

**RAPORT  
MERYTORYCZNY  
Z DZIAŁALNOŚCI  
STOWARZYSZENIA OPTA  
W ROKU 2015**



## **Stowarzyszenie OPTA**

Jest organizacją pozarządową niedziałającą 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 współuzależnienia. Celem naszych działań jest dokonanie trwałej zmiany na poziomie indywidualnym i społecznym. 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 e mail: biuro@opta.org.pl**

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

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

# PSYCHOLOGICZNA PORADNIA RODZINNA

Dyrektorka: Joanna Markiewicz

## I. Nazwa Programu:

**Prowadzenie działań psychologiczno-pedagogicznych i specjalistycznego poradnictwa rodzinnego – „Kryzys czyli szansa – pomoc w odkrywaniu i wzmacnianiu zasobów rodziny”**

Koordynatorka: Agnieszka Pawłowska-Fryckowska

### 1. Cele i założenia Programu:

- a) Podniesienie umiejętności psychospołecznych niezbędnych do radzenia sobie z kryzysem poprzez:
- psychoedukację i wsparcie
  - uzyskanie narzędzi pomocnych w rozwiązywaniu sytuacji kryzysowych,
- b) Lepsze przygotowanie rodziców do samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z ich trudną sytuacją życiową, taką jak:
- problem uzależnienia w rodzinie,
  - konflikty pomiędzy członkami rodziny,
  - doświadczanie przemocy fizycznej i psychicznej,
  - rozpad rodziny,
  - samotne macierzyństwo,
  - brak umiejętności wychowawczych,
- c) wzmocnienie indywidualnych zasobów adresatów. Ograniczenie wpływu kryzysowej sytuacji rodziny na jej członków, szczególnie dzieci, poprzez rozwijanie umiejętności samodzielnego radzenia sobie w trudnych dla rodziny sytuacjach.
- d) Wprowadzenie zmiany jakościowej na poziomie funkcjonowania całego systemu rodzinnego, poprzez wytworzenie nowych wzorców funkcjonowania, np. komunikacji. Zatrzymanie lub ograniczenie wpływu „dziedzicznych” dysfunkcji rodzinnych. Pomoc rodzinie w wypracowaniu nowych, bardziej konstruktywnych wzorców relacji i więzi w rodzinie.
- e) Podniesienie poczucia wpływu na swoje życie i zwiększenie otwartości na relacje z innymi, zmniejszenie poczucia izolacji rodzin biorących udział w zadaniu.
- f) Wzmocnienie więzi rodzinnych poprzez poprawę wzajemnego rozumienia swoich potrzeb, okazywanie wzajemnego szacunku, wymianę emocjonalną, respektowanie praw.
- g) Wzmocnienie postaw rodzicielskich i wzrost kompetencji wychowawczych rodziców, takich jak:
- rozumienie wpływu postaw i sposobów reagowania rodziców na jakość życia dzieci,
  - okazywanie miłości i wsparcia oraz umiejętność respektowania wyznaczonych zasad i praw,
  - wzrost umiejętności otwartego komunikowania się w rodzinie,
  - rozumienie potrzeb i uczuć poszczególnych członków rodziny,
  - rozpoznawanie sygnałów świadczących o przeżywanych przez dzieci problemach,
  - rozpoznawanie i radzenie sobie z uczuciami utrudniającymi dobry kontakt z dzieckiem,
  - praca rodziców nad własnymi deficytami emocjonalnymi i społecznymi.

- h) Poprawa sytuacji społecznej i życiowej dzieci narażonych na krzywdzenie i doznających braku właściwej opieki w rodzinie.
- i) Poprawa funkcjonowanie dzieci i ich rodzin:
- w sferze emocjonalnej,
  - w sferze funkcjonowania poznawczego,
  - w zakresie relacji z innymi,
  - w zakresie rozumienia siebie
- j) Zwiększenie gotowości rodzin do korzystania z pomocy profesjonalistów oraz dawania i korzystania ze wsparcia wewnątrz rodziny.

## 2. Opis realizacji:

- Główne działania:
- Specjalistyczne konsultacje psychologiczne
- Wsparcie indywidualne rodziców
- Wsparcie indywidualne dzieci
- Wsparcie indywidualne rodzin
- Interwencje kryzysowe
- Wsparcie grupowe rodziców
- Wsparcie grupowe dzieci

### Liczba uczestników:

- **195** dzieci, młodzieży, rodziców i innych dorosłych członków rodzin
- Osiągnięte rezultaty:

Psychologiczna Poradnia Rodzinna Stowarzyszenia OPTA, w okresie będącym przedmiotem sprawozdania, zrealizowała wszystkie działania zaplanowane w budżecie i w harmonogramie.

Działania te koncentrowały się przede wszystkim na wzmocnieniu więzi rodzinnych poprzez:

- poprawę wzajemnego rozumienia swoich potrzeb,
- okazywanie wzajemnego szacunku,
- wymianę emocjonalną,
- respektowanie praw poszczególnych członków rodziny, w szczególności dzieci.

Kryzysy, z jakimi zgłaszały się rodziny dotyczyły przede wszystkim jej rozpadu na wielu obszarach. Coraz częściej nie udaje się już zatrzymać tego procesu i pomocą indywidualną muszą być objęci poszczególni członkowie rodziny (rodzice i dzieci).

W efekcie uzyskanego wsparcia dorośli odzyskiwali poczucie wpływu na swoje życie, lepiej rozumieli przyczyny rozpadu rodziny co pomagało poradzić sobie z trudnymi uczuciami towarzyszącymi kryzysowi życiowemu. Największe skutki kryzysu rodziny (rozwód, przemoc, uzależnienie) dotyczą najczęściej dzieci, które nie mają żadnego wpływu na to co się dzieje w ich życiu. Nie mogą zdecydować o sobie i w związku z tym na różne sposoby pokazują jak nie radzą sobie z daną sytuacją. To najczęściej wywołuje niezrozumienie u rodziców pochłoniętych radzeniem sobie z kryzysem, sprawia, że dzieci nie dostają tego czego potrzebują i problem eskaluje. Praca z rodzicami w dużej mierze dotyczyła nauczania ich rozpoznawania i rozumienia sygnałów świadczących o przeżywanych przez dzieci problemach.

Wsparcie indywidualne dzieci było w większości przypadkach kontynuacją pracy rozpoczętej przed wakacjami. Wakacje choć potrzebne do regeneracji sił fizycznych zatrzymują a nawet cofają proces terapii i dziecko wraca ponownie do nieadaptacyjnych zachowań sprzed terapii. Bezpieczeństwo stworzone przez Terapeutę sprzyja z jednej strony pozbywaniu się skutków urazowych doświadczeń dziecka, z drugiej budowaniu relacji opartej na zaufaniu, wzajemności i poszanowaniu praw obu stron. Dzieci objęte indywidualną opieką w tym okresie wyraźnie poprawiły swoje funkcjonowanie w grupie rówieśniczej, w szkole i w rodzinie.

W listopadzie zakończyły się 8 miesięczne grupowe zajęcia dla dzieci i rodziców. Były to grupy bardzo zmotywowane i intensywnie pracujące, w szczególności grupa rodziców. Wszyscy uczestnicy grupy włożyli ogromny wysiłek w nazwanie i zrozumienie swoich problemów w relacji z dzieckiem, swojej sytuacji rodzinnej oraz wpływu swoich zachowań na dzieci. Zaowocowało to zmianami z jednej strony w postrzeganiu dziecka i jego wspieraniu, zaś z drugiej w lepszym dbaniu o siebie i własne potrzeby. Nawiązały się bliskie i ciekawe relacje w grupie oparte na wzajemnym zaufaniu i pomaganiu. W ankietach końcowych rodzice podkreślali zmiany, które zaszły w ich funkcjonowaniu („bardziej kontroluję własne emocje i zachowania”, „lepiej rozumiem to co się dzieje z moim dzieckiem”, „próbuję reagować na trudności w inny sposób”, „poprawiła się moja relacja z dzieckiem”, etc.) oraz zmiany w funkcjonowaniu dzieci („ograniczenie negatywnych emocji i zachowań”, „lepiej kontroluje emocje”, „mniej uwag ze szkoły dotyczących zachowania”, „mniej napadów złości”, „łatwiej wyraża swoje myśli”, etc.). Zaskakujące było dla rodziców odkrycie, że to oni bardziej potrzebowali pomocy niż ich dzieci.

Natomiast dzieci, które były objęte wsparciem grupowym, przez cały okres trwania grupy manifestowały niechęć do przychodzenia na zajęcia a jednocześnie bardzo dobrze się na tych zajęciach „bawiły”. Poprzez różne swoje zachowania pokazywały jak bardzo chcą być usłyszane i zauważone przez rodziców. Temu służyły wspólne comiesięczne warsztaty rodzice-dzieci, których celem było dostarczanie materiału do przemyśleń, wniosków, stwarzały okazję do obserwowania siebie, dziecka i innych członków grupy. Rodzice poczuli radość z bycia ze swoimi dziećmi, przestali nadmiernie wymagać od dzieci oraz poczuli w sobie gotowość do wspierania dzieci bez względu na okoliczności. Dzięki tej zmianie dzieci mogły zacząć korzystać ze wsparcia „dobrych” dorosłych i zmniejszyła się ilość destrukcyjnych zachowań. To wspólne doświadczenie grupowe nakreśliło nowy początek w ich wzajemnych relacjach.

### **3. Zespół:**

Lidia Bartoszevska, Krzysztof Górski, Barbara Jakubowska, Anna Komosińska, Joanna Markiewicz, Małgorzata Niedziałkowska, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Katarzyna Przyborowska, Hanna Regulska, Edyta Stelmach, Izabela Włodarczyk, Joanna Zawacka.

### **4. Sponsor:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m. st. Warszawa

### **5. Budżet w roku 2015: ostatni rok z edycji 2012-2015**

200,000,00 PLN ( do końca listopada)

## 6. Plany na 2016 rok:

### 1. Kontynuacja dotychczasowych form pracy:

1 grudnia ruszyła nowa edycja programu na lata 2015-2018 pt: Prowadzenie działań psychologiczno-pedagogicznych i poradnictwa rodzinnego skierowanych do rodzin z problemami opiekuńczo-wychowawczymi „ Kryzys czyli szansa”.

**Budżet w grudniu 2015 to 1820 zł.** Nie prowadzono działań merytorycznych.

### 2. Stałe poszukiwanie alternatywnych źródeł finansowania aby móc rozszerzać ofertę Poradni.

## II. Nazwa Projektu:

### Pomyśl o sobie – wsparcie i aktywizacja rodzin osób chorych

**Koordynator:** Joanna Markiewicz

#### 1. Cele i założenia Projektu

Działania w projekcie były skierowane do rodzin oraz poszczególnych ich członków, w których jest osoba przewlekle/ciężko chora lub niepełnosprawna. Celem głównym projektu była poprawa ich funkcjonowania psychicznego, fizycznego i społecznego.

Zrealizowane działania były pomocne dla rodzin obciążonych opieką nad osobą chorą i przyczyniły się do wzrostu umiejętności zaspakajania potrzeb rodziny, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb opiekunów osób chorych. W efekcie oddziaływań dotyczących włączania rodzin poprzez aktywizację w życie społeczne, członkowie grupy „Liderzy zmiany” przygotowali się i rozpoczęli proces organizowania grup samopomocowych.

Projekt rozpoczął się w październiku 2014 roku. Zasadnicza część jego realizacji przypadła na rok 2015. Projekt zakończył się w styczniu 2016 roku.

#### 2. Opis realizacji

Prowadzono następujące działania:

- spotkania rekrutacyjne z diagnozą sytuacji rodziny  
Osoby, które zgłosiły się do projektu opiekują się chorymi z różnymi problemami zdrowotnym i w różnym wieku. Wśród zgłaszających się były zarówno osoby młode opiekujące się przewlekle chorymi rodzicami, jak i rodzice chorych dzieci, z których najmłodsze miało 6 miesięcy. W 43 przypadkach zgłoszonych rodzin choroba dotyczyła dziecka. W 54 chorobą dotknięty był dorosły. W sumie odbyło się 227 godzin spotkań rekrutacyjnych – diagnostycznych.
- psychologiczne wsparcie indywidualne dla dorosłych członków rodzin osób chorych  
Z działania korzystali opiekunowie osób chorych (rodzice chorych dzieci, współmałżonkowie, dorosłe dzieci chorych, inne osoby z rodziny). Z tego działania skorzystało 12 osób, łącznie dla tych osób wykorzystane było 132 godziny
- terapię rodzinną  
W okresie grudzień 2014 – grudzień 2015 z terapii rodzin skorzystało 21 rodzin (80 osób), w tym 39 dorosłych i 41 dzieci. Z terapii rodzin korzystały 5 rodziny z chorym dorosłym, 16 rodzin z chorymi dziećmi.
- grupę wsparciowo – edukacyjną dla osób dorosłych – opiekunów chorych  
Ze spotkań grupy skorzystało 14 osób. 5 osób to rodzice chorych dzieci (w wieku 5 – 9 lat). W okresie styczeń – czerwiec 2015 i wrzesień 2015 – styczeń 2016 odbyło się 36, 2-godzinnych spotkań, prowadzonych przez 2 osoby.
- psychologiczne wsparcie indywidualne dla dzieci z rodzin osób chorych  
Udział w tym działaniu wzięło 14 dzieci. Łącznie odbyło się 228 godz. spotkań indywidualnych z dziećmi. Średnio każde dziecko było w cotygodniowym kontakcie przez 4 miesiące. Dzieci korzystające ze



wsparcia były w wieku od 6 do 17 lat. 4 dzieci miało chore rodzeństwo, u 6 dzieci chorą osobą w rodzinie było jedno z rodziców, 3 dzieci same były chore, w 1 przypadku choroba genetyczna dotyczyła matki, siostry i samego dziecka.

– warsztaty pracy ze stresem – metoda Mindfulness

12 osób wzięło udział w warsztatach redukcji stresu opartych na uważności.

Był to cykl 4 warsztatów dla grupy o stałym składzie. Zajęcia dotyczyły różnych aspektów praktyki uważności, oddziaływania stresu na codzienne życie oraz sposobami ograniczania jego wpływu na codzienność.

– warsztaty umiejętności psychologicznych dla rodziców z dziećmi

W warsztatach udział wzięło 12 rodzin (33 osoby). Odbyły się 3 warsztaty. 3 rodziny uczestniczyły w ramach projektu tylko w warsztatach rodzinnych. W warsztatach udział wzięło 15 rodziców i 18 dzieci w wieku 6 – 15 lat. Choroba dotyczyła jednego z rodziców w 3 rodzinach, w pozostałych chore były dzieci. W warsztacie brały udział zarówno dzieci będące rodzeństwem chorego dziecka jak i chore dzieci razem ze zdrowym rodzeństwem.

– Grupę „Liderzy zmiany”

W programie pracy tej grupy były spotkania coachingowe oraz warsztaty.

Celem było stworzenie grup o charakterze samopomocowym, które będą zdolne do działania także po zakończeniu projektu „Pomyśl o sobie”. Służyło temu między innymi wypracowanie koncepcji działań tych grup oraz próby nawiązania kontaktów z organizacjami/instytucjami/firmami, które mogą być pomocne w tworzeniu i funkcjonowaniu grup samopomocowych.

W programie pracy grupy liderów odbyły się 2 warsztaty wstępne, spotkania coachingowe oraz warsztaty kończące. W grupie było 6 uczestników projektu i 6 wolontariuszy. W grupie wolontariuszy znalazły się osoby, które w swoich doświadczeniach miały opiekę nad bliską osobą chorą lub zajmowały się z racji wykonywanego zawodu osobami wymagającymi pomocy. Stąd często wynikała motywacja do pomocy w projekcie adresowanym do rodzin osób chorych.

## Liczba odbiorców:

W projekcie udział wzięło w ciągu całego okresu realizacji 176 osób z aglomeracji warszawskiej.

## Osiągnięte rezultaty

### Rezultaty twarde

Spośród nich 37 osób zakończyło udział w projekcie po 1 do 3 spotkaniach. Pozostałe 139 osoby brały udział w dłuższych działaniach. W dłuższym kontakcie w ramach projektu pozostało 31 rodzin z chorym dzieckiem i 27 rodzin z chorym dorosłym.

We wszystkich dłuższych działaniach udział wzięło 92 dorosłych i 73 dzieci (jest to łączna suma osób biorących udział w różnych działaniach – część osób uczestniczyła w kilku działaniach).

Rezultaty miękkie (na podstawie raportu z ewaluacji):

1. Poprawiły się relacje uczestników projektu z bliskimi oraz jakość komunikacji między nimi.
2. Nauczyli się wspierającej rodziny komunikacji, dawania sobie nawzajem wsparcie, rozpoznawania i adekwatnego odpowiadania na potrzeby poszczególnych członków rodziny.
3. Lepiej rozumieją siebie i bliskich a także zauważają nowe aspekty funkcjonowania
4. Wzmocniły się więzi między członkami rodziny. Uczestnicy projektu czują wyraźnie mniej napięcia przebywając z rodziną oraz odczuwają większe wsparcie ze strony członków rodziny,
5. Pojawiło się głębsze zrozumienie własnej sytuacji
6. Uczestnicy bardziej optymistycznie oceniają swoje życie. Deklarują dystans do problemów, zwiększenie pewności siebie i komfortu. Wymieniają otwartość i poszerzoną świadomość, poczucie, że należy zająć się także sobą oraz akceptację własnych uczuć, także negatywnych.
7. Lepiej rozumieją siebie i bliskich, a także zauważają nowe aspekty funkcjonowania
8. Warsztaty i grupa dla opiekunów były pomocne w rozpoznawaniu źródeł i radzeniu sobie ze stresem i wypaleniem.
9. Dzieci mogły otworzyć się i podzielić swoimi przeżyciami związanymi z chorobą bliskiej osoby, doświadczyć wsparcia i zrozumienia, rozwinąć umiejętności rozumienia swoich uczuć, potrzeb i komunikowania ich.
10. Uczestnicy warsztatów rodziców i dzieci dostrzegli perspektywę własnego dziecka – jego spojrzenie na sprawy rodziny.
11. Uczestnicy grupy Liderów rozpoczęli realizację działań związanych z uruchomieniem zorganizowanego wzajemnego wsparcia po zakończeniu projektu i podjęciem współpracy z innymi osobami będącymi w podobnej sytuacji .

### 3. Zespół

Lidia Bartoszevska, Joanna Fejfer – Szpytko, Barbara Jakubowska, Anna Komosińska, Jakub Kryński, Marta Lewandowska, Joanna Markiewicz, Małgorzata Niedziałkowska, Ewa Orłowska, Agnieszka Pałowska – Fryckowska, Hanna Regulska, Katarzyna Rymarek, Katarzyna Turant, Anna Wieczorek, Izabela Włodarczyk.

### 4. Sponsor

Norweski Mechanizm Finansowy (EOG) w ramach programu Obywatele dla Demokracji.

### 5. Budżet w roku 2015

Całkowita kwota dotacji (październik 2014 do styczeń 2016) to: **270 420 zł PLN**

### 6. Plan na kolejne lata

Będziemy poszukiwać i starać się, w miarę możliwości o środki na kontynuację działań adresowanych do tej grupy odbiorców.

# PROGRAMY PRZECIWPREMOCOWE

## I. Nazwa Projektu:

**Kompleksowa pomoc dla osób dorosłych doświadczających przemocy.**

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

## 1. Cele i założenia Projektu:

Celem głównym realizacji zadania było ograniczenie zjawiska przemocy w rodzinie poprzez kompleksowe działania pomocowe pozbawione cech wtórnej wiktylizacji oraz wsparcie interwencyjne. Podjęte przez Stowarzyszenie działania zapewniły uczestnikom kompleksową pomoc. Zrealizowano różne formy wsparcia psychologicznego, interwencyjnego i pomocy prawnej.

W ramach realizacji działań indywidualnych oraz grupowych zakładano: m.in.

- diagnozowanie sytuacji życiowej uczestników,
- identyfikowanie form i przejawów doświadczanej przemocy,
- potrzeb psychologicznych.

Celem dalszej pracy było uporządkowanie m.in. ich sytuacji prawnej. Adwokat socjalny miał uczestniczyć w postępowaniach sądowych na rzecz części klientów. Dzięki temu stawiano na rozpoznanie przez uczestników swoich potrzeb i pogłębienie umiejętności psychospołecznych oraz znajomości **własnych praw**. Planowano edukację beneficjentów w zakresie informacji o zjawisku przemocy i jej skutkach oraz o prawach i możliwościach uzyskania specjalistycznej pomocy. W ramach oferowanej pomocy dążono do poprawy psychospołecznego funkcjonowania uczestników.

Krótkoterminowe wsparcie psychologiczne wzmocnione pracą grupową miało zapewnić uczestnikom pomoc w przezwyciężeniu lęku i bezradności. Specjalistki realizujące zadanie miały podejmować współpracę z grupami roboczymi na rzecz klientek/ów, co miało zwiększyć poczucie bezpieczeństwa uczestniczek/ów zadania. Zamierzano prowadzić działania we współpracy z zespołami interdyscyplinarnymi i grupami roboczymi działającymi w warszawskich dzielnicach.

## 2. Opis realizacji:

**Projekt był realizowany od 19 stycznia do 31 grudnia 2015 roku.**

1. Zrealizowano cotygodniowe dyżury konsultacyjne specjalistów ds. przeciwdziałania przemocy. Niektórzy klienci spotykali się ze specjalistką kilkakrotnie. W ramach dyżurów (po uprzednim umówieniu telefonicznym) uczestników byli kwalifikowani do udziału w zadaniu, rozpoznawano ich sytuację w różnych obszarach funkcjonowania i kierowano do pomocy u innych specjalistów; konsultacje odbywały się w **ściślej** współpracy z innymi realizatorami zadania.
2. Odbyły się cotygodniowe dyżury konsultacyjne i interwencyjne „adwokata socjalnego” W czasie dyżuru „adwokatka” rozpoznawała sytuację i podejmowała stosowną interwencję, np.: towarzyszyła klientom w sądzie, podczas spotkań z adwokatem z urzędu, i w kontaktach z OPS-em czy kuratorem sądowym. Działania były podejmowane we współpracy z prawnikiem oraz specjalistą ds. przeciwdziałania przemocy.

3. Zrealizowano cotygodniowe konsultacje diagnostyczne uczestników z psychologiem, które posłużyły pogłębionej diagnozie ich sytuacji psychologicznej oraz wstępnemu ustaleniu potrzeb klientów.
4. Zrealizowano krótkoterminowe wsparcie psychologiczne dla uczestników zadania. Indywidualne spotkania (max. 10 spotkań ) z osobami doświadczającym przemocy posłużyły głębszej analizie sytuacji psychologicznej oraz określeniu najpilniejszych obszarów i kierunków zmiany.
5. Zrealizowano psychologiczne porady diagnostyczne dla rodziców biorących udział w zadaniu, podczas których zajmowano się problemami opiekuńczo – wychowawczymi i trudnościami w relacjach uczestników z dziećmi.
6. Odbyły się cotygodniowe konsultacje prawne dla osób doświadczających przemocy w rodzinie. Porady polegały na zdiagnozowaniu sytuacji prawnej klientów oraz wskazaniu możliwości skorzystania z dostępnych instytucji pomocowych, w tym prawno-sądowych. Przygotowano pisma procesowe i wnioski sądowe i tworzono wspólnie z uczestnikami strategię postępowania sądowego.
7. Zrealizowano spotkania konsultacyjne w zespole psycholog – prawnik. Wspólnie pracowano nad przygotowaniem strategii postępowania w sądzie z uwzględnieniem aktualnej sytuacji zarówno prawnej jak i psychologicznej klientów.
8. Odbyły 2 grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej. Spotkania miały charakter edukacyjny. Uczestnicy doświadczający przemocy udzielali sobie wzajemnego wsparcia pod kierunkiem prowadzących, otrzymywali informacje zwrotne stanowiące fundament do dalszej zmiany oraz otrzymali podstawową wiedzę dot. zjawiska przemocy w rodzinie.
9. Zrealizowano zajęcia grupy o charakterze rozwojowym dla uczestników zadania. W ramach zajęć pracowano między innymi nad pogłębieniem ich samopoznania i świadomością zarówno zasobów, jak i trudności, a w konsekwencji nad ich osobistą zmianą.
10. Zrealizowano zajęcia treningu antystresowego, w trakcie którego pracowano m.in. nad wątkami radzenia sobie uczestników z sytuacją stresu np. w relacjach z osobami stosującymi przemoc oraz w sytuacjach około sądowych/instytucjonalnych oraz uczono ich konkretnych technik relaksacyjnych.
11. Zrealizowano 2 warsztaty psychoedukacyjne dla uczestników zadania. Zajęcia dotyczyły sposobów radzenia sobie ze złością innymi uczuciami, och. ochrony i respektowania „granic” oraz poprawy kompetencji psychospołecznych, w szczególności wychowawczych i komunikacyjnych.
12. Odbyły się pogadanki edukacyjno – prawne, w trakcie których przedstawiono procedurę Niebieskie Karty jako obowiązującą formę interwencji wobec przemocy domowej, jej cele, zadania poszczególnych służb w niej uczestniczących oraz jej przebieg i korzyści z jej realizacji.

Zespół pracował pod superwizją grupową. Realizatorzy korzystali także z superwizji indywidualnych.

#### **Liczba odbiorców:**

W realizacji zadania wzięło udział 152 osoby doświadczające przemocy w rodzinie z Warszawy.

## Osiągnięte rezultaty:

Z analizy przebiegu realizacji zadania wynika, że fakt poszerzenia oferty dla uczestników poprzez zwiększenie ilości godzin dotychczasowych oddziaływań oraz dodanie do działań wsparcia w zespole psycholog – prawnik, wsparcia indywidualnego adresowanego do rodziców oraz treningu antystresowego był bardzo przydatny dla zgłaszających się osób doświadczających przemocy. Znaczna część uczestników zrealizowanych działań umocniła się w dążeniu do ważnych dla siebie zmian na poziomie psychologicznym. Część podjęła próbę uporządkowania swojej sytuacji prawnej oraz życiowej.

Uczestnicy oddziaływań ujawnili, że:

1. zwiększyła się ich wiedza w zakresie identyfikowania zjawiska przemocy, jego przejawów i wpływu na stan emocjonalny, zachowania i działania własne i innych osób w rodzinie;
2. zwiększyła się ich wiedza dotycząca przysługujących im praw, a także poziom motywacji do zmiany oraz do przezwyciężenia sytuacji przemocy;
3. zwiększyła się ich świadomość na temat oddziaływania przemocy na dzieci i ich rozwój;
4. nastąpiło podniesienie ich wiedzy na temat procedury Niebieskie Karty, możliwości, jakie ta procedura niesie i do czego służy. W trakcie pracy z Klientem, szczególną uwagę zwracano na obszar działania instytucjonalnego w tym zakresie;
5. szczególnie wśród Klientów, którzy skorzystali z grupy wsparcia nastąpił wzrost pewności siebie, zmniejszenie nieadekwatnego poczucia odpowiedzialności za sytuację przemocy w ich rodzinach;
6. podjęli skuteczne działania w kierunku poprawy ich sytuacji;
7. wzięli odpowiedzialność za podejmowane decyzje dotyczące tej zmiany;
8. wzrosła skuteczność w realizowaniu ich praw zarówno w sądach jak i innych instytucjach.

Zapewniono opiekę nad dziećmi osób biorących udział w zrealizowanych działaniach, tym którzy zgłosili taką potrzebę.

Wzmocniła się współpraca między specjalistami ze Stowarzyszenia, a warszawskimi instytucjami pomocowymi działającymi w obszarze przeciwdziałania przemocy ( CPS Śródmieście i dzielnicowe OPS-y, Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i grupy robocze realizujące procedurę Niebieskie Karty, NGO).

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

## 3. Zespół:

Katarzyna Bartosiak, Marlena Dałek, Monika Krzemieniewska, Agnieszka Pawłowska – Fryckowska, Katarzyna Przyborowska, Iza Rokita, Izabela Sawicka, Anna Wieczorek, Marta Witek i Joanna Zawacka.

## 4. Grantodawca:

Biuro Projektów i Pomocy Społecznej m. st. Warszawa

## 5. Budżet w roku 2015:

Budżet całkowity **166 667,00 zł** (dotacja: 150 000,00 zł)

## 6. Plany na 2016 rok:

### 1. Kontynuacja dotychczasowych form pracy:

W grudniu rozpoczęła się edycja nowego zadania na lata 2015-2018 pt: „Q zmiane – model kompleksowej pomocy dla osób doświadczających przemocy”.

**Budżet w grudniu 2015 to 5860 zł (dotacja: 5250 zł).**

### 2. Starania o dalsze dofinansowanie działań z innych źródeł m.in. funduszy unijnych.

## II. Nazwa Projektu:

**Bliżej siebie – model pomoc dla osób doświadczających przemocy.**

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

### 1. Cele i założenia Projektu:

Celem głównym projektu była/jest kompleksowa pomoc osobom doznającym przemocy z aglomeracji warszawskiej. Działania projektowe skierowane były równolegle do dwóch grup odbiorców z aglomeracji warszawskiej: osób doznających przemocy jako beneficjentów bezpośrednich oraz członków grup roboczych – beneficjentów pośrednich. Działania zaplanowane dla beneficjentów bezpośrednich służyły zatrzymaniu przemocy oraz zmotywowaniu uczestników do pracy nad zmianą postawy na proaktywną.

Celami szczegółowymi projektu było pogłębienie diagnozy sytuacji psychologicznej uczestników, zidentyfikowanie ich potrzeb oraz wsparcie w porządkowaniu ich sytuacji prawnej.

### 2. Opis realizacji:

**Projekt był realizowany od 1 marca 2014 roku do końca czerwca 2015 roku.**

Beneficjentami podejmowanych działań były osoby dorosłe doznające przemocy oraz członkowie rodzin, w których zjawisko przemocy występuje i utrzymuje się od wielu lat z aglomeracji warszawskiej.

Prowadzono następujące działania indywidualne na rzecz uczestników:

1. konsultacje i interwencje specjalistek ds. przeciwdziałania przemocy;
2. konsultacje i interwencje „adwokata socjalnego”;
3. konsultacje psychologiczne z elementami diagnozy;
4. porady i konsultacje prawne;
5. krótkoterminowa indywidualna terapia dla osób doznających przemocy;
6. psychologiczne porady diagnostyczne dla rodziców i/ lub opiekunów w sytuacji występowania przemocy w rodzinie.

Odbываły się cotygodniowe spotkania grupy wsparcia o charakterze edukacyjnym oraz warsztaty psychoedukacyjne dotyczące asertywności oraz bezpiecznej komunikacji.

Współpraca z warszawskimi i podwarszawskimi grupami rozwinęła się w trakcie realizacji projektu. Nie był to proces łatwy. Specjaliści ze służb początkowo często wykazywali niechęć do kontaktu z przedstawicielkami Stowarzyszenia. Jednak z czasem dynamika współpracy wzrastała i utrzymywała się na dobrym poziomie do końca projektu i po jego zakończeniu trwa nadal. Realizatorki konsultowały swoje działania z tym, co działo się w grupach.

Opracowano i wydrukowano poradnik „Kto, co i jak? Grupy robocze ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie – sposoby działania” zawierający między innymi opis efektywnych sposobów współpracy oraz budowania pracy w grupach roboczych powoływanych przez zespoły interdyscyplinarne do pracy w indywidualnych przypadkach.

W ramach projektu wiosną 2015 roku odbyły się seminaria eksperckie dla członków warszawskich grup roboczych biorących udział w realizacji procedury NK. Udało się zaprosić członków grup roboczych realizujących procedurę Niebieskie Karty z prawie wszystkich dzielnic Warszawy. W trakcie seminariów pracowano nad skutecznymi formami pracy z osobami doświadczającymi przemocy oraz nad sposobami budowania efektywnych planów pomocy dla rodzin dotkniętych przemocą. Przygotowano materiały seminaryjne dla uczestników spotkań. Wśród uczestników seminariów rozkolportowano poradniki dla członków grup roboczych opracowane przez realizatorów projektu. Uczestnicy chwalili wymianę doświadczeń i informacji podczas seminariów. Efektem było wypracowanie katalogu pytań i formuły prowadzenia rozmowy pozyskującej osoby doświadczające przemocy do współpracy oraz wspomagające specjalistów w kontakcie z osobami krzywdzonymi.

### **Liczba odbiorców:**

W całym projekcie 160 osób z Warszawy i okolic ( w 2014 – 105 osób, część z nich kontynuowała udział w roku 2015).

### **Osiągnięte rezultaty:**

Jak wynika z ewaluacji dzięki udziałowi w działaniach projektowych uczestniczki/cy dokonali znaczących zmian w swoim życiu, co przede wszystkim manifestowało się w zmianie postawy i ich stosunku do sytuacji przemocy. Otrzymane wsparcie psychologiczne oraz terapeutyczne spowodowała poprawę psychospołecznego funkcjonowania uczestników. Zwiększyła się liczba zachowań sprawczych uczestniczek/ków.

#### Rezultaty jakościowe:

1. nastąpił wzrost wiedzy uczestniczek projektu o na temat przemocy domowej oraz wzrost samoświadomości;
2. nastąpiło zwiększenie umiejętności psychoedukacyjnych uczestniczek oraz umiejętności rodzicielskich;
3. nastąpił u uczestniczek wzrost umiejętności korzystania z dostępnych możliwości prawnych, część rozpoczęła działania, a część kontynuuje je z dużą świadomością;
4. nastąpił uczestniczek wzrost wiedzy na temat samej procedury Niebieskie Karty oraz sposobów jej realizacji; zgłaszają, że z większą świadomością uczestniczą w działaniach instytucji;

Widoczny jest lepszy przepływ i wymiana informacji pomiędzy realizatorkami projektu, a instytucjami samorządowymi, w szczególności pracownikami socjalnymi i innymi członkami grup roboczych. Realizatorzy obserwują w kontaktach z ośrodkami pomocy społecznej większy poziom zaufania do przedstawicieli trzeciego sektora.

### **3. Zespół:**

Katarzyna Bartosiak, Agnieszka Pawłowska – Fryckowska, Katarzyna Przyborowska, Iza Rokita, Iza Sawicka, Marta Witek, Joanna Zawacka.

### **4. Grantodawca:**

Norweski Mechanizm Finansowy (EOG) w ramach programu Obywatele dla Demokracji.



## **5. Budżet w roku 2015:**

Budżet całkowity projektu **277 750,00 zł** (dotacja: 249 971,00 zł)

## **6. Plany na 2016 rok:**

Poszukiwanie środków na działania wspierające na rzecz osób doświadczających przemocy w rodzinie z aglomeracji warszawskiej w ramach różnych konkurów poza warszawskich, może europejskich.

### III. Nazwa Projektu:

#### Rodzina bez przemocy

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

#### 1. Cele i założenia Projektu:

Celem głównym zadania było przeciwdziałanie, ograniczenie i profilaktyka przemocy w śródmiejskich rodzinach oraz wzmocnienie sieci wsparcia dla mieszkańców Dzielnicy Śródmieście.

Działania zostały skierowane do śródmiejskich rodzin doświadczających przemocy m.in. z problemem alkoholowym wychowujących nastoletnie dzieci oraz w których jest realizowana procedura Niebieskie Karty. Część działań doradczych została skierowana do specjalistów pracujących w grupach roboczych powołanych dla tych rodzin.

#### 2. Opis realizacji:

**Projekt był realizowany od 1 marca do 31 grudnia 2015 roku.**

1. W ramach akcji promocyjnej zadania zostały przygotowane materiały informacyjne w postaci ulotek (30 egz.) i plakatów (200 egz.) o realizowanym zadaniu oraz informacja na stronie internetowej Stowarzyszenia. Przeprowadzono akcję informacyjną o realizacji zadania – kolportaż materiałów informacyjnych m.in w placówkach oświatowych dzielnicy oraz rozpoczęto rekrutację uczestników do zadania (32 placówki).
2. Zrealizowano konsultacje diagnostyczne dla rodzin doświadczających przemocy (dzieci i ich rodziców). W ramach spotkań wnikliwie rozpoznawano sytuację psychiczną w rodzinie, także pod kątem występowania przemocy ( min 3 spotkania/para specjalistów).
3. Zrealizowano konsultacje interwencyjne dla rodzin doświadczających przemocy. Od 3 do 5 sesji rodzinnych w syt. kryzysu, podczas których pracowano nad rozwiązaniem zgłoszonych bieżących problemów rodziny (we współpracy z gr. roboczą).
4. Zrealizowano krótkoterminowe wsparcie psychologiczne rodziców i nastolatków z rodzin dotkniętych przemocą. W trakcie max 10 sesji pracowano nad zidentyfikowaniem pożądanych technik i narzędzi do radzenia sobie z bieżącymi trudnościami.
5. Odbyły się zajęcia grupy edukacyjno – terapeutycznej dla nastolatków z rodzin dotkniętych przemocą. Praca koncentrowała się na działaniach umożliwiających uczestnikom, pewniejsze, bardziej świadome i konstruktywne nawiązywanie relacji oraz przezwyciężenie urazów utrudniających funkcjonowanie, a wynikających z doświadczanej przemocy.
6. Odbyły się zajęcia grupy edukacyjno – terapeutycznej dla rodziców/opiekunów dotkniętych przemocą. W trakcie zajęć rodzice uczyli się nowych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnościami wychowawczymi, budowania zdrowej relacji z dziećmi. Określali zadania związane ze swoją rolą w stosunku do dzieci, biorąc pod uwagę zmieniające się potrzeby dzieci oraz ich samych.
7. Zrealizowano doradztwo dla członków grup roboczych z dzielnicy Śródmieście pracujących na rzecz rodzin dotkniętych przemocą z nastoletnimi dziećmi – wspólna praca nad budowaniem realistycznych planów pomocy oraz wsparcie w diagnozie i delegowaniu zadań.

8. Zrealizowano warsztaty edukacyjne dla nastolatków, w trakcie których uczoneo się bezpiecznego, uznającego podmiotowość komunikowania się w rodzinie oraz dla rodziców nastolatków, w trakcie których rodzice mogli ćwiczyć sposoby bezpiecznej komunikacji oraz identyfikowania potrzeb dzieci i ich samych.

#### **Liczba odbiorców:**

80 osób z rodzin doświadczających przemocy z dzielnicy Śródmieście oraz 18 specjalistów śródmiejskich służb realizujących procedurę Niebieskie Karty.

#### **Osiągnięte rezultaty:**

Osoby, które zgłosiły się do zadania dzięki zrealizowanym działaniom:

1. nabyły wiedzę o zjawisku przemocy i jego wpływie na ich funkcjonowanie oraz na relacje rodzinne;
2. nabyły umiejętność rozpoznawania sytuacji zagrożenia przemocą i innymi nadużyciami;
3. rodzice zwiększyli swoje kompetencje wychowawcze;

Rezultatem realizacji zadania jest usprawnienie systemu pomocy dla rodzin, w których występuje przemoc z dzielnicy Śródmieścia poprzez pogłębienie diagnozy psychologicznej członków rodzin objętych działaniami i wsparcie psychologiczne dla całej rodziny.

W rezultacie realizacja zadania nastąpiło usprawnienie komunikacji między instytucjami zaangażowanymi w realizację procedury Niebieskie Karty, a Stowarzyszeniem oraz wymiana informacji między różnymi podmiotami realizującymi działania pomocowe dla osób doznających przemocy w dzielnicy.

Członkowie grup roboczych dzielnicy Śródmieście:

1. pogłębili umiejętność diagnozowania zjawiska przemocy w rodzinie;
2. zwiększyli swoje kompetencje w konstruowaniu ścieżek pomocy;
3. poprawili własne umiejętności komunikacyjne, a przez to umiejętności konstruktywnej współpracy;
4. wzmocnili siebie jako specjalistów oraz dzięki pracy nad opartej o realistyczne wskaźniki zwiększyli swoją skuteczność i wypracowali adekwatne do potrzeb klientów strategie pomocy;

Powyższe spowodowało zwiększenie w Śródmieściu:

- a. skuteczności pomagania osobom doznającym przemocy w rodzinie;
  - b. umiejętności wspólnego opracowywania strategii działania i poszukiwania optymalnych rozwiązań;
- Realizacja zadania poprawiła przepływ i wymianę informacji oraz doświadczeń między specjalistami, co pozytywnie wpłynęło na efektywność pracy działających grup roboczych.

### **3. Zespół:**

Anna Komosińska, Jakub Kryński, Paulina Kwaśniewska, Małgorzata Niedziałkowska, Katarzyna Przyborowska, Monika Raj, Iza Rokita i Anna Wieczorek.

### **4. Grantodawca:**

Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawa

## **5. Budżet w roku 2015:**

Budżet całkowity **73 684,21 zł** (dotacja: 70 000,00 zł)

## **6. Plany na 2016 rok:**

Kontynuacja działań wspierających na rzecz osób z rodzin śródmiejskich, w których występuje problem przemocy oraz specjalistów działających w obszarze przeciwdziałania przemocy pracujących w śródmiejskich grupach roboczych na rzecz tych rodzin.

#### IV. Nazwa Projektu:

Opracowanie i dystrybucja materiałów informacyjnych dla mieszkańców m.st. Warszawy dotyczących procedury „NIEBIESKIE KARTY”.

Koordynatorka: Marlena Dałek

#### 1. Cele i założenia Projektu:

Celem głównym zadania była edukacja specjalistów – ewentualnych i faktycznych uczestników warszawskich grup roboczych pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy w zakresie realizacji procedury „Niebieskie Karty”, a przede wszystkim umiejętności konstruowania planu pomocy i przez to podniesienie skuteczności działań przeciw przemocy oraz edukacja osób z rodzin w których występuje problem przemocy w zakresie współtworzenia indywidualnego planu pomocy na rzecz swojej rodziny.

Celem szczegółowym było opracowanie i wydanie materiałów edukacyjnych w postaci:

- „Poradnika dla osób dotkniętych przemocą” w rodzinach których jest prowadzona procedura „Niebieskie Karty”.
- Poradnika dla specjalistów „Motywowanie do zmiany – praca z rodziną w procedurze „Niebieskie Karty”.
- zestawu ulotek dedykowanych kolejno osobom z zaburzeniami psychicznymi, osobom starszym i dzieciom doznającym przemocy oraz osobom stosującym przemoc,
- oraz mapy Warszawy zawierającej listę instytucji inicjujących procedurę „Niebieskie Karty” oraz miejsca, gdzie osoby uwikłane w przemoc domową mogą uzyskać pomoc.

#### 2. Opis realizacji:

**Projekt był realizowany od 1 lutego do 31 października 2014 roku.**

Beneficjentami zrealizowanego zadania byli pracownicy **służb pomocowych z Warszawy działający w grupach roboczych i inni pracujący w obszarze przeciwdziałania przemocy** oraz osoby z rodzin w których występuje przemoc.

#### Liczba odbiorców:

5000 – 15000 specjalistów zobowiązanych do inicjowania i realizowanie procedury „Niebieskie Karty” na terenie m. st. Warszawy

5000 – 7500 osób, w których rodzinach dochodzi do przemocy domowej

#### Osiągnięte rezultaty w roku 2015:

Opracowano i wydano po 5000 egzemplarzy:

- „Poradnika dla osób dotkniętych przemocą” w rodzinach których jest prowadzona procedura „Niebieskie Karty”. Znaleźć tu można opis poszczególnych etapów procedury oraz opis możliwych trudności, które mogą wystąpić w praktyce podczas jej realizacji. Poradnik zawiera także listę miejsc pomocy z opisem aktualnej oferty.

- Poradnika dla specjalistów „Motywowanie do zmiany – praca z rodziną w procedurze „Niebieskie Karty””. Znaleźć tu można praktyczne wskazówki jak odróżnić konflikt od przemocy, opis poszczególnych etapów procedury oraz opis możliwych trudności, z którymi może spotkać się specjalista w kontakcie z osobami uwikłanymi w przemoc w rodzinie. Poradnik zawiera rozdział opisujący metodę pracy opartą na schemacie faz zmiany, który można zastosować w motywowaniu klienta do modyfikacji postaw i zachowań. Ta technika może być przydatna zarówno wobec osób doznających przemocy, jak i stosujących przemoc.

Oba poradniki zostały wyposażone w „słowniczek”, gdzie w przystępny sposób zostały opisane poszczególne formy interwencji i pomocy, dzięki czemu specjaliści i klienci będą mogli posługiwać się w rozmowie tymi samymi definicjami.

- Pakietu czterech ulotek dedykowanych wyspecyfikowanym grupom odbiorców uwikłanym w przemoc: rodzinom z dziećmi, osobom z zaburzeniami psychicznymi, osobom starszym i osobom wskazanym jako stosujące przemoc. W ulotkach tych zostały zawarte przystępnie opracowane informacje o specyficznych, przydatnych dla każdej z tych grup formach i miejscach pomocy.
- Mapy Warszawy z aktualnymi miejscami pomocy przydatnymi dla osób dotkniętych przemocą i ich rodzin (instytucje inicjujące procedurę „Niebieskie Karty”, Punkty Informacyjno-Konsultacyjne i organizacje społeczne zajmujące się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie).

Zebrane w jednym miejscu informacje o dostępnych na terenie Warszawy miejscach pomocy i wsparcia i ich lokalizacja ułatwi osobom doznającym przemocy orientowanie się w ofercie i wybór odpowiedniego dla siebie miejsca.

Dzięki realizacji zadania nastąpiło wzmocnienie kompetencji zawodowych i umiejętności konstruktywnej współpracy warszawskich specjalistów pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie i realizujących procedurę Niebieskie Karty.

W wyniku realizacji zadania nastąpiło:

- podniesienie poziomu wiedzy i świadomości warszawskich specjalistów, głównie placówek oświatowych, ochrony zdrowia oraz z obszaru uzależnień w zakresie identyfikacji występujących przypadków przemocy w rodzinie oraz wykorzystania procedury „Niebieskie Karty”;
- zwiększenie umiejętności profesjonalistów w zakresie motywowania osób doznających przemocy do rzeczywistej i zgodnej z potrzebami tych osób współpracy w ramach realizacji procedury „Niebieskie Karty” m.in. przy inicjowaniu pomocy oraz przy budowaniu ścieżki pomocy;
- zwiększenie gotowości osób doświadczających przemocy do włączania się w budowanie planów pomocy w ramach procedury „Niebieskie Karty”;
- zwiększenie motywacji osób dotkniętych przemocą w rodzinie do skorzystania z warszawskiej oferty pomocy dla poprawienia swojej sytuacji życiowej;
- zwiększenie motywacji osób stosujących przemoc w rodzinie do udziału w pracy na rzecz zmiany/ korekty ich zachowań i w efekcie postaw;
- zwiększenie podmiotowości osób doznających przemocy w rodzinie w procesie realizacji procedury „Niebieskie Karty”;
- zmniejszenie liczby sytuacji wtórnej wiktymizacji osób dotkniętych przemocą w rodzinie w procesie realizacji procedury.

Materiały rozestano do wszystkich warszawskich instytucji zajmujących przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie.

Materiały opracowane w ramach zadania zostały udostępnione w wersji elektronicznej na stronie internetowej Stowarzyszenia OPTA.

Przygotowane materiały zostały rozdystrybuowane wśród instytucji zobowiązanych do realizacji procedury „Niebieskie Karty”.

W ramach dystrybucji został nawiązany kontakt z Dzielnicowymi Wydziałami Oświaty i Wychowania informujący o przygotowanych materiałach edukacyjno-informacyjnych oraz zawierający prośbę o pomoc w ich dystrybucji. Dzięki zgodzie większości Naczelników Wydziałów Oświaty i Wychowania (14 dzielnic) dystrybucja materiałów dla poszczególnych placówek oświatowych odbyła się za pośrednictwem Dzielnicowych Wydziałów Oświaty i Wychowania. Każda ze szkół i przedszkoli, otrzymała po 2 komplety materiałów.

W ramach dystrybucji materiałów edukacyjnych, została przygotowana lista warszawskich Poradni Zdrowia Psychicznego oraz Poradni ds. Uzależnień, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych oraz Poradni Rodzinnych. Wszystkie w/w instytucje otrzymały drogą pocztową po 2 komplety materiałów.

Łącznie zostało przygotowanych 984 kopert. W ten sposób rozdystrybuowano ponad 2000 kompletów materiałów edukacyjno-informacyjnych.

Pozostałe egzemplarze zostały dostarczone do warszawskich Zespołów Interdyscyplinarnych ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie proporcjonalnie do ilości realizowanych Niebieskich Kart w danej dzielnicy (w oparciu o statystyki m.st. Warszawy, 2014 rok). Przedstawiciele poszczególnych służb uczestniczących w tych zespołach będą pośrednikami w przekazywaniu materiałów do swych macierzystych instytucji.

### **3. Zespół:**

Marlena Dałek i Katarzyna Przyborowska, Monika Dziedzic-Kaczorowska, Magdalena Krupa-Witkowska

### **4. Grantodawca:**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m. st. Warszawa

### **5. Budżet w roku 2015:**

Budżet całkowity 4 3156,00 zł (dotacja: 40 998,00 zł)

### **6. Plany na 2015 rok:**

Kontynuacja działań edukacyjnych na rzecz specjalistów działających w obszarze przeciwdziałania przemocy pracujących w warszawskich grupach roboczych oraz osób z rodzin w których występuje problem przemocy.

## V. Nazwa Projektu:

**Niebieski raport – pilotażowy monitoring realizacji procedury Niebieskie Karty w Warszawie.**

**Partner projektu: m.st. Warszawa**

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

### 1. Cele i założenia Projektu:

Celem projektu był pilotażowy monitoring realizacji procedury Niebieskie Karty (NK) w Warszawie z perspektywy osób doświadczających przemocy domowej. Uzyskane dane miały dać obraz faktycznej pomocy **świadzonej** osobom doznającym przemocy z Warszawy. Analiza statystyczna i jakościowa procesu interwencji i wsparcia warszawskich służb pomocowych miała posłużyć sprawdzaniu czy realizacja procedury odpowiada na potrzeby osób pokrzywdzonych przemocą, czy są one traktowane podmiotowo, czy są realizowane ich prawa wynikające z przepisów prawa i czy w efekcie jest skuteczna w zatrzymaniu przemocy oraz w jej dalszym zapobieganiu. Uzyskane dane miały umożliwić przygotowanie i zaprezentowanie na konferencji raportu i rekomendacji do dalszej pracy i szkoleń specjalistów pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

### 2. Opis realizacji:

**Projekt był realizowany od 1 marca 2014 roku do końca czerwca 2015 roku.**

1. W ramach informacji i promocji projektu przygotowano i wydrukowano materiały informacyjne 50 egzemplarzy plakatów, 400 egzemplarzy ulotek informacyjnych oraz zamieszczono informację na stronie internetowej Stowarzyszenia. Opracowano także list intencyjny do warszawskich ośrodków pomocy społecznej i innych instytucji zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie.
2. Opracowano kwestionariusz indywidualnego wywiadu zamkniętego (PAPI) oraz scenariusz wywiadu pogłębionego (IDI) oparty o zidentyfikowane w trakcie konsultacji ze specjalistami i przedstawicielką partnera z Wydziału ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie m.st. Warszawy obszary do pogłębienia.
3. Rozkolportowano materiały informacyjne do wszystkich dzielnicowych ośrodków pomocy społecznej i ich filii, a także do wybranych poradni rodzinnych, OIK-ów oraz wybranych organizacji pozarządowych, w sumie ok. 45 placówek.
4. Przeprowadzono ilościowe i jakościowe 131 osób doświadczających przemocy z Warszawy, na rzecz których realizowana jest lub była do końca 2014 roku procedura Niebieskie Karty.

W trakcie badań wystąpiło wiele trudności technicznych i psychologicznych związanych z badaniem np. trudności lokalowe oraz opór przed zaangażowaniem się w pilotaż. Zastanawiający był widoczny opór ze strony warszawskich organizacji pozarządowych działających w obszarze przeciwdziałania przemocy do zaangażowania się w pilotaż.

Partner projektu tj. m.st. Warszawa okazał dużą pomoc przy konsultacji narzędzi badawczych oraz w pozyskiwaniu przychylności niektórych instytucji do udziału w pilotażu. Uczestnicy badania zostali pozyskani dzięki zaangażowaniu poszczególnych ośrodków pomocy społecznej, ale znaczna część badanych została wyrekrutowana spośród klientów programu przeciwpromocowego Stowarzyszenia OPTA.



### **Liczba odbiorców:**

131 osób z Warszawy, na rzecz których jest lub była do końca 2014 roku realizowana procedura Niebieskie Karty.

### **Osiągnięte rezultaty:**

1. Materiały promocyjne: 50 egzemplarzy plakatów oraz 400 egzemplarzy ulotek informacyjnych, informacja na stronie, list intencyjny, banery na 6 portalach;
2. Narzędzia badawcze: PAPI, IDI, instrukcja dla ankietera;
3. Kolportaż materiałów w ok. 45 placówkach;
4. Odbyło się 10 spotkań z instytucjami działającymi w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie;
5. Przeszkolono ankieterki;
6. Zrealizowano 101 PAPI i 30 IDI.

Wyniki szczegółowe pilotażu będą zaprezentowane w raporcie z badania.

### **3. Zespół:**

Ewa Bilka, Magdalena Krupa – Witkowska, Monika Krzemieniewska, Joanna Markiewicz, Marta Porembka, Katarzyna Przyborowska, Katarzyna Rymarek i Helena Sokołowska.

### **4. Grantodawca:**

Norweski Mechanizm Finansowy (EOG) w ramach programu Obywatele dla Demokracji.

### **5. Budżet w roku 2015:**

Budżet całkowity projektu **137 900,00 zł** (dotacja: 121 500,00 zł)

### **6. Plany na 2016 rok:**

Dalsza realizacja projektu zgodna z harmonogramem: przygotowanie i wydanie raportu z badań oraz zorganizowanie konferencji podsumowującej raport.

# PROGRAMY MŁODZIEŻOWE

## Nazwa Programu:

Program profilaktyki spożywania alkoholu i podejmowania zachowań ryzykownych skierowany do młodzieży z warszawskich szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych – „Wakacje na trzeźwo”

Koordynatorka: Anna Wieczorek

## 1. Cele i założenia Programu:

**Celem zajęć „Nie trać głowy”** było przekazanie wiedzy i zwiększenie świadomości młodzieży na temat regulacji napięcia psychicznego oraz negatywnego wpływu alkoholu na funkcjonowanie psychiczne.

**Celem zajęć „Jak radzić sobie ze stresem”** było przekazanie wiedzy na temat napięcia emocjonalnego w czasie dorastania i radzenia sobie z nim, z uwzględnieniem napięcia związanego z egzaminem maturalnym, zmianą szkoły, czy trudnymi sytuacjami, z którymi młode osoby spotykają się w życiu codziennym, a także umiejętności wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych i technik antystresowych.

**Celem konsultacji** z gronem pedagogicznym było zmaksymalizowanie efektywności działań realizowanych w ramach programu profilaktycznego w klasach. Działanie pozwoliło na prowadzenie skutecznego i korzystnego dla szkół sposobu komunikacji m.in. w celu przekazania informacji o każdej klasie przed zajęciami prowadzącym, a po zajęciach przekazaniu wniosków i wskazówek gronu pedagogicznemu.

## 2. Opis realizacji Programu:

W ramach realizacji zadania zostały przeprowadzone zajęcia profilaktyczne: w 7 klasach w Gimnazjum nr 72 w Warszawie i w 5 klasach w ZS nr 66 w Warszawie.

Zajęcia profilaktyczne „Antystres” zostały przeprowadzone w sześciu klasach. Uczniowie nabyli wiedzę na temat radzenia sobie w sposób konstruktywny z napięciem emocjonalnym w okresie dorastania. Zadeklarowali wzrost wiedzy i umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem, a także świadomości konsekwencji podejmowania zachowań ryzykownych, m.in. sięgania po używki, jako sposobu radzenia sobie ze stresem, co będzie skutkowało zdrowszym sposobem funkcjonowania młodzieży, zmniejszeniem częstości korzystania z alkoholu i innych środków w celu obniżenia stresu, oraz lepszymi wynikami szkolnymi i egzaminacyjnymi młodzieży. Większość młodzieży zadeklarowała korzyść z uczestnictwa w zajęciach, jako dodatkowy atut uczestnicy wymieniali możliwość zrelaksowania, odpoczynku, nauki ćwiczeń i technik antystresowych, które mogą być pomocne w sytuacjach wzmożonego napięcia w ich życiu codziennym (szkoła, dom, płaszczyzna towarzyska).

Zajęcia profilaktyczne „Nie trać głowy” zostały przeprowadzone w sześciu klasach. Uczniowie nabyli wiedzę na temat radzenia sobie w sposób konstruktywny z napięciem emocjonalnym w okresie dorastania. Zadeklarowali wzrost wiedzy na temat radzenia sobie z napięciem psychicznym w kontekście dojrzewania, a także konsekwencji i ryzyka sięgania po substancje psychoaktywne ze szczególnym uwzględnieniem ryzyka sięgania po alkohol. Uczestnicy podkreślili wagę informacji, do kogo i jak zwracać się po pomoc, szczególnie w sytuacjach zagrożenia, w których może znaleźć się młoda osoba. Większość uczniów zaakcentowała wagę możliwości swobodnej wypowiedzi, zrozumienia, wysłuchania przez innych, wypowiedzenia własnego zdania.

Działania profilaktyczne zostały uzupełnione o konsultacje indywidualne z gronem pedagogicznym i dyrekcją.

Łącznie w zadaniu wzięło udział 257 uczniów i uczennic, a także 11 pracowników szkół (wychowawców, pedagogów, psychologów, dyrekcji).

### **3. Zespół**

Anna Komosińska, Anna Wieczorek

### **4. Sponsorzy**

Miasto St. Warszawa – Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu M. St. Warszawy

### **5. Budżet z roku 2015**

8000 zł (z tego 8000 zł z dotacji – Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu M. St. Warszawy) – Mały Grant

# DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA STOWARZYSZENIA OPTA

## NIEPUBLICZNA PLACÓWKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

Dyrektorka: Barbara Jakubowska

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

#### 1. 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,
- Zaliczenia każdego roku odbywało się w formie prac pisemnych i testu.

#### 2. Opis realizacji:

W 2015 roku odbywały się zajęcia dla II, III i IV roku szkoły. W każdym miesiącu odbywały się 3-godzinne wykłady i 12-godzinny warsztat umiejętności terapeutycznych. Raz w miesiącu, grupa szkoleniowa (II rok) spotykał się w weekend na zajęcia terapii grupowej trwające 8 godzin.

III i IV rok raz w miesiącu brał udział w 6-godzinnym spotkaniu superwizyjnym w małych grupach.

#### Główne działania:

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

#### Liczba uczestników:

łącznie w trzech rocznikach szkoły uczestniczyło 33 osoby.

#### 3. Prowadzący zajęcia:

Jolanta Berezowska, dr Szymon Chrzóstowski, dr Anna Cierpka, Irena Damięcka, Monika Gajdzik, Barbara Jakubowska, Tomasz Kudelski, Joanna Markiewicz, Alina Naporowska, Iza Sawicka, Wiesław Sokoluk, Bartosz Treger, Maja Tuszewska, Bożena Winch, Piotr Woźniak, Agnieszka Zemło.

#### **4. Sponsorzy:**

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

#### **5. Budżet w roku 2015:**

278 191,91 PLN

## II. Nazwa Programu: **Pracownia Systemów Więzi i Relacji SyWiRe**

Koordynatorka: Iza Rokita

### 1. Cele i założenia Programu:

- Pracownia SyWiRe ma w ofercie:
- Psychoterapię indywidualną i grupową dla dorosłych,
- Terapię rodzinną,
- Terapię małżeńską/par,
- Terapię więzi w diadzie rodzic – dziecko
- Mediacje rodzinne,
- Pomoc prawną.

### 2. Opis realizacji:

W 2014 roku z pomocy SyWiRe skorzystało:

- 28 klientów indywidualnych
- 6 par
- 9 rodzin
- 2 rodziny skierowane przez sąd
- 4 dzieci
- 2 pary skorzystały z mediacji

W ramach Pracowni była prowadzona:

- 1 grupa terapeutyczna (5 osób)
- 2 roczne grupy psychoedukacyjne dla dzieci przebywających w instytucjonalnej pieczy zastępczej (14 osób).

Obecnie obserwujemy największe zainteresowanie klientów terapią indywidualną, ale do Pracowni zgłasza się coraz więcej rodzin, które widzą że pracę nad zmianą musi podjąć cała rodzina.

Z naszej pomocy korzystały również rodziny skierowane przez sąd.

Coraz większym zainteresowaniem rodziców cieszą się mediacje. Szczególnie bardzo skonfliktowanym rodzicom trudno dojść do porozumienia w kwestiach dotyczących dzieci takich jak wychowanie czy kontakty z dzieckiem.

Mediatorzy w przypadku mediacji rodzicielskich wspierają rodziców w wypracowaniu porozumienia opiekuńczo – wychowawczego.

### 3. Zespół:

Lidia Bartoszevska, Magdalena Cechnicka, Krzysztof Górski, Barbara Jakubowska, Anna Komosińska, Jakub Kryński, Joanna Markiewicz, Małgorzata Niedziałkowska, Agnieszka Pawłowska – Fryckowska, Katarzyna Przyborowska, Izabela Rokita, Dorota Sakławska, Magdalena Wróblewska, Joanna Zawacka.

#### 4. Sponsorzy:

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

#### 5. Budżet w roku 2015:

125 380 zł

#### 6. Plany na rok 2016

W roku 2016 planowana jest zmiana wizerunku oraz zmiana nazwy Pracownia SyWiRe– na **Gabinet Opta +**

W roku 2016 będą kontynuowane dotychczasowe formy pomocy. Planowane jest jednak zwiększenie liczby mediacji rodzinnych i zaproszenie do tego działania nowych osób w odpowiedzi na zapotrzebowanie zgłaszających się rodziców w sprawach m.in. tworzenia planów opiekuńczo – wychowawczych.

Od września planowana jest grupa dla rodziców **w sytuacji około rozwodowej** oraz dwie nowe grupy warsztatowe:

##### – **Rozwód, Rozstanie, Rodzicielstwo**

Program zajęć obejmuje wiedzę i ćwiczenia praktyczne na temat potrzeb dziecka, potrzeb rodzica, sposobów rozwiązywania konfliktów, asertywności, zasad dobrej komunikacji, mediacji rodzinnej i radzenia sobie z emocjami. Udział w grupie daje uczestnikom konkretną wiedzę oraz możliwości przełożenia jej na sytuacje życiowe.

Spotkania będą miały na celu:

- pracę nad zmniejszeniem stresu i napięcia
- zastanowienie się, jak zorganizować życie sobie i dziecku w nowej sytuacji
- naukę i pomoc w budowaniu rodzicielskiego planu wychowawczego,
- dostarczenie wiedzy z zakresu budowania poprawnych kontaktów z dzieckiem.

##### – **Grupa antystresowa**

Grupa treningowo – antystresowa skierowana do osób, które chcą nauczyć się – jak radzić sobie ze stresem i napięciem w codziennym życiu i w trudnych sytuacjach

Poprzez zróżnicowane metody pracy (dyskusje na forum, prace indywidualne, prace w grupach, techniki relaksacyjne, wizualizacje, techniki autoprezentacji, i inne metody radzenia sobie ze stresem), uczestnicy nabędą umiejętności identyfikowania objawów stresu i poznają metody pozwalające na podjęcie działań przeciwdziałających stresowi w ich życiu. Uczestnicy dowiedzą się: czym jest stres i jak wpływa na funkcjonowanie człowieka (jakie są fizjologiczne i psychiczne konsekwencje długotrwałego stresu).