



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Raport z pogłębionych badań grupy docelowej – turystyka wytchnieniowa

Zamawiający:



Fundacja Ładne Historie
al. Niepodległości 12a/1
58-100 Świdnica

Wykonawca badania:



INDEKS Ośrodek Badań Społecznych
ul. Jana Pawła II 14/137, 61-139 Poznań
tel. 502 625 176, e-mail: biuro@indeks-badania.pl

www.indeks-badania.pl

Spis treści

Spis treści	2
Wprowadzenie	5
I.1. Metodologia badań	6
Cele badania	6
II. Doświadczenia opiekunów – analiza jakościowa.....	9
II.1. Rozumienie i znaczenie turystyki wytchnieniowej	9
II.2. Motywacje i decyzja o udziale w turystyce wytchnieniowej	11
II.3. Doświadczenia i ocena wyjazdów w ramach turystyki wytchnieniowej.....	19
II.4. Potrzeby i oczekiwania opiekunów w kontekście turystyki wytchnieniowej.	26
II.5. Bariery uczestnictwa w turystyce wytchnieniowej i sposoby ich przełamywania.	39
II.6. Perspektywa systemowa.	43
II.7. Wsparcie towarzyszące w ramach turystyki wytchnieniowej.	47
II.8. Przyszłość turystyki wytchnieniowej.	50
II.9. Mapowanie ścieżki użytkownika – opiekunowie.	60
III. Doświadczenia organizatorów – analiza jakościowa.....	71
III.1. Definicja i wartości turystyki wytchnieniowej.....	72
III.2. Miejsce turystyki wytchnieniowej w systemie wsparcia.	74
III.3. Kompetencje i zasoby organizatorów turystyki wytchnieniowej.	76
III.4. Proces planowania, organizacji i realizacji turystyki wytchnieniowej.	77



III.5. Emocje organizatorów związane z organizacją wyjazdów wytchnieniowych.	80
III.6. Potrzeby opiekunów i uczestników oraz indywidualizacja oferty turystyki wytchnieniowej	82
III.7. Częstotliwość i terminy wyjazdów.	85
III.8. Najlepiej oceniane elementy usług	86
III.9. Wartość społeczna, wizerunkowa i instytucjonalna turystyki wytchnieniowej	88
III.10. Ewaluacja	89
III.11. Trwałość efektów i znaczenie społeczne turystyki wytchnieniowej	91
III.12. Bariery i ramy prawne w realizacji turystyki wytchnieniowej	92
III.13. Perspektywy rozwoju turystyki wytchnieniowej.	94
III.14. Promocja idei turystyki wytchnieniowej	96
III.15. Rekomendacje końcowe.	98
III.16. Mapowanie ścieżki użytkownika – organizatorzy.	101
III.17 Emocje organizatorów na poszczególnych etapach.	110
IV. Doświadczenia asystentów – analiza jakościowa.	113
IV.1. Kim są asystenci? Motywacje i tło osobiste.	113
IV.2 Emocje przed wyjazdem – oczekiwania, obawy.	114
IV.3. Przebieg wyjazdu – opieka, rytm dnia, relacje.	114
IV.4. Emocje i momenty kluczowe.	115
IV.5. Potrzeby i bariery z perspektywy asystentów.	117



IV.6. Postrzeganie wartości wyjazdu przez asystentów	118
IV.7. Obszary do usprawnienia i rekomendacje z perspektywy asystentów.	119
IV.8. Bariery i punkty krytyczne zidentyfikowane przez asystentów.....	121
IV.9. Potencjał rozwojowy turystyki wytchnieniowej i wnioski systemowe.	123
IV.10. Rekomendacje – projektowanie lepszych usług wytchnieniowych.	125
IV.11. Mapowanie ścieżki użytkownika – asystent.....	127
V. Strategiczne rekomendacje dla rozwoju turystyki wytchnieniowej.	130
Metodologia opracowania rekomendacji	131
Strategiczne rekomendacje dla rozwoju turystyki wytchnieniowej.....	132
Spis rysunków:	135
Spis tabel.....	135

Wprowadzenie

Turystyka wytchnieniowa to jedna z kluczowych form wsparcia rodzin i opiekunów osób z niepełnosprawnościami (OzN), zyskująca na znaczeniu zarówno w debacie publicznej, jak i polityce społecznej. Umożliwia opiekunom chwilowy odpoczynek od codziennego obciążenia emocjonalnego, fizycznego i organizacyjnego, a jej skuteczność i dostępność zależą w dużej mierze od kompetencji, zasobów oraz motywacji organizatorów tych usług.

W centrum tej formy wsparcia znajduje się człowiek – zarówno jako odbiorca pomocy, jak i aktywny uczestnik procesu organizacyjnego. Aby zaprojektować efektywny i zorientowany na użytkownika model turystyki wytchnieniowej, niezbędne jest dogłębne poznanie doświadczeń i wyzwań tych, którzy z niej korzystają lub ją organizują – zarówno w kontekście operacyjnym, jak i emocjonalnym.

Z tej właśnie perspektywy – codziennych doświadczeń, emocji, potrzeb oraz barier użytkowników – zrealizowano pogłębione badania jakościowe w formule User Experience (UX), których celem było uchwycenie realnych przeżyć uczestników turystyki wytchnieniowej oraz identyfikacja obszarów wymagających usprawnień.

Zgodnie z podejściem badawczym (UX) doświadczenie użytkownika jest analizowane całościowo – jako złożony i dynamiczny proces wynikający z interakcji z usługą, jej organizatorami, innymi uczestnikami oraz otoczeniem. Dzięki temu możliwe było wyjście poza tradycyjny opis „co się podobało, a co nie” i dotarcie do głębszych warstw motywacji, potrzeb oraz ukrytych barier, które mogą wpływać na satysfakcję i gotowość do ponownego udziału w tego typu wyjazdach.

Raport ten stanowi ważny głos uczestników – tych, którzy nie tylko doświadczyli turystyki wytchnieniowej, ale też nadali jej sens poprzez swoje zaangażowanie, emocje i refleksje. Ich doświadczenia stanowią fundament do dalszego projektowania usług dostępnych, empatycznych i zgodnych z rzeczywistością życia osób zaangażowanych w opiekę nad osobami z niepełnosprawnościami.

Badania zostały przeprowadzone przez Ośrodek Badań Społecznych INDEKS na zlecenie Fundacji Ładne Historie, w ramach projektu grantowego „*Urlop od opieki. Model turystyki wytchnieniowej*”. Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze

Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027, działanie FERS.01.01, na podstawie umowy o dofinansowanie nr UDA-FERS.01.01-IP.02-0001/24-00.

I.1. Metodologia badań

Badanie osadzono w paradygmacie jakościowym z wykorzystaniem ramy metodologicznej User Experience (UX), rozumianej jako interdyscyplinarne podejście badające relacje użytkowników z usługą w perspektywie emocjonalnej, poznawczej i funkcjonalnej. Punktem odniesienia była również tradycja socjologii empirycznej, w której kluczowe znaczenie ma narracyjny opis doświadczeń jednostek i analiza ich subiektywnych znaczeń. Przyjęto model end-to-end experience, pozwalający uchwycić pełny cykl interakcji z usługą turystyki wytchnieniowej: od pierwszego kontaktu → przez proces rekrutacji i udział → po ocenę i wpływ na życie uczestników.

Cele badania

Celem głównym było pogłębione poznanie doświadczeń, emocji, potrzeb i barier:

- opiekunów osób z niepełnosprawnościami (OzN) – jako bezpośrednich użytkowników usług,
- organizatorów turystyki wytchnieniowej – jako podmiotów kreujących ofertę,
- asystentów – jako personelu operacyjnego.

Cele szczegółowe obejmowały:

1. Identyfikację emocji i oczekiwań użytkowników wobec usługi turystyki wytchnieniowej.
2. Diagnozę barier organizacyjnych, komunikacyjnych i psychospołecznych.
3. Rekonstrukcję ścieżek użytkowników (user journeys), z wyróżnieniem punktów krytycznych i przełomowych.
4. Wypracowanie rekomendacji UX dla organizatorów i decydentów.

Dobór próby i rekrutacja

Badanie zrealizowano w oparciu o dobór celowy (purposive sampling), charakterystyczny dla badań jakościowych. Kryterium włączenia do próby stanowiło doświadczenie z turystyką wytchnieniową – jako uczestnik, organizator lub asystent.

Łącznie przeprowadzono 60 indywidualnych wywiadów pogłębionych (IDI):

- 45 z opiekunami OzN,
- 10 z organizatorami (NGO, instytucje samorządowe, podmioty prywatne),
- 5 z asystentami.

Rekrutacja odbywała się we współpracy z Ogólnopolską Siecią Turystyki Wytchnieniowej oraz organizacjami partnerskimi. Zwrócono uwagę na różnorodność profilu respondentów (regiony, płeć, wiek, rodzaj niepełnosprawności podopiecznych, rodzaj wyjazdów w ramach turystyki wytchnieniowej (wyjazdy krótkoterminowe i długoterminowe), typ instytucji organizującej usługę).

Narzędzie badawcze

Podstawową techniką były półstrukturalizowane wywiady pogłębione (IDI), trwające od 30 do 75 minut.

Scenariusze podzielono na bloki tematyczne, obejmujące:

- doświadczenia opiekuńcze,
- emocje i bariery,
- oczekiwania wobec usług i organizatorów,
- rekomendacje,
- retrospekcję emocjonalną („ścieżka emocji” od momentu dowiedzenia się o usłudze do jej zakończenia).

W przypadku organizatorów włączono także moduł dotyczący:

- kadry i kompetencji,
- barier instytucjonalnych i finansowych,
- wizji rozwoju turystyki wytchnieniowej.

Przebieg badania

Wywiady prowadzono online (Zoom, MS Teams), telefonicznie i stacjonarnie, w zależności od preferencji i dostępności respondentów. Rozmowy były transkrybowane w całości. Zachowano zasady etyki badań jakościowych: dobrowolny udział, poufność, możliwość wycofania się na każdym etapie.

Analiza danych

Materiał badawczy poddano analizie jakościowej w kilku etapach:

1. Otwarte kodowanie – identyfikacja podstawowych kategorii (potrzeby, bariery, emocje, punkty styku).
2. Kodowanie osiowe – grupowanie kodów w nadrzędne wymiary analityczne (np. bariery dostępności, pozytywne punkty przełomowe, service triggers).
3. Mapowanie doświadczeń użytkownika (journey mapping) – rekonstrukcja ścieżek użytkowników z zaznaczeniem punktów krytycznych, napięć emocjonalnych i momentów ulgi.
4. Generowanie wniosków – synteza kluczowych spostrzeżeń oraz ich przełożenie na praktyczne rekomendacje projektowe.
5. Generowanie rekomendacji – ostatnim etapem analizy było opracowanie rekomendacji projektowych i organizacyjnych. Powstały one poprzez syntezę wniosków badawczych oraz priorytetyzację problemów (wg częstotliwości, intensywności emocjonalnej i wpływu na doświadczenie użytkownika). Rekomendacje łączą perspektywę użytkowników z realnymi możliwościami wdrożenia, dzięki czemu mają charakter zarówno praktyczny, jak i strategiczny.

W procesie wykorzystano techniki triangulacji danych i źródeł – porównując perspektywy różnych grup respondentów, etapów korzystania z usługi oraz wymiarów emocjonalnych i organizacyjnych.

II. Doświadczenia opiekunów – analiza jakościowa

Badanie opiekunów osób z niepełnosprawnościami (OzN) stanowi pierwszą z trzech części projektu badawczego dotyczącego turystyki wytchnieniowej. Projekt ma na celu pogłębione zrozumienie doświadczeń badanych opiekunów związanych z turystyką wytchnieniową – formą wsparcia, która pozwala opiekunom na czasowe odciążenie od codziennych obowiązków, jednocześnie zapewniając opiekę i bezpieczeństwo ich podopiecznym.

W ramach niniejszego badania analizowano różne formy wyjazdów – od jednodniowych po kilkunastodniowe – w trakcie których opiekunowie mieli możliwość odpoczynku i regeneracji, a opieka nad osobą z niepełnosprawnością była w tym czasie przejmowana przez wykwalifikowany personel.

Niniejsza część raportu koncentruje się wyłącznie na perspektywie opiekunów OzN, którzy co najmniej raz skorzystali z usług turystyki wytchnieniowej. Analiza obejmuje zarówno aspekt funkcjonalny, jak i emocjonalny korzystania z tej formy wsparcia, uwzględniając pełny przebieg doświadczenia – od momentu uzyskania informacji o możliwości wyjazdu, przez udział, aż po refleksje po jego zakończeniu.

W badaniu brało udział 45 opiekunów osób z niepełnosprawnościami, w tym 38 kobiet i 7 mężczyzn. Kryterium kwalifikacji do udziału w badaniu stanowiło posiadanie co najmniej jednego doświadczenia z wyjazdem wytchnieniowym. Dobór uczestników zapewnił zróżnicowanie ze względu na wiek, miejsce zamieszkania oraz rodzaj niepełnosprawności podopiecznego, co pozwoliło uchwycić szerokie spektrum doświadczeń i perspektyw opiekunów.

II.1. Rozumienie i znaczenie turystyki wytchnieniowej

Dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami „wytchnienie” nie jest abstrakcyjną ideą, lecz bardzo konkretnym doświadczeniem odciążenia psychofizycznego. W narracjach respondentów powtarzały się opisy ciszy, spokoju, „wyłączenia czujności” oraz poczucia bezpieczeństwa – zarówno własnego, jak i podopiecznego. To właśnie

moment, w którym mogą na chwilę zdjąć z siebie ciężar odpowiedzialności i pozwolić sobie na odpoczynek bez poczucia winy.

Mikro-rytuały wytchnienia

Usiądziesz z kawą i nie patrzysz na zegarek, nie nasłuchujesz.

Poranne światło w lesie. Milczenie.

Zielony ogród. Łóżko, w którym spałam całą noc.

Mój pierwszy raz od dziewięciu lat na basenie, kiedy ja jestem w wodzie i ja w niej pływam.

Wypowiedzi pokazały jednak, że wytchnienie nie jest przeżywane wyłącznie w kategoriach ulgi. Bardzo często towarzyszy mu ambiwalencja emocjonalna: wstyd, lęk i poczucie winy związane z oddaniem bliskiego pod opiekę innych. To emocjonalne napięcie przełamywane jest dopiero wówczas, gdy opiekunowie zyskują pewność, że ich podopieczny jest bezpieczny i otoczony profesjonalną opieką.

Ambiwalencja emocjonalna

Ulga, łzy, niedowierzanie. Trochę też wstydu – że zostawiam bliską osobę. Najpierw wstyd i lęk. Potem łzy. A potem – taka cisza w środku, jakiej dawno nie czułam. Radość, że mam chwilę spokoju. Wina, że z tej radości korzystam.

Istotnym elementem doświadczenia jest także sam termin „turystyka wytchnieniowa”. Na początku wielu respondentów podchodziło do niego z rezerwą – słowo „turystyka” brzmiało zbyt lekko, budziło skojarzenia z wakacyjną rozrywką, a nie z realnym wysiłkiem i trudem opieki. Jednak osobiste uczestnictwo w wyjeździe prowadziło do głębszej reinterpretacji: „turystyka wytchnieniowa” zaczęła być rozumiana jako bezpieczna przestrzeń regeneracji, opieki i odciążenia.

Redefinicja turystyki wytchnieniowej

Trochę nieszczęśliwe sformułowanie, bo sugeruje rozrywkę. A dla większości z nas to nie ‘turystyka’, tylko ratowanie się przed wypaleniem.

Miałam opór, wobec tego hasła. Dla mnie ‘turystyka’ to plaża, hotel, drink z parasolką. A tu mowa o czymś zupełnie innym.

Po tym wyjeździe kojarzy mi się z czymś bardzo prawdziwym. Z bezpieczeństwem. Z opieką.”

W efekcie turystyka wytchnieniowa staje się dla opiekunów „podróżą” – często bardziej mentalną niż geograficzną. To odejście od rutyny, okazja do odzyskania własnej tożsamości poza rolą opiekuna i możliwość doświadczenia ulgi oraz równowagi psychicznej.

Wnioski:

Dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami wytchnienie oznacza przede wszystkim psychofizyczne odciążenie, które możliwe jest tylko wtedy, gdy mają pewność, że ich bliski jest bezpieczny. To doświadczenie łączy ulgę i regenerację z ambiwalentnymi emocjami – poczuciem winy, wstydu i lęku przed oddaniem kontroli. Sama etykieta „turystyka wytchnieniowa” początkowo budzi sceptycyzm, lecz po przeżyciu wyjazdu zostaje wypełniona nowym znaczeniem: staje się symbolem bezpieczeństwa, równowagi i odzyskanej podmiotowości opiekuna.

II.2. Motywacje i decyzja o udziale w turystyce wytchnieniowej

Pierwszy kontakt z turystyką wytchnieniową stanowi dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami moment szczególny – często trudniejszy niż sam udział w wyjeździe. Decyzja o podjęciu tego kroku dojrzewa zwykle długo, w cieniu codziennego przeciążenia, obaw i poczucia odpowiedzialności za bliską osobę. To właśnie na etapie podejmowania decyzji ujawniają się najważniejsze bariery psychologiczne: lęk o bezpieczeństwo podopiecznego, poczucie winy związane z myślą o odpoczynku, brak zaufania do obcych opiekunów. Jednocześnie to także moment, w którym kumulują się najsilniejsze potrzeby: pragnienie ulgi, odzyskania przestrzeni dla siebie, czy choćby krótkiego oderwania od nieustannego trybu czuwania.

Analiza wypowiedzi pokazuje, że decyzja o udziale nie jest prostym wyborem organizacyjnym, lecz procesem emocjonalnym i społecznym. Często wymaga

impulsu z zewnątrz – zachęty ze strony rodziny, wsparcia instytucji czy przykładu znajomych. Z drugiej strony, kluczową rolę odgrywa stopniowe budowanie zaufania do organizatorów i kadry opiekuńczej. To właśnie splot tych czynników – kryzysu, potrzeby i wsparcia – sprawia, że opiekunowie decydują się na swój pierwszy wyjazd.

II.2.1 Powody skorzystania z wyjazdu.

W kontekście rozwoju i upowszechniania turystyki wytchnieniowej zrozumienie motywacji opiekunów do udziału w pierwszym wyjeździe ma kluczowe znaczenie. Pierwszy kontakt z tą formą wsparcia jest momentem przełomowym – często przesądza o tym, czy opiekunowie powrócą do tej oferty w przyszłości. Decyzja o wyjeździe rzadko ma charakter spontaniczny; częściej jest efektem nakładania się czynników kryzysowych, zewnętrznych impulsów oraz stopniowego budowania zaufania do organizatorów. Towarzyszą jej zarówno silne potrzeby odpoczynku, jak i głębokie obawy przed powierzeniem opieki innym osobom.

Najczęściej wskazywaną przyczyną była chroniczna eksploatacja sił fizycznych i psychicznych. Opiekunowie mówili o przeciążeniu, które nie ustępowało po odpoczynku, a czasem przyjmowało formę objawów kryzysu zdrowotnego. W tle obecna była również narastająca frustracja związana z brakiem wsparcia i jednostronnością obowiązków.

Zmęczenie i przeciążenie jako główny motor decyzji

Zmęczenie. Takie, które nie mija po przespanej nocy – bo takich nocy po prostu nie ma. Zmęczenie, które jest w ciele, w umyśle i w duszy.

Byłem na granicy. Przez kilka miesięcy spałem po dwie, trzy godziny, a w dzień robiłem wszystko mechanicznie.

Bóle pleców, bezsenność, łzy bez powodu..., jeśli teraz nie zrobię kroku w tył, to się posypię.

Decyzję często wymuszało wsparcie z zewnątrz – bliscy, znajomi lub instytucje stawały się motorem działania, łamiąc opór i poczucie winy. W ten sposób

odpoczynek przestawał być postrzegany jako przejaw egoizmu, a zaczynał funkcjonować jako konieczność.

Impuls i wsparcie z zewnątrz

Żona mnie po prostu... wysłała. Spakowała torbę. Kazała jechać.

Pani z MOPS-u powiedziała: Pan nie może tak sam, cały czas.

Moja pani terapeutka powiedziała, że muszę wyjść do ludzi.

Naturalną barierą była obawa o to, czy podopieczny poradzi sobie bez opiekuna – szczególnie w przypadku poważnych potrzeb medycznych lub komunikacyjnych. Często decyzja wymagała kilku prób i stopniowego osławania się z myślą wyjeździe.

Obawy i opór wobec powierzenia opieki

Najpierw się oburzyłam – co? Mam go zostawić obcym? A potem przyszło zmęczenie większe niż strach.

Bałam się, że syn sobie nie poradzi, że będzie płakał, że znów będzie agresywny.

Ułatwieniem w podjęciu decyzji była obecność znanych osób, dobre opinie oraz widoczny profesjonalizm organizatorów. Zaufanie do kadry i przykład innych uczestników pełniły rolę katalizatora przełamania obaw.

Zaufanie i pozytywne przykłady

Powiedzieli, że będą się zajmować opiekunkami z doświadczeniem, to się zgodziłam.

Znajoma była, opowiadała o tych wyjazdach... dlatego postanowiłam skorzystać.

Dla części opiekunów udział w wyjeździe oznaczał próbę odzyskania poczucia autonomii, powrotu do siebie i chwili tylko dla własnych potrzeb. W najbardziej dramatycznych przypadkach decyzja o wyjeździe miała charakter ratunkowy – stanowiła reakcję na kryzys psychiczny lub zdrowotny.

Odzyskiwanie siebie i desperackie decyzje

Potrzebowałam tego czasu dla siebie i takiego zresetowania głowy.

Poczucie, że nadal mam w sobie coś więcej niż funkcję.

To nie była decyzja – to było SOS.

Zasnąłem w pracy na przerwie... wtedy powiedziałem sobie: albo coś zmienisz, albo się rozsypiesz.

II.2.2. Czas trwania wyjazdu

Czas trwania pobytu okazał się jednym z najważniejszych czynników kształtujących jakość doświadczenia. Krótkie wyjazdy pełniły funkcję „prób generalnych”, dłuższe umożliwiały pełną regenerację, a wszystkie – niezależnie od długości – uruchamiały powtarzalny proces adaptacji: od napięcia i lęku na początku, przez stopniowe wyciszenie, aż po trudności z powrotem do codzienności.

Jednodniowe wycieczki były traktowane bardziej jako forma rekreacji i integracji niż faktyczne wytchnienie. Uczestnicy podkreślali, że dawały chwilową odskocznnię, ale nie przełamywały nawyku ciągłego czuwania.

Jednodniowe wycieczki

Jeden dzień.

Na tych jednodniowych wyjazdach w góry.

Takie chodzenia po górach... raz byłam na takim dłuższym, ale zwykle jednodniowe.

Opiekunowie często traktowali krótsze wyjazdy (2–3 dni) jako pierwszy test – szansę na sprawdzenie, czy potrafią powierzyć opiekę innym osobom i czy sami odnajdą się w sytuacji odpoczynku. Jednocześnie wielu wskazywało, że czas był zbyt krótki, aby w pełni przełamać nawyk czuwania.

Krótkie wyjazdy (2–3 dni) jako próba

Trzy dni. W teorii krótko, ale jak człowiek nie miał żadnego odpoczynku przez lata, to każda doba się liczy. Traktowałem to jako próbę.

Dla mnie – idealnie na pierwszy raz. Na dłużej nie dałbym się namówić. Ale okazało się, że ten czas wystarczył, żeby coś się we mnie przełamało.

Trzy. Zdecydowanie za krótko.

Pobyty średniej długości (4–5 dni) często opisywano jako optymalne – pozwalały na wyciszenie, ale bez poczucia nadmiernego oderwania od rzeczywistości. Wielu uczestników wskazywało, że dopiero drugi czy trzeci dzień przynosił realną ulgę i poczucie bezpieczeństwa.

Średnie pobyty (4–5 dni) – balans pomiędzy odpoczynkiem a codziennością

Cztery dni – wystarczająco długi, by odetchnąć, ale nie tak długi, bym czuła się zupełnie oderwana od rzeczywistości.

Pięć dni – wystarczająco, żeby się wyciszyć... i zatęsknić, ale w zdrowy sposób.

Pierwszego dnia byłam sztywna jak kij – nie mogłam się wyluzować. Drugiego zaczęło docierać, że jestem bezpieczna.

Dłuższe wyjazdy (6–7 dni) dawały szansę na najpełniejsze doświadczenie wytchnienia, ale wymagały kilku pierwszych dni, aby mentalnie „zejść z posterunku” i przestać funkcjonować w trybie kontroli. To właśnie wtedy pojawiało się poczucie swobody i odzyskania decyzyjności w codziennych drobiazgach.

Dłuższe pobyty (6–7 dni) – głęboka regeneracja

Tydzień... dopiero w trzecim dniu poczułem, że zaczynam naprawdę z tego korzystać.

Wcześniej byłem w trybie kontroli zdalnej.

Sześć dni... pierwszy raz od wielu lat czułam, że to ja wybieram, co zrobię rano.

Sześć dni... wspólny wyjazd z żoną, ale bez dzieci.

We wszystkich relacjach widoczny był powtarzalny schemat przeżywania wyjazdu: pierwsze dni wiązały się z napięciem i paniką, kolejne przynosiły ulgę i regenerację, a końcówka – mieszaninę tęsknoty i niechęci do powrotu.

Proces adaptacji do odpoczynku

Cztery dni. Pierwszy – panika. Drugi – dezorientacja. Trzeci – wyciszenie. Czwarty – ogromna

potrzeba, żeby to się nie kończyło.

Czwartego nie chciałam wracać. Piątego się bałam, że nie udźwignę powrotu.

II.2.3. Pierwsze wrażenia po udziale

Pierwszy kontakt z turystyką wytchnieniową był przez opiekunów opisywany jako doświadczenie przełomowe. Początkowo dominowały nieufność, napięcie i poczucie winy, lecz w miarę upływu czasu pojawiało się niedowierzanie, ulga i stopniowe przełamywanie trybu czuwania.

Wielu uczestników wskazywało na zaskoczenie, że system wsparcia może działać bez ich ciągłej obecności i kontroli. Było to pierwsze doświadczenie, które uświadamiało im, że dziecko lub bliski z niepełnosprawnością może być bezpieczny również w rękach profesjonalistów.

Zaskoczenie, że system działa

Byłam w szoku, że to naprawdę działa. Że mogę wyjechać i dziecko jest bezpieczne. I że ja się nie rozpadłam bez niego.

Byłem zaskoczony, że to tak porządnie zorganizowane. (...) Poczułem, że ktoś o mnie pomyślał.

Pierwsze dni pobytu były zwykle najtrudniejsze. Opiekunowie opisywali silne napięcie i poczucie winy, które utrudniały im korzystanie z odpoczynku. Dopiero pozytywne informacje zwrotne od kadry i pewność, że wszystko przebiega zgodnie z planem, przynosiły przełom i pozwalały na odpuśczenie kontroli.

Przełamanie poczucia winy i lęku

Pierwszy dzień to walka z głową: czy dobrze zrobiłam? (...) A potem dostałam wiadomość: wszystko dobrze, nie dzwoń, odpoczywaj – coś mi puściło.

Na początku – niedowierzanie. Nie wiedziałem, co mam robić z rękami, czasem, ciszą. Po kilku godzinach poczułem się... lżejszy.

Moment ulgi często miał charakter cielesny. Opiekunowie mówili o łzach, które pojawiały się nagle, rozluźnieniu mięśni czy poczuciu lekkości – reakcjach, które świadczyły o długotrwałym życiu w stanie napięcia.

Ulga w ciele

Łzy. Bo ciało się rozluźniło i nie wiedziało, co z tym zrobić.

Zasnęłam w środku dnia – pierwszy raz od lat. Obudziłam się i nie wiedziałam, co zrobić z ciszą.

Warunkiem, który umożliwiał ten przełom, było poczucie bezpieczeństwa. Dopiero świadomość, że podopieczny jest w dobrych rękach, pozwalała skupić się na sobie i na własnych potrzebach.

Zaufanie do opieki

Najważniejsze było to, żeby moje dziecko zostało odpowiednio zaopiekowane (...) i mogłam się kierować swoimi innymi potrzebami niż opiekuna.

W miarę jak opiekunowie odpuszczali kontrolę, pojawiała się przestrzeń na odkrywanie własnej tożsamości poza rolą opiekuńczą. Był to jeden z najczęściej wskazywanych, przełomowych efektów pierwszego wyjazdu.

Odzyskanie siebie

Poczułam się znowu kobietą, nie tylko opiekunką. Poczułam się... potrzebna sobie samej.

Szok, że można spać do 7:30 i (...) być otoczonym przez ludzi, którzy niczego ode mnie nie chcą.

Wnioski:

Najważniejsze obserwacje:

- **Punkt startowy** – chroniczne zmęczenie, przeciążenie i symptomy kryzysu zdrowotnego.
- **Impuls z zewnątrz** – rodzina, terapeuci lub instytucje często „zmuszają” do pierwszego kroku.
- **Bariera emocjonalna** – silny lęk o bezpieczeństwo bliskiego i poczucie winy, że „opuszczają” podopiecznego.
- **Klucz do przełamania** – zaufanie do profesjonalizmu kadry oraz pozytywne przykłady innych.
- **Czas pobytu** – krótkie wyjazdy pełnią funkcję wstępnego testu, pełna regeneracja wymaga co najmniej kilku dni.
- **Pierwsze wrażenie** – przejście od napięcia i niedowierzania do ulgi, zaufania i odzyskania własnej podmiotowości.

II.3. Doświadczenia i ocena wyjazdów w ramach turystyki wytchnieniowej

Wyjazdy wytchnieniowe były dla opiekunów OzN doświadczeniem przełomowym, w którym nakładały się na siebie emocje, oczekiwania i potrzeby związane zarówno z odpoczynkiem, jak i z poczuciem bezpieczeństwa powierzonych podopiecznych. Analiza wypowiedzi uczestników pokazuje, że przebieg pobytu wyznaczał wyraźną dynamikę: od początkowych obaw i napięcia, przez momenty pozytywnych zaskoczeń i ulgi, aż po głębsze refleksje nad własną rolą i stanem psychicznym. Kluczowym wymiarem okazała się nie tylko sama możliwość regeneracji, lecz także poczucie bycia zauważonym, wysłuchanym i traktowanym jako podmiot procesu.

W kolejnych podrozdziałach omówiono, jak opiekunowie opisywali pozytywne zaskoczenia, zaspokojone potrzeby i emocje towarzyszące wyjazdom, jakie efekty psychiczne i emocjonalne uzyskali oraz jak oceniali własny wpływ na przebieg pobytu.

II.3.1. Pozytywne zaskoczenia związane z turystyką wytchnieniową.

Doświadczenia opiekunów pokazują, że wyjazdy wytchnieniowe często zaczynają się od niskich oczekiwań, obaw i niepewności. Stereotypowo zakładali, że opieka nad ich bliskimi będzie powierzchowna, a oni sami będą traktowani przedmiotowo lub oceniająco. Zaskoczenie wynikało więc z kontrastu między przewidywaniami a rzeczywistością, w której pojawiło się poczucie bezpieczeństwa, troski i swobody.

Najczęściej podkreślanym źródłem pozytywnego zdziwienia był profesjonalizm kadry i organizatorów. Opiekunowie nie spodziewali się tak wysokiego poziomu przygotowania – zarówno merytorycznego, jak i emocjonalnego. Zamiast rutynowego, mechanicznego podejścia, spotkali się z autentyczną uważnością i empatią. Dla wielu osób była to pierwsza sytuacja, w której mogły zaufać, że ich bliski jest pod opieką fachowców, a nie przypadkowych osób.

Drugim ważnym obszarem zaskoczenia były reakcje samych podopiecznych. Wielu opiekunów bało się sprzeciwu, płaczu czy niepokoju, a zamiast tego obserwowali, że dziecko czy partner dobrze odnalazł się w nowym środowisku. To doświadczenie nie tylko zdejmowało z opiekunów ciężar czuwania, ale także dawało poczucie, że nie są jedynymi osobami zdolnymi do zapewnienia bezpieczeństwa i komfortu.

Kolejnym istotnym elementem była atmosfera – brak presji, brak oceniania i możliwość bycia sobą. Opiekunowie podkreślali, że po raz pierwszy od dawna mogli odpocząć bez konieczności tłumaczenia się, udawania lub spełniania cudzych oczekiwań. Ważną rolę odgrywały tu drobne gesty kadry: zwyczajna rozmowa, zapytanie o potrzeby czy podanie kawy – odbierane jako wyraz szacunku i troski wobec nich samych.

Wreszcie, pozytywnym zaskoczeniem była wspólnota doświadczeń z innymi opiekunami. Spotkanie osób w podobnej sytuacji, bez rywalizacji i oceniania, budowało atmosferę akceptacji i poczucie normalności. Wielu uczestników podkreślało, że dzięki temu łatwiej było im uwierzyć, iż wytchnienie jest możliwe i potrzebne.

Pozytywne zaskoczenia

Nie spodziewałem się aż takiego poziomu przygotowania – kadra, opieka, podejście do osób z ASD.

Bąłam się, że będzie płakać... a okazało się, że była spokojna, dobrze jadła, nawet spała lepiej niż w domu.

Nikt mnie nie zmuszał do aktywności. Miałem wybór, własny rytm dnia.

Ktoś podał mi kawę – taka mała rzecz, ale... zrobiła mi dzień.

Rodzinna atmosfera... z częścią tych ludzi spotykam się teraz w różnych okolicznościach.

II.3.2. Trudności w korzystaniu z turystyki wytchnieniowej.

Choć wyjazdy wytchnieniowe przynosiły ulgę i pozytywne doświadczenia, wielu opiekunów podkreślało, że początki były obciążone trudnościami. Najważniejsze bariery miały charakter psychologiczny: niełatwo było „odpuścić” kontrolę, powierzyć opiekę nad bliskim innym osobom i pozwolić sobie na odpoczynek bez poczucia winy. To doświadczenie wiązało się z konfrontacją z głęboko zakorzenionymi przekonaniami: „muszę być zawsze w gotowości”, „nikt inny nie zrobi tego tak dobrze jak ja”, „odpoczynek to egoizm”.

Pierwsze godziny i dni wyjazdu często przebiegały pod znakiem lęku – o bezpieczeństwo podopiecznego, o to, jak odnajdzie się w grupie, czy otrzyma właściwą opiekę. Opiekunowie mówili o napięciu psychicznym i fizycznym, które towarzyszyło im aż do momentu, gdy zobaczyli lub usłyszeli, że wszystko jest w porządku. Wtedy zaczynała się stopniowa ulga.

Wielu badanych mówiło także o trudnościach w „pozwoleniu sobie” na odpoczynek. Nawet kiedy fizycznie byli odciążeni, w głowie nadal odtwarzali nawyk czuwania. Część z nich opisywała ciszę jako trudne doświadczenie – bo odsłaniała emocje i myśli, które wcześniej były przykryte rutyną opieki.

Drugim źródłem trudności były bariery praktyczne – związane z infrastrukturą, logistyką czy zmęczeniem ciała. Niedostosowane łazienki, brak odpowiedniego łóżka czy długi dojazd były elementami, które mogły obniżać komfort wyjazdu. Jednocześnie jednak część opiekunów mówiła wprost, że nie doświadczyła żadnych problemów – co często wiązało się z wcześniejszym przygotowaniem emocjonalnym, większym zaufaniem do kadry lub dobrze zorganizowanym wyjazdem.

Trudności w korzystaniu z wyjazdu

Oddanie odpowiedzialności. Przez tyle lat wszystko sam... musiałem zaufać obcym ludziom.

Pierwszy wieczór... miałam wrażenie, że zaraz zadzwoni telefon, że coś się stało.

Nie umiałam siedzieć sama... Dopiero drugiego dnia pozwoliłam sobie po prostu usiąść. Cisza też była trudna. Bo nagle usłyszałam własne myśli. I wiele z nich było bolesnych. Pierwsze zetknięcie z nowym łóżkiem – zawsze się boimy, że spadnie.

Nie miałam trudności – miałam to już przepracowane w terapii.

II.3.3. Poczucie wypoczęcia po skorzystaniu z turystyki wytchnieniowej

Najbardziej wyraźnym efektem wyjazdu było poczucie wypoczęcia. Opiekunowie podkreślali, że nie chodziło jedynie o relaks fizyczny – ten był ważny, ale często drugorzędny wobec odpoczynku psychicznego. Największą wartością była możliwość zrzucenia mentalnego ciężaru odpowiedzialności, choćby na kilka dni i wyjścia z roli „strażnika w pogotowiu 24/7”.

Doświadczenie odpoczynku było silnie związane z zaufaniem do kadry i poczuciem bezpieczeństwa podopiecznego. Kiedy opiekun wiedział, że jego bliski jest w dobrych rękach, mógł wreszcie „odłączyć czuwanie” i skupić się na sobie. Taki moment dawał spokój, zmniejszenie napięcia i – jak wielu podkreślało – większą cierpliwość w codzienności po powrocie.

Wielu badanych mówiło o symbolicznym znaczeniu drobnych gestów: ktoś podał posiłek, ktoś zapytał o samopoczucie, ktoś pozwolił im być sobą bez presji czy oceniania. To sprawiało, że odpoczynek nabierał głębszego wymiaru – stawał się doświadczeniem bycia dostrzeżonym i ważnym.

Co ciekawe, część uczestników podkreślała długofalowe skutki wyjazdu – np. większą gotowość do zmian w życiu czy wprowadzenie nowych rytuałów dbania o siebie. W ten sposób turystyka wytchnieniowa stawała się nie tylko chwilową przerwą, lecz także impulsem do szerszej zmiany.

Poczucie wypoczęcia

Takie psychiczne wypoczęcie... ten ciężar, który był przed, ustąpił naprawdę.

Zdecydowanie to, że w końcu nie musiałam być na takim stand-by'u 24 na 7.

Do pracy wróciłam z innym nastawieniem. Mniej spięta.

Ktoś mi zrobił śniadanie. Brzmi głupio, ale dla mnie to było święto.

Wracam z przekonaniem, że mogę tak funkcjonować dalej – ale tylko pod warunkiem, że co jakiś czas dostanę przerwę na regenerację.

II.3.4. Emocje towarzyszące wyjazdom w ramach turystyki wytchnieniowej.

Wyjazd w ramach turystyki wytchnieniowej był zawsze silnie naznaczony emocjami. Analiza pokazuje wyraźną dynamikę – od napięcia, lęku i poczucia winy przed wyjazdem, przez stopniowe osvajanie się z oddaniem kontroli, aż po ulgę i spokój.

Przed wyjazdem dominowały lęk i niepokój. Opiekunowie obawiali się zarówno o bezpieczeństwo podopiecznych, jak i o swoją rolę. Wiele osób przyznawało, że towarzyszyła im ambiwalencja – pragnienie odpoczynku mieszało się z poczuciem winy, że z niego korzystają.

W pierwszych dniach emocje miały także wymiar fizyczny – napięcie w ciele, bezsenność, poczucie ciągłego czuwania. Przełomowym momentem była zazwyczaj informacja, że z podopiecznym wszystko w porządku. Dopiero wtedy opiekunowie zaczęli odczuwać ulgę i pozwalać sobie na prawdziwy odpoczynek.

Z czasem wyjazd stawał się doświadczeniem pozytywnej reinterpretacji – zamiast poczucia winy pojawiało się przekonanie, że odpoczynek to nie egoizm, lecz prawo i potrzeba. Wspólnota z innymi opiekunami dodatkowo wzmacniała to poczucie normalności, oswajała z emocjami i redukowała lęk.

Emocje towarzyszące wyjazdom

Przed każdym wyjazdem jest dużo lęku i obawy jak to będzie...

Największy lęk był taki..., że może on poradzi sobie beze mnie. Że okaże się, że nie jestem niezastąpiona.

Dostając już informację, że wszystko jest ok, poczułam taki spokój i właśnie to wytchnienie.

To nie grzech odpocząć. Że mogę myśleć o sobie – nie jako egoistce, tylko jako osobie potrzebującej.

Było tak fajnie, że kto by pomyślał, że taka mama może sobie wieczorem odpocząć w saunie, wejść do jeziora...

II.3.5. Wpływ wyjazdów w ramach turystyki wytchnieniowej na stan psychiczny i emocjonalny/

Wyjazdy w ramach turystyki wytchnieniowej miały istotny wpływ na stan psychiczny i emocjonalny opiekunów. Uczestnicy wskazywali, że najważniejszym efektem było obniżenie napięcia i poczucia przytłoczenia, które towarzyszyło im w codziennym życiu. Już krótki czas poza rutyną pozwalał na odzyskanie równowagi i nabranie dystansu.

Kolejnym elementem była zmiana perspektywy – wielu badanych podkreślało, że dzięki wyjazdom zyskiwali prawo do odpoczynku i uświadamiali sobie, że ich potrzeby są równie ważne, jak obowiązki opiekuńcze. Odpoczynek nie był więc „egoizmem”, ale koniecznością pozwalającą utrzymać zdrowie i sprawność w dłuższym czasie.

Silnym doświadczeniem było także odzyskanie poczucia własnej tożsamości i podmiotowości. Wyjazd tworzył przestrzeń, w której opiekunowie mogli poczuć się kimś więcej niż „opiekunem” – na powrót osobą z własnymi pragnieniami, zainteresowaniami i sprawczością.

Opisywanym często aspektem była fizyczna, ucieleśniona ulga: rozluźnienie mięśni, spadek napięcia w ciele, uczucie lekkości. Ważną rolę odgrywały aktywności fizyczne i przestrzenie relaksacyjne – basen, sauna, spacer.

Nie do przecenienia była także wspólnota z innymi opiekunami – rozmowy, dzielenie się doświadczeniami i poczucie, że inni mierzą się z podobnymi problemami. Wyjazd stawał się przestrzenią wymiany i wsparcia, a także momentem autorefleksji, w którym można było spojrzeć na własne życie z dystansem.

Wpływ na stan psychiczny i emocjonalny

Wróciłam taka mocniejsza w środku. Pewniejsza siebie.

Przystopował mnie i pozwolił mi pomyśleć bardziej o sobie. Tak, że ja też jestem ważna.

Takie psychiczne wypoczęcie... ten ciężar, który był przed, ustąpił naprawdę. Byłam zadowolona, że wszystko było zorganizowane krok po kroku i mogłam się po prostu poddać temu wyjazdowi.

Endorfiny robią swoje... sport i ruch to dla mnie klucz do odnowy.

II.3.6. Poczucie wpływu na przebieg wyjazdu.

Poczucie wpływu na przebieg wyjazdu było dla uczestników jednym z kluczowych elementów budujących zaufanie i komfort. W wielu wypowiedziach podkreślano, że możliwość wyboru aktywności i brak presji dawały poczucie autonomii oraz odbudowywały sprawczość, często utraconą w rutynie codziennej opieki.

Opiekunowie zwracali uwagę, że byli traktowani podmiotowo – organizatorzy pytali o ich potrzeby, konsultowali szczegóły dotyczące podopiecznych, reagowali na sugestie. Takie doświadczenie partnerskiego traktowania zwiększało poczucie bezpieczeństwa i wzmacniało zaufanie do całego systemu wsparcia.

Jednocześnie część osób wskazywała, że brak konieczności decydowania o wszystkim również miał wartość – był źródłem ulgi i odpoczynku od codziennej odpowiedzialności. Niektórzy odbierali narzucony rytm dnia jako coś pozytywnego, ponieważ pozwalał zdjąć z siebie ciężar planowania i organizowania.

W badaniach pojawiały się także głosy ambiwalentne – wdzięczność za doświadczenie mieszała się z refleksją, że formuła wyjazdu nie do końca odpowiadała indywidualnym potrzebom. To pokazuje, że elastyczność organizatorów i różnorodność oferty mają kluczowe znaczenie.

Poczucie wpływu

Miałem możliwość zdecydowania, z czego chcę korzystać, a co sobie odpuszczam. Nie czułem, że ktoś mi coś narzuca.

Całe życie jesteś odpowiedzialny za czyjś plan dnia, to miło w końcu mieć wybór. Byłam pytana o potrzeby syna, o moje granice – czułam się partnerką, nie klientką. Nikt mnie nie prowadził za rękę... to był mały kawałek odzyskanej sprawczości.

Nie, wszystko było zaplanowane i w ogóle mi to nie przeszkadzało – to była przyjemność, że ktoś zrobił to za mnie.

Wnioski:

Wyjazdy wytchnieniowe dla opiekunów OzN okazały się doświadczeniem głęboko transformującym, w którym codzienne napięcie i obawy stopniowo ustępowały miejsca pozytywnym zaskoczeniom, poczuciu bezpieczeństwa i regeneracji. Na poziomie podstawowym wyjazd dawał ulgę fizyczną i emocjonalną – zmniejszenie napięcia, odpoczynek, odzyskanie energii. Jednocześnie uruchamiał procesy głębsze: przewartościowanie własnej roli, odkrywanie podmiotowości i akceptację prawa do odpoczynku. W rezultacie turystyka wytchnieniowa staje się nie tylko chwilowym wsparciem, ale doświadczeniem, które przełamuje mechanizm stałej czujności i wzmacnia poczucie sprawczości w życiu codziennym.

II.4. Potrzeby i oczekiwania opiekunów w kontekście turystyki wytchnieniowej.

Opiekunowie osób z niepełnosprawnościami należą do grupy szczególnie narażonej na przeciążenie fizyczne i emocjonalne. Ich codzienność to nieustanna odpowiedzialność, brak czasu dla siebie i poczucie, że odpoczynek jest luksusem, a nie prawem. W takim kontekście turystyka wytchnieniowa staje się nie tylko formą rekreacji, ale przede wszystkim narzędziem podtrzymywania zdrowia i zdolności do dalszej opieki. Potrzeby i oczekiwania wobec tej formy wsparcia są jednak znacznie szersze niż sama organizacja wyjazdu. Obejmują kwestie systemowe (ciągłość i równość dostępu), praktyczne (indywidualizacja, bezpieczeństwo, dopasowanie długości i formy pobytu), a także emocjonalne (zaufanie do organizatorów, jakość komunikacji, normalizacja prawa do odpoczynku). Skuteczna turystyka wytchnieniowa nie może być jednolitą usługą dla wszystkich, ale powinna odpowiadać na zróżnicowane realia życia rodzinnego i osobistego. To, co dla jednej osoby jest okazją do ciszy i samotności, dla innej będzie przestrzenią do budowania relacji partnerskich czy wspólnotowych. Wspólnym mianownikiem pozostaje jednak potrzeba profesjonalnej, bezpiecznej i przewidywalnej opieki nad podopiecznym – warunek konieczny, by opiekun mógł pozwolić sobie na prawdziwy odpoczynek.

II.4.1. Niezaspokojone potrzeby opiekunów OzN w kontekście turystyki wytchnieniowej.

Choć wyjazdy wytchnieniowe były dla uczestników ważnym doświadczeniem, wielu opiekunów podkreślało, że w obecnym systemie pozostaje wiele niezaspokojonych potrzeb. Kluczowym oczekiwaniem była ciągłość i przewidywalność wsparcia – jednorazowy wyjazd przynosił ulgę, ale nie rozwiązywał problemu chronicznego zmęczenia. Podkreślano, że regeneracja wymaga systematyczności, a nie incydentalnych form odpoczynku.

Ciągłość i systemowość wsparcia

Jeden turnus to plaster na ranę, ale rana zostaje. Potrzebujemy regularności, dostępności bez walki o miejsce.

Ten wyjazd nie może być raz w życiu – bo wypalenie wraca szybciej niż się go rozładowuje. Takie wyjazdy nie mogą być wydarzeniem raz na trzy lata, bo wtedy to bardziej nostalgia niż pomoc.

Kolejnym problemem była nierówność dostępu. Opiekunowie z mniejszych miejscowości zwracali uwagę na brak informacji i ograniczoną ofertę, co sprawiało, że możliwość skorzystania z turystyki wytchnieniowej miała często charakter przypadku, a nie planowanego wyboru.

Równość dostępu

Na wsi jest trudno. Brakuje informacji. Gdyby nie pielęgniarka, nie dowiedziałabym się o niczym. Dowiedziałam się o wyjeździe przez przypadek... sądziłam, że to tylko dla wybranych. Nie tylko w dużych miastach... więcej turnusów – bo miejsc jest za mało.

Silnie wybrzmiewała również potrzeba przygotowania emocjonalnego przed wyjazdem i wsparcia po jego zakończeniu. Towarzyszące poczucie winy i lęk wymagały oswojenia, a powrót do codzienności – dodatkowego wsparcia.

Przygotowanie emocjonalne i wsparcie po wyjeździe

To nie zdrada odpocząć... potrzebne przygotowanie, że to nie jest nic złego.

Fajnie byłoby mieć wcześniej kogoś, kto przeprowadzi cię przez ten lęk... i dłuższy kontakt po wyjeździe. Większość z nas nie odpoczywała od lat. To nie jest takie proste, po prostu się spakować i pojechać.

Jednym z najczęściej podnoszonych braków była opieka zastępcza – bez niej wielu opiekunów nie mogło w ogóle rozważyć udziału w turnusie. To pokazuje, że nawet najlepsza oferta turystyczna traci znaczenie, jeśli nie istnieją fundamenty systemowego wsparcia.

Profesjonalna opieka zastępcza

Bez opieki zastępczej połowa opiekunów nigdy nie wyjedzie, choćby miała zaproszenia co tydzień. To największy problem – wielu z nas nie ma z kim zostawić bliskiego.

Opieka zastępcza dostępna wcześniej, by można ją było przetestować, poznać.

Dopełniały to inne wątki: potrzeba normalizacji odpoczynku i zmiany narracji (żeby był prawem, a nie przywilejem), uwzględnienie specyficznych grup opiekunów (np. samotnych ojców, opiekunów współmałżonków), a także możliwość mikro-przerw i mniej intensywnego programu podczas wyjazdu.

Normalizacja i różnorodność potrzeb

Potrzeba normalizacji odpoczynku – żeby to było naturalne, a nie odbierane jako coś ekstra. Brakuje wsparcia dla samotnych ojców – takich jak ja. Nie ma dla nas zbyt wielu narzędzi, informacji, kontaktów.

Było tak dużo zajęć, że brakowało kawałeczka czasu tylko dla siebie.

II.4.2. Obszary wymagające poprawy w turystyce wytchnieniowej z perspektywy opiekunów OzN.

Opiekunowie jasno wskazują, że obecny model wytchnienia wymaga większej elastyczności i dopasowania do indywidualnych potrzeb. Oczekiwania koncentrują się wokół odejścia od sztywnej formuły „jednej oferty dla wszystkich” na rzecz rozwiązań modułarnych, obejmujących różne tryby odpoczynku, długość pobytu oraz formy opieki. Dużą wagę przywiązuje się także do jakości komunikacji – mniej formalizmów i formularzy, a więcej realnego dialogu i empatycznego kontaktu z organizatorami.

W wielu wypowiedziach pojawia się też postulat personalizacji opieki nad podopiecznym oraz dopasowania grup wsparcia – tak, aby uczestnicy mogli odnaleźć się w środowisku odpowiadającym ich sytuacji. Ważnym elementem jest także wczesny kontakt przed wyjazdem, pozwalający na rozpoznanie potrzeb i zmniejszenie lęku towarzyszącego pierwszym wyjazdom.

Równie istotne okazało się wskazanie na potrzebę rozwijania alternatywnych form wytchnienia – np. opieki zastępczej w miejscu zamieszkania – oraz wsparcia psychologicznego i organizacyjnego przed i po wyjazdach. Opiekunowie podkreślali, że dopiero połączenie tych elementów pozwala zbudować poczucie bezpieczeństwa i realnej regeneracji.

✦ Obszary wymagające poprawy

Nie każdy opiekun potrzebuje wyjazdu sam, nie każdy chce grupy, warsztaty. Niektórzy po prostu chcą się wyspać, inni – porozmawiać.

Turnus dla dzieci z podobnymi potrzebami – inny dla bardziej sprawnych, inny dla bardziej wymagających. Krótki wywiad przed – żeby ktoś wiedział, z kim ma do czynienia. Więcej prawdziwego kontaktu. Nie formularze, ale rozmowy.

Krótkie weekendy dla początkujących, dłuższe wyjazdy dla tych, którzy już wiedzą, jak to działa. Cztery godziny, kiedy on miałby przestrzeń dla siebie, a ja dla siebie – w swoim domu. Przygotowanie do powrotu – żeby nie był to zderzak z codziennością.

My, mężczyźni, też opiekujemy się bliskimi. Ale rzadziej o tym mówimy.

II.4.3. Wizja idealnej turystyki wytchnieniowej oczami opiekunów.

Opiekunowie opisując swoją wizję idealnej turystyki wytchnieniowej, najczęściej podkreślali trzy fundamenty: pewność profesjonalnej i dopasowanej opieki nad osobą z niepełnosprawnością, elastyczność i swobodę w korzystaniu z czasu wolnego oraz regularność i przewidywalność wyjazdów. Te elementy tworzą poczucie bezpieczeństwa, pozwalają na realny odpoczynek i regenerację, a także ułatwiają podjęcie decyzji o udziale w kolejnych turnusach.

Ważnym aspektem jest kameralny charakter miejsc, ich bliskość natury i ograniczenie liczby uczestników. Opiekunowie wskazują, że unikają zatłoczonych, masowych ośrodków i preferują spokojne przestrzenie sprzyjające wyciszeniu. Duże znaczenie ma także prostota organizacyjna: jasne zasady, minimum biurokracji i przejrzysta komunikacja.

W idealnym modelu wyjazd opiera się na dobrowolności – zajęcia i aktywności są dostępne, ale nieobowiązkowe. Opiekunowie cenią możliwość wyboru, czy chcą brać udział w warsztatach, spędzać czas w grupie, czy też po prostu odpoczywać samotnie. Z kolei długość pobytu powinna być na tyle znacząca, aby dała efekt wytchnienia – minimum tydzień, a najlepiej dwa tygodnie – i powtarzalna w cyklu rocznym lub kwartalnym.

Nie mniej istotne są elementy wsparcia emocjonalnego – dostęp do psychologa, coacha czy po prostu rozmowy z innymi opiekunami. Takie spotkania pozwalają nie tylko odreagować, ale także wymienić doświadczenia i zyskać poczucie wspólnoty. W oczach uczestników idealna turystyka wytchnieniowa nie ma jednej formy, ale zapewnia wachlarz opcji dopasowanych do indywidualnych potrzeb i sytuacji życiowych.

Wizja idealnej turystyki wytchnieniowej

Kiedy wiem, że to blisko, mniej się stresuję. Mogę zadzwonić, jeśli coś się dzieje.

Miejsce z kompetentną kadrą, gdzie osoba z niepełnosprawnością jest zaopiekowana w sposób, który nie budzi wątpliwości.

Mały ośrodek, bez tłoku. Pokoje z możliwością wyjścia do ogrodu.

Bez agendy od–do... zajęcia opcjonalne, jasne: „To jest Pani przestrzeń. I wszystko jest w porządku, jak Pani z niej nie skorzysta”.

Moja wizja? Co trzy miesiące – 5–7 dni. Znane miejsce, znajoma kadra.

Prosta, cicha, dostępna; bez miliona papierów i konieczności tłumaczenia się, dlaczego mi się należy. Pokój, w którym nie słychać nic. Czasem wystarczy ławka, kawa i brak telefonu przez godzinę. Porozmawiać z terapeutami, z drugą mamą... to jest też forma terapii – dla dzieci i dla nas. Możliwość wyboru: aktywnie czy spokojnie, z grupą czy samotnie.

II.4.4. Potrzeba większej indywidualizacji usług turystyki wytchnieniowej.

Indywidualizacja pojawia się jako jedno z najczęściej wskazywanych oczekiwań wobec turystyki wytchnieniowej. Opiekunowie podkreślali, że każda rodzina, każdy podopieczny i każdy opiekun ma inne warunki, granice i potrzeby, a uniwersalny program nie zawsze odpowiada tej różnorodności.

Najważniejsze narzędzie indywidualizacji stanowi rozmowa wstępna – szczerą i otwartą wymianą informacji przed wyjazdem, która pozwala zrozumieć styl odpoczynku, ograniczenia zdrowotne czy preferencje towarzyskie. Kluczowe są konkretne pytania o sposób spędzania czasu: czy opiekun potrzebuje aktywności, warsztatów i integracji, czy raczej ciszy i samotności. Indywidualizacja oznacza również elastyczność – wolność wyboru aktywności i możliwość rezygnacji bez poczucia winy. Ważne jest też poszanowanie granic, zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Część respondentów wskazywała na sens tworzenia bardziej homogenicznych grup, np. rodziców dzieci małych lub dorosłych, co pozwala lepiej dopasować charakter wsparcia.

Równocześnie pojawiały się głosy, że wspólny, jednolity program również ma wartość – sprzyja integracji i wymianie doświadczeń. Dla części opiekunów kluczowe jest właśnie bycie częścią wspólnoty i poczucie, że inni mierzą się z podobnymi wyzwaniami.

Indywidualizacja

Inaczej wygląda sytuacja ojca dorosłego syna z autyzmem, a inaczej matki dziecka z porażeniem mózgowym.

Jestem babcią – mam swoje zdrowie, swoje ograniczenia. Potrzebuję, żeby ktoś zapytał, kim jestem.

Ktoś powinien zapytać: Agnieszko, jak ty lubisz odpoczywać? Rozmowa, a nie formularz. Czy lubię towarzystwo, czy wolę być sam. Warsztaty czy sen – i żeby jedno nie było lepsze od drugiego. Każdy opiekun ma inne granice, inny próg lęku.

Podział na grupy: rodzice małych dzieci, opiekunowie dorosłych, osoby samotne...Jedziemy po to, żeby się wspierać i wymieniać doświadczeniami.

II.4.5. Warunki poczucia bezpieczeństwa opiekunów OzN podczas turystyki wytchnieniowej.

Poczucie bezpieczeństwa okazało się jednym z absolutnie podstawowych warunków skuteczności wyjazdów wytchnieniowych. Opiekunowie podkreślali, że dopiero pewność, iż podopieczni mają zapewnioną kompetentną opiekę i jasne zasady organizacyjne, pozwala im na prawdziwe odpuszczenie czujności i odpoczynek psychiczny. Bezpieczeństwo budują zarówno elementy formalne (kompetencje kadry, procedury, obecność zaplecza medycznego), jak i czynniki emocjonalne (zaufanie, empatia, relacja z kadrami).

Na pierwszym planie pojawiało się oczekiwanie doświadczonej kadry – osób, które mają realną praktykę w pracy z osobami z niepełnosprawnościami i są w stanie przejąć odpowiedzialność w sytuacjach kryzysowych. Równie ważna była przejrzystość – opiekunowie chcieli znać zasady, harmonogram, zakres odpowiedzialności oraz mieć dostęp do rzetelnej, konkretnej informacji o opiece.

Stała osoba do kontaktu, przypisana do danej rodziny, znacząco wzmacniała poczucie bezpieczeństwa i redukowała chaos informacyjny.

Obok elementów formalnych istotną rolę odgrywała także atmosfera: empatia, uśmiech i traktowanie obaw opiekunów poważnie. To właśnie relacja i zaufanie sprawiały, że mogli odpuścić lęk i w pełni skorzystać z odpoczynku. Ważnym aspektem była również infrastruktura (dostosowanie miejsc, obecność pielęgniarki czy lekarza), a także liczebność grupy – kameralna, rodzinna atmosfera sprzyjała poczuciu komfortu.

Bezpieczeństwo

Kadra musi być kompetentna, kontakt, żeby go potrzebuję. Potrzebuję wiedzieć, że ktoś panuje nad sytuacją.

Zespół, który wie, co robi. Żadni „wolontariusze po kursie weekendowym”. Potrzebuję ludzi, którzy mają doświadczenie z chorobami neurodegeneracyjnymi.

Kompetentna kadra, kontakt do opiekuna, jasny harmonogram, rzetelna informacja: kto, gdzie, kiedy, za co odpowiada. Jak coś jest jasno opisane – łatwiej się na to zgodzić. Informacja – jasna i szczegółowa. Kto, co, kiedy. Kadra – z doświadczeniem, nie z łapanek. I komunikacja – szybka, konkretna, ale też ludzka.

Opieka na najwyższym poziomie. Informacja, kto, kiedy, jak. Telefon kontaktowy – nie infolinia, tylko konkretna osoba.

Zaufanie. Wystarczy jeden uśmiech, jedno zdanie z sercem – i już wiem, czy mogę tej osobie zostawić dziecko.

W tym ośrodku jest pielęgniarka 24 godziny na dobę... wiem, gdzie ewentualnie jest pogotowie, szpital — to są takie dla mnie najważniejsze.

Żeby było rodzinnie, żeby wszyscy są razem.

II.4.6. Optymalna długość wyjazdu w ramach turystyki wycieczkowej.

Długość wyjazdu była jednym z częściej dyskutowanych aspektów turystyki wycieczkowej. Uczestnicy podkreślali, że nie istnieje jeden uniwersalny model – czas potrzebny na odpoczynek zależy od doświadczenia w korzystaniu z tej formy wsparcia, poziomu zaufania do opieki zastępczej oraz psychicznej gotowości do „odpuszczenia” obowiązków.

Wiele osób wskazywało, że pierwszy wyjazd powinien być krótszy – 3–4 dni, aby stopniowo oswoić lęk i poczucie winy. Kolejne pobyty mogą być dłuższe, gdy opiekunowie nabiorą pewności, że podopieczny jest w dobrych rękach. Zwracano uwagę, że prawdziwy odpoczynek zaczyna się dopiero po 2–3 dniach, kiedy ustępuje „tryb alarmowy”, dlatego efektywne minimum to 4–5 dni.

Dla osób bardziej doświadczonych optymalny czas trwania to tydzień – wystarczający, aby zregenerować siły, a jednocześnie na tyle krótki, by nie uruchamiać nadmiernego poczucia winy czy lęku. Ograniczeniem bywało poczucie obowiązku i trudność w oddaniu opieki, nawet przy zaufanej kadrze.

Równocześnie wielu opiekunów wskazywało, że równie ważna jak długość jednorazowego pobytu jest cykliczność – regularne, nawet krótsze wyjazdy (np. raz lub dwa razy w roku) mogą dawać większy efekt niż pojedynczy, długi wyjazd.

Długość wyjazdu

Na początek – 3–4 dni. Dla opiekuna, który nigdy nie korzystał z takiej pomocy – to maksimum... Ale docelowo? Tydzień.

Pierwsze dwa – to rozluźnianie. Trzeci – to dopiero odpoczynek. Czwarty – nabieranie siły.

Po trzech dopiero zaczynam „puszczać”.

6–7 dni to ideał – nie za długo, żeby nie wpaść w poczucie winy, ale wystarczająco, by się zregenerować. Dłużej... tylko jeśli opieka zastępcza jest naprawdę stabilna.

Dobrze byłoby mieć coś takiego dwa razy do roku. Choćby weekend – ale stały.

II.4.7. Preferencje towarzystwa podczas wyjazdu w ramach turystyki wytchnieniowej.

Dobór towarzystwa okazał się jednym z kluczowych czynników decydujących o tym, czy wyjazd w ramach turystyki wytchnieniowej rzeczywiście pełni funkcję regeneracyjną. Odpowiedzi uczestników pokazały, że nie ma jednej uniwersalnej formuły – potrzeby są zróżnicowane i zależą od osobistych doświadczeń, relacji rodzinnych i etapu życia.

Dla wielu opiekunów najcenniejszym doświadczeniem była samotność – możliwość bycia wreszcie tylko dla siebie, bez konieczności rozmów i wyjaśniania czegośkolwiek. Część preferowała samotność „kontrolowaną” – z opcją wycofania się lub nawiązania kontaktu w dowolnym momencie.

Inni traktowali wyjazd jako okazję do odbudowania relacji partnerskich – bycia razem z mężem czy żoną w oderwaniu od codziennych obowiązków. Dla niektórych atrakcyjna była także formuła rodzinna, łącząca wspólny czas z dziećmi z chwilami odciążenia dzięki wsparciu opiekunów.

Pojawiła się również grupa osób, dla których najlepszą opcją był wyjazd z samym podopiecznym, ale w warunkach zapewniających bezpieczeństwo i poczucie odciążenia.

We wszystkich wariantach kluczowym elementem była elastyczność i brak presji – możliwość wyboru formy towarzystwa i swobody w uczestnictwie w aktywnościach.

Preferencje towarzystwa

Kiedy jadę sama, to jest mój czas, mogę wreszcie być tylko dla siebie.

Całe życie jestem z kimś. Potrzebuję przestrzeni tylko dla siebie.

Nie jestem fanką grupowych integracji. Ale rozmowa z kimś „kumatym” – to duża wartość.

Może kilku ludzi, którzy też są w podobnej sytuacji – ale nie za dużo.

Szczerze powiem, wołałabym też jeszcze z mężem. Rzadko mamy czas tylko dla siebie. To był pierwszy raz od lat, gdy mogliśmy być tylko we dwoje... przypomnieć sobie, kim jesteśmy bez tej roli.

Wyjazd można by zorganizować całą rodziną, że macie dla siebie jako małżonkowie czas, a dziecko jest zaopiekowane.

Dla mnie to nie ma znaczenia, byleby dziecko miało zapewnioną opiekę. Sama z synem – to dla mnie najlepsza forma.

Tak jak było, że ja i dziecko – to było idealnie.

Nie ma dla mnie znaczenia, z kim pojedę. Najważniejsze, żeby był spokój i dobra opieka. Nie w stylu „obowiązkowe ognisko”. To ma być swoboda.

II.4.8. Oczekiwania wobec komunikacji z organizatorami turystyki wytchnieniowej.

Dla opiekunów OzN komunikacja z organizatorami jest fundamentem poczucia bezpieczeństwa i jednym z kluczowych czynników decydujących o podjęciu decyzji o wyjeździe. To nie tylko kwestia przekazania informacji, ale przede wszystkim sposób budowania zaufania i relacji. Właściwa komunikacja daje opiekunowi poczucie, że jego obawy i pytania są traktowane poważnie, a jego czas i emocje są szanowane.

Opiekunowie oczekują języka prostego i zrozumiałego, bez formalizmów czy marketingowych frazesów, a jednocześnie tonu empatycznego i profesjonalnego. Ważna jest szczerłość w informowaniu o możliwościach i ograniczeniach oraz przypisanie stałej osoby kontaktowej, która zna sytuację rodziny i prowadzi komunikację na każdym etapie. Preferowanym kanałem kontaktu jest rozmowa telefoniczna – szybka, bezpośrednia i budująca poczucie bliskości – wspierana przez inne formy, jak e-mail czy komunikatory.

Duże znaczenie ma także atmosfera otwartości na pytania (także te proste), minimalizacja formalności i gotowość organizatora do utrzymania kontaktu po zakończeniu wyjazdu. To ostatnie wzmacnia poczucie, że relacja nie kończy się wraz z pobytem, lecz ma charakter partnerski i długofalowy.

Oczekiwania wobec komunikacji

Prosto, jasno, uczciwie. Bez nadmiaru formułek i dokumentów, ale też bez niedomówień.

Żadnych ‘procedur w załączniku 3’. Najlepiej telefon – rozmowa z osobą, która wie, o co pytam. Rzeczowo, ale empatycznie. Bez ‘urzędowego tonu’. Z szacunkiem do naszego czasu i emocji. Bez infantyilizacji, bez traktowania mnie jak biednej cioci. Prosto, rzeczowo, z ludzkim tonem. Szczerość – że mówią wprost, co potrafią, czego nie. Że pokazują, kto będzie na miejscu, jakie mają kompetencje.

Jeden numer, jedna osoba, jeden kontakt – i wszystko staje się prostsze.

Rozmowa telefoniczna jest rzeczą, która dużo rzeczy wyjaśnia.

Z przestrzenią na pytania – nawet te najprostsze.

Bez zbędnych formalności – bo dla nas każdy formularz to kolejna godzina, której nie mamy. Że nie znikają po wyjeździe – tylko pytają, jak było, co poprawić.

II.4.9. Czynniki zwiększające zaufanie opiekunów OzN do organizatorów turystyki wytchnieniowej.

Zaufanie do organizatorów wyjazdów wytchnieniowych nie rodzi się automatycznie – jest wynikiem całego procesu, który zaczyna się już w pierwszym kontakcie, a kończy dopiero po powrocie uczestnika. Dla opiekunów kluczowa jest przewidywalność i spójność działań: od jasnych zasad uczestnictwa, przez możliwość poznania kadry, aż po ciągłość kontaktu i szczerość w komunikacji.

Rozmówcy podkreślali, że najważniejsze jest poczucie transparentności – brak „niespodzianek”, ukrytych kosztów czy zmian programu w ostatniej chwili. Wysoko cenione były też doświadczenie i kompetencje organizatorów, poparte realnymi przykładami, a nie jedynie certyfikatami. Równie istotne okazywały się „miękkie” aspekty relacyjne: autentyczny ton rozmowy, unikanie marketingowych haseł, drobne gesty uwagi i partnerstwa.

Zaufanie wzmacnia także możliwość osobistej weryfikacji – poznania opiekunów jeszcze przed wyjazdem, otrzymania rzetelnych opinii od innych uczestników czy doświadczenia ciągłości kontaktu z jedną osobą odpowiedzialną za rodzinę. Wartością dodaną są również gesty podtrzymujące relację po wyjeździe, które pokazują, że wsparcie nie kończy się wraz z pobytem.

Czynniki budujące zaufanie

Jasność zasad: nie zmieniają się w trakcie, nie ma dopłat w ostatniej chwili.

Chcę wiedzieć, że organizator umie sobie poradzić z realnością.

Lista kadry, twarze, nazwiska, kontakt. Nie chcę anonimowości.

Rozmowa telefoniczna, krótka opinia online, bez filtrowania.

Jak wiem, że już robili coś podobnego, to jestem spokojniejszy.

Bez udawania, że wszystko będzie idealnie.

Unikanie określeń typu 'wakacje życia'. To ma być profesjonalna usługa wsparcia.

Realne działania zgodne z tym, co było obiecane.

Lepiej usłyszeć prawdę niż potem się rozczarować.

Użycie imienia... nawet zwykłe 'czy dobrze Pani dojechała?' robi ogromną różnicę.

Ciągłość kontaktu. Żeby nie znikali po wyjeździe.

Wnioski:

Opiekunowie traktują turystykę wytchnieniową nie jako „dodatkową atrakcję”, lecz jako fundamentalny element systemu wsparcia – coś, co ma realny wpływ na ich zdrowie psychiczne, fizyczne i zdolność do dalszej opieki. Najczęściej powtarzające się potrzeby to:



- **Ciągłość i przewidywalność** – jednorazowy wyjazd daje chwilową ulgę, ale nie rozwiązuje problemu chronicznego przeciążenia.
- **Równość dostępu** – obecna oferta jest postrzegana jako fragmentaryczna, przypadkowa, nierównomiernie dostępna w skali kraju.
- **Indywidualizacja** – nie ma jednej formy „idealnego wyjazdu”, bo różnią się sytuacje życiowe, potrzeby emocjonalne i styl odpoczynku.
- **Bezpieczeństwo i profesjonalizm** – realna regeneracja jest możliwa dopiero, gdy opiekun ma absolutną pewność co do kompetencji kadry, procedur i infrastruktury.
- **Elastyczność czasu i towarzystwa** – od krótkich, oswajających pobytów, po cykliczne dłuższe wyjazdy; od samotności, przez wyjazdy partnerskie, aż po rodzinne.
- **Jakość komunikacji** – szczerłość, prostota, stała osoba kontaktowa i autentyczny ton organizatora są warunkiem zaufania.
- **Budowanie relacji i zaufania** – zaufanie opiera się na spójności słów i działań, rzetelności, możliwości wcześniejszego poznania kadry i rekomendacjach innych opiekunów.

II.5. Bariery uczestnictwa w turystyce wytchnieniowej i sposoby ich przełamywania.

Dostęp do turystyki wytchnieniowej, mimo jej ogromnego znaczenia dla zdrowia i dobrostanu opiekunów OzN, w praktyce okazuje się obarczony wieloma trudnościami. Badani opiekunowie wskazują na szereg barier – od psychologicznych i społecznych, przez informacyjne i organizacyjne, aż po transportowe i finansowe – które sprawiają, że decyzja o udziale w wyjeździe bywa niezwykle trudna lub wręcz niemożliwa. Silnym hamulcem jest zwłaszcza poczucie winy i lęk o podopiecznego, które często przewyższają nawet przeszkody materialne.

Jednocześnie w wypowiedziach badanych wyraźnie pojawiają się propozycje rozwiązań, które mogą skutecznie obniżyć próg wejścia do turystyki wytchnieniowej. Opiekunowie podkreślają wagę edukacji społecznej i zmiany narracji o odpoczynku, uproszczenia formalności, lokalnego zakorzenienia wsparcia oraz obecności indywidualnego opiekuna procesu. Kluczową rolę odgrywają także autentyczne rekomendacje innych opiekunów, przejrzysta komunikacja oraz konkretna pomoc organizacyjna i finansowa.

Takie podejście pokazuje, że bariery – choć liczne i wielowymiarowe – nie są nie do pokonania. Wymagają jednak nie tylko działań systemowych, ale także uważności na emocje i doświadczenia samych opiekunów

II.5.1. Bariery w dostępie do turystyki wytchnieniowej – perspektywa opiekunów OZN.

Zrozumienie barier, z jakimi mierzą się opiekunowie osób z niepełnosprawnościami, jest kluczowe dla oceny realnej dostępności turystyki wytchnieniowej. Choć wyjazdy tego typu są postrzegane jako niezwykle potrzebne, w praktyce ich realizacja bywa utrudniona przez wiele przeszkód. Mają one charakter zarówno wewnętrzny – związany z emocjami i psychiką opiekunów – jak i zewnętrzny, obejmujący kwestie organizacyjne, finansowe, transportowe czy społeczne. W efekcie nawet najbardziej wartościowa oferta może pozostać niewykorzystana. Jedną z najczęściej wskazywanych barier były trudności natury psychologicznej. Opiekunowie mówili o wstydzie, poczuciu winy czy obawie przed oceną ze strony bliskich, gdy decydowali się na odpoczynek. To wewnętrzne blokady sprawiają, że podjęcie decyzji o wyjeździe jest dla wielu osób wyjątkowo trudne.

Do tego dochodzą bariery informacyjne i konieczność samodzielnego poszukiwania aktualnych propozycji. Dla przemęczonych opiekunów już samo gromadzenie informacji staje się obciążeniem. Kolejną przeszkodą są kwestie organizacyjne: zgranie obowiązków zawodowych, rodzinnych i zdrowotnych, biurokracja oraz brak dostosowanej infrastruktury.

Znaczną rolę odgrywają też bariery zewnętrzne: trudności transportowe (zwłaszcza w małych miejscowościach, przy braku samochodu czy wind w blokach), dodatkowe koszty finansowe, a także negatywne doświadczenia z wcześniejszych wyjazdów. Najsilniejszym hamulcem pozostaje jednak brak zaufania i lęk o podopiecznego –

obawa, czy obca kadra rzeczywiście zapewni mu odpowiednią opiekę. Wszystko to uzupełnia społeczna presja i lęk przed stygmatyzacją, które dodatkowo podważają pewność opiekunów w podjęciu decyzji o udziale w turystyce wytchnieniowej.

Bariery w dostępie

Trudno było mi przyznać, że potrzebuję pomocy. Ale to chyba kwestia pokoleniowa i wychowania. Cały czas mam w głowie, że odpoczynek to luksus, a ja powinnam być zawsze dostępna dla mojego syna.

Musiałem sam szukać, dopytywać. Brakuje spójnej bazy danych... gdzie można znaleźć aktualne informacje.

Papierkowa robota... zaświadczenia, zgody – dla wielu to bariera nie do przeskoczenia. Z naszej wsi niełatwo dostać się do większych miast, a tym bardziej do ośrodka.

Ukryte koszty (transport, jedzenie w trasie) to też trzeba liczyć.

Pojechałam z nim na turnus i nie został zaakceptowany, był wyśmiewany... to zostaje na dłuższy czas.

Jak trzeba to dziecko komuś oddać, to jest zawsze taki lęk.

Poczucie winy..., że ja odpoczywam, a ona nie.

II.5.2. Sposoby przełamywania barier w dostępie do turystyki wytchnieniowej.

Choć bariery w dostępie do turystyki wytchnieniowej bywają wielowymiarowe i trudne do pokonania, opiekunowie wskazują również na rozwiązania, które mogą realnie ułatwić skorzystanie z wyjazdu. W ich wypowiedziach pojawia się zarówno potrzeba działań systemowych – takich jak uproszczenie procedur czy zapewnienie wsparcia transportowego – jak i bardziej miękkich form pomocy: edukacji społecznej, zmiany narracji wokół odpoczynku czy obecności osoby wspierającej w całym procesie.

Kluczowym wątkiem jest zmiana społecznego postrzegania turystyki wytchnieniowej – z „egoistycznego luksusu” na odpowiedzialną troskę o zdrowie całej rodziny. Wielu opiekunów podkreśla też znaczenie lokalnego zakorzenienia oferty: łatwiejszy dostęp do informacji, możliwość załatwienia formalności blisko miejsca zamieszkania oraz wsparcie od osób i instytucji znanych w środowisku.

Ogromne znaczenie ma również indywidualny opiekun procesu – stała osoba, która przeprowadzi uczestnika przez wszystkie etapy, od zapisów po powrót, i stanie się zarówno wsparciem organizacyjnym, jak i emocjonalnym. Ważną rolę odgrywają też autentyczne rekomendacje innych opiekunów, którzy już skorzystali z wyjazdów – ich głosy są bardziej przekonujące niż ulotki czy reklamy.

Uczestnicy badań zwracają też uwagę na konieczność uproszczenia formalności, ograniczenia biurokracji i stworzenia prostych bazy ofert. Do tego dochodzą rozwiązania praktyczne – wsparcie transportowe, dofinansowania kosztów dodatkowych oraz kampanie społeczne oparte na autentycznych historiach, a nie na marketingowych hasłach. Wszystkie te elementy pozwalają stopniowo przełamywać opór i obniżać próg wejścia do turystyki wytchnieniowej.

Sposoby przełamywania barier

Więcej edukacji, że wytchnienie to nie słabość, tylko zdrowy rozsądek.

Mówienie głośno, że odpoczynek to nie egoizm, tylko ratunek.

Ktoś z gminy, kto pomoże. Kto zna lokalnych ludzi.

Realne wsparcie w organizacji wyjazdu – ktoś, kto pomoże, poprowadzi, nie zostawi samemu sobie. Prosta komunikacja, baza danych, kontakt telefoniczny z kimś, kto pomoże i nie oceni. Najlepiej przez polecenie od kogoś, kto sam skorzystał.

Kampania – nie ulotki, tylko realne twarze, historie.

Uprościć procedury. Wprowadzić lokalne punkty wsparcia – ktoś w gminie, kto pomoże wypełnić wniosek.

Transport – wsparcie lokalne... współpraca z MOPS-em.

Żeby... nie wołkować, że jest to wyjazd właśnie wytchnieniowy, tylko że jest to wyjazd, na którym ktoś ma ochotę spać, ktoś ma ochotę czytać książki... dobrowolna decyzja.

Wnioski:

Bariery w dostępie do turystyki wytchnieniowej mają charakter wielowarstwowy i kumulatywny – najczęściej nie występują pojedynczo, lecz wzajemnie się wzmacniają. Pierwszym hamulcem okazują się blokady psychologiczne: wstyd, poczucie winy i lęk o ocenę otoczenia, które nierzadko uniemożliwiają nawet podjęcie prób organizacyjnych. Dopiero na kolejnym etapie pojawiają się bariery praktyczne – brak informacji, skomplikowane procedury, transport, finanse, czy ograniczona infrastruktura.

Opiekunowie jasno wskazują jednak, że wiele z tych przeszkód można realnie przełamać, jeśli wsparcie będzie oparte na autentyczności, lokalnym zakorzenieniu i partnerskiej relacji. Kluczowe jest obniżenie progu wejścia – uproszczenie formalności, zapewnienie dostępnego transportu i przejrzystych informacji – ale równie ważna jest zmiana społecznej narracji wokół odpoczynku oraz obecność zaufanej osoby, która „prowadzi za rękę” przez cały proces. Największą siłą motywacyjną mają przykłady innych opiekunów, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami, ponieważ przełamują poczucie osamotnienia i normalizują prawo do wytchnienia.

II.6. Perspektywa systemowa.

Wypowiedzi opiekunów jasno pokazują, że turystyka wytchnieniowa nie jest „miłym dodatkiem”, lecz elementem infrastruktury opiekuńczej państwa. Z tej perspektywy kluczowe stają się dwa filary: stabilne finansowanie publiczne oraz wiarygodni organizatorzy z realnym doświadczeniem pracy z OzN. Bez pierwszego wyjazdu pozostają dostępne wybranym, a ich efekt jest incydentalny; bez drugiego – maleje poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do całego rozwiązania.

Systemowe podejście oznacza też przewidywalność i standardy: jasne zasady kwalifikacji, transparentne koszty, wymogi kompetencyjne kadry i minimalne progi jakości, które obowiązują niezależnie od miejsca realizacji. W opiniach badanych

najlepiej sprawdza się model hybrydowy – lokalne NGO-sy blisko rodzin i ich codzienności, działające w partnerstwie z samorządami, które zapewniają stabilność finansową i ramy organizacyjne.

W tym ujęciu turystyka wytchnieniowa pełni funkcję profilaktyki wypalenia i narzędzia deinstytucjonalizacji: wspiera utrzymanie opieki domowej, zmniejsza ryzyko kryzysów zdrowotnych i rodzinnych, a jednocześnie wzmacnia sprawczość opiekunów. Kolejne podrozdziały pokazują, jak ten systemowy fundament jest definiowany przez samych opiekunów – od postulatu publicznego finansowania, po oczekiwania wobec organizacji prowadzących usługi.

II.6.1. Publiczne finansowanie turystyki wytchnieniowej.

Kwestia finansowania turystyki wytchnieniowej należy do najczęściej i najjednoznaczniej podnoszonych przez opiekunów. W ich wypowiedziach wybrzmiewa wspólne przekonanie, że wyjazdy wytchnieniowe nie są dodatkiem ani luksusem, lecz koniecznym elementem systemu opieki – tak samo ważnym jak rehabilitacja czy wsparcie medyczne. Publiczne finansowanie postrzegane jest jako warunek utrzymania zdrowia psychicznego opiekunów, przeciwdziałania wypaleniu i zapewnienia trwałości modelu opieki domowej.

Respondenci podkreślali, że brak wsparcia finansowego prowadzi do sytuacji, w której turystyka wytchnieniowa pozostaje dostępna jedynie dla nielicznych. Wydatki na codzienną opiekę, leczenie i rehabilitację sprawiają, że odpłatne wyjazdy są poza zasięgiem większości rodzin. Pojawiał się również silny sprzeciw wobec traktowania odpoczynku jako „nagrody” czy świadczenia uznaniowego – w oczach opiekunów powinien on mieć status prawa, a nie bonusu zależnego od budżetowych możliwości.

Silnym argumentem na rzecz finansowania są także koszty systemowe. Zdaniem opiekunów inwestycja w wytchnienie pozwala uniknąć znacznie droższych kryzysów zdrowotnych i rodzinnych oraz ogranicza ryzyko konieczności oddania osoby z niepełnosprawnością do instytucji. W tym sensie wytchnienie staje się nie tylko wsparciem emocjonalnym, ale również narzędziem deinstytucjonalizacji i profilaktyki społecznej.

Publiczne finansowanie turystyki wytchnieniowej

To nie przywilej. To obowiązek państwa wobec ludzi, którzy każdego dnia przejmują jego odpowiedzialność. Bez tego – system się sypie. Jak opiekun padnie, to kto się zajmie jego bliskim? Wydajesz dziś na odpoczynek, oszczędzasz jutro na leczenie, wypalenie, kryzysy psychiczne. To profilaktyka depresji, rozpadów rodzin – leczenie systemu, zanim się rozpadnie. Jeśli państwo chce, żeby osoby z niepełnosprawnością mieszkały w domach, a nie w instytucjach, to musi zadbać o tych, którzy się nimi zajmują.

Jak ktoś sam wychowuje dziecko z niepełnosprawnością, to nie ma pieniędzy, żeby jeszcze za odpoczynek płacić.

To nie ‘nagroda’ dla opiekuna. To narzędzie zapobiegawcze.

To się po prostu opłaca – nie tylko moralnie, ale i ekonomicznie.

II.6.2. Organizacje, które powinny prowadzić turystykę wytchnieniową.

Opiekunowie podkreślają, że turystyka wytchnieniowa wymaga szczególnej odpowiedzialności i nie może być powierzana przypadkowym podmiotom. Ich zdaniem organizatorami powinny być instytucje i organizacje, które łączą praktyczne doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami z empatią i znajomością realiów codziennej opieki. Równie ważne są kompetencje organizacyjne i stabilność działania, aby wyjazdy były przewidywalne i bezpieczne.

Wypowiedzi badanych wskazują, że największym zaufaniem cieszą się organizacje pozarządowe – fundacje i stowarzyszenia, które na co dzień współpracują z rodzinami osób z niepełnosprawnościami. Taka bliskość i autentyczne rozumienie potrzeb opiekunów budują poczucie bezpieczeństwa, którego nie dają podmioty działające wyłącznie komercyjnie. Szczególnie mocno akcentowany jest sprzeciw wobec powierzania turystyki wytchnieniowej agencjom eventowym czy biurom podróży, które – zdaniem opiekunów – kierują się przede wszystkim zyskiem, a nie misją społeczną.

Kluczowe znaczenie ma także lokalność. Organizacje zakorzenione w regionie są lepiej przygotowane do uwzględniania realnych barier logistycznych i transportowych,

a także do prowadzenia bardziej partnerskiej komunikacji z opiekunami. W opinii badanych optymalnym rozwiązaniem jest model hybrydowy, w którym NGO-sy zachowują elastyczność i bliskość z rodzinami, a sektor publiczny zapewnia stabilne finansowanie oraz ramy organizacyjne.

Istotnym elementem zaufania są również standardy jakości – przejrzyste zasady, kontrola efektów i obecność w kadrze osób z doświadczeniem opiekuńczym. Takie połączenie wiedzy praktycznej, empatii i transparentności postrzegane jest jako fundament profesjonalnej i bezpiecznej turystyki wytchnieniowej.

Organizacje prowadzące turystykę wytchnieniową

Najlepiej te, które mają doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnością. Fundacje, które znają temat od środka. A nie tylko agencje, które robią to, bo akurat dostali projekt. Te, które znają życie takich ludzi jak ja. Gdzie są kobiety, które same były opiekunkami. Z zespołem, który nie traktuje opiekuna jak problemu, tylko jak osobę.

Ktoś, kto rozumie, że to dla nas jest skok na głęboką wodę..., żeby poczuć, że nie wchodzę w coś zupełnie obcego.

Fundacje i stowarzyszenia działające lokalnie, mające kontakt z realnymi rodzinami, z empatią i profesjonalizmem – niewielkie instytucje z centrali.

Najlepiej fundacje, które współpracują z samorządami. Taki model hybrydowy: społeczny, ale z publicznym wsparciem.

Dobrze by było, gdyby były jakieś standardy – żeby każdy wyjazd dawał podobne minimum jakości. Nie biura podróży. I ktoś z sercem – to widać od razu.

Gdzie są kobiety, które same były opiekunkami. Gdzie serce idzie razem z doświadczeniem. Z konkretnym rozliczeniem – żeby to było przejrzyste robione.

II.7. Wsparcie towarzyszące w ramach turystyki wytchnieniowej.

Turystyka wytchnieniowa nie ogranicza się jedynie do samego pobytu. Dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami równie ważne są etapy poprzedzające wyjazd i moment powrotu do codzienności. To właśnie wtedy decyduje się, czy doświadczenie wytchnienia stanie się realnym wsparciem, czy pozostawi poczucie niepewności i nieodkrycia.

Okres przygotowania bywa kluczowy – to czas, w którym opiekunowie potrzebują informacji, rozmowy i poczucia, że nie są sami w podejmowaniu trudnej decyzji o oddaniu bliskiej osoby pod opiekę innym. Z kolei kontakt po wyjeździe ma wymiar nie tylko formalny, ale przede wszystkim emocjonalny – pokazuje, że organizatorzy traktują uczestników poważnie i troszczą się o ich dobrostan również po zakończeniu projektu.

Wypowiedzi respondentów wyraźnie pokazują, że wsparcie towarzyszące i kontynuacja budują poczucie bezpieczeństwa, relację z organizatorami i trwałość efektów turystyki wytchnieniowej. Dzięki nim wyjazd staje się częścią szerszego procesu, a nie jednorazowym wydarzeniem.

II.7.1. Formy wsparcia przed wyjazdem – co pomaga opiekunom poczuć się bezpiecznie.

Dla wielu opiekunów etap przygotowania do wyjazdu jest równie ważny jak sam pobyt. To moment, w którym decyduje się, czy odważą się skorzystać z oferty, czy zrezygnują z powodu lęku i niepewności. Kluczowe jest zbudowanie poczucia bezpieczeństwa jeszcze przed wyjazdem – poprzez realny kontakt z ludźmi, jasne informacje i możliwość stopniowego oswojenia się z decyzją o powierzeniu opieki nad bliską osobą innym.

Respondenci podkreślali, że najważniejszy jest bezpośredni kontakt – rozmowa z osobą z kadry czy koordynatorem, która pozwala rozwiązać wątpliwości i zobaczyć, że po drugiej stronie stoi realny człowiek. Duże znaczenie ma także personalizacja: możliwość poznania przyszłego opiekuna poprzez wizytówkę ze zdjęciem i krótkim opisem doświadczenia, a także otrzymanie materiałów wizualnych – zdjęć, krótkiego filmu czy broszury w prostym języku.

Opiekunowie zwracali też uwagę, że poczucie bezpieczeństwa wzmacniają rekomendacje od innych rodzin, które już uczestniczyły w podobnych wyjazdach. Równie istotne okazywały się praktyczne elementy – jasne instrukcje przygotowawcze, lista rzeczy do zabrania, możliwość krótkiej rozmowy z psychologiem czy proaktywne pytania organizatorów o potrzeby podopiecznego. To wszystko składa się na proces, w którym wyjazd staje się mniej anonimowy, a opiekun może poczuć, że nie jest pozostawiony sam sobie.

Formy wsparcia przed wyjazdem

Próbna rozmowa – must have. Nie z botem, tylko z człowiekiem. Mini-spotkanie, online lub na żywo. Rozmowa przed – obowiązkowo. Nie formularz zgłoszeniowy, tylko prawdziwa rozmowa z człowiekiem. Wizytówka asystenta – zdjęcie, doświadczenie, kilka zdań. Bo wtedy oddajesz bliską osobę komuś realnemu, nie systemowi.

Kontakt z innym rodzicem – to ma największą wartość.

Krótki film z miejsca... wizytówka z informacjami, planem dnia.

Może też materiał: czego się spodziewać, co zabrać, jak się przygotować psychicznie.

Krótką rozmowa z psychologiem – nawet przez telefon.

To nie było nawet tak, że to ja musiałam z tym wychodzić... dziewczęta pytały o to organizatorki, czy na przykład... nie potrzebuje...

II.7.2. Kontakt organizatorów z uczestnikami po wyjeździe wytchnieniowym.

W doświadczeniach opiekunów wyraźnie widać, że moment po zakończeniu wyjazdu wytchnieniowego ma szczególne znaczenie. To czas, kiedy emocje z pobytu spotykają się z powrotem do codziennych obowiązków. Dla wielu osób kontakt ze strony organizatora nie jest jedynie formalnością, ale sygnałem troski i potwierdzeniem, że nie byli tylko anonimowymi uczestnikami projektu.

Opiekunowie podkreślali, że nawet krótki telefon, SMS czy wiadomość potrafią nadać całemu doświadczeniu głębszy wymiar – sprawiają, że czują się zauważeni i traktowani po partnersku. Wartością okazywało się nie tylko zapytanie o przebieg wyjazdu, ale także o samopoczucie opiekuna, które często bywa pomijane w instytucjonalnych kontaktach.

Znaczenie miał również wymiar praktyczny: rozmowy powyjazdowe dawały okazję do podzielenia się opiniami i wskazówkami, co można poprawić w przyszłości. Takie gesty budowały poczucie ciągłości i otwierały perspektywę kolejnych wyjazdów. W niektórych przypadkach kontakt po tygodniu lub dwóch okazywał się jeszcze cenniejszy, bo pozwalał spojrzeć na efekty wytnienia z dystansu.

Jednocześnie brak jakiegokolwiek kontaktu był odbierany jako rozczarowanie – poczucie nieodkrycia, utraty szansy na podtrzymanie relacji i symbolicznego przedłużenia atmosfery wsparcia, która towarzyszyła samemu pobytowi. Dla części opiekunów ważną rolę pełniły też nieformalne więzi – znajomości i kontakty w mediach społecznościowych, które pozwalały kontynuować wymianę doświadczeń i budować poczucie wspólnoty.

Kontakt po wyjeździe

Krótki telefon, ale ważny. Pokazał, że to nie było ‘zrobić i zapomnieć’. Że ktoś traktuje nas serio. Ktoś pierwszy raz mnie zapytał o mnie. Nie o dziecko, nie o papiery. O mnie.

To jedno zdanie: ‘Cieszymy się, że Pani z nami była’ – wystarczyło, żeby poczuć, że nie jestem tylko numerem w tabelce.

Zadzwoiła koordynatorka i po prostu zapytała: ‘Jak się Pani ma?’... Bo to było takie prawdziwe. Zapytali, co było dobre, co można poprawić... To dało poczucie, że to nie był koniec relacji.

Po tygodniu... zapytali: ‘czy coś się zmieniło?’... To nie był tylko wyjazd, ale część czegoś większego. To by zrobiło różnicę... pokazało, że to nie była jednorazowa akcja.

Po powrocie wraca się do tych samych obowiązków... Taki kontakt mógłby być mostem między tamtym spokojem a codziennością.

Mamy już kontakt na Facebooku... może uda się jeszcze skorzystać z wyjazdu albo współpracować.

Wnioski:

Wsparcie towarzyszące i kontynuacja w turystyce wytchnieniowej to dla opiekunów OzN coś znacznie więcej niż dodatek – to warunek poczucia bezpieczeństwa, zaufania i realnego skorzystania z wyjazdu. Etap przygotowań pełni funkcję kluczowego „mostu” między codziennością a decyzją o wytchnieniu – redukuje lęk, oswaja niepewność i personalizuje doświadczenie. Z kolei kontakt po powrocie wzmacnia emocjonalny wymiar wsparcia, daje poczucie zauważenia i partnerstwa oraz podtrzymuje efekty samego pobytu. Brak takiej opieki towarzyszącej bywa odbierany jako niedomknięcie procesu i utrata potencjału budowania trwałych relacji.

II.8. Przyszłość turystyki wytchnieniowej.

Wypowiedzi opiekunów jasno pokazują, że turystyka wytchnieniowa nie jest postrzegana jako chwilowy dodatek, ale jako fundament systemu wsparcia – element warunkujący zdrowie psychiczne, poczucie bezpieczeństwa i zdolność do dalszej opieki. Rozmówcy wskazywali, że przyszłość tej formy wsparcia zależy przede wszystkim od tego, czy uda się nadać jej charakter stały, przewidywalny i dostępny dla wszystkich, a nie ograniczony do projektowych inicjatyw „od naboru do naboru”.

Dyskusja o przyszłości obejmowała kilka kluczowych obszarów. Po pierwsze, regularność korzystania – czyli uznanie, że wytchnienie powinno być prawem, a nie kwestią szczęścia czy szybkiego złożenia wniosku. Po drugie, szanse i zagrożenia, jakie wiążą się z rozwojem tej usługi w kontekście deinstytucjonalizacji – z jednej strony ogromny potencjał w budowaniu opieki środowiskowej, z drugiej ryzyko nadmiernej biurokracji, nierówności w dostępie czy komercjalizacji.

Kolejny obszar dotyczy zmian w systemie wsparcia, jakie sami opiekunowie uznaliby za konieczne – od stworzenia ogólnopolskiej sieci miejsc wytchnieniowych, przez uproszczenie procedur, po wprowadzenie stałych koordynatorów i zapewnienie

bezpiecznej opieki zastępczej. Równie istotne były wskazania, czego potrzeba, aby usługa była faktycznie dostępna i efektywna: rzetelnej informacji, pomocy w organizacji i transporcie, stabilnego finansowania oraz zmiany narracji, która przestanie traktować odpoczynek jako fanaberię.

Na koniec pojawił się także wymiar emocjonalny – język zachęty, jakim sami uczestnicy przekonywaliby innych opiekunów do udziału w wyjeździe. W tych wypowiedziach powtarzały się wezwania do zauważenia siebie, przełamania poczucia winy, odważenia się na spróbowanie i zaufania, że odpoczynek jest nie tylko możliwy, ale też konieczny dla utrzymania siły i relacji z bliskimi.

II.8.1. Możliwość regularnego korzystania z turystyki wytchnieniowej.

Z wypowiedzi opiekunów jasno wynika, że regularny, przewidywalny dostęp do turystyki wytchnieniowej jest traktowany nie jako dodatek, ale jako fundament utrzymania zdolności do opieki, zdrowia psychicznego i jakości życia całych rodzin. Postulat regularności powtarza się w niemal każdej rozmowie – ale jest obwarowany warunkami: dostępnością, prostymi procedurami, wsparciem logistycznym i opieką zastępczą.

Najczęściej powtarzanym postulatem była systemowość i przewidywalność. Opiekunowie sprzeciwiają się formule projektowej „od naboru do naboru”, bo ta czyni wyjazdy kwestią szczęścia, a nie prawa. Dla wielu osób ważne jest także planowanie z wyprzedzeniem, tak aby turystyka wytchnieniowa była traktowana jak rehabilitacja czy sanatorium – wpisana w rytm życia rodziny.

Respondenci podkreślali, że regularne wyjazdy pełnią funkcję profilaktyki zdrowotnej – są sposobem na uniknięcie wypalenia i zachowanie zdolności do dalszej opieki. Sama perspektywa, że kolejny pobyt odbędzie się w przewidywalnym terminie, daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala łatwiej znosić codzienność.

Najczęściej powtarzającą się odpowiedzią dotyczącą częstotliwości była możliwość korzystania z wyjazdów co pół roku, choć niektórzy wskazywali, że realne minimum to raz w roku, a inni – że optymalnie byłoby nawet co trzy miesiące.

Jednocześnie rozmówcy zwracali uwagę na bariery, które trzeba usunąć, aby regularność była możliwa: brak gwarantowanych miejsc, nadmiar formalności, brak transportu i opieki zastępczej. Bez tego dostępność pozostaje teoretyczna.

Dla wielu opiekunów regularne wytchnienie zmienia perspektywę życia – z „gaszenia pożarów” na możliwość planowania i dbania o siebie w dłuższym horyzoncie.

Regularny dostęp do turystyki wytchnieniowej – głosy opiekunów

Teraz mam wrażenie, że złapałem coś przypadkiem – udało się, bo miałem szczęście. A to nie może być kwestia szczęścia... muszę mieć prawo do regularnego odpoczynku.

Opieka nie jest sezonowa. Zmęczenie nie wybiera terminu.

Nie mogę nagle wyjechać, bo coś się zwolniło. Potrzebuję planowania z wyprzedzeniem – jak w przypadku rehabilitacji czy sanatorium.

Nie jako fanaberia. Jako konieczność. Każdy dzień mnie kosztuje więcej niż wczoraj.

Sama perspektywa, że za pół roku znowu będzie ten czas dla mnie, pozwala mi przetrwać gorsze momenty.

Chociaż raz w roku – ale regularnie. Nie tylko wtedy, gdy jestem na skraju wytrzymałości.

Dwa razy do roku – to nie jest fanaberia, tylko minimum, żeby się nie rozsypać.

Bez pięciu formularzy i zaświadczeń.

Tak, ale pod warunkiem, że będzie komu zostawić żonę.

Gdyby co pół roku było coś takiego – z transportem, z opieką – to by mnie uratowało.

Gdyby te wyjazdy były dostępne raz na pół roku, mogłabym planować życie nie tylko z pozycji przetrwania.

II.8.2. Szanse i zagrożenia turystyki wytchnieniowej w kontekście deinstytucjonalizacji.

Wypowiedzi opiekunów pokazują, że turystyka wytchnieniowa jest postrzegana jako narzędzie o ogromnym potencjale w procesie deinstytucjonalizacji – może wspierać opiekę środowiskową, przeciwdziałać izolacji i realnie odciążać rodziny.

Jednocześnie to obszar obarczony wieloma ryzykami, które – zdaniem respondentów – mogą wypaczyć jego sens, jeśli zabraknie jasnych standardów i stabilnego finansowania.

Dla wielu osób wytchnienie stanowi realną alternatywę wobec całodobowych placówek. Możliwość wyjazdu pozwala uniknąć myślenia o konieczności oddania bliskiej osoby do instytucji i utrzymuje opiekę w środowisku rodzinnym. To także forma docenienia samych opiekunów – danie im prawa do odpoczynku, który nie powinien być traktowany jako luksus, lecz jako konieczny element systemu wsparcia.

Opiekunowie podkreślali, że turystyka wytchnieniowa sprzyja budowaniu sieci kontaktów i przeciwdziała znikaniu rodzin w cieniu codziennej opieki. Dzięki niej łatwiej o relacje i poczucie wspólnoty, a nie tylko reagowanie w sytuacjach kryzysowych.

Obok nadziei pojawiały się jednak mocne obawy. Najczęściej wskazywano na ryzyko nadmiernej biurokracji i działań pozornych – usług projektowych „na chwilę”, które nie dają trwałych efektów. Krytycznie oceniano też możliwość pogłębiania nierówności w dostępie, zwłaszcza pomiędzy mieszkańcami dużych miast a osobami z obszarów wiejskich.

Respondenci mówili również o ryzyku, że turystyka wytchnieniowa stanie się pretekstem do ograniczania innych form wsparcia – zamiast być uzupełnieniem, mogłaby służyć jako argument do cięć. Często powtarzaną obawą był też brak zasobów: miejsc, kadry i środków finansowych, a także zagrożenie komercjalizacją, w której zamiast misji pojawia się nastawienie na zysk.

Potencjał turystyki wytchnieniowej w oczach opiekunów jest więc ogromny – ale tylko wtedy, gdy będzie ona rozwijana jako stabilny, systemowy element wsparcia, a nie działanie doraźne czy okazja do zarabiania.

Szanse i zagrożenia turystyki wytchnieniowej – głosy opiekunów

Kiedy jest taka możliwość wytchnienia, nie muszę myśleć o umieszczaniu mamy w ośrodku. To sposób, by wspierać nas tutaj, gdzie żyjemy, a nie spychać nas do instytucji. Że wreszcie ktoś zobaczy opiekunów nie jako tło, tylko jako ludzi.

Odpoczynek powinien być obowiązkowy, a nie traktowany jak fanaberia. Dzięki temu nie 'znikamy' w opiece.

Możemy zbudować sieć wsparcia, a nie tylko reagować kryzysowo.

Projekt na chwilę, odfajkowany, z założeniem, że opiekunowie i tak sobie poradzą. Dużo mowy, mało praktyki – broszury, ale zero miejsc.

A my ze wsi – znowu na końcu.

Tylko dla tych, którzy mają Internet i znajomości.

Ktoś uzna, że jak mamy turystykę wytchnieniową, to można zlikwidować inne formy wsparcia. Zabraknie miejsc, opiekunów i pieniędzy.

Ktoś będzie chciał na tym zarobić, a nie pomagać.

II.8.3. Zmiana, którą opiekunowie wprowadziliby do systemu wsparcia.

Wypowiedzi opiekunów pokazują, że oczekiwane zmiany w systemie wsparcia nie dotyczą drobnych korekt, lecz głębokiej przebudowy całego modelu. Najczęściej powtarzaną wizją jest stworzenie przewidywalnej, publicznej i równej dla wszystkich sieci usług turystyki wytchnieniowej, która będzie dostępna bez poczucia, że korzystanie z niej zależy od szczęścia, znajomości czy szybkości wypełniania wniosków.

Respondenci podkreślali wagę prostoty – jasnych zasad, ograniczenia biurokracji i minimum formalności. Ich zdaniem dostęp do wytchnienia powinien być traktowany jak prawo, a nie przywilej. W tym kontekście ważnym postulatem było zagwarantowanie częstotliwości wyjazdów – co najmniej raz w roku – w ramach systemu, a nie wyłącznie projektowych inicjatyw.

Silnie akcentowana była potrzeba wprowadzenia w każdej gminie osoby do stałego kontaktu – koordynatora czy doradcy ds. wytnienia – który zna lokalny system, rozumie sytuację rodziny i potrafi dopasować wsparcie do indywidualnych potrzeb. Zmiana ta miałaby zdaniem opiekunów kluczowe znaczenie, bo zapewniałaby poczucie ciągłości i bezpieczeństwa.

Kolejnym fundamentalnym elementem jest dostęp do bezpiecznej i stałej opieki zastępczej. Opiekunowie podkreślali, że nawet najlepiej zorganizowany wyjazd nie przyniesie ulgi, jeśli będzie towarzyszył mu lęk o to, co dzieje się z pozostawioną w domu osobą.

Opiekunowie mówili także o potrzebie lokalnych rozwiązań – transportu door-to-door i wsparcia w miejscu zamieszkania, co pozwoliłoby zniwelować dysproporcje pomiędzy dużymi miastami a terenami wiejskimi. Nie mniej ważne były postulaty dotyczące jakości usług: kameralność, przygotowanie wolontariuszy, standardy bezpieczeństwa.

W oczach respondentów kluczowa zmiana sprowadza się więc do uznania, że turystyka wytnieniowa to nie projekt pomocowy, ale stały, finansowany z systemu element wsparcia społecznego – oparty na prostocie dostępu, przewidywalności i jakości.

Zmiany oczekiwane w systemie wsparcia – głosy opiekunów

Jasna, publicznie dostępna sieć miejsc wytnieniowych..., żeby każdy mógł wejść na stronę, kliknąć gminę i zobaczyć, co jest dostępne.

Żeby każda gmina miała obowiązek zorganizować raz na rok taki wyjazd – z dojazdem i pomocą.

Stały kontakt z koordynatorem... człowiekiem, który zna moje imię, mój kontekst.

Jeden punkt kontaktu w gminie, który zna system i potrafi dopasować wsparcie.

Stały dostęp do opieki zastępczej... bez zbędnych formalności, zaufana.

Nawet najlepszy wyjazd nie działa, jeśli człowiek martwi się, co się dzieje z jego bliskim.

Minimum jeden wyjazd w roku – bez konkursów, bez udowadniania, że się zasłużyło.

Ktoś z OPS-u powinien co roku pytać: ‘Czy był/a Pani na wyjeździe?’.

Stałe finansowanie... wpisanie tego w system pomocy społecznej.

Bez oceny, bez biurokracji... Wystarczy powiedzieć: ‘Potrzebuję odpocząć’ – i ktoś mówi:

‘Dobrze, pomożemy’.

Zorganizowany transport door-to-door dla podopiecznych.

Szkolenie wolontariuszy..., żeby potrafili opiekować się osobami z niepełnosprawnością.

II.8.4. Warunki skutecznej i dostępnej turystyki wytchnieniowej.

Opiekunowie osób z niepełnosprawnościami wskazują, że barierą w korzystaniu z turystyki wytchnieniowej nie jest brak potrzeby, lecz trudności systemowe, organizacyjne i emocjonalne. Ich oczekiwania wobec przyszłości tej usługi koncentrują się wokół prostoty dostępu, przewidywalności i realnego odciążenia – tak, aby wytchnienie było prawem, a nie wyjątkiem dostępnym dla nielicznych.

Jednym z najczęściej powtarzanych postulatów była potrzeba rzetelnej i szeroko dostępnej informacji. Opiekunowie podkreślali, że wielu rodzin nie wie w ogóle o istnieniu takiej możliwości. Informacje powinny być proste, powtarzane i dostępne nie tylko w Internecie, ale również offline – w MOPS-ach, przychodniach czy szkołach.

Silnie akcentowana była też potrzeba stałego kontaktu z osobą, która zna system i indywidualną sytuację rodziny. Taka rola koordynatora lub lokalnego doradcy ds. wytchnienia miałyby pełnić funkcję przewodnika – od informacji, przez formalności, aż po wsparcie w sytuacjach awaryjnych.

Respondenci podkreślali również, że duża część barier dotyczy logistyki. Organizacja wyjazdu – transport, dokumenty, zapewnienie opieki zastępczej – często przerasta

osoby, które i tak są przeciążone codzienną opieką. Oczekują, że te elementy zostaną zintegrowane z ofertą turystyki wytchnieniowej.

Kolejnym warunkiem jest stabilne finansowanie – pełne pokrycie kosztów pobytu, transportu i opieki. W przeciwnym razie usługa staje się teoretycznie dostępna, ale w praktyce poza zasięgiem większości rodzin.

Opiekunowie zwracali również uwagę na bariery emocjonalne: poczucie winy i wstydu związane z odpoczynkiem. Zmiana narracji i kampania informacyjna pokazująca wytchnienie jako prawo, a nie luksus, są kluczowe dla zwiększenia dostępności.

Ostatnim obszarem jest elastyczność – potrzeba różnych form wyjazdów: krótkich i dłuższych, lokalnych i dalszych, dostosowanych do sytuacji zdrowotnej, finansowej i logistycznej rodzin.

Oczekiwane wsparcie w turystyce wytchnieniowej – głosy opiekunów

Informacja – jasna i wszędzie. W MOPS-ie, u lekarza, w przychodni. Bez niej połowa z nas nawet nie wie, że coś takiego istnieje.

Plakat z numerem telefonu, do kogo można się odezwać i dopytać o szczegóły – to fajny pomysł. Koordynator – ktoś, kto przeprowadzi człowieka przez cały proces.

Nie ma jednego takiego łącznika... Szkoła, PCPR mogłyby przekazywać informacje, żeby szybciej dotrzeć.

Transport, informacja, pomoc w zgłoszeniu. I gwarancja, że to nie 'prezent', tylko prawo.

Pomoc przy formalnościach – bo wielu opiekunów nie daje już rady pisać wniosków, zbierać zaświadczeń. Pełne finansowanie wyjazdów wytchnieniowych przez państwo.

Gdyby to finansowanie było większe, to organizacja byłaby na wyższym poziomie i dostępniejsza. Żebyśmy nie czuli się winni, że odpoczywamy.

Kampania zmieniająca narrację – traktowanie wytchnienia jako prawa klienta.

Elastyczne formy – krótkie i dłuższe wyjazdy, różne lokalizacje.

Uproszczony, nieograniczony dostęp – korzystaj, kiedy i jak potrzebujesz.

II.8.5. Co przekonuje do turystyki wytchnieniowej.

Rozmówcy, którzy sami skorzystali z turystyki wytchnieniowej, wskazywali, w jaki sposób próbowaliby przekonać innych opiekunów wahających się przed udziałem. Te wypowiedzi pokazują nie tylko indywidualne motywacje, ale także najważniejsze bariery emocjonalne i praktyczne, które trzeba przełamać, by decyzja o wyjeździe była możliwa.

Najczęściej podkreślano konieczność zauważenia samego siebie – wezwanie, by opiekun zobaczył, że jest ważny i ma prawo do odpoczynku. Takie zachęty miały charakter niemal osobistego apelu: dbaj o siebie, bo twoje zdrowie i siła są niezbędne także dla bliskiej osoby. W wielu wypowiedziach powracał motyw bezpośredniej i prostej zachęty: *jedź, nie zastanawiaj się, spróbuj*. Ten język, krótki i jednoznaczny, miał szczególną moc w sytuacji, gdy wahanie bierze się ze strachu, poczucia winy czy przyzwyczajenia, że zawsze trzeba stawiać potrzeby innych na pierwszym miejscu.

Część uczestników budowała swoją zachętę na podkreślaniu pozytywnych doświadczeń: dobrej opieki nad podopiecznym, przyjaznej atmosfery czy możliwości złapania oddechu. Ważnym elementem była także narracja o odwadze – że wyjazd nie jest słabością ani ucieczką, lecz aktem dojrzałości i odpowiedzialności za siebie i innych.

Silnie obecny był również wątek przełamania lęku przed nieznanym – wskazanie, że jedyną drogą do pozbycia się obaw jest własne doświadczenie, a pomocne mogą być świadectwa innych opiekunów, którzy już przeszli przez podobne rozterki.

Zachęty do wyjazdu – głosy opiekunów

Co jeszcze musi się stać w Twoim życiu, żebyś zobaczył, że jesteś ważna?
Powiedziałabym: nie jesteś egoistką. Jesteś człowiekiem.

Nie bój się. Ten czas nie odbiera nic twoim bliskim – on daje siłę, by być z nimi naprawdę. Jedź w ciemno.

Nie bój się, jedź.

Nie zastanawiaj się za długo. Jedź. Choćby na próbę. Jak człowiek wraca, to ma więcej siły. Żeby spróbowali. Spróbuj. Spróbuj. Warto.

Spróbuj – to konieczność; nie jest to słabość, lecz odwaga; żeby odpocząć, trzeba przyznać, że już się nie daje rady – a to wymaga siły.

A bez sensu się bać czegoś, czego się nie wie, bo się nie wie. (...) Można właśnie przekierować nawet do drugiego rodzica, który podzielił się informacją.

Masz prawo być zmęczony/a. Turystyka wytchnieniowa to nie ucieczka od odpowiedzialności – to akt odwagi.

Żeby po prostu szli za głosem swojej intuicji.

Wiem, co czujesz. Sama czułam to samo. Ale jedź. Nie dla relaksu. Dla przetrwania. Zapisz się, skorzystaj. Masz informację ode mnie. A co z tym zrobisz, to już Twoja decyzja. Ja też się bałam. I miałam wyrzuty sumienia. Ale ten wyjazd uratował mi coś bardzo ważnego – moje poczucie siebie. Jedź. Dla siebie, dla bliskiej osoby.

Wnioski:

Turystyka wytchnieniowa – w oczach opiekunów – nie jest „miłym dodatkiem”, ale warunkiem utrzymania zdolności do opieki, zdrowia psychicznego i jakości życia całej rodziny. To doświadczenie, które zmienia codzienną perspektywę – z gaszenia pożarów na możliwość planowania. Jej przyszłość zależy od przejścia z logiki projektów i doraźnych działań do logiki stabilnego, finansowanego i równego systemu. Kluczowe jest uznanie, że odpoczynek opiekuna to nie luksus, lecz prawo i element profilaktyki społecznej. Jednocześnie obok ogromnego potencjału pojawiają się poważne zagrożenia: nadmierna biurokracja, ryzyko nierówności w dostępie, brak infrastruktury i kadry, czy wreszcie komercjalizacja wypaczająca sens tej formy wsparcia. Przyszłość turystyki wytchnieniowej wymaga nie tylko

rozwiązań systemowych, ale także zmiany narracji społecznej: od „fanaberii” do „odwagi” i „odpowiedzialności za siebie i bliskich”.

II.9. Mapowanie ścieżki użytkownika – opiekunowie.

Ważnym celem badania było zrozumienie emocjonalnej drogi opiekunów w procesie turystyki wytchnieniowej – od momentu, kiedy dowiadują się o możliwości udziału, aż po powrót do codzienności. W przedstawionych analizach uchwycono nie tylko praktyczne aspekty wyjazdu, ale przede wszystkim subiektywne doświadczenia, związane z lękiem, oczekiwaniami, przełomem w trakcie pobytu oraz refleksją po powrocie.

Dzięki analizie odpowiedzi uczestników udało się stworzyć journey map emocji, która pokazuje, jak zmienia się stan psychiczny opiekunów:

- od wysokiego stresu i poczucia winy na początku,
- przez momenty ulgi, wyciszenia i odzyskania energii,
- aż po wdzięczność i nowe spojrzenie na potrzebę dbania o siebie.

Journey map stanowi narzędzie wizualne i opisowe, które pozwala:

- zrozumieć, kiedy opiekunowie przeżywają największy stres,
- uchwycić punkty przełomowe – momenty wyciszenia i poczucia, że „mogę i mam prawo odpocząć”,
- zobaczyć, jak wyjazd wzmacnia ich jako opiekunów i ludzi,
- pokazać organizatorom i decydentom, dlaczego takie formy wsparcia są nie tylko pomocą, ale wręcz koniecznością.

1. Przed wyjazdem – oczekiwanie i przygotowania

Emocje dominujące: stres, lęk, poczucie winy, niepewność, ekscytacja (u części).

Ten moment to największe napięcie. Opiekunowie zastanawiają się, czy decyzja była słuszna. W głowie kłębią się pytania:

„Czy dziecko sobie poradzi?“, Czy to nie egoizm? Czy naprawdę mogę zostawić bliskiego?”

Niektórzy odczuwają ogromny stres organizacyjny – pakowanie, logistyczne ustalenia, poczucie odpowiedzialności. U części osób pojawia się jednak też ekscytacja – radość, że udało się zakwalifikować, że nadchodzi chwila odpoczynku.

Cytaty:

Start: bardzo wysoko – napięcie, panika

Na początku – wysokie napięcie, strach, poczucie winy.

Tydzień przed wyjazdem – dziewiątka, bo jadę, bo jadę.

2. Pierwszy dzień – przyjazd i adaptacja

Emocje dominujące: niepokój, poczucie winy, kontrola, ostrożna ciekawość.

Pierwszy dzień to wciąż wysoki poziom napięcia. Trudno zasnąć, ciągle sprawdzanie telefonu, myśli krążą wokół bliskiego pozostawionego w domu. Obowiązek jeszcze nie pozwala odpuścić. Ale jednocześnie zaczyna pojawiać się ciekawość – jak to będzie? Czy znajdę tu chwilę dla siebie? Czy naprawdę mogę odpocząć?

Cytaty:

Pierwszy dzień – nadal wysoko, trudno zasnąć, lęk.

Pierwszy dzień – lekki spadek, ale z poczuciem winy.

Pierwszy dzień – jeszcze napięcie, ale już z domieszką ciekawości.

3. Drugi i trzeci dzień – przełom

Emocje dominujące: ulga, spokój, wyciszenie, pierwszy prawdziwy sen.

To kluczowy moment całej podróży. Napięcie nagle puszcza – czasem gwałtownie, czasem stopniowo. Pojawia się cisza w głowie, poczucie lekkości i odprężenia. Niektórzy mówią o łzach – jako naturalnym odreagowaniu po długim okresie napięcia. To pierwszy raz od miesięcy, a czasem lat, kiedy naprawdę czują, że mogą oddychać i myśleć o sobie.

Cytaty:

Drugi dzień – gwałtowny spadek – ulga, zmęczenie schodzi z mięśni.

Kolejny dzień – pierwszy spokojny sen; trzeci – spokój i ulga.”

Trzeci dzień – najniższy poziom stresu. Pełne poczucie: ‘Da się. Można’

4. Kolejne dni – stabilizacja i refleksja

Emocje dominujące: równowaga, wdzięczność, lekkość, energia, łagodna tęsknota.

Po przełomie przychodzi stabilizacja. Codziennosc wyjazdu nabiera spokojnego rytmu – czas na rozmowy, spacer, modlitwę czy zwykły odpoczynek. To także moment refleksji. Uczestnicy czują wdzięczność – dla organizatorów, dla siebie samych, za to, że znaleźli przestrzeń tylko dla siebie.

Cytaty:

Dlaczego tak długo czekałem z tym wyjazdem? Jak bardzo było mi to potrzebne?

Czwarty dzień – lekkość.

Piąty dzień – pełen relaks, prawdziwe ‘bycie tu i teraz’

5. Powrót – zakończenie wyjazdu

Emocje dominujące: smutek, że to koniec + wdzięczność, wzruszenie, siła.

Moment powrotu jest ambiwalentny. Z jednej strony żal, że wyjazd się skończył. Z drugiej – ogromna wdzięczność za to, że udało się odpocząć i nabrać dystansu. Powrót do domu bywa związany z lekkim wzrostem napięcia (codziennosc, obowiązki), ale już inaczej – z większą siłą, spokojem i świadomością, że *„to było dla mnie i chcę to powtarzać”*.

Cytaty:

Na końcu – lekki smutek, że to już koniec.

Powrót – wzruszenie, wdzięczność, trochę tęsknoty za tą ciszą. Ale i siła.

Po powrocie – refleksja. I decyzja: muszę to robić regularnie, jeśli mam nie wybuchnąć.

6. Po powrocie – refleksja i nowe spojrzenie

Emocje dominujące: wdzięczność, realizm, poczucie zasługi, spokój.

Po wyjeździe emocje opadają, ale zostaje coś nowego: przekonanie, że opiekunowie mają prawo do odpoczynku. Wielu z nich mówi, że wyjazd był przełomem – zrozumieli, że regeneracja nie jest egoizmem, ale warunkiem dalszej troski o bliskich. Pojawia się decyzja: *„chcę to powtarzać”*.

Cytaty:

Po powrocie – wdzięczność i smutek. Ale też coś nowego: przekonanie, że zasługuję na więcej niż tylko przetrwanie.”

Zmęczenie fizyczne, ale psychiczna gotowość.

Po powrocie – świadomość, że da się inaczej.

**Wnioski:**

Emocjonalna droga opiekunów w turystyce wytchnieniowej to proces przechodzenia od stresu i poczucia winy do ulgi, spokoju, wdzięczności i nowej siły. Największym wyzwaniem okazuje się próg wejścia – decyzja i pierwsze godziny wyjazdu, kiedy emocje są najsilniejsze i negatywne. Dopiero po 2–3 dniach następuje przełom, który umożliwia prawdziwy odpoczynek. Wyjazd nie kończy się wraz z powrotem – jego efekt „pracuje dalej” w formie refleksji i decyzji o potrzebie regularnego dbania o siebie.

II.9.1 Mapa ścieżki emocji – opiekunowie w turystyce wytchnieniowej.

Poniższa tabela podsumowuje etapy procesu turystyki wytchnieniowej z perspektywy opiekunów. Powstała na podstawie analiz wypowiedzi uczestników i opisów emocji, aby uchwycić dynamikę przeżyć, kluczowe zadania, bariery oraz momenty zmiany. Mapowanie tej ścieżki pozwala lepiej zrozumieć, jak projektować doświadczenie, aby minimalizować stres, wzmacniać poczucie ulgi i tworzyć trwały efekt regeneracyjny.

Tabela 1. Mapa ścieżki emocji – opiekunowie w turystyce wytchnieniowej.

Etap	Emocje dominujące	Działania i zadania	Bariery / punkty krytyczne	Service triggers (co zmieniało emocje)	Efekt emocjonalny
Przed wyjazdem – decyzja i przygotowania	Stres, lęk, poczucie winy, niepewność, u części ekscytacja	Decyzja o udziale, przygotowania logistyczne, pakowanie, przekazanie opieki nad bliskim	Silny stres, wątpliwości moralne („czy mogę zostawić?”), „czy to nie egoizm?”), obawa o podopiecznego	Jasne informacje od organizatora, historie innych opiekunów, pierwsze kontakty z grupą	Napięcie utrzymuje się bardzo wysoko, ale u części pojawia się ekscytacja i nadzieja



Etap	Emocje dominujące	Działania i zadania	Bariery / punkty krytyczne	Service triggers (co zmieniało emocje)	Efekt emocjonalny
Pierwszy dzień – przyjazd i adaptacja	Niepokój, kontrola, poczucie winy, ciekawość	Dojazd, zakwaterowanie, pierwsze spotkania, rozpoznawanie miejsca	Trudność z „odpuszczeniem”, bezsenność, ciągłe sprawdzanie telefonu, brak zaufania, że bliski da sobie radę	Pierwsze pozytywne doświadczenia: spokojna atmosfera, rozmowa z innymi opiekunami, empatyczne wsparcie personelu	Napięcie powoli zaczyna spadać, pojawia się ostrożna ciekawość i ulga
Drugi i trzeci dzień – przełom	Ulgę, wyciszenie, spokój, pierwszy prawdziwy sen, łzy odreagowania	Udział w aktywnościach (spacer, modlitwa, rozmowa, czas dla siebie), stopniowe „odklejanie się” od roli opiekuna	Bariera psychiczna: poczucie winy, trudność w akceptacji prawa do odpoczynku	Kluczowe momenty: pierwszy spokojny sen, wspólna rozmowa, cisza w głowie, doświadczenie „mogę oddychać”	Przełomowe poczucie ulgi i regeneracji, odzyskanie przestrzeni dla siebie



Etap	Emocje dominujące	Działania i zadania	Bariery / punkty krytyczne	Service triggers (co zmieniało emocje)	Efekt emocjonalny
Kolejne dni – stabilizacja i refleksja	Lekkość, wdzięczność, energia, łagodna tęsknota	Uczestnictwo w rytmie wyjazdu, rozmowy, refleksje, cieszenie się czasem dla siebie	Lekkie napięcie związane ze świadomością powrotu	Powtarzalność dnia, brak presji, poczucie bezpieczeństwa	Stabilizacja emocji, refleksja „dlaczego tak długo zwlekaliśmy”, wdzięczność
Powrót i czas po wyjeździe	Ambiwalencja: smutek końca, wdzięczność, spokój, siła, poczucie zasługi	Powrót do obowiązków, ponowne wejście w rolę opiekuna	Lekki wzrost stresu – powrót do codzienności, ryzyko utraty efektu	Podsumowanie wyjazdu, rozmowy końcowe, decyzja o chęci powtórzenia	Wdzięczność, refleksja i nowa perspektywa: odpoczynek to konieczność, a nie egoizm

II.9.2. Emocje opiekunów na poszczególnych etapach.

W ramach badania poprosiliśmy opiekunów biorących udział w turystyce wytchnieniowej o opisanie słowami swojego stanu emocjonalnego w trzech kluczowych momentach: przed wyjazdem, w trakcie pobytu oraz po jego zakończeniu. Dzięki tym odpowiedziom możliwe było uchwycenie pełnej dynamiki przeżyć – od początkowego stresu i przeciążenia, przez moment przełomu związanego z odpoczynkiem i ulgą, aż po refleksję i poczucie wzmocnienia po powrocie. Aby lepiej zobrazować wyniki, przygotowano wizualizacje w formie chmur słów, w których wielkość pojęć odzwierciedla częstotliwość ich wskazań, a także analizy pokazujące, jak zmienia się trajektoria emocji opiekunów na kolejnych etapach wyjazdu.

Najczęściej wskazywane emocje przed wyjazdem to zmęczenie (25 wskazań) i napięcie (15 wskazań). To pokazuje, że punkt wyjścia dla większości opiekunów jest bardzo obciążający – fizycznie i psychicznie. Wyjazd poprzedza poczucie przeciążenia obowiązkami i chroniczny brak odpoczynku. Na trzecim miejscu znajdują się wątpliwości (13 wskazań) – dotyczące tego, czy wyjazd jest dobrym wyborem, czy bliscy poradzą sobie bez opiekuna, czy nie zostanie on oceniony jako „egoista”. Blisko związane z tym są emocje obawy i lęku (8 wskazań) oraz poczucie winy (5 wskazań) – to wyraźne sygnały, że decydując się na wyjazd, wielu opiekunów zmaga się z silnym konfliktem wewnętrznym. W tle pojawiają się też emocje pozytywne, choć w mniejszości: radość/szczęście (4 wskazania), a także oczekiwanie i zaciekawienie (po 2 wskazania). Pokazują one, że u części osób jest też miejsce na ekscytację i nadzieję na oddech. Pozostałe emocje (takie jak rozdarcie, ambiwalencja, czujność, kontrola, przytłoczenie, szok, zawstydzenie) miały pojedyncze wskazania, ale dobrze obrazują szerokie spektrum stanów – od poczucia „niewidzialności” i paraliżu decyzyjnego po nakręcenie i gotowość do zmiany. Przed wyjazdem opiekunowie wchodzą w proces z silnym bagażem negatywnych emocji – dominują zmęczenie, napięcie i wątpliwości. Emocje pozytywne (radość, ciekawość) są obecne, ale stanowią raczej delikatny kontrast niż dominującą postawę. To wskazuje, że organizacja turystyki wytchnieniowej powinna szczególnie mocno zaopiekować się tym pierwszym etapem – minimalizować stres i wspierać w przełamywaniu poczucia winy oraz obaw.



Rysunek 1. Przed wyjazdem – dominujące stany emocjonalne opiekunów

W trakcie wyjazdu dominującym stanem emocjonalnym okazał się spokój i wyciszenie (22 wskazJutro bedzania). To moment, w którym napięcie i lęk towarzyszące przygotowaniom zaczynają ustępować. Opiekunowie doświadczają ciszy, uspokojenia i chwili oddechu. To przełom, kiedy organizm i psychika przechodzą w tryb regeneracji. Drugim ważnym stanem była radość (13 wskazań). Uczestnicy podkreślali, że możliwość robienia czegoś „dla siebie”, kontakt z innymi w podobnej sytuacji czy korzystanie z atrakcji wyjazdu dawało im zwykłą, codzienną radość, której często brakuje w obciążającej rutynie. Na wysokim poziomie pojawiła się także obecność i uważność (11 wskazań). Opiekunowie zauważali, że mogą wreszcie skupić się na chwili, doświadczać „tu i teraz”, a nie żyć ciągłym napięciem związanym z obowiązkami. To stan uważnego bycia, który często łączył się z bliskością wobec siebie i innych. Ulga (9 wskazań) była kolejnym kluczowym doświadczeniem. Część osób mówiła o pierwszym spokojnym śnie od miesięcy, o poczuciu, że ktoś inny przejmuje odpowiedzialność. Ulga wynikała z faktu, że ciężar opieki – choćby chwilowo – został odjęty. Interesującym elementem było także zaskoczenie (7 wskazań). Wielu uczestników nie spodziewało się, że wyjazd może przynieść tak silne, pozytywne efekty – czy to w postaci ciszy, regeneracji, czy też dobrych warunków organizacyjnych. Na dalszym planie, choć wciąż istotne, pojawiały się: ekscytacja (3 wskazania, np. nowe doświadczenia czy aktywności), dystans (3 wskazania – w sensie nabrania perspektywy do własnej sytuacji), a także



bliskość i odpoczynek (po 1 wskazaniu). Warto zaznaczyć także sygnały rozchwiania emocjonalnego (4 wskazania). Dla części opiekunów proces „puszczania napięcia” nie był łatwy – pojawiały się momenty niepewności, lęz, trudności w odpuszczeniu kontroli. To pokazuje, że wejście w stan wyciszenia bywa procesem wymagającym i nie zawsze przebiega liniowo. Podsumowując: w trakcie wyjazdu emocje opiekunów przesuwają się od napięcia i lęku ku spokojowi, radości i uldze, z elementami pozytywnego zaskoczenia i ekscytacji. Jednocześnie pojawia się też refleksja i momenty emocjonalnej chwiejności, które są naturalnym etapem przechodzenia z trybu „ciągłej gotowości” do stanu odpoczynku.



Rysunek 2. W trakcie wyjazdu – dominujące stany emocjonalne opiekunów

Najczęściej wskazywaną emocją po zakończeniu wyjazdu była siła (14 wskazań). Opiekunowie podkreślali, że czują się wewnętrznie wzmocnieni, bardziej odporni i gotowi na powrót do codziennych obowiązków. Siła nie była rozumiana wyłącznie jako energia fizyczna, ale przede wszystkim jako nowy zasób psychiczny – poczucie, że potrafią sprostać trudom opieki. Na równi istotne były wdzięczność (12 wskazań) i spokój (12 wskazań). Uczestnicy czuli ogromną wdzięczność wobec organizatorów i siebie samych za podjęcie decyzji o wyjeździe. Jednocześnie mówili

o wewnętrznym spokoju, który pozostawał z nimi także po powrocie – w kontraście do napięcia, które dominowało przed wyjazdem. Kolejnym kluczowym doświadczeniem była świadomość (11 wskazań). Opiekunowie wracali z przekonaniem, że odpoczynek nie jest luksusem, ale koniecznością. To moment refleksji i przewartościowania – zrozumienia, że dbanie o siebie jest warunkiem dalszej troski o innych. Z tą postawą wiązała się motywacja (6 wskazań) i gotowość (5 wskazań) – deklaracje, że będą szukać takich okazji w przyszłości i że chcą częściej wprowadzać regenerację do codzienności. Pojawiały się także nadzieja (5 wskazań) i odpoczynek (5 wskazań) – sygnały, że wyjazd przyniósł nie tylko chwilowe wytchnienie, ale także nową perspektywę i realne doświadczenie regeneracji. Zadowolenie (4 wskazania) łączyło się z poczuciem dobrze spędzonego czasu, a odwaga (3 wskazania) i poczucie więzi (3 wskazania) – z gotowością do otwarcia się na innych, wymiany doświadczeń i szukania wsparcia w grupie. Na dalszym planie znalazły się emocje takie jak dystans (2 wskazania) – pozwalający spojrzeć z nowej perspektywy na własną sytuację – oraz duma, zmęczenie i organizacja (po 1 wskazaniu). Choć pojedyncze, pokazują one, że część uczestników doświadczała mieszanych uczuć: z jednej strony satysfakcji z podjęcia decyzji, z drugiej – powrotu do rzeczywistości i zmagania z logistyką dnia codziennego. Po wyjeździe emocje opiekunów przesuwają się ku wzmocnieniu, wdzięczności i spokoju. Wyjazd nie tylko przynosi ulgę w danym momencie, ale także pozostawia trwały efekt – większą świadomość, że dbanie o siebie jest fundamentem dalszej opieki.



Rysunek 3. Po zakończeniu wyjazdu – dominujące stany emocjonalne opiekunów

III. Doświadczenia organizatorów – analiza jakościowa

W ramach badań jakościowych zrealizowano także dziesięć indywidualnych wywiadów pogłębionych (IDI) z osobami pełniącymi funkcję organizatorów lub koordynatorów turnusów turystyki wytnieniowej. Respondenci to osoby odpowiedzialne za kompleksową koordynację wydarzeń — od planowania programu i logistyki, przez dobór kadry i wolontariuszy, asystentów po bezpośrednie wsparcie uczestników w trakcie wyjazdów. Część z nich reprezentuje organizacje pozarządowe specjalizujące się w pracy z osobami z niepełnosprawnościami, inni działają w ramach samorządów lokalnych lub inicjatyw społecznych. Ich rola jest kluczowa dla zapewnienia jakości doświadczenia zarówno opiekunów, jak i uczestników wyjazdów — łączą oni obowiązki menedżerskie, organizacyjne i relacyjne, dbając o bezpieczeństwo, dostępność i komfort uczestników oraz

sprawny przebieg całego przedsięwzięcia. Wywiady pozwoliły uchwycić ich perspektywę w trzech wymiarach:

- operacyjnym – związanym z planowaniem, realizacją i ewaluacją wyjazdów,
- relacyjnym – dotyczącym współpracy z asystentami, opiekunami i uczestnikami,
- strategicznym – obejmującym wizję rozwoju turystyki wytchnieniowej i wskazanie barier systemowych.

Perspektywa organizatorów przedstawia zarówno mocne strony obecnego modelu wsparcia, jak i obszary wymagające udoskonalenia w duchu user experience – tak, aby każdy z elementów procesu lepiej odpowiadał na potrzeby jego odbiorców.

III.1. Definicja i wartości turystyki wytchnieniowej

Dla organizatorów turystyka wytchnieniowa nie jest rozumiana jedynie jako forma wypoczynku, ale jako realne wsparcie i odciążenie opiekunów osób z niepełnosprawnościami. Jej celem jest regeneracja sił opiekunów, odzyskanie czasu dla siebie i możliwość zaspokojenia własnych potrzeb – przy jednoczesnym zapewnieniu bezpieczeństwa, rozwoju i atrakcyjnych aktywności dla podopiecznych.

Organizatorzy podkreślają, że turystyka wytchnieniowa powinna być traktowana jako element systemu wsparcia, a nie luksus dostępny dla wybranych. Wartości, które przewijają się w ich narracjach, to godność, bezpieczeństwo, relacje, rozwój, równość dostępu i integracja społeczna.

Wartości systemowe

To powinno być traktowane zupełnie inaczej – nie jako przywilej czy luksusowy odpoczynek. To jest autentyczne, prawdziwe wsparcie.

Wytchnienie rozumiane jest szeroko – nie tylko jako chwilowa przerwa od opieki, lecz także jako kompleksowe wsparcie emocjonalne, organizacyjne i społeczne.

Kompleksowe podejście

To jest taka usługa, która ma dać ludziom poczucie bezpieczeństwa i bycia zaopiekowanym – zarówno opiekunom, jak i dzieciom.

Zdaniem organizatorów turystyka wychnieniowa powinna wzmacniać kompetencje opiekunów, poprawiać jakość życia rodzin i przeciwdziałać wypaleniu. Jednocześnie daje dzieciom szansę na rozwój samodzielności w bezpiecznych warunkach.

Wzajemne korzyści

To jest czas, kiedy opiekun może odetchnąć, ale też dziecko ma swoje atrakcje i poczucie, że jest ważne.

Motywacje organizatorów wynikają z empatii, poczucia sensu i świadomości braku przestrzeni na odpoczynek dla rodzin. Źródłem energii do działania są obserwowane efekty – zadowolenie dzieci i regeneracja rodziców.

Źródło satysfakcji

Motywacja to to, że widzimy efekty u rodzin – dzieci wracają zadowolone, a rodzice wypoczęci.

Ważną wartością jest także wspólnota tworzona podczas turnusów – budowanie więzi, przyjaźni i poczucia bezpieczeństwa.

Wspólnota i więzi

Zawsze to było dla nas ważne, żeby ludzie się znali, żeby się zaprzyjaźnili i czuli się bezpiecznie.

Efektem wyjazdów jest również wymiana doświadczeń między rodzinami, co często owocuje trwałymi relacjami po zakończeniu turnusu.

Trwałe efekty

Dzięki takim wyjazdom opiekunowie mogą uniknąć wypalenia, a dzieci uczą się samodzielności w bezpiecznych warunkach.

Jednocześnie organizatorzy podkreślają, że ich zapał i motywacja zderzają się z ograniczeniami systemowymi – przede wszystkim finansowymi i formalnymi.

Bariery organizacyjne

Chcemy robić to dobrze, ale bez stabilnych środków jest trudno.

Wnioski:

Turystyka wytchnieniowa jest definiowana przez organizatorów jako integralny element systemu wsparcia, a nie dodatkowa atrakcja. Jej fundamentami są godność, bezpieczeństwo, równość dostępu i wspólnota. Organizatorzy działają z poczuciem misji i empatii, czerpią motywację z obserwacji efektów u rodzin, ale wskazują na bariery finansowe i formalne, które osłabiają stabilność i przewidywalność ich działań.

III.2. Miejsce turystyki wytchnieniowej w systemie wsparcia.

Organizatorzy są zgodni, że turystyka wytchnieniowa powinna być trwałym elementem systemu wsparcia rodzin osób z niepełnosprawnościami, a nie jedynie okazjonalnym projektem uzależnionym od dostępności grantów. W ich ocenie to usługa odpowiadająca na konkretne, powtarzające się potrzeby, która powinna być finansowana oraz koordynowana w sposób ciągły i przewidywalny.

Potrzeba stałości i przewidywalności

Rodziny osób z niepełnosprawnościami potrzebują wytchnienia cały czas, a nie tylko wtedy, gdy akurat uda się dostać grant.

Wielu badanych podkreśla, że brak stałego miejsca turystyki wytchnieniowej w systemie powoduje niestabilność, ogranicza możliwość długofalowego planowania i utrudnia rozwój oferty oraz utrzymanie zespołów. Projekty realizowane w krótkich cyklach oznaczają konieczność rozpoczynania procesu organizacji od zera w każdym roku.

Ciągle zaczynanie od nowa

Co roku zaczynamy wszystko od nowa – szukamy środków, kompletujemy kadrę, a w międzyczasie próbujemy utrzymać ciągłość oferty.

Niektórzy organizatorzy wskazują, że taka sytuacja wpływa negatywnie na ich motywację – chęć działania i poczucie sensu często ścierają się z barierami finansowymi i formalnymi.

Trudności w utrzymaniu motywacji

Chcemy robić to dobrze, ale bez stabilnych środków jest trudno.

Brak systemowego wsparcia przekłada się również na ograniczoną dostępność tej formy pomocy dla rodzin w trudniejszej sytuacji ekonomicznej oraz mieszkających w mniejszych miejscowościach.

Bariery dostępności

Bez wsparcia systemowego wielu rodzin po prostu nie stać na taki wyjazd.

Wnioski:

Organizatorzy widzą turystykę wytchnieniową jako brakujące ogniwo w systemie wsparcia – usługę wymagającą stabilnego finansowania, standaryzacji i równomiernej dostępności w skali kraju, aby mogła realnie i długofalowo wspierać rodziny osób z niepełnosprawnościami.

III.3. Kompetencje i zasoby organizatorów turystyki wytchnieniowej.

Organizatorzy podkreślają, że realizacja wyjazdów wytchnieniowych wymaga połączenia kompetencji miękkich, wiedzy specjalistycznej, umiejętności organizacyjnych oraz odpowiednich zasobów materialnych i społecznych. W ich ocenie to właśnie te elementy – działające razem – decydują o jakości i bezpieczeństwie wyjazdów oraz o satysfakcji zarówno opiekunów, jak i podopiecznych.

Kluczowe znaczenie mają umiejętności miękkie: empatia, cierpliwość, komunikatywność i zdolność budowania relacji z uczestnikami, ich rodzinami oraz zespołem. Ważna jest także odporność na stres i gotowość do działania w zmiennych warunkach, co pozwala szybko reagować na nieprzewidziane sytuacje.

Kompetencje interpersonalne

Bardzo się nauczyliśmy współpracować w zespole...

Z perspektywy merytorycznej niezbędne jest doświadczenie w pracy z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności, znajomość procedur bezpieczeństwa, zasad udzielania pierwszej pomocy i umiejętność dostosowania form wsparcia do indywidualnych potrzeb. Organizatorzy podkreślają, że wysoka jakość opieki to fundament każdego udanego wyjazdu.

Wiedza specjalistyczna

Nie wystarczy dobra wola – potrzebne jest doświadczenie i wiedza, żeby dostosować wsparcie do każdej osoby i zapewnić jej pełne bezpieczeństwo.

Realizacja turystyki wytchnieniowej wymaga zdolności planowania programu, koordynowania pracy zespołu oraz dbania o logistykę i harmonogram działań. Organizatorzy wskazują, że potrzebna jest tu kreatywność i elastyczność – tak, aby program odpowiadał specyfice każdej grupy.

Kompetencje organizacyjne

Ja bardzo indywidualnie podchodzę do organizacji każdego z wyjazdów – patrzę jaką mam grupę i kto jest chętny jechać z nami, a potem tworzę plan i wizję wydarzenia.

Organizatorzy korzystają z różnorodnej bazy – od własnych ośrodków po wynajmowane obiekty – a także z wypracowanych procedur i kontaktów z dostawcami usług. Kluczowym zasobem jest również kapitał społeczny: współpraca z innymi organizacjami, samorządami i wolontariuszami, która pozwala poszerzać ofertę i podnosić jakość wyjazdów.

Zasoby materialne i społeczne

Współpraca z lokalnymi instytucjami i wolontariuszami daje nam możliwość zapewnienia dodatkowych atrakcji i wsparcia.

Wnioski:

Skuteczni organizatorzy turystyki wytchnieniowej łączą wysokie kompetencje interpersonalne, wiedzę specjalistyczną, umiejętności organizacyjne oraz zasoby materialne i społeczne. To połączenie bezpośrednio wpływa na bezpieczeństwo, komfort i satysfakcję uczestników oraz ich opiekunów.

III.4. Proces planowania, organizacji i realizacji turystyki wytchnieniowej.

Organizacja wyjazdów wytchnieniowych to złożony i wieloetapowy proces, który wymaga połączenia kompetencji logistycznych, umiejętności pracy z ludźmi, elastyczności w reagowaniu na zmienne warunki oraz utrzymania wysokich standardów bezpieczeństwa. Wypowiedzi organizatorów pokazują, że każdy etap – od zdobycia środków po satysfakcję z efektów – obarczony jest zarówno wyzwaniami, jak i poczuciem sensu.

Przygotowania zazwyczaj rozpoczynają się od zdobycia środków finansowych, najczęściej w ramach konkursów grantowych. Brak stałych źródeł finansowania powoduje niestabilność, utrudnia planowanie długoterminowe i wpływa na tempo oraz sposób przygotowań

Pozyskanie finansowania

Brakuje konkursów dedykowanych turystyce wytchnieniowej. Finansowanie jest niestabilne.

Po uzyskaniu środków rozpoczyna się rekrutacja. Najczęściej zapraszane są rodziny już znane organizacji, choć coraz częściej pojawiają się działania poszerzające zasięg oferty. Proces bywa wymagający formalnie i emocjonalnie, zwłaszcza gdy konieczne jest odmówienie udziału ze względu na ograniczoną liczbę miejsc.

Rekrutacja uczestników

Trudność to odmowa udziału w wyjeździe.

Program przygotowany jest na podstawie profilu uczestników i ich indywidualnych potrzeb. Wymaga to planowania z wyprzedzeniem, kreatywności oraz elastyczności w dostosowaniu oferty do konkretnej grupy.

Tworzenie programu

Najpierw poznaję ludzi, którzy chcą z nami jechać, a dopiero potem układam program – tak, żeby naprawdę pasował do tej konkretnej grupy.

Bezpieczeństwo i komfort uczestników stanowią fundament całego procesu. Oznacza to konieczność doboru odpowiedniej kadry z doświadczeniem w pracy z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności, znajomości procedur bezpieczeństwa i pierwszej pomocy oraz zapewnienia dostępu do specjalistów.

Zapewnienie bezpieczeństwa i dobór kadry

Nie wystarczy dobra wola – potrzebne jest doświadczenie i wiedza, żeby dostosować wsparcie do każdej osoby i zapewnić jej pełne bezpieczeństwo.

Bezpieczeństwo i jakość terapii są kluczowe – to one decydują o tym, czy wyjazd jest udany.

Mimo szczegółowych przygotowań organizatorzy muszą być gotowi na improwizację. Pogoda, nagłe potrzeby uczestników czy sytuacje kryzysowe wymagają szybkiego reagowania, dobrej komunikacji i współpracy w zespole.

Elastyczność i reagowanie na zmiany

Możesz mieć dopięty plan na ostatni guzik, ale i tak trzeba być gotowym na improwizację – pogoda czy ludzie potrafią zaskoczyć...

Finałem przygotowań jest sam wyjazd, w trakcie którego plany są weryfikowane w praktyce. Dla wielu organizatorów satysfakcja z udanego turnusu rekompensuje stres i trudności towarzyszące przygotowaniom.

Realizacja i satysfakcja

W sobotę wieczorem stwierdziłam, że już jest dobrze... 10 poziom szczęścia.

Wnioski:

Proces organizacji wyjazdów wychowawczych jest silnie uzależniony od dostępnych zasobów i finansowania. Wymaga od organizatorów umiejętnego łączenia planowania z elastycznym reagowaniem na zmienne warunki, przy jednoczesnym zachowaniu wysokich standardów bezpieczeństwa i jakości opieki.

III.5. Emocje organizatorów związane z organizacją wyjazdów wytchnieniowych.

Organizacja wyjazdów wytchnieniowych jest dla organizatorów doświadczeniem głęboko angażującym emocjonalnie. To nie tylko realizacja zadań logistycznych, ale także praca, w której odpowiedzialność, stres i satysfakcja są obecne na każdym etapie.

Przygotowania do wyjazdów często wiążą się z wysokim poziomem stresu. Organizatorzy podkreślają, że myśl o bezpieczeństwie i dobrostanie uczestników towarzyszy im od momentu planowania po zakończenie turnusu. Szczególnie obciążające bywa poczucie, że opiekunowie powierzają im swoich bliskich — często po raz pierwszy na dłużej.

Stres i poczucie odpowiedzialności.

Zawsze mam w głowie milion myśli, czy wszystko się uda, czy kadra będzie miała siłę, czy dzieci będą zadowolone.

To jest ogromna odpowiedzialność — wiesz, że ktoś powierza ci swoje dziecko, często po raz pierwszy na dłużej.

Pomimo presji, dla wielu organizatorów najważniejszym motywatorem są chwile, kiedy widzą realny wpływ wyjazdu na życie uczestników i ich rodzin. Satysfakcja z obserwowania radości dzieci i ulgi opiekunów daje poczucie głębokiego sensu tej pracy.

Satysfakcja i poczucie sensu.

Jak widzę, że mama wraca po dziecko i jest wypoczęta, uśmiechnięta, to wiem, że to ma sens.

Czasem słyszysz od rodzica: pierwszy raz od lat przespałam całą noc. I to jest ten moment, kiedy wiesz, że robisz coś ważnego.

Reakcje opiekunów stanowią dla organizatorów silny ładunek emocjonalny. Choć niektórzy rodzice początkowo reagują nieufnością i obawami o bezpieczeństwo dziecka, po wyjeździe wyrażają wdzięczność i zaufanie. Wdzięczność rodzin często idzie w parze z widocznymi zmianami u uczestników — większą samodzielnością, lepszym nastrojem czy chęcią dzielenia się wrażeniami z wyjazdu.

Wdzięczność i przełamywanie obaw.

Na początku niektórzy pytali, czy sobie poradzimy, ale po powrocie dziękowali i mówili, że byli spokojni pierwszy raz od lat.

Rodzice mówili, że dziecko wróciło uśmiechnięte i chętne do opowiadania, a oni czują się naładowani energią.

Dla wielu organizatorów praca ta ma wymiar osobistej misji. Jest zgodna z ich wartościami i daje poczucie, że realnie zmieniają życie innych ludzi.

Poczucie misji i osobiste zaangażowanie.

To jest moja pasja, a nie tylko praca. Wiem, że robię coś, co realnie zmienia życie ludzi.

Wnioski:

Praca przy wyjazdach wytnieniowych generuje silne emocje — od stresu i obaw, przez wzruszenie i wdzięczność, po poczucie misji. Te emocje mają bezpośredni wpływ na jakość usług i długofalową motywację zespołów, a ich uwzględnienie jest kluczowe w projektowaniu systemów wsparcia dla organizatorów.

III.6. Potrzeby opiekunów i uczestników oraz indywidualizacja oferty turystyki wytchnieniowej

Z perspektywy organizatorów wyjazdów wytchnieniowych potrzeby opiekunów osób z niepełnosprawnościami są wielowymiarowe i wykraczają poza sam odpoczynek fizyczny. Kluczowe znaczenie ma czas dla siebie, poczucie bezpieczeństwa, możliwość wymiany doświadczeń oraz wsparcie w realizacji odkładanych spraw. Równocześnie pełny odpoczynek opiekunów jest możliwy tylko wtedy, gdy odpowiednio zabezpieczone są potrzeby uczestników wyjazdów.

Najczęściej wskazywaną potrzebą opiekunów jest realny czas dla siebie – możliwość odciążenia się od codziennych obowiązków, regeneracji sił i zajęcia się własnymi sprawami.

Czas dla siebie

Dla wielu opiekunów to pierwszy raz od lat, kiedy mogą się wyspać i nie martwić, czy dziecko jest bezpieczne.

Kluczowe jest także poczucie bezpieczeństwa i zaufania – świadomość, że podopieczny jest w dobrych rękach i otrzymuje opiekę dostosowaną do swoich potrzeb.

Potrzeba bezpieczeństwa

Kiedy wiedzą, że dzieci są dobrze zaopiekowane, mogą naprawdę odpocząć psychicznie.

Wyjazdy mają także wymiar emocjonalny – tworzą przestrzeń do rozmowy, wymiany doświadczeń i poczucia, że nie jest się samotnym.

Wymiana doświadczeń

Po rozmowach z rodzicami i opiekunami wartość jest ogromna – akceptacja swojej sytuacji, wsparcie psychiczne, kontakt z innymi w podobnej sytuacji.

Dla wielu opiekunów istotna jest możliwość realizacji odkładanych spraw i pasji – od wizyty u lekarza, przez spotkania z przyjaciółmi, po drobne przyjemności.

Realizacja własnych potrzeb

Mówią, że wreszcie mogli pójść do lekarza, spotkać się z przyjaciółmi, zrobić coś dla siebie.

Pełny odpoczynek opiekunów jest możliwy tylko wtedy, gdy odpowiednio zabezpieczone są także potrzeby uczestników wyjazdu. Priorytety obejmują bezpieczeństwo i opiekę dostosowaną do indywidualnych możliwości, atrakcyjny program rozwijający umiejętności i pewność siebie, atmosferę akceptacji i przynależności oraz przestrzeń do odpoczynku od rutyny.

Zależność od potrzeb uczestników

Każdy uczestnik ma inne potrzeby, dlatego dopasowujemy opiekę indywidualnie – od warunków w ośrodku po to, kto z naszej kadry będzie z nim pracować.

Chcemy, żeby dzieci miały swoje atrakcje i poczucie, że są ważne. To miejsce, gdzie można odetchnąć, wiedząc, że nikt nie ocenia – a każdy jest mile widziany i bezpieczny.

Zróżnicowanie oczekiwań opiekunów

Organizatorzy podkreślają, że opiekunowie mają różne oczekiwania wobec wyjazdu – od długości turnusu, przez poziom kontaktu w trakcie pobytu, po charakter programu.

Długość wyjazdu

Są rodziny, które potrzebują wyjechać na tydzień, ale są też takie, które wolą dwa, trzy dni, bo wtedy łatwiej im zorganizować opiekę nad pozostałymi członkami rodziny.

Poziom kontaktu

Mamy opiekunów, którzy zostawiają dzieci z pełnym zaufaniem, ale są też tacy, którzy wolą wiedzieć wszystko na bieżąco.

Charakter programu

Jedni chcą, żeby dziecko miało bardzo aktywny dzień, inni mówią: proszę, żeby było spokojnie.

Indywidualizacja i elastyczność w praktyce

Organizatorzy stosują podejście szyte na miarę – planując pobyt w oparciu o wywiad z rodziną, obserwacje oraz bieżące dostosowywanie programu.

Elastyczność i dopasowanie

Każdy jest inny, więc patrzymy, co komu potrzebne i układamy wszystko pod tę konkretną osobę.

Adaptacja uczestników

Ważnym etapem jest proces adaptacji, szczególnie u nowych uczestników, którzy potrzebują czasu, aby poczuć się bezpiecznie w nowym otoczeniu. Bywa, że pierwsze dni wymagają indywidualnej opieki, kontaktu telefonicznego z rodziną czy stopniowego włączania do grupy.

Wsparcie w adaptacji

Bywa, że na początku dziecko płacze, nie chce wsiąść do busa, a rodzic się zastanawia, czy dobrze robi. Wtedy trzeba im dać czas i wsparcie.

Mieliśmy uczestniczkę, która pierwsze dwa dni spędziła prawie tylko z jedną opiekunką, bo tak się czuła bezpiecznie.

Dla niektórych ważne jest, żeby zadzwonić wieczorem do mamy i powiedzieć, że wszystko w porządku.

Elastyczność obejmuje także bieżące modyfikacje programu – reagowanie na zmęczenie, obniżony nastrój czy indywidualne potrzeby.

Reagowanie na potrzeby

Jak widzimy, że ktoś jest przygaszony, to robimy coś, co lubi, albo dajemy mu przestrzeń.

Wnioski:

Kluczową potrzebą opiekunów jest czas wolny w poczuciu bezpieczeństwa, połączony z regeneracją i budowaniem relacji. Osiągnięcie tego wymaga równoczesnego zaspokojenia potrzeb uczestników i indywidualnego dopasowania opieki. Elastyczność w reagowaniu na zróżnicowane oczekiwania i adaptacyjne podejście minimalizują stres i zwiększają satysfakcję.

III.7. Częstotliwość i terminy wyjazdów.

Wypowiedzi organizatorów pokazują, że częstotliwość wyjazdów wytchnieniowych jest kluczowa dla realnej pomocy opiekunom. Pojedynczy wyjazd w roku postrzegany jest jako symboliczny gest – niewystarczający, by przynieść trwały efekt odciążenia. Regularność pozwala natomiast na rzeczywiste regenerowanie sił i zapobieganie przeciążeniu.

Potrzeba częstszych wyjazdów

Gdyby to było chociaż raz na kwartał, to opiekunowie mieliby poczucie, że naprawdę mogą odpocząć regularnie, a nie raz na rok.

Raz do roku to jest taki symboliczny gest, ale żeby to działało, musi być częściej.

Istotnym czynnikiem jest także pora roku, która wpływa zarówno na dostępność atrakcji, jak i na koszty czy organizację. Latem łatwiej zorganizować aktywności na świeżym powietrzu, ale konkurencja z innymi formami wypoczynku podnosi ceny i ogranicza dostępność. Z kolei zimą można liczyć na niższe koszty i większą

dostępność kadry, choć konieczne jest zapewnienie bogatego programu w zamkniętej przestrzeni.

Sezonowość wyjazdów

Latem jest fajnie, bo można robić wszystko na dworze, ale wtedy są też inne kolonie, jest drożej i trudniej z miejscami.

Zimą jest ciszej, taniej i łatwiej o dostępność kadry, tylko trzeba mieć dobry program, żeby nie było nudy.

Niektórzy organizatorzy zwracają uwagę, że terminy powinny być dostosowane do rytmu życia rodzin – w momentach, gdy opiekunowie szczególnie potrzebują oddechu.

Dopasowanie do cyklu życia rodzin

Po świętach czy po feriach zimowych często rodzice są już naprawdę zmęczeni. To dobry czas na taki wyjazd.

Wnioski:

Regularność wyjazdów, dostosowanie ich terminu do cyklu życia rodzin oraz warunków pogodowych ma bezpośredni wpływ na ich skuteczność i odbiór. Brak systematyczności ogranicza długofalowy efekt wytchnienia.

III.8. Najlepiej oceniane elementy usług

Organizatorzy podkreślają, że uczestnicy i ich opiekunowie najwyżej oceniają poczucie bezpieczeństwa oraz indywidualne podejście do potrzeb każdej osoby. To fundament, który decyduje o satysfakcji z wyjazdu.

Bezpieczeństwo i indywidualne podejście

Opiekunowie mówią nam wprost, że najważniejsze jest to, że czują się bezpiecznie i że traktujemy każdego uczestnika indywidualnie.

Ważnym atutem jest wysoka jakość opieki i profesjonalizm kadry – zarówno pod względem kompetencji, jak i zaangażowania.

Profesjonalizm i zaangażowanie kadry

Rodzice mówią, że mają do nas pełne zaufanie, bo widzą, że podchodzimy do każdego dziecka indywidualnie i z sercem.

Dużą wartością dla uczestników są też atrakcje dostosowane do ich możliwości i zainteresowań – pozwalające rozwijać się, odkrywać nowe aktywności i budować pewność siebie.

Atrakcyjny i rozwijający program

Bo odpoczynek odpoczynkiem, ale ludzie potrzebują przygód, nowych przeżyć – to ich też bardzo buduje.

Dodatkowym elementem, który zyskuje wysokie oceny, jest możliwość nawiązywania relacji z innymi uczestnikami i ich rodzinami. Tworzone w ten sposób więzi często trwają także po zakończeniu wyjazdu.

Budowanie wspólnoty i więzi społecznych

Tworzą się takie małe społeczności, które potem utrzymują kontakt po wyjeździe, spotykają się, wspierają.

Wnioski:

Najwyżej oceniane są te elementy, które łączą profesjonalną opiekę, poczucie bezpieczeństwa i wartościowy program dostosowany do uczestników, a jednocześnie umożliwiają budowanie trwałych więzi społecznych.

III.9. Wartość społeczna, wizerunkowa i instytucjonalna turystyki wytchnieniowej

Turystyka wytchnieniowa ma znaczenie wykraczające poza czasowe odciążenie opiekunów. Jest przestrzenią budowania wspólnoty, narzędziem integracji z lokalną społecznością oraz ważnym elementem wizerunkowym i instytucjonalnym, który wzmacnia pozycję organizacji w systemie wsparcia.

Podczas turnusów rodziny nawiązują kontakty, wymieniają doświadczenia i zyskują poczucie, że nie są same w codziennych trudnościach. Te więzi często utrzymują się po wyjeździe – uczestnicy spotykają się, wspierają i angażują w kolejne inicjatywy.

Relacje i wspólnota

Rodzice poznają innych rodziców w podobnej sytuacji, wymieniają się doświadczeniami, radami, czasem po prostu mogą się wygadać komuś, kto rozumie.

Organizatorzy włączają w program wyjazdów lokalne instytucje, artystów i mieszkańców, co wzbogaca ofertę i przełamuje bariery w postrzeganiu osób z niepełnosprawnościami.

Integracja z lokalną społecznością

Zapraszamy lokalnych artystów czy koła gospodyń, żeby pokazać uczestnikom kulturę regionu. To działa w obie strony – mieszkańcy poznają naszych podopiecznych i patrzą na nich inaczej.

Wyjazdy stają się wizytówką organizacji – pokazują profesjonalizm, empatię i realny wpływ na życie rodzin. Budują rozpoznawalność i zaufanie, które ułatwiają pozyskiwanie nowych uczestników, wolontariuszy i partnerów.

Wymiar wizerunkowy

Rodziny polecają nas dalej, bo widzą jakość i zaangażowanie. Dzięki temu łatwiej nam zdobyć zaufanie nowych osób i instytucji.

Skuteczna realizacja wyjazdów wymaga partnerstw z samorządami, instytucjami kultury, placówkami edukacyjnymi, organizacjami pozarządowymi i sektorem prywatnym. Dzięki temu możliwe jest pozyskiwanie dodatkowych zasobów, wzbogacanie programu i docieranie do nowych grup odbiorców. Współpraca wzmacnia także świadomość społeczną – wspólne działania pokazują, że turystyka wytchnieniowa to realne wsparcie. Kluczowe są jasny podział ról, stała komunikacja i pokonywanie barier formalno-finansowych.

Współpraca instytucjonalna i międzysektorowa

Gmina pomaga nam w transporcie, szkoła udostępnia sale na zajęcia, a lokalne firmy sponsorują posiłki czy atrakcje.

Wnioski:

Turystyka wytchnieniowa buduje kapitał społeczny i pozytywny wizerunek organizacji, jednocześnie wzmacniając ideę wytchnienia w świadomości społecznej. Partnerstwa instytucjonalne i międzysektorowe zwiększają zasięg, jakość i trwałość tych działań.

III.10. Ewaluacja

Organizatorzy podkreślają, że systematyczne zbieranie opinii od uczestników i ich opiekunów jest kluczowe dla doskonalenia wyjazdów wytchnieniowych. Wykorzystują do tego zarówno formalnie zaplanowane narzędzia, jak i nieformalne rozmowy.

Najczęściej stosowane są ankiety podsumowujące, formularze online oraz rozmowy indywidualne prowadzone w trakcie i po zakończeniu turnusu.

Różne formy zbierania opinii

Po każdym turnusie prosimy rodziców o wypełnienie krótkiej ankiety, ale najczęściej dowiadujemy się w bezpośredniej rozmowie.

Szczególnie cenne są luźne rozmowy w swobodnej atmosferze, np. podczas odbioru dziecka po powrocie z wyjazdu. To wtedy padają często najbardziej szczere komentarze i sugestie.

Wartość nieformalnych rozmów

Czasem rodzic powie coś mimochodem przy odbiorze dziecka i to jest dla nas cenna wskazówka.

Organizatorzy wdrażają konkretne zmiany w odpowiedzi na opinie uczestników i opiekunów — modyfikują intensywność zajęć, wprowadzają dodatkowe przerwy czy nowe elementy programu.

Wdrażanie zmian na podstawie opinii

Po uwagach, że zajęcia były zbyt intensywne, wprowadziliśmy więcej przerw i czasu wolnego.

Reagowanie na sugestie wzmacnia poczucie współtworzenia usługi i buduje zaufanie.

Budowanie zaufania poprzez feedback

Jak ktoś widzi, że jego sugestia została wprowadzona, to ma poczucie, że jego zdanie naprawdę się liczy.

Wnioski:

Połączenie formalnych narzędzi ewaluacji z nieformalnym, szczerym feedbackiem pozwala organizatorom szybko identyfikować mocne strony i obszary wymagające poprawy. Opinie pełnią także funkcję motywacyjną, pokazując realny wpływ wyjazdów na życie rodzin.

III.11. Trwałość efektów i znaczenie społeczne turystyki wytchnieniowej

Organizatorzy podkreślają, że pozytywne skutki wyjazdów wytchnieniowych mogą utrzymywać się przez długi czas, jeśli towarzyszy im kontynuacja wsparcia po powrocie uczestników. Wyjazd często staje się impulsem do zmian — poprawy nastroju, większej samodzielności uczestników i wzmocnienia relacji rodzinnych.

Bez dodatkowych działań korzyści stopniowo słabną, dlatego wielu organizatorów wprowadza rozwiązania wspierające trwałość rezultatów:

Mechanizmy podtrzymywania efektów

Chcemy, żeby to, co się wydarzyło na wyjeździe, miało ciąg dalszy w domu — żeby rodzice pamiętali, że mogą poprosić o pomoc, a dzieci miały wspomnienia i nowe umiejętności.

- **Grupy komunikacyjne dla rodziców**, które pozwalają wymieniać się doświadczeniami i utrzymywać kontakt.

Po każdym turnusie zakładamy grupę na komunikatorze, żeby rodzice mogli się wspierać i wymieniać doświadczeniami.

- **Spotkania podsumowujące**, które przypominają o tym, co udało się osiągnąć i wzmacniają relacje między rodzinami.

Organizujemy spotkania po wyjeździe — takie małe zjazdy, żeby utrzymać relacje.

- **Materiały dla rodzin**, np. ćwiczenia relaksacyjne czy inspiracje do aktywności w domu.

Dajemy rodzicom proste ćwiczenia relaksacyjne, które robiliśmy na wyjeździe, żeby mogli je powtarzać w domu.

Efekty wyjazdów mają także wymiar społeczny. Tworzą się małe wspólnoty rodziców, które utrzymują kontakt po turnusie i wzajemnie się wspierają.

Integracja i wizerunek

Rodzice poznają innych rodziców w podobnej sytuacji, wymieniają się doświadczeniami, czasem po prostu mogą się wygadać komuś, kto rozumie.

Wnioski:

Trwałość efektów wyjazdów jest silnie związana z ich społecznym i integracyjnym wymiarem. Kontynuacja relacji, działania follow-up i aktywne włączanie lokalnej społeczności sprawiają, że korzyści emocjonalne i społeczne utrzymują się długo po powrocie.

III.12. Bariery i ramy prawne w realizacji turystyki wytchnieniowej

Mimo wysokiej wartości społecznej turystyki wytchnieniowej, ich organizacja napotyka na liczne **bariery finansowe, kadrowe, prawne i infrastrukturalne**, które ograniczają skalę działań i utrudniają ich planowanie w dłuższej perspektywie.

Najczęściej wskazywanym problemem jest brak stałego źródła finansowania. Usługi funkcjonują w cyklach projektowych, co powoduje ryzyko przerwania ciągłości wsparcia oraz utrudnia inwestycje w rozwój.

Niestabilne i niewystarczające finansowanie

Koszty rosną, a budżet jest z góry określony. Trzeba kombinować, żeby się zmieścić, a to często oznacza rezygnację z części atrakcji

Działamy od projektu do projektu. Jak się skończy finansowanie, to nie wiadomo, co dalej, a rodziny przecież potrzebują tego wsparcia cały czas.

Dodatkowym problemem jest wzrost kosztów, przy z góry określonym budżecie. Wymusza to ograniczanie części działań lub atrakcji.

Brakuje opiekunów, terapeutów i specjalistów medycznych z doświadczeniem w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Praca ta wymaga wysokich kompetencji, odporności psychicznej i zaangażowania, a oferowane wynagrodzenia często nie są konkurencyjne.

Niedobór wykwalifikowanej kadry.

Trudno znaleźć opiekunów, którzy mają doświadczenie z osobami z niepełnosprawnościami, a jednocześnie chcą pracować w takich warunkach.

Kadra się wypala, a my nie mamy systemowych narzędzi, żeby im zapewnić dłuższy odpoczynek.

Brak spójnych regulacji prawnych i jednolitych standardów prowadzi do rozbieżnych interpretacji przepisów przez różne instytucje. Powoduje to dodatkowe obciążenia administracyjne i wydłuża proces przygotowania wyjazdu. Obecne regulacje często nie uwzględniają specyfiki usług wytchnieniowych, które łączą elementy turystyki, opieki i terapii w jednym projekcie.

Bariery prawne i proceduralne.

Nie ma jednego wzorca, do którego można się odnieść, a wymagania bywają różne w zależności od instytucji.

Przepisy są niejasne, każdy urząd interpretuje je trochę inaczej. Czasem musimy wypełniać zupełnie inne dokumenty dla różnych instytucji.

Ograniczona dostępność obiektów dostosowanych do różnych rodzajów niepełnosprawności, brak odpowiedniego transportu czy konieczność tworzenia programu dla zróżnicowanych grup to kolejne istotne wyzwania.

Ograniczenia logistyczne i infrastrukturalne.

Największym problemem jest to, że nie ma ośrodków dostosowanych do różnych potrzeb – jedni potrzebują wind, inni specjalistycznych łóżek. My musimy kombinować

Wnioski:

Najpoważniejsze bariery to: niestabilne finansowanie, niedobór wykwalifikowanej kadry, brak jasnych przepisów oraz ograniczenia infrastrukturalne. Prowadzą one do zwiększenia kosztów, ryzyka realizacyjnego i nadmiernego obciążenia organizatorów obowiązkami formalnymi kosztem pracy z uczestnikami.

III.13. Perspektywy rozwoju turystyki wytchnieniowej.

Organizatorzy przewidują, że zapotrzebowanie na turystykę wytchnieniową będzie w najbliższych latach systematycznie rosło – wraz ze starzeniem się społeczeństwa i rosnącą liczbą osób wymagających stałej opieki.

Najczęściej wskazywane obszary to:

- zwiększenie skali działań – liczby wyjazdów i zasięgu geograficznego,
- różnorodność form wsparcia – elementy terapeutyczne, edukacyjne, integracyjne,
- zwiększenie dostępności finansowej – dopłaty, obniżanie barier kosztowych,
- inwestycje w infrastrukturę i kadry,
- rozwój narzędzi cyfrowych – rekrutacja, ewaluacja, wymiana dobrych praktyk.

Kierunki rozwoju

Ja myślę, że jest, bo zaczyna być o tym głośno i robi się to popularne. Coraz więcej organizacji organizuje coś dla rodziców.

Chcemy wprowadzać więcej działań aktywizujących, żeby wyjazdy dawały coś więcej niż sam wypoczynek.

Często rozwój przychodzi przez podpatrywanie, jak inni to robią. Spotkanie kilku organizacji daje pomysły, które osobno by się nie narodziły.

Zauważalna jest potrzeba odejścia od jednego schematu i wprowadzania nowych formatów, takich jak:

- krótsze, częstsze wyjazdy weekendowe,
- wyjazdy tematyczne (sportowe, artystyczne, przyrodnicze),
- programy łączące wypoczynek z terapią lub edukacją,
- turystyka kulturowa i przygodowa,
- wyjazdy rodzinne łączące wytchnienie opiekunów z integracją rodziny.

Innowacyjne formy

To wciąż swego rodzaju innowacja, więc trzeba przekonywać do niej urzędników. Oni muszą zobaczyć efekty takiej turystyki.

Jeżeli wprowadzamy terapię, która pracuje, to zmienia się całe życie rodziny.

Rozwój usług jest ściśle związany z komunikacją i budowaniem świadomości społecznej. Najskuteczniejsze formy to:

- autentyczne historie i rekomendacje uczestników,
- obecność w mediach społecznościowych i lokalnych wydarzeniach,
- kampanie uświadamiające, że wytchnienie to prawo, a nie przywilej.

Promocja i upowszechnianie idei

Najlepsza reklama to inni rodzice – jak ktoś wróci zadowolony i opowie, to zaraz dzwoni kolejna osoba. Pokazujemy w mediach społecznościowych zdjęcia i filmy, żeby rodziny widziały, jak to wygląda, i się nie bały puścić dziecka.

Jak pokazujemy prawdziwe historie, to ludzie zaczynają rozumieć, po co to robimy i jak to zmienia życie rodzin.

Cyfryzacja może w ciągu 5 lat odegrać kluczową rolę w:

- rekrutacji uczestników i kadry,
- ewaluacji i monitorowaniu jakości usług,
- tworzeniu platform wymiany doświadczeń i materiałów.

Rola technologii

Myślimy o rekrutacji przez formularze online, bo to skraca czas.

Przydałaby się platforma, gdzie organizacje mogłyby wymieniać się pomysłami, żeby nie każdy wymyślał koło od nowa.

Robimy ankiety ewaluacyjne w wersji elektronicznej – łatwiej je analizować i porównywać wyniki. Jedna aplikacja do zgłoszeń, informacji i raportów oszczędziłaby mnóstwo czasu.

Wnioski:

Rozwój usług wytchnieniowych wymaga równoczesnego zwiększenia skali działań, wprowadzania elastycznych i innowacyjnych form wyjazdów oraz budowania świadomości społecznej o wartości wytchnienia. Nowe modele – krótsze, tematyczne, rodzinne – mogą zwiększyć dostępność i atrakcyjność oferty, pod warunkiem indywidualnego dopasowania do potrzeb uczestników.

III.14. Promocja idei turystyki wytchnieniowej

Organizatorzy podkreślają, że skuteczna promocja turystyki wytchnieniowej wymaga łączenia różnych kanałów komunikacji oraz dostosowania przekazu do różnych grup odbiorców – od opiekunów osób z niepełnosprawnościami, przez instytucje publiczne, po potencjalnych partnerów i sponsorów.

Często najskuteczniejszą formą promocji okazuje się poczta pantoflowa – rekomendacje od osób, które już skorzystały z wyjazdów. Pozytywne historie uczestników i opiekunów budują wiarygodność i zaufanie:

Poczta pantoflowa

Najlepsza reklama to zadowoleni rodzice – jak wracają i opowiadają innym, że dziecko było szczęśliwe, to mamy kolejnych chętnych.

Innym istotnym elementem jest obecność w mediach społecznościowych oraz na lokalnych wydarzeniach – pozwala to dotrzeć do nowych rodzin i partnerów:

Media społecznościowe, lokalna obecność

Wrzucamy zdjęcia i relacje na Facebooka, bo to pokazuje prawdziwe emocje i zachęca tych, którzy się wahają.

Staraliśmy się być na lokalnych festynach i wydarzeniach, żeby ludzie w ogóle usłyszeli, że coś takiego jak wyjazdy wytchnieniowe istnieje.

Organizatorzy zaznaczają, że promocja powinna opierać się na autentycznych relacjach i materiałach pokazujących realne doświadczenia uczestników. Dla części respondentów ważne jest także budowanie świadomości społecznej na temat samej idei turystyki wytchnieniowych – wyjaśnianie, dlaczego jest ono potrzebne i jakie przynosi efekty:

Realne doświadczenia

Trzeba tłumaczyć, czym jest turystyka wytchnieniowa – wielu opiekunów nie wie, że mogą skorzystać i że to jest dla nich, a nie tylko dla dziecka.

Po artykule w lokalnej gazecie zgłosiło się kilka rodzin, które wcześniej nie miały pojęcia o takiej formie wsparcia.

Wnioski:

Najsukuteczniejsza promocja opiera się na autentycznych historiach i rekomendacjach, wspartych obecnością w mediach społecznościowych i lokalnych wydarzeniach.

III.15. Rekomendacje końcowe.

Podsumowanie wniosków z analizy wskazuje na konieczność podejmowania działań w kilku kluczowych obszarach: **planowanie i organizacja, kadry i kompetencje, jakość i bezpieczeństwo, finansowanie i przepisy, elastyczność i indywidualizacja, integracja społeczna, ewaluacja i trwałość efektów, innowacje oraz promocja**. Poniżej przedstawiono zestaw rekomendacji wynikających z badań.

Planowanie, organizacja i bezpieczeństwo.

- Wprowadzić **standardy i narzędzia wspierające organizatorów** – listy kontrolne, harmonogramy, wzory programów, procedury bezpieczeństwa.
- Ułatwiać **dzielenie się dobrymi praktykami** pomiędzy organizatorami.
- Zapewnić, aby przygotowanie kadry było integralnym elementem planowania, obok kwestii logistycznych.

Kadry, kompetencje i zasoby.

- Stworzyć **system szkoleń i superwizji** obejmujący wiedzę merytoryczną (opieka, procedury bezpieczeństwa) i kompetencje miękkie (empatia, komunikacja).
- Uruchomić **programy przeciwdziałania wypaleniu** zawodowemu.
- Budować **sieci kontaktów i partnerstw** zapewniających dodatkowe zasoby.

Elastyczność i indywidualizacja.

- Wprowadzić **standard adaptacji dla nowych uczestników** – stopniowe włączanie do aktywności, możliwość kontaktu z opiekunem.

- Szkolić kadrę w rozpoznawaniu **sygnałów stresu** i reagowaniu elastycznym.
- Pozostawiać przestrzeń w planie na **bieżące modyfikacje programu**.

Integracja społeczna i wizerunek

- Projektować wyjazdy tak, aby łączyły integrację rodzin i uczestników z działaniami budującymi rozpoznawalność organizacji.
- Systematycznie dokumentować efekty – dane liczbowe + historie uczestników – i komunikować je w kanałach organizacji.
- Rozwijać lokalne partnerstwa z instytucjami publicznymi, NGO i sektorem prywatnym.

Finansowanie i ramy prawne

- Zapewnić **długofalowe finansowanie** usług wychwyceniowych, najlepiej w formie programów wieloletnich.
- Opracować **standardy** obejmujące wymagania kadrowe, infrastrukturalne i proceduralne.
- Ujednolicić interpretację przepisów poprzez **jasne wytyczne** i wzorcowe dokumenty.

Ewaluacja i feedback

- Łączyć ankiety, formularze online, rozmowy i obserwacje w procesie zbierania opinii.
- Dokumentować i komunikować zmiany wprowadzone na podstawie feedbacku, aby wzmacniać poczucie współtworzenia.
- Już w procesie rekrutacji wzmacniać poczucie bezpieczeństwa poprzez jasną komunikację i prezentację kadry.

Trwałość efektów

- Wprowadzić **wsparcie powyjazdowe**: grupy komunikacyjne, spotkania integracyjne, materiały edukacyjne, konsultacje.
- Zaplanować **ciągłość uczestnictwa**, aby rodziny mogły regularnie korzystać z form wytchnienia.

Innowacje i rozwój

- Testować pilotażowo różne modele wyjazdów (**weekendowe, tematyczne, rodzinne**) i rozwijać te, które najlepiej odpowiadają na potrzeby.
- Wykorzystywać **narzędzia cyfrowe** do rekrutacji, ewaluacji i wymiany dobrych praktyk.
- Rozszerzać ofertę o elementy **terapii, edukacji, turystyki kulturowej i przygodowej**.

Promocja i budowanie świadomości

- Opracować **strategię komunikacyjną** opartą na opowieściach uczestników oraz profesjonalnych materiałach promocyjnych.
- Wzmacniać **obecność w mediach społecznościowych i na lokalnych wydarzeniach**.
- Prowadzić **kampanie edukacyjne** wyjaśniające ideę wytchnienia i jej efekty.

Rekomendacje dla instytucji publicznych i projektodawców

- **Zapewnić stabilne i długoterminowe finansowanie** turystyki wytchnieniowej, aby możliwe było planowanie z wyprzedzeniem i zachowanie ciągłości usług. Opracować **jasne standardy i wytyczne krajowe** obejmujące wymagania kadrowe, bezpieczeństwa i programowe, aby ograniczyć różnice w interpretacji przepisów. Wzmocnić **działania edukacyjne i promocyjne** w celu zwiększenia świadomości społecznej na temat wytchnienia.

- Tworzyć **platformy współpracy międzysektorowej** i wymiany doświadczeń pomiędzy organizatorami, instytucjami publicznymi i partnerami prywatnymi.
- Uruchomić **dedykowane programy grantowe** wspierające rozwój i innowacje w turystyce wytchnieniowej.

Rozwój turystyki wytchnieniowej wymaga działań równoległych – od wzmocnienia zaplecza organizacyjnego i finansowego, przez standaryzację i profesjonalizację kadr, po wdrażanie innowacji i skuteczną promocję. Kluczem jest traktowanie wyjazdów jako **procesu długoterminowego**, a nie jednorazowego wydarzenia, oraz zapewnienie **stabilnego wsparcia systemowego** przez instytucje publiczne i partnerów.

III.16. Mapowanie ścieżki użytkownika – organizatorzy.

Mapowanie ścieżki użytkownika (User Journey Mapping) pokazuje, że proces organizacji turystyki wytchnieniowej jest dla nich ścieżką pełną dynamicznych zmian emocji — od entuzjazmu i zaangażowania, przez stres logistyczny i presję odpowiedzialności, aż po satysfakcję i poczucie sensu. Wspólnym mianownikiem jest głębokie poczucie misji, które jednak nierzadko przeplata się z obawami o jakość i bezpieczeństwo usługi.

Etap 1 – Przed wyjazdem

Dla większości organizatorów moment przed rozpoczęciem turnusu to czas intensywnych przygotowań, ale też kumulacji emocji – zarówno własnych, jak i uczestników. To etap, w którym pojawiają się napięcia związane z logistyką, finansowaniem, skompletowaniem kadry, a także z obawami opiekunów i samych podopiecznych.

Niektórzy mówią wprost:

Zawsze na początku stres – nie wiadomo, kto się zgłosi, czy będzie rodzic zadowolony.

Inni podkreślają, że od pierwszych rozmów z opiekunami zależy, czy uda się przełamać ich lęki i wątpliwości.

Na początku nie byli pewni, czy to jest dla nich, nie byli pewni, czy im jest to potrzebne. (...) Musieli przepracować przekonanie, że odbierają swoim dzieciom pieniądze na rehabilitację

W tym czasie ujawniają się bariery emocjonalne – brak zaufania, poczucie winy, lęk przed oddaniem dziecka w obce ręce. Dlatego wielu organizatorów stara się już na starcie zbudować poczucie bezpieczeństwa.

Bardzo często dzieci są brane przez panie, które dzieci znają – one wtedy czują się bezpieczne i chętnie wychodzą z domu.

Przed wyjazdem dzieje się jednak znacznie więcej niż tylko rozmowy z rodzicami. To okres żmudnych przygotowań – od zdobywania środków

Bez wsparcia czy konkursów nie dałoby się tego zorganizować, przez dobór kadry i miejsca

Bardzo długą drogę to jest szukanie odpowiedniego miejsc, po ustalanie harmonogramów i formalności

Musimy podpisać umowy, zwrócić uwagę, żeby teraz te zgody.

Dla części to też moment kreatywnej pracy – projektowania oferty i dopasowywania jej do potrzeb uczestników. ...*zawsze dostosowuję to do danej grupy.*

Staram się najpierw poznać troszeczkę chociaż grupę, z którą będę pracować i później dostosować te zajęcia do jej potrzeb.

Inni opisują ten etap jako mieszankę ekscytacji i presji:

Na początku się cieszę bardzo, się ekscytuję. (...) Dużo mam takich moich wewnętrznych strachów i niepewności.

Nie bez znaczenia są kwestie finansowe – rosnące koszty i ograniczone możliwości opiekunów.

Koszty wzrosły kilkaset procent. (...) Osoby, które mają w domach dzieci z niepełnosprawnością (...) często nie są w stanie zapłacić nawet podstawowej ceny wyjazdu.

Choć napięcie jest duże, wielu organizatorów widzi w tym etapie ogromny sens. Takie poczucie robienia czegoś, co ma sens. To jest największy stres. Kiedy już ocena jest pozytywna, to oczywiście jest radość, satysfakcja, że się udało.

Wnioski:

Etap przed wyjazdem to kluczowy moment budowania zaufania i poczucia bezpieczeństwa. W tym czasie opiekunowie konfrontują swoje obawy z obietnicą wsparcia, a organizatorzy balansują między presją organizacyjną, ograniczeniami finansowymi a potrzebą tworzenia ciepłego, empatycznego kontaktu.

Etap 2 – W trakcie wyjazdu

Dla organizatorów moment rozpoczęcia turnusu to przejście z fazy planowania w fazę działania. Już pierwsze chwile po przyjeździe uczestników to często mieszanka ulgi i ekscytacji, ale też uważnej obserwacji, czy wszystko działa tak, jak zostało zaplanowane.

Dla mnie przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa dla tej grupy jest najważniejsze i to, że ta terapia, którą dostają, jest najlepszej możliwej jakości. Udało mi się to stworzyć i z tego się cieszę.

To czas, w którym powstają więzi i buduje się społeczność.

Na tych wyjazdach nawiązują się przyjaźnie i robi się siatka znajomości, co społecznie dla tych ludzi jest doskonałe.

Dla wielu uczestników to jedyna okazja, by przeżyć coś, czego w codziennym życiu by nie doświadczyli.

To jest normalne życie, którego ci ludzie by nie mieli, gdyby nie trafili do nas.

Wyjazd daje też rodzicom przestrzeń na odpoczynek i chwilę dla siebie.

Spotkałem sytuację, że opiekunowie nam podziękowali, że mogli sobie przez te 2–3 dni odpocząć – (...) w tym czasie pójść do kina, obejrzeć film.

Równość planu na pewno w ciągu dnia, że każdy znajduje coś dla siebie i że faktycznie te osoby z niepełnosprawnością są zaopiekowane przez asystentki i rodzice faktycznie mają czas dla siebie.

Realizacja programu wymaga jednak elastyczności.

Były osoby, które w ogóle nie chciały, nie miały ochoty wchodzić w jakieś doświadczenia. I musiałam sobie to po prostu jakoś też przepełnić, zmienić sposób prowadzenia.

Czasami to drobne, lecz ważne zmiany pozwalają uczestnikom przekroczyć własne ograniczenia.

Tak, była taka dziewczynka, która pierwszy raz pojechała z nami na wyjazd i to był wyjazd z noclegiem. I ona po prostu się tak bardzo bała — i ona, i jej mama — że w ogóle nie wierzyły, że to się uda. Ale się udało.

Dla wielu organizatorów kulminacja wyjazdu to moment, w którym widzą realny wpływ swojej pracy.

Sam wyjazd – to wisienka na torcie. Wtedy jest kulminacja radości, bo robimy coś fajnego i uczestnicy też się cieszą.

Ale kiedy już jest wycieczka, jesteśmy już na miejscu, wszystko opada i po prostu jak się widzi efekt swojej pracy jako operator, to już jest sama radość i to już po to się to robi.

Wnioski:

Etap „w trakcie” to moment największej intensywności interakcji i emocji – od pierwszych godzin adaptacji po momenty przełomowe, kiedy uczestnicy i opiekunowie zaczynają w pełni korzystać z możliwości, jakie daje wyjazd. To także czas, w którym drobne działania organizatorów mogą mieć ogromny wpływ na doświadczenie uczestników.

Etap 3 – Po zakończeniu

Zakończenie turnusu to moment, w którym emocje uczestników i organizatorów wciąż są intensywne, ale stopniowo ustępują miejsca refleksji, podsumowaniom i formalnym obowiązkom.

Po powrocie zaczyna się kolejny żmudny etap: rozliczenia, papierki, sprawozdania.

Dla części osób jest to również czas podziękowań i pierwszych opinii, które często pokazują głębszy, niż się spodziewano, wpływ wyjazdu.

Rodzice wracają do nas na te turnusy. Dosłownie dostają informację, że to im uratowało życie.

Efekty widać nie tylko w samopoczuciu opiekunów, ale i uczestników.

Oni potem wracają naładowani, nabierają chęci do życia, siły, żeby rano wstać, żeby zjeść śniadanie, żeby zadzwonić do kogoś.

Dla wolontariuszy i członków kadry to również przestrzeń do rozwoju i budowania długotrwałych relacji.

No, szczególnie nawet widzę, jak między tymi trenerami coś, to też oni gdzieś tam mają kontakt jeszcze, piszą do siebie i to nie jest tak, że kończy się wyjazd, kończy się jakby.

Podsumowania i ewaluacje pomagają ocenić przebieg wyjazdu i planować kolejne edycje.

No to właśnie tak rozmawiamy też z nimi w trakcie, pytamy, ale zawsze na koniec jest takie podsumowanie.

Dla organizatorów to także moment osobistych emocji.

Zawsze jest ostatnie spotkanie tuż przed wyjazdem i każdy gdzieś tam się wypowiada też na temat tego, jaki spędził czas – no to ja zawsze płaczę. Ze wzruszenia, bo taką to emocję zawsze we mnie budzi.

Często wpływ wyjazdu wykracza poza czas trwania turnusu.

Myślę, że ważne jest to, że te wyjazdy często inspirują rodziny do organizowania się samodzielnie i realizowania właśnie takiej turystyki... Więc myślę, że to jest taka napędzająca się trochę kula.

Wspomnienia uczestników stają się ważnym elementem codzienności aż do kolejnego spotkania.

...każdy wyjazd to jest taki przyjemny przerywnik od tej codzienności i oni też na to czekają i wyczekują tych wyjazdów, też właśnie później wspominają, więc to jest takie wielkie wydarzenie dla nich.

Wnioski:

Etap po zakończeniu wyjazdu to czas, w którym efekty wytchnienia stają się widoczne – zarówno w jakości życia uczestników i opiekunów, jak i w relacjach, które powstały. To także przestrzeń na formalne podsumowania, ale przede wszystkim na zbieranie opinii i wzmacnianie więzi społeczności wokół projektu.



Tabela 2. Mapa ścieżki emocji – organizatorzy turystyki wytchnieniowej.

Etap	Emocje dominujące	Działania i zadania	Bariera / . Punkty krytyczne	Service triggers (co zmieniało emocje)	Efekt emocjonalny
Przed wyjazdem	stres, presja odpowiedzialności, nadzieja, planowanie, mobilizacja	Ustalenie list uczestników i kadry Logistyka: transport, zakwaterowanie, program Kontakt z opiekunami, zbieranie dokumentacji Organizacja finansowania i zasobów	Niepewność co do reakcji uczestników Ograniczenia budżetowe i kadrowe Obawy o bezpieczeństwo	Pierwsze pozytywne rozmowy z opiekunami („dobrze, że coś takiego jest”) Wsparcie od partnerów (gmina, NGO)	Redukcja początkowego stresu, pojawienie się ekscytacji i poczucia misji



Etap	Emocje dominujące	Działania i zadania	Bariery /. Punkty krytyczne	Service triggers (co zmieniało emocje)	Efekt emocjonalny
W trakcie wyjazdu	czujność, presja organizacyjna, improwizacja, empatia, integracja	Koordinacja harmonogramu Reagowanie na nieprzewidziane sytuacje Animacja zajęć, wsparcie kadry Rozmowy z opiekunami i uczestnikami	Niespodziewane kryzysy (zdrowotne, emocjonalne) Opór części uczestników Presja czasowa	Przełamanie oporu uczestnika (dziecko zaczyna się bawić, opiekun się rozluźnia) Spontaniczne podziękowania od opiekunów Widoczne efekty integracji grupy	Wzrost motywacji i satysfakcji, poczucie, że praca „ma sens”



Etap	Emocje dominujące	Działania i zadania	Bariery /. Punkty krytyczne	Service triggers (co zmieniało emocje)	Efekt emocjonalny
Po zakończeniu	ulga, zmęczenie, duma, refleksja, poczucie sensu	Ewaluacja i rozliczenia Podsumowanie z kadłą Kontakt z opiekunami po wyjeździe	Wyczerpanie fizyczne i emocjonalne Niedosyt środków na kontynuację działań	Informacje od rodzin o pozytywnym wpływie wyjazdu (lepszy nastrój, samodzielność dziecka) Zaproszenia do kolejnych edycji Trwałe relacje między rodzinami	

III.17 Emocje organizatorów na poszczególnych etapach.

W ramach badania poprosiliśmy organizatorów turystyki wytnieniowej o opisanie słowami swojego stanu emocjonalnego w trzech kluczowych momentach: przed wyjazdem, w trakcie wyjazdu oraz po jego zakończeniu. Odpowiedzi pozwoliły uchwycić dynamikę przeżyć towarzyszących procesowi organizacji – od fazy planowania i mobilizacji, przez intensywny okres realizacji, aż po moment podsumowań i refleksji. W celu zobrazowania wyników przygotowano wizualizacje w formie chmur słów, w których wielkość poszczególnych pojęć odzwierciedla częstotliwość ich wskazań.

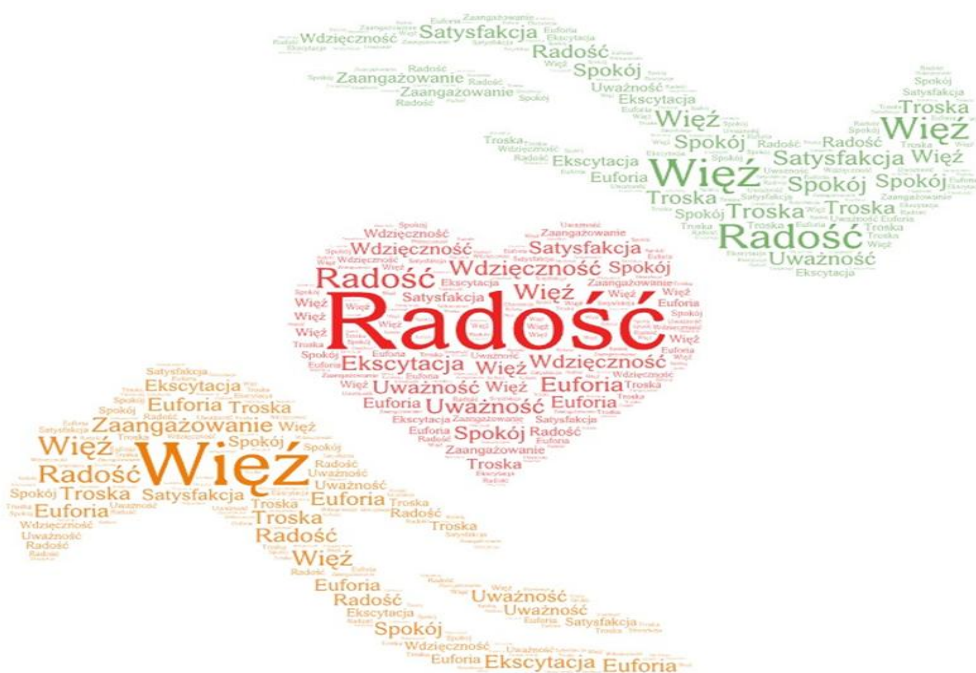
Etap przygotowań do rozpoczęcia turnusu w ramach turystyki wytnieniowej jest zdominowany przez „planowanie” (3 wskazania), które stanowi podstawę wszystkich działań organizatorów. Często pojawiają się też emocje związane z działaniem i poczuciem odpowiedzialności – „mobilizacja”, „stres”, „ekscytacja” i „nadzieja” (po 2 wskazania każda). Rzadziej wymieniane stany, takie jak „poczucie sensu”, „zaangażowanie” i „koncentracja”, wskazują na silny wymiar misji oraz indywidualne podejście do przygotowań. Całość ukazuje, że przed wyjazdem emocje organizatorów to mieszanka energii i entuzjazmu z presją organizacyjną i niepewnością, czy wszystkie elementy uda się dopiąć na czas.



Rysunek 4. Przed wyjazdem – dominujące stany emocjonalne organizatorów



W trakcie wyjazdu dominującym stanem emocjonalnym jest „radość” (4 wskazania), co pokazuje, że organizatorzy w dużej mierze czerpią satysfakcję z bezpośrednich efektów swojej pracy i interakcji z uczestnikami. Na drugim miejscu znajduje się „więź” (3 wskazania), podkreślająca wagę relacji budowanych w trakcie wspólnego pobytu. Pozostałe emocje – „spokój”, „wdzięczność”, „satysfakcja”, „troska”, „uważność”, „ekscytacja”, „zaangażowanie” i „euforia” – pojawiają się pojedynczo, ale razem tworzą bogaty obraz atmosfery panującej podczas wyjazdu: od harmonii i empatii, po intensywne, pozytywne emocje wynikające z obserwowania postępów uczestników i ich zadowolenia. Ten etap charakteryzuje się największym ładunkiem emocji wspólnotowych i momentami, które wzmacniają poczucie sensu działań organizatorów.



Rysunek 5. W trakcie wyjazdu – dominujące stany emocjonalne organizatorów

Po zakończeniu wyjazdu najczęściej wskazywanym stanem emocjonalnym jest „satysfakcja” (4 wskazania), co pokazuje, że organizatorzy odczuwają silne poczucie spełnienia wynikające z realizacji celu i pozytywnych efektów pracy. Drugim najczęściej pojawiającym się stanem jest „wdzięczność” (3 wskazania) – zarówno w wymiarze osobistym, jak i jako odpowiedź na reakcje uczestników i ich rodzin. Ważną rolę odgrywają także emocje refleksyjne – „refleksja” i „spełnienie” (po 2



wskazania), które sugerują, że ten etap sprzyja podsumowaniom, analizie i cichym momentom dumy z wykonanej pracy. Pozostałe emocje, takie jak „zmęczenie”, „pięknie”, „radość” czy „niepewność”, pojawiają się pojedynczo, ale razem dopełniają obrazu mieszanki satysfakcji, ulgi i – w niektórych przypadkach – poczucia fizycznego oraz emocjonalnego wyczerpania po intensywnym okresie organizacyjnym. Ten etap można uznać za moment bilansowania wysiłków i efektów – w którym obok radości i dumy pojawia się również zmęczenie, ale w przeważającej mierze pozostaje poczucie wartości i sensu zrealizowanego wyjazdu.



Rysunek 6. Po zakończeniu wyjazdu – dominujące stany emocjonalne organizatorów

IV. Doświadczenia asystentów – analiza jakościowa.

W ramach badań jakościowych zrealizowano pięć indywidualnych wywiadów pogłębionych z osobami pełniącymi funkcję asystentek podczas wyjazdów wytchnieniowych. Wszystkie uczestniczki badania to kobiety, z doświadczeniem zawodowym lub wolontariackim w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Grupa ta odgrywa kluczową rolę w zapewnianiu bezpieczeństwa, komfortu i wsparcia dzieciom z niepełnosprawnościami podczas turnusów, jednocześnie umożliwiając ich opiekunom realny czas wytchnienia. Respondenci to osoby posiadające doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami – część z nich to wykwalifikowani terapeuci, nauczyciele, pedagodzy lub osoby zawodowo zaangażowane w pomoc społeczną. Wyjazdy były dla nich nie tylko przestrzenią pracy i odpowiedzialności, ale również źródłem głębokich doświadczeń emocjonalnych, relacyjnych i refleksji nad kondycją rodzin opiekujących się osobami z niepełnosprawnościami. Wypowiedzi asystentów pozwoliły uchwycić zarówno ich perspektywę zawodową, jak i osobistą – ukazując mocne strony obecnego modelu wsparcia, a także obszary wymagające dalszego doskonalenia.

IV.1. Kim są asystenci? Motywacje i tło osobiste

Respondentki to w większości osoby pracujące w zawodach związanych z terapią, edukacją i pomocą społeczną – terapeutki dziecięce, nauczycielki, osoby z doświadczeniem w wolontariacie.

Ich motywacje do udziału w turystyce wytchnieniowej mają charakter silnie wewnętrzny, zakorzeniony w wartościach i empatii:

Na co dzień pracuję z osobami z niepełnosprawnościami i ich rodzicami. Jestem z wykształcenia terapeutą dziecięcym i te osoby są mi po prostu bliskie.

Wiele z nich przyjęło rolę asystenta jako naturalne przedłużenie swojej misji zawodowej:

Mówią mi: 'świata nie zbawisz', a ja im na to: 'okej, może masz rację' — ale jak na drugi dzień znów to samo usłyszę, to myślę sobie: 'chyba Ty!'

Wyjazd postrzegany był jako okazja do nawiązania głębszych relacji, doświadczania wspólnoty i.... osobistego rozwoju:

Chyba chęć poznania tych ludzi. Kojarzyłam ich z różnych wycieczek, ale nie było okazji porozmawiać. A tutaj była.

IV.2 Emocje przed wyjazdem – oczekiwania, obawy.

Choć większość asystentek deklarowała chęć i gotowość do działania, niemal każda z nich opowiadała o napięciu i lęku towarzyszącym rozpoczęciu turnusu. Często były to obawy dotyczące kontaktu z dziećmi, komunikacji z mamami czy niepewności własnych kompetencji:

Był stres — nie znałam wcześniej ani podopiecznych, ani ich rodziców. Zastanawiałam się, czy dam radę, czy mnie polubią.

Te początkowe trudności były jednak szybko łagodzone przez wsparcie innych uczestników, przejrzystość organizacyjną i otwartą atmosferę:

Organizacyjnie wszystko było w porządku. Jasne komunikaty, zrozumiały język, dobry kontakt z koordynatorką.

Warto też zaznaczyć, że ważnym elementem fazy przygotowań było dzielenie się wiedzą i wymiana informacji z innymi doświadczonymi asystentami lub wolontariuszami:

Okazało się, że moja koleżanka też była wolontariuszką. Zapytałam ją, jak to wygląda, co warto zabrać, na co się przygotować.

IV.3. Przebieg wyjazdu – opieka, rytm dnia, relacje.

Działania asystentów obejmowały szeroki zakres – od opieki nad dziećmi, przez organizację aktywności, po wspieranie emocjonalne. Respondentki relacjonowały, że początkowy dystans i formalność szybko ustępowały miejsca bliskości, zaufaniu i autentycznej relacji:

My z tymi dziećmi szliśmy na basen, na spacer, grałyśmy w planszówki, jeździłyśmy na konie – wszystko.

Była taka sytuacja – chłopiec nie mógł się sam przebrać. Najpierw powiedziałam: 'nie', spanikowałam. Ale potem... zasłoniliśmy go ręcznikiem i pomogłam. Nie było niezręcznie, tylko naturalnie.

Asystentki czuły, że ich obecność realnie odciąża mamy – dając im nie tylko czas, ale i wewnętrzny oddech:

Mamy mogły wyjść gdzieś i nie martwić się o dzieci. Zaufały nam. To było bezcenne.

Jednocześnie same doświadczały dużej satysfakcji – nie tylko z dobrze wykonanej pracy, ale też z budujących się więzi:

Wspieraliśmy się nawzajem, śmialiśmy się, rozmawialiśmy. Z niektórymi mamami mam kontakt do dziś.

IV.4. Emocje i momenty kluczowe.

Emocjonalna intensywność wyjazdu była wspólnym doświadczeniem wszystkich respondentek. Od stresu i mobilizacji, przez radość, aż po głębokie wzruszenie – szczególnie w momentach pożegnania i wspólnych refleksji:

Najbardziej zapadł mi w pamięć moment, kiedy siedzieliśmy w kółku i ... zapytała: 'co dał Ci ten wyjazd?'. Te wypowiedzi, te łzy... Do dziś mam ciarki.

Minęły dwa tygodnie, a mnie nadal to trzyma. To były bardzo silne, pozytywne emocje.

Te emocje miały często charakter transformacyjny – wpływały na samoocenę, refleksję nad rolą społeczną, poczucie sensu:

Zaczęłam dbać o siebie – nie tylko fizycznie, ale duchowo. Zrozumiałam, że nie muszę cały czas coś robić.

To uświadamia mnie dalej w tym, że są piękni ludzie na tym świecie i że dobro się dzieje.

Asystentki wielokrotnie podkreślały, że wyjazdy wytchnieniowe przyniosły im wiele satysfakcji i radości, a część sytuacji pozytywnie je zaskoczyła. Wspólnym mianownikiem była wysoka jakość organizacji i ciepła atmosfera. Jedna z uczestniczek wspominała:

Miłym zaskoczeniem było też to, że wyjazd był bardzo wygodny, dobrze zorganizowany. Ta przestrzeń rzeczywiście pozwalała odpocząć – hotel, jezioro, otoczenie było bardzo przyjemne dla oka i dla umysłu.

Niektóre momenty miały charakter emocjonalnych „mikroprzełomów” – jak wtedy, gdy opiekunowie wyraźnie odpuszczali kontrolę nad dzieckiem i pozwalali sobie na chwilę luzu

Na przykład moment na basenie – matka spokojnie poczekała, nie opiekowała się dzieckiem nadmiernie... Poczuła się bezpiecznie

Ważnym aspektem pozytywnych doświadczeń była również relacyjność – możliwość integracji w małej grupie i utrzymania kontaktu po wyjeździe. Jak ujęła to jedna z badanych:

Sam pomysł spotkania... poznanie się... kontakt po wyjeździe

Te doświadczenia pokazują, że zarówno warunki fizyczne (miejsce, przestrzeń, wygoda), jak i aspekty miękkie (powitanie, opieka, relacje) są krytyczne dla odbioru usługi. Warto je traktować jako punkty obowiązkowe w modelu turystyki wytchnieniowej.

IV.5. Potrzeby i bariery z perspektywy asystentów.

Analiza wypowiedzi asystentów pokazuje, że ich doświadczenie podczas wyjazdów wytnieniowych obejmuje zarówno pozytywne elementy (dobrą organizację, poczucie wpływu), jak i tzw. „ciche bariery” – związane z emocjami, komunikacją czy niepewnością co do roli.

Asystenci podkreślają znaczenie przejrzystych, dokładnych informacji organizacyjnych jeszcze przed wyjazdem. Choć nie brakowało im dostępu do danych, często potrzebowali potwierdzenia szczegółów od osób z wcześniejszym doświadczeniem.

Potrzeba jasnych informacji i przygotowania

Okazało się, że moja koleżanka też była wolontariuszką. Więc zapytałam ją, jak to wygląda – szczególnie od strony organizacyjnej. Bo każda z nas miała przygotować jakąś aktywność, więc chciałam się dowiedzieć, czy mam coś kupić, co zabrać itd.

Przed wyjazdem miałam obawy – jak to będzie wyglądało, czy dam radę. Ale komunikacja z organizatorem była dobra, jasna, przejrzysta.

Pierwsze dni to często czas stresu i adaptacji, zwłaszcza dla nowych asystentów, którzy nie znają uczestników ani ich rodzin. W takich sytuacjach pomocne okazuje się wsparcie emocjonalne, przygotowanie psychologiczne lub gotowe scenariusze reagowania.

Potrzeba wsparcia w momentach niepewności

Był stres, bo nie znałam wcześniej ani podopiecznych, ani ich rodziców. Zastanawiałam się, czy dam radę, czy mnie polubią.

Asystenci doceniają styl pracy koordynatorów oparty na otwartości i partnerskiej komunikacji. Subtelne różnice w sposobie formułowania poleceń budują zaufanie i poczucie sprawczości.

Potrzeba elastyczności i wpływu

Przed wyjazdem – jak najbardziej [można było coś zaproponować]. W trakcie nie było potrzeby. Wszystko działało.

To, że koordynatorka mówiła: 'Czy mogłabyś...', a nie: 'Masz to zrobić', to bardzo dużo zmienia. To buduje zaufanie.

Symboliczne zakończenie wyjazdu – podziękowanie, feedback czy forma podsumowania – ma duże znaczenie emocjonalne. Wzmacnia poczucie wartości doświadczenia i pozostawia pozytywny ślad.

Potrzeba uznania i zamknięcia procesu

Po wyjeździe organizatorzy dziękowali za współpracę. I to było bardzo miłe – nie chodzi o oklaski, ale taka forma podziękowania daje poczucie docenienia.

IV.6. Postrzeganie wartości wyjazdu przez asystentów

Dla asystentów uczestnictwo w turystyce wytchnieniowej było nie tylko zadaniem, lecz także intensywnym doświadczeniem emocjonalnym i rozwojowym. Wartość wyjazdu wykraczała poza aspekt funkcjonalny (opieka nad dziećmi) — obejmowała wymiar relacyjny, osobisty i transformujący.

Asystenci wielokrotnie podkreślali głębokie poruszenie emocjonalne, które towarzyszyło im w trakcie i po wyjeździe. Choć byli przygotowani na pracę, nie spodziewali się tak silnych przeżyć.

Wartość emocjonalna: wzruszenie, satysfakcja, wdzięczność

Ja nadal to przeżywam. Jak komuś opowiadam o wyjeździe, to często kończy się to wzruszeniem.

Silnym aspektem wyjazdu była możliwość nawiązania relacji — zarówno z dziećmi, jak i ich matkami oraz innymi asystentami. Uczestnictwo wytwarzało więzi, które nierzadko trwały po zakończeniu turnusu.

Wartość relacyjna: bliskość i zaufanie

Miałam kontakt z niektórymi mamami po wyjeździe – jedna z nich napisała mi, że po wyjeździe zaczęła bardziej o siebie dbać. Że zrozumiała, że nie musi cały czas coś robić, że ona też jest ważna.

Doświadczenie było okazją do rozwoju osobistego, nauki i refleksji nad swoimi granicami. Asystenci nie tylko dawali wsparcie, ale też sami czerpali z relacji — zdobywali kompetencje i emocjonalne zasoby.

Wartość poznawcza i rozwojowa: nauka i przekroczenie strefy komfortu

To było takie moje wyjście ze strefy komfortu. Ale pomyślałam: dlaczego nie? Mnie chłopak nauczył grać w UNO, więc też czegoś się nauczyłam.

Wyjazdy niosły też głębszy wymiar — poczucie sensu, dobra i wspólnoty. Asystenci podkreślali, że doświadczenie to wzmacnia ich wiarę w ludzi i w wartość działania na rzecz innych.

Wartość społeczna: sens, dobro, wspólnota

To mnie dalej uświadamia w tym, że są piękni ludzie na tym świecie i że dobro się dzieje.

IV.7. Obszary do usprawnienia i rekomendacje z perspektywy asystentów.

Choć asystenci oceniali wyjazdy wytnieniowe jako głęboko wartościowe i dobrze zorganizowane, ich wypowiedzi pozwalają zidentyfikować konkretne potrzeby oraz możliwości udoskonalenia usługi. Uwagę zwracają zarówno postulaty dotyczące organizacji, jak i systemowego wsparcia, komunikacji oraz trwałości wpływu wyjazdów.

Krótki czas trwania turnusów – choć logistycznie dopasowany do możliwości organizatorów – bywa niewystarczający, by matki mogły się w pełni zregenerować, a dzieci zaadaptować.

Czas trwania wyjazdu

Dla mnie, jako asystenta, cztery dni to idealny czas. Ale rozumiem mamy, które mówiły, że wyjazd był za krótki – zwłaszcza że dwa dni w zasadzie odpadają na dojazdy i organizację. To tak trzy dni w sumie, cztery niecałe... panie mówiły, że gdyby to było pięć dni albo tygodni, to byłaby bajka.

Jakby wyjazd był dłuższy... relaks byłby pełniejszy, bardziej zauważalny. Opiekunowie chcieli zostać dłużej, żeby wykorzystać wszystkie możliwości.

Asystenci wskazywali na zbyt niską widoczność usług turystyki wytchnieniowej i brak systemowego źródła informacji, co ogranicza dostęp szczególnie dla rodzin najbardziej potrzebujących.

Dostępność informacji i lepsza komunikacja systemowa

Fajnie, że są osoby zaprzyjaźnione z fundacją, które wiedzą, że coś się dzieje, ale ta informacja powinna trafiać też do tych, którzy są na marginesie systemu.

Choć wyjazdy były oceniane jako bezpieczne, brakowało asystentom przygotowania do nietypowych sytuacji, które wymagały przekroczenia strefy komfortu.

Przygotowanie asystentów do nietypowych sytuacji

Chłopiec z deformacją rąk nie mógł się sam przebrać. Na początku trochę spanikowałam... przy drugiej próbie zgodziłam się i pomogłam. Przebiegło to bardzo naturalnie – ale to było takie moje wyjście ze strefy komfortu.

Asystenci sygnalizowali potrzebę kontynuacji kontaktu po zakończeniu wyjazdu – jako formy domknięcia doświadczenia i utrwalenia jego efektów.

Wsparcie po wyjeździe



Dziękowali za współpracę. I to było bardzo miłe – nie chodzi o oklaski, ale taka forma podziękowania daje poczucie docenienia.

IV.8. Bariery i punkty krytyczne zidentyfikowane przez asystentów.

Doświadczenia asystentek były w zdecydowanej większości pozytywne, pojawiły się również istotne punkty krytyczne, które mogą wpływać na jakość i trwałość efektów usług wytnieniowych. Poniżej przedstawiono główne bariery i wyzwania, zarówno organizacyjne, jak i emocjonalne – zidentyfikowane z perspektywy uczestników turystyki wytnieniowej.

Wszystkie asystentki deklarowały pojawienie się stresu przed wyjazdem, zwłaszcza związanego z nieznaną obcością dzieci i ich rodziców oraz obawą o jakość relacji i własne kompetencje.

Stres i niepewność na początku

Byłam gotowa na ten wyjazd, bardzo się cieszyłam, ale był też lekki stres, bo nie wiedziałam, co mnie czeka.

Ten punkt wskazuje na potrzebę lepszego wprowadzenia, budowania poczucia bezpieczeństwa oraz zminimalizowania niepewności, np. przez przesłanie profili dzieci czy organizację spotkań przygotowawczych online.

Asystentki relacjonowały momenty, w których musiały intuicyjnie radzić sobie z opieką wymagającą szczególnej delikatności – np. pomoc w higienie, przebieraniu, asystowaniu dzieciom z ograniczeniami ruchowymi. Z punktu widzenia uczestników brak jasnych instrukcji czy procedur tworzy moment wysokiego napięcia emocjonalnego i ryzyko błędnej oceny sytuacji. Pomocne mogą być tu: mini poradnik sytuacyjny, szkolenie online lub bezpośredni kontakt z koordynatorem w takich momentach.

Brak standaryzowanych procedur w sytuacjach wymagających

Nie wiedziałam, jak powinnam się zachować w tej sytuacji, więc zrobiłam to po swojemu, tak jak czułam. Na szczęście się udało, ale brakowało mi wskazówek

Choć ogólna organizacja była oceniana pozytywnie, przed wyjazdem pojawiały się wątpliwości, co należy zabrać i jakie aktywności zaplanować. Niektóre asystentki konsultowały się z koleżankami, by lepiej się przygotować.

Brak informacji o roli i zadaniach przed wyjazdem

Zapytałam koleżanki, co mam zabrać, bo każda miała przygotować aktywność – nie wiedziałam, czy coś trzeba kupić, co przygotować.

Brakuje centralnego, kompletnego pakietu informacji dla asystentów – potrzebna jest checklista przygotowawcza oraz zwięzły harmonogram lub opis dnia.

Pojawiły się pojedyncze sygnały, że intensywność emocjonalna wyjazdu – mimo że pozytywna – może mieć także skutki obciążające dla asystentów. Zwłaszcza w przypadku braku późniejszego wsparcia lub możliwości odreagowania.

Ryzyko wypalenia emocjonalnego

To był bardzo silny czas. Emocjonalnie intensywny.

Ważne jest, by zadbać o „miękkie domknięcie” doświadczenia – np. w formie spotkania online, możliwości konsultacji czy wymiany refleksji z innymi asystentami.

IV.9. Potencjał rozwojowy turystyki wytchnieniowej i wnioski systemowe.

Na podstawie wywiadów z pięcioma asystentkami, które uczestniczyły w turnusach turystyki wytchnieniowej, można wyciągnąć szereg istotnych wniosków i rekomendacji dla dalszego rozwoju usługi. Poniżej przedstawiono kluczowe obserwacje i potencjalne kierunki usprawnień – z perspektywy doświadczenia użytkownika.

Asystentki, patrząc z perspektywy własnego doświadczenia, wyodrębniały kilka elementów, które ich zdaniem są fundamentem dobrze zorganizowanej turystyki wytchnieniowej. Najczęściej wymieniały atmosferę i relacje, małą skalę i indywidualne podejście oraz spójną, ale elastyczną organizację.

Najważniejsze aspekty turystyki wytchnieniowej

Atmosfera i cała przestrzeń dookoła.

Luz i swoboda – każdy wiedział, co robić, a jednocześnie nie było napięcia.

Grupa nie była za duża... dzieci miały szansę się otworzyć... a jednocześnie mieć swojego opiekuna. Było bardzo dobrze zorganizowane, od początku do końca.

Harmonogram pomagał, ale była też swoboda, żeby reagować na potrzeby dzieci.

Model turystyki wytchnieniowej powinien bazować na trzech filarach:

1. Relacje i atmosfera – budowanie poczucia wspólnoty i wzajemnego zaufania.
2. Mała skala i indywidualizacja – zapewnienie komfortu, bezpieczeństwa i możliwości dostosowania opieki.
3. Zorganizowana, ale elastyczna struktura – jasny plan, który pozwala reagować na bieżące potrzeby uczestników.

Asystentki jednoznacznie wskazywały, że turnusy powinny odbywać się regularnie i być dostępne dla większej liczby rodzin.

Zapotrzebowanie na skalowalność i regularność

Myślę, że chociaż raz w roku. Albo chociaż raz w życiu – żeby każda z tych osób miała taką możliwość.

Respondentki podkreślały, że turystyka wytchnieniowa powinna być finansowana ze środków publicznych, a informacje o niej dostępne w sposób systemowy i powszechny.

Finansowanie i systemowe wsparcie

Uważam, że tak – zdecydowanie dla rodziców i dzieci. Co do wolontariuszy – to można rozważyć. Ale rodzice i dzieci powinni mieć wsparcie.

Wielu rodziców dowiaduje się o takich wyjazdach od rehabilitantów, terapeutów. To pokazuje, że ten system informowania wymaga poprawy.

Na poziomie organizacyjnym wskazywano zarówno na mocne strony obecnego modelu (bezpieczeństwo, organizacja, atmosfera), jak i konkretne potrzeby usprawnień.

Rekomendacje organizacyjne

Mamy mówiły, że przydałyby się przynajmniej dwa dodatkowe dni pełnych aktywności. Fajnie by było dostać np. broszurę – co trzeba zabrać, jakie są nasze obowiązki.

Pojawiały się obawy, że rozwój turystyki wytchnieniowej w kierunku komercjalizacji może zmniejszyć jej autentyczny, wspólnotowy charakter.

Zagrożenia – komercjalizacja i utrata autentyczności

Panie mówiły, że boją się komercjalizacji – że ktoś potraktuje to jako biznes, nie licząc się z ich realnymi potrzebami.

Asystentki widzą ogromną wartość w dalszym rozwijaniu inicjatywy, ale podkreślają, że głosy użytkowników powinny być aktywnie włączane do projektowania modelu.

Potrzeba dalszego współprojektowania

Dobrze by było, gdyby nas też pytano o zdanie – my widzimy z bliska, co działa, a co można poprawić.

IV.10. Rekomendacje – projektowanie lepszych usług wytchnieniowych.

Na podstawie analizy pięciu wywiadów pogłębionych z asystentkami przedstawiono zestaw kluczowych rekomendacji dotyczących projektowania i rozwijania usług turystyki wytchnieniowej.

1. Zwiększenie dostępności i liczby turnusów

- Regularność (np. raz w roku dla każdej rodziny) i większy zasięg geograficzny.
- Jasne, systemowe informacje kierowane do wszystkich uprawnionych (np. baza w PFRON).

2. Utrzymanie i wzmacnianie jakości komunikacji

- Styl partnerski i otwarty w kontakcie z asystentami i rodzicami.
- Język empatyczny, prosty i zrozumiały – już na etapie rekrutacji.

3. Wydłużenie trwania wyjazdów

- Optymalny czas: 7-14 dni (z pełnymi dniami aktywności).
- Umożliwienie realnego odpoczynku, nie tylko przejazdu i adaptacji.

4. Lepsze przygotowanie uczestników i asystentów

- Broszury informacyjne, listy zadań, wcześniejszy kontakt z zespołem.
- Możliwość rozmowy z osobami, które już uczestniczyły w projekcie.

5. Finansowanie

Brak systemowego finansowania i spójnej promocji ogranicza możliwości korzystania z wyjazdów przez nowych odbiorców i utrudnia ich planowanie w dłuższej perspektywie.

- Włączyć turystykę wytnieniową do stałych programów finansowanych publicznie.
- Zapewnić ciągłość działań poprzez wieloletnie projekty, a nie jednorazowe inicjatywy.
- Opracować punkt informacyjny (np. strona internetowa, infolinia), który ułatwi rodzinom odnalezienie aktualnych ofert.

6. Dbanie o relacyjność i przestrzeń wspólną

- Wydarzenia integracyjne (ognisko, kręgi rozmowy).
- Swobodna przestrzeń do dzielenia się historiami i wsparciem.

7. Docenienie i feedback

- Informacja zwrotna po turnusie dla uczestników i kadry.
- Symboliczne gesty docenienia – nie chodzi o nagrody, ale uznanie.

8. Unikanie komercjalizacji wyjazdów wytnieniowych

- Zachowanie społecznego charakteru usługi.
- Transparentność finansowania i dostępności – brak barier ekonomicznych.

Projektowanie usług wytnieniowych wymaga połączenia organizacyjnej skuteczności z głęboką empatią. Uczestnicy – zarówno opiekunowie, jak i asystenci

– oczekują nie tylko poprawnie zorganizowanego wydarzenia, ale relacji, zrozumienia i przestrzeni na prawdziwy oddech.

IV.11. Mapowanie ścieżki użytkownika – asystent.

Mapowanie ścieżki użytkownika (User Journey Mapping) pozwala uchwycić pełne spektrum doświadczeń asystentów, towarzyszących im od momentu decyzji o udziale aż po refleksje po zakończeniu turnusu. Obejmuje zarówno działania, emocje, jak i potrzeby oraz wskazuje na punkty krytyczne, które szczególnie zapadły uczestnikom w pamięć.

Analiza ścieżki użytkownika pokazuje, że uczestnictwo w turnusie to proces głęboko emocjonalny. Faza przedwyjazdowa wiązała się z niepewnością i potrzebą potwierdzenia informacji, natomiast środek i koniec turnusu nasycone były pozytywnymi emocjami – radością, wzruszeniem, poczuciem sensu i docenienia. Kluczowe znaczenie miała jakość komunikacji, integracja grupy oraz struktura pozwalająca na bezpieczne, ale elastyczne działanie.

Faza 1: Decyzja o udziale

Ten etap rozpoczyna się często od niepewności i potrzeby potwierdzenia słuszności decyzji. Asystentki szukają informacji u znajomych, którzy wcześniej uczestniczyli w podobnych działaniach. Obecność osoby „z polecenia” pełni rolę czynnika zwiększającego poczucie bezpieczeństwa. Emocje towarzyszące tej fazie: entuzjazm, ciekawość, ale też niepokój. W tym momencie pojawia się potrzeba jasnych i dostępnych informacji oraz poczucia wsparcia przed startem.

Faza 2: Przygotowania

Kiedy decyzja zapada, pojawia się potrzeba doprecyzowania logistyki. Asystentki oczekują jasnych wskazówek, np. co spakować, jak będzie wyglądała opieka nad dziećmi. Na tym etapie język komunikacji ze strony organizatora okazał się kluczowy. To czas lekkiego napięcia, ale też ekscytacji. Potrzeby: klarowność, instrukcje, potwierdzenie ról i zadań.

Faza 3: Początek turnusu

To jeden z najbardziej krytycznych momentów: uczestniczki trafiają w nowe środowisko, poznają dzieci i mamy. Tu często pojawia się stres i obawa, czy zostaną zaakceptowane. Kluczowe było pierwsze wspólne wydarzenie – powitanie, prowadzone przez koordynatorkę. Ten rytuał okazał się jednym z najczęściej wymienianych pozytywnych punktów kontaktu.

Faza 4: Środek turnusu

To czas pełnego zaangażowania – opieki nad dziećmi, udziału w aktywnościach, wspólnego życia z grupą. Emocje dominujące to radość, satysfakcja, głębokie wzruszenie. Zawijają się relacje, często przekraczające ramy czysto funkcjonalne. Potrzeby asystentów: potwierdzenie sensu swojej obecności, integracja z grupą, wspólnota celu.

Faza 5: Zakończenie i powrót

Kulminacja emocji następuje przy pożegnaniu. Wzruszenie, duma i refleksja pojawiają się niemal u wszystkich uczestniczek. Część asystentek mówi o poczuciu przemiany i głębokim wpływie, jaki wyjazd miał na ich podejście do innych i do samych siebie. Kluczowe potrzeby: docenienie, informacja zwrotna, trwałość relacji. Ważne były również elementy formalne, np. kontakt po wyjeździe, podziękowanie, które budowały poczucie sensu i wspólnoty.

Podsumowanie

Analiza ścieżki doświadczenia asystentów pokazuje, że nie są oni jedynie dodatkiem organizacyjnym, ale pełnoprawnymi uczestnikami doświadczenia wytchnieniowego, przeżywającymi głębokie emocje, rozwój i relacje. Warto podkreślić, że punkty krytyczne (jak np. powitanie, pierwsze kontakty, ostatnie rozmowy) mają znaczenie nie tylko dla opiekunów, ale także dla wolontariuszy. Odpowiednie zaplanowanie tych momentów może istotnie podnieść jakość całego turnusu.

**Tabela 3. Mapa ścieżki emocji – asystenci.**

Faza	Działania	Emocje	Potrzeby	Punkty krytyczne
Decyzja o udziale	Konsultacja z koleżanką, analiza informacji	Entuzjazm, ciekawość, niepewność	Potrzeba jasnych informacji i wsparcia	Znajomość kogoś z wcześniejszych edycji
Przygotowania	Pakowanie, kontakt z organizatorem	Lekkie napięcie, oczekiwanie	Jasna komunikacja, instrukcje	Brak barier, zrozumiały język
Początek turnusu	Poznanie dzieci, logistyka	Stres, mobilizacja	Bezpieczeństwo, struktura	Powitanie prowadzone przez koordynatorkę
Środek turnusu	Opieka, interakcje, warsztaty	Radość, satysfakcja, wzruszenie	Potrzeba przynależności i sprawczości	Ognisko, momenty szczerości mam
Zakończenie i powrót	Pożegnanie, refleksje	Wzruszenie, wdzięczność, duma	Informacja zwrotna, docenienie	Wspomnienia, kontakt po wyjeździe

V. Strategiczne rekomendacje dla rozwoju turystyki wytchnieniowej.

Turystyka wytchnieniowa to szczególna forma turystyki społecznej, która łączy elementy opieki wytchnieniowej z wypoczynkiem i rekreacją. Jej głównym celem jest stworzenie przestrzeni do regeneracji fizycznej i psychicznej dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami, przy jednoczesnym zapewnieniu profesjonalnej i bezpiecznej opieki ich podopiecznym. Dzięki temu stanowi ona nie tylko formę odpoczynku, lecz także ważny element systemu wsparcia rodzin opiekuńczych.

W odróżnieniu od klasycznych wyjazdów turystycznych, które koncentrują się na wypoczynku uczestników, turystyka wytchnieniowa ma charakter opiekuńczo-regeneracyjny i obejmuje równoległe dwie grupy: osoby wymagające opieki oraz ich opiekunów. Jej znaczenie wykracza poza sam wyjazd – wzmacnia kondycję zdrowotną i psychiczną opiekunów, zapobiega wypaleniu, a w wymiarze społecznym przeciwdziała wykluczeniu i wspiera integrację.

W Polsce potrzeba rozwoju tej formy wsparcia staje się coraz bardziej dostrzegalna. Z jednej strony opiekunowie sygnalizują ryzyko przeciążenia i pogorszenia zdrowia bez możliwości regularnego odpoczynku, z drugiej – organizatorzy wskazują na brak stabilnych ram prawnych i finansowych, ograniczoną dostępność oferty oraz konieczność profesjonalizacji kadr i wypracowania standardów jakości.

Dlatego rozwój turystyki wytchnieniowej wymaga budowania spójnego, systemowego modelu, który łączyłby doświadczenia i potrzeby opiekunów z perspektywą organizatorów oraz instytucji publicznych.

Przedstawione rekomendacje strategiczne powstały w oparciu o badania jakościowe prowadzone wśród opiekunów, organizatorów i asystentów turystyki wytchnieniowej. Łączą one doświadczenie praktyczne, realne potrzeby użytkowników oraz refleksję instytucjonalną. Ich celem jest wskazanie kierunków, które pozwolą rozwijać turystykę wytchnieniową w sposób trwały, dostępny i wysokiej jakości, tak aby mogła stać się integralną częścią systemu wsparcia osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin.

Metodologia opracowania rekomendacji

Rekomendacje strategiczne przedstawione w niniejszym raporcie zostały opracowane na podstawie badań jakościowych zrealizowanych wśród trzech kluczowych grup interesariuszy turystyki wytchnieniowej:

- opiekunów osób z niepełnosprawnościami, korzystających z wyjazdów wytchnieniowych,
- organizatorów turystyki wytchnieniowej, odpowiedzialnych za planowanie i realizację programów,
- asystentów bezpośrednio uczestniczących w turnusach i wspierających rodziny podczas wyjazdów.

Podstawą analizy były indywidualne wywiady pogłębione (IDI) oraz analiza materiałów i doświadczeń praktycznych zrealizowanych podczas turnusów. Każda grupa wносиła odmienną perspektywę:

- opiekunowie – doświadczenie odbiorców i ich potrzeby emocjonalne, organizacyjne i zdrowotne,
- organizatorzy – uwarunkowania systemowe, logistyczne i finansowe,
- asystenci – obserwację przebiegu wyjazdów „od środka” i wskazania dotyczące jakości codziennego doświadczenia.

Na kolejnych etapach:

1. Zidentyfikowano szczegółowe rekomendacje cząstkowe.
2. Przeprowadzono syntezę i grupowanie tematyczne, aby uniknąć powtórzeń i wydobyć główne kierunki zmian.
3. Opracowano dwie perspektywy strategiczne – od opiekunów i od organizatorów.
4. Scalono je w jeden spójny katalog rekomendacji zbiorczych, pokazujący punkty wspólne oraz unikalne wnioski z każdej strony.

W ten sposób powstał zestaw rekomendacji strategicznych, który odzwierciedla pełne spektrum doświadczeń i oczekiwań wobec turystyki wytchnieniowej. Dokument łączy potrzeby użytkowników z możliwościami i ograniczeniami instytucji, a jednocześnie wskazuje obszary wymagające rozwiązań systemowych, aby model turystyki wytchnieniowej w Polsce mógł się rozwijać w sposób stabilny, profesjonalny i dostępny.

Strategiczne rekomendacje dla rozwoju turystyki wytchnieniowej

1. Bezpieczeństwo i profesjonalizm

- Zapewniać kompetentną, empatyczną kadrę z doświadczeniem w pracy z osobami z niepełnosprawnościami.
- Wprowadzić jasne procedury bezpieczeństwa oraz przejrzystą komunikację o odpowiedzialności kadry i dostępności wsparcia medycznego.
- Ustanowić stałego koordynatora/opiekuna dla każdej rodziny, aby budować zaufanie i eliminować chaos informacyjny.

2. Standardy jakości i systemowe ramy

- Opracować standardy kadrowe, proceduralne, programowe i infrastrukturalne.
- Wprowadzić jednolite narzędzia wspierające organizatorów (listy kontrolne, szablony programów, procedury kryzysowe).
- Monitorować jakość usług z udziałem opiekunów i asystentów, aby zapewnić spójność i rozwój praktyki.

3. Kadry i rozwój kompetencji

- Stworzyć system szkoleń dla kadry i asystentów, obejmujący zarówno umiejętności merytoryczne (opieka, bezpieczeństwo), jak i miękkie (empatia, komunikacja, rozpoznawanie stresu).
- Zapewniać superwizje, grupy wsparcia i działania przeciwdziałające wypaleniu.

- Jasno definiować role asystentów oraz przygotowywać ich do nietypowych sytuacji (instruktaże, mini-przewodniki).

4. Pierwszy kontakt i adaptacja

- Obniżać próg wejścia poprzez filmy, relacje, możliwość wcześniejszego poznania kadry i miejsca.
- Oferować indywidualne konsultacje i rozmowy przygotowawcze.
- Wprowadzić rytuały powitania i przekazania opieki, a także zaplanować pierwszy dzień jako kluczowy etap adaptacji.

5. Elastyczność i personalizacja

- Projektować ofertę modułową – krótkoterminowa turystyka wytchnieniowa (kilku- kilkunastogodzinna bez noclegu), średnie wyjazdy (wyjazdy kilkudniowe, weekendowe, krótsze niż tydzień), długi wyjazd (7 dni i dłuższe)
- Umożliwiać wybór trybu (aktywny, spokojny, terapeutyczny, rodzinny, indywidualny).
- Zapewniać dobrowolność udziału w aktywnościach i możliwość rezygnacji bez oceny.
- Personalizować doświadczenie – rozmowy o potrzebach, drobne gesty uwagi, przestrzeń prywatna i wspólnotowa.

6. Relacyjność i integracja

- Tworzyć przestrzenie budujące wspólnotę – wydarzenia integracyjne (ogniska, kręgi rozmów), miejsca do wymiany doświadczeń.
- Wzmacniać podmiotowość opiekuna – traktować go jako osobę z własnymi potrzebami, nie tylko w roli opiekuna.
- Dbać o kulturę doceniania i symboliczne gesty uznania wobec rodzin i asystentów.

7. Systemowość i dostępność

- Włączyć turystykę wytchnieniową do stałych programów publicznych, z wieloletnim finansowaniem.
- Gwarantować równość dostępu – niezależnie od miejsca zamieszkania czy sytuacji ekonomicznej.
- Promować model NGO + samorząd jako gwarancję jakości i stabilności, chroniąc usługę przed nadmierną komercjalizacją.

8. Ewaluacja i trwałość efektów

- Wprowadzić elastyczny proces zbierania feedbacku (ankiety, rozmowy, obserwacja).
- Informować uczestników o zmianach wynikających z ich opinii.
- Zapewnić działania powyjazdowe – grupy wsparcia, materiały edukacyjne, follow-up po powrocie.
- Monitorować długofalowy wpływ turystyki wytchnieniowej na zdrowie i dobrostan opiekunów.

9. Innowacje i promocja

- Testować różne modele wyjazdów (weekendowe, tematyczne, rodzinne, kulturowe, przygodowe).
- Wykorzystywać narzędzia cyfrowe do rekrutacji, ewaluacji i wymiany dobrych praktyk.
- Opracować spójną strategię komunikacyjną opartą na storytellingu uczestników, wspartą profesjonalnymi materiałami.
- Prowadzić kampanie edukacyjne, które normalizują odpoczynek opiekunów jako prawo i potrzebę systemową.



Spis rysunków:

Rysunek 1. Przed wyjazdem – dominujące stany emocjonalne opiekunów	68
Rysunek 2. W trakcie wyjazdu – dominujące stany emocjonalne opiekunów	69
Rysunek 3. Po zakończeniu wyjazdu – dominujące stany emocjonalne opiekunów	71
Rysunek 4. Przed wyjazdem – dominujące stany emocjonalne organizatorów	110
Rysunek 5. W trakcie wyjazdu – dominujące stany emocjonalne organizatorów	111
Rysunek 6. Po zakończeniu wyjazdu – dominujące stany emocjonalne organizatorów	112

Spis tabel

Tabela 1. Mapa ścieżki emocji – opiekunowie w turystyce wytchnieniowej.	64
Tabela 2. Mapa ścieżki emocji – organizatorzy turystyki wytchnieniowej.	107
Tabela 3. Mapa ścieżki emocji – asystenci.	129