

# Kultura jest jak troska

- MIEJSCE:** instytut kultury, muzeum, organizacja pozarządowa
- GRUPA ODBIORCZA:** studenci, młodzi dorośli
- TEMAT:** teksty kultury, wolontariat, muzeum, sztuka, wystawa

## Autorzy:

Projekt został zrealizowany w Małopolskim Instytucie Kultury w Krakowie (MIK). Zainicjowała go i koordynowała Izabela Bryzik, członkini zespołu edukacji kulturowej MIK. Do współtworzenia projektu koordynatorka zaprosiła kolegów i koleżanki z innych zespołów MIK (Dynamika Ekspozycji, Wirtualne Muzeów Małopolski) oraz zewnętrzną ekspertkę – psycholożkę wspierającą proces na wybranych etapach.



**Izabela Bryzik** – w Małopolskim Instytucie Kultury w Krakowie zasila zespół edukacji kulturowej, gdzie współpracuje z wolontariusz(k)ami, praktykant(k)ami i stażyst(k)ami oraz wspiera instytucje kultury w rozwijaniu programu wolontariatu, a także prowadzi szkolenia. Autorka raportów *Wolontariat w instytucjach kultury* i *Praktyki studenckie w instytucjach kultury*. Poza MIK-iem towarzyszy młodzieży w realizowaniu projektów, prowadzi warsztaty kompetencyjne oraz dyskutuje o filmach i filozofii. Absolwentka kursu „Kioski Troski”.

## Opis projektu:

„Kultura jest jak troska” to projekt, który miał na celu wzmocnienie świadomości młodych ludzi w obszarze wyzwań związanych z dbaniem o kondycję psychiczną oraz zwrócenie uwagi na temat dobrostanu i zdrowia psychicznego, a także rozwinięcie umiejętności interpersonalnych tej grupy.

Dziesięć osób w wieku studenckim wzięło udział w cyklu warsztatów zakończonych wystawą w siedzibie MIK-u. Kluczowe dla projektu było korzystanie z zasobów portalu Wirtualne Muzea Małopolski i kreatywna praca z dziedzictwem – w obszarze zdrowia psychicznego. Na ekspozycji znalazły się fizyczne reprezentacje wirtualnych przedmiotów wzbogacone o pytania i refleksje uczestniczek i uczestników. Pojawiły się między innymi: instalacja Vlatki Horvata *Balance Beam #0715* – jako symbol balansu i równowagi, rzeźba Marii Jaremy pt. *Taniec* – odzwierciedlająca poszukiwania wewnętrznego rytmu czy kartka z życzeniami urodzinowymi wysłana w 1969 roku z Oświęcimia – jako metafora troski zamkniętej w najprostszyc gestach. Wszystkie obiekty można znaleźć też na wystawie online, która jest swoistym pamiętnikiem całego procesu.

---

## Dlaczego i po co?

Program wolontariatu Małopolskiego Instytut Kultury w Krakowie – pełniący funkcję edukacyjną i formacyjną dla potencjalnych przyszłych kadr kultury lub odbiorców działań kulturalnych – pozwala na twórczy i zaangażowany kontakt z dziedzictwem kulturowym. Projekt wpisuje się w misję MIK-u, która opiera się na założeniu, że dziedzictwo kulturowe powinno być dostępne, otwarte na interpretacje i odpowiadać na aktualne potrzeby społeczne. Przeprowadzone działania były spójne z innymi projektami instytucji, które zachęcają do korzystania z zasobów muzeów w procesie własnego rozwoju.

Dobrym przykładem jest wirtualna wystawa *Pięć uczuć jak pięć palców podstawowych*, czyli małe muzeum emocji według pomysłu Miry Marcinów, które do refleksji o naszych stanach psychicznych wykorzystuje zasoby muzeów z Małopolski.

Projekt „Kultura jest jak troska” był sposobem na wzmocnienie kapitału społecznego studentów i studentek krakowskich uczelni. Dzięki udziałowi w warsztatach grupa mogła poznać zespół MIK-u, zrozumieć sposób działania instytucji, zintegrować się, uczestniczyć w cyklu warsztatów poświęconych kompetencjom społecznym, narzędziom interpretacji i pisania o dziedzictwie kulturowym oraz pracy projektowej. Projekt – w bezpiecznych warunkach – pozwolił na podjęcie z młodymi ludźmi tematu zdrowia psychicznego, zwrócenie ich uwagi na konieczność dbania o dobrostan czy higienę psychiczną oraz pokazał, że kontakt z kulturą może sprzyjać budowaniu odporności psychicznej.

---

## Uczestnicy projektu:

W projekcie uczestniczyło dziesięć osób wieku 18–26 lat. Według Izy Bryzik udział w podobnych działaniach jest ważnym doświadczeniem edukacyjnym. W pozaszkolnych warunkach młodzi ludzie zdobywają nowe praktyczne umiejętności oraz kształtują poczucie siły i tożsamości. Wpisanie całego procesu w program wolontariatu (na przykład podpisanie umów wolontariackich), według Izy, pozwoliło na uporządkowanie istotnych formalności, takich jak kwestia praw autorskich, ale również relacji z uczestnikami poprzez określenie czasu i zakresu zaangażowania oraz wzajemnych oczekiwań. Projekt prowadzony był w sposób partycypacyjny: osoby uczestniczące mogły zdecydować o doborze obiektów i ostatecznym kształcie wystawy, przy wsparciu pracowników odpowiadali też za podpisy obiektów, montaż i promocję. To wszystko sprzyjało budowaniu poczucia sprawczości i współodpowiedzialności.

---

## Przebieg projektu:

- 1 Rekrutacja wolontariuszy**

Wykorzystano do tego bazę wolontariuszy i pocztę pantoflową. W ten sposób rozpoczęto także współpracę z nowymi osobami, które zgłosiły się na wolontariat do MIK-u.
- 2 Spotkanie integracyjne**

Spotkanie zainicjowało proces warsztatowy, podczas którego uczestnicy mogli się poznać oraz dowiedzieć się, na czym polega projekt (tzw. kick-off).
- 3 Cykl warsztatów**

Odbyły się cztery spotkania, podczas których wolontariusze i wolontariuszki pracowali nad stworzeniem wystawy. Wspólnie wzięli udział w serii ćwiczeń, które wspierały ich kreatywność i zachęcały do dzielenia się doświadczeniami na temat zdrowia psychicznego. Zastanawiali się między innymi, jak dbać o dobrostan na co dzień, a pomysły generowali opierając się na nietypowych kategoriach: „szybka piłka” (do 15 minut), „siła nawyku”, „dziwne, ale działa”. Efekty wykorzystano później w ramach wystawy – jako inspirację do działań z publicznością.

W przerwach pomiędzy kolejnymi warsztatami dostawali też małe zadania domowe między innymi: rozmowa w grupie, szukanie treści dotyczących zdrowia

psychicznego, eksplorowanie zasobów Wirtualnych Muzeów Małopolski pod hasłem „troska”, co stało się materiałem do dalszej pracy warsztatowej.

#### 4 **Produkcja i montaż wystawy**

Każdy uczestnik miał zrobić jedną instalację na temat „troski”, tj. autorsko opracować wirtualne dzieło, w której stwarzał przestrzeń do interakcji z publicznością.

#### 5 **Wernisaż**

Wernisaż – wzbogacony opowieściami wolontariuszy i wolontariuszek, czyli kuratorek i kuratorów – skupił wokół życzliwą społeczność. Był okazją do spotkania różnych osób pracujących i działających w MIK-u. Organizatorzy piszą: „W ten sposób dokonał się ruch odwrotny do procesu digitalizacji: cyfrowe obiekty pojawiły się z powrotem w realnej przestrzeni – odwzorowane wprost, ale wykonane własnoręcznie, zdekonstruowane, ożywione lub jako całkiem symboliczne reprezentacje. Biurowe pomieszczenia Małopolskiego Instytutu Kultury zamieniły się w klimatyczne, ciepło oświetlone przestrzenie ekspozycyjne”.

#### 6 **Podsumowanie procesu**

Spotkanie z psychologiem (rozmowa o ważnych momentach, korzyściach osobistych) i z wykorzystaniem ankiety ewaluacyjnej było okazją do anonimowego wyrażenia swojego zdania o procesie i zebraniu wniosków na przyszłość.

#### 7 **Ciąg dalszy**

Proces kontynuowano z udziałem chętnych – przeniesiono wystawę do przestrzeni wirtualnej. Podsumowano całość artykułem opisującym proces oraz wrażenia wolontariuszy i wolontariuszek.

---

## Pytania do refleksji:

Czy chcemy pracować z ludźmi w sposób pogłębiony i długofalowy? Czy mamy zasoby, na których oprzemy projekt – zespół, czas i miejsce do pracy? Czy mamy wsparcie merytoryczne w temacie zdrowia psychicznego i wiemy, jak bezpiecznie podjąć ten temat? Czy jest koordynator, który zadba o proces? Czy ułożyliśmy program wolontariatu i wiemy jak chcemy go rozwijać? Czy grupa będzie wielopokoleniowa czy młodzieżowa? Jakie korzyści będą dla niej kluczowe?

---

## Oznaczenie licencji

Autor:  
**Izabela Bryzik**

Instytucja:  
**Małopolski Instytut  
Kultury w Krakowie**

Rok powstania materiału:  
**2025**

Materiały udostępniono na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0). Pełna treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>