



# **RAPORT MERYTORYCZNY**

**z działalności**

# **Stowarzyszenia OPTA**

**w roku 2011**

## **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**

**Katarzyna Przyborowska – prezeska**

**Barbara Jakubowska – wiceprezeska**

**Joanna Markiewicz – wiceprezeska**

**Agata Szumowska – członkini zarządu**

**Katarzyna Turant – członkini zarządu**

### **KOMISJA REWIZYJNA**

**Katarzyna Bryczkowska - przewodnicząca**

**Agnieszka Pawłowska - Fryckowska - członkini**

**Dorota Sakławska - członkini**

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

Julia Amarowicz-Pietrasiewicz, Anna Bartosiak, Lidia Bartoszevska, Katarzyna Bryczkowska, Barbara Jakubowska, Jakub Kryński, 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: Agata Szumowska, Katarzyna Turant

## **2. Cele i 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,
- brak 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:**

- Główne działania:
  - Specjalistyczne konsultacje psychologiczne
  - Porady prawne
  - Wsparcie indywidualne rodziców
  - Wsparcie indywidualne dzieci
  - Wsparcie indywidualne rodzin
  - Interwencje kryzysowe
  - Wsparcie grupowe rodziców
  - Wsparcie grupowe dzieci
  - Szkoła rodziców
  - Superwizje dla realizatorów programu
- Liczba uczestników: **554** dzieci, młodzieży, rodziców i innych dorosłych członków rodzin
- Osiągnięte rezultaty:

**Dzieci:**

Stały się bardziej otwarte, łatwiej sięgają po pomoc dorosłego, kiedy tego potrzebują. Częściej pokazują i śmielej 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 w 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:**

Rozwinęli 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.

Wsparcie indywidualne rodzin, a w tym spotkania samych rodziców, spotkania całych rodzin i/lub spotkania diady rodzic – dziecko oraz wsparcie indywidualne rodziców były pomocne między innymi w:

- nazwaniu problemów i potrzeb rodziny przez poszczególnych jej członków,
- poszukiwaniu źródeł problemów występujących w rodzinie i próbach ich rozwiązywania,
- lepszemu rozumieniu i radzeniu sobie przez rodziców z problemami wychowawczymi,
- poprawie relacji wewnątrz rodziny,
- uczeniu 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 około rozwodowych,
- uczeniu radzenia sobie przez rodziców z pojawiającymi się kryzysami w życiu rodziny,
- lepszym radzeniu sobie z chorobami występującymi w rodzinie.

## **4. Zespół:**

Lidia Bartoszevska, Anna Bartosiak, Maciej Chodorek, Joanna Fejfer-Szpytko, Aleksandra Głuszniewska, Krzysztof Górski, Barbara Jakubowska, Małgorzata Kołodziejek, Anna Komosińska, Joanna Markiewicz, Małgorzata Niedziałkowska, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Katarzyna Przyborowska, Hanna Regulska, Edyta Stelmach, Agata Szumowska, Katarzyna Turant, Izabela Włodarczyk, Izabela Faryna, Joanna Zawacka.

## **5. Sponsor:**

Biuro Polityki Społecznej m. st. Warszawa

## **6. Budżet w roku 2011:**

383 820,00 PLN

## **7. Plany na 2012 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 specjalizującego się w działaniach mediacyjnych, w odróżnieniu od terapii rodzinnej.

W grudniu 2011 roku odbyło się także Wigilijne Spotkanie dla dzieci i ich rodzin będących pod opieką Stowarzyszenia.



# PROGRAMY MŁODZIEŻOWE

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

**„Gimnazjum bez strachu”- przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej w gimnazjum**

Koordinator: Jakub Kryński

## **2. Cele i założenia Programu:**

Celem programu było ograniczenie zjawiska przemocy wśród młodzieży gimnazjalnej w Dzielnicy Śródmieście.

Celem opracowania i napisania poradnika było zwiększenie poziomu wiedzy uczniów na temat przemocy rówieśniczej, ze szczególnym naciskiem na kontekst zachowań przemocowych w grupie.

Celem konsultacji w szkołach było polepszenie zgodności działań prowadzonych przez Stowarzyszenie OPTA oraz działań własnych szkoły, dotyczących profilaktyki przemocy. Odbyły się wszystkie planowane konsultacje. Dzięki temu działaniu, realizatorzy zadania uzyskali wiedzę o grupach warsztatowych.

Celem przeprowadzenia warsztatów było zwiększenie wiedzy i umiejętności chroniących przed zachowaniami przemocowymi. Warsztaty uczyły między innymi - umiejętności nazywania przemocy i odróżniania jej od konfliktu, oraz wiedzy na temat mitów dotyczących przemocy. Została rozszerzona wiedza uczestników na temat związku stereotypów płciowych z przemocą, które szkodzą zarówno dziewczętom jak i chłopcom doświadczającym przemocy. Celem warsztatów było również rozszerzenie wiedzy młodzieży na temat elementów procesu grupowego, które są czynnikami ryzyka wyzwalającymi zachowania przemocowe w grupie nastolatków. Kolejnym celem było zwiększenie wiedzy na temat sposobów pomocy osobie doznającej przemocy.

## **3. Opis realizacji:**

1. Opracowanie i wydanie poradnika.

Poradnik został opracowany i wydany w terminie, w ilości 500 egzemplarzy. Egzemplarze zostały przekazane uczennicom, uczniom i pracownikom szkoły.

2. Konsultacje w szkołach.

Odbyło się 10 godzin konsultacji; konsultacje odbyły się przed i po warsztatach.

3. Przeprowadzenie warsztatów.

Odbyło się 20 warsztatów. Warsztaty dotyczyły tematyki przemocy rówieśniczej w kontekście mechanizmów grupowych oraz rozwojowych potrzeb uczniów związanych z grupą. Wzmacniały umiejętność współpracy i integrowały klasy gimnazjalne.

- Liczba uczestników:

Odbyło się 100 godzin warsztatów w 20 grupach warsztatowych.

Łącznie w działaniach wzięło udział 252 uczniów i 12 pracowników szkoły (wychowawcy, pedagodzy).

- Osiągnięte rezultaty:

Rezultatem opracowania i wydania poradnika było zwiększenie wiedzy młodzieży na temat przemocy rówieśniczej.

Rezultatem konsultacji w szkołach było zwiększenie wiedzy realizatorów na temat specyfiki poszczególnych grup warsztatowych, oraz przekazanie ważnych informacji szkole. Nastąpiła harmonizacja działań profilaktycznych Stowarzyszenia OPTA i szkoły oraz dostosowanie ich do potrzeb młodzieży.

Rezultatem warsztatów było zwiększenie wiedzy młodzieży na temat przemocy i sposobów unikania zachowań przemocowych oraz reagowania na nie.

Napisany został poradnik zawierający 18 stron, wydany w 500 egzemplarzach.

Zostało przeprowadzonych 10 godzin konsultacji w dwóch gimnazjach.

#### **4. Zespół:**

Jakub Kryński, Katarzyna Rymarek, Anna Wieczorek.

#### **5. Sponsor:**

Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawa

#### **6. Budżet w roku 2011:**

30 130,00 zł Dzielnicą Śródmieście m. st. Warszawa (z tego 27 000,00 zł dotacji)

#### **7. Plany na 2012 rok:**

Rozszerzenie tematyki dotyczącej zachowań przemocowych w grupie rówieśniczej, o przemoc seksualną związaną z okresem dorastania, ryzykownymi zachowaniami i oddziaływaniem grupy rówieśniczej.

## II. 1. Nazwa Programu:

**„GIMNAZJUM NA TRZEŹWO - Profilaktyka spożywania alkoholu i zachowań ryzykownych z nim związanych, wśród młodzieży gimnazjalnej.”**

Koordynator: Jakub Kryński

## 2. Cele i założenia Programu:

Celem programu było ograniczenie spożywania alkoholu i zachowań ryzykownych z tym związanych wśród młodzieży gimnazjalnej w Dzielnicy Śródmieście.

Celem konsultacji w szkołach było polepszenie zgodności działań prowadzonych przez Stowarzyszenie OPTA oraz własnych działań profilaktycznych szkoły. Dzięki temu działaniu, realizatorzy zadania uzyskali wiedzę o grupach warsztatowych. Po warsztacie, trenerki i trenerzy przekazali ważne informacje pedagogom i nauczycielom, dodając wskazówki do dalszej pracy profilaktycznej.

Celem badania fokusowego było zwiększenie wiedzy na temat realnych potrzeb młodzieży w zakresie profilaktyki alkoholowej. Raport z badania opisał wiele cennych zależności i informacji dotyczących problemu korzystania przez młodzież z alkoholu i innych środków psychoaktywnych. Wnioski z raportu zostały wykorzystane do dalszej pracy z młodzieżą w ramach zadania.

Celem przeprowadzenia warsztatów było zwiększenie wiedzy i umiejętności chroniących przez sięganiem i nadużywaniem alkoholu, oraz ograniczeniem zachowań ryzykownych podejmowanych pod wpływem alkoholu. Wyniki ewaluacji merytorycznej są wymiernym wskaźnikiem osiągnięcia tego celu.

Celem ewaluacji zadania była dokładna ocena efektywności powyższych działań, również w formie efektów długotrwałych, jak i dalsze zwiększenie wiedzy na temat potrzeb młodzieży w zakresie profilaktyki alkoholowej. Otrzymane wyniki były oparte na analizie statystycznej różnicy w zakresie wiedzy młodzieży przed i miesiąc po warsztacie. Potwierdziły hipotezy o zmianie wiedzy uczestników, jak i pozwoliły na sformułowanie ciekawych wniosków dotyczących dalszych działań.

## 3. Opis realizacji:

1. Konsultacje w szkołach.

Konsultacje miały miejsce przed i po warsztacie.

2. Przeprowadzenie badania fokusowego i opracowanie wyników.

Przed badaniem został opracowany scenariusz uwzględniający tematykę oraz podstawowe hipotezy i pytania postawione przez trenerki i trenera w czasie spotkań organizacyjnych. Badanie odbyło się w siedzibie Stowarzyszenia.

### 3. Przeprowadzenie warsztatów.

Warsztaty dotyczyły wiedzy młodzieży na temat wpływu alkoholu i innych substancji psychoaktywnych na ich zdolności poznawcze oraz ryzykownym zachowaniom z tym związanym.

### 4. Ewaluacja.

Ewaluacja działań profilaktycznych składała się z opracowania narzędzia badawczego, weryfikacji narzędzia w trakcie próbnego badania oraz przeprowadzenia badania przed warsztatem i po miesiącu od warsztatu. Na koniec zadania opracowano raport z ewaluacji potwierdzający, z istotnością statystyczną, hipotezę o zmianie poziomu wiedzy wśród uczestników.

- Liczba uczestników:

W ramach realizowanych działań przeprowadzono:

- 14 godzin konsultacji
- 20 pięciogodzinnych warsztatów prowadzonych przez parę trenerów, w warsztatach udział wzięło 249 osób
- 1,5 godzinny fokus z udziałem 6 osób

W działaniach łącznie wzięło udział 255 uczniów i uczennic oraz 13 pracowników szkół.

- Osiągnięte rezultaty:

Rezultaty „miękkie”:

Rezultatem konsultacji w szkołach było zwiększenie wiedzy realizatorów na temat specyfiki poszczególnych grup warsztatowych, oraz przekazanie ważnych informacji szkole. Nastąpiła harmonizacja działań profilaktycznych Stowarzyszenia OPTA i każdej szkoły oraz dostosowanie ich do potrzeb młodzieży.

Rezultatem badania fokusowego było zwiększenie wiedzy na temat potrzeb profilaktycznych młodzieży w formie naukowej analizy.

Rezultatem warsztatów było zwiększenie wiedzy młodzieży na temat spożywania alkoholu i podejmowania zachowań ryzykownych oraz nabycie umiejętności chroniących przed zagrożeniami związanymi z tą używką. Osiągnięcie tego rezultatu zostało potwierdzone przez wyniki ewaluacji merytorycznej.

Rezultatem ewaluacji był dokładny opis efektywności wykonanych działań oraz naukowa analiza cenna dla konstruowania działań profilaktycznych w przyszłości.

Rezultaty „twarde”:

Zostało przeprowadzonych 14 godzin konsultacji. Rezultatem badania był scenariusz wywiadu fokusowego, nagranie badania i analiza przedstawiona w raporcie z badania. Na tej podstawie został napisany pełny scenariusz pięciogodzinnego warsztatu.

O odbyło się 100 godzin warsztatów prowadzonych przez parę trenerów/rek w 20 grupach warsztatowych. Wzięło w nich udział 249 osób. Rezultatem ewaluacji było wypełnienie przez każdego uczestnika 3 ankiet – łącznie zostało wypełnionych 714 kwestionariuszy (test ewaluacji merytorycznej przed i po warsztacie oraz ocena prowadzenia zajęć). 238 osób prawidłowo wypełniło ankietę oceny prowadzenia. Rezultatem ewaluacji

merytorycznej była statystyczna analiza wyników zawarta w raporcie z ewaluacji działania.

Podsumowując, łącznie w działaniach wzięło udział około 255 uczniów i 13 pracowników szkoły (wychowawców, pedagogów).

#### **4. Zespół:**

Jakub Kryński, Małgorzata Kucharzyk, Katarzyna Rymarek, Anna Wieczorek, Anna Komosińska.

#### **5. Sponsor:**

Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawa

#### **6. Budżet w roku 2011:**

39 025,00 zł Dzielnicą Śródmieście m. st. Warszawa (z tego 35 000,00 zł dotacji)

#### **7. Plany na 2012 rok:**

Pogłębienie tematyki wpływu grupy i identyfikowania ryzykownych zachowań wśród młodzieży gimnazjalnej.

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

## **„RAZEM NA TRZEŹWO - Profilaktyka spożywania alkoholu i zachowań ryzykownych z nim związanych”**

Koordinator: Jakub Kryński

### **2. Cele i założenia Programu:**

Celem programu było ograniczenie spożywania alkoholu wśród młodzieży gimnazjalnej.

Celem wydania Podręcznego Poradnika było zwiększenie wiedzy na temat spożywania alkoholu i reagowania w ryzykownych i niebezpiecznych sytuacjach. Poradnik nazwano Ściąga imprezowa i zachowano wymiary pozwalająca na noszenie druku w kieszeni. Każdy z uczestników otrzymał egzemplarz poradnika. Uczniowie ocenili materiał jako atrakcyjny graficznie i ciekawy ze względu na zawartą wiedzę.

Celem konsultacji w szkołach było polepszenie zgodności działań prowadzonych przez Stowarzyszenie OPTA oraz własnych działań profilaktycznych szkoły. Dzięki temu działaniu realizatorzy zadania uzyskali wiedzę o grupach warsztatowych, a także przekazali ważne informacje szkole.

Celem przeprowadzenia warsztatów było zwiększenie wiedzy i umiejętności (asertywność, rozpoznawanie i radzenie sobie z presją grupy) chroniących przed sięganiem i nadużywaniem alkoholu, oraz ograniczeniem zachowań ryzykownych podejmowanych pod wpływem alkoholu.

Celem spotkania z rodzicami było podniesienie ich wiedzy na temat specyfiki korzystania z substancji psychoaktywnych przez młodzież, rozpoznawania i sposobach reagowania na eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi, rozpoznawania i leczenia uzależnień.

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

#### **1. Podręczny poradnik.**

Poradnik został opracowany zgodnie z założeniami merytorycznymi i wydrukowany w określonym w ofercie formacie oraz z zachowaniem szaty graficznej atrakcyjnej dla młodzieży.

#### **2. Konsultacje w szkołach.**

Konsultacje odbyły się przed warsztatami w szkołach, jak też po każdym warsztacie, co pozwoliło na zachowanie ciągłego kontaktu z gronem pedagogicznym.

#### **3. Przeprowadzenie warsztatów.**

Odbyło się 12 warsztatów trwających 5 godzin.

#### 4. Spotkanie z rodzicami.

Spotkanie z rodzicami trwało 2 godziny i było prowadzone przez 2 prowadzących.

- Liczba uczestników:
  - przeprowadzono 12 godzin konsultacji z nauczycielami i pedagogiem,
  - przeprowadzono 60 godzin warsztatów (12 pięciogodzinnych warsztatów), w warsztatach udział wzięło 142 osoby,
  - przeprowadzono 2 godzinne spotkanie z rodzicami, które prowadziły 2 osoby.

W działaniach łącznie wzięło udział 142 uczniów i uczennic oraz 13 pracowników szkół oraz 5 rodziców.

- Osiągnięte rezultaty:

##### Rezultaty „miękkie”:

Rezultatem konsultacji w szkołach było zwiększenie wiedzy realizatorów na temat specyfiki poszczególnych grup warsztatowych, oraz przekazanie ważnych informacji szkole. Nastąpiła harmonizacja działań profilaktycznych Stowarzyszenia OPTA i szkoły oraz dostosowanie ich do potrzeb młodzieży.

Rezultatem warsztatów było zwiększenie wiedzy młodzieży na temat spożywania alkoholu i nabycie umiejętności chroniących przed zagrożeniami związanymi z tą używką.

Rezultatem spotkania z rodzicami było zwiększenie ich wiedzy na temat sięgania po używki przez młodzież w kontekście aktualnych doniesień na temat częstotliwości i rodzajów stosowanych używek, wiedzy o rozwoju psychofizycznym gimnazjalistów, sposobów pomocy nastolatkom i rodzicom chcącym wzmocnić swoje kompetencje.

##### Rezultaty „twarde”:

Opracowano merytorycznie i graficznie Podręczny poradnik i wydrukowano go w ilości 500 sztuk.

Zostało przeprowadzonych 10 godzin konsultacji.

Odbyło się 60 godzin warsztatów prowadzonych przez parę trenerów/rek w 12 grupach warsztatowych. Wzięło w nich udział 142 osoby.

Podsumowując, łącznie w działaniach wzięło udział około 142 uczennic i uczniów oraz 13 pracowników szkoły (wychowawców, pedagog).

#### 4. Zespół:

Jakub Kryński, Katarzyna Rymarek, Anna Wieczorek.

#### 5. Sponsor:

Urząd Dzielnicy Bielany m. st. Warszawa

## **6. Budżet w roku 2011:**

14 600,00 zł Dzielnica Bielany m. st. Warszawa (z tego 13 780,00 zł dotacji)

## **7. Plany na 2012 rok:**

Kontynuowanie działań edukacyjnych profilaktycznych ze szczególny uwzględnieniem wiedzy dotyczącej rozwoju psychicznego i przeżywanych emocji w tym czasie.



# **PROGRAMY PRZECIWPREMOCOWE**

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

**„Udzielanie specjalistycznej pomocy osobom dorosłym doznającym przemocy w rodzinie – Sojusz specjalistów.”**

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

## **2. Cele i założenia Projektu:**

Celem głównym przedkładanej oferty realizacji zadania jest ochrona przed przemocą w rodzinie osób dorosłych doznających przemocy, świadków tej przemocy oraz osób nią zagrożonych z terenu m. st. Warszawy. Celem jest także efektywne i pozbawione cech wtórnej wiktyimizacji przeciwdziałanie skutkom przemocy poprzez m.in. poprawę psychospołecznego funkcjonowania uczestników tego zadania.

Podjęte przez Stowarzyszenie OPTA działania zapewnią odbiorcom zadania kompleksową

i interdyscyplinarną pomoc oraz asystę i wsparcie interwencyjne. Dzięki temu zwiększy się skuteczność podejmowanych działań, a w efekcie nastąpi poprawa funkcjonowania uczestników doświadczających i zagrożonych przemocą, w obszarze zarówno ich zdrowia psychicznego, jak i pełnionych ról społecznych. Zwiększy się również stopień ich zaradności życiowej i samodzielności poprzez wzrost umiejętności niezbędnych do partycypowania w życiu społecznym.

## **3. Opis realizacji:**

**Projekt był realizowany od 3 lutego do 31 grudnia 2011 roku.**

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 i interwencje asystentek socjalnych;
2. konsultacje i interwencje „advokata socjalnego”;
3. konsultacje psychologa;
4. porady i konsultacje prawne.

Prowadzono następujące działania grupowe:

1. Odbywały 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.

2. Zrealizowano 2 warsztaty psychoedukacyjne. W trakcie zajęć prowadzono aktywną edukację w zakresie zjawiska przemocy, jego symptomów, przejawów oraz sposobów możliwego radzenia sobie z nim. W trakcie zajęć uczestnicy uczyli się także wyrażania trudnych emocji (gniewu i złości, etc.), pracowano nad poprawą kompetencji psychospołecznych w szczególności wychowawczych.

3. Zrealizowano także trening asertywności i komunikacji interpersonalnej. Uczestnicy treningu w głębszym niż na warsztatach zakresie, pracowali nad osobistą zmianą w obszarze stawiania granic, poprawy komunikacji, dawania sobie prawa do dbałości o siebie i do własnej zmiany oraz nad lepszymi sposobami automotywacji, konfrontując się z informacjami zwrotnymi, co umożliwiło im lepsze samopoznanie.

#### Liczba uczestników:

107 osób z terenu Warszawy

#### Osiągnięte rezultaty w roku 2011:

Udzielono pomocy 107 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.

Realizatorzy udoskonalili narzędzia pracy asystenta i „advokata socjalnego” oraz procedury współpracy z innymi specjalistami i instytucjami. Zrealizowane superwizje pomogły w określeniu bieżących potrzeb klientów oraz skutecznych strategii pracy zespołowej.

Zapewniono opiekę nad dziećmi osób biorących udział w realizowanych działaniach, jeśli była taka potrzeba.

Wzmocniono współpracę między realizatorami zadania, a innymi warszawskimi instytucjami oraz organizacjami działającymi w obszarze przeciwdziałania przemocy, co przyczyniło się do tworzenia skutecznej płaszczyzny dla koalicji antyprzemocowych.

Oferta działań Stowarzyszenia OPTA dotarła do odpowiednich służb, instytucji i organizacji działających w obszarze przeciwdziałania przemocy.

#### **4. Zespół:**

Ewa Kocieszewska, Monika Krzemieniewska, Agnieszka Pawłowska – Fryckowska, Katarzyna Przyborowska, Dorota Sakławska, Iza Sawicka, Marta Witek.

## **5. Sponsor:**

Biuro Polityki Społecznej m. st. Warszawy

## **6. Budżet w roku 2011:**

102 000,00 zł, (z tego 85 000,00 zł dotacji)

## **7. Plany na 2012 rok:**

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

## II.1. Nazwa Projektu:

**„Model interdyscyplinarnej pomocy dla osób doświadczających przemocy-zwiększenie skuteczności działań adresowanych do rodzin doznających przemocy poprzez działania w obszarze profilaktyki i ograniczenia skutków przemocy w rodzinie.”**

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

## 2. Cele i 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.

## 3. Opis realizacji:

**Projekt był realizowany od 18 marca do 30 listopada 2011 roku.**

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 przeciwprzemocowe - edukacja i diagnoza psychologiczna;
2. konsultacje obywatelskie z elementami edukacji prawnej;

Prowadzono następujące działania grupowe na rzecz mieszkańców Śródmieścia:

1. 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.

Liczba uczestników: 42 osoby z terenu Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy

Osiągnięte rezultaty w roku 2011:

Udzielono pomocy 42 osobom doznającym przemocy z terenu Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy. Większość korzystała z pomocy obu 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.

Przeprowadzono następujące dziania na rzecz specjalistów z dzielnicy Śródmieście:

### **1. Szkolenia dla specjalistów z obszaru przeciwdziałania przemocy**

Przeprowadzono dwudniowe szkolenie dla specjalistów służb pomocowych z dzielnicy Śródmieście (policja, pracownicy socjalni, kuratorzy sądowi, przedstawiciele poradni psychologiczno – pedagogicznych) w zakresie prawnych aspektów funkcjonowania Zespołów Interdyscyplinarnych ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Grup Roboczych.

### **2. Warsztaty dla specjalistów z obszaru przeciwdziałania przemocy**

Przeprowadzono dwa dwudniowe warsztaty dla specjalistów z Dzielnicy Śródmieście dla hipotetycznych uczestników Grup Roboczych ds. Przeciwdziałania Przemocy (dzielnicowi, pracownicy socjalni, kuratorzy sądowi, pracownicy poradni psychologiczno – pedagogicznych), w trakcie których zajmowano się różnymi aspektami pracy interdyscyplinarnej oraz analizą współpracy.

Liczba uczestników:

31 specjalistów z Dzielnicy Śródmieście.

Osiągnięte rezultaty w roku 2011:

1. Nabycie przez uczestników wiedzy o znowelizowanej Ustawie o Przeciwdziałaniu Przemocy w Rodzinie oraz Rozporządzeniu Rady Ministrów dotyczącym stosowania procedury Niebieskie Karty.
2. Zwiększenie wiedzy uczestników na temat rozwiązań prawa rodzinnego dotyczących władzy rodzicielskiej, eksmisji oraz rodzinnych kwestii majątkowych i alimentacyjnych.
3. Zwiększenie wiedzy dotyczącej nowych rozwiązań umożliwiających izolację osoby stosującej przemoc od osób przemocy doznających.
4. Podniesienie kompetencji zawodowych uczestników.
5. Stworzenie zrębów zapisów regulaminowych potrzebnych w pracy Zespołów Interdyscyplinarnych i Grup Roboczych w dzielnicy.
6. Wzmocnienie wiedzy i umiejętności pracy interdyscyplinarnej w indywidualnych przypadkach przemocy.
7. Nabycie praktycznych umiejętności realnego budowania współpracy międzyinstytucjonalnej oraz partnerskiego współdziałania (wspólne strategie działania, nowe rozwiązania).

8. Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa uczestników w kontekście budowania zespołów i grup roboczych.
9. Wypracowanie mapy zasobów dzielnicowych.
10. Wymiana informacji dotycząca kompetencji i zakresów działania poszczególnych służb.

#### **4. Zespół:**

Katarzyna Przyborowska, Dorota Sakławska, Agata Sitarska, Marta Witek, Ewelina Zaleciło.

#### **5. Sponsor:**

Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawy

#### **8. Budżet w roku 2011:**

38 891,00 zł, (z tego 35 000,00 zł dotacji)

#### **7. Plany na 2012 rok:**

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

# SZKOLENIA PROFESJONALISTÓW

## II.1. Nazwa Projektu:

W ramach Projektu systemowego 7.1.3 PO KL

### **„Razem dla Mazowsza – Edukacja w działaniu”**

były realizowane dwa cykle szkoleniowe:

- **„Warsztat pracy pracownika socjalnego”**
- **„Wczesna interwencja socjalna”**

Koordynator: Katarzyna Przyborowska/Marlena Dałek

## 2. Cele i założenia Szkolenia:

- a. „Warsztat pracy pracownika socjalnego” cele - zwiększenie umiejętności pracowników socjalnych w stosowaniu nowych metod i technik pracy socjalnej.
- b. „Wczesna interwencja socjalna” cele - przygotowanie pracowników instytucji pomocy do prowadzenia działań wspierających rodziny dotknięte problemem stosowania przemocy wobec dzieci, diagnozowanie problemów, praca z rodziną pochodzenia i najbliższym otoczeniem oraz budowanie sieci wsparcia.

## 3. Opis realizacji:

W ramach cyklu szkoleniowego „Warsztat pracy pracownika socjalnego”, odbyły się trzy dwudniowe, wyjazdowe szkolenia. Warsztaty dotyczyły nie tylko technik i metod pracy socjalnej, ale także współpracy z instytucjami pracującymi w obszarze pomocy społecznej.

W ramach cyklu szkoleniowego „Wczesna interwencja socjalna”, odbyły się trzy dwudniowe, wyjazdowe szkolenia. Warsztaty dotyczyły diagnozowania przemocy w rodzinie oraz zasad postępowania w interwencji. Poruszały także problematykę współpracy instytucji m.in. w ramach zespołów interdyscyplinarnych.

W szkoleniach uczestniczyli pracownicy jednostek organizacyjnych pomocy i integracji społecznej, wolontariusze oraz pracownicy innych służb pomocowych. Zajęcia były realizowane metodami aktywnymi, nastawionymi na aktywizację uczestników. Podnosiły umiejętności radzenia sobie ze stresem, współpracy i umiejętności komunikacyjne.

Liczba uczestników:

Odbyło się 90 godzin szkoleń w 6 grupach warsztatowych. Łącznie w działaniach wzięło udział 141 osób (OPS/MOPS/GOPS – 111 osób, WCPR – 14 osób, MOPR – 1 osoba, CIS – 1 osoba, DPS – 9 osoba, Dom Dziecka – 1 osoba, CPS – 1 osoba, Urząd Gminy – 2 osoby, NGO – 1 osoba).

## **Rezultaty:**

W obu cyklach szkoleniowych uczestnicy zajęć obserwowali u siebie wzrost umiejętności współpracy w grupie oraz lepiej oceniali swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem. Rezultatem szkoleń był wzrost wiedzy uczestników. Po szkoleniach ponad 75% uczestników osiągnęła wysoki lub bardzo wysoki wynik w teście wiedzy. Kolejnym rezultatem szkolenia był wzrost świadomości uczestników co do potrzeb szkoleniowych. Zostały sprecyzowane tematy o które powinny być uzupełnione zrealizowane szkolenia. Sposoby radzenia sobie w sytuacji rozpoznawania i reagowania na przemoc, stres i wypalenie zawodowe, jak budować współpracę z innymi służbami oraz możliwości pozyskiwania środków na działania zespołowe to najczęściej wymieniane przez uczestników wątki szkoleniowe, które powinny zostać rozbudowane.

## **4. Zespół:**

Katarzyna Przyborowska, Marlena Dałek, Monika Kubiak, Monika Dzedzic – Kaczorowska, Agnieszka Krzeczko.

## **5. Sponsor:**

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

## **6. Budżet w roku 2011:**

92 250,00 zł

## **7. Plany na 2012 rok:**

Organizacja i prowadzenie szkoleń w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie ze szczególnym naciskiem na kompleksowość i systemowość działań instytucji.



# NIEPUBLICZNA PLACÓWKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

Dyrektorka: Barbara Jakubowska

## **1. Nazwa Programu: Studium Terapii Rodziny-Szkoła Psychoterapii**

Koordynatorka: Magdalena Cyktor

## **2. Cele i 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 in.).

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:**

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.

- Główne działania:

- wykłady,
- warsztaty umiejętności psychologicznych,

- psychoterapia grupowa,
- superwizja grupowa.

- Liczba uczestników:

W kolejnych cyklach szkoleniowych uczestniczy od 11 do 16 osób.

#### **4. Zespół:**

Jolanta Berezowska, dr Szymon Chrzęstowski, 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 2011:**

263 041,00 PLN

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!!!**

Raport opracowali:  
Jakub Kryński, Katarzyna Przyborowska oraz koordynatorzy projektów.