



# **RAPORT MERYTORYCZNY**

**z działalności**

## **Stowarzyszenia OPTA**

**w roku 2010**

## ***Stowarzyszenie OPTA***

*jest organizacją pozarządową  
nie działającą dla osiągnięcia zysku;  
zrzeszającą specjalistów w zakresie psychologii,  
prawa, współpracy z administracją publiczną,  
trenerów, szkoleniowców, konsultantów.  
Działamy na rzecz osób znajdujących się w trudnej  
sytuacji życiowej, w szczególności kobiet i dzieci  
doświadczających przemocy i współzależnienia.  
Celem naszych działań jest dokonanie trwałej zmiany  
na poziomie indywidualnym i społecznym,  
warunkującej ograniczenie skali patologii w Polsce.  
Kierując kompleksową, nowatorską pomoc  
wspieramy odbiorców naszych działań w budowaniu  
zaufania do własnych decyzji i umiejętności  
skutecznego działania. Poprzez indywidualną  
i grupową pomoc psychologiczną, szkolenia,  
warsztaty oraz specjalistyczne programy  
przeciwdziałamy, pomagamy i uczymy pomagać.  
W naszej pracy opieramy się na wartościach  
humanistycznych, obywatelskich i proekologicznych,  
zachowując pełne przekonanie o wolności i godności  
drugiego człowieka.*

## **Stowarzyszenie OPTA**

**Adres: ul. Marszałkowska 85 lok. 34, 00-683 Warszawa**

**Tel. 022 424 090 89, fax 022 622 52 52**

**[www.opta.org.pl](http://www.opta.org.pl) e mail: [biuro@opta.org.pl](mailto:biuro@opta.org.pl)**

**KRS 0000145996 NIP 525-15-75-195 REGON 011820803**

**Data wpisu do rejestru: 6 marca 1996r.**

### **ZARZĄD (do czerwca 2010)**

**Marta Lewandowska – prezeska**

**Barbara Jakubowska – wiceprezeska**

**Katarzyna Przyborowska – wiceprezeska**

**Joanna Markiewicz – członkini zarządu**

**Katarzyna Turant – członkini zarządu**

### **KOMISJA REWIZYJNA (do czerwca 2010)**

**Katarzyna Bryczkowska-Kiraga - przewodnicząca**

**Małgorzata Niedziałkowska - członkini**

**Dorota Sakławska - członkini**

### **ZARZĄD (od czerwca 2010)**

**Katarzyna Przyborowska – prezeska**

**Barbara Jakubowska – wiceprezeska**

**Joanna Markiewicz – wiceprezeska**

**Agata Szumowska – członkini zarządu**

**Katarzyna Turant – członkini zarządu**

### **KOMISJA REWIZYJNA (od czerwca 2010)**

**Katarzyna Bryczkowska-Kiraga - przewodnicząca**

**Małgorzata Niedziałkowska - członkini**

**Dorota Sakławska - członkini**

## **Lista Członkiń i Członków Stowarzyszenia OPTA:**

Julia Amarowicz-Pietrasiewicz, Maciej Barczyński, Anna Bartosiak, Lidia Bartoszevska, Katarzyna Bryczkowska-Kiraga, Barbara Jakubowska, Marta Lewandowska, Joanna Markiewicz, Małgorzata Niedziałkowska, Ewa Kociszewska, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Katarzyna Przyborowska, Dorota Sakławska, Edyta Stelmach, Agata Szumowska, Katarzyna Turant.

### **Cele statutowe:**

1. Wspieranie inicjatyw i organizowanie działalności promujących zdrowie psychiczne, fizyczne oraz wyrównujących społeczne szanse dzieci, młodzieży oraz całych rodzin. W szczególności pomoc psychologiczna i prawna rodzinom dysfunkcyjnym oraz znajdującym się w sytuacji kryzysowej.
2. Podejmowanie przedsięwzięć i wspieranie osób niosących wszechstronną oświatę i pomoc rodzinom dysfunkcyjnym.
3. Przeciwdziałanie patologiom społecznym – w szczególności uzależnieniom oraz przemocy.
4. Upowszechnianie i ochrona praw kobiet oraz działanie na rzecz równego statusu kobiet i mężczyzn.
5. Upowszechnianie i rozwijanie postaw i wartości humanistycznych, obywatelskich, proekologicznych, umożliwiających pełne i odpowiedzialne uczestnictwo w życiu kraju, społeczeństwa i środowiska.

Stowarzyszenie nie prowadzi działalności odpłatnej.

Od listopada 2006 roku Stowarzyszenie OPTA prowadzi działalność gospodarczą w zakresie prowadzenia czteroletniego Studium Terapii Rodziny a od 2009 roku również w zakresie prowadzenie Szkoły Trenerów.

Ośrodek Rozwoju Umiejętności Psychologicznych Stowarzyszenia OPTA, organizator Studium Terapii Rodziny oraz Szkoły Trenerów posiada status **Niepublicznej Placówki Doskonalenia Nauczycieli**, działającej na podstawie rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dn. 21.09.2000 r.

Numer ewidencyjny: 12B/NPDN/2007.

# PSYCHOLOGICZNA PORADNIA RODZINNA

Dyrektorka: Joanna Markiewicz

## **1. Nazwa Programu:**

### **Psychologiczna Poradnia Rodzinna**

Prowadzenie działań psychologiczno-pedagogicznych i specjalistycznego poradnictwa rodzinnego - „Pomoc rodzinie w kryzysie - Program zintegrowanej pomocy dziecku i rodzinie”.

Koordynatorka: Katarzyna Turant

## **2. Cele/założenia Programu:**

**a)** Poprawa funkcjonowania rodzin w obszarze zdrowia psychicznego i relacji społecznych, poprzez:

- udzielanie specjalistycznej pomocy psychologicznej (indywidualne i grupowe działania terapeutyczne, edukacyjne i wsparcie),
- udzielanie pomocy prawnej,
- wspieranie rodziny w podejmowaniu nowych ról.

**b)** Dostarczenie rodzinom, poprzez psychoterapię, edukację i wsparcie, narzędzi pomocnych w rozwiązywaniu sytuacji kryzysowych - przygotowanie ich do samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z ich trudną sytuacją życiową, takich jak:

- problem uzależnienia w rodzinie,
- konflikty pomiędzy członkami rodziny,
- doświadczanie przemocy fizycznej i psychicznej,
- rozpad rodziny,
- samotne macierzyństwo,
- braku umiejętności wychowawczych,
- ubóstwo.

**c)** Wzrost kompetencji wychowawczych rodziców, między innymi takich jak:

- budowanie bliskich relacji w rodzinie, wypracowanie i wprowadzanie norm rodzinnych, skuteczne sposoby komunikowania się, udzielanie wsparcia wewnątrz rodziny, radzenie sobie z trudnymi emocjami,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania i odpowiadania na potrzeby i problemy dzieci, rozpoznawania sygnałów świadczących o przeżywanych przez nie problemach.

**d)** Poprawa funkcjonowanie dzieci i ich rodzin:

- w sferze emocjonalnej,
- w zakresie zachowań,
- w zakresie relacji z innymi,
- w zakresie stosunku do samego siebie.

### **3. Opis realizacji Programu:**

#### główne działania:

- Specjalistyczne konsultacje psychologiczne
- Konsultacje specjalisty ds. uzależnień dla dzieci i rodziców
- Konsultacje wychowawcze dla rodziców
- Porady prawne
- Psychoterapia indywidualna dzieci
- Psychoterapia rodzinna
- Porady lekarskie psychiatryczne
- Interwencje kryzysowe
- Psychoterapia grupowa dzieci
- Warsztaty dla dzieci
- Grupy terapeutyczno-edukacyjne dla rodziców
- Szkoła rodziców
- Warsztaty rodzinne dla dzieci i rodziców
- Superwizje dla realizatorów programu
- Tłumaczenie materiałów edukacyjnych i szkoleniowych

liczba uczestników: **500** dzieci, młodzieży oraz rodzin

#### osiągnięte rezultaty:

##### **Dzieci:**

Stały się bardziej otwarte i śmielsze, łatwiej sięgają po pomoc dorosłego, kiedy tego potrzebują.

Częściej pokazują i śmieiej wyrażają swoje uczucia.

Często w związku ze wzrostem ich poczucia bezpieczeństwa w relacji z rodzicami pozwalają sobie na odreagowywanie przy rodzicach emocji związanych z licznymi sytuacjami urazowymi w domu czy szkole.

U wielu dzieci zarówno terapeuci jak i rodzice obserwowali wzrost zaufania do siebie i pewności przy podejmowanych działaniach, a także lepsze rozpoznawanie własnych potrzeb.

W związku z różnorodnymi celami, indywidualnie określonymi dla każdego dziecka, efekty oddziaływań były bardzo zróżnicowane, podczas kiedy np. dla jednego pozytywnym rezultatem było uspokojenie i zmniejszenie ilości zachowań buntowniczych, dla innego było śmielsze występowanie w obronie swoich spraw, większa otwartość w komunikowaniu swoich potrzeb i trudności.

##### **Rodzice:**

Rozwinęły umiejętności słuchania i dawania wsparcia psychologicznego dzieciom. Lepiej rozpoznają potrzeby i problemy dziecka. Z większą pewnością i skutecznością towarzyszą dziecku w trudnych momentach, potrafią lepiej rozpoznawać i odpowiadać na „trudne” emocje przeżywane przez dziecko. Skuteczniej pomagają dziecku w sytuacjach konfliktu.

Rodzice mówią także o tym, że udział w programie:

- pozwolił im wzmocnić więź ze swoim dzieckiem;
- nauczył spędzania wolnego czasu z dzieckiem w sposób dobry dla obojga;
- rozwinął ich umiejętność radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych;
- wpłynął na wzmocnienie poczucia bycia kompetentnym rodzicem, co wiąże się ze wzrostem satysfakcji z bycia w tej roli.

W wyniku pracy grupowej, rodzice mieli okazje nawiązać relacje z innymi rodzicami znajdującymi się w podobnej sytuacji. Część tych relacji przerodziła się w stałe kontakty poza spotkaniami grupowymi i stała się naturalnym źródłem wsparcia i wymiany na czas po zakończeniu programu.

Terapia rodzin, spotkania diady rodzic – dziecko, spotkania wychowawcze były pomocne między innymi w:

- nazwaniu problemów i potrzeb rodziny przez poszczególnych jej członków;
- poszukiwaniu źródeł problemów występujących w rodzinie i próbom ich rozwiązywania;
- lepszemu rozumieniu i radzeniu sobie przez rodziców z problemami wychowawczymi;
- poprawie relacji wewnątrz rodziny;
- uczeniu się lepszego komunikowania się między sobą członków rodziny;
- zwiększeniu świadomości rodziców dotyczącej sytuacji dziecka w związku z rozpadem rodziny i próbach poprawy funkcjonowania dzieci w sytuacjach okołorozwodowych;
- uczeniu się radzenia sobie przez rodziców z pojawiającymi się kryzysami w życiu rodziny;
- lepszym radzeniu sobie z chorobami występującymi w rodzinie.

#### **4. Zespół:**

Lidia Bartoszevska, Maciej Chodorek, Michał Czernuszczyk, Joanna Fejfer-Szpytko, Aleksandra Głuszniewska, lek. med. Anna Iwanek-Zakrzewska, Barbara Jakubowska, Małgorzata Kołodziejek, Anna Komosińska, Joanna Markiewicz, Małgorzata Niedziałkowska, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Katarzyna Przyborowska, Hanna Regulska, Edyta Stelmach, Katarzyna Turant, Izabela Włodarczyk, Izabela Wydrzyńska, Joanna Zawacka.

#### **5. Sponsorzy: Biuro Polityki Społecznej m. st. Warszawy**

#### **6. Budżet w roku 2010: 383 820 PLN**

#### **7. Plany na 2011 rok**

Kontynuacja dotychczasowych form pracy oraz rozszerzenie oferty o działania skierowane do innych grup klientów, np. specjalnej oferty dla ojców, młodych par rozpoczynających tworzenie własnej rodziny, młodych matek i ich dzieci w wieku przedszkolnym, rodzin zastępczych.

Rozwinięcie indywidualnej oferty terapeutycznej dla rodziców i rozszerzenie oferty terapii rodzinnej. Stworzenie zespołu specjalizujące się w działaniach mediacyjnych, w odróżnieniu od terapii rodzinnej.

W grudniu 2010 roku odbyło się także Wigilijne Spotkanie dla małych podopiecznych Stowarzyszenia i ich rodzin. Przybyło trzydzieścioro dzieci, wszystkie otrzymały prezenty, było dużo jedzenia, kolędowania i zabaw...

## **PROGRAM MŁODZIEŻOWY**

### **1. Nazwa Programu:**

**Gimnazjalistki - edukacja przeciw przemocy. Kontynuacja.**

Koordinator: Jakub Kryński

### **2. Cele i założenia Programu:**

Działanie to było kontynuacją programu „Gimnazjalistki- edukacja przeciw przemocy”, z 2009 roku, w czasie którego zostało przeprowadzone badanie ilościowe opisujące wiedzę gimnazjalistów na temat przemocy domowej. W 2009 roku został napisany i wydany poradnik oraz skonstruowany scenariusz warsztatów edukacyjnych.

Zakładanym celem głównym działania „Gimnazjalistki - edukacja przeciw przemocy. Kontynuacja” było zwiększenie wiedzy młodzieży gimnazjalnej na temat przemocy domowej i sposobów reagowania na nią. Działaniem edukacyjnym realizującym ten cel były warsztaty edukacyjne, które odbyły się w szkołach gimnazjalnych, a przekazujące młodzieży wiedzę na temat przemocy domowej. Takie działania jak akcja informacyjna, prowadzenie profilu społecznościowego czy kolportaż poradnika dotyczącego przemocy domowej będącego rezultatem poprzedniego działania pozwalały zwiększyć efektywność przekazywanej wiedzy oraz skutecznie osiągnąć wyznaczony cel. Celem warsztatu komunikacji oraz warsztatów asertywności było polepszenie umiejętności psychospołecznych i postaw wzmacniających umiejętność stawiania granic, co z kolei przeciwdziała stosowaniu przemocy, ale i ogranicza skutki doznawania jej.

### **3. Opis realizacji Programu:**

- Nawiązanie kontaktu ze szkołami

W ramach nawiązania kontaktu ze szkołami odbyły się spotkania z dyrektorami, pedagogami w szkołach w celu ustalenia zasad i przygotowania szczegółów współpracy, jak i rozmowy z wychowawcami klas w celu zagwarantowania prawidłowego przebiegu współpracy oraz uniknięcia dodatkowych kosztów, jakie może ponieść klasa, np. w postaci straconych ważnych lekcji.

- Dodruk poradnika

Poradnik został wydrukowany i rozdany wszystkim uczestnikom warsztatów. Poradnik ten jest rezultatem projektu „Gimnazjalistki - edukacja przeciw przemocy”.



- Akcja promocyjna programu

W ramach akcji promocyjnej odbyła się promocja projektu opierająca się na tradycyjnych formach (plakaty, ulotki) jak też komunikacji internetowej. Został stworzony profil społecznościowy projektu (komiksowa postać rówieśnika opowiadająca o celach, działaniach i efektach programu), ułatwiła komunikację między uczestnikami i zwiększyła dostępność i szybkość informacji o projekcie. Był to też sposób zadbania o bezpieczeństwo uczestników, poprzez zagwarantowanie im kontaktu po warsztacie, szczególnie dla osób chcących więcej dowiedzieć się o temacie, lub miejscach, gdzie mogą otrzymać pomoc.

- Przeprowadzenie warsztatów edukacyjnych

Zajęcia miały charakter warsztatu. Poruszały taką tematykę jak różnicowanie przemocy i konfliktu, polepszenie różnicowania rodzajów przemocy, omówienie najczęściej spotykanych mitów związanych z przemocą oraz dokładne omówienie tematyki reagowania i sposobów pomocy osobie doznającej przemocy i rodzinie dotkniętej przemocą.

- Trening asertywności

Odbył się jeden dwudniowy trening asertywności.

-Warsztaty Komunikacji

Odbyły się dwa warsztaty komunikacji.

- Liczba uczestników:

Działania łącznie objęły bezpośrednio 238 osób. Warsztaty edukacyjne objęły łącznie 189 osób. Odbyły się 2 pięciogodzinne warsztaty komunikacji, które objęły 36 osób.

Odbył się 16 godzinny trening asertywności prowadzony przez parę trenerów. W treningu tym uczestniczyło 13 osób. Do tej liczby należy dodać nauczycieli i pedagogów zaangażowanych w działania projektu oraz uczniów, którzy korzystali z oferty edukacyjnej w postaci profilu internetowego i materiałów tam zaznaczonych oraz poradników kolportowanych w szkołach.

- Osiągnięte rezultaty:

Zakładane rezultaty zostały osiągnięte, co może być wymiernym wskaźnikiem osiągnięcia celów. O osiągnięciu rezultatów miękkich może świadczyć zarówno pozytywna ewaluacja bezpośrednio do warsztacie, jak i uczestnictwo uczniów w wymianie informacji na forum założonym na profilu społecznościowym.

Zakładane rezultaty zostały w pełni zrealizowane. W ramach projektu zostały zaprojektowane, wydrukowane i rozkolportowane ulotki (100 sztuk) i plakaty (50 sztuk). Projekt miał formę atrakcyjną dla gimnazjalistów, czytelnie odwoływał się do działań proponowanych w ramach projektu – warsztatu asertywności. Plakaty zostały rozwieszane w gimnazjach Dzielnicy Śródmieście Miasta St. Warszawy, a ulotki rozdane w każdej klasie gimnazjów, w których odbywały się opisane działania. W każdej klasie ulotki zostały rozdane podczas kilkuminutowej informacji o całym projekcie i proponowanych działaniach.

Został stworzony i aktualizowany na bieżąco profil projektu na programie społecznościowym. Były tam zamieszczane informacje o bezpośrednich wydarzeniach, zbliżających się działaniach, założono kilka wątków tematycznych, które skłoniły młodzież do podjęcia dyskusji. W każdej grupie, w której odbyły się warsztaty, rozdano poradniki oraz poinformowano o profilu, wraz ze wskazaniem, jak on się nazywa. Po warsztacie wszystkich uczestników zaproszono do niego, co pozwoliło na nieprzerwany kontakt z uczestnikami. Zwiększało to bezpieczeństwo osób uczestniczących w warsztatach i pozwalało na uzyskanie pomocy w każdej chwili, nawet jeżeli warsztat już się skończył.

W ramach projektu zostały zaprojektowane, wydrukowane i rozkolportowane ulotki (100 sztuk) i plakaty (50 sztuk). Dodrukowanych zostało 500 sztuk poradnika. Został stworzony i aktualizowany na bieżąco profil projektu na programie społecznościowy, który był aktywny przez 5 miesięcy. Na terenie szkół odbyło się 10 godzin spotkań informacyjnych prowadzonych przez dwie osoby. Przeprowadzonych zostało 80 godzin warsztatów edukacyjnych, każdy prowadzony przez parę trenerów. Każdy warsztat trwał 5 godzin, a warsztaty te objęły 16 grup.

#### **4. Zespół**

Ewelina Burdon, Jakub Kryński, Małgorzata Kucharzyk, Katarzyna Rymarek, Anna Wieczorek.

#### **5. Sponsorzy**

Miasto St. Warszawa - Urząd Dzielnicy Śródmieście

#### **6. Budżet z roku 2010**

**41 220 zł** Dzielnicą Śródmieście Miasta St. Warszawa ( z tego 37 000 zł dotacji)

#### **7. Plany na 2011 rok**

Rozszerzenie tematyki dotyczącej zachowań przemocowych w grupie rówieśniczej

# **PROGRAMY PRZECIWPREMOCOWE**

## **1. Nazwa Projektu:**

**Sojusz specjalistów na rzecz kompleksowej pomocy dla osób doznających i zagrożonych przemocą domowa. Model interdyscyplinarny.**

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

## **2. Cele/założenia Projektu:**

Celem priorytetowym projektu była ochrona mieszkańców Warszawy przed przemocą w rodzinie oraz efektywne przeciwdziałanie jej skutkom poprzez poprawę psychospołecznego funkcjonowania beneficjentów programu, a także dostarczenie im pełnej informacji o zjawisku przemocy i możliwościach uzyskania pomocy.

Celem podjętych przez Stowarzyszenie działań było dążenie do poprawy funkcjonowania osób doświadczających i zagrożonych przemocą, w obszarze zarówno ich zdrowia psychicznego, jak i pełnionych ról społecznych, w tym rodzicielskich, a także zwiększenie ich stopnia zaradności życiowej i samodzielności poprzez wzrost umiejętności niezbędnych w partycypowaniu w życiu społecznym.

Celem dodatkowym realizacji zadania była dalsza praca nad modelem pracy asystenta i „advokata” socjalnego interweniujących/działających/wspierających osoby doznające przemocy ze strony bliskich.

## **3. Opis realizacji Projektu:**

**Projekt realizowany od 6 lipca do 31 grudnia 2010.**

Beneficjentami podejmowanych działań były osoby doznające przemocy oraz członkowie rodzin, w których, zjawisko przemocy występuje i utrzymuje się od wielu lat oraz w środowiskach przemocą zagrożonych z terenu Warszawy.

Prowadzono następujące działania indywidualne na rzecz uczestników:

1. Konsultacje asystentek socjalnych;
2. Konsultacje advokata socjalnego;
3. Konsultacje psychologa;
4. Porady i konsultacje prawne.

Odbываły się regularne, cotygodniowe, otwarte spotkania grupy wsparcia dla osób doznających przemocy w ramach, której uczestnicy realizowanego projektu wymieniali doświadczenia i informacje oraz otrzymali realne wsparcie poprzez informacje zwrotne od innych osób będących w podobnej sytuacji.

Zrealizowano także 4 warsztaty umiejętności psychospołecznych, w tym trening asertywności i samoobrony, radzenia sobie ze złymi emocjami i trudnościami

wychowawczymi, a także rozpoznawania zjawiska przemocy, jej przejawów i skutków oraz tworzenia indywidualnego planu życiowej zmiany z uwzględnieniem przeciwdziałania wyuczonyj bezradności.

liczba uczestników:

67 osób z terenu Warszawy

osiągnięte rezultaty w roku 2010:

Udzielono pomocy 67 osobom doznającym przemocy z terenu Warszawy. Większość korzystała z pomocy różnych specjalistów wielokrotnie. Przy realizacji zadania bardzo sprawdziła się funkcja asystentek socjalnych, które spotkały się ze wszystkimi uczestnikami indywidualnych oddziaływań. W trakcie tych spotkań dokonywano rozpoznania zjawiska przemocy, jej form i przejawów oraz próbowano określić sposób interwencji oraz dalszy plan działania. Wszyscy uczestnicy realizowanego zadania otrzymali wiedzę na temat zjawiska przemocy i konsekwencji wynikających z jej doznawania oraz otrzymali informacje o przysługujących im prawach oraz możliwościach dostępnej pomocy. Części z nich udało się przezwyciężyć sytuację kryzysową i rozpocząć pracę nad zmianą swojej sytuacji życiowej.

Udoskonalano w ramach pracy zespołu Od NowA Stowarzyszenia OPTA model kompleksowej pomocy dla osób doświadczających przemocy oraz starano się dopracowywać procedury interwencji „advokata socjalnego”.

**4. Zespół :**

- Katarzyna Przyborowska – koordynatorka projektu i konsultantka prawna,
- Dorota Sakławska- asystentka socjalna w projekcie i prowadząca grupę wsparcia,
- Monika Krzemienievska – asystentka socjalna,
- Agnieszka Gutkowska – „- asystentka socjalna” i „advokat socjalny”,
- Agnieszka Pawłowska - Fryckowska – psycholożka,
- Ewa Kocieszewska – prowadząca grupę wsparcia.

**5. Sponsorzy:** Biuro Polityki Społecznej m. st. Warszawy

**6. Budżet w roku 2010: 62 660,00 PLN**

**7. Plany na 2011 rok:**

Kontynuacja części działań w ramach kolejnego programu sponsorowanego przez Biuro Polityki Społecznej m. st. Warszawy.

### **1. Nazwa Projektu:**

**Asysta socjalna (interwencyjna) w modelu interdyscyplinarnej pomocy rodzinom zagrożonym przemocą – zwiększenie skuteczności działań adresowanych do rodzin doznających przemocy poprzez działania w obszarze profilaktyki i ograniczenia skutków przemocy w rodzinie.**

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

### **2. Cele/założenia Projektu:**

Celem priorytetowym projektu było zwiększenie skuteczności działań na rzecz rodzin zagrożonych i doznających przemocy z dzielnicy Śródmieście oraz ograniczenie skutków przemocy w rodzinie u tych osób poprzez ich wsparcie w życiu rodzinnym i społecznym, a przez to poprawa jakości ich życia, wyjście z przemocy, zmiana postawy z pasywnej na aktywną.

Cele szczegółowe:

- dostarczenie informacji o zjawisku przemocy oraz sposobach jej przeciwdziałania;
- dostarczenie informacji o przysługujących prawach dla osób doznających przemocy oraz dostępnych formach pomocy;
- zwiększenie umiejętności rozpoznawania zjawiska przemocy i sposobów radzenia sobie z jej skutkami;
- poprawa funkcjonowania w różnych obszarach życia społecznego i rodzinnego;

Kolejnym celem realizacji zadania było stworzenie realnej płaszczyzny współpracy różnych specjalistów z tereny dzielnicy Śródmieścia i wspólne ćwiczenie w stosowaniu dobrych praktyk.

### **8. Opis realizacji Projektu:**

**Projekt realizowany od 1 maja do 30 listopada 2010.**

Beneficjentami podejmowanych działań były osoby dorosłe doznające przemocy oraz ze środowiskach przemocą zagrożonych z terenu dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy.

Prowadzono następujące działania indywidualne na rzecz uczestników:

1. Konsultacje specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy;
2. Konsultacje obywatelskie z elementami edukacji prawnej;
3. Konsultacje interwencyjne;
3. Wsparcie psychologiczne.

Od maja 2010 roku odbywała się rekrutacja klientów do udziału w proponowanych działaniach indywidualnych i grupowych. Uczestnicy spotykali się ze specjalistką ds. przeciwdziałania przemocy, wraz z którą ustalany był plan pomocy i potrzeby zgłaszającego się. Następnie, w miarę potrzeb i zgłaszanych trudności uczestnicy otrzymywali wsparcie psychologiczne. Na kolejnych spotkaniach z psychologiem

dokonywano diagnozy psychologicznej oraz oceny potrzeb. Uczestnicy otrzymywali także w razie potrzeby informacje o ewentualnych miejscach pomocy. Kolejnym etapem zespołowej pracy na rzecz uczestników były konsultacje obywatelskie z elementami prawa dostarczające wiedzy o prawach i procedurach oraz umożliwiające określenie prawnej strategii działania.

W przypadkach stwierdzenia potrzeby działań interwencyjnych na rzecz zgłaszających się klientów oraz konieczności udzielenia wsparcia i asysty w kontaktach z instytucjami uczestnicy spotykali się z adwokatem socjalnym. Na tym etapie także przygotowywany był plan takiej pomocy, a realizatorka zadania w okresie objętym umową brała udział w kilkunastu sprawach sądowych uczestników.

W okresie jesiennym realizacji zadania odbyły się dwa dwudniowe spotkania – pogadanki z elementami warsztatu, w trakcie których uczestnicy mieli możliwość dowiedzieć się więcej o zjawisku przemocy, rozpoznać jego specyfikę i formy oraz zapoznali się z obowiązującym prawem i poznali prawne procedury działania wobec przemocy domowej. Mieli także możliwość skonfrontowania tej wiedzy w drobnych ćwiczeniach warsztatowych opartych na osobistym uczestnictwie.

Przez cały czas realizacji zadania prowadzone były działania mające na celu zbieranie informacji potrzebnych do ewaluacji i przygotowania z niej raportu.

liczba uczestników: 37 osób z terenu Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy

osiągnięte rezultaty w roku 2010:

Udzielono pomocy 37 osobom doznającym przemocy z terenu dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy. Większość korzystała z pomocy różnych specjalistów wielokrotnie.

Wszyscy uczestnicy realizowanego zadania otrzymali wiedzę na temat zjawiska przemocy i konsekwencji wynikających z jej doznawania oraz otrzymali informacje o przysługujących im prawach oraz możliwościach dostępnej pomocy.

#### **4. Zespół :**

- Katarzyna Przyborowska – koordynatorka projektu i realizatorka konsultacji obywatelskich z elementami prawa,
- Monika Krzemieniewska – konsultacje specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy,
- Agnieszka Gutkowska – konsultacje interwencyjne,
- Ewelina Zaleciło – wsparcie psychologiczne,
- Dorota Sakławska – pogadanki edukacyjne.

**5. Sponsorzy:** Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawy

**6. Budżet w roku 2010: 36 050,00 PLN**

**7. Plany na 2011 rok:**

Kontynuacja części działań w ramach kolejnego programu sponsorowanego przez Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawy.

# NIEPUBLICZNA PLACÓWKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

## **1. Nazwa Programu:**

### **Studium Terapii Rodziny - Szkoła Psychoterapii**

Koordinatorka: Barbara Jakubowska

## **2. Cele/założenia Programu:**

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności z zakresu psychopatologii, psychoterapii i terapii rodzin w oparciu o:

- wykłady dotyczące wiedzy klinicznej,
- warsztaty szkoleniowe wyposażające w konkretne umiejętności związane z pracą terapeutyczną,
- terapię umożliwiającą rozpoznanie swoich predyspozycji i ograniczeń,
- naukę diagnozowania potrzeb i problemów klienta indywidualnego (dorośli, młodzież, dziecko rodziny) i rodziny,
- naukę form pomocy w kontakcie terapeutycznym z rodziną, parą i klientem indywidualnym,
- zdobycie wiedzy na temat animowania współpracy osób i instytucji zaangażowanych w problem (rodzice, inni członkowie rodziny, szkoła, pedagog, pracownik socjalny, policja, kurator i inne).

Szkoła trwa 4 lata. Aktualnie program szkoły obejmuje:

- 250 godzin teorii (wykłady i seminaria)
- 450 godzin warsztatów szkoleniowych
- 120 godzin superwizji grupowej
- 140 godzin własnej pracy terapeutycznej w grupie
- 300 godzin stażu klinicznego

Zaliczenia każdego roku odbywa się w formie prac pisemnych i testu.

## **3. Opis realizacji Programu:**

Każda edycja Studium rozpoczyna się 3 – dniowym treningiem terapeutycznym. W każdym miesiącu odbywa się 3 - godzinny wykład i 12 - godzinny warsztat umiejętności terapeutycznych. Raz w miesiącu przez pierwszy i drugi rok grupa szkoleniowa spotyka się w weekend na zajęcia terapii grupowej trwające 8 godzin. W trzecim i czwartym roku raz w miesiącu odbywają się 6 – godzinne spotkania superwizyjne w małych grupach.

o główne działania:

- wykłady,
- warsztaty umiejętności psychologicznych,
- psychoterapia grupowa,
- superwizja grupowa

- liczba uczestników:  
W kolejnych cyklach szkoleniowych uczestniczy od 11 do 16 osób. W 2010 roku funkcjonowały 4 grupy szkoleniowe, w sumie 55 osób.

- osiągnięte rezultaty:
  - Przeprowadzenie cykli szkoleniowych dla, STR4, STR5, STR6 i STR7.
  - Opracowanie, pilotaż, ewaluacja i wprowadzenie zmian do programu Studium Terapii Rodzin.
  - Opracowanie 4-letniego programu Studium dostosowanego do potrzeb Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i NFZ.
  - Powstanie stałego zespołu realizatorów – wykładowcy, psychoterapeuci i superwizorzy.
  - Opracowanie wzoru dokumentacji Studium.
  - Opracowanie procedur egzaminacyjnych i oceniania prac rocznych.
  - Opracowanie literatury dla studentów, materiałów edukacyjnych, szkoleniowych.
  - Opracowanie nowych materiałów promocyjnych.
  - Uruchomienie kolejnej, szóstej edycji Studium.

#### **4. Zespół:**

Jolanta Berezowska, dr Szymon Chrzastowski, dr Anna Cierpka, Ida Derezińska, Monika Gajdzik, Barbara Jakubowska, Maja Jaworska, Anna Kalińska, Tomasz Kudelski, Joanna Markiewicz, Alina Naporowska, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, dr Agnieszka Popiel, dr Ewa Pragłowska, Maria Rudzińska-Grażyńska, Iza Sawicka, Wiesław Sokoluk, Monika Sowicka, Bożena Winch, Piotr Woźniak

#### **5. Sponsorzy:**

Studium prowadzone jest w ramach działalności gospodarczej Stowarzyszenia OPTA i jest finansowane z wpłat uczestników.

#### **6. Budżet w roku 2010: 256 400 PLN**

#### **7. Plany na 2011 rok**

1. Rejestracja Studium w strukturach PTP.
2. Ewaluacja nowego programu Studium.
3. Dalsze prace nad procedurami zaliczeń rocznych i kryteriów ukończenia Studium.
4. Opracowanie systemu wsparcia uczestników Studium w organizowaniu praktyk zawodowych.



## **1. Nazwa Programu:** **Szkoła trenerów**

Koordynatora: Barbara Jakubowska

## **2. Cele/założenia Programu:**

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do prowadzenia warsztatów edukacyjnych dla różnych grup odbiorców w sektorze społecznym i w biznesie. Szkolenie nastawione jest na uczenie umiejętności pracy metodą warsztatową i budowania programów szkoleniowych.

Szkoła trwa 1 rok. Aktualnie program szkoły obejmuje:

- trening interpersonalny – 40 h
- wykłady i warsztaty tematyczne – 120 h
- superwizja grupowa i indywidualna – 40 h

Program szkolenia:

1. Trening interpersonalny.
2. Trener jako osoba.
3. Zadanie i rola trenera.
4. Dynamika procesu grupowego.
5. Konstruowanie warsztatu.
6. Planowanie autorskich projektów szkoleniowych – jak budować oferty dla wybranych grup odbiorców.
7. Dylematy etyczne w pracy trenera.
8. Coaching – elementy pracy coacha.
9. Prowadzenie warsztatów. Rola trenera w praktyce.
10. Superwizja prowadzonych przez uczestników szkolenia warsztatów.

## **3. Opis realizacji Programu:**

Każda edycja Szkoły rozpoczyna się 4 – dniowym treningiem interpersalnym. W każdym miesiącu odbywa się 12 - godzinny warsztat umiejętności trenerskich. Po ukończeniu cyklu szkoleniowego rozpoczyna się superwizja warsztatów tematycznych, które samodzielnie przygotowywane i przeprowadzane przez uczestników szkolenia. Superwizja prowadzona jest przez osobę posiadającą uprawnienia superwizora lub trenera II stopnia PTP.

- główne działania:
  - warsztaty szkoleniowe
  - indywidualne konsultacje dotyczące opracowywanych projektów szkoleniowych
  - wykłady w ramach warsztatów szkoleniowych
  - superwizja warsztatów prowadzonych przez uczestników szkolenia dla wybranych odbiorców

- o liczba uczestników:

W cyklu szkoleniowym uczestniczy od 10 do 12 osób. W 2010 roku funkcjonowały dwie grupy szkoleniowe, w sumie 19 osób.

- o osiągnięte rezultaty:

- przeprowadzenie cykli szkoleniowych dla ST1,
- opracowanie, pilotaż i ewaluacja programu Szkoły Trenerów,
- powstanie stałego zespołu realizatorów – wykładowcy, psychoterapeuci i superwizorzy,
- opracowanie wzoru dokumentacji Szkoły,
- opracowanie literatury dla studentów,
- opracowanie materiałów edukacyjnych, szkoleniowych,
- uruchomienie kolejnej, drugiej edycji Szkoły.

#### **4. Zespół:**

Barbara Jakubowska, Maria Rudzińska-Grażyńska, Izabela Sawicka

#### **5. Sponsorzy:**

Szkoła Trenerów prowadzona jest w ramach działalności gospodarczej Stowarzyszenia OPTA i jest finansowane z wpłat uczestników.

#### **6. Budżet w roku 2010: 68 400 PLN**

#### **7. Plany na 2011 rok:**

Uruchomienie i przeprowadzenie 2 cykli szkoleniowych Szkoły Trenerów.

W realizację każdego projektu realizowanego w ramach nieodpłatnej działalności statutowej Stowarzyszenie OPTA zaangażowani byli wolontariusze. Ich działania przyczyniły się w znacznym stopniu do rozpropagowania działalności organizacji i podwyższenia skuteczności naszych działań.

**Wszystkim wolontariuszom bardzo dziękujemy za ten rok!!!**