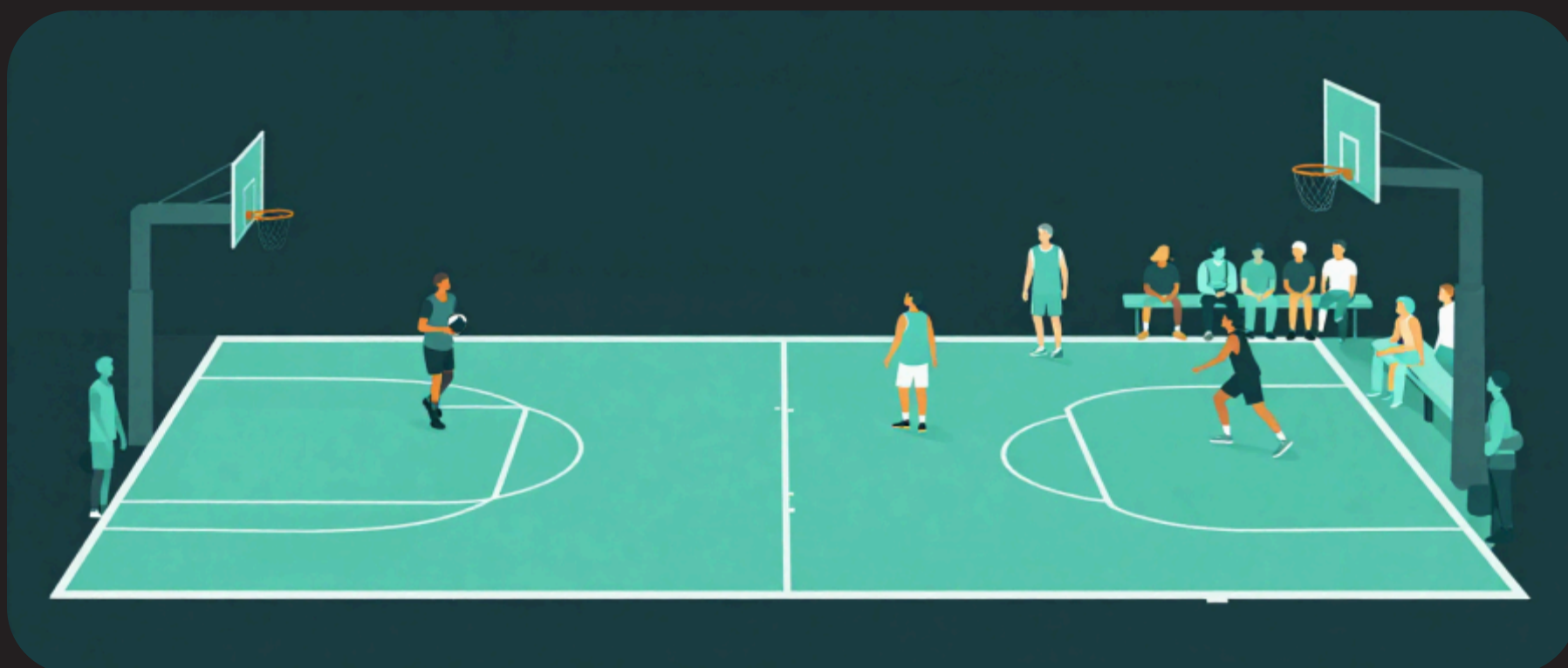
Wykluczenie migrantów nie zawsze przyjmuje oczywistą formę. Czasami nie polega na formalnym zakazie udziału, ale na istnieniu barier, które w praktyce uniemożliwiają uczestnictwo. Zajęcia mogą być teoretycznie otwarte dla wszystkich, ale jeśli informacja jest tylko w lokalnym języku, odbywają się daleko od miejsca zamieszkania, wymagają opłaty, specjalnego stroju, wcześniejszej rejestracji online albo odwagi wejścia do obcej grupy, to dla wielu migrantów pozostają niedostępne.



Dlatego w projektach integracyjnych trzeba odwrócić perspektywę. Nie wystarczy powiedzieć: Zapraszamy wszystkich. Trzeba zapytać: kto realnie może skorzystać z tego zaproszenia? Kto się o nim dowie? Kto je zrozumie? Kto będzie miał transport? Kto poczuje się mile widziany? Kto będzie miał z kim przyjść? Kto obawia się oceny? Kto nie ma stroju sportowego? Kto musi w tym czasie opiekować się dziećmi? Kto z powodów kulturowych, religijnych lub osobistych może nie chcieć ćwiczyć w grupie mieszanej?

Dobre działania integracyjne nie zaczynają się od oczekiwania, że uczestnicy sami się dopasują. Zaczynają się od projektowania dostępności.

Czasem oznacza to zapewnienie transportu. Czasem przetłumaczenie informacji. Czasem osobiste zaproszenie przez pracownika centrum migranckiego. Czasem organizację zajęć bliżej miejsca pobytu. Czasem przygotowanie osobnej przestrzeni dla kobiet lub uwzględnienie opieki nad dziećmi. Czasem rezygnację z presji sportowego stroju i pozwolenie, aby ktoś ćwiczył tak, jak może.



Koszykówka jest dobrym narzędziem integracji właśnie dlatego, że można ją łatwo dostosować. Nie trzeba od razu pełnowymiarowego boiska, profesjonalnych strojów i zaawansowanego poziomu sportowego.

Można zacząć od jednej piłki, prostego kosza, małej sali, ćwiczeń w parach, zabaw ruchowych i gier zespołowych opartych na współpracy. To sprawia, że koszykówka może stać się przestrzenią pierwszego kroku, nie tylko dla osób sprawnych i pewnych siebie, ale także dla tych, które dopiero oswajają się z grupą.

Dlaczego właśnie koszykówka?

Koszykówka ma kilka cech, które czynią ją szczególnie przydatną w projektach integracyjnych.



1. Gra zespołowa — sukces zależy od współpracy, podania, obserwowania innych i reagowania na wspólną sytuację.

W koszykówce nikt nie działa całkowicie sam, nawet jeśli to jedna osoba oddaje rzut. Każda akcja wymaga zauważenia partnera, podjęcia decyzji, zaufania komuś z drużyny i gotowości do wsparcia. Dla osób z doświadczeniem migracji ma to duże znaczenie, ponieważ pozwala wejść w relację bez konieczności długiego tłumaczenia siebie i swojej historii. Uczestnik może poczuć, że jest potrzebny grupie — bo podał piłkę, pomógł w obronie, zachęcił inną osobę albo po prostu był częścią wspólnego działania. Właśnie dlatego koszykówka może budować poczucie przynależności szybciej niż wiele tradycyjnych form integracji.

2. Proste zasady — można pokazać bez długiego tłumaczenia, łatwo stopniować trudność.

Koszykówka opiera się na prostych, czytelnych działaniach: podaj, złap, kozłuj, rzuć, ustaw się, wróć, pomóż. Te czynności można pokazać bez długiego tłumaczenia. Można je ćwiczyć w parach, małych grupach i większych drużynach. Można łatwo stopniować trudność. Osoba początkująca może uczestniczyć od pierwszych minut, nawet jeśli nie zna wszystkich zasad.

3. Szybkie poczucie wspólnoty — drużyna tworzy się przez wspólny cel, nie tylko przez rozmowę.

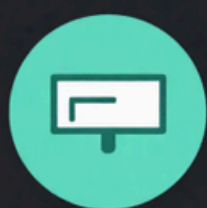
Koszykówka daje szybkie poczucie wspólnoty. Drużyna tworzy się nie tylko przez rozmowę, ale przez wspólny cel. Nawet krótka gra potrafi uruchomić emocje, śmiech, doping, wzajemne wsparcie i poczucie jesteśmy razem. W kontekście migracji takie doświadczenie ma szczególną wartość. Uczestnik, który na co dzień czuje się obcy, może na boisku doświadczyć bycia częścią grupy.

4. Komunikacja niewerbalna — podanie piłki jest prostym gestem zaufania.

Koszykówka pozwala pracować z komunikacją niewerbalną. Podanie piłki jest prostym gestem zaufania. Oznacza: widzę cię, jesteś częścią gry, możesz działać. W projekcie integracyjnym taki gest bywa ważniejszy niż formalne deklaracje otwartości. Uczestnik nie musi słyszeć długiego przemówienia o integracji. Może jej doświadczyć, kiedy ktoś zaprasza go do ćwiczenia, podaje mu piłkę, czeka na jego ruch i cieszy się z jego sukcesu.

5. Zasady społeczne — fair play, szacunek i współpraca stają się praktyką, nie abstrakcją.

Koszykówka daje przestrzeń do pracy nad zasadami społecznymi. Fair play, szacunek, akceptacja błędów, odpowiedzialność za słabszych, reagowanie bez agresji, współpraca mimo różnic — to wszystko można ćwiczyć na boisku w bardzo konkretny sposób. Dzięki temu wartości nie pozostają abstrakcyjnymi hasłami. Stają się praktyką.



Sytuacja w krajach partnerskich jako wspólne tło projektu

Siłą projektu Basket Bridges było partnerstwo organizacji z pięciu krajów: Serbii, Polski, Grecji, Turcji i Hiszpanii. Każdy z tych krajów miał inny kontekst migracyjny, inne doświadczenia społeczne i inne wyzwania integracyjne. Partnerzy mogli spojrzeć na integrację migrantów z różnych perspektyw: kraju tranzytowego, kraju przyjmującego uchodźców wojennych, kraju granicznego Unii Europejskiej, kraju o bardzo dużej liczbie uchodźców oraz kraju mierzącego się z intensywnymi procesami migracyjnymi.



Serbia

Serbia od lat znajduje się na ważnym szlaku migracyjnym prowadzącym przez Bałkany Zachodnie. Dla wielu osób migrujących nie jest wyłącznie krajem docelowym, ale także krajem tranzytu, oczekiwania i czasowego pobytu. Taki kontekst sprawia, że działania integracyjne muszą brać pod uwagę dużą zmienność sytuacji uczestników. Część osób może przebywać w kraju krótko, część może być w stanie oczekiwania, część może nie wiedzieć, gdzie będzie za kilka miesięcy.

Koszykówka daje możliwość szybkiego wejścia w grupę, bez długiego procesu formalnego. Może być szczególnie cenna w ośrodkach recepcyjnych i środowiskach, w których osoby migrujące zmagają się z oczekiwaniem i bezczynnością.





Polska

Polska w ostatnich latach stała się jednym z najważniejszych krajów przyjmujących osoby uciekające przed wojną w Ukrainie. Według UNHCR, w lutym 2025 roku w Polsce zarejestrowanych było 998 070 uchodźców z Ukrainy. Po etapie natychmiastowej solidarności pojawia się etap codzienności: szkoły, pracy, relacji sąsiedzkich, lokalnych napięć, zmęczenia społecznego, potrzeby tworzenia wspólnych przestrzeni.

W Polsce sport może pełnić ważną rolę zwłaszcza w pracy z dziećmi, młodzieżą i rodzinami. Może ułatwiać kontakt z rówieśnikami i przełamywać dystans w szkołach i społecznościach lokalnych.



Grecja

Grecja od wielu lat znajduje się na pierwszej linii europejskich wyzwań migracyjnych. Położenie geograficzne sprawia, że kraj ten jest jednym z głównych miejsc przybycia osób przekraczających Morze Śródziemne i granice lądowe. Według danych UNHCR, w 2025 roku odnotowano 41 696 przybyć drogą morską i 7 075 drogą lądową. Znaczące grupy pochodziły między innymi z Afganistanu, Egiptu i Sudanu.

W takim kontekście sport może być przestrzenią oddechu od codzienności zdominowanej przez procedury, kolejki, dokumenty i niepewność. Koszykówka może pomóc tworzyć sytuacje, w których migranci spotykają nie tylko pracowników instytucji, ale także lokalnych mieszkańców, trenerów i rówieśników.



Turcja

Turcja pozostaje jednym z najważniejszych krajów przyjmujących uchodźców na świecie. Według rocznego przeglądu UNHCR za 2025 rok, kraj ten gościł 2,3 miliona Syryjczyków objętych ochroną tymczasową oraz około 166 tysięcy uchodźców i osób ubiegających się o azyl z Iraku, Afganistanu i innych krajów. Przy tak dużej liczbie osób objętych ochroną konieczne są rozwiązania lokalne, elastyczne i dostępne dla różnych grup wiekowych.

Koszykówka może stać się prostym pretekstem do spotkania, w którym uczestnicy nie są najpierw definiowani przez narodowość czy status prawny, ale przez wspólną aktywność.



Hiszpania

Hiszpania jest krajem przyjmującym zarówno osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową, jak i migrantów przybywających z Ameryki Łacińskiej, Afryki i innych regionów. Według UNHCR w 2025 roku w Hiszpanii złożono 144 396 wniosków o ochronę międzynarodową; największą grupę stanowili obywatele Wenezueli, następnie Mali i Kolumbii. Dane wskazywały także na 471 099 uchodźców i 276 450 osób ubiegających się o azyl.

Hiszpański kontekst pokazuje, że brak bariery językowej nie oznacza automatycznej integracji. Udział Federacji Koszykówki Galicji wnosił do projektu doświadczenie sportowe, organizacyjne i szkoleniowe — skuteczna integracja przez sport wymaga nie tylko dobrej woli, ale także kompetencji organizacyjnych.



Wspólny mianownik: potrzeba spotkania

Choć sytuacja w Serbii, Polsce, Grecji, Turcji i Hiszpanii różniła się pod względem skali migracji, profilu migrantów, rozwiązań instytucjonalnych i lokalnych napięć, wszystkie te konteksty łączyła jedna potrzeba: potrzeba tworzenia bezpiecznych przestrzeni spotkania. Migranci potrzebowali miejsc, w których mogli być aktywni, widoczni i traktowani podmiotowo. Społeczności lokalne potrzebowaty okazji, aby zobaczyć w migrantach konkretnych ludzi, a nie abstrakcyjną kategorię społeczną. Organizacje i instytucje potrzebowaty narzędzi, które pozwalały przejść od deklaracji integracji do praktycznego działania.

Sport może budować mosty właśnie dlatego, że działa na poziomie doświadczenia. Nie wymaga od uczestników natychmiastowej bliskości ani pełnej zgody co do wszystkich spraw. Wystarczy wspólna zasada, wspólny ruch, wspólny cel.

Boisko staje się miejscem, w którym różnice nie znikają, ale przestają być jedyną osią relacji. Na chwilę ważniejsze staje się to, kto komu poda piłkę, kto pomoże w obronie, kto zachęci po nieudanym rzucie, kto zauważy osobę stojącą z boku.



W tym sensie koszykówka jest czymś więcej niż aktywnością fizyczną. Jest ćwiczeniem z bycia razem. Uczy, że drużyna nie powstaje z podobieństwa, ale ze współpracy. Pokazuje, że komunikacja może zacząć się od gestu. Pozwala doświadczyć, że człowiek, którego wcześniej postrzegaliśmy jako obcego, może stać się partnerem w grze.

A to jest jeden z pierwszych, najprostszych i najważniejszych kroków integracji.

Projekt Basket Bridges wyrastał właśnie z takiego rozumienia sportu. Nie chodziło w nim o stworzenie idealnych zawodników ani o zorganizowanie jednorazowego wydarzenia. Chodziło o zbudowanie modelu, w którym koszykówka pomagała przełamywać samotność, bariery językowe, nieufność, wykluczenie i dystans między społecznościami.



Chodziło o to, aby piłka stała się pretekstem do spotkania, trening — przestrzenią relacji, a boisko — mostem prowadzącym od obcości do wspólnoty.



Rozdział 2

O projekcie „Basket bridges”

Koszykówka jako przemyślana interwencja społeczna na rzecz integracji migrantów



Dofinansowane przez
Unię Europejską

O projekcie Basket Bridges

Projekt „Basket Bridges – migrant integration through basketball” był międzynarodową inicjatywą społeczno-sportową, której głównym celem było wykorzystanie koszykówki jako narzędzia integracji migrantów, wzmacniania spójności lokalnych społeczności oraz budowania relacji pomiędzy osobami z doświadczeniem migracji a społecznościami przyjmującymi.

Projekt nie został pomyślany jako jednorazowe wydarzenie sportowe, turniej, pokaz czy akcja promocyjna. Jego istotą była przemyślana interwencja społeczna, w której sport stał się narzędziem pracy z ludźmi, a boisko — przestrzenią spotkania, odbudowywania zaufania i uczenia się współpracy.



Koszykówka została wybrana dlatego, że łączy prostotę zasad, możliwość komunikacji niewerbalnej, pracę zespołową, ruch, emocje i szybkie doświadczenie przynależności. W projekcie podkreślono, że udział w aktywnościach koszykarskich miał dawać migrantom okazję do kontaktu z lokalnymi społecznościami, rozwijania relacji społecznych oraz uczestniczenia w działaniach promujących włączenie i poczucie przynależności.

Projekt jako odpowiedź na potrzebę integracji

Basket Bridges wyrastał z bardzo konkretnej diagnozy: osoby migrujące, szczególnie te przebywające w ośrodkach, centrach recepcyjnych lub korzystające ze wsparcia organizacji społecznych, często mają ograniczone możliwości uczestniczenia w zwykłym życiu lokalnym. Ich codzienność bywa zdominowana przez procedury, oczekiwanie, niepewność i konieczność rozwiązywania podstawowych problemów.

W takim kontekście sport może wydawać się czymś dodatkowym, mniej pilnym niż dokumenty, mieszkanie, praca czy szkoła. Projekt pokazywał jednak, że aktywność sportowa nie jest luksusem. Może być jednym z pierwszych kroków do odzyskania sprawczości, kontaktu z innymi i poczucia normalności.

Integracja nie dokonuje się wyłącznie przez formalne systemy wsparcia. Człowiek potrzebuje także relacji. Potrzebuje doświadczenia, że ktoś zna jego imię, zaprasza go do wspólnego działania, czeka na niego na zajęciach.

W tym sensie projekt był odpowiedzią na wykluczenie rozumiane nie tylko jako brak dostępu do usług, ale również jako brak dostępu do relacji społecznych. Migrant może formalnie przebywać w danej miejscowości, ale jednocześnie nie mieć żadnej okazji do poznania mieszkańców. Może mieszkać obok lokalnej społeczności, ale nie razem z nią.

Koszykówka była tu szczególnie ważna, ponieważ pozwalała uczestnikom wejść w relację bez konieczności natychmiastowego przełamywania wszystkich barier. Osoba, która nie zna języka, nie wie, jak rozpocząć rozmowę, boi się odrzucenia albo nie ma pewności, jak zostanie przyjęta, mogła zacząć od najprostszego gestu: udziału w ćwiczeniu, podania piłki, wspólnej gry.

W projekcie sport był więc językiem, który poprzedzał słowa.



Partnerstwo międzynarodowe

Projekt został zbudowany jako partnerstwo organizacji z pięciu krajów: Serbii, Grecji, Polski, Turcji i Hiszpanii. Każdy z partnerów wносił inne doświadczenia, zasoby i kompetencje, dzięki czemu projekt łączył perspektywę sportową, społeczną, edukacyjną, psychologiczną i komunikacyjną.

OKK Junior (Serbia) — koordynator projektu, klub koszykarski z doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą. Wносił praktyczną wiedzę o prowadzeniu zajęć koszykarskich, organizacji wydarzeń sportowych i wykorzystywaniu sportu do rozwijania postaw społecznych.

Fifty-Fifty (Grecja) — organizacja wnosząca doświadczenie w edukacji nieformalnej, pracy społecznej i wzmacnianiu spójności społecznej. Jej rola była szczególnie ważna tam, gdzie projekt wychodził poza sport i stawał się procesem edukacyjnym.

Fundacja Inthinknity (Polska) — organizacja działająca na rzecz włączenia społecznego poprzez sport i arteterapię, szczególnie w odniesieniu do grup marginalizowanych, w tym młodych migrantów i uchodźców. Wносиła perspektywę społeczną, edukacyjną i psychologiczną.

SORGED (Turcja) — doświadczenie w pracy z młodzieżą, edukacji pozaformalnej, wolontariacie i projektach europejskich.

Federacion Gallega de Baloncesto (Hiszpania) — silne zaplecze koszykarskie, organizacyjne i szkoleniowe.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Boisko jako przestrzeń spotkania

Najważniejszą ideą projektu było potraktowanie boiska jako przestrzeni spotkania. Nie jako miejsca selekcji, rywalizacji i oceny sprawności, ale jako przestrzeni, w której osoby z różnych środowisk mogły wejść w kontakt na bardziej równych zasadach. Na boisku nie liczyło się przede wszystkim to, skąd ktoś pochodzi, jaki ma status prawny, jak dobrze mówi w lokalnym języku. Liczyło się to, że był częścią ćwiczenia, gry, drużyny i wspólnego działania.

W projekcie koszykówka pełniła kilka funkcji jednocześnie:

Aktywność fizyczna — wspierała zdrowie, ruch i energię

Edukacja społeczna — uczyła współpracy, odpowiedzialności i fair play

Narzędzie integracyjne — tworzyła sytuacje kontaktu między migrantami i mieszkańcami

Pretekst do rozmowy — o szacunku, równości, niedyskryminacji i wspólnocie

Projekt nie zakładał, że sama obecność migrantów na boisku automatycznie oznacza integrację. Integracja wymagała świadomego zaprojektowania sytuacji. Trzeba było zadbać o sposób zaproszenia uczestników, przygotowanie kadry, atmosferę zajęć, prosty język, poczucie bezpieczeństwa, dostępność, relacje z centrami migranckimi i udział lokalnej społeczności.

Dlatego Basket Bridges można było traktować jako model interwencji społecznej — działanie zaplanowane po to, aby odpowiedzieć na konkretny problem, uruchomić zmianę i pozostawić po sobie rozwiązania możliwe do powielania.



Główne cele projektu

Projekt został zaplanowany wokół kilku powiązanych ze sobą celów. Każdy z nich odpowiadał na inny wymiar wykluczenia i potrzeby integracji.

Cel 1: Zwiększenie uczestnictwa migrantów w sporcie

Chodziło o to, aby osoby migrujące nie pozostawały wyłącznie odbiorcami pomocy, lecz mogły aktywnie uczestniczyć w życiu społeczności. Sport dawał taką możliwość, ponieważ był dostępny, angażujący i zrozumiały nawet przy ograniczonej znajomości języka.

Cel 2: Budowanie relacji między migrantami a społecznościami lokalnymi

Projekt nie ograniczał się do pracy wewnątrz zamkniętej grupy migrantów. Jego założeniem było tworzenie sytuacji spotkania. Integracja była rozumiana jako proces dwustronny, wymagający otwartości także po stronie społeczności przyjmującej.

Cel 3: Wyposażenie pracowników w narzędzia

Projekt zakładał opracowanie toolkit'u — zestawu narzędzi wspierających osoby pracujące z migrantami w organizowaniu aktywności opartych na koszykówce. Nawet najlepsza idea nie mogła zostać dobrze wdrożona bez odpowiednio przygotowanych osób.

Cel 4: Testowanie działań w praktyce

Projekt zakładał realne wejście w środowiska lokalne, kontakt z centrami, organizację wydarzeń i sprawdzenie, które rozwiązania działały, a które wymagały modyfikacji.

Cel 5: Dokumentowanie doświadczeń uczestników

Wywiady, storytelling i materiały wideo pozwalały uchwycić zmianę nie tylko w liczbach, ale także w ludzkich historiach. Czasami najważniejsza zmiana polegała na tym, że ktoś po raz pierwszy od wielu miesięcy poczuł się częścią grupy.

Cel 6: Opracowanie przewodnika dobrych praktyk

Projekt zakładał, że wypracowane doświadczenia nie powinny pozostać wyłącznie wewnętrzną wiedzą partnerstwa, ale mogły zostać uporządkowane i przekazane dalej jako model możliwy do wykorzystania w innych społecznościach.



Główne działania projektu

Projekt został zbudowany jako proces. Jego działania następowały po sobie w logiczny sposób: od rozpoznania środowiska, przez przygotowanie narzędzi i kadry, po bezpośrednią pracę z migrantami.

1. Mapowanie i współpraca z centrami migranckimi

Nie chodziło wyłącznie o znalezienie miejsc, w których przebywali migranci. Chodziło o zbudowanie relacji z instytucjami i organizacjami, które znają ich sytuację, potrzeby i możliwości.

2. Opracowanie toolkit'u

Toolkit miał wyjaśniać, dlaczego warto włączać migrantów w aktywności sportowe i jak robić to w sposób bezpieczny, inkluzywny oraz zgodny z wartościami niedyskryminacji i szacunku dla różnorodności.

3. Szkolenia dla pracowników centrów

Celem było zwiększenie kompetencji osób, które mogły stać się lokalnymi animatorami procesu integracyjnego. Pracownicy centrów często byli najbliżej migrantów i znali ich codzienność.

4. Warsztaty dla migrantów

Warsztaty pozwalały oswoić przestrzeń sportową, poznać zasady, zbudować pierwsze kontakty, przełamać dystans i wejść w aktywność bez presji profesjonalnego poziomu sportowego.



Główne działania projektu (cd.)

5. Lokalne aktywności z migrantami

Treningi, gry towarzyskie, wydarzenia integracyjne, mecze przyjaźni i działania z udziałem lokalnych społeczności. Migranci i mieszkańcy mieli mieć okazję do wspólnego działania.

6. Wywiady z migrantami

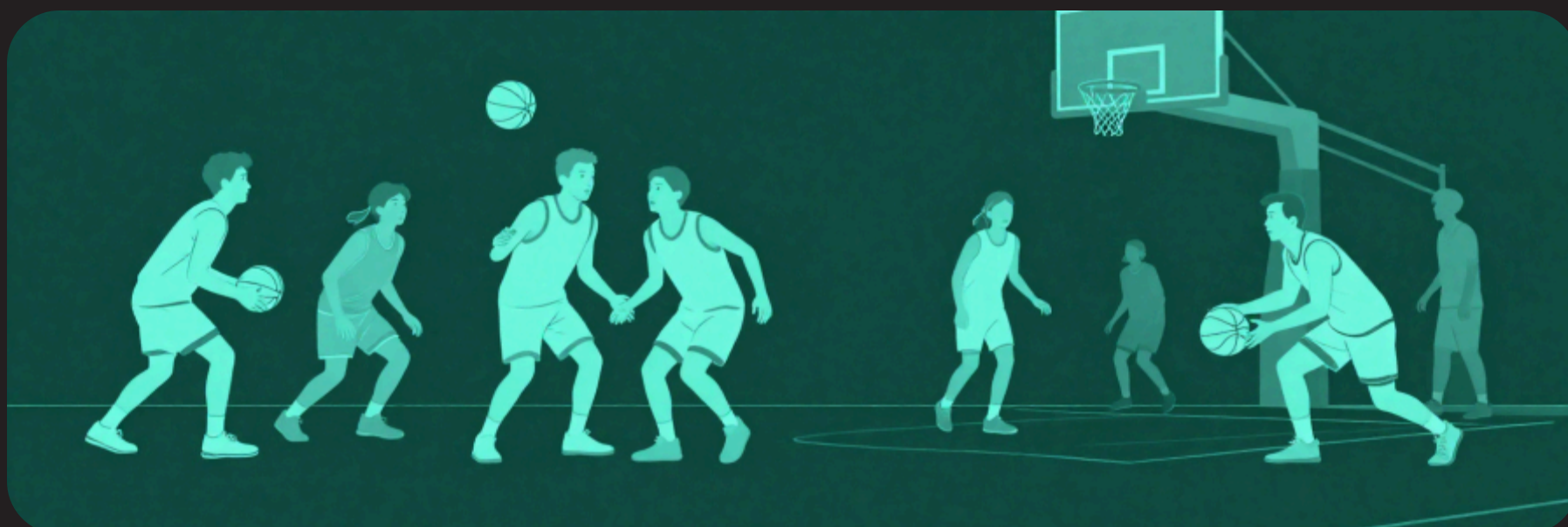
Projekt zakładał przeprowadzenie co najmniej dwudziestu rozmów przed udziałem w aktywnościach i po ich zakończeniu. Celem było uchwycenie zmiany w samopoczuciu, relacjach i poczuciu przynależności.

7. Komunikacja i upowszechnianie

Media społecznościowe, materiały wideo, kanał YouTube, zdjęcia, relacje, wystąpienia w mediach lokalnych oraz artykuły prezentujące osiągnięcia i wpływ projektu.

8. Przewodnik dobrych praktyk

Rezultat o szczególnym znaczeniu — miał uporządkować doświadczenia projektu i sprawić, że jego efekty nie zakończą się wraz z ostatnimi zajęciami. Praktyczne źródło wiedzy dla innych organizacji.



Projekt jako proces, a nie jednorazowe wydarzenie

Jedną z najważniejszych cech Basket Bridges było to, że projekt nie sprowadzał integracji do jednego wydarzenia sportowego. Turniej, piknik czy mecz mogą być ważne, ale same w sobie nie wystarczą, aby zbudować trwałe relacje.

Najpierw trzeba było rozpoznać, z kim pracujemy i w jakim kontekście. Potem przygotować narzędzia. Następnie przeszkolić osoby, które będą pracowały z migrantami. Dopiero później realizować warsztaty i lokalne aktywności. Równolegle należało dokumentować doświadczenia, słuchać uczestników i upowszechniać wnioski.

Integracja wymaga czasu. Wymaga powtarzalności. Wymaga obecności. Osoba, która przychodzi na pierwsze zajęcia, może nie od razu wejść do grupy. Dopiero po kilku spotkaniach zaczyna czuć, że ma prawo tam być.

Rezultaty projektu

Rezultaty projektu można rozumieć na kilku poziomach:

- 1. Organizacyjne:** toolkit, szkolenia, warsztaty, wywiady, przewodnik dobrych praktyk.
- 2. Edukacyjne:** wzmocnienie kompetencji pracowników centrów, trenerów i animatorów w zakresie integracji przez sport.
- 3. Społeczne:** większe możliwości kontaktu migrantów z innymi, budowania relacji i rozwijania poczucia przynależności.
- 4. Symboliczne:** migrant jako uczestnik, gracz, członek drużyny — nie tylko odbiorca pomocy.
- 5. Trwałości:** przewodnik umożliwiający przeniesienie doświadczeń poza granice partnerstwa i adaptowanie modelu w innych miejscach.



Dlaczego Basket Bridges nie był turniejem sportowym

Projekt nie był turniejem sportowym, ponieważ jego celem nie było wyłonienie zwycięzców. Nie chodziło o wynik meczu, tabelę punktów, medale ani rywalizację między drużynami. Chodziło o proces społeczny, w którym koszykówka była metodą budowania relacji.

Turniej zwykle zaczyna się od podziału na drużyny, zasad i rywalizacji. Projekt integracyjny zaczyna się wcześniej: od pytania, kto w ogóle ma odwagę wejść na boisko. Kto dostał zaproszenie. Kto zrozumiał informację. Kto miał transport. Kto czuje się bezpiecznie w grupie. Kto potrzebuje wsparcia językowego. Kto nie ma stroju sportowego. Kto boi się śmiechu innych.



Spółeczna wartość projektu

Spółeczna wartość Basket Bridges polegała na tym, że projekt łączył prostotę narzędzia z głębią celu. Narzędziem była koszykówka — aktywność znana, dynamiczna, zespołowa i stosunkowo łatwa do dostosowania. Celem była integracja — proces delikatny, złożony, wymagający zaufania i czasu.

Piłka sama w sobie nie integruje. Integruje sposób, w jaki zostaje użyta: komu jest podana, kto zostaje zaproszony, kto czuje się bezpiecznie, kto może popełnić błąd, kto zostaje zauważony.

Projekt miał również wartość edukacyjną dla organizacji sportowych. Pokazywał, że klub, trener czy federacja mogą pełnić ważną rolę społeczną. Sport nie musi być zamknięty w świecie zawodów, wyników i treningów technicznych. Może być narzędziem przeciwdziałania wykluczeniu.

Rezultaty projektu

Jednym z najważniejszych założeń było pozostawienie po sobie czegoś więcej niż dokumentacji zrealizowanych działań. Projekt miał stworzyć wiedzę, którą można przekazać dalej. Toolkit i przewodnik dobrych praktyk były nie dodatkami, ale częścią dziedzictwa projektu. Miały umożliwić innym organizacjom korzystanie z doświadczeń partnerstwa i adaptowanie modelu do własnych warunków.

Rezultaty projektu można rozumieć także jako zmianę sposobu myślenia. Basket Bridges pokazywał, że integracja nie powinna być traktowana jako jednostronny obowiązek migrantów. Nie chodzi o to, aby osoba migrująca sama, bez wsparcia i bez zaproszenia, znalazła drogę do lokalnej społeczności. Społeczność także musi stworzyć most.



Most nie należy tylko do jednej strony. Most łączy dwa brzegi. Aby integracja była prawdziwa, potrzebny jest ruch z obu stron: otwartość migrantów i gotowość społeczności przyjmującej, zaangażowanie organizacji sportowych i wiedza organizacji społecznych.

Projekt pokazywał, że taki most może zacząć się od bardzo prostego gestu. Od podania piłki. Od zaproszenia do drużyny. Od wspólnego treningu. Od lokalnego meczu, w którym nie najważniejsze było to, kto wygrał, ale kto po raz pierwszy poczuł, że nie stoi już z boku.



Rozdział 3

Diagnoza potrzeb migrantów i społeczności lokalnych

Od uważnego rozpoznania sytuacji do działań, które naprawdę
włączają



Dlaczego diagnoza potrzeb?

Skuteczne działania integracyjne nie zaczynały się od gotowego scenariusza treningu, listy ćwiczeń ani od rezerwacji boiska. Zaczynały się dużo wcześniej — od uważnego rozpoznania sytuacji ludzi, do których projekt był kierowany. W przypadku Basket Bridges szczególnie ważne było to, aby nie traktować migrantów jako jednej, jednorodnej grupy. Osoby z doświadczeniem migracji mogły mieć bardzo różne potrzeby, różne historie, różny poziom znajomości języka, różny stosunek do aktywności fizycznej i różny poziom gotowości do wejścia w kontakt z lokalną społecznością.

Projekt sportowo-integracyjny, jeśli miał być naprawdę włączający, nie mógł opierać się na prostym przekonaniu: zorganizujemy trening, a migranci przyjdą. Takie podejście byłoby zbyt powierzchowne. W praktyce wiele osób mogło nie przyjść nie dlatego, że nie były zainteresowane, ale dlatego, że nie rozumiały zaproszenia, nie miały transportu, obawiały się oceny, nie posiadały stroju sportowego, nie czuły się bezpiecznie w grupie mieszanej albo po prostu nie miały jeszcze zaufania do organizatorów.

Diagnoza potrzeb była pierwszym krokiem do zaprojektowania działań, które odpowiadały na realną sytuację uczestników, a nie na wyobrażenia organizatorów.

Już na etapie opisu projektu wskazano, że jednym z kluczowych działań miało być mapowanie i nawiązywanie współpracy z centrami migranckimi w lokalnych społecznościach, a następnie prowadzenie warsztatów, aktywności lokalnych i działań z migrantami. Celem nie było stworzenie kolejnej oferty sportowej, lecz wykorzystanie koszykówki jako narzędzia integracji, budowania relacji społecznych i wzmacniania uczestnictwa w życiu lokalnym.



Dlaczego nie wolno zaczynać od założeń

Jednym z najczęstszych błędów w projektach społecznych jest rozpoczynanie działań od gotowych odpowiedzi. Organizacja zakłada, że wie, czego potrzebują uczestnicy, ponieważ wcześniej pracowała z podobną grupą, przeczytała raport albo dobrze zna lokalną społeczność. Tymczasem każda grupa jest inna, a w przypadku migrantów różnice mogą być szczególnie duże.

Niektórzy uczestnicy mogli potrzebować przede wszystkim kontaktu z innymi ludźmi. Dla nich zajęcia sportowe były szansą na wyjście z samotności. Inni mogli potrzebować najpierw bezpieczeństwa. Być może nie byli gotowi do głośnej, dynamicznej aktywności. Jeszcze inni mogli być zainteresowani sportem, ale obawiali się, że nie poradzą sobie językowo lub fizycznie. Część osób mogła mieć za sobą doświadczenia przemocy, wojny, ucieczki lub instytucjonalnego stresu.

Dlatego pierwszym zadaniem organizatorów było zatrzymanie się przed działaniem i zadanie kilku prostych, ale bardzo ważnych pytań: kim są osoby, które chcemy zaprosić? Co już wiemy o ich sytuacji? Czego nie wiemy? Kto może pomóc nam zrozumieć ich potrzeby? Jakie bariery mogą sprawić, że mimo chęci nie wezmą udziału?

Założenia bywają niebezpieczne, bo często są niewidoczne. Możemy założyć, że wszyscy lubią sport. Że koszykówka jest łatwa. Że bezpłatne znaczy dostępne. Że kobiety i mężczyźni będą chcieli ćwiczyć razem. Że najważniejszą barierą jest język, podczas gdy większym problemem okaże się transport, wstyd, brak zaufania albo opieka nad dziećmi.

Diagnoza potrzeb pozwalała te założenia zweryfikować. Nie chodziło o tworzenie skomplikowanych badań czy wielostronicowych raportów. Chodziło o uważność. O sprawdzenie, czy projekt odpowiada na realne potrzeby ludzi, a nie tylko dobrze wygląda w harmonogramie.



Jak rozpoznawano realne potrzeby migrantów

Rozpoznawanie potrzeb migrantów powinno być procesem prostym, ale wieloźródłowym. Nie wystarczy jedna ankieta ani jedna rozmowa. Najlepiej połączyć kilka sposobów zbierania informacji: rozmowy z centrami migranckimi, konsultacje z pracownikami, spotkania informacyjne, krótkie anonimowe ankiety, obserwację, nieformalne rozmowy z uczestnikami oraz analizę barier organizacyjnych.

Pierwszym i bardzo ważnym źródłem wiedzy byli pracownicy centrów migranckich, organizacji pomocowych, szkół, świetlic czy instytucji lokalnych. To oni często najlepiej wiedzieli, z jakimi trudnościami mierzyli się migranci na co dzień. Mogli wskazać, jakie godziny zajęć były realne, czy potrzebny był transport, czy grupa miała doświadczenie sportowe, czy uczestnicy potrzebowali tłumaczenia, czy w grupie były kobiety, które nie wezmą udziału w zajęciach mieszanych.

Drugim źródłem wiedzy byli sami migranci. Tu jednak ważny był sposób prowadzenia rozmowy. Nie można było zaczynać od zbyt osobistych pytań. Wystarczyły proste pytania dotyczące udziału w projekcie: Czy chciałbyś brać udział w zajęciach sportowych? Jakie godziny byłyby dobre? Czy potrzebujesz transportu? Czy wolisz zajęcia dla początkujących? Czy wolisz ćwiczyć w grupie mieszanej, czy osobnej? Co pomogłoby Ci poczuć się bezpiecznie?

Bardzo wartościowe były także spotkania informacyjne w centrum migranckim lub w neutralnej przestrzeni lokalnej. Ich celem nie było tylko przekazanie informacji o projekcie. Była to także okazja do obserwacji reakcji, pytań i wątpliwości uczestników.

Dobra diagnoza nie kończyła się przed pierwszym treningiem. Powinna trwać przez cały projekt. Po każdym zajęciu warto było zadać sobie pytanie: kto przyszedł, a kto nie? Kto był aktywny, a kto stał z boku?



Bariery językowe i komunikacyjne

Bariera językowa była jedną z najbardziej oczywistych, ale jednocześnie jedną z najbardziej złożonych barier. Nie chodziło tylko o to, czy uczestnik rozumiał instrukcję. Chodziło również o to, czy czuł się wystarczająco pewnie, aby wejść w kontakt z grupą, zapytać, poprosić o powtórzenie, przyznać, że czegoś nie rozumie, albo powiedzieć, że nie chce wykonać danego ćwiczenia.

W działaniach sportowych bariera językowa może być częściowo zmniejszana przez demonstrację. Trener może pokazać ćwiczenie, użyć gestu, wskazać kierunek, podzielić grupę w pary. Koszykówka dobrze się do tego nadaje, ponieważ wiele czynności jest czytelnych wizualnie: podanie, rzut, kożłowanie, ustawienie w kole.

Komunikacja powinna być prosta, krótka i powtarzalna. Zamiast długiego wyjaśnienia zasad lepiej użyć kilku prostych komunikatów: podaj, rzut, zmiana, stop, razem, dobrze, spróbuj jeszcze raz. Warto przygotować podstawowe słowa w językach uczestników lub przynajmniej używać symboli, piktogramów i demonstracji.

Bardzo ważne było unikanie zawstydzania. Jeśli ktoś nie rozumiał polecenia, nie należało reagować zniecierpliwieniem. Cierpliwość komunikacyjna jest jedną z podstawowych kompetencji kadry integracyjnej.

Warto było także pamiętać, że komunikacja to nie tylko instrukcje. To także atmosfera. Uśmiech, spokojny ton głosu, otwarta postawa ciała, brak krzyku, zachęta po błędzie i jasne reguły zachowania budowały poczucie bezpieczeństwa. Dla osoby, która nie zna języka, ton i gest często mówiły więcej niż słowa.



Bariery psychologiczne

Bariery psychologiczne były mniej widoczne niż język czy transport, ale mogły mieć jeszcze większy wpływ na udział w projekcie. Osoba z doświadczeniem migracji mogła nie przyjść na zajęcia, ponieważ bała się nowego miejsca. Mogła czuć wstyd z powodu braku umiejętności sportowych. Mogła nie ufać organizatorom. Mogła mieć za sobą negatywne doświadczenia z instytucjami.

Dlatego diagnoza potrzeb musiała obejmować pytanie o bezpieczeństwo emocjonalne. Nie wprost, ale poprzez organizację działań. Czy uczestnicy wiedzieli, kto prowadzi zajęcia? Czy znali miejsce? Czy mogli przyjść z osobą znajomą? Czy pierwsze spotkanie było łagodne? Czy można było obserwować bez natychmiastowego udziału? Czy jasno powiedziano, że nie trzeba mieć doświadczenia sportowego?

Trauma wymaga szczególnej ostrożności. Organizatorzy nie musieli być terapeutami, ale powinni być świadomi, że część uczestników mogła reagować silniej na hałas, krzyk, presję, gwałtowne gesty, kontakt fizyczny czy rywalizację. Na początku lepiej sprawdzały się ćwiczenia spokojniejsze, oparte na współpracy.

Wstyd był kolejną ważną barierą. W projekcie integracyjnym trener powinien szczególnie dbać o komunikaty: nie musisz umieć, uczymy się razem, błędy są normalne, tu nie chodzi o wynik, każdy bierze udział na swoim poziomie.

Nieufność także była naturalna. Zaufanie buduje się przez powtarzalność, punktualność, dotrzymywanie obietnic i szacunek. Jeśli organizatorzy mówili, że zajęcia będą bezpłatne, musiały być bezpłatne. Jeśli obiecali transport, transport musiał być zapewniony. W projektach integracyjnych wiarygodność jest częścią metody.



Bariery logistyczne

Bardzo często o udziale w projekcie decydowały nie wielkie idee, ale proste kwestie organizacyjne. Nawet najlepiej zaplanowane zajęcia nie spełniały swojej funkcji, jeśli uczestnicy nie mogli na nie dotrzeć. Transport był jedną z kluczowych barier, zwłaszcza gdy centrum migranckie znajdowało się daleko od boiska lub hali sportowej.

Dlatego diagnoza powinna obejmować bardzo konkretne pytania: gdzie mieszkają uczestnicy? Jak mogą dotrzeć na zajęcia? Czy znają trasę? Czy mają bilety? Czy potrzebny jest wspólny przejazd? Czy miejsce jest dostępne pieszo? Czy po zajęciach będą mogli bezpiecznie wrócić? Czy godzina zajęć pasuje do rozkładu transportu?

Godziny zajęć również miały ogromne znaczenie. Migranci mogli pracować zmianowo, uczestniczyć w kursach językowych, mieć obowiązki rodzinne, załatwiać sprawy urzędowe lub opiekować się dziećmi. Termin powinien być ustalany po konsultacji, a nie jednostronnie.

Opieka nad dziećmi mogła być szczególnie ważna dla kobiet i rodzin. Jeśli rodzic nie miał z kim zostawić dziecka, nie wziął udziału w zajęciach. Rozwiązaniem mogło być zorganizowanie równoległej aktywności dla dzieci, rodzinnego charakteru zajęć lub możliwości przyjscia z dzieckiem.

Logistyka nie jest dodatkiem do integracji. Jest jej warunkiem. Jeśli organizatorzy nie rozpoznali barier logistycznych, mogli nieświadomie wykluczyć osoby, które najbardziej potrzebowały kontaktu i wsparcia.

Strój sportowy to kolejna pozornie drobna, a realnie ważna bariera. W projektach integracyjnych warto jasno informować, że wystarczy wygodne ubranie. Trzeba też pamiętać o osobach, które z powodów kulturowych lub osobistych wolą ćwiczyć w bardziej zakrywającym stroju. Zajęcia powinny to akceptować.



Bariery kulturowe i płciowe

W projektach z udziałem migrantów różnice kulturowe nie powinny być traktowane ani jako problem, ani jako ciekawostka. Są częścią rzeczywistości, którą trzeba rozumieć i szanować. Uczestnicy mogli pochodzić z krajów, w których inaczej postrzega się relacje kobiet i mężczyzn, kontakt fizyczny, strój sportowy, rolę rodziny, aktywność dziewcząt czy sposób komunikacji z trenerem.

Szczególnie ważny był udział kobiet i dziewcząt. Projekty sportowe bardzo łatwo, nawet nieintencjonalnie, stają się bardziej dostępne dla mężczyzn i chłopców. Jeśli komunikacja jest oparta na rywalizacji, jeśli zajęcia prowadzi wyłącznie mężczyzna, jeśli grupa jest mieszana, jeśli miejsce nie zapewnia prywatności, jeśli wymagany strój jest niekomfortowy — kobiety mogą nie wziąć udziału.

Organizatorzy nie powinni uznawać, że kobiety nie są zainteresowane sportem. Powinni zapytać, co trzeba zmienić, aby ich udział był realnie możliwy: osobna grupa, obecność trenerki, konsultacja z uczestniczkami, dopuszczenie dowolnego stroju.

Bariery kulturowe mogły dotyczyć także komunikacji. W niektórych kulturach bezpośrednio mówienie nie prowadzącemu może być trudne. Uczestnik może się zgodzić z grzeczności, ale potem nie przyjść. Dlatego organizatorzy powinni tworzyć wiele sposobów wyrażania potrzeb: rozmowę indywidualną, ankietę obrazkową, kontakt przez pracownika centrum.

Różnice kulturowe nie musiały być barierą, jeśli zostały potraktowane z szacunkiem. Mogły stać się także zasobem. Wspólna gra dawała okazję do poznania różnych stylów komunikacji, sposobów współpracy i poczucia humoru. Ważne było jednak, aby nie sprowadzać uczestników do stereotypów kulturowych. Diagnoza powinna łączyć wrażliwość kulturową z indywidualnym podejściem.



Potrzeby społeczności lokalnej

Diagnoza w projekcie integracyjnym nie powinna dotyczyć wyłącznie migrantów. Integracja jest procesem dwustronnym, dlatego trzeba było rozpoznać również sytuację społeczności lokalnej. Mieszkańcy mogli mieć bardzo różne postawy: od otwartości i gotowości do pomocy, przez obojętność, po lęk, dystans, stereotypy lub zmęczenie tematem migracji.

Społeczność lokalna mogła nie mieć doświadczenia kontaktu z migrantami. Mogła opierać swoje wyobrażenia na mediach, plotkach, pojedynczych sytuacjach albo przekazie politycznym. Tych obaw nie można było ignorować ani wyśmiewać. Trzeba było je rozumieć, ale jednocześnie nie pozwalać, aby usprawiedliwiały dyskryminację.

Sport może być dobrym narzędziem pracy także ze społecznością lokalną, ponieważ pozwala spotkać się wokół neutralnego, pozytywnego działania. Mieszkańcy nie muszą od razu uczestniczyć w debacie o migracji. Mogą przyjść na mecz, piknik, dzień koszykówki, rodzinne wydarzenie sportowe albo wspólny trening. Mogą zobaczyć migrantów nie jako abstrakcyjną kategorię, ale jako konkretnych ludzi.

Diagnoza potrzeb społeczności lokalnej powinna obejmować pytania: kto może być sojusznikiem projektu? Czy w okolicy działają kluby sportowe, szkoły, domy kultury? Jakie są lokalne napięcia? Jak mówi się o migrantach? Kto może pomóc w zaproszeniu lokalnej społeczności?

Ważne było też rozpoznanie języka komunikacji. Jeśli projekt był promowany wyłącznie jako wydarzenie dla migrantów, mógł nie przyciągnąć mieszkańców albo utrwalić podział. Lepszy był język wspólnego działania: spotkanie sportowe, mecz przyjaźni, dzień koszykówki, rodzinne wydarzenie integracyjne, wspólna gra mieszkańców i nowych sąsiadów.



Proste narzędzia diagnozy

Diagnoza nie musiała być skomplikowana. Najważniejsze, aby była uczciwa, praktyczna i prowadzona przed rozpoczęciem działań, a następnie aktualizowana w trakcie projektu. Organizacja mogła skorzystać z kilku prostych narzędzi.

1. Rozmowa z centrum migranckim lub organizacją pracującą z migrantami. Warto przygotować krótką listę pytań: kim są potencjalni uczestnicy? Jakie języki znają? Jakie są ich największe bariery? Jak najlepiej ich zaprosić?

2. Krótka ankieta dla uczestników. Powinna być prosta, najlepiej dostępna w kilku językach albo z użyciem symboli. Nie powinna pytać o trudne doświadczenia migracyjne. Powinna dotyczyć udziału w zajęciach.

3. Obserwacja pierwszego spotkania. Prowadzący powinien notować nie tylko frekwencje, ale też atmosferę: kto był aktywny, kto się wycofywał, czy grupa rozumiała zasady, czy ćwiczenia były adekwatne.

4. Rozmowa po zajęciach. Nie musiała być długa. Wystarczyły trzy pytania: Co było dobre? Co było trudne? Co powinniśmy zmienić następnym razem?

5. Mapa barier. Organizatorzy mogli wspólnie wypisać wszystkie potencjalne przeszkody: język, transport, strój, godzina, plec, opieka nad dziećmi, lek, brak zaufania. Do każdej bariery należy dopisać rozwiązanie.

Mapa barier była bardzo praktyczna, ponieważ zamieniała ogólne hasło dostępność w konkretne decyzje organizacyjne.



Diagnoza jako wyraz szacunku

Najwazniejsze w diagnozie bylo to, ze stanowila ona wyraz szacunku. Organizacja, ktora diagnozuje potrzeby, mowi uczestnikom: nie zakladamy, ze wiemy lepiej; chcemy zrozumiec wasza sytuacje; chcemy przygotowac dzialania tak, abyscie mogli naprawde z nich skorzystac. To zupełnie inna postawa niz narzucanie gotowego programu.

W projekcie takim jak Basket Bridges diagnoza byla takze pierwszym elementem budowania zaufania. Uczestnicy mogli zobaczyc, ze ich glos ma znaczenie. Pracownicy centrow mogli poczuc sie partnerami, a nie tylko posrednikami w rekrutacji. Spolecznosc lokalna mogla zostac wlaczona w sposob, ktory nie wzmacnial leku, ale tworzył przestrzen spotkania.

Dobra diagnoza nie opozniala dzialania. Przeciwnie — sprawiala, ze dzialanie mialo wiekszy sens. Pozwalala uniknac pustych sal, nietrafionych godzin, zbyt trudnych cwiczen, komunikatow niezrozumialych dla uczestnikow i wydarzen, ktore ladnie wygladaly na zdjeciach, ale nie zmienialy relacji.

W tym rozumieniu rozpoznanie potrzeb bylo pierwszym podaniem pilki. Zanim uczestnicy weszli na boisko, organizatorzy musieli wykonac gest otwartosci: zapytac, posluchac, dostosowac, przygotowac przestrzen. Dopiero wtedy sport mogl budowac mosty — nie na poziomie deklaracji, ale w codziennym doswiadczeniu ludzi.

Kluczowe przeslanie: Diagnoza potrzeb to nie formalnosc. To pierwszy gest szacunku wobec uczestnikow i pierwszy krok do dzialan, ktore naprawde wlaczaja.





Rozdział 4

Jak budować partnerstwo z centrami migranckimi

Od pierwszego kontaktu do współodpowiedzialności za proces integracji



Dofinansowane przez
Unię Europejską

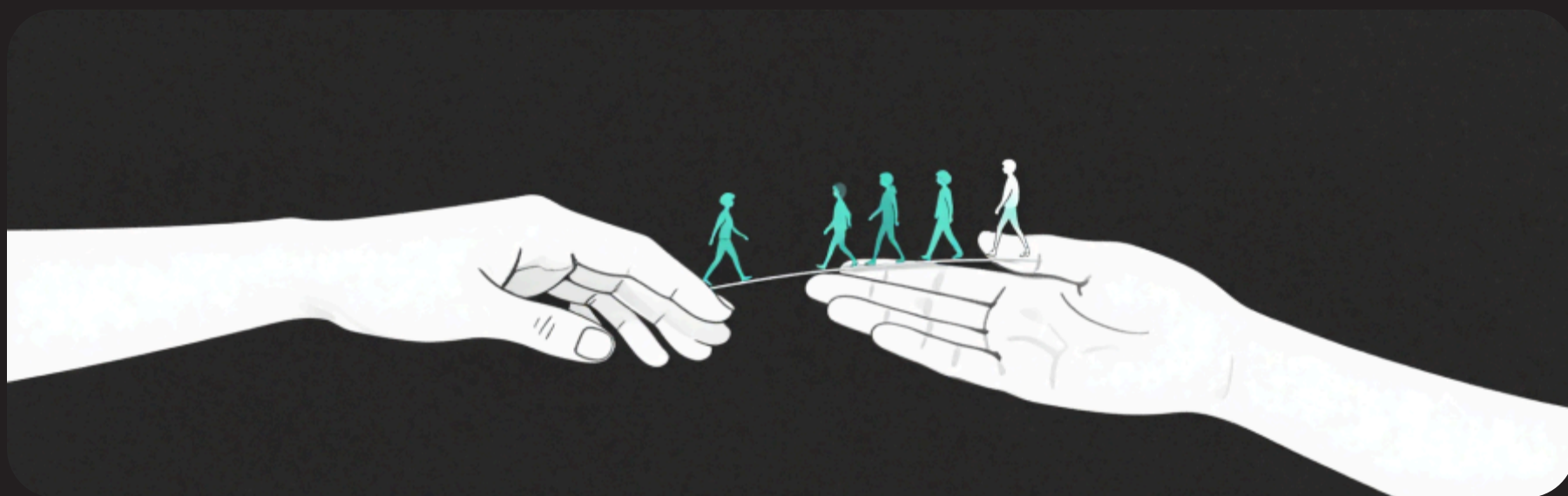
Partnerstwo z centrami migranckimi

Partnerstwo z centrami migranckimi było jednym z kluczowych warunków skuteczności projektu Basket bridges. Jeżeli koszykówka miała stać się realnym narzędziem integracji, nie mogła być organizowana obok miejsc, w których migranci żyli, szukali wsparcia, otrzymywali pomoc i budowali pierwsze relacje w nowym kraju. Centrum migranckie nie było więc jedynie miejscem rekrutacji uczestników. Było partnerem, który znał codzienność osób migrujących.

W projekcie Basket bridges jednym z konkretnych celów było mapowanie i nawiązywanie współpracy z centrami migranckimi w społecznościach lokalnych. Zakładano, że to właśnie dzięki tej współpracy możliwe będzie stworzenie bardziej dostępnych i bezpiecznych aktywności sportowych dla migrantów. Projekt przewidywał również przygotowanie pracowników centrów do wykorzystywania sportu jako narzędzia integracji.

Projekt integracyjny nie powinien zaczynać się od pytania ilu uczestników możemy zrekrutować?, ale od pytania z kim powinniśmy współpracować, aby uczestnicy mogli naprawdę bezpiecznie wejść w proces?

Osoby, które przebywają w nowym kraju, często nie znają lokalnych organizacji, nie wiedzą, komu mogą zaufać, mogą mieć za sobą trudne doświadczenia instytucjonalne lub obawiać się, że udział w działaniu będzie wiązał się z kontrolą, oceną albo koniecznością ujawnienia informacji o sobie. Centrum migranckie może pomóc ten dystans zmniejszyć, ale tylko wtedy, gdy samo czuje się potraktowane partnersko.



Centrum jako partner, nie miejsce rekrutacji

Największym błędem, jaki organizacja może popełnić na początku współpracy, jest potraktowanie centrum migranckiego wyłącznie jako dostawcy uczestników. Pracownicy centrum nie są po to, aby wysłać ludzi na zajęcia. Są osobami, które codziennie mierzą się z bardzo złożoną rzeczywistością: procedurami, kryzysami, napięciami, potrzebami rodzin, problemami językowymi i emocjonalnymi.

Jeżeli pracownicy centrum mają wesprzeć projekt, muszą rozumieć jego sens, ufać organizatorom i widzieć, że działanie rzeczywiście może być dobre dla uczestników.

Partnerstwo zaczyna się od uznania kompetencji centrum. To pracownicy centrum często wiedzą, kto może potrzebować kontaktu z grupą, kto jest wycofany, kto chętnie grał wcześniej w koszykówkę, kto boi się wyjść poza znane miejsce, kto potrzebuje tłumaczenia, kto nie przyjdzie bez transportu, a kto może pełnić rolę naturalnego lidera grupy. Ta wiedza jest bezcenna.

W praktyce oznacza to, że centrum powinno być włączone już na etapie planowania działań. Współpraca nie powinna ograniczać się do wystania plakatu i prośby o przekazanie informacji. Potrzebne jest spotkanie, rozmowa o celach, wspólne określenie grupy, ustalenie możliwych barier, omówienie harmonogramu i podziału odpowiedzialności.

Centrum migranckie pełni rolę tłumacza kontekstu — wyjaśnia organizatorom, co może być dla uczestników trudne, niezrozumiałe lub niepokojące.



Pierwszy kontakt i język zaproszenia

Pierwszy kontakt z centrum migranckim powinien być dobrze przygotowany. Nie warto zaczynać od długiego opisu projektu, listy działań i oczekiwań wobec centrum. Lepiej zacząć od prostego wyjaśnienia, po co projekt powstał, jaka jest jego wartość dla uczestników i dlaczego organizatorzy chcą pracować wspólnie, a nie działać samodzielnie.

Warto unikać sformułowań instrumentalnych. Lepszy jest język współpracy i troski: chcemy wspólnie stworzyć bezpieczne zajęcia, zależy nam, aby aktywności były dostosowane do potrzeb osób, które Państwo wspierają.

W pierwszej wiadomości warto jasno przedstawić: kto organizuje projekt, jaki jest jego cel, dlaczego wybrano koszykówkę, jakie działania są planowane, czego oczekuje się od centrum, co organizatorzy zapewniają i jakie korzyści mogą mieć uczestnicy. Ważne jest podkreślenie, że udział będzie dobrowolny, a działania nie wymagają wcześniejszych umiejętności sportowych.

Bardzo pomocne bywa zaproponowanie krótkiego spotkania roboczego. Nie musi to być formalna narada. Czasem najlepszy jest spokojny kontakt z koordynatorem centrum, pracownikiem socjalnym lub osobą odpowiedzialną za zajęcia dodatkowe. Celem takiego spotkania nie jest jeszcze rekrutacja, ale wzajemne poznanie i sprawdzenie, czy współpraca jest możliwa.

Pierwszy kontakt powinien być realistyczny. Nie obiecuj rzeczy, których nie jesteś w stanie zapewnić. Wspólnie szukajcie rozwiązań.



Budowanie zaufania z pracownikami centrum

Zaufanie nie powstaje automatycznie dlatego, że projekt jest finansowany ze środków europejskich, ma dobrą ideę i ładną nazwę. Zaufanie powstaje przez sposób działania. Pracownicy centrów często współpracują z wieloma organizacjami, a jednocześnie mają ograniczony czas i zasoby. Mogą być zmęczeni projektami, które przychodzą z zewnątrz, realizują swoje działania, robią zdjęcia, zbierają dane, a potem znikają.

Pierwszy element budowania zaufania: słuchanie. Daj pracownikom centrum przestrzeń do powiedzenia, co jest możliwe, a co nie.

Jeśli mówią, że grupa nie przyjdzie na zajęcia o określonej godzinie, nie należy tego traktować jako braku chęci współpracy. To wiedza wynikająca z codziennej praktyki. Jeśli wskazują, że kobiety mogą nie czuć się komfortowo w grupie mieszanej, trzeba to potraktować poważnie.

Drugi element: przejrzystość. Centrum powinno wiedzieć, kto odpowiada za projekt, jakie dane będą zbierane, jakie są zasady bezpieczeństwa.

Trzeci element: dotrzymywanie ustaleń. Jeżeli organizatorzy zobowiązali się przestać harmonogram, powinni to zrobić. Jeżeli obiecali materiały w prostym języku, powinny one powstać. W pracy z instytucjami wspierającymi migrantów wiarygodność buduje się drobnymi, konkretnymi działaniami.

Czwarty element: uznanie roli pracowników. Zapraszaj ich nie tylko do rekrutacji, ale do współdecydowania, obserwowania zajęć i oceny działań.



Ustalenie zasad współpracy

Po pierwszych rozmowach konieczne jest ustalenie jasnych zasad współpracy. Nawet jeśli partnerstwo ma przyjazny i nieformalny charakter, podstawowe kwestie powinny zostać spisane lub potwierdzone mailowo. Pozwala to uniknąć nieporozumień i daje wszystkim stronom poczucie bezpieczeństwa.

Wspólnie należy określić, kto odpowiada za poszczególne elementy: program, trenerów, materiały, ubezpieczenie, salę, komunikację, ewaluację i dokumentację.

Centrum może wspierać rozpoznanie potrzeb, kontakt z uczestnikami, przekazywanie informacji, tłumaczenie kontekstu, obecność osoby zaufanej na pierwszych zajęciach lub pomoc w rozwiązywaniu sytuacji trudnych. Ważne jednak, aby zakres zadań centrum był realny i nie przeciążał pracowników.

Konieczne jest ustalenie kanałów komunikacji. Kto jest osobą kontaktową po stronie organizatora? Kto po stronie centrum? Czy komunikacja odbywa się mailowo, telefonicznie, przez komunikator, czy podczas regularnych spotkań? Jak szybko trzeba przekazywać informacje o zmianach?

Warto ustalić zasady reagowania na sytuacje trudne: co zrobić, jeśli uczestnik źle się poczuje? Kto reaguje w przypadku konfliktu? Kto ma kontakt do opiekunów?

Dobre zasady współpracy powinny być proste, ale konkretne. Ich celem nie jest biurokratyzowanie relacji, lecz ochrona uczestników, pracowników centrum i organizatorów. Im bardziej wrażliwa grupa, tym większe znaczenie ma jasność odpowiedzialności.



Bezpieczeństwo uczestników

Bezpieczeństwo w projekcie sportowo-integracyjnym ma kilka wymiarów. Najbardziej oczywiste jest bezpieczeństwo fizyczne. Zajęcia powinny być prowadzone przez osoby kompetentne, w miejscu dostosowanym do aktywności, z uwzględnieniem wieku, sprawności i doświadczenia uczestników.

Bezpieczeństwo emocjonalne: uczestnicy muszą wiedzieć, że nie będą wyśmiewani, oceniani ani zmuszani do udziału w ćwiczeniach, na które nie są gotowi.

W grupie powinny obowiązywać proste zasady: szanujemy się, nie komentujemy ciała i sprawności innych, nie śmiejemy się z błędów, pomagamy osobom początkującym, nie używamy przemocy słownej ani fizycznej, każdy może poprosić o przerwę.

Bezpieczeństwo prywatności: zgoda na zdjęcia i filmy musi być dobrowolna, świadoma i możliwa do wycofania. Uczestnik powinien rozumieć, gdzie materiał zostanie opublikowany.

Bezpieczeństwo obejmuje także język komunikacji. Należy unikać określeń, które stygmatyzują, infantylizują lub przedstawiają migrantów jako biernych odbiorców pomocy. Uczestnicy projektu nie byli problemem do rozwiązania ani beneficjentami do pokazania. Byli osobami, które współtworzyły działanie.

Centrum migranckie może pomóc organizatorom zidentyfikować szczególne ryzyka. Pracownicy mogą wiedzieć, czy w grupie są osoby po trudnych doświadczeniach, osoby bardzo wycofane, osoby z ograniczeniami zdrowotnymi lub uczestnicy wymagający dodatkowego wsparcia językowego. Wystarczą informacje niezbędne do bezpiecznego prowadzenia zajęć.



Rola pracowników centrów

Pracownicy centrów migranckich odgrywali w projekcie rolę pośredników zaufania. Dla uczestników mogli być osobami znanymi, bezpiecznymi i wiarygodnymi. Ich obecność na pierwszym spotkaniu, podczas rekrutacji albo przy rozpoczęciu zajęć mogła znacząco obniżyć poziom lęku.

Pracownicy centrum mogą pomóc w diagnozie potrzeb, dopasowaniu harmonogramu, wyjaśnianiu zasad, obserwacji grupy, reagowaniu na bariery i zbieraniu informacji zwrotnej.

Często to oni jako pierwsi zauważali, że ktoś był zainteresowany, ale bał się przyjść; że ktoś potrzebował transportu; że grupa kobiet woląaby osobne zajęcia; że uczestnicy nie zrozumieli informacji o zgodach; że trening był zbyt intensywny.

Pracownicy centrum mogą też wspierać rekrutację przez relację. W projektach integracyjnych osobiste zaproszenie działa często znacznie lepiej niż plakat. Skuteczniejsze jest spokojne wyjaśnienie: To są zajęcia dla osób początkujących. Nie musisz dobrze grać. Możesz przyjść z kolegą. Będzie osoba, która pomoże w tłumaczeniu. Możesz najpierw zobaczyć, jak to wygląda.

Pamiętaj: pracownicy centrów są często przeciążeni. Projekt nie powinien nakładać na nich dodatkowych obowiązków bez uzgodnienia.



Rekrutacja uczestników przez relację

Rekrutacja migrantów do działań sportowych wymaga czegoś więcej niż plakatu i formularza zgłoszeniowego. Najważniejsza jest relacja. Osoby migrujące mogą nie znać organizacji, mogą obawiać się, że trzeba mieć doświadczenie sportowe albo że udział wiąże się z formalnościami.

Dobra rekrutacja zaczyna się od jasnego komunikatu: zajęcia są bezpłatne, udział jest dobrowolny, nie trzeba umieć grać, można przyjść na próbę, można zrezygnować.

Szczególną uwagę należy poświęcić osobom mniej widocznym. W projektach sportowych łatwo przyciągnąć tych, którzy już są aktywni i pewni siebie. Tymczasem integracyjny sens projektu polega na docieraniu do osób samotnych, kobiet z obowiązkami opiekuńczymi, osób starszych, młodzieży wycofanej, osób bez doświadczenia sportowego.

Rekrutacja powinna pytać nie tylko kto chce?, ale także kogo jeszcze warto delikatnie zaprosić, bo może najbardziej potrzebować tej przestrzeni? Ważne jest, aby nie wywierać presji. Uczestnictwo powinno być dobrowolne. Celem nie jest zapełnienie listy, ale stworzenie procesu, w którym uczestnicy przychodzą, bo czują, że to może być dla nich dobre.

Centrum migranckie pomoże wskazać najlepszy sposób dotarcia: spotkanie informacyjne, rozmowa indywidualna, zaproszenie przez lidera społeczności lub osobę, która wcześniej uczestniczyła w podobnych działaniach.



Harmonogram, transport i dostępność

Harmonogram zajęć powinien być uzgadniany z centrum i dostosowany do realnego życia uczestników. Migranci mogą mieć kursy językowe, wizyty urzędowe, pracę zmianową, obowiązki rodzinne czy ograniczenia transportowe. Nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania.

Regularność daje poczucie przewidywalności, a przewidywalność jest szczególnie ważna dla osób żyjących w niepewności. Jednocześnie harmonogram powinien być elastyczny.

Transport był jednym z najbardziej decydujących elementów współpracy. Jeśli uczestnicy nie mogli dotrzeć na zajęcia, projekt nie był dostępny. Warto już na etapie rozmów z centrum ustalić, gdzie mieszkają uczestnicy, jak daleko jest miejsce zajęć, czy znają lokalną komunikację i czy mają środki na bilety.

Dostępność oznacza również brak ukrytych kosztów. Jeśli zajęcia są bezpłatne, uczestnik nie powinien później dowiedzieć się, że musi kupić strój lub zapłacić za transport. Im mniej warunków wejścia, tym większa szansa, że osoby mniej pewne siebie zdecydują się przyjść.

Pierwsze spotkania powinny być bardziej osławajające. Proces prowadzi uczestników od bezpieczeństwa do aktywności, od aktywności do relacji, od relacji do wspólnego wydarzenia.



Zgody, dane i wizerunek

W projektach społecznych bardzo często dokumentuje się działania: robi zdjęcia, nagrywa filmy, zbiera listy obecności. W przypadku migrantów trzeba robić to szczególnie ostrożnie. Uczestnicy powinni dokładnie wiedzieć, na co się zgadzają i że odmowa zgody na zdjęcia nie wpływa na możliwość udziału w zajęciach.

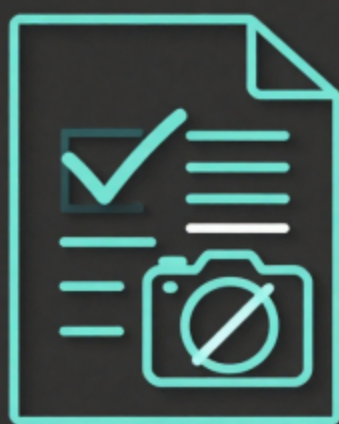
Zgoda na wizerunek powinna być oddzielna od zgody na udział. Osoba może chcieć grać, ale nie chcieć być fotografowana. Takie różnice trzeba uszanować.

Zgoda na udział powinna być prosta i zrozumiała. Jeśli uczestnicy nie znają języka lokalnego, należy zapewnić tłumaczenie. Zgoda nie może być tylko formalnym dokumentem do podpisania. Powinna być poprzedzona wyjaśnieniem: czego dotyczy projekt, jakie dane będą zbierane, czy udział jest dobrowolny i czy można zrezygnować.

Jak utrzymać współpracę po zakończeniu projektu

Dobre partnerstwo nie powinno kończyć się wraz z ostatnimi zajęciami. Warto już w trakcie działań myśleć o kontynuacji: czy centrum może dalej korzystać z materiałów? Czy lokalny klub sportowy może zaprosić migrantów na otwarte zajęcia? Czy wolontariusze mogą utrzymać kontakt?

Po zakończeniu cyklu warto zorganizować spotkanie podsumowujące: co zadziało, co było trudne, jakie bariery pozostały, jakie rozwiązania warto powtórzyć.



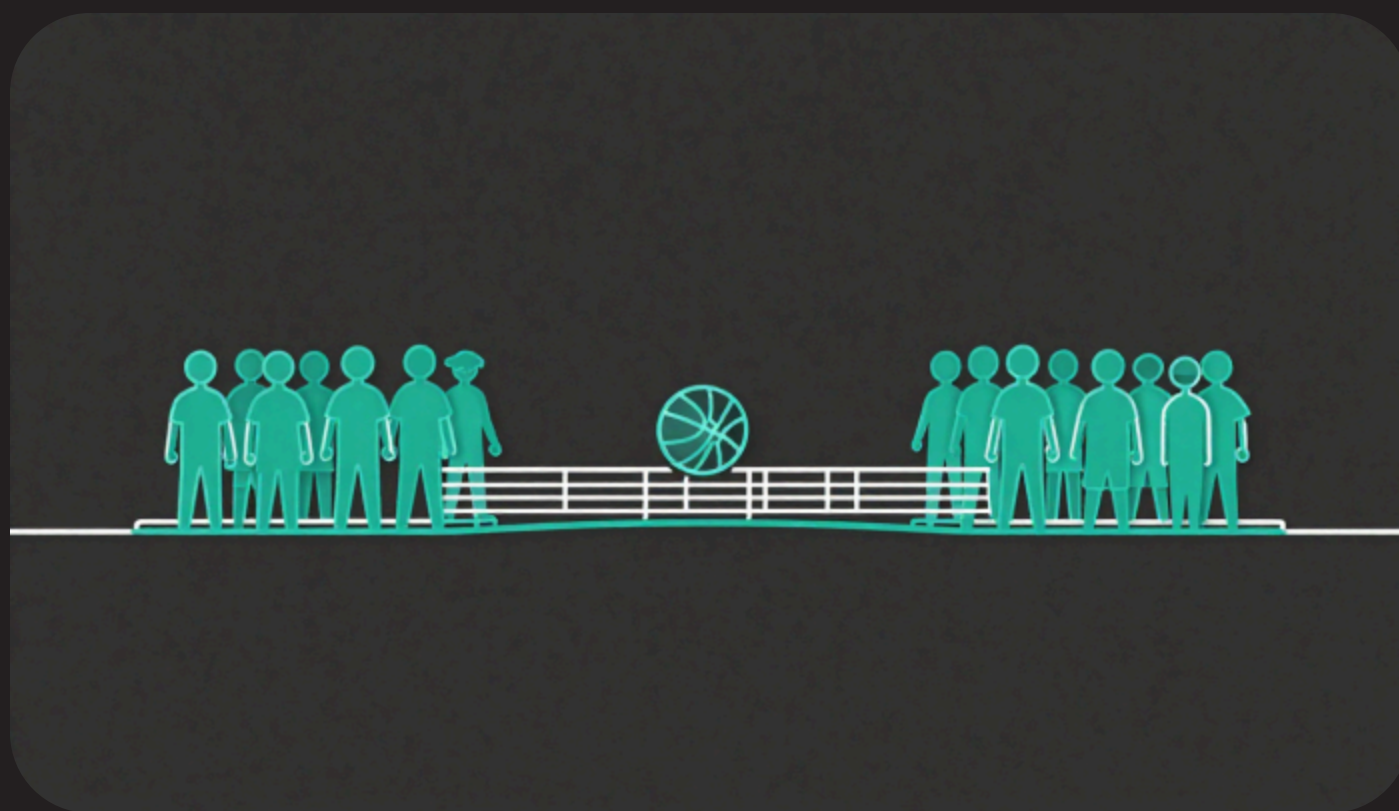
Partnerstwo jako tytułowy most

Partnerstwo z centrami migranckimi było w projekcie Basket bridges jednym z pierwszych mostów, zanim jeszcze uczestnicy weszli na boisko. To właśnie między organizatorami a centrum musiało powstać zaufanie, aby później mogło powstać zaufanie między migrantami, trenerami i lokalną społecznością.

Dobre partnerstwo opiera się na prostych zasadach: słuchać, nie zakładać; pytać, nie narzucać; wyjaśniać, nie komplikować; dotrzymywać obietnic; szanować czas pracowników centrum; chronić bezpieczeństwo uczestników.

Współpraca z centrami migranckimi była czymś więcej niż etapem organizacyjnym. Była częścią metodologii integracji. Pokazywała, że skuteczny projekt nie zaczyna się od piłki, ale od relacji. Zanim padnie pierwsze podanie na boisku, musi pojawić się pierwsze podanie między instytucjami: gest zaufania, zaproszenie do współpracy i gotowość do wspólnej odpowiedzialności.

Dopiero wtedy koszykówka może naprawdę budować mosty. Nie jako jednorazowa aktywność, ale jako proces, w którym wszyscy tworzą wspólną przestrzeń spotkania.





Rozdział 5

Koszykówka jako narzędzie integracji

Od prostego podania do doświadczenia wspólnoty



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Koszykówka jako narzędzie pracy społecznej

Koszykówka w projekcie Basket bridges nie była traktowana wyłącznie jako dyscyplina sportowa. Nie chodziło w niej jedynie o naukę kosztowania, poprawę techniki rzutu czy rozwijanie sprawności fizycznej. Koszykówka stała się narzędziem pracy społecznej — sposobem budowania relacji, wzmacniania zaufania, przełamywania barier językowych i tworzenia sytuacji, w których osoby z doświadczeniem migracji mogły poczuć się częścią grupy.

Podanie nie jest tylko elementem gry — staje się ćwiczeniem z zauważania drugiego człowieka. Drużyna staje się pierwszym doświadczeniem przynależności. Mecz staje się okazją do współdziałania.

W tradycyjnym treningu sportowym głównym celem jest rozwój umiejętności zawodnika. W treningu integracyjnym sport nadal pozostaje sportem, ale jego najważniejszy sens przesuwają się w stronę relacji. Projekt zakładał zwiększenie udziału migrantów w sporcie jako sposobu wspierania włączenia społecznego i budowania poczucia przynależności.



Koszykówka jako narzędzie pracy społecznej – przykłady działań w ramach projektu



Koszykówka jako narzędzie pracy społecznej – przykłady działań w ramach projektu



Koszykówka jako język wspólnego działania

Jedną z największych zalet koszykówki w pracy z migrantami jest to, że można ją zrozumieć przez działanie. Nie trzeba znać perfekcyjnie języka, aby zobaczyć, że ktoś podaje piłkę, biegnie w stronę kosza, czeka na partnera. W grupie wielojęzycznej jest to ogromna wartość.

Koszykówka pozwala uczestnikom wejść w kontakt zanim pojawi się rozmowa. Na boisku nie trzeba zaczynać od opowiadania historii. Można zacząć od gestu: złapania piłki, podania, rzutu, ustawienia się w kręgu. Sport nie wymaga natychmiastowej bliskości ani długiej autoprezentacji. Wystarczy wspólna aktywność.

Dobra praktyka: pierwsze zajęcia powinny być możliwie proste. Chodzi o to, aby każdy uczestnik poczuł: mogę tu być, rozumiem co mam zrobić, nie muszę być najlepszy.

W praktyce trener powinien świadomie wykorzystywać ten potencjał. Zamiast zaczynać od długiej instrukcji, może rozpocząć od prostego ćwiczenia pokazowego. Zamiast tłumaczyć wszystkie zasady, może wprowadzać je stopniowo, używając gestów, demonstracji i powtórzeń.



Przykład ćwiczenia: piłka krąży, imię zostaje

CEL SPOŁECZNY

Poznanie imion, przełamanie pierwszego dystansu, stworzenie spokojnej atmosfery.

CEL SPORTOWY

Oswojenie piłki, proste podanie, koncentracja na partnerze.

PRZEBIEG (10-15 min)

Uczestnicy stoją w kręgu. Osoba prowadząca trzyma piłkę, mówi swoje imię i podaje piłkę do wybranej osoby. Ta osoba mówi swoje imię i podaje dalej. W drugiej rundzie uczestnik przed podaniem mówi imię osoby, do której podaje.

WARIANTY

Łatwiejszy: podawanie do osoby obok.

Trudniejszy: druga piłka lub dodatkowe słowo (np. lubię...).

Nie wolno zawstydzать osób, które nie pamiętają imion. Ćwiczenie ma wspierać, a nie sprawdzać.



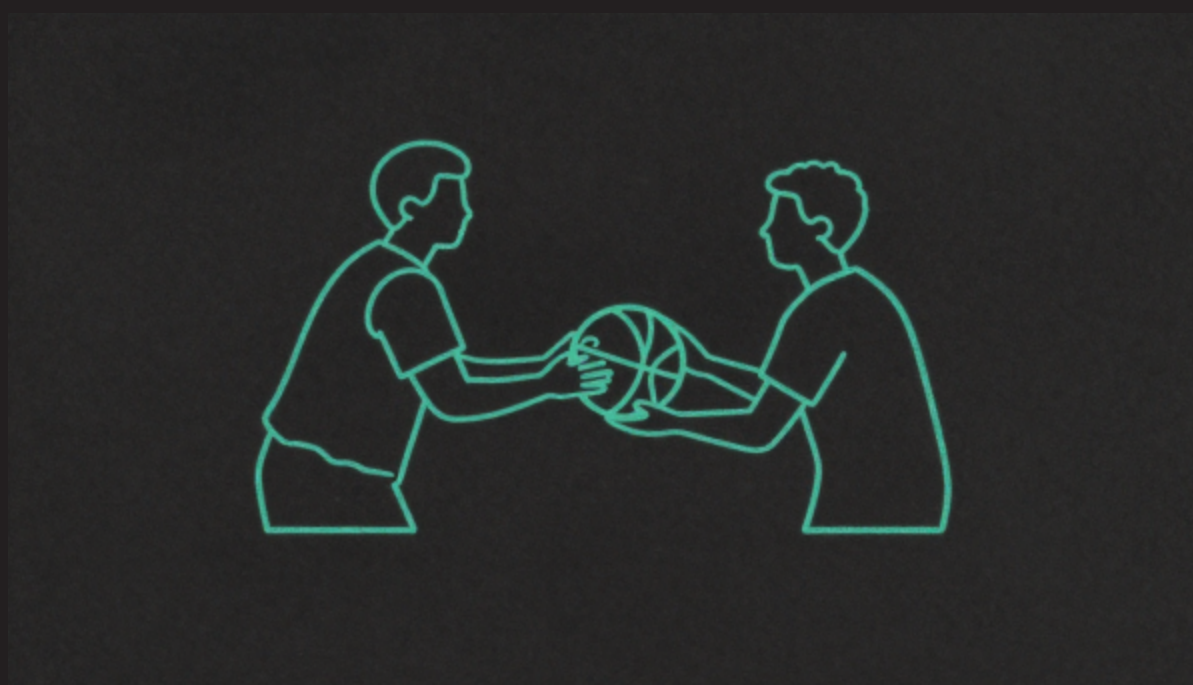
Podanie jako symbol zaufania

Podanie jest jednym z najważniejszych gestów w koszykówce. Bez podania nie ma drużyny. Zawodnik, który nie podaje, zamyka grę na sobie. Zawodnik, który podaje, uznaje obecność drugiego człowieka i daje mu możliwość działania.

Dla osoby z doświadczeniem migracji bycie zauważoną może być bardzo ważne. Na boisku podanie piłki jest prostym komunikatem: widzę cię, jesteś częścią gry, twoje działanie ma znaczenie.

Podanie wymaga także odpowiedzialności. Osoba podająca musi spojrzeć, ocenić sytuację, zauważyć gotowość partnera. Osoba przyjmująca musi zaufać, że piłka jest kierowana do niej. Jeśli podanie się nie uda, grupa uczy się reagować bez śmiechu i krytyki.

Warto projektować ćwiczenia podań nie jako mechaniczne zadania techniczne, ale jako ćwiczenia relacyjne. Można mówić uczestnikom: w tym ćwiczeniu najważniejsze jest nie to, jak mocno podasz, ale czy zauważysz partnera.



Ćwiczenie: podanie z kontaktem wzrokowym

CEL SPOŁECZNY

Budowanie uważności na drugą osobę, wzmacnianie kontaktu, zmniejszanie chaosu w grupie.

CEL SPORTOWY

Dokładne podanie oburęcz sprzed klatki piersiowej, chwyt piłki.

PRZEBIEG (10 min)

Uczestnicy stoją w parach naprzeciwko siebie. Zanim podadzą piłkę, muszą nawiązać kontakt wzrokowy i powiedzieć imię partnera albo wykonać prosty gest. Dopiero wtedy podają piłkę. Po kilku podaniach zmieniają partnera.

CEL UKRYTY: uczestnicy uczą się, że skuteczna komunikacja zaczyna się od zauważenia partnera.

Ćwiczenie: podaj do osoby, która jeszcze nie miała piłki

CEL SPOŁECZNY

Włączanie osób stojących z boku, zauważanie mniej aktywnych uczestników.

PRZEBIEG (10-15 min)

Grupa porusza się swobodnie po sali. Zadanie: piłka musi trafić do każdej osoby. Nie można podać dwa razy do tej samej osoby, dopóki wszyscy nie dotkną piłki.

OMÓWIENIE: Czy ktoś długo czekał na piłkę? Co pomogło zauważyć osoby dalej? Jak to się ma do bycia częścią grupy?

Ćwiczenie pokazuje, że wspólnota wymaga aktywnego włączania, a nie tylko czekania, aż ktoś sam się zgłosi.

Drużyna jako pierwsze doświadczenie przynależności

Drużyna w koszykówce jest czymś więcej niż zbiorem osób. To grupa, która ma wspólny cel, wspólne zasady i wspólną odpowiedzialność. Dla migrantów doświadczenie drużyny może być bardzo ważne, ponieważ daje poczucie przynależności bez konieczności natychmiastowego udowadniania, że pasuje do nowej społeczności.

Ktoś czeka na moje podanie. Ktoś liczy na moją obecność. Ktoś mówi: jesteśmy razem. Ktoś świętuje mój rzut. To właśnie jest moment, w którym sport zaczyna budować wspólnotę.

Ważne jest jednak, aby drużyny nie tworzyły nowych podziałów. W projektach integracyjnych warto tworzyć drużyny mieszane, zmieniać składy, unikać stałej hierarchii i dbać o to, aby osoby bardziej doświadczone wspierały początkujących.

Drużyna powinna być miejscem bezpiecznym. Jeśli ktoś słabszy fizycznie jest ignorowany, jeśli piłka trafia tylko do najlepszych, jeśli osoby początkujące są pomijane, drużyna przestaje integrować. Staje się kopią mechanizmów wykluczenia. Dlatego trener musi obserwować, kto jest w grze, a kto formalnie jest na boisku, ale realnie nie uczestniczy.



Fair play jako praktyka szacunku

Fair play w projekcie integracyjnym nie jest dodatkiem do sportu. Jest podstawową zasadą społeczną. W koszykówce łatwo pojawiają się emocje: radość, frustracja, chęć wygranej, złość po błędzie. Te emocje nie są problemem. Są naturalną częścią gry. Ważne jest jednak, jak grupa się ich uczy.

Dla uczestników z różnych środowisk zasady fair play mogą stać się wspólnym językiem szacunku. Nie musimy mieć tych samych doświadczeń, mówić tym samym językiem ani znać tych samych kodów kulturowych, aby uznać kilka podstawowych zasad: nie wyśmiewamy błędów, nie używamy przemocy, pomagamy osobie, która upadła, akceptujemy decyzje prowadzącego.

PRZYKŁADOWE ZASADY GRUPY

- Nie śmiejemy się z błędów
- Podajemy także do osób początkujących
- Zatrzymujemy grę, gdy ktoś potrzebuje pomocy
- Nie krzyczymy na siebie
- Każdy ma prawo do przerwy
- Gramy razem, nie przeciwko sobie

Warto reagować na drobne sytuacje. Jeśli ktoś po nieudanym rzucie słyszy śmiech, trener powinien zatrzymać grupę i spokojnie przypomnieć zasadę. Fair play nie polega na braku konfliktów, ale na uczeniu się, jak reagować, gdy napięcie się pojawia.



Ćwiczenie: punkt za wsparcie

CEL SPOŁECZNY

Wzmacnianie pozytywnych zachowań, uczenie zauważania wsparcia.

CEL SPORTOWY

Gra zespołowa z elementami koszykówki.

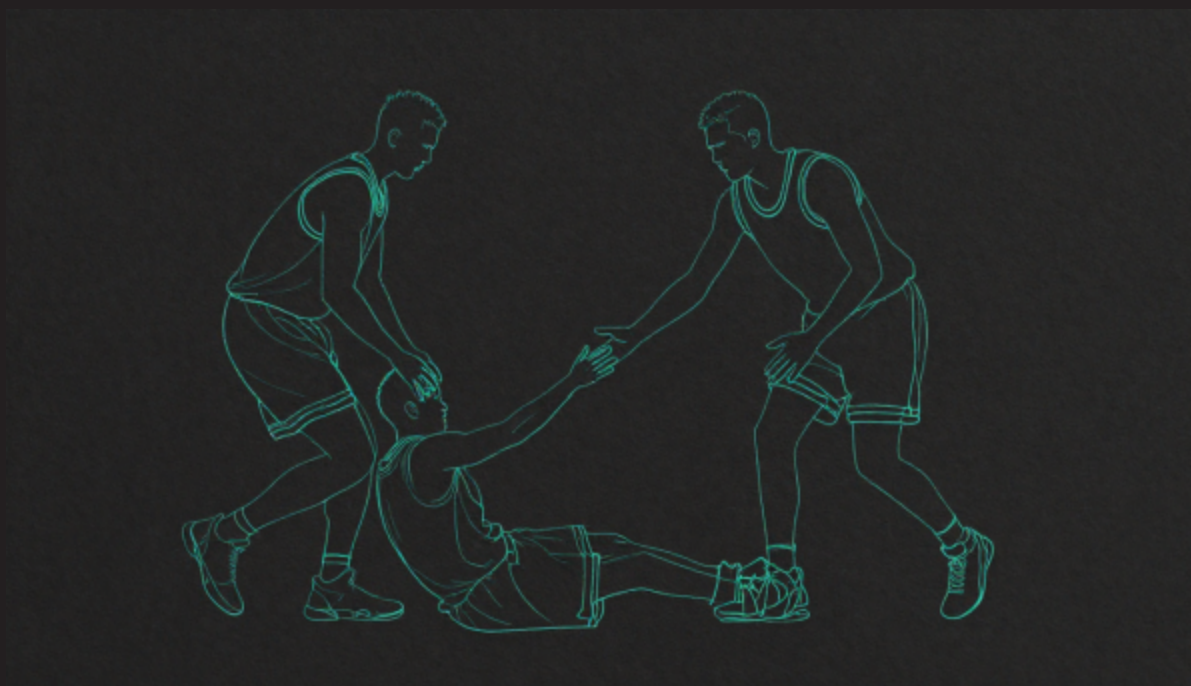
PRZEBIEG (15-20 min)

Drużyny zdobywają punkty nie tylko za rzuty do kosza, ale także za zachowania fair play: podanie do osoby początkującej, pomoc po upadku, pochwagę partnera, spokojną reakcję po błędzie, włączenie osoby stojącej z boku. Punkty za wsparcie przyznaje prowadzący lub obserwatorzy.

WARIANT

Po każdej krótkiej grze drużyny same wskazują jedno zachowanie fair play przeciwników.

Uczestnicy uczą się, że wartość gry nie zależy wyłącznie od wyniku, ale od jakości relacji w drużynie.



Rywalizacja bez wykluczania

Rywalizacja sama w sobie nie jest zła. Może dawać energię, motywację, radość i poczucie emocji. W projektach integracyjnych trzeba jednak bardzo uważać, aby rywalizacja nie wykluczała osób słabszych, mniej pewnych siebie albo początkujących. Jeśli za szybko wprowadzimy klasyczny mecz, osoby z doświadczeniem sportowym mogą przejąć grę, a pozostali staną się biernymi obserwatorami.

Rywalizacja powinna być stopniowana. Najpierw ćwiczenia bez presji wyniku, potem zadania w parach, następnie małe grupy, później krótkie gry z uproszczonymi zasadami, a dopiero na końcu mecz. Warto stosować gry kooperacyjne, w których grupa walczy nie przeciwko sobie, ale z wyzwaniem.

Ćwiczenie: cała grupa przeciwko czasowi

CEL SPOŁECZNY

Współpraca zamiast rywalizacji, budowanie wspólnego celu.

CEL SPORTOWY

Rzuty do kosza, zbiórka, szybkie podania.

PRZEBIEG (10-15 min)

Grupa ma wspólnie zdobyć określoną liczbę punktów w wyznaczonym czasie. Każdy uczestnik musi oddać przynajmniej jeden rzut. Osoby, które nie rzucają, zbierają piłki i podają kolejnym.

WARIANTY

Łatwiejszy: kosz obniżony lub rzuty z bliskiej odległości.

Trudniejszy: każdy kolejny punkt musi zdobyć inna osoba.

Grupa doświadcza sukcesu jako wspólnego wyniku, a nie zwycięstwa jednych nad drugimi.



Ćwiczenie: mecz bez wyniku

CEL SPOŁECZNY

Zmniejszenie presji, skupienie na współpracy i udziale wszystkich.

CEL SPORTOWY

Podstawy gry, poruszanie się, podania, rzuty.

PRZEBIEG (10-15 min)

Drużyny grają krótki mecz, ale nie zapisuje się wyniku. Po każdej akcji trener zatrzymuje pozytywne zachowania: dobre podanie, wsparcie, komunikację, włączenie osoby początkującej.

WARIANT

Zamiast punktów za kosze drużyny otrzymują punkty współpracy.

Jak dostosować zasady do różnych poziomów sprawności

W grupie integracyjnej poziom sprawności może być bardzo zróżnicowany. Jedna osoba mogła wcześniej grać w klubie, inna nigdy nie trzymała piłki. Dostosowanie zasad nie oznacza obniżania wartości zajęć. Oznacza tworzenie takich warunków, aby każdy mógł uczestniczyć.

Bardzo dobrą praktyką jest zasada: różne role, ta sama wartość. Nie każdy musi robić to samo, aby być ważną częścią grupy.

W koszykówce można zmieniać: wielkość boiska, liczbę graczy, czas gry, odległość od kosza, rodzaj piłki, tempo, zasady kozłowania, kontakt fizyczny, sposób zdobywania punktów i skład drużyn.



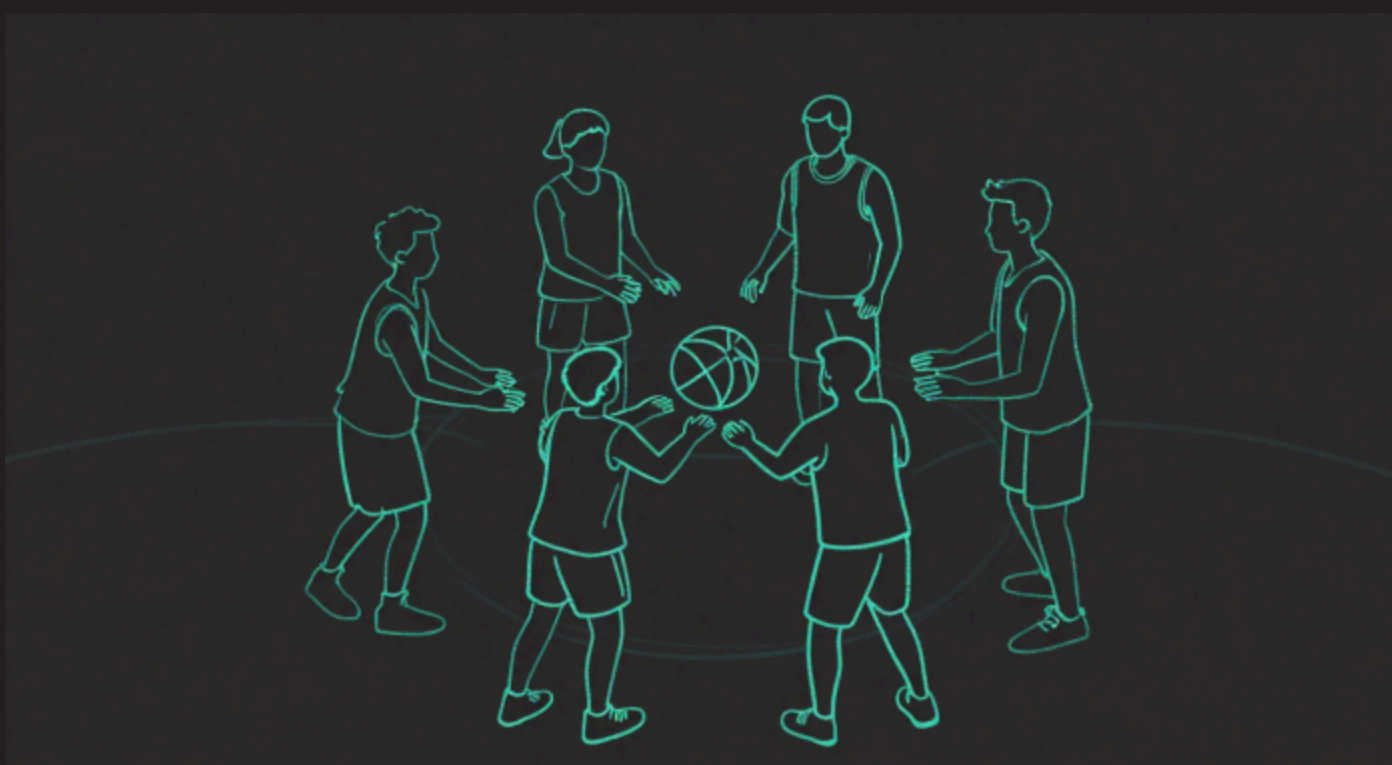
Przykłady modyfikacji zasad

- Gra bez kozłowania — uczestnicy mogą tylko podawać, co wymusza współpracę
- Punkt po trzech podaniach — rzut można oddać dopiero po trzech podaniach
- Każdy rzut jest ważny — punkty za próbę rzutu osoby początkującej
- Mniejsze boisko — ułatwia udział osobom o słabszej kondycji
- Strefy bezpieczeństwa — bez presji kontaktu fizycznego
- Rola wspierającego partnera — osoba doświadczona pomaga początkującej
- Rotacja drużyn — zmiana składów co kilka minut
- Punkty za różnorodność podań — dodatkowy punkt za włączenie mniej aktywnej osoby

Takie modyfikacje sprawiają, że koszykówka staje się bardziej demokratyczna. Nie traci sportowego charakteru, ale przestaje być przestrzenią dominacji najsilniejszych.

Ćwiczenia integracyjne z piłką

Ćwiczenia integracyjne powinny być prowadzone w taki sposób, aby uczestnicy nie czuli, że są testowani. Ich celem jest stopniowe osvajanie grupy, wzmacnianie kontaktu, budowanie zaufania i wprowadzanie elementów koszykówki. Poniżej znajduje się zestaw ćwiczeń do wykorzystania w cyklu warsztatów.



Ćwiczenia integracyjne z piłką (1-4)

ĆWICZENIE 1: Wspólna rozgrzewka w kręgu

Cel społeczny: przełamanie dystansu, poczucie, że wszyscy zaczynają razem.

Cel sportowy: przygotowanie ciała do ruchu.

Czas: 10 minut.

Przebieg: Grupa stoi w kręgu. Każda osoba pokazuje jeden prosty ruch rozgrzewkowy, a reszta go powtarza. Prowadzący zaczyna od bardzo łatwego ruchu.

Wariant: Osoba może wybrać ruch pokazany wcześniej przez kogoś innego.

Znaczenie: Każdy ma przez chwilę wpływ na grupę, ale nikt nie jest zmuszany do skomplikowanego występu.

ĆWICZENIE 2: Lustro z piłką

Cel społeczny: uważność, współpraca w parach, kontakt niewerbalny.

Cel sportowy: koordynacja, kontrola piłki, ruch.

Czas: 10 minut.

Przebieg: Uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba wykonuje proste ruchy z piłką, druga stara się je naśladować jak lustro. Po minucie zmiana ról.

Wariant łatwiejszy: Bez kołowania, tylko ruchy ramion.

Znaczenie: Komunikacja może odbywać się bez języka.

ĆWICZENIE 3: Most podań

Cel społeczny: budowanie współpracy całej grupy, uważność na tempo innych.

Cel sportowy: podania, chwyt, koncentracja.

Czas: 10-15 minut.

Przebieg: Grupa ustawia się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Piłka musi przejść przez most od pierwszej do ostatniej osoby i wrócić.

Wariant: Po każdym podaniu osoba przebiega na koniec rzędu.

Znaczenie: Sukces zależy od dostosowania się do innych, nie od siły pojedynczej osoby.

ĆWICZENIE 4: Kosz dobrych słów

Cel społeczny: wzmacnianie pozytywnej atmosfery, wspierająca komunikacja.

Cel sportowy: rzuty do kosza z bliskiej odległości.

Czas: 10 minut.

Przebieg: Każda osoba oddaje rzut. Niezależnie od wyniku, grupa mówi jedno wspierające słowo lub gest (brawa, dobrze, spróbuj jeszcze raz).

Wariant: Osoba przed rzutem mówi, czego potrzebuje: spokój, cisza, doping.

Znaczenie: Reakcja grupy może budować odwagę albo ją odbierać.



Ćwiczenia integracyjne z piłką (5-8)

ĆWICZENIE 5: Piłka pyta

Cel społeczny: łagodne poznawanie się, bez wchodzenia w trudne historie.

Cel sportowy: podania w kręgu.

Czas: 10-15 minut.

Przebieg: Osoba trzymająca piłkę odpowiada na proste pytanie, potem podaje dalej.

Pytania: jaki sport lubisz? co lubisz jeść? jaka muzyka daje Ci energię?

Ważne: Nie pytamy o traumę, powody migracji, status prawny.

Znaczenie: Uczestnicy poznają się jako ludzie, nie jako kategorie.

ĆWICZENIE 6: Gra trzech ról

Cel społeczny: pokazanie, że w grupie są różne role i każda jest ważna.

Cel sportowy: podania, rzuty, organizacja gry.

Czas: 20 minut.

Przebieg: Uczestnicy w małych drużynach otrzymują role: podająca, rzucająca, wspierająca. Po kilku minutach role się zmieniają.

Omówienie: Która rola była najłatwiejsza? Która najważniejsza?

Znaczenie: Nie każdy musi zdobywać punkty, aby być ważny.

ĆWICZENIE 7: Cichy mecz

Cel społeczny: komunikacja niewerbalna, uważność na gesty i ruch.

Cel sportowy: gra zespołowa, obserwacja, ustawienie.

Czas: 10 minut.

Przebieg: Drużyny grają krótką uproszczoną grę, ale bez mówienia. Można komunikować się tylko gestami.

Omówienie: Co było trudne? Jak pokazywaliśmy, że chcemy piłkę?

Znaczenie: Brak słów nie oznacza braku udziału.

ĆWICZENIE 8: Mój pierwszy punkt

Cel społeczny: wzmocnienie osób początkujących, budowanie doświadczenia sukcesu.

Cel sportowy: rzuty do kosza, praca nad spokojem.

Czas: 15 minut.

Przebieg: Grupa ma pomóc każdej osobie zdobyć punkt. Osoby doświadczone zbierają piłki, podają, dopingują.

Wariant: Celem może być tablica lub obręcz ustawiona niżej.

Znaczenie: Grupa świętuje sukces każdej osoby, nie tylko najlepszych.



Od treningu do wspólnoty

Największa wartość koszykówki w projekcie integracyjnym ujawnia się wtedy, gdy trening przestaje być tylko treningiem. Dzieje się to stopniowo. Najpierw uczestnicy przychodzą ostrożnie, często z dystansem. Potem zaczynają rozpoznawać twarze. Z czasem pojawiają się pierwsze rozmowy, żarty, wspólne oczekiwanie na zajęcia, wzajemne wsparcie.

Ktoś podał mi piłkę. Ktoś zapamiętał moje imię. Ktoś poczekał, aż zrozumieć ćwiczenie. Ktoś pomógł mi trafić. Ktoś zaprosił mnie do drużyny. Ktoś nie śmiał się, kiedy popełniłem błąd. Ktoś powiedział: dobrze, spróbuj jeszcze raz.

W projekcie integracyjnym takie momenty są rezultatem. Nie zawsze da się je łatwo wpisać w tabelę wskaźników, ale to one pokazują, czy działanie naprawdę działa. Jeśli osoba, która na początku stała z boku, po kilku spotkaniach sama prosi o piłkę — to jest zmiana. Jeśli uczestnicy z różnych krajów zaczynają tworzyć jedną drużynę — to jest zmiana.

Koszykówka może być narzędziem integracji, jeśli jest prowadzona świadomie. Sama piłka nie wystarczy. Samo boisko nie wystarczy. Sam mecz nie wystarczy. Potrzebna jest intencja: chcemy włączać, nie selekcjonować; chcemy budować zaufanie, nie tylko wynik; chcemy tworzyć drużynę, w której każdy ma miejsce.

Wspólnota nie polega na tym, że wszyscy są tacy sami. Polega na tym, że potrafią grać razem mimo różnic. Że widzą się nawzajem. Że podają sobie piłkę. Że potrafią zrobić miejsce dla osoby, która dopiero wchodzi do gry.

A od takiego doświadczenia zaczyna się integracja — nie jako hasło, ale jako praktyka codziennego bycia razem.





Rozdział 6

Przygotowanie kadry: trener nie jest tylko trenerem

Od prowadzenia treningu do tworzenia bezpiecznej przestrzeni integracji



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Trener jako osoba pierwszego kontaktu

Dla wielu migrantów trener lub animator może być jedną z pierwszych osób spoza systemu pomocowego, z którą wchodzi w regularny, pozytywny kontakt. Trener na boisku nie pyta o dokumenty, nie prosi o uzasadnienie historii, nie ocenia sytuacji prawnej. Zaprasza do wspólnego działania.

Tutaj nie musisz opowiadać, co przeżyłeś. Tutaj możesz po prostu być, ruszać się, grać, próbować, popełniać błędy i uczyć się razem z innymi.

Taka rola wymaga odpowiedzialności. Jeśli trener zachowa się neuważnie, zbyt ostro lub zawstydzająco, może bardzo szybko zamknąć uczestników. Osoba, która długo zbierała odwagę, aby przyjść na zajęcia, może po jednym nieprzyjemnym komentarzu już nigdy nie wrócić.

Pierwsze zajęcia nie są sprawdzianem umiejętności sportowych. Są sprawdzianem bezpieczeństwa. Uczestnicy sprawdzają, czy mogą zaufać grupie, czy zostaną wyśmiani, czy zrozumieją instrukcje, czy poradzą sobie fizycznie, czy ktoś im pomoże, czy mogą odmówić.



Kompetencje trenera integracyjnego

Trener integracyjny powinien posiadać kilka rodzajów kompetencji, które wykraczają poza klasyczne przygotowanie sportowe.

Kompetencje sportowe

Znajomość podstaw koszykarskich, prowadzenie rozgrzewki, bezpieczeństwo fizyczne, dostosowywanie intensywności.

Kompetencje społeczne

Budowanie atmosfery, zauważanie osób wycofanych, wzmacnianie uczestników, reagowanie na napięcia.

Kompetencje międzykulturowe

Świadomość, że moje normy nie są jedynymi. Gotowość do pytania zamiast zakładania. Szacunek dla różnic.

Kompetencje komunikacyjne

Mówienie prosto i krótko. Więcej pokazywania niż tłumaczenia. Gesty, demonstracje, powtórzenia.

Bezpieczeństwo emocjonalne

Rozumienie, że część uczestników może mieć doświadczenia traumy. Spokojne reagowanie, brak presji.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Praca z grupą wielokulturową

Grupa wielokulturowa jest bogactwem, ale wymaga dobrego prowadzenia. Uczestnicy mogą różnić się językiem, religią, normami społecznymi, doświadczeniem sportowym, stosunkiem do płci, wiekiem i poziomem zaufania.

1. Prostota

Im bardziej skomplikowane zasady, tym większe ryzyko wykluczenia. Na początku lepiej sprawdzają się krótkie ćwiczenia, praca w parach, podania, gry bez presji wyniku.

2. Niezakładanie

Trener nie powinien zakładać, że wszyscy znają koszykówkę, chcą rywalizować czy dobrze czują się w grupie mieszanej. Zamiast zakładać — obserwuj i pytaj.

3. Wspólne reguły

Szanujemy się, nie śmiejemy się z błędów, pomagamy sobie, każdy ma prawo do przerwy, nie komentujemy ciała ani sprawności innych, zdjęcia tylko za zgodą.

4. Delikatne mieszanie grup

Jeśli uczestnicy trzymają się osób mówiących tym samym językiem — to naturalne. Stopniowo twórz pary mieszane, najpierw w prostych ćwiczeniach.

5. Uwaga na hierarchie

Kto mówi, kto milczy, kto dostaje piłkę, kto jest pomijany? Integracja wymaga świadomego równoważenia udziału w grupie.



Jak reagować na wycofanie uczestnika

Wycofanie jest bardzo częstą reakcją w nowych grupach. Uczestnik może stać z boku, nie zgłaszać się, unikać kontaktu wzrokowego, nie chcieć wejść do ćwiczenia. Taka postawa nie powinna być interpretowana automatycznie jako brak zainteresowania.

Przyczyn może być wiele: bariera językowa, lęk przed oceną, brak doświadczenia sportowego, trauma, zmęczenie, nieufność, poczucie obcości, wstyd związany z ciałem, wcześniejsze negatywne doświadczenia lub po prostu temperament.

Co robić zamiast presji

Podejdź spokojnie, poza centrum uwagi, i zaproponuj łagodną alternatywę:

- Możesz na razie patrzeć
- Możesz spróbować tylko podawać
- Możesz być ze mną w parze
- Możesz wejść, kiedy będziesz gotowy/gotowa

Ważne jest danie uczestnikowi poczucia kontroli.

Bardzo dobrze sprawdzają się role pośrednie: podawanie piłek, liczenie punktów fair play, pomaganie przy ustawianiu pachotków, bycie obserwatorem, praca w parze z osobą wspierającą.

Trener powinien wzmacniać małe kroki. Jeśli osoba, która wcześniej stała z boku, wykona jedno podanie — to jest sukces. Jeśli wejdzie do pary — to jest sukces. W projektach integracyjnych nie wszystkie efekty są spektakularne. Czasem najważniejsza zmiana jest bardzo cicha.



Jak reagować na konflikt

Konflikt w grupie sportowej może pojawić się szybko. Gra uruchamia emocje, rywalizację, poczucie niesprawiedliwości i napięcie. W grupie wielokulturowej dodatkowym czynnikiem mogą być różnice językowe, stereotypy czy odmienne sposoby wyrażania emocji.

1. Szybkie, spokojne zatrzymanie

Przerwij grę. Nie udawaj, że nic się nie stało. Reakcja nie powinna być upokarzająca — celem jest przywrócenie bezpieczeństwa.

2. Oddzielenie zachowania od osoby

Zamiast: jesteś agresywny, powiedz: to zachowanie nie jest zgodne z naszymi zasadami. Taki język zmniejsza eskalację.

3. Powrót do wspólnego kodeksu

Odwołaj się do ustalonych zasad: Ustaliliśmy, że nie krzyczymy na siebie. Trener nie działa arbitralnie, ale przypomina o wspólnych ustaleniach.

4. Nieprzenoszenie na tożsamość

Jeśli dwie osoby z różnych krajów się pokłócą, nie przedstawiaj tego jako konfliktu narodowości. To konflikt konkretnych osób w konkretnej sytuacji.

5. Rozmowa po emocjach

Niektórych spraw nie da się wyjaśnić w środku gry. Przerwij, uspokój, zmień ćwiczenie, a później porozmawiaj osobno lub w małej grupie.



Jak reagować na lęk

Lęk może pojawić się przed pierwszym wejściem na zajęcia, przed kontaktem z grupą, przed ćwiczeniem, przed błędem, przed zdjęciami, przed meczem. W projekcie integracyjnym lęk nie jest przeszkodą do usunięcia siłą. Jest sygnałem, że uczestnik potrzebuje więcej bezpieczeństwa.

Jak zmniejszać lęk

- Jasna struktura: powiedz, co będzie się działo
- Możliwość wyboru: kto może odmówić, częściej próbuje
- Powtarzalność: stały rytuał powitania buduje przewidywalność
- Spokojny język: Możesz spróbować w swoim tempie
- Unikaj: nie bój się, to nic takiego, wszyscy dają radę

Trauma i zasada delikatności

W pracy z migrantami trzeba zakładać, że część uczestników może mieć doświadczenia traumatyczne. Nie oznacza to, że zajęcia powinny mieć charakter terapeutyczny. Oznacza to, że powinny być prowadzone z zasadą delikatności.

Zasada delikatności oznacza:

- Nie zmuszamy, nie zawstydzamy, nie dotykamy bez zgody
- Nie krzyczymy, nie dopytujemy o przeszłość
- Nie robimy ćwiczeń opartych na nagłym zaskoczeniu
- Nie publikujemy wizerunku bez świadomej zgody
- Nie komentujemy reakcji uczestnika publicznie
- Reagujemy spokojnie: przerwa, woda, zaufana osoba



Nierówności płciowe i udział kobiet

W wielu projektach sportowych nierówności płciowe pojawiają się bardzo szybko. Mężczyźni częściej przejmują przestrzeń, zgłaszają się do gry, dominują w rywalizacji. Kobiety mogą stać z boku lub w ogóle nie przychodzić na zajęcia.

Bariery mogą być różne: obowiązki opiekuńcze, brak zgody rodziny, dyskomfort w grupie mieszanej, niechęć do określonego stroju, brak doświadczenia sportowego, wstyd, normy kulturowe lub wcześniejsze doświadczenia przemocy.

Co może pomóc

- Osobna grupa lub trenerka/animatorka
- Możliwość przyjscia z dziećmi lub zajęcia rodzinne
- Jasna informacja o dowolnym wygodnym stroju
- Mniejsze grupy i łagodniejszy początek
- Język wspólnotowy zamiast rywalizacyjnego
- Zasady włączające: punkt po podaniu do wszystkich

Podczas zajęć obserwuj: czy kobiety dostają piłkę? Czy są zapraszane do rzutów? Czy pełnią role liderek? Czy ich głos jest słyszany? Czy nie są pomijane przez bardziej dominujących uczestników?



Brak znajomości języka

Brak wspólnego języka nie powinien być powodem wykluczenia z zajęć. Koszykówka daje wiele możliwości komunikacji niewerbalnej, ale prowadzący musi świadomie z nich korzystać.

Pokaż

Zamiast długiego tłumaczenia zademonstruj ćwiczenie. Spokojnie, krok po kroku, z jedną lub dwiema osobami.

Powtórz

Używaj stałych gestów i prostych słów: start, stop, podaj, rzut, zmiana, razem, wolniej, dobrze, przerwa.

Sprawdź w działaniu

Nie pytaj czy wszyscy zrozumieli. Pokaż ćwiczenie, poproś o demonstrację i spokojnie skoryguj.



Szkolenie kadry jako inwestycja w trwałość

Szkolenie kadry było ważne nie tylko dla jakości bieżących działań, ale także dla trwałości projektu. Jeśli trenerzy i pracownicy centrów zrozumieli metodologię integracji przez sport, mogli wykorzystywać ją także po zakończeniu projektu. Wiedza nie zniknęła wraz z ostatnim treningiem.

Dobre szkolenie powinno być praktyczne. Uczestnicy powinni doświadczyć ćwiczeń, które później będą prowadzić: jak działa gra bez słów, jak modyfikować zasady, jak włączyć osobę początkującą, jak reagować na konflikt, jak poprowadzić omówienie.

Czego trener powinien unikać

- Zawstydzania uczestników, komentowania ciała, sprawności, stroju czy akcentu
- Mówienia "to proste" gdy dla kogoś ćwiczenie jest trudne
- Porównywania uczestników i stawiania za wzór najlepszych sportowo
- Zmuszania do mówienia o osobistych doświadczeniach migracji
- Nadmiernej presji wyniku i chwaleń wyłącznie trafień
- Lekceważenia barier kulturowych i płciowych
- Działan pozornie integracyjnych: samo wspólne zdjęcie nie oznacza wspólnoty
- Ćwiczeń opartych na eliminowaniu, ocenianiu przez grupę, agresywnej rywalizacji
- Dotykania bez zgody i publicznego komentowania reakcji uczestnika

Autorefleksja trenera

Każdy prowadzący wnosi na boisko własne nawyki i przekonania. Szkolenie powinno pomagać zobaczyć te mechanizmy i zmienić je w kierunku większej inkluzyjności.



Kodeks dobrego trenera integracyjnego

- Widzi człowieka przed zawodnikiem
- Buduje bezpieczeństwo przed rywalizacją
- Mówi prosto i pokazuje więcej niż tłumaczy
- Nie zakłada, że wszyscy mają takie same potrzeby
- Dostosowuje zasady do grupy
- Zauważa osoby stojące z boku
- Chwali wysiłek, współpracę i odwagę, nie tylko wynik
- Reaguje na śmiech, wykluczanie i agresję
- Nie zmusza do opowiadania osobistych historii
- Szanuje granice kulturowe, religijne, płciowe i emocjonalne
- Dbą o udział kobiet i dziewcząt
- Traktuje błąd jako element nauki
- Współpracuje z pracownikami centrum
- Chroni prywatność i wizerunek uczestników
- Pamięta, że celem jest integracja, a koszykówka jest narzędziem

Trener jako budowniczy mostów

W projekcie trener nie był jedynie osobą prowadzącą ćwiczenia. Był budowniczym mostów. Łączył osoby, które mogły nie mieć wspólnego języka. Pomagał wejść do grupy tym, którzy bali się pierwszego kroku. Reagował, gdy rywalizacja zaczynała wykluczać.

W dobrze prowadzonym projekcie trener nie pytał wyłącznie: "Czy uczestnicy nauczyli się rzucać?". Pytał także: "Czy ktoś dzisiaj po raz pierwszy wszedł do grupy?", "Czy osoba wycofana dostała piłkę?", "Czy rywalizacja nie odebrała komuś odwagi?"





Rozdział 7

Podsumowanie: najważniejsze wnioski z projektu

Od jednorazowej aktywności do trwałej praktyki integracyjnej



Od jednorazowej aktywności do trwałej praktyki

Projekt pokazał, że sport może być czymś znacznie więcej niż formą rekreacji. W odpowiednio zaprojektowanych warunkach koszykówka stała się narzędziem integracji społecznej, budowania relacji, przetamywania barier i wzmacniania poczucia przynależności.

Najważniejszy wniosek

Integracja nie wydarza się sama. Nie wystarczy zaprosić migrantów na zajęcia i liczyć na to, że relacje zbudują się automatycznie. Wymaga uważnego przygotowania, diagnozy potrzeb, zaufania, współpracy z centrami migranckimi i dobrze przygotowanej kadry.

Projekt obejmował:

- Współpracę z centrami migranckimi
- Przygotowanie toolkit'u dla osób pracujących z migrantami
- Szkolenia i warsztaty
- Lokalne aktywności sportowe
- Wywiady z uczestnikami i storytelling
- Opracowanie przewodnika dobrych praktyk

Dzięki temu nie był jednorazowym wydarzeniem, ale przemyślaną interwencją społeczną opartą na sporcie.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sport nie integruje sam z siebie

Sport sam w sobie nie jest automatycznie integracyjny. Może łączyć, ale może też wykluczać. Może budować zaufanie, ale może również wzmacniać hierarchie. Może dawać poczucie przynależności, ale może też przypominać osobie słabszej, że znów znajduje się na marginesie.

Kluczowe było nie tylko to, że wybrano koszykówkę, ale **jak** ją wykorzystano:

W projekcie integracyjnym sport prowadzony inaczej:

- Podanie = gest zauważenia drugiej osoby
- Drużyna = doświadczenie przynależności
- Fair play = praktyka szacunku
- Zmiana ról = nauka elastyczności
- Mecz = okazja do współpracy, nie tylko rywalizacji

Pierwsza rada

Nie zakładajcie, że sport automatycznie włączy wszystkich. Zaprojektujcie sport tak, aby naprawdę był dostępny. Zmieniajcie zasady. Upraszczajcie komunikację. Chwalcie za wsparcie, odwagę i współpracę.



Centrum migranckie jest partnerem

Bez wiedzy centrów migranckich projekt mógłby stać się działaniem zewnętrznym, ładnie zaprojektowanym, ale niedostosowanym do realnego życia migrantów. Centrum nie powinno być traktowane jako miejsce rekrutacji. Powinno być współtwórcą procesu.

Pytania, na które centrum może pomóc odpowiedzieć:

- Jaka godzina zajęć jest realna?
- Czy potrzebny jest transport?
- Czy uczestnicy zrozumieją zaproszenie?
- Czy kobiety będą czuły się komfortowo w grupie mieszanej?
- Czy grupa potrzebuje tłumaczenia?
- Czy są osoby, które warto zaprosić indywidualnie?
- Czy robienie zdjęć może być dla kogoś problemem?



Rada

Nie zaczynajcie od plakatu i listy obecności. Zaczniście od rozmowy z centrum. Zapytajcie, czego grupa potrzebuje. Ustalcie wspólnie zasady. Partnerstwo nie kończy się na rekrutacji.



Zaczynaj od relacji, nie od treningu

W działaniach z migrantami pierwszym celem nie powinno być nauczanie techniki koszykarskiej. Pierwszym celem powinno być zbudowanie poczucia bezpieczeństwa.

Osoba, która przychodzi na zajęcia, może:

- nie znać języka
- nie znać prowadzących
- nie rozumieć zasad
- nie wiedzieć, czy będzie fotografowana
- nie mieć stroju sportowego
- obawiać się śmiechu
- nie być gotowa do intensywnego kontaktu z grupą



Małe zmiany, duże znaczenie

Ktoś po raz pierwszy wziął piłkę do ręki. Ktoś powiedział swoje imię w grupie. Ktoś został w parze z osobą spoza swojej społeczności. Ktoś po zajęciach został chwilę dłużej. To są sukcesy integracji.

Dobra praktyka

Nie przyspieszaj procesu na siłę. Zaufanie nie powstaje od pierwszego gwizdka. Powstaje przez powtarzalność, spokój i szacunek.



Trener nie jest tylko trenerem

Kadra prowadząca działania sportowe musi być przygotowana nie tylko technicznie, ale także społecznie. Trener odpowiada również za atmosferę, poczucie bezpieczeństwa, prostą komunikację, reagowanie na wycofanie, konflikty, lęk i bariery językowe.

Grupa migrantów może być bardzo zróżnicowana:

- Jedna osoba zna sport i chce rywalizacji
- Inna boi się wyjść na środek
- Ktoś nie zna języka
- Ktoś ma doświadczenie traumy
- Ktoś nie chce być dotykany
- Ktoś nie zgadza się na zdjęcia
- Ktoś nie przyjdzie bez dziecka
- Ktoś potrzebuje osobnego zaproszenia



Dobry trener integracyjny

Widzi różnice. Nie traktuje ich jako przeszkody. Potrafi uprościć ćwiczenie, zatrzymać grę gdy pojawia się wykluczenie, pochwalić za podanie i powiedzieć: możesz spróbować w swoim tempie.



Dobre praktyki z projektu (1-5)

1. Zaczynaj od diagnozy

Nie zakładaj, że wiesz, czego potrzebują migranci. Zapytaj centrum, porozmawiaj z uczestnikami, sprawdź bariery.

2. Obniż próg wejścia

Zajęcia powinny być bezpłatne, jasno wyjaśnione, dostępne logistycznie i otwarte dla osób bez doświadczenia sportowego.

3. Buduj atmosferę przed rywalizacją

Początek powinien być oparty na współpracy, prostych ćwiczeniach, poznawaniu się i wzmacnianiu bezpieczeństwa.

4. Twórz drużyny mieszane z wyczuciem

Mieszanie grup sprzyja integracji, ale nie powinno być gwałtowne. Stopniowo twórzcie pary międzykulturowe.

5. Chwal współpracę

Jeśli chwalimy podanie, wsparcie, odwagę i włączenie osoby słabszej, pokazujemy, że liczy się drużyna.



Dobre praktyki z projektu (6-10)

6. Dbaj o kobiety

Sprawdź bariery. Może potrzebna jest trenerka, osobna grupa, inna godzina, możliwość przyścia z dzieckiem.

7. Nie zmuszaj do opowiadania historii

Uczestnicy nie muszą dzielić się trudnymi doświadczeniami. Sport pozwala być po prostu członkiem drużyny.

8. Dokumentuj zmianę etycznie

Zgoda na wizerunek musi być świadoma, dobrowolna i oddzielna od zgody na udział. Odmowa musi być respektowana.

9. Angażuj lokalną społeczność mądrze

Wydarzenie powinno być wspólnym działaniem, nie pokazem pomocy. Mieszkańcy i migranci jako partnerzy.

10. Zostaw po sobie coś trwałego

Najlepszy projekt nie kończy się ostatnim wydarzeniem. Zostają narzędzia, relacje, przeszkoleni ludzie.



Ryzyka i trudności (1-4)

Każdy projekt integracyjny napotyka trudności. Nie należy ich traktować jako porażki, ale jako naturalną część procesu.

1. Niska frekwencja

Często przyczyny są głębsze: zła godzina, brak transportu, niezrozumiałe zaproszenie, lęk, brak zaufania, opieka nad dziećmi.

2. Bariery językowe

Można je zmniejszać przez demonstracje, gesty, prosty język, piktogramy i powtarzalne sygnały.

3. Zbyt szybka rywalizacja

Klasyczny mecz może wykluczyć osoby początkujące. Warto zaczynać od ćwiczeń kooperacyjnych i gier bez wyniku.

4. Nierówności płciowe

Jeśli nie zostaną zauważone, projekt może stać się przestrzenią głównie dla chłopców i mężczyzn.



Ryzyka i trudności (5-8)

5. Konflikty i napięcia w grupie

Mogą wynikać z emocji sportowych, różnic językowych, stereotypów lub frustracji. Trener musi reagować szybko i spokojnie.

6. Instrumentalne traktowanie historii

Storytelling może być wartościowy, ale tylko gdy jest etyczny. Nie można wykorzystywać trudnych doświadczeń jako materiału promocyjnego.

7. Przeciążenie pracowników centrów

Centrum jest partnerem, ale działa w warunkach dużego obciążenia. Nie można przerzucać na nie całej rekrutacji i opieki.

8. Brak kontynuacji

Jednorazowe działanie może dać dobre emocje, ale jeśli po nim nic nie zostaje, efekt szybko znika.



Storytelling i wywiady z uczestnikami

Projekt zakładał prowadzenie wywiadów z migrantami przed działaniami i po ich zakończeniu. Pozwalało to uchwycić zmianę, której nie widać w samej frekwencji. Liczby pokazują, ile osób przyszło. Historie pomagają zrozumieć, co to dla nich znaczyło.

Zasada etycznego storytellingu

Nie chodzi o szukanie najbardziej dramatycznych historii. Chodzi o danie uczestnikom możliwości opowiedzenia o tym, co sami uznają za ważne: o pierwszym treningu, o poznaniu nowych osób, o przetwarzaniu wstydu, o poczuciu bycia w drużynie.

Przykładowe pytania do wywiadów:

- Co zachęciło Cię do udziału?
- Czy miałeś/miałaś jakieś obawy?
- Co było dla Ciebie najłatwiejsze?
- Czy poznałeś/poznałaś kogoś nowego?
- Czy poczułeś/poczułaś się częścią grupy?
- Co organizatorzy powinni zmienić?



Lokalne wydarzenia sportowe

Lokalne wydarzenia sportowe były jednym z najważniejszych momentów projektu, ponieważ pozwalały wyjść poza zamkniętą grupę warsztatową. To właśnie tam koszykówka mogła stać się widocznym mostem między migrantami a mieszkańcami.

Najważniejsza zasada

Wydarzenie integracyjne nie powinno wzmacniać podziału na gospodarzy i gości. Powinno tworzyć sytuacje wspólnego działania: drużyny mieszane, mecz przyjaźni, stacje sportowe dla rodzin.

Co dobrze działa:

- Drużyny złożone z migrantów i mieszkańców
- Mecz przyjaźni bez presji wyniku
- Stacje sportowe dla rodzin
- Konkurs rzutów w parach
- Wspólna rozgrzewka i zadania kooperacyjne
- Piknik sportowy i rozmowy po grze
- Certyfikaty dla wszystkich uczestników



Monitoring i ewaluacja

W projektach integracyjnych trzeba mierzyć efekty, ale nie można ograniczać się do liczenia uczestników. Frekwencja jest ważna, ale nie odpowiada na pytanie, czy integracja rzeczywiście się wydarzyła.

Wskaźniki ilościowe

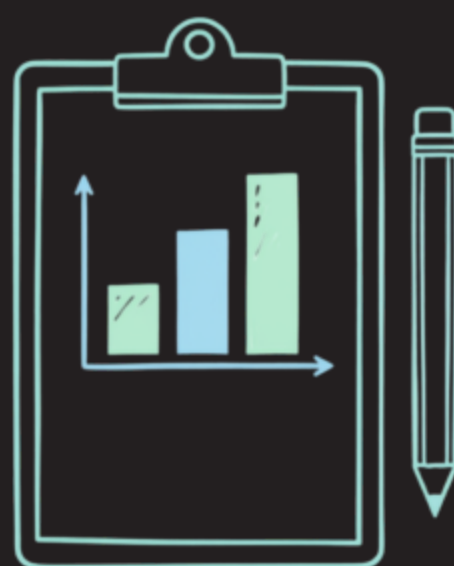
- Liczba centrów
- Liczba warsztatów
- Liczba uczestników
- Liczba kobiet i mężczyzn
- Liczba wydarzeń lokalnych
- Liczba osób przeszkolonych

Wskaźniki jakościowe

- Czy uczestnicy wracają
- Czy wycofani stają się aktywni
- Czy pojawiają się nowe relacje
- Czy kobiety mają realny udział
- Czy trenerzy modyfikują metody
- Czy centrum widzi zmianę

Pytania po każdym zajęciach:

- Kto dziś był aktywny? Kto stał z boku?
- Czy wszyscy rozumieli instrukcje?
- Czy ktoś został pominięty w grze?
- Czy ćwiczenia były za trudne lub za łatwe?
- Czy kobiety i dziewczęta miały realną przestrzeń?
- Co trzeba zmienić następnym razem?



Rady dla organizacji

1. Poznaj lokalny kontekst

Sprawdź, kto mieszka w Twojej społeczności, jakie są potrzeby, gdzie są bariery i kto może pomóc je zrozumieć.

2. Znajdź partnerów

Centrum migranckie, szkoła, klub sportowy, organizacja społeczna — integracja wymaga sieci.

3. Przygotuj kadrę

Nie każdy trener rozumie pracę integracyjną. Potrzebne jest szkolenie, rozmowa o wartościach i toolkit.

4. Zaczynij od małych działań

Najpierw mała grupa, bezpieczne ćwiczenia, rozpoznanie uczestników, budowanie zaufania.

5. Upraszczaj zasady

Gra bez kosztowania, punkty za współpracę, obowiązkowe podanie do każdego — to więcej integracji.



Rady dla organizacji

6. Zadbaj o logistykę

Transport, godzina, miejsce, strój, opieka nad dziećmi i jasna informacja często decydują o udziale.

7. Komunikuj bez stereotypów

Nie przedstawiaj migrantów jako biernych odbiorców pomocy. Mów o wspólnej grze i nowych sąsiadach.

8. Chroń prywatność

Nie publikuj zdjęć i historii bez świadomej zgody. Daj uczestnikom prawo do niewidzialności publicznej.

9. Nie kończ na wydarzeniu

Zaplanuj, co dalej. Czy będzie kolejny trening? Czy klub przyjmie uczestników? Czy centrum dostanie narzędzia?

10. Integracja to relacja

Wskaźniki są potrzebne, ale nie mogą zastąpić ludzi. Najważniejsze efekty często są ciche.



Najważniejsza lekcja projektu

Integracja nie zaczyna się od wielkich deklaracji, ale od stworzenia przestrzeni, w której człowiek przestaje być obcy. Czasem takim początkiem jest jedno podanie piłki — gest, który mówi więcej niż słowa: widzę cię, jesteś częścią drużyny, gramy razem.

Koszykówka okazała się dobrym narzędziem, ponieważ pozwalała przechodzić od słów do działania. Podanie piłki było małym gestem, ale mogło oznaczać bardzo dużo:

Widzę cię.

Jesteś częścią gry.

Możesz spróbować.

Nie musisz być idealny.

Gramy razem.

Integracja przez sport ma sens wtedy, gdy jest świadoma, uważna i dobrze przygotowana. Nie wtedy, gdy sport staje się dekoracją projektu. Integracja działa wtedy, gdy boisko staje się miejscem prawdziwego spotkania.

Co możemy zrobić, żeby każdy miał swoje miejsce w grze?

