

**RAPORT
MERYTORYCZNY
Z DZIAŁALNOŚCI
STOWARZYSZENIA OPTA
W ROKU 2018**

Stowarzyszenie OPTA

Działamy na rzecz osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, w szczególności rodzin przeżywających kryzysy, związane między innymi z występowaniem w rodzinie przemocy lub współzależnienia.

Jesteśmy organizacją pozarządową niedziałającą dla osiągnięcia zysku, zrzeszającą specjalistów w zakresie psychologii, prawa, trenerów, szkoleniowców, konsultantów.

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 e-mail: biuro@opta.org.pl

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

Data wpisu do rejestru: 6 marca 1996 r.

Nazwa programu:

Prowadzenie działań psychologiczno-pedagogicznych i poradnictwa rodzinnego skierowanych do rodzin z problemami opiekuńczo - wychowawczymi „Kryzys czyli szansa”

Koordynatorka: Agnieszka Pawłowska-Fryckowska

Cele i założenia programu:

1. Podniesienie umiejętności psychospołecznych niezbędnych do radzenia sobie z kryzysem poprzez psychoedukację i wsparcie, uzyskanie narzędzi pomocnych w rozwiązywaniu sytuacji kryzysowych.
2. Lepsze przygotowanie rodziców do samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z ich trudną sytuacją życiową, w tym: problem uzależnienia często współwystępujący z problemem przemocy w rodzinie, konflikty pomiędzy członkami rodziny, rozpad rodziny, samotne rodzicielstwo, brak umiejętności wychowawczych.
3. Wzmocnienie indywidualnych zasobów poszczególnych członków rodziny. Ograniczenie wpływu kryzysowej sytuacji rodziny na jej członków, szczególnie dzieci, poprzez rozwijanie umiejętności samodzielnego radzenia sobie w trudnych dla rodziny sytuacjach.
4. Wprowadzenie zmiany jakościowej na poziomie funkcjonowania całego systemu rodzinnego, poprzez wytworzenie nowych wzorców funkcjonowania, np. komunikacji. Zatrzymanie lub ograniczenie wpływu „dziedziczonych” dysfunkcji rodzinnych. Pomoc rodzinie w wypracowaniu nowych, bardziej konstruktywnych wzorców relacji i więzi w rodzinie.
5. Podniesienie poczucia wpływu na swoje życie i zwiększenie otwartości na relacje z innymi, zmniejszenie poczucia izolacji rodzin biorących udział w zadaniu.
6. Wzmocnienie więzi rodzinnych poprzez poprawę wzajemnego rozumienia swoich potrzeb, okazywanie wzajemnego szacunku, wymianę emocjonalną, respektowanie praw.
7. 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.

8. Poprawa sytuacji społecznej i życiowej dzieci narażonych na krzywdzenie i doświadczających braku właściwej opieki w rodzinie.

9. Poprawa funkcjonowania dzieci: w sferze emocjonalnej (rozumienie natury swoich problemów i tego jak im zapobiegać), w relacji z rówieśnikami i dorosłymi (budowanie relacji opartych na zaufaniu i współdziałaniu), w obszarze rozumienia siebie i wpływu na relacje z innymi (uczenie się dostrzegania skutków własnych działań i brania odpowiedzialności za kształt relacji), w sferze funkcjonowania poznawczego (rozumienie złożonych sytuacji społecznych, rozbudzanie ciekawości poznawczej).

10. Zwiększenie gotowości rodzin do korzystania z pomocy profesjonalistów oraz dawania i korzystania ze wsparcia wewnątrz rodziny.

Osiągnięcie tych celów było możliwe dzięki: działaniom na rzecz zwiększania kompetencji rodzicielskich poprzez wsparcie i psychoedukację rodziców (wsparcie indywidualne i grupowe rodziców); tworzenie sytuacji służących wzajemnej wymianie oczekiwań, potrzeb i trudności pomiędzy rodzicami oraz rodzicami i dziećmi (wsparcie indywidualne rodziców, dzieci i rodzin, wspólne zajęcia grup rodziców i dzieci); pomoc w przezwyciężeniu przeżywanego przez rodzinę kryzysu i wyposażenie jej w narzędzia do samodzielnego radzenia sobie w tych sytuacjach w przyszłości (wsparcie indywidualne rodzin); stworzenie okazji dzieciom do pozbywania się skutków urazowych doświadczeń oraz uczenia się dbania o swoje potrzeby, przy jednoczesnym respektowaniu potrzeb i praw innych członków rodziny (wsparcie indywidualne i grupowe dzieci).

Opis realizacji:

Główne działania:

- Specjalistyczne konsultacje psychologiczne
- Wsparcie indywidualne rodziców
- Wsparcie indywidualne dzieci
- Wsparcie indywidualne rodzin
- Wsparcie grupowe rodziców
- Wsparcie grupowe dzieci

Liczba uczestników:

192 osoby.

Osiągnięte rezultaty:

Konsultacje psychologiczne dla nowych Klientów służyły wstępnemu rozpoznaniu

problemów danej osoby oraz związku tych problemów z sytuacją rodzinną. Zawierały też element psychoedukacji i poradnictwa rodzinnego. Po konsultacji Klient dostawał propozycję pomocy dostępnej w Stowarzyszeniu oraz orientacyjny czas oczekiwania na niektóre działania. Jeżeli nasza oferta nie była dopasowana do problemu bądź potrzeb Klienta, został on przekierowany do innych instytucji oferujących pomoc w tym zakresie. Nasza baza instytucji pomocowych jest aktualizowana 2 razy do roku.

W tym okresie wsparciem indywidualnym rodzin było objętych 17 rodzin. Dla każdej rodziny objętej pomocą, zostały wyznaczone cele szczegółowe dotyczące poszczególnych zasobów rodziny (od podstawowych umiejętności psychospołecznych i kompetencji rodzicielskich, przez wzmocnienie motywacji do zmiany). Rodziny te rozpoczynały swoją pracę z różnym poziomem motywacji i zaangażowania. Problematyka sesji dotyczyła komunikacji w rodzinie, trudności w nazywaniu uczuć i ich regulacji oraz sposobów ich wyrażania. Zgłaszanymi problemami były trudności wychowawcze oraz relacje konfliktowe pomiędzy członkami rodziny. Obszarem pracy oprócz terażniejszej sytuacji było poszukiwanie źródeł tych trudności w przeszłych doświadczeniach członków rodziny, doświadczeniach z ich rodzin pochodzenia (praca na genogramie) oraz zadawnionych konfliktów. Ważnym elementem była praca nad zasobami poszczególnych członków rodziny, porządkowanie ról w rodzinie, wprowadzanie zasad i granic służących dbaniu o interesy i potrzeby poszczególnych członków rodziny.

Uzyskano następujące rezultaty:

1. 62,5% rodzin uzyskało poprawę w zakresie podniesienia umiejętności psychospołecznych niezbędnych do radzenia sobie z kryzysem.
2. 75% rodzin jest lepiej przygotowanych do samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z trudną sytuacją życiową.
3. Wzmocnienia swoich indywidualnych zasobów doświadczyło 87,5% rodzin.
4. Zmiany jakościowe na poziomie funkcjonowania całego systemu rodzinnego wprowadziło 75% rodzin.
5. Podniesienie poczucia wpływu na swoje życie i zwiększenie otwartości na relacje z innymi uzyskało 100% rodzin.
6. Wzmocnienie więzi rodzinnych poprzez poprawę wzajemnego rozumienia swoich potrzeb, okazywanie wzajemnego szacunku, wymianę emocjonalną, respektowanie praw osiągnęło 87,5% .
7. Wszystkie rodziny pracowały nad wzmocnieniem postaw rodzicielskich i wzrostem kompetencji wychowawczych rodziców, a 87,5% z nich osiągnęło w tym obszarze znaczną poprawę.
8. Dzięki wspólnej pracy nad trudną sytuacją w rodzinie u znacznej większości rodzin nastąpiła poprawa ogólnej sytuacji społecznej i życiowej dzieci narażonych na krzywdzenie i doświadczających braku właściwej opieki w rodzinie. Poprawa ta ma różny stopień i zakres, ale u wszystkich tych rodzin ona wystąpiła i była odczuwalna (87,5%).

9. Podobnie sytuacja wygląda z poprawą funkcjonowania dzieci w sferze emocjonalnej i tego, jak jest rozumiana natura ich problemów i jak im zapobiegać w relacjach z rówieśnikami i dorosłymi. Tutaj poprawę osiągnęło 75%.

10. W obszarze zwiększenia gotowości rodzin do korzystania z pomocy profesjonalistów oraz dawania i korzystania ze wsparcia wewnątrz rodziny zaobserwowano zmianę u 75% rodzin.

Z indywidualnego wsparcia dla rodziców korzystały min.: osoby, których rodziny się rozpadły (przemoc, uzależnienie) bądź były w poważnym kryzysie, a drugi rodzic nie był gotowy na pomoc, lub w wyniku przeżywanych trudności nie był w stanie zobaczyć cierpienia dzieci. W pracy indywidualnej z rodzicami nacisk kładziono na poniższe cele: podniesienie umiejętności psychospołecznych niezbędnych do radzenia sobie z kryzysem, lepsze przygotowanie do samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z trudną sytuacją rodziny, wzmocnienie indywidualnych zasobów, podniesienie poczucia wpływu na swoje życie i zwiększenie otwartości na innych, wzmocnienie w roli rodzica oraz wzrost kompetencji wychowawczych. Cele te zrealizowano poprzez psychoedukację i regularne wsparcie terapeuty.

Dzieci zgłaszane są z powodu trudności w zachowaniu (w domu, w szkole), problemów emocjonalnych związanych z trudną sytuacją rodzinną (samotne rodzicielstwo, rozpad rodziny, konflikt i walka o dzieci po rozstaniu, przemoc, uzależnienia w rodzinie). Praca z dziećmi ustalona na określony, często niedługi czas ma swoje ograniczenia. W tym czasie możliwym do zrealizowania celem jest określenie potrzeb dziecka, obserwacja zachowań i na ich podstawie dopasowanie oddziaływań oraz informacje zwrotne dla rodziców i zalecenia dalszych działań. Podstawowym zadaniem jest nawiązanie dobrego kontaktu z dzieckiem, opartego na zabawie i rozmowie. Dziecko w ich trakcie nabiera większej świadomości siebie i swoich uczuć, uczy się komunikować swoje potrzeby wprost a nie poprzez problemowe zachowania. Poprawę w tym zakresie zaobserwowano u 70-90% dzieci. Dzieci objęte wsparciem indywidualnym w tym okresie (11 dzieci), wyraźnie poprawiły swoje funkcjonowanie emocjonalne i w relacji z rówieśnikami i dorosłymi (70-90%). To co sprzyjało największemu postępowi w pracy, to współpraca ze strony rodziców i długość, regularność kontaktu. Niezależnie jednak od długości kontaktu, największe zmiany zawsze były obserwowane na poziomie indywidualnego rozwoju dziecka i jego gotowości do odpowiadania na działania terapeutyczne (zmiana na poziomie 70-90%). W efekcie pracy z dzieckiem, rodzice dostawali informację zwrotną na temat rozumienia dziecka i widzenia go w szerszej perspektywie. Zmiana w obszarze poprawy więzi rodzinnych została zaobserwowana głównie u tych rodzin, w których również rodzice korzystali ze wsparcia terapeutycznego, albo innych działań rozwojowych. Na przyjętych 11 dzieci, 4 rodziny osiągnęły zmianę w tym obszarze na poziomie 70-80%. Rodzice, którzy nie podjęli żadnych działań terapeutycznych, pracy nad sobą, w skrajnych sytuacjach w obliczu zmian, wycofywali dziecko z terapii. Zmiana w obszarze funkcjonowania całego systemu rodzinnego poprzez wytworzenie nowych wzorców funkcjonowania plasowała się na poziomie 60-80%.

Jednym z ważnych elementów pracy z dziećmi i rodzicami jest wsparcie grupowe

oraz warsztaty. W listopadzie zakończyła się 10-miesięczna grupa dla rodziców i dzieci (12 zaczęło-10 skończyło).

Rodzice na grupie dzielili się swymi trudnościami w relacji z dzieckiem oraz wątpliwościami wynikającymi z roli rodzica. Nazywali swoje lęki i niepokoje związane z codziennymi sytuacjami, dzielili się trudnymi emocjami, które przeżywali w kontakcie z dzieckiem: złością, rozczarowaniem czy niechęcią. Poprzez analizę tego, czego doświadczyli, poszerzali swoje rozumienie obecnego funkcjonowania dziecka. Dzięki grupie przyglądali się swojej relacji z dzieckiem, uczyli się patrzeć na nie, jak na odrębną osobę z potrzebami i uczuciami. Spoglądanie z perspektywy dziecka pozwalało im na rozumienie go, jego zachowań i motywów, które nim kierują. Rodzice uczyli się zauważać zasoby własnych dzieci, zwracać uwagę na pozytywne ich zachowania czy przejawy współpracy z ich strony, a także doceniać je i chwalić. Grupa była także miejscem uświadamiania sobie przez uczestników ich własnej relacji z ojcem i matką oraz jej wpływu na ich rodzicielstwo. Mogli podzielić się różnymi, własnymi przeszłymi jak i aktualnymi przeżyciami, co pozwalało im na lepsze poradzenie sobie z tymi emocjami. Dzięki możliwości usłyszenia wielu punktów widzenia na dany temat poszerzali swoje myślenie dotyczące nie tylko sytuacji dziecka, ale także swojej własnej. Rodzice podczas trwania grupy próbowali swoich nowych umiejętności, np. nazywania własnych uczuć, czy przejawiania nowych zachowań w bezpiecznych warunkach.

Założone cele:

- wzmocnienie uczestników w ich rolach rodzicielskich;
- wspieranie w bieżących, osobistych i wychowawczych problemach;
- nauczenie rodziców nowych sposobów reagowania na trudne zachowania dziecka oraz radzenia sobie z własnymi emocjami będących następstwem tych zachowań;
- nauczenie uczestników konstruktywnych sposobów wspierania ich dzieci w rozwoju;
- wzmocnienie indywidualnych zasobów rodziców;
- zwiększenie świadomości własnych postaw rodziców wobec ich dzieci;
- poszerzenie umiejętności lepszego porozumiewania się w relacji z dzieckiem;
- pokazanie możliwości zmiany wzorców funkcjonowania w rodzinie;
- ukazanie wagi wzajemnego zaufania i szacunku dla indywidualnych potrzeb dzieci;
- poszerzenie świadomości - jak własne doświadczenie z dzieciństwa wpływa na rodzicielstwo uczestników;
- wymiana doświadczeń z innymi rodzicami, zostały zrealizowane.

Wsparcie grupowe dla dzieci miało na celu głównie poprawę funkcjonowania emocjonalnego i społecznego dzieci poprzez umożliwienie im korektywnego doświadczenia siebie i innych w relacji z rówieśnikami i dorosłymi. Cele realizowano wykorzystując następujące metody: pracę indywidualną z uczestnikiem na tle grupy, dyskusję, odgrywanie scenek, ćwiczenie nowych zachowań, gry zespołowe, zabawy

ruchowe wykorzystujące elementy relaksacji i metodę W. Sherborne oraz różne formy plastyczne oparte na projekcji. Cele zostały w większości zrealizowane. Uczestniczenie w grupie korzystnie wpłynęło na rozwój kompetencji interpersonalnych dzieci. Uczestnicy konfrontowali się z własną tłumioną agresją, która była odreagowywana na grupie. Niektóre dzieci skorzystały z grupy jedynie na tym poziomie. Inne, które były gotowe do pracy nad swoimi przeżyciami, uczyły się w konstruktywny sposób wyjaśniać trudne sytuacje między sobą. Kiedy dochodziło do agresywnego, impulsywnego zachowania doświadczały, że konflikt nie musi oznaczać zerwania relacji, że można na różne sposoby dokonywać zadośćuczynienia. Dzięki byciu w grupie i wzajemnym informacjom zwrotnym konfrontowały się z różnymi aspektami siebie - odkrywały swój udział w tym, co je spotyka i jak są odbierane przez innych. Przepracowywanie konfliktów i omawianie na bieżąco trudnych sytuacji skutkowało tym, że w bardziej szczery i pogłębiony sposób opowiadały o swoich problemach i odważyły się ujawniać trudne uczucia, takie jak lęk, wściekłość, bezsilność czy zawiść. Możliwość dzielenia się przykrymi doświadczeniami i emocjami przy jednoczesnym otrzymaniu akceptacji ze strony dzieci, jak i dorosłych umocniło ich poczucie własnej wartości i uwalniało od skrywanego do tej pory gniewu, wstydu bądź winy. Początkowo uczucia te były okazywane w trakcie zabaw (głównie niepohamowany gniew, zachowania odwetowe, prowokacyjne). Później, w miarę rozwoju procesu grupowego, dzieci mówiły o nich wprost. Przekonały się, że w swoich problemach nie są odosobnione, a dzielenie się nimi przynosi ulgę i poczucie zrozumienia. Doświadczenie uczestnictwa w grupie rówieśników, pod opieką bezpiecznych dorosłych, pozwoliło na powrót do roli dziecka i rezygnację z nieadaptacyjnych ról (np. starania się bycia dorosłym, dojrzałym opiekunem). Dzieci nauczyły się sięgać po pomoc i wsparcie ze strony dorosłych. Natomiast osadzenie w roli dziecka zaowocowało u nich obniżeniem napięcia i większym wewnętrznym spokojem. Ważną częścią cotygodniowych spotkań była wspólna zabawa dzieci. Był to czas, gdzie rozwijały własną kreatywność, ekspresję, budowały poczucie kompetencji, wytrwałości, woli walki i samodzielności. Miały w tym czasie również możliwość wyrażania własnych emocji, które przeżywały. Podczas tej aktywności uczyły się bezkonfliktowego współdziałania z grupą, poszanowania społecznych norm oraz odpowiedzialności za swoje zachowanie w stosunku do siebie i innych. Uczestnicząc w grach, hartowały i uodporniały się psychicznie - uczyły radości i satysfakcji ze zwycięstwa, czerpania przyjemności z samej gry, ale również poradzenia sobie z przegraną lub niepowodzeniami. Zabawy były też doskonałym środkiem odprężającym i łagodzącym napięcia psychiczne, sprzyjały pogodnym i radosnym nastrojom, którym towarzyszyły radość, uśmiech, rozluźnienie i nieskrępowana aktywność. Dzięki zapleczu budowanemu na grupie, uczestnicy przynosili nabyte umiejętności na kontakt z rodzicami w trakcie wspólnych warsztatów, komunikując wprost swoje emocje i potrzeby. Uczestnictwo we wspólnych comiesięcznych warsztatach było dla rodziców i dzieci okazją do pogłębienia relacji poprzez wspólną zabawę i bycie ze sobą w kontakcie. Prowadzący zaś mieli możliwość obserwować na bieżąco proces zmian w relacji rodzic-dziecko i reagować adekwatnie do pojawiających się trudności.

Konsultacje do grupy dzieci i rodziców (przewidzianą na wrzesień-październik) ze względu na koniec projektu, wykorzystano na rozmowy indywidualne z każdym rodzicem w 2 aspektach: dotyczące jego funkcjonowania w grupie dla rodziców oraz funkcjonowania jego dziecka w grupie dziecięcej. Celem tych konsultacji była próba podsumowania tego co dotychczas, wymiana informacji zwrotnych oraz wskazówki na ostatnie miesiące trwania grupy. Cele te udało się zrealizować.

Wszystkie osoby prowadzące działania w ramach zadania uczestniczyły w regularnej comiesięcznej (z przerwą w lipcu) superwizji. Spotkania te służyły wymianie doświadczeń, pozwalały na zwiększenie skuteczności pracy i trafności wybieranych kierunków oddziaływań.

Zespół:

Lidia Bartoszewska, Anna Komosińska, Joanna Markiewicz, Małgorzata Niedziałkowska, Agnieszka Pawłowska-Fryckowska, Hanna Regulska, Joanna Fejfer-Szpytko, Izabela Włodarczyk, Joanna Zawacka -Waśk, Izabela Rokita.

Grantodawca:

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawa

Budżet w roku 2018:

213 860 PLN.

Plany na 2019 rok:

- Kontynuacja dotychczasowych form pracy w ramach nowej 3-letniej edycji projektu;
- Pozyskiwanie nowych środków na działania uzupełniające dla rodzin z dziećmi.

Nazwa programu:

Q zmianie - model kompleksowej pomocy dla osób doświadczających przemocy

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

Cele i założenia:

Cele:

- przezwycięzenie przemocy w rodzinie oraz kryzysu z nią związanego poprzez zapewnienie uczestnikom kompleksowej, interdyscyplinarnej pomocy interwencyjnej, psychologicznej i prawnej w formie odpowiadającej zidentyfikowanym potrzebom klientów,
- zmianie postawy uczestników z biernej na proaktywną.

Założenia:

- diagnozowanie sytuacji życiowej uczestników,
- identyfikowanie form i przejawów doznawanej przemocy,
- rozpoznanie potrzeb psychologicznych uczestników,
- uporządkowanie m.in. ich sytuacji prawnej,
- rozpoznanie przez uczestników swoich potrzeb i pogłębienie umiejętności psychospołecznych oraz znajomości własnych praw,
- edukacja w zakresie informacji o zjawisku przemocy i jej skutkach oraz o prawach i możliwościach uzyskania specjalistycznej pomocy,
- poprawa psychospołecznego funkcjonowania uczestników.
- przezwycięzenie lęku i bezradności,
- współpraca z grupami roboczymi na rzecz klientek/ów, co miało zwiększyć poczucie bezpieczeństwa uczestniczek/ów.

Opis realizacji od 1 stycznia do 30 listopada 2018 roku:

- Cotygodniowe dyżury specjalistek ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Większość uczestniczek/ów spotykała się ze specjalistką kilkakrotnie - kwalifikowanie do udziału, rozpoznanie sytuacji w różnych obszarach funkcjonowania i kierowanie do pomocy u innych specjalistów;
- Cotygodniowe dyżury konsultacyjne i interwencyjne „advokata socjalnego” - rozpoznanie sytuacji i podjęcie stosownej interwencji we współpracy z prawnikiem oraz specjalistką ds. przeciwdziałania przemocy;
- Cotygodniowe konsultacje diagnostyczne uczestników z psychologiem - pogłębiona diagnoza sytuacji psychologicznej oraz wstępne ustalenie potrzeb;
- Krótkoterminowe wsparcie psychologiczne - indywidualne spotkania (max. 10); głębsza analiza sytuacji psychologicznej; określenie najpilniejszych obszarów i kierunków zmiany;

- Psychologiczne porady diagnostyczne dla rodziców - rozpoznanie i omówienie problemów opiekuńczo - wychowawczych i trudności w relacjach uczestników z dziećmi;
- Cotygodniowe konsultacje prawne - diagnoza sytuacji prawnej klientów; wskazanie możliwości skorzystania z dostępnych instytucji pomocowych, w tym prawno-sądowych; przygotowanie pism procesowych, wniosków sądowych, przygotowanie strategii sądowych;
- Spotkania konsultacyjne w zespole psycholog – prawnik - wspólna praca nad przygotowaniem strategii postępowania w sądzie z uwzględnieniem aktualnej sytuacji zarówno prawnej, jak i psychologicznej klientów;
- Dwie edycje grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej - edukacja w zakresie form i przejawów przemocy w rodzinie; wsparcie pod kierunkiem prowadzących, informacje zwrotne od uczestników i prowadzących;
- Grupa o charakterze rozwojowym - pogłębienie samopoznania uczestniczek/ów, świadomości własnych zasobów i trudności; praca nad osobistą zmianą;
- Trening antystresowy – pomoc w radzeniu sobie ze stresem, szczególnie w relacjach z osobami stosującymi przemoc, w sytuacjach około sądowych/instytucjonalnych; nauka konkretnych technik relaksacyjnych;
- Dwa warsztaty psychoedukacyjne – zajęcia pomagające m.in. w radzeniu sobie ze złością, ochronie i respektowaniu „granic”, służące poprawie kompetencji psychospołecznych, w szczególności wychowawczych i komunikacyjnych;
- Zespół pracował pod superwizją grupową i indywidualną.

Liczba odbiorców:

117 osób.

Osiągnięte rezultaty:

Duża część uczestników rozpoczęła i umocniła się w dążeniu do ważnych dla siebie zmian na poziomie psychologicznym, uporządkowała sytuację prawną i życiową poprzez:

- zwiększenie wiedzy w zakresie identyfikowania zjawiska przemocy, jego przejawów i skutków;
- zwiększenie wiedzy o przysługujących prawach i wzrost motywacji do przezwyciężenia sytuacji przemocy;
- zwiększenie świadomości dotyczącej skutków przemocy u dzieci;
- zwiększenie wiedzy na temat procedury Niebieskie Karty;

- wzrost pewności siebie, zmniejszenie nieadekwatnego poczucia odpowiedzialności za sytuację przemocy;
- podjęcie działań w kierunku poprawy swojej sytuacji;
- wzięcie odpowiedzialności za podejmowane decyzje dotyczące zmiany;
- wzrost skuteczności w realizowaniu swoich praw w sądach i innych instytucjach.

Zespół:

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

Grantodawca:

Biuro Projektów i Pomocy Społecznej Urzędu m. st. Warszawa

Budżet:

Całkowity – 158 550 PLN, w tym dotacja – 150 620 PLN.

Plany na rok 2019:

Pozyskanie środków na kolejny program wieloletni oraz kontynuacja dotychczasowych form pracy.

Nazwa projektu:

W rodzinie siła

Koordynatorka: Joanna Markiewicz

Cele i założenia:

- zmniejszenie zdrowotnych i społecznych skutków różnych form przemocy występujących u dzieci (brak zdolności do rozpoznawania emocji własnych i innych, nieadekwatne reakcje emocjonalne, lęki i inne);
- uzupełnienie wiedzy u dzieci na temat norm społecznych oraz doskonalenie kompetencji interpersonalnych niezbędnych w przeciwstawianiu się sytuacji bezradności i wykluczeniu społecznemu;
- wzmocnienie postaw rodzicielskich i wzrost kompetencji wychowawczych rodziców;
- pogłębienie relacji rodzica z dzieckiem poprzez wspólne zabawy i bliski kontakt oraz ćwiczenie umiejętności.

Opis realizacji:

Projekt zawierał:

- konsultacje wstępne - diagnostyczne dla rodziców, dzieci i młodzieży. W ramach spotkań diagnostycznych ustala się wspólnie z klientem cele i strategię pomocy (konkretnych działań zmierzających do poprawy funkcjonowania klienta w roli rodzica/opiekuna, rozwinięcia umiejętności psychospołecznych dziecka);

- grupa socjoterapeutyczna dla dzieci. Cykl spotkań ukierunkowany na budowanie poczucia wartości, wzmacnianie mocnych stron dzieci, rozwój i doskonalenie kompetencji interpersonalnych niezbędnych w przeciwstawianiu się sytuacji bezradności i wykluczeniu społecznemu;

- grupę psychoedukacyjną dla rodziców/opiekunów dzieci. Praca w grupie dla rodziców dotyczy obserwacji i pogłębieniu widzenia siebie jako rodzica, analizie postrzegania dziecka przez rodzica, trudności pojawiających się w obszarze sposobu komunikowania się z dzieckiem i sposobów ich przewycięzania. Dzięki pracy w oparciu o sytuacje z własnego życia uczestnicy mają możliwość lepszego zrozumienia siebie w relacji z własnym dzieckiem oraz zdobycia nowych, praktycznych oraz specyficznych dla własnej sytuacji rodzinnej umiejętności rodzicielskich;

- spotkania rodziny przyczyniają się do wzrostu umiejętności rozpoznawania źródeł problemów oraz potrzeb i zasobów rodziny i wpływają na rozwinięcie u rodziców umiejętności rozumienia wpływu ich relacji na funkcjonowanie całej rodziny a zwłaszcza dzieci, poprawie ulega komunikacja między poszczególnymi członkami rodziny;

- warsztaty rodzinne dla dzieci i rodziców służą odbudowie i wzmocnieniu więzi rodzica z dzieckiem i doskonaleniu umiejętności wychowawczych rodziców. Podczas spotkań rodzice i dzieci mogą doświadczyć współpracy w sytuacji wspólnych zadań, rozwinąć umiejętności udzielania wsparcia dziecku w trudnościach i wzmacniania go oraz włączenia się w działania większej grupy. Ta forma pracy tworzy bezpieczne warunki do ćwiczenia nowych, więc trudnych, obarczonych ryzykiem niepowodzenia umiejętności tworzenia relacji z innymi ludźmi;
- indywidualne konsultacje wychowawcze dla rodziców/opiekunów dają rodzicom możliwość przyjrzenia się swoim trudnościom dotyczącym relacji z dzieckiem lub problemom rodzinnym wpływającym na zaburzenia zachowania dzieci i prezentowane przez nie objawy. Spotkania pomagają w ustaleniu strategii postępowania w stosunku do konkretnego dziecka, w ułatwieniu rodzicom radzenia sobie z własnymi trudnościami, wskazują też na wybór bardziej trafnych sposobów reagowania;
- indywidualną pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży. Ta forma pracy z dziećmi jest korzystna w sytuacji, gdy poziom zaburzenia nie pozwala im na udział w zajęciach grupowych lub w sytuacji braku możliwości udziału w grupie z innych przyczyn. Część dzieci przygotowywana była w ten sposób do wejścia do grupy, dla pozostałych była to jedyna, zasadnicza forma pomocy. Taki, nawet krótki, kontakt indywidualny dziecka z terapeutą, znacznie zwiększa szansę na efektywne korzystanie dziecka z działań grupowych;
- superwizję dla zespołu realizatorów. Prace w projekcie poddane są regularnym superwizjom.

Liczba odbiorców:

102 osoby.

Osiągnięte rezultaty:

Uczestnicy projektu w przeważającej mierze deklarowali pozytywne zmiany na skutek udziału w projekcie. Pozytywnie odnieśli się do pytań ankietowych, w których sformułowano wskaźniki osiągnięcia celów projektu, szczególnie poprawę w rozpoznawaniu i panowaniu nad emocjami u dzieci, wzmocnienie postaw rodzicielskich, np. poprzez zauważanie potrzeb dziecka oraz pogłębienie relacji dzięki wspólnym zabawom.

Zespół:

Lidka Bartoszevska, Agnieszka Pawłowska – Fryckowska, Anna Komosińska, Anna Bartosiak, Hanna Regulska, Izabela Rokita, Izabela Włodarczyk, Joanna Markiewicz, Małgorzata Niedziałkowska, Adam Grzesiak oraz Katarzyna Rymarek i Jacek Budejko.

Grantodawca:

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawa

Budżet w roku 2018:

136 000 PLN

Plany na rok 2019:

Kontynuacja projektu do listopada 2019 roku.

Nazwa programu:

Procedura Niebieskie Karty – efektywna pomoc

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

Cele i założenia programu:

Cel główny: wzmocnienie kompetencji przedstawicieli służb i instytucji pracujących w zespołach interdyscyplinarnych i grupach roboczych realizujących procedurę Niebieskie Karty w wybranych dzielnicach m. st. Warszawy.

Cele szczegółowe:

- zwiększenie umiejętności u członków zespołów interdyscyplinarnych i grup roboczych diagnozowania przemocy w rodzinie i różnicowania jej od konfliktu czy innych sytuacji kryzysowych;
- zwiększenie umiejętności oddziaływania interwencyjnego na osoby, co do których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie;
- zwiększenie umiejętności budowania kontaktu z osobą, co do której istnieje podejrzenie, że doznaje przemocy, nastawionego na budowanie relacji współpracy i zapewnienie jej bezpieczeństwa;
- zwiększenie umiejętności budowania strategii pracy z rodziną opartej na współpracy międzyinstytucjonalnej;
- zwiększenie umiejętności stosowania przepisów prawnych w konkretnych przypadkach rodzin objętych procedurą „Niebieskie Karty”;
- zwiększenie świadomości siebie (swoich postaw, potrzeb, emocji) jako narzędzia pracy z osobami uwikłanymi w przemoc;
- zwiększenie świadomości zasobów (zewnątrznych i wewnętrznych) osób pracujących w zespołach interdyscyplinarnych/grupach roboczych, stanowiących podstawę do dalszego rozwoju swoich kompetencji;
- zwiększenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych w pracy z rodzinami uwikłanymi w przemoc (agresja, manipulacja, unikanie kontaktu).

Opis realizacji od 1 lutego do 31 grudnia 2018 roku:

- rekrutacja uczestników - kontakt z dzielnicowymi zespołami interdyscyplinarnymi ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie i ustalenie szczegółowego harmonogramu działań;
- przeprowadzenie grupowego doradztwa psychologicznego i prawnego dla zespołów interdyscyplinarnych i grup roboczych w pięciu dzielnicach Warszawy;

- przeprowadzenie indywidualnego doradztwa psychologicznego i prawnego dla zespołów interdyscyplinarnych i grup roboczych w pięciu dzielnicach Warszawy;
- zrealizowanie seminarium dla specjalistów z pięciu dzielnic Warszawy „Dobre praktyki w realizacji procedury Niebieskie Karty”.

Liczba odbiorców:

W projekcie wzięło udział łącznie 137 specjalistów z m. st. Warszawy.

Osiągnięte rezultaty:

W wyniku realizacji zadania uczestnicy korzystający z doradztwa:

- podnieśli swoje umiejętności w zakresie diagnozowania przemocy w rodzinie i odróżniania jej przypadków od konfliktu czy innego kryzysu;
- nabyli i poprawili umiejętności oddziaływania interwencyjnego wobec osób podejrzewanych o stosowanie przemocy w rodzinie;
- zwiększyli umiejętność budowania kontaktu i motywowania do zmiany osób doznających przemocy;
- poszerzyli umiejętności tworzenia strategii pracy z rodziną opartej na współpracy;
- nabyli lub pogłębili umiejętności budowania realistycznych planów pomocy opartych o mierzalne wskaźniki i potrzeby pokrzywdzonych i ich rodzin;
- pogłębili umiejętności stosowania przepisów prawa w konkretnych przypadkach rodzin objętych procedurą NK.

Jednocześnie specjaliści biorący udział w doradztwie:

- nabyli/zwiększyli świadomości własnych postaw, potrzeb i zasobów jako narzędzi pracy z osobami uwikłanymi w przemoc;
- zyskali większą świadomości zasobów instytucjonalnych w poszczególnych dzielnicach i całej Warszawie;
- wzmocnili umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

W ramach realizacji zadania przeprowadzono 40 spotkań grupowego doradztwa psychologiczno - prawnego w pięciu dzielnicach oraz ok. 50 spotkań indywidualnych z członkami zespołów interdyscyplinarnych i grup roboczych. Zrealizowano też seminarium „Dobre praktyki w realizacji procedury Niebieskie Karty”, w którym wzięło udział 15 specjalistów.

Zespół:

Marlena Dałek i Katarzyna Przyborowska.

Grantodawca:

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawa.

Budżet w roku 2018:

Budżet całkowity na ten rok – 63 240 PLN, w tym dotacja – 60 000 PLN.

Plany na 2019 rok:

Kontynuacja działań projektowych jak w poprzednim roku.

Nazwa Projektu:

Spółeczna akcja edukacyjna „Przemoc zaraża II – mozesz to zmienić”

Cele i założenia:

Cele realizacji społecznej kampanii informacyjnej "Przemoc zaraża II - mozesz to zmienić":

- zwiększenie wiedzy i świadomości mieszkańców Warszawy o zjawisku przemocy w rodzinie, jej rodzajach, przejawach, psychologicznych skutkach oraz możliwościach i miejscach uzyskania pomocy, ze szczególnym uwzględnieniem osób młodych;
- podniesienie poziomu wiedzy i świadomości społecznej mieszkańców Warszawy na temat przemocy w rodzinie, w szczególności obalenie niektórych stereotypów dotyczących występowania tego zjawiska, ze szczególnym uwzględnieniem osób młodych;
- zwiększenie umiejętności identyfikacji form i przejawów przemocy w rodzinie;
- zwiększenie liczby ujawnionych przypadków przemocy;
- poprawa funkcjonowania osób doświadczających i zagrożonych przemocą w obszarze zdrowia psychicznego i pełnionych ról społecznych;
- ograniczenie/zaniechanie stosowania przemocy we własnej rodzinie, dzięki zwiększeniu motywacji i umiejętności osób jej doświadczających do przerywania przemocy i konstruktywnego radzenia sobie w życiu, ze szczególnym uwzględnieniem osób młodych;
- promowanie postaw społecznych wspierających osoby doświadczające przemocy w rodzinie.

Opis realizacji od 1 marca do 31 grudnia 2018 roku:

1. Stworzono plakat promujący kampanię "Przemoc zaraża II - mozesz to zmienić" i rozkolportowano go w szkołach średnich, w celu zainteresowania młodzieży kampanią i obejrzenia filmów.
2. Zmodyfikowano i prowadzono funpage'a "Przemoc zaraża - mozesz to zmienić" na Facebooku (FB); jest to główny komunikator kampanii, umożliwiający aktywne propagowanie kampanii, m.in.: postów, filmów i wydarzeń. Aktywne zarządzanie funpage'em przełożyło się na zainteresowanie kampanią (podgląd strony i polubienia, komentarze), ale także przyczyniło się do zawiązania wokół strony społeczności, grup itp. Funpage przekieruje osoby dotknięte przemocą domową (lub ich bliskich) na WWW Stowarzyszenia, gdzie można znaleźć ofertę pomocy.
3. Zmodyfikowano i prowadzono podstronę (zakładkę) kampanii na WWW Stowarzyszenia, która zawiera materiały zwiększające wiedzę i świadomość o zjawisku przemocy w rodzinie, jej rodzajach, przejawach, psychologicznych skutkach oraz możliwościach uzyskania pomocy w Stowarzyszeniu OPTA.

4. Zmodyfikowano i prowadzono kanał na YouTube (YT) w celu rozpowszechnienia filmów kampanii, ukazujących różne trudne sytuacje rodzinne i pokazujące powielanie schematów przemocowych.

5. Przygotowano posty, na treść których złożyło się hasło i adekwatne do niego zdjęcie. Niektóre z nich zawierały linki wiążące tematykę postu z publikacją na ten temat.

6. Produkcja (i rozpowszechnianie) trzech półtora minutowych filmów, ukazujących inne niż pokazane w 2017 roku przemocowe sytuacje rodzinne, pokazujące powielanie schematów przemocowych, także wyniesionych z rodziny pochodzenia; filmy zostały udostępnione na funpagu „Przemoc Zaraża” (FB) i YT.

7. Przygotowano częściowy raport z ewaluacją działań, zawierający min. poziomy oglądalności, statystkę wejść i zainteresowania oraz charakterystyki odbiorców.

Liczba odbiorców:

28 538 odbiorców, w tym 14 329 osób, które wyświetliły i w całości obejrzały spoty.

Osiągnięte rezultaty:

W efekcie dotychczasowej realizacji zadania nastąpiła/o:

1. Redukcja mitów i stereotypów na temat przemocy domowej wśród mieszkańców Warszawy, w tym młodzieży oraz poszerzenie wiedzy na ten temat, w tym przyczyn, przejawów i symptomów przemocy domowej;
2. Zwiększenie liczby ujawnionych przypadków przemocy przez osoby nią dotknięte, o przez to zwiększenie ich motywacji do szukania pomocy i zmiany swojej sytuacji;
3. Poszerzenie dostępu do informacji na temat przejawów, form i skutków przemocy psychicznej;
4. Rozpropagowanie oferty miejsc pomocowych działających na terenie miasta st. Warszawa.

Produkty i rezultaty twarde zadania:

1. Funpage na Facebooku poświęcony kampanii na WWW Stowarzyszenia OPTA;
2. Konto na YT poświęcone kampanii;
3. Projekt plakatów i 50 egz. plakatów informujących o kampanii w formatach A2 i A3;
4. Projekty 30 postów, w których ukazano przejawy przemocy psychicznej, w tym: szantażu emocjonalnego, groźby, ciągłej krytyki, sarkazmu, protekcjonalizmu i ośmieszania; posty służyły także do komentowania na bieżąco postępów kampanii oraz zapowiedzi premiery spotów filmowych;

5. 3 historie przemocy psychicznej jako kanwa do napisania scenariuszy;
6. 3 scenariusze spotów filmowych dot. szantażu emocjonalnego, ośmieszania oraz ciągłej krytyki;
7. Zwiastun promujący 3 spoty filmowe;
8. 3 spoty filmowe dot. przemocy psychicznej: szantaż emocjonalny, ośmieszanie i ciągła krytyka;
9. Podstrona kampanii na WWW Stowarzyszenia OPTA, która zawiera materiały o możliwościach uzyskania pomocy na terenie m. st. Warszawy; zakładka z postami, których treść zwiększa świadomość o zjawisku przemocy domowej, jej rodzajach, w tym: szantażu, groźby, ciągłej krytyki, sarkazmu, protekcjonalizmu i ośmieszania;
10. Raport ewaluacyjny obejmujący rok 2018 kampanii m.in. poziom oglądalności, statystyki wejść i zainteresowania oraz charakterystyki odbiorców FB.

Zespół:

Marlena Dałek, Bohdan Korzeniowski, Katarzyna Przyborowska, Katarzyna Turant oraz realizatorzy spotów filmowych.

Grantodawca:

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawa

Budżet w roku 2018:

60 000 PLN

Plany na 2019 rok:

Kontynuowanie projektu do listopada 2019 roku oraz poszukiwanie środków na działania wspierające na rzecz osób doświadczających przemocy w rodzinie z aglomeracji warszawskiej.

Nazwa programu:

Samodzielna rodzina, szczęśliwe dziecko

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

Cele i założenia programu:

Cele:

- wzmocnienie funkcji rodzicielskich rodziców i opiekunów;
- ograniczenie występowania w rodzinach sytuacji stwarzających ryzyko nieprawidłowej opieki i krzywdzenia dzieci;
- zwiększenie kompetencji rodzicielskich rodziców i opiekunów uczestniczących w zadaniu;

Działania skierowane do rodzin z aglomeracji warszawskiej .

Opis realizacji od 1 lipca do 30 listopada 2018 roku.

- Konsultacje psychologiczne dla rodziców i opiekunów – rozpoznanie sytuacji rodzinnej, szczególnie opiekuńczo-wychowawczej dzieci w rodzinie; pogłębiona diagnoza służąca lepszemu rozpoznaniu trudności i wobec tego potrzeb; ewentualna kwalifikacja do dalszych działań projektowych;
- Warsztaty edukacyjne dot. emocjonalnych i rozwojowych potrzeb dziecka, które posłużyły rozpoznaniu potrzeb dziecka i konstruktywnej komunikacji w rodzinie, radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- Warsztaty umiejętności wychowawczych, które posłużyły umiejętności identyfikowania potrzeb i zasób rodziców/opiekunów oraz ich wykorzystywania do pokonywania kryzysów rozwojowych i innych trudności w rodzinie;
- Coaching rodzinny - rozpoznawanie potrzeb indywidualnych, określanie celów pracy i budowania wspólne ścieżki realizacji tych celów;
- Konsultacje wstępne do mediacji – rekrutacja do postępowania mediacyjnego, edukacja dotycząca celów i możliwości wynikających z mediacji;
- Mediacje rodzinne – spotkania mediacyjne dotyczące głównie opracowywania planów opiekuńczo – wychowawczych i form sprawowania opieki nad dzieckiem;
- Integracyjne spotkanie rodzinne – piknik rodzinny w Stowarzyszeniu – wspólna aktywność rodziców i dzieci, praca z ciałem, prace plastyczne oraz gry i zabawy edukacyjne.

Liczba odbiorców:

19 rodzin z powiatów grójeckiego i warszawskiego zachodniego oraz 35 osób z powiatów piaseczyńskiego i zachodniowarszawskiego.

Osiągnięte rezultaty:

Rodzice/opiekunowie, którzy zgłosili się do zadania:

- nabyli/pogłębili wiedzę o potrzebach emocjonalnych swoich i dzieci;
- zwiększyli swoje kompetencje, wrażliwość i wiedzę na temat problemów i potrzeb rozwojowych dzieci;
- nabyli i utrwalili pozytywne postawy wychowawcze;
- zwiększyli gotowość do wspierania dzieci i niesienia im konstruktywnej pomocy;
- wzmocnili swoje umiejętności stawiania i respektowania emocjonalnych granic;
- poprawili swoje relacje i więzi z dziećmi;
- zidentyfikowali własne zasoby;
- nabyli umiejętności wykorzystania tych zasobów;
- nauczyli się jak konstruktywnie przezwycięzać kryzysy w rodzinie;
- wzmocnili swoje umiejętności społeczne.

Zespół:

Grażyna Kobiątka, Katarzyna Przyborowska, Dorota Sakławska, Marta Witek, Monika Winek, Mirosława Skowrońska.

Grantodawca:

Zarząd Województwa Mazowieckiego

Budżet w roku 2018:

Kwota dotacji - 44 550 PLN

Plany na 2019 rok:

Kontynuacja działań warsztatowych dla rodziców i opiekunów z aglomeracji warszawskiej oraz prowadzenia mediacji rodzinnych.

Nazwa programu:

Proaktywność wobec przemocy.

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

Cele i założenia:

Cele:

- kompleksowa pomoc osobom doświadczającym przemocy z aglomeracji warszawskiej;
- zatrzymanie przemocy i zmotywowanie uczestników do pracy nad zmianą postawy na proaktywną.

Założenia:

- zapewnienie uczestnikom interdyscyplinarnej pomocy;
- realizacja różnych form wsparcia psychologicznego i pomocy prawnej uwzględniających podmiotowość i potrzeby klientów.

Opis realizacji od 1 lipca do 31 października 2018 roku:

Prowadzono następujące działania na rzecz uczestników:

- cotygodniowe konsultacje specjalistek ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie; rozpoznawanie sytuacji zgłaszających się osób; wstępna diagnoza sytuacji przemocy; wspólnie z uczestnikiem ustalenie potrzeb i przygotowanie indywidualnego planu pomocy;
- konsultacje psychologiczne – diagnoza i analiza sytuacji psychologicznej klienta; określenie najpilniejszych potrzeb i kierunków zmiany, edukacja do lepszego rozpoznawania emocji, potrzeb i relacji z otoczeniem;
- konsultacje prawne – rozpoznanie sytuacji prawnej uczestników; edukacja w zakresie przysługujących praw i możliwości działania; opracowanie strategii postępowania sądowych; przygotowanie pism procesowych;
- psychologiczne porady diagnostyczne dla rodziców/ opiekunów - diagnoza problemów i potrzeb rodzica dotyczących zachowań i relacji z dziećmi; pomoc w radzeniu sobie z trudnościami wychowawczymi; edukacja w zakresie budowania bezpiecznej relacji z dzieckiem i sposobów ochrony dzieci przed skutkami przemocy i uzależnienia.
- realizacja 4 warsztatów psychoedukacyjnych dla osób doświadczających przemocy, także z problemem występowania w rodzinie uzależnienia od alkoholu; tematyka zajęć głównie z zakresu edukacji prawnej oraz dotyczących wpływu postawy własnej na realizację celów i zamierzeń.

Liczba odbiorców:

60 osób.

Osiągnięte rezultaty:

1. Uczestnicy otrzymali informacje o zjawisku przemocy, jego konsekwencjach, formach i przejawach oraz o prawach i możliwościach uzyskania specjalistycznej pomocy dla osób doświadczających przemocy domowej na terenie Mazowsza.
2. Uczestnicy zdobyli wiedzę, jak można przezwyciężyć sytuację przemocową i inne związane z nią kryzysy.
3. Uczestnicy rozpoczęli działania w kierunku zmiany postawy z reaktywnej na proaktywną w obszarze psychologicznym, prawnym i społecznym.
4. Odbiorcy zadania wzmocnili swoje umiejętności życiowe i społeczne, w tym także kompetencje rodzicielskie.
5. Realizatorzy wzmocnili współpracę z innymi specjalistami i instytucjami oraz organizacjami działającymi w obszarze przeciwdziałania przemocy na Mazowszu, co przyczyniło się do poszerzenia płaszczyzny dla działania przeciw przemocy, m.in. w ramach realizacji procedury Niebieskie Karty.
6. Oferta działań Stowarzyszenia OPTA dotarła do służb, instytucji i organizacji działających w obszarze przeciwdziałania przemocy w okołowarszawskich miejscowościach, w tym głównie do gminnych zespołów interdyscyplinarnych, ośrodków pomocy społecznej oraz policji.

Zespół:

Marlena Dałek, Grażyna Kobiałka, Monika Krzemieniewska, Katarzyna Przyborowska, Joanna Zawacka.

Grantodawca:

Zarząd Województwa Mazowieckiego.

Budżet w roku 2018:

Kwota dotacji - 40 550 PLN

Plany na 2019 rok:

Kontynuacja działań na rzecz osób doświadczających przemocy w rodzinie z aglomeracji warszawskiej.

Nazwa programu:

Moc bezpiecznej rodziny

Koordynatorka: Katarzyna Przyborowska

Cele i założenia:

Cele:

- ograniczenie negatywnego wpływu przemocy i uzależnienia na funkcjonowanie rodzin;
- wyeliminowanie występowania w rodzinach sytuacji stwarzających ryzyko nieprawidłowej opieki i krzywdzenia dzieci.

Działania skierowane do śródmiejskich rodzin doświadczających przemocy m.in. z problemem alkoholowym szczególnie tych, w których jest realizowana procedura Niebieskie Karty.

Opis realizacji od 1 marca do 31 grudnia 2018 roku.

- Konsultacje wstępne - diagnostyczne konsultacje wstępne dla rodziców z rodzin dotkniętych przemocą i współuzależnieniem; rozpoznanie sytuacji w rodzinie pod kątem występowania przemocy oraz innych dysfunkcji, w tym uzależnienia;
- Interwencje kryzysowe dla rodziców z rodzin z doświadczeniem przemocy (od 3 do 5 sesji); rozwiązanie/przewycięzenie zgłoszonych bieżących problemów rodziny (czasem we współpracy z gr. roboczą);
- Warsztaty rodzicielskie – edukacja dot. potrzeb dziecka i etapów rozwojowych rodziny oraz kryzysów z tym związanych; doskonalenie umiejętności wychowawczych, budowanie bezpiecznej, bliskiej relacji, sposobów komunikacji, stawiania i respektowania granic;

Liczba odbiorców:

41 osób.

Osiągnięte rezultaty:

Osoby, które zgłosiły się do zadania dzięki zrealizowanym działaniom:

- rozumieją przejawy i specyfikę zjawiska przemocy w rodzinie i jego wpływ na funkcjonowanie osób jej doświadczających oraz relacje społeczne, w tym głównie rodzinne;
- nabyły umiejętności rozpoznawania sytuacji zagrożenia krzywdzeniem oraz sytuacji przemocy oraz radzenia sobie nią;
- zwiększyły swoje kompetencje wychowawcze i rodzicielskie;

- zwiększyły świadomość własnej tożsamości i sprawczości oraz własnych potrzeb i potrzeb dzieci;
- zwiększyły umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz nabyły wiedzę dotyczącą relacji w rodzinie;
- zwiększyły poczucie własnej wartości, szczególnie w kontekście pełnionych ról w rodzinie.

W związku z tym w śródmiejskim systemie pomocy:

- zwiększyła się skuteczność pomagania rodzinom dysfunkcyjnym;
- specjaliści zwiększyli umiejętności wspólnego z klientami budowania strategii działania i poszukiwania optymalnych rozwiązań;
- poszerzyła się płaszczyzna wymiany informacji i doświadczenia między służbami.

Zespół:

Katarzyna Przyborowska, Iza Rokita, Dorota Sakławska

Grantodawca:

Urząd Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawa

Budżet w roku 2018:

Kwota dotacji: 40 000 PLN

Plany na 2019 rok:

Kontynuacja działań na rzecz osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz rodzin z problemem współuzależnienia z Dzielnicy Śródmieście.

Nazwa programu:

Bezpieczeństwo i funkcjonalność – doposażenie i modernizacja Stowarzyszenia OPTA

Koordynatorka: Dorota Sakławska

Cele i założenia programu:

Celem programu była modernizacja naszej siedziby w trosce o bezpieczne przechowywanie i przetwarzanie danych naszych klientów, jak i efektywne funkcjonowanie pracowników i współpracowników naszej organizacji oraz korzystających z naszej oferty klientów. Nasi Klienci to osoby znajdujące się z różnych powodów w trudnej sytuacji życiowej. Jest ważne, aby miejsce do którego przychodzą, budziło w nich uczucie spokoju, harmonii i bezpieczeństwa. Bardzo ważnym elementem zadania jest podniesienie bezpieczeństwa zbierania i przechowywania danych, zarówno w formie elektronicznej jak i papierowej. Chcieliśmy doposażyć i zmodernizować lokal i sprzęt tak, aby nasza organizacja budziła zaufanie klientów i dawała im poczucie miejsca, gdzie można przyjść po wsparcie oraz pomoc i bezpiecznie taką pomoc otrzymać.

Opis realizacji:

Aby podnieść standardy bezpieczeństwa i funkcjonalności w Stowarzyszeniu dokonaliśmy następujących zmian:

1. W zaadaptowanej recepcji są teraz meble spełniające standardy RODO (zamykane szafki i szuflady), które w wyższym stopniu chronią dokumenty rekrutacyjne, dane teleadresowe i związane z planowanymi zadaniami. Podnosi to bezpieczeństwo danych wrażliwych beneficjentów i realizatorów. Estetyka nowej aranżacji przestrzeni budzi wśród klientów (często osób z zaburzonym poczuciem bezpieczeństwa) poczucie ładu i harmonii, co wpływa na ich lepsze samopoczucie i wzbudza zaufanie do organizacji. Wyższa funkcjonalność nowych mebli znacznie podnosi komfort pracy realizatorów zadań.
2. Zabudowa wnęki korytarzowej zamykanymi meblami podnosi bezpieczeństwo przechowywania dokumentów i rzeczy pracowników, wprowadzając jednocześnie porządek i harmonię w miejscu, gdzie przebywają nasi beneficjenci.
3. Zabudowa pomieszczenia, w którym pracują koncepcyjnie nasi specjaliści, zwiększa poziom zabezpieczenia znajdujących się tam dokumentów z danymi wrażliwymi (zamykane szafy, boksy i szuflady) oraz przyczynia się do zwiększenia funkcjonalności całego pomieszczenia.
4. Cztery nowe, ergonomiczne fotele znacząco podnoszą komfort pracy specjalistów Stowarzyszenia.

5. Dwie metalowe, zamykane na klucz szafy z nadstawkami i zabezpieczeniem służą do przechowywania najbardziej chronionych dokumentów z danymi wrażliwymi naszych klientów. Szafy stoją w pokoju do pracy koncepcyjnej, bez dostępu osób niepowołanych.
6. Zakupienie sprzętu komputerowego (komputer stacjonarny z monitorem, laptop - oba sprzęty z systemem i bezpiecznym oprogramowaniem) podnosi bardzo wydatnie bezpieczeństwo potrzebnych do pracy danych w formie elektronicznej. Od strony funkcjonalnej nowy sprzęt znacznie przyspiesza wykonywaną przy jego pomocy pracę.
7. Zakup drukarki sieciowej przyspiesza wykonywaną pracę i obniża koszty obsługi do jednego urządzenia.
8. Nowa niszczarka spełnia wszelkie standardy RODO, a więc minimalizuje niebezpieczeństwo wydostania się jakichkolwiek danych klientów, czy też innych dokumentów na zewnątrz.
9. Doposażenie i zaktualizowanie obecnie używanego sprzętu komputerowego wpływa na tempo pracy, czym wydatnie podnosi jej komfort.
10. Wymiana części górnego i bocznego oświetlenia poprawia znacząco warunki pracy specjalistów i samopoczucie klientów (jakość światła), ale też powoduje duże oszczędności w zużyciu energii, co dodatkowo wprowadza element ekologiczny do naszej pracy.
11. Renowacja i zabezpieczenie parapetów podnosi bezpieczeństwo klientów (szczególnie dzieci), ale też estetykę w naszej siedzibie.
12. Osłony na kaloryfery w sali do pracy z dziećmi umożliwiają przeprowadzanie bezpiecznych zajęć i podnoszą estetykę sali, co ma znaczące znaczenie przy pracy z młodymi, wrażliwymi ludźmi.
13. Odświeżenie toalet ma zarówno komponent estetyczny jak i wpływa na bezpieczeństwo (higiena).
14. Zakup stołu do mediacji jest niezbędny do wykonywania nowych zadań statutowych (mediacji właśnie). Spotkania rodzin, które podejmują mediację i mediatorów odbywają się przy okrągłym stole, aby podkreślić równowagę wszystkich uczestników. Stoły do pracy z dziećmi są dopasowane funkcjonalnie do ich warunków fizycznych.
15. Zakup dwóch nowych wieszaków, z których najczęściej korzystają klienci, podniesie estetykę naszego korytarza i bezpieczeństwo na nim (stare nie trzymały pionu).
16. Uszczelnienie i wyciszenie nieużywanego utworu drzwiowego wyeliminowało dochodzące z zewnątrz hałasy, które bardzo często niepokoiły klientów (drzwi te znajdują się w recepcji). Poprawia to też znacząco komfort pracy naszych realizatorów.

Liczba odbiorców:

Pracownicy i klienci Stowarzyszenia OPTA.

Osiągnięte rezultaty:

1. Zwiększenie bezpieczeństwa klientów Stowarzyszenia OPTA w zakresie przechowywania i przetwarzania ich danych osobowych.
2. Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa rodzin korzystających z pomocy i wsparcia, w szczególności dzieci uczestniczących w zajęciach w Stowarzyszeniu OPTA.
3. Zwiększenie funkcjonalności recepcji i pokoju do pracy indywidualnej.
4. Zwiększenie komfortu pracy w recepcji, w sali do pracy indywidualnej i w sali do pracy grupowej z dziećmi.
5. Zwiększenie ochrony danych osobowych klientów; poprawa warunków świadczenia działań wynikających ze zleconych zadań publicznych na rzecz mieszkańców m.st. Warszawy.

Zespół:

Firmy zewnętrzne oraz pracownicy i współpracownicy Stowarzyszenia OPTA.

Grantodawca:

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m. st. Warszawy.

Budżet na rok 2018:

Całkowity – 50 020 PLN, w tym dotacja - 45 000 PLN

DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA Stowarzyszenia OPTA

Nazwa programu:

NIEPUBLICZNA PLACÓWKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

Dyrektorka: Małgorzata Niedziałkowska

Koordynator organizacyjny szkolenia STR: Jakub Kryński

Nazwa Programu: **Studium Terapii Rodziny - Szkoła Psychoterapii**

Cele i założenia programu:

Celem szkolenia było 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) i rodziny,
 - naukę form pomocy w kontakcie terapeutycznym z rodziną, parą i klientem indywidualnym.

Opis realizacji:

W 2018 roku odbywały się zajęcia dla IV roku szkoły. W każdym miesiącu odbywały się 3-godzinne wykłady i 12-godzinny warsztat umiejętności terapeutycznych.

IV rok (STR 11), który zakończył szkolenie w czerwcu 2018 roku, raz w miesiącu brał udział w 6-godzinnych spotkaniach superwizyjnym w małych grupach. Nie prowadzono naboru do kolejnych roczników szkolenia.

Liczba odbiorców:

10 osób.

Zespół:

Superwizorki: Alina Naporowska, Bożena Winch

Recenzentki prac: Karolina Pniewska, Maja Tuszewska

Prowadzący zajęcia: Iza Sawicka, dr Szymon Chrzastowski, dr Anna Cierpka, Irena Damińska, Alina Naporowska, Iza Sawicka, Wiesław Sokoluk, Bartosz Treger, Bożena Winch, Piotr Woźniak.

Budżet w roku 2018:

52 000 PLN

Finansowanie:

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

Nazwa programu:

Gabinet OPTA+

Koordinacja: Zarząd Stowarzyszenia OPTA

Gabinet OPTA+ ma w ofercie:

- psychoterapię indywidualną dla dorosłych,
- terapię rodzinną,
- terapię małżeńską/par,
- terapię dzieci i młodzieży,
- pomoc prawną,
- mediacje rodzinne.

Zespół:

Maciej Chodorek, Krzysztof Górski, Anna Komosińska, Jakub Kryński, Małgorzata Niedziałkowska, Agnieszka Pawłowska - Fryckowska, Katarzyna Przyborowska, Izabela Rokita, Agnieszka Laus-Rzepecka, Dorota Sakławska, Izabela Włodarczyk, Joanna Zawacka-Waśk

Finansowanie:

Gabinet OPTA+ prowadzony jest w ramach działalności gospodarczej Stowarzyszenia OPTA i jest finansowane z wpłat klientów.

Budżet w roku 2018:

189 000 PLN

Plany na rok 2019:

- poszerzenie zespołu o nowych psychologów i terapeutów,
- rozwój oferty mediacyjnej,
- nowa oferta warsztatowa.

Opracowanie: koordynatorki i Zarząd Stowarzyszenia OPTA
Warszawa, maj 2019 rok